

**POZOR
SOUTĚŽ**

ČERVEN 2022

PERSONÁLNÍ NOVINY SLEZSKÉ DIAKONIE



At' Hospodin ti žehná a chrání tě.

4. Mojžíšová 6, 24

Z obsahu vybíráme:

- ✓ Kampaň Pečujme o své duševní zdraví
- ✓ Tipy pro zdraví aneb Baťoviny v praxi
- ✓ Soutěž – „Malé překvapení“ pro první tři





Milí spolupracovníci,

zdravím Vás při čtení dalšího vydání našich Personálních novin. Vždy, když je tvoříme, dáváme dohromady témata, kterými jsme v daném půlroce žili či víme, že nás neminou. Někdy velmi dobře prognózuje, ale znovu se ukázalo, že člověk mýlí, Pán Bůh mění. Asi nikdo nepředpokládal, že Evropu postihne válka a svými důsledky zasáhne všechny. Ono by se chtělo po covidu říci, co nás ještě může překvapit, pojďme se z této situace poučit a šup zpátky do života před covidem. Ale není tomu tak, a dnes je zřejmé, že ani nebude.

Opět jsme stáli před operativní a rychlou reakcí, jak a v jakém rozsahu se zapojit do pomoci lidem prchajícím před válkou, současně jsme řešili plánované rozvojové aktivity, řešili jsme inovativní projekty a plánovali reagovat na informace zjištěné po našich setkáních ve službách s ohledem na postcovidovou situaci. Podařilo se nám spustit Kampaň na podporu duševního zdraví a současně stále vnímáme, že na veškeré výzvy nejsme sami a máme komu a za co být vděční, a to i ve spojitosti s cenou Ď, která stále putuje po oblastech.

Vůbec nepochybuji o tom, že nové výzvy nás budou čekat i v dalším půlroce. Zřejmě se nám nevyhnou zvýšené náklady na energie, připravovat se budeme na legislativní novinky, včetně inovací, které jsou spojené s rokem 2023, jako např. povinnost využívání datových schránek všemi právníckými osobami, což znásobí komunikaci v rámci tohoto komunikačního nástroje.

Ale nepředbíhejme. V následujících měsících mnohé z nás čeká doba odpočinku a čas dovolené. Není rozhodné, kde ji strávíte, ale významné je, abyste si skutečně odpočinuli, ať už sami rozjímáním nebo aktivitami, které máte rádi, nebo s těmi, se kterými chcete prožít nezapomenutelné chvíle.

Ať už tak či onak, přeji Vám, abyste měli krásný, pohodový čas provázený Božím požehnáním.

S úctou

Lenka Wasutová
vedoucí Sekce řízení lidských zdrojů Slezské diakonie

OBSAH

Otázky na paní ředitelku	str. 3
Pohled ekonomů.....	str. 4
Život ve Slezské diakonii z hlediska poskytování služeb a projektového řízení.....	str.5
Aktuálně v řešení.....	str. 6 - 7
Statut profesí v sociálních službách.....	str. 8
Spolupráce s Moravskoslezským paktem zaměstnanosti.....	str. 8
Pohled do služeb v rámci online exkurzí s žáky základních škol.....	str. 8 - 9
Kampaň Stejná odměna aneb za stejnou práci stejná odměna v sociálních službách neplatí.....	str. 9
Povedlo se!.....	str. 10 - 11
Kampaň Pečujeme o své duševní zdraví	str. 12 - 13
Kulaté stoly k age managementu.....	str. 14
Oslavili jsme životní jubilea našich kolegů!	str. 15
Setkali jsme se s maminkami a jejich dětmi.....	str. 16 - 17
Legislativní okénko.....	str. 18 - 19
Tipy pro zdraví aneb Baťoviny v praxi.....	str. 20 - 21
Ptáte se nás.....	str. 22
Připravujeme, plánujeme, těšíme se na	str. 22
Několikasměrka	str. 23



Které události, jež Slezská diakonie prožila v prvním pololetí letošního roku, považujete za nejvýznamnější, a na co se máme připravit v dalších měsících?

První pololetí letošního roku se v celé Slezské diakonii neslo v duchu usilovné práce, podpory a péče, kterou každodenně poskytujeme všem, kteří potřebují naši pomoc. Děkujeme Bohu za mnoho radostných chvil a také za Jeho ochranu v uplynulých šesti měsících.

Jedním z nejvýznamnějších okamžiků bylo dokončení rekonstrukce a otevření Polyfunkčního komunitního centra v Aleji v Karviné. Objekt prošel celkovou rekonstrukcí a bude sloužit jako víceúčelové zařízení. Na rekonstrukci přispěl Moravskoslezský kraj a Evropská unie. Moderní a funkční zázemí zde naleznou klienti občanské poradny, nízkoprahových zařízení nebo sociálně terapeutických dílen.



Další významnou událostí, která zasáhla nás všechny, je válečný konflikt na Ukrajině. Ve Slezské diakonii děláme vše pro to, abychom poskytli pomoc a podporu lidem zasaženým válkou. Založili jsme veřejnou finanční sbírku, zapojili se do materiální a humanitární pomoci, část potravinové pomoci, spolu s dobrovolníky, vozíme a předáváme přímo na Ukrajinu. Válečným uprchlíkům pomáháme s ubytováním, se zajištěním základních potřeb, se začleňováním do společnosti, s hledáním práce. Pořádáme integrační setkávání s výukou češtiny. Každý týden organizujeme program pro maminky s dětmi z Ukrajiny. Několik dětí již začalo navštěvovat školy Slezské diakonie a někteří lidé z Ukrajiny se stali našimi klienty.

A co nás čeká?

Pomalou chýlí ke konci čtyřletá etapa, na kterou byl stanoven Strategický plán Slezské diakonie. A jelikož dobrá strategie, určující směr a rozsah aktivit jsou pro každou organizaci klíčové, v dalších měsících se budeme věnovat tvorbě nového Strategického plánu na další období. Moc se těším na setkání s vedoucími zaměstnanci jednotlivých oblastí Slezské diakonie, která jsme nazvali Den s ředitelkou. Na těchto setkáních se společně zamýšlíme nad tématy, která se strategickým plánem úzce souvisí. Jsem moc ráda za všechny podněty týkající se budoucí vize a výzev, kterým bude Slezská diakonie čelit v následujících letech.

Vážení čtenáři Personálních novin, chtěla bych Vám popřát krásné léto. Ať už Vás čeká dovolená nebo prázdniny, užijte si je ve zdraví a načerpejte nové síly.

S úctou

Zuzana Filipková, ředitelka Slezské diakonie



Milí spolupracovníci,

rok 2022 pomalu vstupuje do své druhé poloviny a je tedy čas hodnotit hospodaření za první pololetí.

Chci Vám poděkovat za disciplínu, se kterou jste dodržovali omezení v prvních měsících roku, která vyplynula z neznalosti výše dotací určených pro provoz SD.

V této chvíli je situace o něco lepší, některé zdroje, např. z měst, obcí a rovněž některé granty a také výši dotace z kap. 313 MPSV, už jsou známy, a tak můžeme postupně rozvolňovat úsporná opatření stanovená na začátku roku.

Doposud získané prostředky bohužel nepokryjí veškeré náklady, se kterými počítáme v rozpočtu. Především jsou to neustále stoupající ceny energií, pohonných hmot, potravin a jiných položek, které nás vybízejí k opatrnému nakládání s finančními prostředky. Samozřejmě se snažíme neustále dorovnat deficit zdrojů, a tak v současné době zpracováváme žádosti o granty, o dofinancování z kap. MPSV a jiné.

Neustále rovněž hledáme finanční prostředky na pokrytí nákladů spojených s pomocí občanům Ukrajiny postiženým válkou a můžu konstatovat, že se nám to úspěšně daří. Přestože ještě nemáme úplně všechny zdroje, rozhodlo se vedení SD navýšit všem zaměstnancům od 1. 7. 2022 mzdu v tarifní složce o 1.000,- Kč.

Věřím, že se nám i v tomto roce podaří úspěšně překonat veškerá finanční úskalí a úspěšně pokračovat v realizaci našeho poslání.

Halina Klusová,
vedoucí Sekce rozpočty a rozborů



První pololetí letošního roku se neslo v duchu několika klíčových aktivit. V návaznosti na válku na Ukrajině jsme zahájili realizaci několika **integračních aktivit pro ukrajinské ženy, děti a další osoby**, které musely opustit svou zemi a odejít do bezpečí. Tyto aktivity probíhají v Českém Těšíně, v Ostravě, v Soběšovicích, v Krnově, v Karviné a na dalších místech našeho kraje. **Jde především o podporu ve zvládnutí zabydlení, vyřizování úředních záležitostí, docházky dětí do školy, nalezení práce a naučení se českého jazyka.** K tomu připravujeme do dalšího období **psychologickou podporu** nebo **dobrovolnické stáže** pro podporu integrace na trh práce. Jsme moc vděční za zapojení mnohých z Vás a za Vaši ochotu pomoci, kde je potřeba. Podařilo se také získat finanční podporu z různých zdrojů.

Ale naše aktivity nebyly zacíleny jen na pomoc uprchlíkům z Ukrajiny, naopak. Věnovali jsme se řadě dalších věcí. V letošním roce připravujeme celou řadu významných investičních projektů, které zkvalitní naše služby nebo je rozvinou.

Od druhé poloviny roku zahajujeme realizaci projektu financovaného z Evropské unie „**Komunitní centrum pro duševní zdraví Třinec**“, jehož cílem je kompletní rekonstrukce zakoupené budovy v Třinci a vytvoření kvalitního zázemí pro služby pro osoby s duševním onemocněním na Třinecku. Je to velký projekt s celkovými náklady cca 60 mil. Kč.

S dotační podporou MPSV jsme se pustili do rekonstrukce několika pokojů a 3 centrálních koupelen v domově pro seniory SAREPTA Komorní Lhotka a připravujeme projekt celkové rekonstrukce tohoto objektu.

