

**Hospic je nestátní charitní zařízení pro těžce nemocné a je střediskem Oblastní charity Červený Kostelec**

**Číslo 1  
2018**

**„Lidské činy neurčují podmínky, ve kterých člověk žije, ale rozhodnutí, která vykoná.“**

*Viktor Frankl*

### Vážení přátelé Hospice Anežky České,

Jsem rád, že vás mohu pozdravit prostřednictvím letos prvního Informačního bulletinu. Tento rok prožíváme již 23. rok péče v **Hospici Anežky České** o nevléčitelně nemocné v závěrečném stádiu nemoci. Právě díky vám se mohla péče rozvinout do současné podoby. Vnímáme ze strany pacientů a jejich doprovázející rodiny spokojené ohlasy, se kterými se vás také snažíme seznamovat.

Dobrou zprávou v souvislosti s rozvojem hospicové péče je, že **Mobilní hospic Anežky České** bude mít nové zázemí. Jak asi víte, na tuto potřebu se soustředujeme již od roku 2010. Nyní máme k dispozici již stavební parcelu a Královéhradecký kraj podpořil tento záměr s tím, že se nyní pracuje na projektové dokumentaci a v podzimních měsících by mělo dojít k zahájení stavebních prací. Příprava zázemí pro mobilní hospic bude náročná a bude vyžadovat i náš finanční podíl. Proto vás prosím, abyste podle svých možností na rozvoj hospicové péče v terénu přispěli.

Informační bulletin je tentokrát zaměřen, kromě jiného, také na význam sociální podpory a dobrých vztahů na náš život. Věřím, že něco z uvedených myšlenek vás povzbudí a potěší.

Přinášíme také informace o některých událostech u nás v prvním pololetí roku. Máme pro vás i pozvání na benefiční akce a budeme rádi, když se alespoň některých budete moci zúčastnit. Přeji vám všem hodně radosti ze společného díla a prosím o pomoc a zachování vaší přízně pro nadcházející období.

*Ing. Mgr. Miroslav Wajsar, ředitel Oblastní charity Červený Kostelec*

**„Bůh je velkorysý - a nezahanbuje nás tím, že nás má rád víc než my jeho. Takto obdarovávaní pak i my toužíme rozdávat. Těší nás žít pro druhé, učíme se pro ně vymýšlet různé pozornosti, aby věděli, že je máme rádi.“**

