



Milí čitatelia!

Stalo sa Vám, že ste sa ocitli v náročnej životnej situácii, či už to bol rodinný alebo pracovný problém, na ktorý ste nemali riešenie, vlastná choroba alebo choroba či dokonca smrť drahej osoby? Určite áno a nie raz.

Často zažívame situácie, ktoré vnímame ako ťažké, neriešiteľné a najradšej by sme sa im v prvej chvíli a z krátkej cesty vyhli. Ale väčšinou to nie je možné. Keď ich prežijeme zistíme však to, čo by sme inak nevedeli, napr. že sú ľudia, ktorým na nás záleží alebo na ktorých záleží nám, že sú veci, ktoré fungujú aj bez nás alebo ináč a rovnako dobre, zistíme, že sme to s Božou pomocou prežili a že nás to obohatilo a poučilo.

Preto si môžeme s vierou povedať, že každá situácia je nám šitá na mieru, že to nieje čas, v ktorom na nás Boh zabudol, ale práve naopak je to čas, v ktorom je nám Boh bližšie ako inokedy a istota jeho lásky je pre nás to, čo najviac v živote potrebujeme.



Sestra Judita

Valné zhromaždenie Občianskeho združenia Slniečnica Slovensko

Členovia nášho OZ Slniečnica Slovensko /OZ SS/ sa každoročne schádzajú na valnom zhromaždení občianskeho združenia, ktoré nám umožňuje okrem toho, že sa spolu zídeme aj zhodnotiť činnosť OZ SS za uplynulý rok. Tento rok sa valné zhromaždenie konalo 13.3.2010, teraz sa k nemu v krátkosti vrátime.

Stretli sme sa spoločne v sále budovy provincialátu Misijnej spoločnosti sv. Vincenta v Bratislave - Ružinov v popoludňajších hodinách. Okrem našich členov, boli prítomní aj dvaja hostia - Jozef Noga - provinciál CM a p. Ing. Libuša Miháliková, predsedníčka spolku sv. Vincenta de Paul.

Zasadnutie zahájila predsedníčka nášho OZ SS Mgr. Erika Cáková - sr. Judita, ktorá prítomných privítala a predstavila aj nových členov - manželov Vírškových, sr. Veroniku Gergelovú, sr. Štefaniu Novákovú a p. Annu Po-lákovú.

Potom nasledovala správa o činnosti OZ SS za rok 2009. Predniesla ju sr. Judita pomocou obrázkovej prezentácie, ktorá bola rozdelená na profesionálne a dobrovoľnícke činnosti a priblížila prácu jednotlivých orgánov OZ SS - predsedníctva OZ SS, dozornej rady a aj redakčnej rady nášho časopisu. Cez túto prezentáciu sa členovia dozvedeli aj o činnosti jednotlivých zložiek za rok 2009 - domácej opatrovateľskej služby, agentúry domácej ošetrovateľskej služby, mobilnom hospici a požičovni zdravotníckych pomôcok. Prítomní boli informovaní aj o odbornej ošetrovateľskej práci s bezdomovcami v útulku sv. Lujzy

na Krčméryho ulici a v útulku sv. Vincenta v nízkoprahovej nocľahárni na Ivánskej ceste. Sestra Judita pri prezentácii poukázala aj na spoluprácu nášho občianskeho združenia s inými organizáciami napr. Liga proti rakovine, Mestský úrad Ružinov, zdravotné poisťovne, Asociácia hospicovej a paliatívnej starostlivosti,... a porozprávala o štedrosti a pomoci od pravidelných i občasných darcov. Poďakovala za príspevok 2 % dane a poprosila o štedrosť aj v tomto roku, kedy sme znovu prijímateľmi 2 % dane.

Po správe o činnosti nasledovala správa o hospodárení za rok 2009, ktorú predniesla Ing. Mária Mullerová - sr. Sil-via po jednotlivých položkách formou prezentácie. Potom sr. Damiána Poláková, členka dozornej rady, predniesla správu dozornej rady za rok 2009, pri ktorej uviedla, že pri kontrole neboli zistené nedostatky.