Inovativní aktivitou je příprava projektu výstavby pobytové služby pro 9 osob s poruchou autistického spektra s chováním náročným na péči na Krnovsku, kde brzy předložíme žádost o dotaci z Národního plánu obnovy.

Několik našich služeb bude rekonstruovat své zázemí také s dotační podporou Moravskoslezského kraje.

Věnovali jsme se také profesnímu rozvoji a vzdělávání a pro rok 2022 je připraveno více než **100 vzdělávacích aktivit** zajištěných Diakonickým institutem. Jsme rádi za spolupráci se všemi službami a povzbuzujeme k využití bohaté vzdělávací nabídky.

Na počátku roku jsme se přihlásili do Ceny inovace s inovací „Transformace denních stacionářů pro děti na příkladu LYDIE Český Těšín“.



V druhém pololetí se chceme věnovat **fundraisingové strategii**, a to ve spolupráci s jednotlivými oblastmi a moc se těšíme na tuto spolupráci. Ve Slezské diakonii nás také čeká proces přípravy nového **strategického plánu Slezské diakonie** na období 2023–2026, přípravy odstartují v září 2022.

Jsem moc ráda, že pokračujeme v práci na kvalitě v rámci různých konzultací, monitoringů či cechů – práce na kvalitě je nekončící proces. V březnu byla schválena částečná novela zákona o sociálních službách, a to v oblasti úhrad od uživatelů. Další novelizace nás čeká od příštího roku, kdy se očekávají významnější změny ve struktuře a druhu sociálních služeb i v obsahu jejich činností. Budeme se na to ve Slezské diakonii připravovat a zároveň se aktivně účastníme připomínkovacího procesu.

Chci srdečně poděkovat Vám všem – našim zaměstnancům, dobrovolníkům, kteří se podílíte na rozvoji našich služeb, jejich kvalitě i užítku pro ty, kteří je využívají, i pro naši společnost.

Díky za Vaše nasazení, srdce pro službu i profesionalitu. Těším se na další spolupráci!

Romana Bělová, náměstkyně ředitelky

ZAPOJILI JSME SE DO POMOCI UKRAJINSKÝM UPRCHLÍKŮM



Není to tak dávno, co se v médiích objevily první zprávy o tom, že na Ukrajině začala válka. Možná máte tyto dny ještě živě v paměti. Většina z nás denně sledovala zprávy a aktuální vývoj situace. Nikdo jsme nevěděli, co bude dál a zda jsme v ohrožení také my. Někteří z nás se možná připravovali i více prakticky, dělali si zásoby potravin pro případ, že by museli zůstat v provizorních krytech a zjišťovali, kam se schovat v případě ohrožení. Ale asi málokdo jsme si dokázali představit, že by situace, kdy se budeme muset přesunout do krytu, opravdu nastala. **Slezská diakonie se od začátku válečného konfliktu na Ukrajině aktivně zapojila do pomoci všem potřebným, ať už v rámci potravinové, materiální i finanční sbírky, ale také praktickou pomocí přijíždějícím uprchlíkům.**

Velké poděkování patří všem kolegům napříč celou Slezskou diakonií, kteří se do pomoci Ukrajincům zapojili, věnují jim svůj čas a snaží se jim pomoci tuto nelehkou situaci zvládnout. Od začátku se do pomoci uprchlíkům aktivně zapojila také paní Iryna Rajcová ze střediska NOE Třinec, které jsme se zeptali na její zkušenosti i na to, jak tuto pomoc uprchlíci z Ukrajiny vnímají.

Paní Iryno, jak Vy to vidíte – v čem přijíždějící uprchlíci potřebují nejvíce pomoci?

Když uprchlíci přijedou, tak jim pomáháme zorientovat se v tom, “co a jak”. **Z těch praktických věcí je to zařizování na úřadech, zdravotní pojišťovně, hledání práce, vyšetření u lékařů, zajišťování škol pro děti nebo hledání praktických lékařů.** Při všech těchto záležitostech **pomáhám s tlumočením.** Pak také s **vyučováním češtiny.** Snažíme se jim pomoci na začátku získat nějakou jistotu. Je velmi těžké plánovat něco dlouhodobě dopředu, protože oni neví, co bude.

Většina z nich chce zpátky na Ukrajinu, ale prozatím se nemají kam vrátit, protože v některých oblastech se stále bojuje nebo přišli o své domovy. Takže se jim snažíme pomoci to tady přečkat. Ti, kteří už mohou a mají kam, se snaží vrátit zpět na Ukrajinu.

Vybavuji si příběh jedné maminky, která sem přijížděla s dětmi. Popisovala mi, že jeli polní cestou a viděli rozstřílená auta – pro ni i děti to bylo velmi psychicky náročné. Říkala, že na Ukrajině musely děti spát stále oblečené a všichni byli pořád ve střehu. Největší úleva pro ni byla, když mohla po příjezdu děti na noc převléct do pyžamka. Nebo když si mohly děti venku hrát. Věci, které nám přijdou jako samozřejmé. To bylo první, co pro ně bylo důležité – že neslyší sirény, nikde se nestřílí, nejsou v ohrožení života a mohou se cítit bezpečně. Ty děti to opravdu vnímají.

Jak tuto pomoc uprchlíci z Ukrajiny vnímají? S jakými reakcemi se setkáváte?

Oni jsou za naši pomoc velmi vděční. Možná to někdy může působit, že nejsou, nebo že jsou naštvaní. A oni možná opravdu jsou – naštvaní na celý svět. Ale já si myslím, že mají právo zlobit se na tu situaci. Na to, že museli odejít. Měli své plány, své životy, tak jako například my tady. Někdo si opravil nebo postavil dům, jiní cestovali, pracovali, studovali... a teď je najednou všechno pryč. Někdy se ptají sami sebe, “**proč zrovna oni**”.

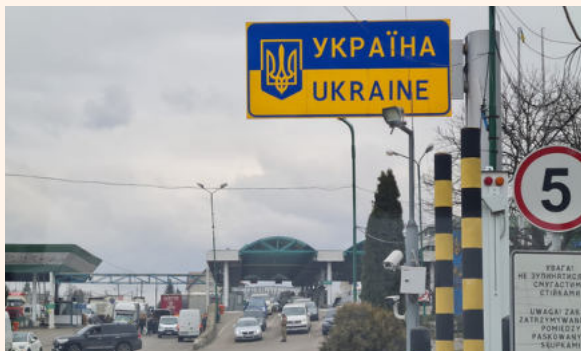
Ted' jsem hovořila s jednou maminkou, která sem přijela se dvěma dcerami, a říkala mi, že ta starší nesouhlasí s tím, že tady musela přijet. Na Ukrajině zůstala její první láska a je to pro ni hodně náročné. Někteří, když tady přijeli, tak se omlouvali, že tady nechtěli jet. Takže potřebují čas, aby to zpracovali, takový ten vnitřní nesouhlas nebo naštvaní. Ale za pomoc jsou určitě vděční, jen celá ta situace pro ně není jednoduchá.

Hodně si toho prožili, ještě i předtím, než přijeli k nám. Někteří mi popisovali, jak **byli měsíc a půl v krytu** v nějakém kulturním domě ve sklepních prostorách. Bylo tam asi 80 lidí, žili tam všichni společně, vařili, dokonce slavili narozeniny dětí, a ten život tam tak nějak probíhal, dokud ještě byla voda a elektřina. Pak se situace zhoršovala, a tak je **vyzývali k evakuaci.** Přesto tam asi polovina lidí zůstala, ale tím, že tam není elektřina, tak už s nimi nemají spojení.

Vnímám, že jsou citlivější. Třeba ted', když jsem doprovázela jednoho pána na vyšetření do fakultní nemocnice a přecházeli jsme z jedné budovy do druhé, tak mě najednou upozornil na to, že tam něco střílí nebo bouchá... jsou to věci, které já vůbec nevnímám. Prostě probíhala stavba a něco bouchalo, ale jim to už připomíná střelbu jako tam u nich. Nebo zkouška sirén. Ted' dva měsíce nebyla, ale ve středu už zase byly sirény a hned mi ze Soběšovic volala paní a ptala se, co se děje, proč byly sirény. Tak jsem jí musela uklidnit a vysvětlit, že jde jen o zkoušku.



ZAPOJILI JSME SE DO POMOCI UKRAJINSKÝM UPRCHLÍKŮM



A jak vnímáte pomoc ze strany široké veřejnosti nebo státu? Změnilo se to nějak?

Na začátku byla větší pomoc ze strany široké veřejnosti, lidé přinášeli potraviny, drogerii, jezdili na hranice... byla to pomoc spíše ze strany jednotlivců. To teď trochu opadlo. Myslím si, že je to také tím, že se do pomoci ukrajinským uprchlíkům více zapojil stát – začal poskytovat víza, příspěvky, ubytování a další věci, a společnost to asi vnímá tak, že už je o ně dostatečně postaráno a už to není tolik potřeba. Taky už to trvá delší dobu a lidé už jsou z toho unavení. Ale stát se snaží pomoci a myslím si, že je to dobře. Kdo chce pomáhat, pomáhá pořád, a kdo nechce, ten má právo nepomáhat.

Někdy jsou lidé proti tomu, že mají Ukrajinci zdarma MHD nebo vstupenky do ZOO, muzeí nebo jiných památek. Ale když tady byla první vlna covidu, také bylo MHD i vstupy na památky zdarma, jen na to lidé rychle zapomněli. A Ukrajinci museli opustit své domovy, zažili válku... Nebo je také špatně přijímáno to, když přijíždí například uprchlíci z Kyjeva a jsou pěkně oblečení nebo přijedou dobrým autem. Ale Ukrajina je vyspělá země a i tam lidé žijí jako tady – chodí do práce, mnohdy mají vysoké vzdělání, cestují apod. Tedy si vzali to, co měli.

