

# Stárnout doma, v bezpečí a bez osamění

Ústav sociálních služeb pro Prahu 4 (ÚSSP4) zajišťuje dostupnou domácí péči s přesvědčením, že doma je prostě doma. Svoje služby se snaží stále rozšiřovat a přizpůsobovat potřebám klientů. Se zapojením moderní technologie, zkušeností, inovativních projektů, rodiny a hlavně srdce.

V posledních třech letech, za působnosti ředitelky Lindy Obrtelové, došlo v ÚSSP4 k rozvoji hned několika zásadních oblastí. Tou první je prodloužení provozní doby pečovatelské služby o 4,5 hodiny (z původních 7.00–15.30 hod. na současných 7.00–20.00 hod.). Tento trend je v oblasti sociálních služeb celorepublikový a ÚSSP4 se nedrží stranou. Stejně tak jako ve snaze o postupnou revitalizaci a humanizaci služeb v terénu, a to zejména díky využití dobrých zkušeností z biografické péče. Právě tohoto inovativního projektu se v terénních službách chopil ÚSSP4 jako první v České republice a objevil v intenzivním dvouletém programu význam odborné, smysluplné a lidské péče, která stojí za lepším porozuměním chování a potřebám seniora. Jednoduše řečeno - dvouleté intenzivní naslouchání seniorovi, jeho životním příběhům, koníčkům, rituálům, zvyklostem, profesím i rodinným vzpomínkám umožnilo pečovateli poznat seniora tak, že se prohloubil nejen jejich vztah, ale hlavně kvalita a možnosti péče o jeho tělo i duši.

## Ideální představa života neexistuje

Cílem ÚSSP4 je soustředit se v první řadě na kvalitu života seniora. Akceptovat jeho individuální přání i s přijetím určitých rizik. Stále totiž ve společnosti převládá „vnucování představy o ideálním životě“. Příklad můžeme uvést na seniorce samotářce, která nikdy nevyhledávala společnost lidí a žila osamělý život. Když se takový člověk ocitne v pobytovém zařízení, rozhodně není dobrým krokem k jeho spokojenému životu nutit ho ke společenským aktivitám a setkávání s ostatními. A to i navzdory zatížené představě, že právě toto všichni senioři potřebují. Pro ni je vhodný opak. Ke každému seniorovi je tedy třeba přistupovat jako k jednotlivci, s jeho individuálními potřebami.

## Útulnější prostředí a bohatší možnosti využití

Změn si mohli senioři všimnout nejen v péči, ale také v samotném interiéru, kde se objevilo nové vybavení a zázemí. Jako například nová a větší knihovna v Branické ulici, nová klubovna pro seniory v ulici Marie Cibulkové, mobilní záhony v Branickém denním stacionáři, připravovaná počítačová místnost pro seniory a další prostory, ve kterých budou probíhat vzdělávací a společenské aktivity. Vedle zútulnění přinesla své sladké ovoce také reforma klubové činnosti. Setkávání seniorů v malebných prostorách a příjemné atmosféře působí jako nenásilná



Senioři rádi tráví volný čas na zdravém vzduchu. Foto: ÚSS4

forma prevence sociálního vyloučení. Senioři se přirozeně seznámí s chodem organizace a ostatními klienty při společenských aktivitách. Ty nově obohatil trénink paměti pomocí metody FIE - Feurnsteinova metoda, ale i mnoho dalších aktivit. Paleta služeb je velmi pestrá a díky sociálním pracovníkům ÚSSP4 vhodně kombinovaná. Od komplexního poradenství až ke konkrétní péči o seniory se zdravotním postižením. V tomto případě se dobře osvědčila i odlehčovací služba v podobě krátkodobého pobytového zařízení rodinného typu na dobu až tří měsíců.