Toľko obzretie sa za starým rokom 2009.

Potom predsedníčka OZ SS sr. Judita predstavila plán činnosti OZ SS na rok 2010 a sr. Silvia predostrela rozpočet na rok 2010 pre naše občianske združenie.

Záverom bola diskusia, pri ktorej z viacerých strán zare-zonovala myšlienka zriadenia denného stacionáru, ktorý by mohol byť umiestnený v Dome nádeje, ktorý bol postavený pod záštitou konferencie sv. Gorazda.

Stretnutie sa skončilo malým občerstvením a obhliadkou jednotlivých miestností v objekte Domu nádeje.

Sestra Silvia

V Trnave sa konal 5. ročník Medzinárodnej konferencie o hospicovej a paliatívnej starostlivosti.

Dňa 24.4.2010 sa v Trnave konal už 5. ročník Medzinárodnej konferencie o hospicovej a paliatívnej starostlivosti. Ako vždy bol oň veľký záujem, celá aula Trnavskej univerzity, fakulty zdravotníctva a sociálnej práce, bola plná pracovníkov a sympatizantov tejto formy starostlivosti.

Konferencia bola rozdelená na dve časti. Dopoludňajší program bol viac všeobecný, informačný a vystúpili na ňom hostia zo zahraničia. Vypočuli sme si prednášku o práci Európskej asociácie paliatívnej starostlivosti z úst riaditeľky hospicu z Anglicka. Z Poľska vystúpil pán Wieczorek s prácou o komunikácii a autonómii pacienta v kontexte pediatrickej paliatívnej starostlivosti a z Českej republiky prednášal aj na Slovensku veľmi známy Dr. Max Kašparů o rodine a jej definícii.

Poobedňajší program bol rozdelený do 4 sekcií - medicína, ošetrovatelstvo, psychosociálne aspekty v hospicovej a paliatívnej starostlivosti a spiritualita a dobrovoľníctvo.

Ja som bola v sekcii „Medicína v hospicovej a paliatívnej starostlivosti.“ Prednášky tu už boli orientované na konkrétne medicínske problémy v tejto starostlivosti. Na začiatku nás vedúca lekárka MUDr. Mičiaková informovala o Hospici u Bernadety v Nitre. Mohli sme vidieť aké príjemné prostredie sa podarilo tvorcom tohto

hospicu vytvoriť pre zomierajúcich, akých pacientov tam majú a ako prebieha ich liečba a celková starostlivosť. Potom už pokračovali prednášky na jednotlivé konkrétne témy. Ako napríklad zásady liečby bolestí v paliatívnej starostlivosti, manažment GIT symptómov v detskej paliatívnej starostlivosti, syndróm opioidmi navodenej neurotoxicity alebo limity a presahy paliatívnej starostlivosti s ojedinelou, veľmi zaujímavou kazuistikou.

Najviac sa mi páčila prednáška psychiatricky z Martina, Dr. Mažgutovej, ktorá hovorila o intervencii lekára so zreteľom na dôstojnosť pacienta v terminálnom štádiu choroby. Zaoberala sa pojmom dôstojnosť v starostlivosti o zomierajúceho pacienta, o tom, čo je to ľudská dôstojnosť, ako ju možno mať, zachovávať a ochraňovať. Na konkrétnych prípadoch uviedla niekoľko situácií, v ktorých bolo možné vybadať prejavy ľudskej dôstojnosti, a ktoré bolo možné, vďaka intervencii lekára /psychiatra/, dôstojne zvládnuť. Ten, kto má v najrôznejších situáciách umožniť a pomôcť zomierajúcemu, aby sa mohol ľudsky dôstojne prejaviť, je lekár a sestra, resp. príbuzný. Vyžaduje to od nás - sprevádzajúcich - veľkú empatiu, pokoru a úctu k inému. V krajnej životnej situácii, ako je zomieranie, je to možno naša najdôležitejšia úloha.

