

Pokud se Vám e-mail nezobrazuje správně, [klikněte zde](#).

Poradenské noviny Sue Ryder

Milí přátelé,

i v roce 2023 jsme tu pro Vás a připravujeme články a informace, které Vám pomohou zorientovat se v těžkých životních situacích. Často od Vás slýcháme, jak těžké je starat se o svého blízkého v domácím prostředí. Jak náročný je to čas pro pečující i pro celou rodinu. Proto také v lednových Novinách najdete články, které mohou být užitečné. Naše kolegyně, rehabilitační odbornice, připravila článek týkající se péče v domácím prostředí. Tato doporučení mohou usnadnit už tak těžké situace, které mnozí zažívají.

Přiblížíme Vám také, co jsou a jak fungují ambulantní služby a dotkneme se tématu plné moci.

Budu ráda, když mi napíšete, jestli jsou pro Vás naše Poradenské noviny přínosem. A pokud máte námět na téma, které byste rádi otevřeli a více se o něm dozvěděli, neváhejte mi napsat.

S přáním klidných dnů,

Denisa Ratajová



Poradenství - Neztratit se ve stáří



Co doporučuje rehabilitační poradce pro péči v domácím prostředí?

„Z vlastní zkušenosti vím, že když do toho pečování člověk „spadne“ naráz, překvapí jej to tolik, že se všeho chytá jako tonoucí stébla – pak jakákoliv drobná rada či povzbuzení velmi pomáhá,“ říká naše kolegyně a rehabilitační poradkyně Mgr. Andrea Valošeková, která přináší pár drobných, ale zásadních [doporučení pro péči v domácím prostředí](#).



Rozhovor s paní Bárou Kodetovou: Naděje pro všechny, kteří pečují

„Hledáme hrdiny, kteří nejsou vidět!“ Tak se jmenoval průzkum Sue Ryder, kde jsme se ptali na životní zkušenosti lidí, kteří pečovali nebo stále pečují o své rodiče či prarodiče. Odstartoval 1. října 2022 a okamžitě začaly přicházet odpovědi z celé ČR. Byly jich stovky! A mezi nimi se jednoho dne objevilo překvapení. Bylo to jméno Barbory Šporclové Kodetové, české herečky a zpěvačky, která pochází z více než 200 let starého uměleckého rodu. Mezi její předky patří herci Vendelín Budil, Jiří Steimar či sochař Jan Kodet. Jejím otcem byl herec Jiří Kodet a právě on byl důvod, proč se paní Bára do průzkumu zapojila a [navíc nám věnovala krásný rozhovor](#). Patří všem pečujícím - neviditelným hrdinům, kteří dělají pro své blízké veliké věci.



Ambulantní služby: Odlehčení při péči a zprostředkování sociálních kontaktů

Sociální služby se poskytují jako služby pobytové, ambulantní nebo terénní. Ambulantní služby jsou poskytovány v prostorách působnosti organizací, které danou službu poskytují, tj. mimo domácí prostředí klienta. Klient za službou dochází, nebo se musí přesunout na místo, kde je služba poskytována. [V následujícím článku si právě ambulantní sociální služby přiblížíme.](#)



Jak se správně stravovat v zimních měsících?

Poslechněte si zajímavý [rozhovor s Mgr. Ing. Terezou Vágnerovou](#), která pracuje jako klinický nutriční terapeut a odborný asistent při 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy a je také zakládajícím členem České asociace nutričních terapeutů. Rozhovor sice vznikl těsně před Vánocemi, zaměřujeme se v něm však obecněji na správné stravování seniorů v zimních měsících. Dobré rady se tedy budou jistě ještě hodit.



Plná moc

Přinášíme Vám první ze série článků, které mapují možnosti zastoupení člověka ve chvílích, kdy postupně ztrácí schopnost dobře vyhodnocovat situace a dochází k úbytku mentálních sil. [Začneme plnou mocí](#), která je určena pro zastupování těm, kdo žádný problém s orientací v situaci nemají.



Začátek i konec roku v Sue Ryder očima fotografa

Od prvních složitých okamžiků, kdy stačí rada, až po chvíle, kdy starý člověk potřebuje pomoc 24 hodin denně. Proto jsme tady. Ale i v závěru života se může dít mnoho. Stále může přicházet radost, smích, porozumění a dokonce i andělé, Mikuláš, Ježíšek či Tři králové (v našem případě královny :). Nahlédněte do Domova pro seniory Sue Ryder a [podívejte se na fotografie](#) z předvánočních i novoročních akcí. A jedna perla od paní Vlasty, naší klientky, během mikulášské nadílky: „*Peklo by se mělo rozhodně zachovat, lidi ho potřebují!*“

P.S.: Sue Ryder radí a pomáhá seniorům a jejich blízkým díky podpoře dárců. Máte-li chuť a možnost se k nám přidat i Vy, můžete poslat pomoc na účet 44994422/0800 pod variabilním symbolem %variable%, darovat na www.darekprosueryder.cz nebo použít tento QR kód ve Vašem internetovém bankovníctví.

%qrkdlenakampan%

Děkujeme Vám.



[Zde](#) se můžete odhlásit z naší rozesílky.

