



Mozaika: Italo Peresson podle Trenta Longarettiho, Narození Páně, 2015, Santa Maria del Fonte, Caravaggio, Itálie.



„Přiblížte se k Bohu a přiblíží se k vám.“ (Jk 4,8)

Vážení přátelé,

ve světle Vánoc se propojují paradoxy světa i našeho života. Můžeme v nich najít osamění i blízkost. Blízkost hledáme všichni, a nejen o Vánocích. Někdy ji nalézáme, jindy se zdá, že chybí. Přejeme Vám, aby o letošních svátcích byla blízkost Vám milých lidí a Boží blízkost Vaším hlavním darem.

Děkujeme, že můžeme být s Vámi. Do nového roku Vám přejeme vše dobré.

Petr Prinz
ředitel Charity Olomouc

 **Charita
Olomouc**

DUCHOVNÍ SLŮVKO

Betlém

Milí přátelé, advent se přehoupl do své druhé poloviny a my se blížíme k nejmilovanějším svátkům v roce – k Vánocům.

Vyrůstala jsem na malém městě na jižní Moravě a dobu adventní jsem jako dítě milovala. Přestože byly dny často šedé a tiché, doma panovala útulná atmosféra. Maminka nám při svíčke četla nebo vyprávěla příběhy – tradice adventních věnců tehdy u nás ještě nebyla. Chodilo se na ranní roráty, domov začal vonět cukrovím a Diavou. Vůně Diavy a vanilky je pro mě dodnes vůní Vánoc. Poslední týden před svátky se gruntovalo a komora se plnila dobrotami.

Na Štědrý den mne a bratra tatínek brzy vzbudil. Čekal nás každoroční, téměř posvátný úkol – nazdobit vánoční stromeček, který už připravený stál ve stojanu na klavíru v tatínkově pracovně. Ozdoby, stříbrné řetězy, barevné svíčky vonící voskem, prskavky a další. Každý rok jsme s bratrem říkali, že krásnější stromeček jsme ještě neměli.

Ale tím, na co jsme se těšili nejvíc, byl starý dřevěný betlém. Celý rok čekal zabalený v hanáckém šátku ve staré skříni v tatínkově pracovně. Pocházel z dílny betlémářů Florianů ze Staré Říše. V kastlíku stála betlémská stáj se střechou posypanou lesklými kousky slídy. Ve chlévě oddychovali oslík a kravka a svým teplým dechem zahřívali malého Ježíška v jesličkách. Nad ním se skláněla klečící Maria a za ní stál ochrannitelsky Josef. Ke stáji spěchal pastýř se psem a dvěma ovečkami, hospodyně se synkem vezli výslužku a všechno doprovázel Kuba hrající na basu.

Když jsme betlém opatrně vybalili, oprášili a postavili pod stromeček, utíkali jsme do zahrady najít pod sněhem měkké polštářky mechu a ustříhnout dvě větvičky tisu. Zapíchnuté po stranách stáje vypadaly jako malé stromky.

Když jsme výzdobu dokončili, stáli jsme před ní okouzlení a dojatí – jako když potkáš někoho drahého po dlouhé době. V tom betlému mého dětství se skrývají mé nejkrásnější Vánoce. Vždyť kdo jiný si dokáže svátky užít tak hluboce jako dítě?

Milí přátelé, přeji vám pokojné a radostné prožití Vánoc. S vědomím, že tyto svátky nejsou ani o dárcích, ani o punči na trzích, ani o pohádkách v televizi či o hojnosti jídla. Jsou především o tom, že si dovolíme, aby se v každém z nás znovu narodila naděje.

Richenza Buková

OBSAH

Vánoční přání	1
Duchovní slůvko.....	2
Příběhy svatých.....	3
Rozhovor.....	4 - 5
Příběhy z praxe.....	6 - 7
Aktuality.....	8

Časopis Alžběta
Charita Olomouc
Selské náměstí 9/43
779 00 Olomouc
info@olomouc.charita.cz

Fotografie: archiv CHO, Bing
Autoři příspěvků: pracovníci
a dobrovolníci CHO
Redakce: Pečovatelská služba
Olomouc 15. 12. 2025

PŘÍBĚHY SVATÝCH

Olomoucký mučedník svatý Jan Sarkandr

Jan Sarkandr, mučedník za zpovědní tajemství, podstoupil nejdelší mučednickou smrt ze všech našich národních světců: jeho martyrium trvalo přes měsíc.