## Dveře jsou otevřené všem - pečujícím i pozůstalým

Další úspěšnou oblastí je zapojení rodiny do péče o seniora. Centrum pro rodinné pečující podporuje status neformálních pečujících, čímž ulevuje jak profesionálním pečovateltům, tak rodinám. Kombinace rodiny a profesionálních pečovateltů se totiž ukázala jako nejlepší varianta pro všechny strany.

ÚSSP 4 poskytuje také domácí poradenství, paliativní a sociální poradenství, psychologickou podporu pečujícím a velmi důležitou součástí jsou také skupinová setkání pro pečující i pozůstalé. Prvotní obavy, se kterými občas blízcí seniora přicházejí, se záhy přetaví v úlevu, podporu, často i v nová přátelství. Každý z účastníků je v jiné fázi procesu péče, což je ve výsledku velmi přínosné. Mají možnost se učit od těch, kteří jsou o krok před nimi, a předávat zkušenosti těm, které jejich kroky

teprve čekají. I zde platí ono známé „Sdílená starost, poloviční starost. Sdílená radost dvojnásobná radost.“

## Dobrovolníci a dárci jsou součástí péče

V nelehkém období pandemie covidu se ukázala síla společnosti, jejího propojení a pochopení. Vše se podařilo zvládnout díky zaměstnancům a lidem, kteří v náročné době pomáhali (dobrovolníci, dárci a podporovatelé, podnikatelé z okolí), a za to jim patří velký dík! Podpora ze strany místních podnikateltů se ale objevila už v době „před covidem“, kdy společnost sídlící v Praze 4 věnovala pečovateltkám masáže jako kompenzaci fyzicky a psychicky náročné práce. „Velmi si ceníme nejen darů jako takových, ale hlavně sounáležitosti, pochopení a potřeby být nápomocný, i když síly docházejí. Na tom vlastně stojí celý princip pečovatelských služeb a jsme nesmírně vděční, že v tom nejsme sami, že naše společnost jde dobrým směrem. Jen na nás záleží, jaká péče nás ve stáří jednou čeká,“ dodává ředitelka ÚSSP4 Linda Obrtelová.

## Podpora samostatnosti i spolupráce s rodinou

Za zmínku ve vývoji ÚSSP4 v posledním roce stojí bezesporu i nová služba „Podpora samostatného bydlení“, která je určena lidem se sníženou soběstačností. Ať už z důvodu zdravotního postižení, nebo chronického onemocnění, včetně onemocnění duševního. Jejím hlavním cílem je, aby byl uživatel co nejsamostatnější v běžném životě. Ústav proto intenzivně spolupracuje s odborem sociální činnosti městské části Praha 4, který je opatrovníkem klientů. Tato registrovaná služba je určená lidem, kteří potřebují pomoc a podporu. Nezastupitelnou roli v celém mechanismu mají také dobrovolníci, kteří pomáhají seniorům. Skvěle se jejich činnost osvědčila v době covidu, a právě proto v ní chce ÚSSP4 nadále pokračovat s prohloubením a rozšířením všech dostupných možností. Právě výše zmiňovaný úspěšný projekt ÚSSP4 Biografická péče ukázal riziko sociální izolace, a tak je díky němu teď možné vhodně navázat na práci s dobrovolníky. V tomto hraje už teď významnou roli například Regionální dobrovolnické centrum Hl. m. Praha provozované organizací Letokruh v Michelské ulici.

Na společném propojení a zároveň respektování jedinečnosti každého stojí celý systém péče. Ale také na respektu rodin seniorů vůči praktikám a nastavení pečovatelských služeb. Pečovatelé jsou profesionálové, nikoli pomocný personál domácnosti. A tak k nim naštěstí rodiny klientů přistupují. Díky zmiňovanému propojení a respektu je dnes ÚSSP4 oceňovanou organizací a jeho zástupci se letos zúčastnili Cen inovace v sociálních službách. Vavříny ale nejsou zdaleka to, co pracovníci služeb berou jako důkaz dobře odvedené práce. Tím je spokojenost klientů a jejich dlouhodobá spolupráce. (red)