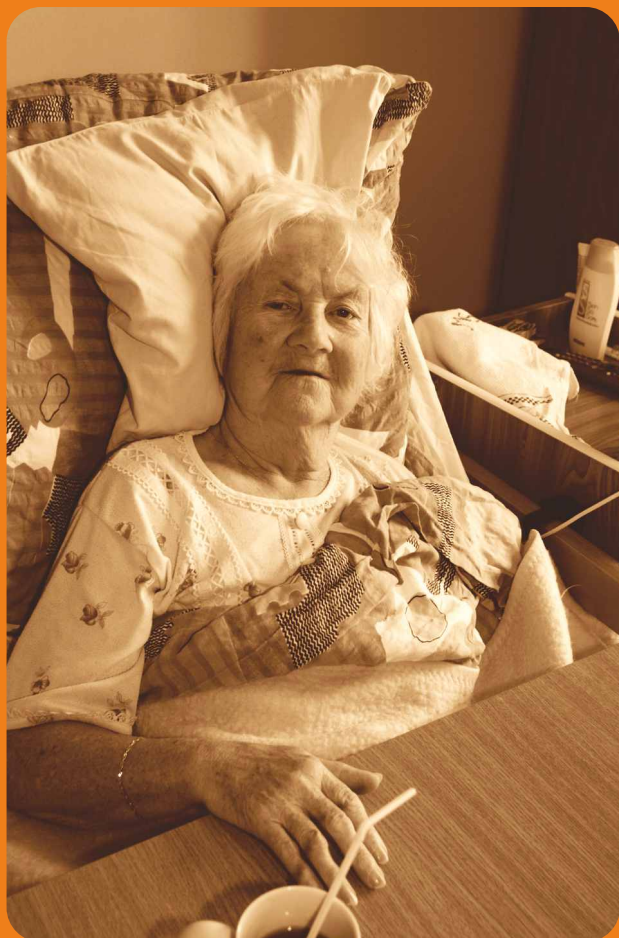
*Václav Vacek, farář letohradský*

### MÉ PRVNÍ SETKÁNÍ S HOSPICEM. Ošetřovatelka Gabriela Zálišová

Poprvé jsem vstoupila do dveří hospice v roce 2001, kdy jsem byla společně se svým manželem a babičkou (tchýní) navštívit tchána, našeho dědu. Pamatuji si to, jako by to bylo dnes. Byl to první kontakt s touto budovou a cítila jsem strach i úzkost. To vše bylo proto, že jsem tenkrát nevěděla, jak se mám chovat k těžce nemocnému umírajícímu člověku. Zároveň nás nikdo nepřipravil na tchánův převoz do hospice a my jsme nevěděli, co nás tam čeká. V této těžké chvíli se nás ujal vlídný a vstřícný personál, což mi velmi pomohlo. Děda ležel na pokoji ve druhém patře. Dlouho si tam nepobyl. Ležel tam pouze dvě noci a zemřel. Dodnes si pamatuji, jak se celá naše rodina s ním loučila v místnosti posledního rozloučení. To byl pro mne silný emocionální zážitek. V té době jsem vůbec neměla představu, co přináší práce pečovatelky a už vůbec ne pečovatelky v hospici. Uplynulo pár let a já jsem si udělala kurz pracovníka v sociálních službách a stala se ze mě pečovatelka. Vždy jsem tajně toužila pracovat v hospici.

Několikrát jsem se zkoušela pozeptat, ale nevyšlo to. Tak jsem pracovala jako pečovatelka v České Skalici u mentálně postižených a potom v domově důchodců na Tmavém Dole, kde jsem pracovala celých osm let. Tenkrát mi onemocněla rakovinou babička a já se

*pokračování na str. 2*



**KLIENKA HOSPICE ANEŽKY ČESKÉ**



znovu ocitla v hospici. Babička ležela na druhém patře na pokoji číslo třináct. To už pro mě bylo úplně jiné setkání s hospicem. Vše jsem vnímala jinak. Cítila jsem tu klid, pohodu, vstřícnost, vlídné slovo personálu a lásku člověka k člověku. Bylo zde něco, co chybí v mnoha zařízeních a já jsem to moc porovnávala. Babička bohužel zanedlouho zemřela.

Psal se rok 2015 a já zvažovala odchod z domova důchodců, cítila jsem, že patřím jinam. Práce mě nenaplňovala. Takže jsem nelenila a usilovně sháněla zaměstnání dál. Později jsem zjistila, že se hledá ošetřovatelka pro hospic a já byla v sedmém nebi. Jenže jsem vůbec nevěděla, zda o mě budou stát. Ihned jsem si domluvila schůzku s vrchní sestrou a následně jsem absolvovala také stáž v hospici. Vše dobře dopadlo. Dnes už budu zaměstnancem hospice téměř tři roky a velmi si toho považuji. Beru to jako závazek, má to pro mě úplně jinou hodnotu, cítím se tu moc dobře. Jsem obklopena slušnými, milými kolegyněmi, kolegy a Boží láskou.

### POMÁHAT DRUHÝM ZNAMENÁ POMÁHAT I SÁM SOBĚ

*Jaký vliv mají mezilidské vztahy na lidskou psychiku, o tom bylo napsáno již mnoho v různých publikacích. Ale jaký vliv má na ni dobročinnost? Jaký vliv má nezištná služba druhým lidem a dávání darů na psychiku nejen obdarovaných, ale i samotných dárců?*

Existují epidemiologické studie, které ukazují na **přímou souvislost mezi vědomě poskytovanou nebo přijímanou podporou a duševním zdravím**. Lidé, kterým se dostává zejména v těžkých situacích kvalitní emoční, ale i praktické podpory, vykazují méně depresivních symptomů a významně lépe celkovou zátěž snášejí. Výzkumy též ukazují, že dobré vztahy v rodině, v manželství, kontakty s přáteli nebo členy církevního či jiného společenství dokonce snižují riziko smrti. V kvalitativně dobrých vztazích je lepší vzájemné pochopení, méně střetů, více empatie, více zájmu jeden o druhého a spolehlivé péče. Takové vztahy charakterizuje blahodárná

harmonie, která spoluvytváří i vnitřní soulad. **Studie ukazuje, že sociální podpora mírní negativní stresovou reakci a je ověřeno, že pozitivní podpůrné postoje v porovnání s postojem neutrálním snižují krevní tlak a tepovou frekvenci. Čím je podpora poskytnuta spontánněji, tedy když není třeba o ni žádat, tím je efektivnější.**

Tento výzkum však platí i opačně – tedy osoby s malými nebo žádnými vztahy, osoby s kvalitativně špatnými vztahy mají riziko smrti větší, poškození jejich zdraví je srovnatelné s rizikem kouření. Tzv. sociální izolace je jedním z hlavních činitelů ve vztahu k úmrtnosti.