Sestra Barbora Kroftová

Školenie dobrovoľníkov



Cyklus prednášok školenia dobrovoľníkov Slnečnica Slovensko bol ukončený dňa 20. februára 2010 prednáškou na tému „**Duchovné sprevádzanie chorých a zomierajúcich.**“ V priestoroch Provinciatu CM - vincentínov v Bratislave, ju predniesol **ThDr. Stanislav Stohl**, PhD., pedagóg CMBF v Bratislave a správca farnosti v Moste pri Bratislave. Po definovaní základných postupov vyzdvihol najmä skutočnosť, že aj dobrovoľník môže byť na pomoci zverenému chorému a duchovne ho podporiť.

Prednáška mimoriadne zaujala a vyvolala živú diskusiu doplnenú skúsenosťami i svedectvom prítomných. Predkladané boli aj osobné otázky, ako napríklad pomáhať sebe - zvlášť vo chvíľach, ktoré rozhodujú o našom ďalšom bytí. Prednášajúcemu úprimne ďakujeme za rady a usmernenie.

Leopoldina Scheidová

Sestra v akcii... ..

sestra Daniela

Tichá, skôr nenápadná ako nápadná, plne oddaná službe, ktorú vykonáva v našej DOS-ke, teda Domácej opatrovateľskej službe.

- **Prezradte nám, prosím, odkiaľ ste, z akého prostredia, čo alebo kto vás formoval?**

„Nie je tajomstvom, že pochádzam zo Spíša, z rodiny, kde bolo 11 detí a hlboko veriaci rodičia. Až tak, že nakoniec kvôli viere otecka prepustili z práce. Naše denné návštevy kostola sa tiež nedali prehliadnuť, čo mi učiteľia na základnej škole priam vyhadzovali na oči a zdôrazňovali, že mám dve-

re k ďalšiemu vzdelávaniu zatvorené. Navyiac, ešte aj brat sa prihlásil na teológiu !!!..."

- Takže škola podľa vašich predstáv sa nekonala?

„Nuž vnútorne som aj trochu rezignovala, ale povedala som si, že aj keď sa na školu nedostanem, ešte vždy môžem pomáhať ľuďom. Hoci sa mi nepodarilo dostať na zdravotnú školu, je paradoxom, že mi nakoniec pomohol spolužiačkin otec a jeho stranické kontakty: vďaka nim som išla na gymnázium v susednom meste - Levoči, kde som maturovala.“

- Ostali ste teda verná svojmu presvedčeniu, že ľuďom treba pomáhať a cítili ste už vtedy nejaké volanie pre túto službu?

„Áno, aj vďaka mojej sestre, ktorá pracovala v Brne a mala prepojenie na tamojšie sestričky - vincentky - navonok „tajné, neoblečené“. Chodila som tam na brigády, do Domu

dôchodcov v Předhradí a pomáhala som pri zdravotnej službe, v kuchyni, pri upratovaní, praní, žehlení a ... po maturite som sa stala kandidátkou v Spoločnosti dcér kresťanskej lásky sv. Vincenta de Paul - u sestier vincentiek. Mojm prvým miestom bol ústav pre telesne a duševne postihnutých v Bylanoch pri Prahe.“

- Bol to šok?

„Istým spôsobom aj áno, lebo som dovtedy v živote napr. nevidela deti s veľkými hlavičkami, ktoré boli ako nemluvňatá. Ale nie všetky mali taký veľký postih, s inými sme chodili napr. na výlety. Tým, že nás bolo viac mladých sestier, posilňovalo nás to a aj my seba navzájom; spoločne sme prekonávali problémy, až sme nakoniec aj viaceré spoločne vstupovali do seminára.“

- Ale ďalšia vaša formácia už prebiehala po „nežnej“ ?

„Áno, do seminára som vstupovala v 1989, juniorát bol v 1992, sľuby v 1993...“

- Čo predchádzalo vášmu príchodu sem k sestram a do Slnčnice ?