Jinak se ale setkávám s otevřeným a vstřícným přístupem lidí kolem mě, ať už lékařů na pohotovosti, kde jsme byli například s dětmi, nebo při doprovázení pána na vyšetření v nemocnici, zařizování na úřadech a všude jinde. Vždycky byli velmi lidští a profesionální. Je to pro mě povzbuzení, že se stále spousta lidí snaží pomoci tak, jak je to možné. Jedno je zřejmé, a to, že válka strhává masky. Že se ukazuje, kdo je kdo – kdo je jaký člověk.



Paní Iryno, Vy sama máte své kořeny na Ukrajině – jak tuto válku vnímáte?

Je to fakt zbytečná válka, která je pro každého velkou zátěží. Uškodila Ukrajině, Evropě i celému světu. Nikdo z toho nezískal nic. Ekonomika se ještě nevzpamatovala ani z covidu, a je tady válka... všechno zdražuje – elektřina, pohonné hmoty, potraviny... je to nepříjemné, zaskočilo to asi všechny a myslím si, že se to podcenilo. Nikdo to nečekal.

Není to jen válka se zbraněmi, ale také válka informační. Tak jako covid, i válka rozděluje rodiny, jedni s druhými nemluví. Média to umí podat, existují různé verze a je to teď takový trend, zpochybňovat všechno. Ale jsou tady fakta, a to je, že armáda cizího státu vtrhla na území dalšího nezávislého státu a jsou zabíjeni lidé. To se nedá ospravedlnit. Žádná ideologie nemůže ospravedlnit to, že jsou zabíjeni lidé.

I kdyby se nám nelíbila něčí politika, tak nikdo nemá právo vtrhnout na území jiného státu a zabíjet nevinné lidi.

Taky si myslím, že některé následky války se teprve projeví – vybudovat znovu domy je možné, ale kdo vrátí lidem životy a psychické zdraví?

Mnoho lidí je bez nohou, bez rukou... Mnoho z nich bude trpět posttraumatickým syndromem. Kdo s nimi bude pracovat? Ekonomika se asi časem vzpamatuje, i když to bude na déle, ale tu bolest si národ ponese.

 Slezská diakonie



STATUT PROFESÍ V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

Již v minulých Personálních novinách jsme hovořili o tom, že se musíme všichni napříč Slezskou diakonií, ale i ve spolupráci s jinými organizacemi a institucemi, věnovat prestiži profesí v sociálních službách.

Profese sociálních pracovníků, pracovníků v sociálních službách jsou zcela zásadní pro zajištění sociálních služeb. Toho času jsou tyto profese nenahraditelné a můžeme předpokládat, že ve většině případů tomu tak i bude. Také sociální služby jsou ty první, které stojí za pomoci při mnoha živelných katastrofách i společenských problémech. Nicméně již nyní víme, že sociální pracovníci chybí, pracovníci v sociálních službách stárnou a zájem

o práci v sociálních službách ze strany mladých lidí není takový, aby pokryl potřebu. Dnes již víme, že prestiž profesí je spojena se zájmem nejen o studium oboru sociální práce či sociální činnost, ale zejména pak s motivací skutečně daný vystudovaný obor uplatnit v praxi. Řada absolventů volí profesní uplatnění v jiné oblasti než v sociálních službách, což už nám říkají žáci a studenti při samotné návštěvě škol.

SPOLUPRÁCE S MORAVSKOSLEZSKÝM PAKTEM ZAMĚSTNANOSTI

Na zvyšování statusu v sociálních službách nejsme již sami. Dostali jsme nabídku, která se nedala odmítnout. Oslovila nás paní Chovancová z Moravskoslezského (MS) paktu zaměstnanosti ve věci spolupráce při prezentaci našich profesí v sociálních službách v rámci škol, zejména základních, se kterými má MS pakt zaměstnanosti již rozvinutou spolupráci, a naše odpověď byla – rozhodně ano.

A tak jsme již nyní realizovali řadu online setkání s žáky základních škol 8. a 9. tříd společně s kolegy se služeb, kteří prezentovali svou práci a sociální službu, personální partneri pak Slezskou diakonií a profesi.

A jak to dopadlo, si určitě přečtete v článku Veroniky Sasynové: **Pohled do služeb v rámci online exkurze s žáky základních škol.**

Přes spolupráci se základními školami vidíme cestu, jak působit na mladé lidi, kteří se poprvé docela vážně rozhodují, a to o své profesní dráze. Pokud se mladý člověk rozhoduje

působit v profesích orientovaných na člověka, chce pomáhat, zpravidla volí mezi pedagogikou, zdravotnictvím a nebo sociálními službami.



A my potřebujeme, aby i sociální služby byly v rozhodnutích mnohem více zastoupeny, než je tomu dnes. Což se nakonec ukazuje i ze zpětných vazeb studentů v rámci našich online setkání.

Řada mladých lidí nezná ani sociální služby, natož aby měli reálné povědomí o tom, co je obsahem profese sociální pracovník. To nás vede k myšlence, že zvyšování povědomí o profesi sociálního pracovníka, potažmo pracovníka v sociálních službách, je třeba v dětech vytvářet mnohem dříve, než stojí před rozhodnutím, kam na střední školu. A tak jsme se dostali k myšlence hovořit o profesi sociální pracovník, o sociálních službách v prvních třídách základních škol a v mateřské škole.

Možná spolupráce v této myšlence se nabízí také v rámci spolupráce s Moravskoslezským paktem zaměstnanosti. Uvidíme, zda se to podaří. Ale mezitím jsme si již první spolupracující školu našli.

POHLED DO SLUŽEB V RÁMCI ONLINE EXKURZÍ S ŽÁKY ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Ve spolupráci s Moravskoslezským (MS) paktem zaměstnanosti se uskutečnilo pět online exkurzí ve vybraných službách Slezské diakonie. A kdo vůbec byli účastníci online exkurzí?

Byli to žáci 8. a 9. tříd základních škol v rámci celého Moravskoslezského kraje.

Komu MS pakt zaměstnanosti poskytuje podporu a v čem tato podpora spočívá?

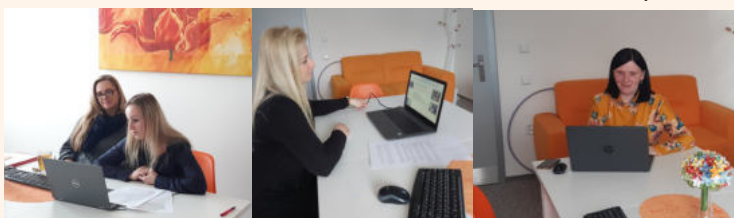
MS pakt zaměstnanosti se zaměřuje na rozvoj a zkvalitnění spolupráce škol a firem v Moravskoslezském kraji v oblasti odborného výcviku a přípravy žáků a také na realizaci exkurzí ve firmách. **Exkurze mají za cíl představit žákům reálné pracovní prostředí a požadavky pro výkon jednotlivých pracovních profesí**, mohou tedy významně pomoci žákům základních škol s výběrem střední školy.

Cílem online exkurzí ve službách Slezské diakonie bylo přiblížit práci pracovníků v sociálních službách a sociálních pracovníků; ukázat, co přímá práce s klienty obnáší v každodenní realitě, jak to ve službách funguje, jakou konkrétní pomoc naše sociální služby nabízejí, jakým cílovým skupinám klientů jsou služby poskytovány apod.

Kromě praktických příkladů ze života a dění ve střediscích personální partneri v úvodu představili Slezskou diakonií a seznámili studenty s probíhajícími celoorganizačními akcemi, jako je např. implementace age managementu v jednotlivých oblastech, pořádání kariérových dní na školách, Den se sociálním pracovníkem a také kampaně, kterým se Slezská diakonie věnuje.

Zájem o sociální služby je z analýzy zpětných vazeb žáků nižší, než bychom očekávali, proto cítíme výzvu v podobě pokračující práce na popularizaci oboru sociálních služeb. Je potřeba mladým lidem dávat ve známost specifika práce v sociálních službách a dávat jim na vědomí, že i sociální služby hrají nezastupitelnou roli ve společnosti. Profese pracovníků v přímé práci jsou neméně důležité v porovnání s jinými obory práce a profesemi. Zjistili jsme,

že jsou to jednotlivci, kteří o obor sociálních služeb mají zájem a mají motivaci tento obor studovat na středních školách. My však víme, že sociální služby potřebují i další kolegy, proto budeme do budoucna cílit prezentaci pracovníků v sociálních službách a sociálních pracovníků už na děti předškolního věku a žáky prvních tříd základních škol.



POHLED DO SLUŽEB V RÁMCI ONLINE EXKURZÍ S ŽÁKY ZÁKLADNÍCH ŠKOL

A jak se na spolupráci se školami dívají naši zaměstnanci, kteří měli možnost se online exkurzí účastnit a promluvit k žákům, nám napsala paní Jana Ondrušková, vedoucí střediska ONLINE Karviná a RÚT Havířov, dále pracovnice v sociálních službách, paní Michaela Šturcová ze střediska RÚT Havířov, a koordinátorka střediska ELPIS Bruntál Klára Maková.



Paní Jana: V rámci spolupráce s MS paktem zaměstnanosti jsem se mohla účastnit online setkání s žáky karvinských základních škol, kde jsem prezentovala službu nízkoprahové zařízení pro děti a mládež s důrazem na práci sociálního pracovníka.

Pracuji s mládeží poměrně dlouho, a tak vím, jak je důležité s dětmi, dospívajícími mluvit o tom, jak může vypadat jejich budoucnost, aby se nerozhodovali pod tíhou konformity, obav z nového prostředí, obav z neúspěchu, ale více o sobě přemýšleli, hledali v sobě silné stránky, které jim rozhodnutí usnadní. Ve své praxi se také často setkávám s výrokem: „**Mně by se líbila taková práce, jako máš ty**“. Proto je důležité s dětmi či dospívajícími diskutovat o široké škále možností, které se nabízí, ale také o tom, že ke každé profesi, odbornosti vede kus cesty, a pokud se na cestě něco změní, tak je to přirozené právě pro toto životní období, jakým dospívání je. Proto si cením této příležitosti představit práci pracovníka v nízkoprahovém zařízení, být v online prostoru, kde se ztrácí otázky a individuální práce s tímto tématem.