Narodil se 20. 12. 1576 ve Skoczově (tehdy Těšínské Slezsko) v rakouské monarchii jako syn tamního měšťana Řehoře Sarkandra. Studoval v Příboře, Olomouci, Praze, bohosloví ve Štýrském Hradci. Po vysvěcení působil v duchovní správě v Opavě-Jaktaři, Uničově, Zdounkách, Boskovicích a nakonec v Holešově. Majitelem panství byl zde zemský hejtman pan Ladislav Lobkovic. Všude proslul pastýřskou horlivostí, láskou k chudým a neohrožeností v hájení katolické víry.

V době povstání české protestantské šlechty proti císaři Ferdinandu II. odešel Jan před pronásledováním do Czenstochové, kde žil měsíc v klášteře Paulínů. Brzy po návratu byl zatčen. Ovšem krátce předtím zachránil Holešov před vydrancováním polskými kozáky tak, že jim vyšel v ústřety v průvodu s monstrancí s Nejsvětější svátostí. Majitel bystřického panství Václav Bítovský ho obvinil z vlastizrady a jako jeden z vyslychajících naléhal, aby prozradil obsah zpovědního tajemství pana Ladislava Lobkovice. Odmítl. Jan Sarkandr zemřel po nesmírném utrpení jako morální vítěz 17. 3. 1620.

Blahořečen byl 6. 5. 1860 v chrámu sv. Petra v Římě a svatořečen 21. 5. 1995 v Olomouci papežem Janem Pavlem II.

Pro dnešní dobu představuje symbol smíru mezi tehdy znesvářenými národy ve střední Evropě, kdy politické a náboženské rozpory hýbaly světem neméně, než je tomu dnes.

Jana Černošková podle www.ado.cz, upraveno



Kaple sv. Jana Sarkandra v Olomouci

Neděláme to pro peníze. Musí to být v člověku.

Naše kolegyně **Veronika Rusková** letos slaví dvacet let v pečovatelské službě. 20 let, během nichž se proměnila nejen samotná péče, ale i společnost kolem ní. Když dnes mluví o své práci, říká to bez velkých gest a bez patosu. „Nedělá se to pro peníze. Musí to být v člověku,“ poznamená v jedné chvíli, jako by šlo o samozřejmost. Jenže právě tato samozřejmost je v sociálních službách tou nejtěžší disciplínou. Rozhovor s ní není jen o dvaceti letech služby. Je i o proměně sociální práce, o neviditelné části péče, která se odehrává mezi návštěvami, papíry a telefonáty. A také o hranicích, které se člověk učí až praxí.

Pamatuješ si, co tě přivedlo k práci v pečovatelské službě?

Ano. Už na střední škole se sociálním zaměřením jsem věděla, že chci pracovat v sociálních službách. Po maturitě jsem nastoupila do Charity – bylo to moje první a zatím i poslední zaměstnání.

Jaké byly tvoje první dny v terénu? Co ti nejvíc utkvělo?

Byly hodně hektické. Nastoupila jsem hned po čtyřech letech na mateřské, takže přechod do pracovního režimu byl náročný. Ranní vstávání, školka, celodenní směna... a ještě podzimní počasí. Po týdně jsem byla úplně vyčerpaná. Nejvíce mi utkvěli první klienti – hlavně ti trvale upoutaní na lůžko. Byla to péče, se kterou jsem se do té doby nesetkala. A nikdy nezapomenu na paní, které bylo sto let.

Jak se lišila práce pečovatelky před 20 lety od té dnešní?

Bylo to úplně jiné. Nebyly individuální plány ani pořádné zázemí. Měli jsme jen pár aut a většinu terénu jsme chodili pěšky nebo jezdili MHD. Odpolední směny neexistovaly, o víkendech se dělalo jen dopoledne. A hlavně jsme chodili mnohem víc „naslepo“. Vedoucí nám řekla adresu a jméno, ale detaily péče jsme si museli nastavit sami. Kompenzační pomůcky byly jen tam, kde si je klienti sami obstarali. A protože jsme byli společně se zdravotními sestrami, pečovatelky dělaly i některé zdravotní úkony, které dnes už nejsou povolené. Ale myslím, že jsme byli více samostatní, museli jsme si ve všech situacích poradit.

Kdy sis uvědomila, že je to práce pro tebe?

Když jsem viděla spokojené klienty. Usmívali se, měli radost, že jsem jim pomohla. Viděla jsem za sebou tu udělanou práci. To mě drželo, stejně jako skvělý kolektiv a vedení. Od začátku jsem cítila, že jsem na správném místě.

Jaký pro tebe byl přechod na pozici koordinátorky?

V terénu jsem pracovala 12 let. Pak jsem postupně začala dělat koordinační práci a od roku 2021 jsem koordinátorka naplno. Přibývaly nové úkoly, kompetence i odpovědnost – hlavně za pečovatelky a jejich práci. Ale nikdy jsem na to nebyla sama. Měla jsem kolem sebe lidi, na které se můžu spolehnout. A občas jdu i dnes do terénu. Nejen proto, že je to potřeba, ale protože mě to pořád baví.

Co je pro tebe jako koordinátorku největší výzva?

ROZHOVOR

Aby každý den dobře dopadl, aby byli spokojení klienti i pečovatelky. Jsem takový most mezi jejich požadavky. Služba se mění ze dne na den, takže je potřeba hodně komunikace a flexibility.

Co tě v té práci nejvíc naplňuje?

Spolupráce. S pečovatelkami, sociálními pracovníky i klienty. Mám ráda tu dynamiku a pocit, že dáváme společně věcem smysl.

Jak se změnili klienti a jejich potřeby za 20 let?

Dnes máme spíše méně náročné klienty než dřív. Potřeby se v zásadě nemění, ale doba ano – rodiny mají více možností péče, přibýly odlehčovací služby a domovy pro seniory. Péče je víc sdílená.



A jak se za tu dobu změnila samotná služba?

Postupně se profesionalizovala. Zavedly se individuální plány, dokumentace, přišly odpolední směny, přibýlo víc pečovatelek i klientů. Zázemí se výrazně zlepšilo, máme víc pomůcek a kvalitnější systém práce. Dřív nás bylo sedm pečovatelek a venkovské týmy jsme skoro neznaly, teď jsme velké středisko s propracovanými postupy.

Co podle tebe dělá dobrou pečovatelku?

Laskavost, empatie a ochota pomáhat. Tuhle práci člověk nemůže dělat jen kvůli penězům. Musí to mít v sobě – být srdcař a vydržet i situace, které nejsou jednoduché.

Je nějaký klient, na kterého nikdy nezapomeneš?

Je jich hodně. Když jedu kolem jejich domů, vzpomínám na ně. Někdy mi nový klient připomene někoho z minulosti a příběhy se mi propojí. Tak si vybavím chyby, které jsem dřív dělala, hlavně s hranicemi. Snažila jsem se dělat první poslední a často se to otočilo proti mně. Dnes to vysvětluju novým pečovatelkám, aby se z mých příběhů a zkušeností mohly poučit.

Jaké životní lekce ti práce dala?

Naučila mě držet hranice. Ze začátku jsme myslela, že musím těm lidem udělat první poslední. Naučila jsem se hlavně odpojit od práce, když skončím. Na začátku jsem myslela na klienty i doma, a to by mě časem zničilo.

Jak zvládáš emočně náročné situace?

Po tolika letech si říkám, že už mě nic nepřekvapí, ale občas mě něco rozhodí. Pomáhá mi sdílení s kolegyněmi, které jsou pro mě velká opora. Odpočívám doma, na zahradě, na kole, s rodinou... a umím vypnout. I vínečko a papoušek někdy pomůžou.

ROZHOVOR

Kdybys mohla vrátit čas, šla bys do pečovatelské služby znovu?

Ano. Už v patnácti jsem chtěla do sociální školy, jen jsem se bála jít sama. Nakonec jsem se k té práci stejně dostala a nelituju.

Co bys vzkázala lidem, kteří o práci v sociálních službách uvažují?

Ať do toho jdou. Pokud je baví práce s lidmi a potřebují za sebou vidět dobrou práci a usměvavého klienta, tak ať k nám přijdou.

Co bys popřála službě a sobě do dalších let?

Službě přeju, ať se dál rozvíjí, zdokonaluje a má dobré jméno. Ať máme dost lidí i prostředků. A sobě přeju, ať tady vydržím, ať mám kolem sebe tým, na který se můžu spolehnout, a hlavně – ať jsme všichni zdraví a spokojení.

Rozhovor připravila Kateřina Čejková, redakčně upraveno

PŘÍBĚHY Z PRAXE

Pomoc, která dává smysl a vrací důstojnost

V pečovatelské službě se často setkáváme s lidmi, kteří procházejí těžkými životními obdobími. Ale některé příběhy se člověku vryjí pod kůži mnohem více. Nedávno jsme přijali do služby muže, který zůstal úplně sám. Neměl kolem sebe rodinu ani nikoho, kdo by ho podržel, kdo by se postaral.

Jeho zdravotní stav se zhoršoval a on už neměl sílu ani možnosti si dojit pro peníze, nakoupit nebo si zajistit základní věci pro běžné fungování. Když jsme ho poznali, bylo zřejmé, že mnoho dní zvládal jen s vypětím sil. Chybělo čisté ložní prádlo, základní hygienické potřeby, prostředky na úklid... věci, které většina z nás považuje za samozřejmost, ale bez kterých se žije velmi těžce a nedůstojně. Bylo jasné, že takhle to dál nejde.

Díky tomu, že jsme součástí Charity Olomouc, jsme mohli jednat rychle. Ve spolupráci s Centrem materiální pomoci jsme mu během chvilky zajistili balíček věcí, které tolik potřeboval: čistou peřinu a polštář, nové lůžkoviny, mýdlo, vlhčené ubrousky, toaletní papír, prací prášek i jar. Nenápadné drobnosti, které ale člověku vrátí pocit, že je o něj postaráno.

A šli jsme dál. Ve spolupráci s půjčovnou pomůcek jsme mu obratem zajistili polohovací lůžko a vozík. Teprve tím, že jsme vytvořili podmínky, mohl náš tým poskytovat službu důstojně, bezpečně a smysluplně.

Naším posláním není jen poskytovat péči. Je jím také vytvořit prostředí, ve kterém ji vůbec lze poskytnout. Když vidíme, že člověk stojí na hranici svých sil, zasahujeme. A právě propojení služeb v rámci Charity Olomouc nám umožňuje reagovat rychle, efektivně a s ohledem na to nejdůležitější, lidskou důstojnost.

Kateřina Čejková, sociální pracovnice (str. 6, 7)



Příběh paní Marie

Paní Marie byla dlouholetou klientkou pečovatelské služby. Byla to laskavá, velmi společenská žena. Nejraději mluvila o své rodině. Pokaždé když o ní vyprávěla, rozzářily se jí oči a člověk cítil, jak moc pro ni její blízcí znamenají. Pečovatelky k ní docházely dvakrát týdně. Pomáhaly jí s úklidem, asistovaly při sprchování a občas jen tak poseděly u stolu, aby si spolu popovídaly. Pro Marii to nebyla jen služba, ale jistota, že v tom není sama. Čím dál víc pro ni představovaly i lidské zázemí – někoho, komu se mohla svěřit.

Postupem času se ale její zdravotní stav začal horšit. Nohy ji často neposlechly a stávalo se, že upadla. Jednoho dne jí pečovatelky přinesly leták na službu tísňové péče Isidor+. Marie příliš neváhala. Věděla, že každý krok navíc k bezpečí se jí může hodit. Brzy měla zařízení doma a výrazně se jí ulevilo.

Přestože byla s péčí spokojená, doma to začínalo být náročnější. Její dcera se snažila pomáhat, jak jen mohla, ale sama měla plné ruce práce. Starala se ještě o dalšího člena rodiny a únava na ni začínala doléhat. O to víc Marie cítila, že tíha odpovědnosti je někdy už příliš velká.

Ještě pořád to šlo. S kombinací pečovatelské služby a tísňové péče se cítila v relativním bezpečí. Ale do hlavy se jí čím dál častěji vkrádaly neodbytné otázky: Co bude dál? Co když už nebudu moct vůbec chodit? Co když jednou nevstanu z postele? Věděla, že v jejím malém bytě by to pak bylo těžké, možná až nemožné. O těchto obavách často mluvila s pečovatelkami. Potřebovala někoho, komu může říct nahlas to, co ji tíží. Někdy stačilo, že ji vyslechly, jindy spolu hledaly, jaké možnosti má.

Myšlenka na odchod z domova Marii trhala srdce. Byt, kde žila tolik let, pro ni nebyl jen prostor. Byl to kus jejího života. Zároveň věděla, že její síly ubývají. Roky si podávala žádosti do domovů pro seniory a doufala, že jednou přijde chvíle, kdy se bude mít kam přesunout.

A ta chvíle skutečně přišla. Po dlouhém čekání dostala zprávu o přijetí. Díky pečovatelské službě a tísňové péči mohla zůstat doma opravdu tak dlouho, jak jen to bylo možné. Tedy až do okamžiku, kdy se objevila reálná a bezpečná alternativa.

Její příběh ukazuje, že ačkoliv je dnes kladen velký důraz na to, aby senioři mohli co nejdéle setrvat ve svém přirozeném prostředí, někdy okolnosti – ať už jakékoli – nedovolí, aby to tak bylo napořád. A to je v pořádku. Důstojné stárnutí neznamená za každou cenu zůstat doma, ale mít možnost být v prostředí, kde je o člověka dobře postaráno. Ať už je to vlastní byt či dům nebo pokoj v domově s laskavým personálem.



Co se děje u nás na středisku



1. říjen patří seniorům!

Mezinárodní den seniorů jsme oslavili spolu se studenty Gymnázia Hejčín. Vydali se do ulic Olomouce i okolních obcí, aby rozdávali přání, úsměvy a milá slova těm nejstarším. Krásné propojení dvou generací – jedna darovala čas, druhá vděčnost. Děkujeme studentům i všem seniorům, které potkali.

Pečovatelská služba na besedách

V uplynulých měsících jsme vyrazili mezi seniory, pečující i širokou veřejnost – a to do klubů pro seniory, chráněného bydlení, na gymnázium i na obce v okolí Olomouce. Mluvili jsme o tom, jak si říct o pomoc, jaké jsou možnosti podpory doma, jak pečovat o blízkého a kdy je dobré obrátit se na odborníky. To nejdůležitější ale pokaždé vzniklo až na místě – při společné diskuzi, sdílení příběhů, obav i radostí. Děkujeme všem MASKám, obcím a sociálním pracovníkům za podporu.

Změny v provozu půjčovny pomůcek

Od listopadu se agenda půjčovny kompenzačních pomůcek vrací pod Středisko pečovatelské služby, ve spolupráci se Střediskem materiální pomoci a dobrovolnictví. Do konce roku fungujeme v přechodném režimu – doladujeme procesy a organizaci. Pomůcky je možné zapůjčit po předchozí domluvě.

Kontakty: Libuše Sýkorová, Veronika Rusková

Nová edukační místnost Charity Olomouc

Pečovat doma je někdy dobrodružná a náročná cesta. Aby ji lidé nemuseli zvládat sami, otevřeli jsme na Selském náměstí v Chválkovicích novou edukační místnost. Zájemci si zde mohou nanečisto vyzkoušet péči o blízkého: polohování, hygienu na lůžku, přesuny, výběr pomůcek i praktické tipy do domácnosti.

Veronika Rusková – 739 344 151; veronika.ruskova@olomouc.charita.cz

Adresa: Selské náměstí 9/43, Olomouc–Chválkovice

Nová telefonní linka pro veřejnost

Aby se s námi lidé dovolali jednodušeji a informace se rychleji dostaly tam, kam mají, spouštíme jednotnou linku pro celé středisko. Pracovníci jsou na tomto čísle k dispozici každý pracovní den od 7:30 do 16:00 hodin.



739628869