**Utrpení a nouze**, které kolem sebe můžeme denně vidět nebo o nich slyšet, v nás vyvolávají soucit a přímo nás **směřují k vyjádření prosociálního postoje**. Není však bez povšimnutí, že tyto postoje pak následně pozitivně ovlivňují i naše tělesné i psychické zdraví. Dobré činy snižují pocity smutku nebo stísněnosti, které můžeme prožívat v souvislosti se svými problémy nebo problémy jiných lidí. Dobročinnost nám také pomáhá vnímat s vděčností, hlouběji a opravdověji i své vlastní štěstí. Může napomoci i odvrátit pozornost od svých vlastních problémů a sebestřednosti k zájmu o druhé. Ochota pomoci mění i naši povahu, dodává zkušenost empatie a přináší pocit užitečnosti. Stojí za zmínku, že angažování se v zájmu dobra také otvírá cestu k novým zdrojům a znalostem a rozvíjí naše schopnosti. Opravdový přístup k pomoci druhým spojuje lidi podobného myšlení, kteří se vzájemně motivují a vytváří skupinu šťastnějších a spokojenějších lidí.

**Výzkumy ukazují, že úmrtnost starých lidí, kteří se angažovali pro dobro druhých, byla při stejném zdravotním stavu o 60 % nižší nežli těch seniorů, kteří to tak nedělali.**

Dobročinné aktivity jsou tedy jedním z důležitých činitelů, které hluboce ovlivňují naše zdraví a významově jsou možná silnější než dobře vyladěný krevní tlak a nízká hladina cholesterolu. Když se člověk chová nesobecky, nezištně, sleduje prospěch druhého člověka, dochází v jeho těle k většímu uvolňování hormonů, jako je oxytocin, vasopresin

a dopamin. Tyto pak utlumují vylučování stresového hormonu kortizolu a snižují tak nejen výskyt kardiovaskulárních onemocnění, ale i nádorových onemocnění, deprese a demence.

**Jak tedy na to?** Když chceme druhým pomáhat, nepotřebujeme dělat velké činy, stačí, když se citlivě rozhlédneme kolem sebe, doma, na pracovišti, ve městě a podáme třeba jen sklenici vody. A pokud to bude činnost, ve které se dostáváme do přímého kontaktu s lidmi, jako je třeba návštěva nemocného nebo starého člověka, najdeme největší uspokojení a vděčnost.

*Zpracováno podle knihy  
Život bez deprese,*

*Neila Nedleyho M.D., lékaře internisty*



**VĚDOMĚ POSKYTOVANÁ A PŘIJÍMANÁ PODPORA**

## PODĚKOVÁNÍ DÁRCŮM I KOLEDNÍKŮM TŘÍKRÁLOVÉ SBÍRKY

Oblastní charita Červený Kostelec děkuje všem dárcům i koledníkům Tříkrálové sbírky 2018. První lednovou sobotu vyšli koledníci ve skupinkách Tři králů s požehnáním do ulic měst a mezi domy obcí, aby u prahů domácností předali poselství o narození Božího Syna, lidem popřáli šťastný nový rok, zazpívali koledu a věnovali i drobný dárek. Při této příležitosti též poprosili o příspěvek do zapečetěné pokladničky s logem Charity ČR. Letošní výtěžek Tříkrálové sbírky je tradičně určen na pomoc lidem, kteří si sami pomoci nedokáží, a to kvůli stáří, nemoci, hendikepu či sociální situaci. **Oblastní charita Červený Kostelec děkuje všem koledníkům, organizátorům a všem, kteří se na akci podíleli. Výtěžek této sbírky činí 744 tis. Kč. Za významné finanční přispění pro službu středisek Oblastní charity Červený Kostelec velmi děkujeme.**

## TŘÍKRÁLOVÝ KONCERT

Oblastní charita Červený Kostelec spolu s Římskokatolickou farností Červený Kostelec uspořádala **v neděli 7. ledna 2018 v 17 hodin** v kostele sv. Jakuba Většího Tříkrálový koncert s názvem: **"Talent našich sousedů aneb Vánoční mše lokálních skladatelů"**.