Paní Klára: Online exkurze pro nás byla výzvou, zatím jsme naši službu TIMOTEI Bruntál, dům na půl cesty tímto způsobem neprezentovaly. Dle mého názoru je tato **exkurze skvělá aktivita pro žáky základních škol**. Tito často nemají představu o tom, co to jsou sociální služby a kolik je různých cílových skupin.

Těmito online exkurzemi žáci nahlédnou pod pokličku sociálních služeb, dozví se spoustu zajímavých informací nejen o samotných střediscích Slezské diakonie, ale také o personálním zajištění služeb. Tyto informace jim mohou napomoci rozhodnout se, jakou cestou se vydají dál po střední škole, možná v celém svém profesním životě.

A i když sociální obor nebudou studovat, mohou jim předané informace pomoci v životě osobním. Sociální služby během svého života potřebuje mnoho z nás a sociální služby jsou tady pro všechny, kteří je potřebují.

Paní Michaela: Online exkurze byla dle mého názoru pro žáky základních škol přínosem. Seznámili se se strukturou a fungováním SD. Také jim byly představeny služby RÚT, sociální rehabilitace a nízkoprahové zařízení pro děti a mládež. Žáci se seznámili s pracovní náplní zaměstnanců a také si mohli udělat obrázek, jak vypadá den sociálního pracovníka a pracovníka v sociálních službách. Věřím, že tyto informace pomohly alespoň některým žákům při volbě svého budoucího povolání a třeba jednoho dne budou našimi kolegy.

KAMPAŇ STEJNÁ ODMĚNA ANEB ZA STEJNOU PRÁCI STEJNÁ ODMĚNA V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH NEPLATÍ!

Kampaň **Stejná odměna** byla spuštěna 2. února 2022, aby upozornila na významně nespravedlivé odměňování a nerovné pracovní podmínky v organizacích neziskových sociálních služeb ve vztahu k organizacím, kde je žizovatelem veřejná správa.

Významní poskytovatelé sociálních služeb (Armáda spásy, Charita, Naděje, Diakonie ČCE a další organizace) se rozhodli veřejně problém pojmenovat kampaní Stejná odměna. Kampaň běžela na sociálních sítích a byla předčasně ukončena 28. února 2022 z důvodu válečného konfliktu na Ukrajině. Naše paní ředitelka kampaň a její významné části prezentovala v poslanecké sněmovně 7. dubna 2022.

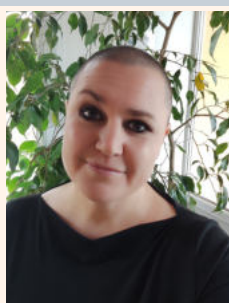
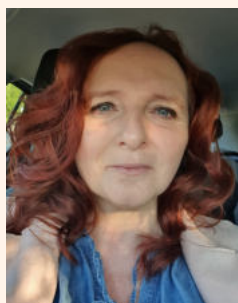
Ve Slezské diakonii jsme pro účely prezentace kampaně vytvořili PR skupinu složenou z kolegů v rámci různých pracovních pozic i pracovišť.

Tímto chceme velmi poděkovat paní Dagmar Bystroňové, Kateřině Gavendové, Sylvě Dorazilové a pánům Radimovi Kollárovi a Vítu Raškovi.

Tito kolegové přijali roli komunikujících s novináři a pomáhali a dále spolupracují na prezentaci kampaně.

Nabízí se otázka, co dál?

Kampaň je nyní pozastavena. Jak se její osud bude vyvíjet, není jasné. Co ale je jasné, je snaha ředitelů neziskových organizací zvyšovat jak mzdy svých zaměstnanců, tak rovněž pracovní podmínky včetně plánů na další vyjednávání na vládní úrovni.



SPOLUPRÁCE S JUBILEJNÍ MASARYKOVOU ZÁKLADNÍ A MATEŘSKOU ŠKOLOU TŘINEC



Kolegyně Michaela Vrbovská se čistě náhodou potkala se svou bývalou paní učitelkou ze základní školy Třinec, paní Darjou Hoffmannovou, která je dnes v pozici ředitelky.

Slovo dalo slovo a první schůzka proběhla před měsícem. Paní ředitelka plně porozuměla myšlence a poskytl nám prostor pro působení kariérového poradenství v prvních třídách této školy, za což chceme velmi poděkovat, a věříme, že tato spolupráce bude ku prospěch jak škole, jejím žákům, tak také sociálním službám a profesím v nich.

A jak bude spolupráce probíhat?

Do prvních tříd budeme docházet zhruba půl roku, jednou za tři týdny, na jednu vyučovací hodinu. Během této hodiny žákům přečteme příběh, který bude spojen s pomocí sociálního pracovníka, následně si příběh nakreslíme nebo zkusíme sehrát scénku.

Příběhy budeme konzultovat s paní psychologkou Hanou Wiselkovou a postupně se budeme obracet i na kolegy ze sociálních služeb. Předpokládáme, že budeme dále rozvíjet metody kariérového poradenství tak, aby byl co nejvíce naplněn účel tohoto

pilotního projektu, a rovněž hledat další nástroje, které budou efektivní.

Jsmo velmi rádi, že v tomto úsilí nejsme sami. Mnozí z Vás nás podporujete a moc Vám za to děkujeme. Společně s námi přemýšlíte nad současným stavem, snažíme se nalézt východisko.

O svůj pohled na práci v sociálních službách, na motivaci pro práci se s námi podělil i náš milý kolega Jan Kubiš, koordinátor střediska Elim Ostrava.

Honzo, děkujeme!

POHLED NA VĚC OD HONZY KUBIŠE

... Nejde o to strkat hlavu do pomyslného písku a dělat, že se nás to netýká. Jde spíš o to, zda máme reálné šance s tím něco udělat nebo ne. Já si nejsem moc jistý. Hodně nad tím přemýšlím a jsem názoru, že na vině je v prvé řadě systém, který nejen že umožnil, ale mnohdy přímo pobízí k umocňování pocitu tzv. "JÁSTVÍ".

Psychologie tento termín užívá k pojmenování vývojové fáze u dětí, které si v daném období uvědomují vlastní existenci (sebe sama). Na tom není pochopitelně nic špatného, ba naopak! Špatné ovšem je, když jsme v poznávání "sebe sama" slepí vůči svému okolí. Teď mám na mysli například to, že abych se mohl mít dobře, MUSÍM pro to něco dělat a nežít v iluzi, že se to stane jaksi samo, nebo snad ještě hůř, že to někdo udělá za mě!



Stačí se rozhlédnout kolem sebe (samy jste to zmiňovaly)[1]. Kolik máme studentů v sociálních oborech? Minimum! A proč? Protože sociální obory se snaží do lidí vložit aspekt jakési společenské odpovědnosti, sociálního cítění a v neposlední řadě motivuje k potlačení vlastního ega, ve prospěch někoho, kdo je aktuálně ve větší potřebě, než já sám.

Co nabízí komerční obory? Pravý opak! Nabízí uplatnění, prosperitu, úspěch a pochopitelně iluzi bohatého a spokojeného života. Když si tyto věci položíš vedle sebe na misky vah, nebudeš muset dlouho pozorovat, na kterou stranu se misky nakloní. Uvidíš to na první pohled!

A teď zpátky do reality. Je nutné si uvědomit, že ve společnosti potřebujeme obojí! Žádná společnost se neobejde bez "manažerů", díky kterým se nám daří posouvat limity technologií kupředu a tím si zjednodušovat a zpříjemňovat život.

Stejně tak se ale společnost neobejde bez těch, kdo pracují rukama a srdcem!

Napadá mě možná lehce utopická myšlenka, ale mám naději, že není úplně nereálná.

Kdyby se podařilo oslovit lidi, kteří patří do sféry těch tzv. "úspěšných" (známé osobnosti, sportovci, herci, milionáři apod.), kteří mají nějakou osobní zkušenost se spoluprací s nějakou sociální službou, bylo by perfektní natočit s takovými kampaň na zviditelnění a zatraktivnění sociální oblasti. Mnohým lidem by mohlo pomoci vidět a slyšet, že úspěch a peníze nejsou vlastně ani zdaleka to, za čím se vyplatí utíkat. Že v životě naprosto neodmyslitelně dochází k zastavení na křižovatkách, na kterých je klíčové odbočit správným směrem.

Vím, jsem realista, nestačí jen kampaň. Tohle se musí dostat pod kůži celé společnosti, což jedna kampaň nikdy sama neutáhne. Přesto to může být dobrý začátek a kdo ví, třeba se budeme divit, co vše podobná kampaň dokáže roztočit.

Poznámka:

Milí spolupracovníci, pokud znáte takovou osobnost, která má zkušenost se sociálními službami a neměla by problém s prezentací, budeme moc rádi za tip.

[1] Pozn. Redakce – Lenka Waszutová a Veronika Sasynová



ZLEPŠUJEME ZÁZEMÍ PRO NAŠE KLIENTY I PRACOVNÍ PODMÍNKY PRO NAŠE ZAMĚSTNANCE

Asi byste mi dali za pravdu, že se v práci chceme cítit dobře. Ale co vůbec potřebujeme k tomu, abychom se na svá pracoviště rádi vraceli? Pro každého to může být ještě trochu něco jiného, ale některé věci jsou důležité pro většinu z nás. Jednou z nich je také pracovní prostředí. Mít kolegy, se kterými nám je dobře, a šéfa, na kterého se můžeme kdykoliv obrátit, to je rozhodně k nezaplacení. Čím dál častěji se ale ukazuje, že významným faktorem je pro zaměstnance také to, jak to na pracovišti vypadá, tedy nějaké “materiální a technické zabezpečení”. Někdy se uchazeči už na výběrových řízeních ptají, zda budou mít vlastní kancelář, chtějí si projít budovu, která by byla jejich případným pracovištěm, a vidět, co by je v práci čekalo. Zajímají se, zda budou mít k dispozici vlastní notebook, sprchu pro zaměstnance, kávovar či další věci. Prostě – chtějí se cítit dobře.