„Práca spojená s opatrovaním starých kňazov a sestier - v kňazských domoch v Beckove a Pezinku, potom v sesterských domoch v Močenku (ten už medzičasom zrušili) a Belušských Slatinách. Nejaký čas som pracovala v hostiarni v Češku v Bílé Vode u Javorníka.“

- V hostiarni? Priblížte nám to, prosím, bližšie ...

„Bola to taká pekáreň, kde sme piekli hostie, ktorých výroba pokrývala potrebu ČR. Pri stroji sme sa striedali štyri, od pondelka do piatku.“

- Existuje nejaká špeciálna receptúra?

„Nie, stačí múka a voda, na spracovanie sme mali stroje, formy a pece. Po upečení sa hostie vlhčili, vykrajovali, triedili, balili, expedovali...“

- Práca v DOS je iná, než akú ste robili predtým? Kofko je vás momentálne?

„Práca je v princípe rovnaká, ale zmenilo sa pôsobisko. Kým predtým som bola zvyknutá pracovať v „uzatvorenom“ dome, teraz chodím do terénu za tými, ktorí to potrebujú a je to vždy iné. Pomáhame pri osobnej hygiene, podávame lieky, kýmime, dozeráme, aby klienti prijali lieky alebo aby sa najedli, ale napr. pre veriacich roznášame aj sväté prijímanie. Je nás päť, spolu so sestrou Stanislavou a Zdislavou ešte 2 rehoľné a 1 civilná sestra.“

- Čo je pre vás na tejto práci a službe najkrajšie?

„Že môžem poslúžiť podľa potreby tomu postihnutému, chorému, starému človeku, v ktorom vidím samého Ježiša Krista. Často je táto práca spojená s evanjelizáciou, pomôžem často osamelému človeku vnieť do jeho života du-

chovnú silu uz len jednoduchým rozhovorom.“

- Čo je najťažšie?

„Že mám málo času práve na tú duchovnú prácu, lebo ho miniem na nutnú opatrovateľskú službu a neraz sa musím ponáhľať ďalej.“

- Ako na vás reaguje laické okolie, okolie chorého, chorý klient?

„Je to rôzne. Musím zdôrazniť, že službu si u nás vyžadujú či už príbuzní klienta alebo aj on sám. Väčšinou nás už veľmi čakajú. Ak idem k niekomu prvý raz a potom v práci pokračujem, zvyčajne sa vytvorí vzťah. Iné je, keď sa z časových dôvodov pri jednom klientovi striedame, lebo inak sa nedá. Tak tam spočiatku cítiť odstup, ale len krátko a zvyčajne už nie

sú problémy. Závisí to aj od veku a diagnózy.“

- Máte určitý stanovený denný režim: dá sa v práci niečo zlepšiť? Prípadne čo by pomohlo alebo čo vám chýba?

„Samozrejme okrem súkromného a duchovného života, máme pravidelné porady, aj administratívne práce s vedením agendy. Systém práce je už prepracovaný a praxou overený; pri klientoch, väčšinou v dôchodcovskom veku, sme 8 hodín. Denne podľa potreby a náročnosti stihneme každá obslužiť 4-5 klientov. Chýba nám predovšetkým čas, lebo aj na presuny máme len MHD a svoje nohy.“

- Sestrička Daniela, blížieme sa k záveru. Aký je váš „životný program“, vaše motto ?

„Motto nemám. Mám svoje povolanie, svoju službu, ktorá ma stále priťahuje a naplňuje. A mám svoje vzory, nielen svätcov, či známe osobnosti. Obdivujem každého, kto sa správa „super“...“

Za rozhovor ďakuje Ľudmila Baluchová



Praktické rady Polohovanie chorého

Ak chorý trávi v posteli dlhší čas, je samozrejme, že nevie, nechce, ani nemôže zotrvať v jednej polohe. Zmena polohy ležiaceho je potrebná nielen pre jeho lepší komfort, ale hlavne ako prevencia dekubitov (preležanín), trombózy (tvorby krvných zrazenín v žilách). Preto je potrebné chorého v posteli polohovať alebo vysadzovať na určitú dobu z postele do kres-

la. Ak sa chorý vládze hýbať, pomôže nám sám. Je potrebné ho citlivo, presne, jednoducho, trezrivo inštruovať. Ak je chorý nepohyblivý alebo je jeho pohyblivosť obmedzená, je dobré, ak sme pri polohovaní sme aspoň dvaja.