V úvodu koncertu zazněla svěží skladba Wolfganga Amadea Mozarta Divertimento D dur a melodicky překrásná Romance f moll Antonína Dvořáka, kde si sólo na housle zahrála MUDr. Ludmila Štěpánová, absolventka Pardubické konzervatoře. Obě skladby právem patří ke stěžejnímu repertoáru smyčcových orchestrů. V další části uvedl Komorní orchestr Slávy Vorlové dvě vánoční mše, jejichž autorem byl jednak hronovský rodák Jan Křtitel Knahl (1825-1901) a autorem druhé náchodský rodák Jaroslav Celba (1924-2013). Obě mše zazněly v radostném a nadšeném podání Pěveckého sboru ZUŠ Hronov a sboru Dalibor Hronov za doprovodu Komorního orchestru Slávy Vorlové Náchod. Na Celbovu mši se ještě připojil pěvecký sbor Hron Náchod.

Velmi si ceníme všech interpretů, sbormistrů a dirigenta Josefa Vlacha, kteří přijeli potěšit a pomoci hospici bez nároku na honorář. Děkujeme za dobrovolné finanční příspěvky od všech účastníků koncertu ve výši šest tisíc, které pomohly pořídit nový sanitní vůz pro Hospic Anežky České. Věříme, že se hostům koncert líbil a děkujeme všem za hojnou účast.

## STUDENTI JIRÁSKOVA GYMNÁZIA V NÁCHODĚ POMÁHAJÍ NAŠEMU HOSPICI

Chtěli bychom velmi poděkovat studentům Jiráskova gymnázia v Náchodě, kteří již po několikáté svými akcemi podporují Hospic Anežky České. V loňském roce k příležitosti keltského svátku Halloween proběhlo tzv. Halloweenská mlsání. Studenti sami napekli různé koláčky, cukroví, muffiny, které potom prodávali o přestávkách po chodbách náchodského gymnázia.

Další akcí byl lednový koncert rockové hudby, na kterém vystoupili studenti 3. a 4. ročníku gymnázia. Společný výtěžek v hodnotě 5 500,-Kč věnovali studenti našim pacientům v hospici. Děkujeme!

## SEMINÁŘ „VÝSTUP NA HORU MANŽELSTVÍ“

V době tisku bulletinu organizuje Oblastní charita Červený Kostelec seminář **„Výstup na horu manželství“** (exercicie s P. Eliášem Vellou OFM Conv.), který se koná **19. až 23. května 2018** v kině Luník v Červeném Kostelci, podrobnosti na:

**www.ochck.cz**

Seminář nabízí posluchačům **podstatné rady pro zdravý manželský život a současně konfrontuje se současnými problémy, jako jsou cizoložství, poruchy sexuální identity, odluka, rozvod atd. Přináší řešení těm, kteří usilují o pokoj, uzdravení a stálost ve svých vztazích.**

## 13. ROČNÍK SOUTĚŽE "ŠIKOVNÉ RUCI A OTEVŘENÁ SRDCE PRO HOSPIC 2018 ANEB LIDÉ LIDEM"

Dovolujeme si Vás srdečně pozvat do třináctého ročníku tradiční soutěže o nejnápaditější vlastnoruční výrobek „Šikovné ruce a otevřená srdce pro hospic 2018 aneb lidé lidem“. Výtěžek poputuje do Hospice Anežky České v Červeném Kostelci a opět pomůže zajistit potřebné vybavení pro hospicovou péči, tentokrát to bude vybavení zbývajících pokojů novým nábytkem.

Cílem je také podpořit tvořivost dětí, mládeže a dospělých, podnítit k dobročinnosti – pomoci péči o těžce nemocné, seznámit veřejnost s jejich potřebami a uspořádat prodejní výstavu a kulturní akci, které obohatí život v regionu.

**Bude se soutěžit ve 4 soutěžních kategoriích a porota i publikum zvolí svého „miláčka“:**

- 1. kategorie oděvy a oděvní doplňky**
  - 2. kategorie umělecká díla a bytové doplňky**
  - 3. kategorie dětské výrobky do 14 let**
  - 4. kategorie ostatní výrobky**
- Miláček poroty**  
**Miláček publika**

*pokračování na str. 4*



**STUDENTI POMÁHAJÍ NAŠEMU HOSPICI**

Loni jsme z uspořádané výstavy získali přes **70 tisíc Kč**, které pomohly zakoupit nový sanitní vůz pro hospicovou péči.