Stejně tak klienti, kteří přicházejí do našich služeb, velmi vnímají prostředí, ve kterém se nacházejí. Proto je pro nás toto téma velmi důležité a stále aktuální. Některé budovy ve Slezské diakonii jsou již starší, ale protože si také naši vedoucí uvědomují, jak důležité je to, v jakém prostředí jsou služby našim klientům poskytovány, a také – jak se u nás cítí naši zaměstnanci, snaží se využívat všech příležitostí k tomu, aby mohli budovy rekonstruovat a podmínky byly pro všechny stále lepší. Obrovské příležitosti využili také kolegové v oblasti Karvinsko, kteří v květnu minulého roku zahájili rekonstrukci Polyfunkčního komunitního centra v Aleji. Rekonstrukce byla spolufinancována z Evropských zdrojů prostřednictvím Integrovaného regionálního operačního programu (IROP) a také z prostředků Moravskoslezského kraje.

V realizační fázi projektu bylo zahájeno výběrové řízení na zhotovitele stavebních prací a ke dni 27.04.2021 podepsána smlouva o dílo. Dne 06.05.2021 došlo k převzetí staveniště. Před ukončením první etapy projektu byly provedeny následující práce: zateplení střešního pláště, výměna hromosvodu, dešťových žlabů a svodů, oprava výlezu na střechu a opláštění komínů. V celém objektu proběhla výměna oken a zateplení fasády pěnovým polystyrenem s tenkovrstvou silikonovou omítkou. Dále byla provedena izolace soklového zdiva s mozaikovou omítkou a provedeno oplechování říms, střešních hran, parapetů, komínů. Realizována byla rovněž oprava stěn štukem a výmalba v 1. a 2. NP, částečně již 1. PP. Byly instalovány klimatizační jednotky a realizace odvodu kondenzátu. PVC bylo odstraněno a proveden poklad nového PVC v 2. NP. Stávající hlavní vnitřní rozvaděče byly demontovány a na jejich místo osazeny nové. Kompletně byla demontována silnoproudá elektroinstalace v celém objektu a proběhla výměna osvětlovacích těles v 1. a 2. NP. V oblasti slaboproudu došlo k výměně kompletní infrastruktury a instalace nových čidel u zabezpečovacího zařízení, rozvod dveřního systému IP síťovým kabelem, výměna stávajícího analogového systému.

Byl to obrovský kus práce, který má dopad jak na služby poskytované klientům – nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, sociálně terapeutické dílny i občanskou poradnu, tak také podmínky pro všechny pracovníky, kteří mají své zázemí v této budově.

Slavnostní otevření proběhlo 15.03.2022 a my moc děkujeme paní Ivetě Kuczerové a Soni Kantorové, které stály v čele celého projektu, vedoucí oblasti, paní Milaně Bakšové, všem zapojeným firmám, spolupracovníkům, dobrovolníkům, sponzorům i dárcům a také všem ostatním, kteří na projektu intenzivně spolupracovali a podařilo se jim jej zdárně dotáhnout do výsledné podoby, která opravdu stojí za to! :-)





KAMPAŇ PEČUJME O SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Od března letošního roku Slezská diakonie realizuje kampaň s názvem Pečujme o své duševní zdraví.

- Cílem kampaně je najít potřebnou psychologickou podporu a s pomocí psycholožky hledat odpovědi na otázky spojené s aktuálními tématy, se kterými jsme dnes a denně konfrontováni.
- Cílíme tedy na podporu duševního zdraví a schopnosti zvládat své obavy, strach nebo úzkost takovým způsobem, abychom byli schopni zvládat překážky, které před nás klade náš každodenní život.

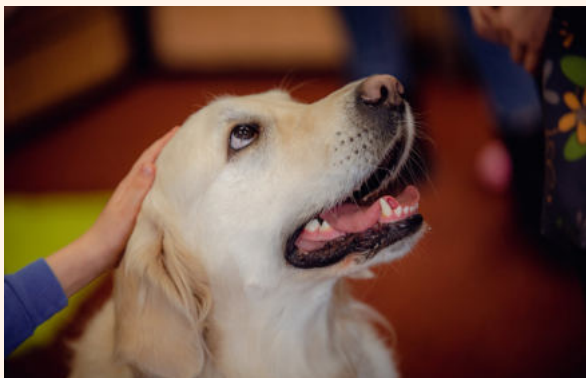
Tváří kampaně je psycholožka, paní **Mgr. Hana Wiselková**, a v praxi to vypadá tak, že nám během jednoho týdne píšete své dotazy spojené s vyhlášeným tématem pro daný měsíc, a psycholožka na Vaše dotazy pak odpovídá koncem měsíce svým podcastem.

Paní psycholožka v rámci písemného zamyšlení na našich webových stránkách, poskytnutou odbornou radou, vlastní zkušeností a sdílením dává mnohdy prostor podívat se na věc z jiného úhlu a dává prostor pro zamyšlení, že existuje více variant, jak daný problém vnímat. Seznamuje nás s možnostmi řešení, co je potřeba udělat, abychom se cítili dobře.

Neslyšeli jsme jen témata celospolečenského významu, jako zvládnutí válečného konfliktu na Ukrajině a jaké jsou dlouhodobé důsledky války, se kterými se budeme muset potýkat. Paní Hanka se věnovala také individuálním tématům, jako jsou vztahy, na kterých nám záleží, jak o ně pečovat, aby nám stále přinášely radost a obohacení. Jen tak můžeme dosáhnout opravdového pocitu naplnění v našich, ať už pracovních, tak i osobních, životech.

V červnu nás čeká téma **Jak prožít dovolenou**, aby si člověk opravdu odpočinul. Pokud jste se do kampaně ještě nezapojili, máte čas tak učinit i po letních prázdninách, kdy budeme v kampani dále pokračovat.

Velmi děkujeme naší psycholožce, paní Hance, že do toho s námi šla, a také Vám všem, kteří jste se do kampaně jakkoliv zapojili, ať už dotazem nebo i sdíleným příběhem či zamyšlením na sociálních sítích. Vaše zpětné vazby jsou pro nás inspirací a povzbuzením do další práce v rámci kampaně a hledáním dalších témat, kterým bychom se rádi věnovali do budoucna.





Svým zamyšlením o vztazích nám do naší kampaně Pečujme o své duševní zdraví přispěli také kolegové ze střediska EXIT, terapeutická komunita.



“Kdo nic neví, nic nemiluje. Kdo nic neumí, nic nechápe, kdo nic nechápe, je bezcenný. Ale ten, kdo chápe, ten i miluje, všímá si, vidí... Čím hlubší poznání, tím větší láska... Kdokoli si představuje, že všechny plody dozrávají současně s jahodami, neví nic o hroznech.”
(Paracelsus)

Vztahy jsou pro nás všechny jistě zásadní nejen v osobním životě, ale také na našem pracovišti. Práce v terapeutické komunitě EXIT má tu výhodu, že nám tuto známou pravdu svým komunitním charakterem každodenně připomíná. Klienti s námi totiž, po dobu své léčby, prožívají mnoho všedních okamžiků dne. Mezi příklady těchto okamžiků patří třeba sdílení jídla, umývání nádobí nebo výšlapu.

Vztahy jsou pro nás všechny jistě zásadní nejen v osobním životě, ale také na našem pracovišti. V takových momentech bezpečně poznají, zda s nimi sedíme u stolu rádi nebo z pracovní povinnosti. No a jak říká výzkumy ověřená pravda, stojí to na vztahu. Na vztahu, o který se pečuje zejména upřímným zájmem a pozitivním náhledem na druhého, i když třeba myje moc dlouho nádobí nebo se odmítá účastnit výšlapu.



Tuto pravdu nám klienti připomínají, když zpětně hodnotí svou léčbu ne podle toho, jak dobře jsme je provedli monitorováním rizikových situací pro jejich abstinenci, ale jak dobře jim s námi bylo, zda od nás cítili opravdový zájem o jejich osobu. V rámci harmonogramu naší komunity máme také jednou týdně, nebo dle potřeby, interakční skupinu, která se přímo zaměřuje na vztahy mezi klienty, a jak už bylo zmíněno, vztahy nejsou něco, čemu se člověk může pouze pasivně oddávat, vztahy vyžadují aktivitu, péči, odpovědnost, respekt a znalost.

„Co dává jeden člověk druhému? Dává sám sebe, ...co je v něm živé, dává mu ze své radosti, ze svého zájmu, ze svého pochopení, ze svých vědomostí, ze svého humoru, ze svého smutku – ze všech výrazů a projevů toho, co je v něm živé. Nedává, aby přijímal; dávat je samo o sobě vybraná radost. V aktu dávání se něco rodí a dárce i obdarovaný se těší z toho, co se zrodilo pro ně oba.“ (Erich Fromm)

Zdraví je jeden z hlavních předpokladů age managementu, který se zabývá udržením pracovní schopnosti zaměstnanců



Často je tato schopnost spojována s péčí o zdraví a na něj pak zaměřenými aktivitami. Této problematice se již čtvrtým rokem věnujeme také v naší organizaci. Nástrojů k udržení pracovní schopnosti je mnoho a podob, jak se dá pečovat o své jak fyzické, tak duševní zdraví, neméně – ať už je to výzva k omezení cukru v naší stravě, tzv. „květen bez cukru“, zdravé čaje, zámecký med hraběnky, počítání kroků, cvičení Škola zad, protažení důležitých svalových partií v rámci fyzioterapie, vitamíny nebo zdravotní osvěta v rámci společných besed se zaměstnanci. Tyto a další aktivity realizovali naši kolegové a spolupracovníci na jednotlivých Oblastech.

V rámci kulatých stolů jsme se ptali našich zaměstnanců, kteří spadají do různých věkových kategorií, na jejich názor a diskutovali jsme s nimi například o tom, co ovlivnilo jejich rozhodnutí působit v sociálních službách, co je třeba udělat, aby mladí lidé měli zájem pracovat v sociálních službách, neméně důležitým tématem byla motivace pro práci v sociálních službách, ale také, jaké mají pracovní aspirace do budoucna.

Cílem bylo lépe porozumět jejich pracovním potřebám, abychom mohli zvyšovat a rozvíjet jejich pracovní schopnost. V dubnu se konal kulatý stůl určený **absolventům**, kteří nastoupili do SD do dvou let od ukončení studia, o měsíc později cílil druhý kulatý stůl na **mladé lidi bez dětí**.

Když jsme se zeptali absolventů, co je pro ně důležité v pracovním životě, uváděli, že se ještě nestalo, aby se netěšili do práce, že je práce baví a důležité jsou pro ně také vztahy na pracovišti, mít kolem sebe fajn kolegy a dobré vedení. Na otázku, co ovlivnilo jejich rozhodnutí pracovat v sociálních službách, odpovídali, že práce musí mít pro ně smysl a důležité jsou také benefity, které zaměstnavatel nabízí.

V rámci kulatého stolu, kterého se zúčastnili mladí lidé bez dětí, jsme se mimo jiné ptali na to, co je třeba udělat, aby mladí lidé pracovali v sociálních službách. Uváděli, že je důležité vysvětlovat, co práce v sociálních službách obnáší. Mnohdy mladí lidé nevědí, co si pod pojmem práce v sociálních službách mají představit.

Důležité je pro mladé lidi, aby znali možnosti, pestrost práce, cílové skupiny, se kterými služba pracuje. Dále uváděli také důležitost a možnosti zaujmout na sociálních sítích, webových stránkách nebo naopak osobní návštěvou např. na Dni otevřených dveří.

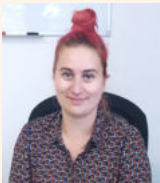


Za všechny podnětné myšlenky a zpětné vazby děkujeme všem zúčastněným. A konkrétně jsme se zeptali na zpětnou vazbu našich dvou sociálních pracovníků, které se kulatého stolu zúčastnily.

Paní **Veroniky Nowrotkové ze střediska EUNIKA Karviná**, která se zúčastnila kulatého stolu pro absolventy, a paní **Dominiky Stankové, která působí ve středisku RÚT Nový Jičín** a absolvovala setkání ke kulatému stolu určenému mladým lidem bez dětí.



Paní Veronika: Nedávno jsem se zúčastnila akce kulatý stůl pro absolventy, kteří pracují pro Slezskou diakonii. Byly nám pokládány otázky ohledně toho, co se nám na práci ve Slezské diakonii líbí, proč jsme se pro SD rozhodli pracovat a proč pracujeme v sociálních službách, popřípadě, co nás k tomu přivedlo. Velice mile mě překvapil zájem o náš názor a poznatky. Myslím, že se všichni zúčastnění shodli a jsme ve Slezské diakonii velice spokojeni. Dále jsme se shodli na stejných benefitech, které nám Slezská diakonie poskytuje. Doufám, že poznatky pomohou přilákat budoucí absolventy do přímé práce a bude nás ve Slezské diakonii čím dál víc.



Paní Dominika: Téma bylo pro mě velmi přínosné, líbilo se mi, že kulatý stůl probíhal stylem otevřené komunikace. Každý ze zúčastněných se mohl vyjádřit k danému tématu nebo sdělit své zkušenosti, například z bývalých zaměstnání, nebo naopak z aktuálního zaměstnání s tím, co by každý z nás na pracovišti potřeboval, aby se mu dobře pracovalo, aby měl příjemné podmínky apod. Myslím si, že setkání kulatého stolu přineslo nové postřehy, nápady. Ráda v budoucnu uvítám jakékoliv podobné setkání.

Všem, kteří se kulatého stolu zúčastnili, děkujeme a přejeme krásné léto a příjemně strávenou dovolenou se svými blízkými.

OSLAVILI JSME ŽIVOTNÍ JUBILEA NAŠICH KOLEGŮ!



Setkání paní ředitelky s životními jubilanty proběhlo poprvé v roce 2019, kdy jsme společně s kolegy napříč celou Slezskou diakonií, kteří v tomto roce oslavili své životní jubileum, strávili příjemné dopoledne.

Velmi nás mrzelo, že v následujícím roce z důvodu opatření spojených s Covidem-19 nemohlo setkání proběhnout, a proto, když opatření přetrvávala i v roce 2021, byly plánované oslavy přesunuty na květen letošního roku, kdy nám již nic nebránilo tuto akci "naživo" uspořádat.

Jsme moc vděční za čas, který jsme s našimi jubilanty mohli strávit, za jejich otevřenost, sdílení i práci, kterou ve Slezské diakonii dělají, a ještě jednou přejeme všem oslavencům i jejich rodinám především

pevné zdraví a hojnost Božího požehnání do dalších let.

Setkání s letošními jubilanty je plánováno na prosinec a my se už dnes na všechny moc těšíme!



➤ SETKALI JSME SE S MAMINKAMI A JEJICH DĚTMI

V pátek 20. května proběhlo na Ústředí Slezské diakonie **setkání s maminkami, které jsou aktuálně na mateřské a rodičovské dovolené.** Velmi nás potěšila hojná účast, kdy na setkání dorazilo **téměř 30 maminek i se svými dětmi** a společně jsme mohli strávit příjemné dopoledne. Na úvod paní ředitelka seznámila maminky s aktualitami ze života Slezské diakonie a poté následoval prostor pro společné sdílení a hledání cest, jak skloubit pracovní a osobní život po návratu do zaměstnání.



Pozvání přijali také vedoucí oblastí, kteří s maminkami mohli prodiskutovat možnosti, jak jim návrat do zaměstnání usnadnit a jaké jsou jejich představy. Pro maminky byla připravena také přednáška paní

Mgr. Libuše Koppové na téma **“První pomoc u dětí”** a byť věříme, že její rady potřebovat nikdy nebudou, jak se říká: **“kdo je připraven, není ohrožen”**. Oslovily jsme některé z maminek, které se setkání zúčastnily, aby se s námi podělily o jejich dojmy a nápady pro další ročníky této již tradiční akce.



Kateřina Heczková + Vojtíšek (EUNIKA Karviná)

Jak trávíte čas na rodičovské dovolené? Máte možnost sledovat aktuální dění v SD?

Svou rodičovskou dovolenou si snažím co nejvíce užívat, i když slovo „dovolená“ je někdy opravdu nadsázka. Všichni víme, jak ten čas rychle utíká, a proto jej trávím především se svou rodinou. S manželem a synem Vojtíškem, kterému už bude pomalu 1,5 roku, podnikáme různé výlety, často také do přírody, kterou všichni milujeme. Mnoho času trávíme u Vojtíškovy babičky. Jelikož babička má velký domeček se zahradou, může se Vojtíšek krásně vyspínat v kočárku na čerstvém vzduchu, jak to má rád, a babička si ho moc užije. Také tam má svou oblíbenou houpačku a další hračky k venkovním aktivitám a maminka pak má čas na práci na zahrádce. Snažíme se také navštěvovat mé kolegyně v práci. Jsou to skvělé tetičky, které nás vždy s úsměvem přivítají. Proto mám také možnost se dozvědět spoustu nových informací o Slezské diakonii, jaké jsou novinky apod. A to nejen díky informacím od svých kolegů, ale také sleduji stránky Slezské diakonie na facebooku, občas si přečtu i Personální noviny, které mi pravidelně přicházejí do e-mailu.

Přemýšlíte už nad svým návratem do zaměstnání? Je něco, co by Vám pomohlo lépe sladit Váš osobní a pracovní život po ukončení rodičovské dovolené?

Jak už jsem zmínila výše, ten čas tak rychle utíká. Ještě „včera“ jsem byla v porodnici a dnes zjišťuji, že jsem už strávila polovinu času na své rodičovské dovolené. Proto se není čemu divit, že hlavou už mi proběhly otázky, jak to bude dál, až se vrátím do svého zaměstnání. Jak skloubím svůj osobní a pracovní život. Přece jenom je třeba s dítětem více plánovat svůj čas, což je pro mě nové. Jelikož můj manžel pracuje na směny, určitě bych byla ráda, kdyby mi zůstala pružná pracovní doba. Ale prozatím se snažím si co nejvíce toto období na rodičovské dovolené užívat a naplno se věnovat své milované rodině.

Do programu jsme tentokrát zařadili i přednášku paní Koppové, co říkáte na tento nápad? Byla pro Vás přínosem?

Myslím si, že toto téma je určitě vždy přínosné pro každou maminku, a nejen pro ni i když si každý přeje, aby se s žádnou z těchto situací podávání první pomoci dítěti nemusel setkat. Pro mě to bylo přínosné jak do osobního života, tak i do profesního.

Jak se Vám líbilo letošní setkání maminek? Napadá Vás nějaké doporučení pro další takovou akci?

Na setkání maminek jsem byla poprvé a byla to velmi vydařená akce. Viděla jsem své kolegyně i další známé pracovníky ze Slezské diakonie, se kterými jsem se potkala po delší době. Je hezké, že vedení SD myslí i na své pracovnice, které jsou na mateřské a rodičovské dovolené, a jejich děti, a tak s nimi i nadále udržuje kontakt. Určitě to patří mezi smysluplné akce. Oceňuji fotokoutek, odkud si ještě maminka odnese krásnou památku.

Také chválím celkovou přípravu a organizaci celé akce, kde nechybělo ani výborné občerstvení a vybavená hernička pro děti.



Radmila Nedělová + Barunka (Ústředí Slezské diakonie)

Jak trávíte čas na rodičovské dovolené? Máte možnost sledovat aktuální dění ve Slezské diakonii?

Srdečně zdravím všechny čtenáře Personálních novin. Doma s dcerou Barunkou jsem rok a půl. Čas na rodičovské dovolené věnuji nejen péči o rodinu a domácnost, ale také studiu vysoké školy a občasně práci z domu. Někdy je náročné vše skloubit dohromady, ale mám velkou oporu ve svém manželovi a starším synovi, kteří se vším pomáhají. Když je hezké počasí, jsme všichni nejraději venku. Před pár týdny jsme začali jezdit na kole i s Bárou, která si užívá nový pohled na svět z cyklosedačky. Každý den strávený ve zdraví se svou rodinou považuji za velké požehnání a radost. Dění ve Slezské diakonii bedlivě sleduji i z domova. Například na facebookových stránkách, na YouTube nebo na webu Slezské diakonie. Každého čtvrt roku se těším na nové vydání časopisu Informátor. Jsem také moc ráda, že mohu být v kontaktu se svými kolegyněmi.



Přemýšlíte už nad svým návratem do zaměstnání? Je něco, co by Vám pomohlo lépe sladit Váš osobní a pracovní život po ukončení rodičovské dovolené?

Čas hrozně rychle utíká, takže nad svým návratem do zaměstnání už přemýšlím. Na plný úvazek se budu chtít vrátit do práce, až budou Barunce tři roky. Ale už teď mám možnost pracovat z domova, což vnímám jako velkou výhodu a vstřícný krok zaměstnavatele, za který jsem velmi vděčná. Práci si tak mohu naplánovat na dobu, kdy dcera spí nebo je venku s tatínkem. Po návratu z rodičovské dovolené bych určitě uvítala pružnou pracovní dobu, díky které budu moci lépe sladit osobní a pracovní život.

Jak se Vám líbilo letošní setkání maminek? Napadá Vás nějaké doporučení pro další takovou akci?

Z letošního setkání maminek jsem byla doslova nadšená nejen já, ale i Bára, obě jsme si tento den náramně užily. Výborné občerstvení, ale také šikovně vymyšlený prostor pro děti i program, setkání s ostatními kolegyněmi – maminkami, bylo to moc fajn. Už teď se těšíme na další ročník. Chtěla bych touto cestou poděkovat všem, kteří tak krásnou akci připravili, dovedu si představit, kolik za tím muselo být práce. Doporučení pro další akci je jediné, určitě ji zase v příštím roce zopakovat. :-)

Do programu jsme tentokrát zařadili i přednášku paní Koppové, co říkáte na tento nápad? Byla pro Vás přínosem?

Tento nápad musím jen ocenit. Přednáška byla moc zajímavá a přínosná. Obdivuji paní Koppovou, jak bravurně si poradila s tak početným publikem nejen velkých, ale i malých diváků. Pro příště bych možná dala k dispozici mikrofon, aby si řečník nemusel tolik namáhat hlasivky. Dozvěděla jsem se spoustu nových informací a praktických rad.

Monika Heczková + Davídek (HOSANA Karviná)

Jak trávíte čas na rodičovské dovolené?

Doba, kterou trávím na rodičovské dovolené, je pro mě velkým obohacením. Je to čas, kdy se můžu naplno věnovat rodině, dětem, naslouchat jim a plnit jim jejich přání. Samozřejmě není to vždy jednoduché a na sebe mi už moc času nezbyvá, ale v době koronaviru jsem mohla s nejmladším synem podnikat dlouhé procházky po okolí, kde jsem mohla načerpat nové síly a potřebný nadhled. Nyní, kdy je opět možnost se setkávat, docházíme na různé kroužky, navštěvujeme přátele a také se mi podařilo přečíst pár knih.



Přemýšlíte už nad svým návratem do zaměstnání? Máte možnost sledovat aktuální dění ve Slezské diakonii?

Můj čas na rodičovské dovolené se pomalu krátí, a tak na podzim bych se ráda vrátila do zaměstnání. Z toho důvodu jsem vděčná, že na stránkách Slezské diakonie můžu sledovat veškeré informace, dění, kterými SD aktuálně žije. Také se těším na nové úkoly a výzvy, která mi práce přinese.

Jak se Vám líbilo letošní setkání maminek?

V květnu v dopoledních hodinách proběhlo setkání maminek na mateřské či rodičovské dovolené. Byl to krásně strávený čas, kde nás provázelo plno smíchu, dětského štěbetání a radosti ze společného setkání. Na závěr jsme měly možnost nechat se vyfotit ve fotokoutku a odnést si památku na společné setkání.

Do programu jsme tentokrát zařadili i přednášku paní Koppové, co říkáte na tento nápad? Byla pro Vás přínosem?

Myslím si, že přednáška p. Koppové na téma "První pomoc u dětí" byla velmi zajímavá. Mohly jsme slyšet a připomenout si, jak postupovat při úrazech, krvácení, zástavě dechu a různých nemocech u dětí. Obdivovala jsem p. Koppovou, jak dokázala přednášet a udržet pozornost v prostředí, kde neustále bylo slyšet dětské brlání a povídání. :-)



PRACOVNĚ LÉKAŘSKÁ SLUŽBA - jeden z pilířů bezpečnosti a ochrany zdraví při práci

Bezpečnosti a ochraně zdraví při práci se věnuje zákon č. 262/2006 Sb., Zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů v § 101– § 108. Přičemž samotná pracovní lékařská služba (PLS) je dále řešena zákonem č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, ve znění pozdějších předpisů, resp. vyhláškou č. 79/2013 Sb., o pracovních lékařských službách a některých druzích posudkové péče, ve znění pozdějších předpisů.

Ve Slezské diakonii upravuje povinnosti (především zaměstnavatele), resp. práva (především zaměstnanců) v této oblasti interní předpis S 1_22 Lékařské prohlídky zaměstnanců, který je k dispozici na každém pracovišti Slezské diakonie, potažmo na disku Google Workspace. Směrnice prochází pravidelně revizí a je aktualizována v souladu s aktuální právní úpravou této agendy.

Pracovní lékařská služba obsahuje tři základní oblasti:

- 1) Hodnocení zdravotního stavu zaměstnanců a uchazečů o zaměstnání
- 2) Poradenství
- 3) Dohled

Dnes nabídneme bližší rozvedení hodnocení zdravotního stavu zaměstnanců a uchazečů o zaměstnání (dále jen uchazeči).

Základní filozofií je nedopustit, aby zaměstnanec vykonával práce, které neodpovídají jeho schopnostem a zdravotnímu stavu. Slouží tedy především k ochraně zaměstnance.

Samozejmě, ne každý chodí rád k lékaři (jakémukoli a z jakéhokoli důvodu), o to méně možná k tomu závodnímu, který pro zaměstnavatele pracovní lékařskou službu vykonává.

Pokud k takovým lidem patříte, zkuste si říct, že je ve Vašem zájmu mít své zdraví pod kontrolou. Protože ačkoli to může znít jako klišé, **zdraví je základ a je na prvním místě!**

Ve Slezské diakonii známe např. příběh zaměstnankyně, u které prohlídka závodního lékaře objevila velmi závažné onemocnění, které vyžadovalo akutní řešení, takže díky prohlídce mohla okamžitě začít svůj zdravotní stav léčit.



Pokud je Váš zdravotní stav v pořádku a v posudkovém závěru máte uvedeno, že jste **zdravotně způsobilý/á**, můžete se těšit z výkonu práce bez omezení.



Z posudkového závěru ve znění: **zdravotně způsobilý/á s podmínkou** vyplývá, že zaměstnanec může práci vykonávat, ale s jistým omezením, které jej chrání před újmou na zdraví.



Posudkové závěry: **zdravotně nezpůsobilý/á a pozbyl/a dlouhodobě zdravotní způsobilost** zní velmi podobně, a přece se liší.

Zdravotní nezpůsobilost se může objevit pouze v posudku uchazeče o zaměstnání.

V takovém případě zaměstnavatel uchazeče zaměstnat ani nemůže.

Naopak dlouhodobé pozbytí zdravotní způsobilosti se může objevit pouze v posudku již zaměstnaného člověka. Znamená to, že zaměstnanec dříve k práci způsobilý svou způsobilost ztratil, a to v dlouhodobém horizontu.

V takovém případě se nabízí **dvě možná východiska** – buďto zaměstnavatel **může** (ale nemusí, zvláště pokud mu to provozní podmínky nedovolují) **nabídnout zaměstnanci jinou práci, která by odpovídala jeho zdravotnímu stavu a schopnostem** (čili byl by vyslán opětovně na lékařskou prohlídku k závodnímu lékaři pro posouzení své zdravotní způsobilosti k nové práci), nebo se **musí** zaměstnavatel se zaměstnancem bohužel rozloučit, **tj. rozvázat pracovní vztah.**

Je pochopitelné, že je to především pro zaměstnance velmi nepříjemná situace, ale znovu je třeba zopakovat, že zdraví je na prvním místě.

PRACOVNĚ LÉKAŘSKÁ SLUŽBA - jeden z pilířů bezpečnosti a ochrany zdraví při práci

Hodnocení zdravotního stavu probíhá v pravidelných intervalech, tj. nejdříve při nástupu do zaměstnání (tzv. vstupní prohlídka musí být provedena vždy min. 1 den před uzavřením pracovněprávního vztahu), poté v intervalu dle tzv. kategorizace práce, která zohledňuje rizika práce.

Každá pracovní pozice je posuzovaná z hlediska rizikových faktorů (je jich 13), které představují míru rizika.

Míra rizika je na škále 1–4, kdy 1 znamená nejnižší míru rizika, druhá krajní hodnota pak tu nejvyšší.

Kromě rizikových faktorů se ještě setkáváme s pojmem „**riziko ohrožení zdraví**“, které má rovněž vliv na interval provedení prohlídky.

V podmínkách Slezské diakonie se jedná např. o práci v noci, řízení vozidla, které je sjednáno jako druh vykonávané práce (nikoli však jako součást práce!) anebo přímo práce v zařízeních sociálních služeb. Jednotlivé intervaly je možné dohledat v již dříve zmíněné směrnici k lékařským prohlídkám.

Je velmi důležité, aby se intervaly provedení prohlídek dodržovaly, a to na den přesně.

Samozřejmě může zaměstnanec absolvovat prohlídku dříve (až 90 dnů před ukončením platnosti dosavadní prohlídky), nikoli však později, tj. po skončení platnosti dosavadní prohlídky.

Zodpovědnost za dodržení intervalů nese vedoucí, nicméně podřízený je povinen poskytnout potřebnou součinnost, tzn. na příkaz vedoucího zaměstnanec musí prohlídku v termínu absolvovat. Je žádoucí, aby vedoucí termín prohlídky svému podřízenému stanovil, příp. jej u závodního lékaře přímo objednal.



Při ukončení pracovního vztahu je možné vyslat zaměstnance také na výstupní prohlídku. Je však povinná pouze v některých případech, které jsou rovněž uvedeny ve směrnici k lékařským prohlídkám.

Kromě provádění pracovních lékařských prohlídek je ve Slezské diakonii chráněno zdraví zaměstnanců v sociálních službách také **očkovaním proti virové hepatitidě B**. Tato očkovací povinnost vychází z platné legislativy (vyhláška č. 537/2006 o očkování proti infekčním nemocem) a je nezbytná pro výkon práce na vybraných pracovních pozicích a pracovištích. Pro bližší informace opět odkážu na směrnici k lékařským prohlídkám

Pravda, když se zaměstnanci oznámí, že musí na lékařskou prohlídku, ne vždy to vyvolá libé emoce. Sama vysílám kolegy z Ústředí na lékařské prohlídky a vím, že když za nimi přijdu s formulářem, úsměv z tváře jim postupně mizí. Pro někoho je to otravné, někdo má možná strach nebo to naopak vnímá jako ztrátu času, a koneckonců, zaměstnavatele to stojí peníze, takže nelibost může vyvstat na obou stranách (zaměstnanec i zaměstnavatele).

Ale k pracovnímu životu to jednoduše patří, je třeba to přijmout a možná je dobré zkusit si na tom všem najít i něco pozitivního.

Jde o zdraví, buďme proto rádi, že se o něj i touto formou pečujeme. Protože nic není samozřejmé. 😊

A jak jsem zmínila v úvodu, je to především právo zaměstnance na ochranu jeho zdraví.

Kromě těchto pravidelných prohlídek, kterým se také říká periodické, může zaměstnavatel vyslat zaměstnance na mimořádnou prohlídku. Jak název napovídá, jedná se o **mimořádné posouzení zdravotní způsobilosti** zaměstnance mimo schéma pravidelných (periodických) prohlídek. Souvisí to s mimořádnou situací, např. pokud došlo k přerušení práce na delší dobu (dlouhodobá pracovní neschopnost, návrat maminky z mateřské nebo rodičovské dovolené); při důvodném předpokladu, že došlo ke změně, příp. ztrátě zdravotní způsobilosti zaměstnance nebo v případě, že se zvýšila míra rizika u již dříve zohledněného rizikového faktoru. Mimořádnou prohlídku je možné absolvovat také na žádost zaměstnance.



TIPY PRO ZDRAVÍ ANEB BAŤOVINY V PRAXI

Co jsou Baťoviny?

Tomáše Baťu, "krále obuvi", zřejmě není třeba představovat. Ne všichni ale možná tuší, že jeho odkaz, filozofie (nejen) řízení podniku (tzv. Baťoviny) jsou dodnes inspirací pro mnohé firmy.

Baťa nezapomíná, že zaměstnanec není jakousi izolovanou jednotkou – všímá si nejen pracovních podmínek, ve kterých jeho lidé pracují, ale je si vědom také významu životosprávy, která hraje neoddiskutovatelnou roli v jejich pracovním nasazení a výkonnosti.

Pokud se řekne „zdravý životní styl“, většinou si lidé asociují zdravou stravu či pravidelný pohyb. I Baťa má řadu rad a doporučení pro stravování a pohyb, pozornost však věnuje také **odpočinku a spánku**. A právě **tipům pro zdravé spaní** bude patřit tato rubrika červnových Personálních novin.

PÁR FAKT z mnoha:

- Dvě třetiny dospělých lidí ve všech rozvinutých zemích nespí v noci doporučených osm hodin – 8h doporučuje Světová zdravotnická organizace (WHO).
- WHO mluví o epidemii nedostatku spánku napříč průmyslovými zeměmi.
- Pokud člověk spí pravidelně méně než šest nebo sedm hodin, ničí svůj imunitní systém – zdvojnásobí tím riziko vzniku rakoviny.
- Nedostačující spánek narušuje hladinu cukru v krvi.
- Při nedostatečném spánku hrozí větší riziko ucpání a kornatění cév.
- Špatný spánek přispívá ke vzniku psychiatrických poruch.
- Nedostatek spánku zapříčiňuje vyšší hladinu hormonu navozujícího pocit hladu, potažmo tím vytváří skvělé podmínky pro přibírání na váze.
- Spánkově deprivovaný člověk podává horší výkony než člověk po konzumaci dvou alkoholických nápojů, a to včetně řízení motorového vozidla!



Jasně osvětlení v noci má nepříznivý dominový efekt na mozek i tělo. Pokud se vám podaří zvládnout svůj noční pobyt na světle a odolat pokušení jíst pozdě večer či v noci, dokážete tento vzorec narušit.

DENNÍ RYTMY TĚLA



Mnoho tělesných funkcí vrcholí v určitých denních či nočních časech. Tyto rytmy jsou nejspíš regulovány našimi cirkadiánními hodinami. Narušíme-li přirozený cyklus dne a noci, budou ve stejném režimu pokračovat ještě několik dní.

Proč na spánku tolik záleží?

Spánek je biologickou potřebou (stejně jako např. potřeba jídla), je společná všem živočišným druhům. Jedná se o produktivní, nikoli pasivní činnost.

Skládá se z několika fází, které společně tvoří spánkový cyklus. **U dospělého člověka by měl souvislý spánek trvat alespoň 7 hodin. Prvních pár hodin spánku, ideálně mezi 22h a 2h**, člověk splácí svůj spánkový dluh (dochází k neutralizaci naléhavé potřeby spánku nebo únavy, kterou člověk cítil před usnutím).

Následující hodiny jsou pak určeny pro péči o mozek a tělo, regeneraci. Nutno říct, že nedostatek spánku má mnoho nežádoucích důsledků, přičemž tělo a mozek nemají žádné ochranné mechanismy proti spánkové deprivaci (tj. nedostatku).

Čím méně člověk spí, tím víc narůstá jeho spánkový dluh další noc, a tím méně pak zůstává času na péči o tělo a mozek. I kdyby měl člověk snahu svůj spánkový dluh dohnat např. souvislým 16h spánkem, nepodaří se mu to, protože spánek je řízen jeho přirozenými vnitřními (cirkadiánními) hodinami, které mají vazbu na cyklus dne a noci (světlo a tma). Nelze si ani dopředu udělat spánkové zásoby.

Samozřejmě nezáleží pouze na kvantitě, ale rozhodně také na kvalitě spánku. Že člověk trpí spánkovou deprivací, nemusí přitom vůbec tušit. Indikátorem může být fakt, že ráno bez kávy nedokáže fungovat. Dalším signálem je potřeba spánku v poledne.



MODERNÍ INTERIÉROVÉ OSVĚTLENÍ NÁM NARUŠUJE CIRKADIÁNNÍ RYTMY

Jasná displeje a jasná světla nám v noci narušují cirkadiánní rytmy, snižují množství spánkového hormonu melatoninu a udržují nás v bdělosti.

Interiérové osvětlení je příliš tlumené, aby plně srovnalo cirkadiánní rytmus s cyklem dne a noci. Nedostatek denního světla snižuje bdělost, spouští depresi a ovlivňuje veškeré aspekty mentálního zdraví.

↓

Noční nespavost

↓

Utlučená funkce mozku přes den

↓

úzkost • migrény • podráždění • deprese • poporodní deprese • poruchy autistického spektra • ADHD • PTSD • bipolární afektivní porucha • Alzheimerova choroba • delirium • psychózy

Moderní život uvnitř budov nám narušuje cirkadiánní rytmy a činí nás náchylnými k řadě mozkových onemocnění.

PÁR RAD z mnoha, jak si dopřát kvalitní zdravý spánek

- **Chod'te spát v pravidelný čas** – a to i o víkendu! Celotýdenní spánkový deficit nelze o víkendu dospat. Klidně si můžete nastavit budíka nejen pro probuzení, ale také jako upozornění, že je čas ulehnout.
- **Spěte v chladnější a větrané místnosti** – doporučená teplota je okolo 18-21 stupňů Celsia, tělo se při usínání potřebuje zchladit o 0,5–1 stupeň, aby iniciovalo a udrželo spánek. V chladnější místnosti krev proudí do kůže, aby ji zahřála – čímž se ochladí tělesné jádro a spánek může být hlubší, kvalitnější.
- **Ložnice by měla sloužit pouze ke spánku** – není to pracovna, kino, kuchyň.
- **Poslední jídlo konzumujte cca 90 minut před spánkem** – trávení těsně před spánkem zatěžuje organismus, zvyšuje jeho teplotu, přičemž teplotu organismu je potřeba snížit, aby mohl být spánek hluboký.
- **Pozor na kávu a čokoládu** – čas polorozpadu kofeinu je cca 7 hodin, tj. ještě polovina kofeinu koluje v těle po neuvěřitelných 7 hodinách. Člověk může mít subjektivně pocit, že nemá problém usnout, nicméně organismus je stále zatěžován. Pozor také na čokoládu – 150g tabulka hořké čokolády obsahuje stejné množství kofeinu jako šálek kávy, mléčná čokoláda o polovinu méně (takže dopřát si jak kávu, tak čokoládu nejpozději po obědě).
- **Světlo** – jasná světla narušuje produkci spánkového hormonu melatoninu a udržuje nás v bdělém stavu. Tzv. modré světlo nás udržuje aktivními. Proto se nedoporučuje před spaním pracovat na PC, být na mobilních telefonech, sledovat televizi... Ale ani při probuzení během noci se nedoporučuje dívat na displej mobilu – mozek na světlo okamžitě reaguje. Pro večerní svícení se doporučuje tzv. oranžové světlo.
- **Zklidnění před spaním** – jistě znáte rčení “ráno moudřejší večera”. Dopřejte si před spaním klid, v této době je člověk velmi vnímavý. