

Charitní zpravodaj

Naše motto: "Charita je láska v akci."

Slovo ředitelky

10. dubna 2025

Milí přátelé Charity Frenštát pod Radhoštěm, za námi jsou první měsíce nového roku, které byly nejen plné výzev, ale také radosti, vděku a nových začátků. Zima nás prověřila nejen mrazem, ale také vlnou chřipek a nachlazení, kterou jsme však společně úspěšně zvládli – díky nasazení našich pracovníků i podpoře Vás všech.



Rok jsme tradičně zahájili **Tříkrálovou sbírkou**, která letos slaví už neuvěřitelných **25 let**. Jsem nesmírně hrdá a vděčná, že i letos se v našem regionu potvrdilo, jak silné máme společenství. Díky štědrosti dárců a neúnavné pomoci všech dobrovolníků se nám podařilo vybrat krásných **918 969 Kč**. Upřímně děkuji každému, kdo se do sbírky jakkoliv zapojil – bez Vás by takový výsledek nebyl možný.

Velkou radostí pro nás bylo také získání **certifikátu "Zodpovědná firma"**, který je potvrzením toho, že naše práce má smysl nejen navenek, ale i uvnitř organizace – v přístupu ke klientům, zaměstnancům i partnerům.

Současně rozvíjíme nové aktivity, které reagují na potřeby naší komunity. Vznikají **svépomocné skupiny pro pečující osoby**, které často čelí náročným životním situacím, a také **klub pěstounských rodin**, kde mohou najít vzájemnou podporu, inspiraci i přátelství.

Na začátku roku jsme rovněž věnovali čas vyhodnocení našich služeb, abychom je mohli dále zlepšovat a přizpůsobovat potřebám těch, kteří se na nás obracejí.

Děkuji Vám všem – dárcům, dobrovolníkům, kolegům i příznivcům – že jste s námi. Vaše důvěra a podpora nám dává sílu pokračovat.

S přáním požehnaného jara
Lenka Tabachová, ředitelka



Od května tohoto roku nabízíme nové aktivity

Od května 2025 nabízíme nové aktivity pro pečující, a pro ty, kdo se zajímají o pěstounskou péči. Začnou u nás fungovat svépomocné skupiny.



Co to je svépomocná skupina?

Jedná se o společenství lidí, které spojují stejné zkušenosti, problémy, očekávání. Je to příjemné a bezpečné místo pro sdílení informací a zkušeností, hledání odpovědí na otázky, získávání nových poznatků. A hlavně místo, kde je člověk vyslyšen, kde může sdílet nejenom své radosti, ale také obavy, svou beznaděj a další zkušenosti, které jdou s péčí o své blízké ruku v ruce.

Jak svépomocné skupiny fungují?

- Pravidelná setkání – *Skupiny se obvykle scházejí v předem stanoveném čase a místě.*
- Sdílení zkušeností – *Členové mohou otevřeně hovořit o svých problémech, pokrocích a výzvách.*
- Vzájemná podpora – *Účastníci si navzájem poskytují emocionální podporu, rady a povzbuzení.*
- Bezpečný prostor – *Diskuze probíhají v atmosféře důvěry a bez odsuzování. Často platí zásada anonymity.*
- Dobrovolná účast – *Členové skupiny se připojují z vlastní vůle a mohou kdykoliv odejít.*

Každý někdy potřebuje pochopení a oporu. Pokud se cítíte sami se svými starostmi, vězte, že existuje místo, kde vám budou naslouchat bez odsuzování.

- ✓ ***Najdete lidi, kteří rozumí vaší situaci.***
- ✓ ***Můžete sdílet své zkušenosti nebo jen poslouchat.***
- ✓ ***Získáte podporu, motivaci a nové pohledy na své problémy.***
- ✓ ***Nemusíte bojovat sami – společně to zvládneme lépe.***

PEČUJEME SPOLEČNĚ - svépomocná skupina pro ty, kdo doma pečují o své blízké

Pečujete o někoho blízkého a občas se cítíte zahlceni, osamělí nebo nevíte, jak dál? Nejste v tom sami!

Svépomocná skupina pro pečující je bezpečné a podpůrné prostředí, kde se setkávají lidé, kteří se starají o své blízké s různými potřebami. Ať už pečujete o rodiče, partnera, dítě se zdravotním postižením nebo kohokoliv jiného, tato skupina vám nabízí jedinečnou příležitost spojit se s lidmi, kteří procházejí podobnými zkušenostmi a výzvami.

Přijměte pozvání na první setkání této svépomocné skupiny.

Svépomocná skupina pro pečující



- ✓ Vzájemné sdílení s lidmi s podobnou zkušeností
- ✓ Naslouchání bez odsouzení, nemusíte nic vysvětlovat
- ✓ Motivace, povzbuzení a inspirace k překonání těžkostí
- ✓ Možnost zapojit do skupiny odborníky - psychologa, terapeuta, zdravotní sestry, ...
- ✓ Pro ty, kdo doma pečují o své blízké

14. 5. 2025

OD 16:00 HOD.

Nejste v tom sami!
Přijďte se podělit o své zkušenosti,
získat podporu a zjistit, že i malá změna
může znamenat velký rozdíl.

V SÍDLE CHARITY FRENŠTÁT P.R.

ÚČAST ZDARMA

DOLNÍ 504, FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM

☎ 731 141 801

Klub pěstounů - svépomocná skupina pro pěstouny, nebo ty, kdo se o pěstounskou péči zajímají



Svépomocná skupina pro pěstouny je skupina lidí, kteří se aktivně starají o děti v pěstounské péči a pravidelně se scházejí, aby si vzájemně pomáhali, sdíleli zkušenosti, rady, emoce a podporovali se navzájem v náročné roli pěstounů.

Zabývá hlavně praktickými i citovými tématy, která pěstouni v životě řeší. Je to bezpečný prostor, kde se může mluvit úplně otevřeně – bez posuzování.



Přijměte pozvání na první setkání této svépomocné skupiny.

Svépomocná skupina pro pěstouny a zájemce o pěstounskou péči



- ✓ Sdílení zkušeností a vzájemná podpora
- ✓ Pocit sounáležitosti – nebýt v tom sám, setkat se s lidmi, kteří opravdu rozumí vaší situaci.
- ✓ Praktické rady – jak řešit problémy s dítětem, školou, úřady, biologickými rodiči apod.
- ✓ Možnost zapojit do skupiny odborníky - psychologa, terapeuta,...
- ✓ Pro ty, kdo jsou pěstouny nebo se o pěstounství zajímají

28. 5. 2025

OD 16:00 HOD.

Nejste v tom sami!
Přijďte se podělit o své zkušenosti,
získat podporu a zjistit, že i malá změna
může znamenat velký rozdíl.

V SÍDLE CHARITY FRENŠTÁT P.R.

ÚČAST ZDARMA

DOLNÍ 504, FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM

739 343 187

Jsme Zodpovědná firma

Jelikož nám není ani životní prostředí lhostejné, zapojili jsme se do projektu s názvem „Zodpovědná firma“.

Cílem projektu je vzdělávat zaměstnance v oblasti třídění a nakládání s odpadem. Tyto znalosti a poznatky mohou uplatnit jak v práci, tak i v běžném každodenním životě.

Jako organizace jsme splnili stanovené podmínky projektu pro získání certifikace a stali jsme se "Zodpovědnou firmou"



Účastnili jsme se setkání pro pečující

Naše kolegyně se na konci ledna zúčastnily setkání pro pečující s názvem „Pečující osoby, nebojte se zeptat“. Byly k dispozici pečujícím osobám, aby jim zodpověděly jejich otázky, poskytly poradenství a daly dobrou radu. Velká účast návštěvníků svědčí o tom, že toto téma je velice aktuální a pečující osoby potřebují podpořit.



Setkání nových kolegů z celé DCHOO

Naši noví kolegové se zúčastnili setkání, které pro ně uspořádala Diecézní charita ostravsko-opavská.

Dozvěděli se zajímavé informace o Diecézní charitě – poslání, hodnoty, financování, kodex a další klíčové informace. Na závěr si mohli poslechnout informace o jejich dobrovolnických činnostech.



Zpětná vazba pro naše sestřičky

Naše sestřičky ví, že zpětná vazba od pacientů je důležitá. Mohou z ní čerpat inspiraci a doporučení pro svou práci. Díky ní také ví, jak nejenom jejich odvedená práce, chování a přístup k pacientům působí na ty, které léčí, často dostanou zpětnou vazbu i od jejich rodinných příslušníků.

Co se v dotaznících dočetly?

- *Děkuji všem zdravotním sestrám z Charity, které ke mně dojížděly na terapii a dodaly mi tělesnou i duševní pohodu.*
- *Vše proběhlo bez problémů, péče všech sester byla kvalitní, s velkou ochotou a pozitivitou. Děkuji.*
- *Velká spokojenost s přístupem sestřiček i jejich ošetřováním. Laskavé, ochotné a příjemné chování k pacientovi i ošetřující osobě. Ráda dále doporučím.*
- *Sestřičky jsou příjemné, komunikativní, jsem velmi spokojená.*
- *Spokojen na 100 %.*
- *Všechny zdravotní sestry zasluhují poděkování za vzornou péči.*



Rehabilitační ošetření

V naší terénní zdravotní službě Sestřičky provádíme nejenom ošetřování chronických ran a dalších zdravotnických úkonů.

Poskytujeme také rehabilitační ošetření.

Rehabilitační ošetření je cvičení v domácím prostředí, kdy s pacientem protahujeme tělo, posilujeme svaly. Dbáme na to, aby pacient mohl sám aktivně provádět cviky i mimo naši návštěvu, popřípadě zaučíme členy rodiny. Cvičení není nijak fyzicky náročné. Jde o to pacienta rozhýbat.

Nezaměřujeme se jen na mobilitu. Zaměřujeme se i na trénink jemné motoriky, který je potřeba trénovat například při ochrnutí po CMP.

I když je rehabilitační ošetření žádáno a je o něj velký zájem, jsme bohužel v současné době nuceni z kapacitních důvodů pacienty s žádostí o toto ošetření odmítat.

Pečujeme nejenom o seniory a nemocné, jsme také doprovázející organizace

Víte, že jsme doprovázející organizace, která nabízí podporu a pomoc pěstounským rodinám a dětem v pěstounské péči?

Součástí podpory a provázení pěstounských rodin je i zprostředkování kontaktů s biologickou rodinou. V popředí jsou potřeby a zájmy dítěte, dohlížíme na správné nastavení kontaktu dítěte s jeho biologickým rodičem, popř. jiným členem rodiny. Zároveň zabráňujeme re traumatizaci dítěte. Děti jsou velmi zranitelná skupina, proto je nastavení bezpečného a smysluplného kontaktu hlavním cílem.

Setkání většinou probíhá v naší herničce, která navozuje neformální, klidový a bezpečný prostor pro dítě a rodiče. Kontakty s biologickou rodinou jsou nezbytné pro zdravé budování identity a sebevědomí dítěte.



Naše patronka - Sv. Matka Tereza - a její myšlenky

„Láska začíná doma; láska žije v domovech, a proto je dnes ve světě tolik utrpení a tolik chybí štěstí... Každý dnes vypadá hrozně uspěchaný, ustaraný kvůli lepšímu blahobytu a většímu bohatství a tak dále, takže děti mají velmi málo času pro své rodiče. Rodiče mají velmi málo času na sebe navzájem, a tak doma se začíná ničit světový mír.“



Zdroj: <https://citaty.net/autori/matka-tereza/>

DĚKUJEME ZA PODPORU

Tříkrálové sbírky 2025



Na začátku tohoto roku proběhla tradiční Tříkrálová sbírka. Tento ročník byl jubilejní, sbírka oslavila 25 let.



Celkem jsme pro naši Charitu zapečetili 134 pokladniček, a to celkem na deseti městských nebo obecních úřadech. Nejvíc zapečetěných pokladniček mířilo již tradičně do Kozlovic, nejvyšší výnos na pokladničku byl v Bordovicích.



V letošním roce nám byly schváleny tyto záměry

- Podpora provozu paliativní péče
- Provoz Potravinové banky Charity Frenštát p.R.
- Podpora BUMERANGU
- Automobil pro Senior přepravu

Rádi bychom touto cestou nejenom všem podporovatelům této sbírky. Děkujeme také všem malým i velkým koledníkům a místním asistentům, bez kterých by tato sbírka nemohla proběhnout. Děkujeme také všem, kdo pod svá křídla vzali statické pokladničky.

Výsledky koledování

obec	výnos v Kč		obec	výnos v Kč
Bordovice	39 958		Kozlovice	166 666
Čeladná	87 550		Kunčice p.O.	137 775
Frenštát p. R.	59 399		Lichnov	59 165
Hukvaldy	107 745		Tichá	91 137
Kopřivnice - Mniší	48 937		Trojanovice	75 002
Kopřivnice - Vlčovice	15 035		online koleda	30 600
Celkem				918 969



Vyhodnocení Pečovatelské služby a služby Osobní asistence za rok 2024

Na konci roku 2024 byly rozdány dotazníky, které zjišťovaly kvalitu a spokojenost s poskytovanými terénními službami klientů, rodinných příslušníků či blízkých osob klienta, dalších spolupracujících subjektů a pracovníků. Na hodnocení spokojenosti je kladen velký důraz, jelikož toto hodnocení vede ke zvyšování kvality poskytované služby. Dotazníkové šetření prokázalo celkově pozitivní hodnocení terénních služeb s jasnými možnostmi dalšího zlepšování kvality poskytované péče. Z dotazníkového šetření například vyplynuly zajímavé podněty, jejichž řešení není vždy v naší kompetenci např. pořízení mandlu pro občany městských bytů.

Součástí vyhodnocení terénních služeb je také analýza podnětů, stížností a pochval, které jsou sbírány a řešeny průběžně a na konci roku jsou vyhodnoceny. Děkujeme za stížnosti, podněty i pochvaly, díky kterým je zvyšována kvalita těchto poskytovaných služeb.

Dalším aspektem pro zvyšování kvality je pravidelné vzdělávání pracovníků v různých oblastech dle jejich potřeb tak, aby došlo k prohloubení a získání poznatků potřebných pro poskytování těchto terénních služeb.



Potřebujete pomoc při péči o seniora, který už nezvládá či nemůže být doma sám, abyste vy, kteří pečujete o své blízké, mohli nadále chodit do zaměstnání?

Potřebujete zapůjčit zdravotní pomůcku?

Jak v tom nezůstat sám?

Máte blízkého seniora v nemocnici či jiném zdravotnickém zařízení a brzy se Vám bude vracet domů?

Je na Vás, abyste se následně starali a pečovali, a vůbec nemáte tušení, co tato péče obnáší?

Potřebujete poradit, jak se připravit na tuto péči?

Nabízíme pomocnou ruku při péči o vaše blízké.

<https://www.frenstat.charita.cz/nase-sluzby/>

→ Charitní pečovatelská služba
→ Charitní asistenční služba

 Charita Frenštát pod Radhoštěm

Jak si v roce 2024 vedly naše sestřičky?

V roce 2024 jsme v naší terénní zdravotní službě ošetřili celkem 233 pacientů, celkem u těchto pacientů proběhlo 8 123 návštěv, což v poměru s předcházejícím rokem navýšení 2x tak větší. Z toho bylo ošetřeno 141 mužů a 92 žen, nejvíce pacientů bylo ve věku 65let a výše, a to 206 lidí, ve věku od 20 do 64 let jsme provedli ošetření u 27 lidech. To je něco málo z naší statistiky ošetřených pacientů. Co se pojišťoven týče, tak stále převládá nejvíce ošetřených pacientů u největší pojišťovny, a to u VZP (Všeobecná zdravotní pojišťovna) - 123 pojištěnců, jako druhá pojišťovna s největším počtem ošetřených pojištěnců je pojišťovna RBP (Revírní zdravotní pojišťovna) s počtem 68, poslední dvě pojišťovny se počtem pacientů těsně vyrovnávají, a to ČPZP (Česká průmyslová zdravotní pojišťovna) a pojišťovna ZPMV (Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra).