V případě zájmu a chuti něco pěkného vytvořit prosíme, abyste **až do uzávěrky 27. září 2018** zasílali poštou či osobně vaše dárky, označené štítkem se jménem a příjmením, bydlištěm včetně PSČ, nejlépe i s telefonním spojením a e-mailovou adresou, kategorií a navrhovanou cenou. Vše prosím doručte na adresu: **Oblastní charita Červený Kostelec, ul. Manželů Burdychových 245, PSČ 549 41 Červený Kostelec, dárky označte: Šikovné ruce pro hospic.**

**Slavnostní vernisáž** se bude konat **5. října 2018 v obřadní síni Městského úřadu v Červeném Kostelci**, následně bude od **6. do 12. října 2018 probíhat prodejní výstava** všech obdržných darů **ve výstavní síni Městského úřadu v Červeném Kostelci**. Poté se vždy pokračuje v prodeji ve střediscích naší Oblastní charity až do 30. listopadu.

Na závěr celé akce Vás zveme na **divadelní představení Víti Marčíka do Divadla J. K. Tyla ve čtvrtek 11. října**, které se uskuteční v rámci tohoto projektu.

Podrobné informace naleznete na [www.hospic.cz](http://www.hospic.cz)

### KONCERT NOVOMĚSTSKÉ FILHARMONIE

Oblastní charita Červený Kostelec vás srdečně zve na benefiční koncert Novoměstské filharmonie s pořadem „**Jména**“



KONCERT NOVOMĚSTSKÉ FILHARMONIE

**postav v hudbě“, který se koná 26. 5. 2018 v Divadle J. K. Tyla v Červeném Kostelci od 18 hodin.** Výtěžek pomůže nemocným v Hospici Anežky České. Novoměstská filharmonie přijíždí s Carmen, Faustem i Forrestem Gumpem pomoci dobré věci do Červeného Kostelce. Benefiční koncert pro Hospic Anežky České představí jedinou neprofesionální filharmonii v Královéhradeckém kraji s bohatým programem na téma Postavy v hudbě. Hosty večera budou koncertní mistr a sólista Symfonického orchestru Českého rozhlasu Petr Zdvihal a sopránistka Teplické konzervatoře Václav Štěpánová. Těleso zkušeně vede dirigent Jaroslav Rybáček. Podrobné informace naleznete na [www.hospic.cz](http://www.hospic.cz)

### BĚH PRO HOSPIC 2018

Zveme vás **v sobotu 22. 9. 2018 na 5. ročník benefice Běh pro hospic 2018**. I Váš sportovní výkon pomůže nemocným v Hospici Anežky České.

Zveme vás, naše podporovatele, ale i vaše přátele, děti a vnoučata z blízkého okolí k běhu na tratě, dlouhé dva, pět a 10 km (dle vlastního výběru). Letos se opět díky generálnímu partnerovi, kterým je Primátor a. s. Náchod, stala naše akce Běh pro hospic součástí seriálu běžeckých závodů Primátor Cup.

Místem startu bude opět Středisko volného času Háčko, Manželů Burdychových 245, Červený Kostelec. Sledujte stránky [www.behprohospic.cz](http://www.behprohospic.cz) a přijďte si zaběhat.



LETOS SE KONAJÍ OPĚT ŠIKOVNÉ RUCI PRO HOSPIC

**Hospic Anežky České – pomáhá těžce nemocným, podpořte nás pomocí DMS, děkujeme!**



**DMS HOSPICCK 90**  
**na číslo 87 777 60**

Hospic Anežky České obdrží 89, 59, 29 Kč **30**

Možnost trvalé DMS, postup zrušení na [www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz)

**DMS TRV HOSPICCK 90**  
**na číslo 87 777 60**

Hospic Anežky České obdrží každý měsíc 89, 59, 29 Kč **30**

Více informací najdete na: [www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz)

Vážený čtenáři, pokud chcete posílat bulletin elektronicky nebo ho nechcete dostávat ani v papírové podobě, dejte nám vědět na kontaktní email.



**Kontaktní osoba:**

Ing. Martin Fišer – Public Relations  
Oblastní charita Červený Kostelec  
tel.: 491 610 340  
e-mail: [fiser@hospic.cz](mailto:fiser@hospic.cz)



**Oblastní charita Červený Kostelec**

5. května 1170, 549 41 Červený Kostelec  
**ředitel, statutární zástupce:**

Ing. Mgr. Miroslav Wajsar  
číslo účtu KB: 8282670227/0100 VS: 5747