

## **Příklady dobré praxe dobrovolnické aktivity Maltézské pomoci v Olomouckém kraji**

**Pan Zdeněk** je dlouholetým klientem v Domově pro seniory v Šumperku. Klientovi je devadesát let a jeho stav se za poslední dobu velmi zhoršil. Vůbec nechodí, je spíše upoutaný na lůžku a tím se zmenšuje i okruh aktivit, které by byl schopen dělat. Pan Zdeněk je málo komunikativní, na první pohled je zarputilý a nepřístupný. Jeho odpovědi jsou často velmi jednoduché a stručné, také špatně slyší, což může být důvod nepřístupného přístupu. I přes tyto vnější charakteristiky se sociální pracovníce v domově rozhodly oslovit Maltézskou pomoc a najít klientovi dobrovolníka, který by jej aktivizoval. Komunikace s ním je náročná, ale dobrovolníci se svěřil, že se cítí osamělý. Je uvnitř velmi citlivý člověk, kterému chybí sociální kontakt.

Dochází za ním dobrovolnice, která byla v domově na praxi a zde s klientem navázala kontakt. Stala se tedy dobrovolnicí v Maltézské pomoci a za panem Zdeňkem pravidelně dochází. Vytvořili si velmi hezký vztah, pan Zdeněk se postupně zlepšuje v komunikaci a vždy se na dobrovolnici těší. Jejich vztah je reciproční, kdy se dobrovolnice cítí naplněná, jelikož může pomoci člověku jen tím, že mu věnuje svůj čas a energii. Pan Zdeněk je méně osamělý a jsou viditelné pozitivní změny v chování.

V zařízení se seniorům dostává mnoho péče, ale při velkém počtu klientů je nemožné pro zaměstnance trávit s každým hodinu povídáním. Z daného důvodu jsou dobrovolníci potřební. Hlavně pokud se jedná o klienty jako je pan Zdeněk, které nikdo nenavštěvuje a nikoho blízkého nemají. Psychický a sociální stav seniora souvisí i se zdravotním stavem. Dobrovolníci se tedy podílí na aktivizaci seniorů v zařízení, dodávají jim podporu a poskytují blízký lidský kontakt. Proto jsme rádi, že jako Maltézská pomoc můžeme zprostředkovat dobrovolníky pro osamocené seniory, jako je to na příkladu s panem Zdeňkem.

**Paní Malá** je klientkou olomouckého centra Maltézské pomoci od roku 2014. Žádost o dobrovolnickou službu podávala s pomocí dcery, jejich společným očekáváním bylo zmírnění pocitu osamocení, zmírnění úzkostí, nalezení smysluplného vztahu s druhým člověkem a dostat se do větší duševní pohody.

Paní Malá má 78 roků, žije sama, před osmi lety ovdověla. Má diagnostikované deprese, trpí úzkostmi, bojí se lidí i situací. Kromě obtíží spojené se stárnutím žádné další zdravotní omezení nemá. Jediná dcera, která je pracovně velmi vytížená, dochází pravidelně jednou týdně na návštěvy, ale zajišťuje hlavně péči o domácnost. Na povídání moc času nezbyvá, navíc už na hovory o depresích a úzkostných stavech, jak sama přiznává, nemá příliš trpělivosti. Paní má svého psychiatra, ale setkávají se jen kvůli předpisům na léky. Dříve docházela k psychologovi, ale podle jejich slov nebyly návštěvy ničím přínosné, nepodařilo se vybudovat otevřený a upřímný vztah. Opakované návrhy dcery na v minulosti už zažitou delší hospitalizaci na psychiatrickém oddělení nemocnice odmítá, nechce se přizpůsobovat režimu oddělení.

Kromě dcery nemá paní Malá žádné další vztahy, bojí se je navázat, nemá sílu je udržet. Stejně je to i s možností docházení např. do klubu pro seniory, důvod je stále stejný, obavy z odsouzení. Aktivitám se paní Malá nevěnuje, říká, nemá motivaci se do čehokoliv pouštět.

Přáním paní Malé bylo přijít na jiné myšlenky, rozptýlit se, nemyslet jen na svou nemoc a s ní spojené obtíže. Chtěla by být ve vztahu s někým, s kým se bude cítit bezpečně, kdo ji nebude soudit a bude mít pochopení. Společně s dcerou hledaly možnosti jak situaci řešit a jak se dostat v rámci možností do většího klidu. Řešení našly v dobrovolnickém programu

Maltézké pomoci Pomoc osamoceným seniorům a osobám se zdravotním postižením a od roku 2014 k paní Malé začala docházet dobrovolnice.

Dobrovolnice klientku navštěvuje už 6 let a daří se jí vnášet do života něco výjimečného. Pravidelné úterní návštěvy jsou pro paní Malou svátkem, přichází někdo jen za ní, někdo, kdo si umí udělat čas a umí komunikovat klidně a s respektem. Rozptýlení přináší už snaha paní Malé dobrovolnici pohostit - uvaří čaj. Společně strávený čas pak přizpůsobují aktuálnímu psychickému i fyzickému stavu - někdy společně cvičí protahovací cviky, někdy hrají deskové hry. Hlavně si ale hlavně povídají. Na závěr setkání dodá dobrovolnice paní Malé odvalu jít na krátkou společnou procházku.

Služba je významná i pro dceru klientky - najednou nemá pocit, že je na péči sama a že je někdo, s kým si může o mamince promluvit nebo si nechat poradit. Říká, že cítí velkou úlevu.

Při pravidelném společném hodnocení s koordinátorkou dobrovolnického programu paní Malá nejvíc zdůrazňuje přínos služby v realizaci aktivit, do kterých by sama nevstoupila, možnost odpočinout si od úzkostných pocitů a smysluplné respektující vztahy.

Pozn: Jména klientů byla s ohledem na zachování anonymity změněna.