Vo väčšine domácností sú nízke postele, čo starostlivosť o chorého sťažuje, lebo chrbtica opatrojúcej osoby sa nepri-

merane pri zohýbaní namáha. Výhodné je zadovážiť si vyššiu alebo polohovaciu posteľ. Ak chorý leží v manželskej posteli, je dobré citlivo ho presvedčiť premiestniť sa do postele, ktorá má prístup z troch strán. Samozrejme, je tu potrebné rešpektovať skutočnosť, že chorý je rád, ak má pri sebe blízku osobu, ktorá mu kedykoľvek pomôže zmierniť jeho strach a úzkosť. Potrebné je zohľadniť túto citovú potrebu.

Polohy pri odpočinku v posteli:

-Vzpriamená poloha: chorý vzpriamene sedí a chrbát má podopretý niekoľkými vankúšmi alebo podperou s vankúšmi. Horné končatiny po bokoch môžu podopierať ďalšie dva vankúše. Aby sa chorý neskízol z postele, treba mu podoprieť aj nohy.

-Pololežiaca poloha: chorý ma podopretý chrbát 2-3 vankúšmi.

-Ležiaca poloha: chorý leží na chrbte a pod hlavou má 1-2 vankúše.

-Poloha dolu tvárou: chorý leží na bruchu a pod hlavou má vankúš.

-Stabilizačná poloha: chorý leží dolu tvárou, majú stočenú na bok. Hlavu má podopretú hornou končatinou, ktorú má v lakti skrčenú. Dolná končatina na tej istej strane je pokrčená v kolene, takže chorý sa nemôže prevrátiť. Druhá dolná končatina a druhá horná končatina sú vystreté.

-Poloha naboku: chorého otáčame podľa stavu a potreby na 2,3 alebo viac hodín na pravý alebo ľavý bok. Nesmieme zabudnúť na ochranu pred pádom, napr. umiestnením opory -bočnice na posteľ alebo zabezpečenie stoličkou. Za chrbát je dobré položiť stočený vankúš alebo deku, aby sa zabránilo pretečeniu znova na chrbát.

Pomôcky do postele:

Podpery na chrbát: nahradí ju aj niekoľko vankúšov.

Podpery na nohy: slúžia na to, aby chorý neskízol. Pri dlhodobom ležaní sú vhodné na udržanie správneho uhla v členkovom kĺbe. Inak sa uhol medzi chodidlami a predkoleniami zväčšuje, čo spôsobuje potom ťažkosti pri chôdzi. Na podoprenie nôh môže poslúžiť aj podhlavník zabalený do plachty.

Ortopedické podložky: slúžia chorým, ktorí majú problémy s chrbtom a nevedia si nájsť miesto v mäkkej posteli. Posteľ možno spevniť doskami, ktoré sa vkladajú pod matrac pozdĺžne alebo priečne.

Posadzovanie chorého:

Chorému preložte ruky vo výške pása a jednou nohou si kľaknite na posteľ, po boku chorého, tvárou k nemu. Druhá

noha spočíva na zemi tesne vedľa postele. Potom položte svoje ruky ponad plecia chorého až pod jeho lopatky. Chorého dvíhajte do sedu váhou svojho tela. Pri pohybe si postupne sadajte na päť. Horné končatiny nekrčte.

Ak chcete chorého presadnúť na stoličku, pomôžte mu preložiť dolné končatiny cez okraj postele a podopierajte mu chrbát.