Naše terénní zdravotní služba je velice různorodá, co se týče poskytnuté indikované péče, od pravidelného měření TK (krevní tlak), dále odběrů krve, které často indikují i odborní lékaři (např. diabetologie), ale jako každý rok, tak i ten minulý, byl celý nejvíce o ošetřování mnohdy velmi rozsáhlých a zdoluhavě se hojících defektů. Některé z nich se nám podařilo zdárně zahojit, ale ty větší defekty ještě u pacientů ošetřujeme do dnešních dní. A také jsme v minulém roce aplikovali velké množství injekčních přípravku, většinou se týkala ordinace injekční terapie na úlevu od bolestí (převážně dolní oblasti zad). Spolupráce s lékaři, je každým rokem na lepší úrovni, a na obou stranách, to s jistotou to můžu říct, že si ji velmi pochvalujeme. Náš tým zdravotních sester není sice moc velký, ale za minulý rok jsme odvedly, velký kus dobré práce, kterou naši pacienti jak slovně, tak někteří i v dotazníku spokojenosti velmi pozitivně ohodnotili.



Pomáháme rodinám s dětmi: Jak vypadal rok 2024?

Charitní sociálně aktivizační služba v roce 2024 pomohla třiceti rodinám s dětmi v těžkých situacích. Zaměřila se na řešení problémů a posílení rodinného života, nejčastěji pomáhala maminkám s dětmi. Lidé preferovali diskrétní řešení svých potíží a nikdo, kdo potřeboval pomoc, nebyl odmítnut.

Služba ke každé rodině přistupuje individuálně, podporuje samostatnost a dbá na blaho dětí. Nabízí různé formy pomoci, od poradenství po psychologickou podporu. Je dostupná terénně i ambulantně a spolupracuje s dalšími odborníky.

V roce 2024 se dařilo pružně reagovat na potřeby klientů a získávat pozitivní zpětnou vazbu. Pracovníci se dále vzdělávali. Do budoucna se služba zaměří na aktualizaci interních dokumentů.

Celkově v roce 2024 poskytovala služba kvalitní a potřebnou pomoc rodinám v nouzi a bude se snažit svou práci dále zlepšovat.



Charita Frenštát
pod Radhoštěm

- Máte pocit, že se na vás valí starosti, problémy a vy si s tím nevíte rady?
- Hrozí vám ztráta zaměstnání, máte starosti s hledáním nové práce?
- Nevíte, jak sepsat životopis či motivační dopis?
- Nejste si jisti, jak se chovat při pracovním pohovoru?
- Řešíte obtíže s bydlením? Hrozí vám exekuce, vystěhování?
- Přerůstají vám přes hlavu starosti s dětmi? Nerozumíte si s nimi? Umíte se svými dětmi komunikovat?
- Máte nastaveny hranice ve výchově a rodinná pravidla? Přerůstají vám přes hlavu starosti s dětmi? Nerozumíte si s nimi? Umíte se svými dětmi komunikovat?
- Máte nastaveny hranice ve výchově a rodinná pravidla?



Tohle je jen nástin oblastí, ve kterých pomáháme našim klientům v rámci
Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi.
Službu poskytujeme v terénní i ambulantní formě, je **dobrovolná a bezplatná.**
Pokud si nevíte rady, obraťte se na nás

IVANA BUSKOVÁ 739 343 187; MARTINA VANČUROVÁ 732 955 839

Hodnocení doprovázení pěstounských rodin v roce 2024

Charita Frenštát pod Radhoštěm v roce 2024 doprovázela deset pěstounských rodin, které se starají o svěřené děti. Poskytovala jim podporu a rady, ať už se jednalo o dlouhodobou nebo přechodnou péči, s cílem zajistit dětem co nejlepší péči.

Organizace pomáhala osmi dětem v dlouhodobé a šesti v přechodné péči. Úspěšně prošla kontrolou kvality. Dařilo se jí plnit stanovené cíle zaměřené na informovanost pěstounů, podporu potřeb dětí, kontakt s biologickou rodinou a identitu dětí.

Spolupracovníci i pěstouni byli s pomocí Charity spokojeni. Pěstouni v dotaznících vyjádřili potřeby v oblasti vzdělávání, na které se Charita zaměří.

Silné stránky služby: úspěšná kontrola kvality, plnění cílů, pozitivní zpětná vazba, individuální přístup.

Oblasti pro zlepšení: zadat konkrétní otázky v dotaznících, řešit potřeby pěstounů ohledně víkendového vzdělávání.

Závěr: Pomoc pěstounským rodinám v roce 2024 byla úspěšná a kvalitní. Služba efektivně plnila své poslání a získala pozitivní ohlasy.



? Máte pocit, že ve vašem životě něco chybí?

**? Chcete pomoci dítěti,
které nemůže vyrůstat u své rodiny?**

? Líbí se Vám pěstounství?

✓ *V tom případě se na nás můžete obrátit
a nezávazně si s námi popovídat.*

➔ *Sídlíme na adrese Dolní 504, Frenštát pod Radhoštěm.
Nebo nás můžete kontaktovat na čísle 732 955 839.*

 Charita Frenštát
pod Radhoštěm

Z Vašich dopisů

Děkujeme za krásná slova, která nám zaslali rodinní příslušníci našich klientů. Jsou pro nás důkazem, že má naše práce smysl.



Funková p. Z. 13. 1. 2025

Jam Fedi kella
Lenka Tabachová
a celá kolektivka
Kdo je před veselý,
ničeho se netýká.
Žádný plav a žádný
šlesky vždy je křivak,
přes hezky. Když se dím
kolem se, řidi lidí,
kyšky, nehe. Kdo kdy
tím smí, ten ho bude
do slova led



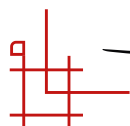
Zveme nás na



**„Den města a den sociálních služeb“
města Frenštát pod Radhoštěm**



→ 6.6.2025



→ od 9:00 hod na náměstí ve Frenštátě pod Radhoštěm





Blahopřání

*Blahopřejeme našim klientům,
kteří se dožívají životního jubilea.*

*Do dalších let přejeme všechno nejlepší, hodně zdraví,
štěstí, životního optimismu a Božího požehnání.*



 Charita Frenštát
pod Radhoštěm

Požehnané Velikonoce

*Přejeme Vám požehnané, v lásce,
pokoji a radosti prožité Velikonoce.*

*Lenka Tabachová, ředitelka,
a zaměstnanci Charity Frenštát pod Radhoštěm*

O nás

Naším posláním je profesionálně pomáhat jednotlivcům i rodinám prostřednictvím služeb, které poskytujeme. Staráme se o všechny potřebné – od ještě nenarozených až po umírající, a to bez ohledu na jejich rasu, národnost, náboženství, státní a politickou příslušnost, sociální postavení, sexuální orientaci nebo pohlaví.

Pomáháme tam, kde je nás potřeba.

Služby, které poskytujeme

- Pečovatelská služba
- SESTRÍČKY – Terénní zdravotní služba
- Služba osobní asistence
- Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
- Půjčovna zdrav. a komp. pomůcek
- Penzion pro seniory
- Senior přeprava a přeprava pro osoby se zdravotním postižením
- Dohody o výkonu pěstounské péče
- BUMERANG
- Potravinová banka
- Podpora pro pečující



Projekty Charity Frenštát p.R. jsou realizovány s finanční podporou Města Frenštát pod Radhoštěm, Moravskoslezského kraje, Ministerstva práce a sociálních věcí, Evropské unie, obcí Lichnov, Trojanovice, Tichá, Bordovice, Veřovice, Hukvaldy, Kozlovice, Čeladná, Kunčice pod Ondřejníkem a dalších donátorů. Děkuje za podporu naší činnosti.

Kontakty

Charita Frenštát pod Radhoštěm
Dolní 504
744 01 Frenštát pod Radhoštěm

Tel.: 731 141 801
e-mail: info@frenstat.charita.cz
Web: www.frenstat.charita.cz