Dvíhanie chorého na nízkej posteli jednou osobou:

Jednou nohou si kľaknite na posteľ, druhú ponechajte na zemi tesne vedľa postele. Chorý si pravou rukou chytí ľavé zápästie a pokrčí dolnú končatinu. Ruky si prestrčte popod pazuchy chorého a chyťte ho za predlaktia. Z tejto polohy si postupne sadajte na päť a pritom vlastnou váhou dvíhajte chorého. Chorý môže pomôcť tak, že sa zaprie pokrčenou nohou o posteľ.

Dvíhanie chorého na nízkej posteli dvoma osobami:

Najprv chorého posadte a postavte sa po oboch stranách postele. Potom si kľaknite jednou nohou po bokoch chorého a posadte sa dozadu na päť. Druhá dolná končatina spočíva na zemi vedľa postele. S pomocníkom sa chyťte pod stehnami chorého za predlaktia a plecia si vsuňte pod jeho pazuchy. Vonkajšiu ruku si položte na to miesto, kde chcete chorého posadiť. Jeho horné končatiny spočívajú voľne na vašich chrbtoch. Rátajte do 3 a pri slove „tri“ naraz zodvihnite. Prítom presúvajte telo dopredu a opierajte sa o vonkajšiu hornú končatinu a pazuchovú jamku chorého.

Rady pre tých, ktorí opatrujú ležiacich chorých:

-Pri namáhavých úkonoch si pomáhajte v dvojici, aby ste nezaťažovali pohybový systém a šetrili chrbticu.

-Po umytí utierajte dlážku vždy dosucha, aby ste predišli úrazu.

-Vždy pracujte s vystretým chrbtom, vystríhajte sa prehýbania a otáčania trupu.

-Pracujte s pokrčenými dolnými končatinami, nie s ohnutým chrbtom.

-Pri námahe zapojte do činnosti aj sedacie svaly a svaly stehna.

-Noste pevnú obuv s nízkymi podpätkami.

-Chorého dvíhajte vždy smerom k sebe, nie smerom od seba.

-Chorého povzbudzujte, aby s vami spolupracoval, dajte mu jasné pokyny. Na posteli ho vždy dvíhajte, neposúvajte!

Sestra Monika

Na hospic a na činnosť zložiek OZ SS v posledných dvoch mesiacoch prispeli:

P. Šedivá, p. Takáčsová, p. Tibenská, p. Halašová, p. Gallová, p. Nigrovičová, p. Krížovenská, p. Strelka, p. Volková, p. Trup, p. Hajachová, p. Meierová, p. Beríngerová, p. Sudeková, p. Florková, p. Krčméryová, p. Vizváryová, p. Horecká, p. Hrivnák, p. Baranček, p. Nižňanský, p. Zervanová, p. Fazekašová, p. Mareček, p. Pindúrová, p. Findlová, p. Horn, p. Mardiaková, p. Veselský, p. Strähleová, p. Michalíková, p. Kolesár, p. Callová, p. Šeligová.

Firma Rozvaha, s.r.o

Záverom sa chceme srdečne poďakovať všetkým darcom a zvlášť darcom, ktorí nám darovali 2 % z dane aj tento rok.

Vydavateľ a-nakladateľ: Občianske združenie Slnecnica Slovensko, Parková ul. 31, 821 05 Bratislava. Bankové spojenie: Ľudová banka, č.ú.: 4120008718/3100. IČO: 31815804. Rozširovanie zabezpečuje: Občianske združenie Slnecnica Slovensko. Cena 0.- Sk. Sadzba a tlač: Vydavateľstvo Oto Németh, náklad 600 kusov.

Adresa redakcie a administrácie: Občianske združenie Slnecnica Slovensko, Parková ul. 31, 821 05 Bratislava. Tel./fax: 02/43428444, e-mail: info@hospic-slnecnica.sk. Internet: www.hospic-slnecnica.sk. Redakčná rada: Ľ. Baluchová, E. Cáková, K. Kroftová, M. Mullerová, J. Rác, L. Scheidová, J. Žatkovič. Registr. č. Ministerstva kultúry Slovenskej republiky: EV 1823/08, tém. skup.: B 12, ISSN 1336-6726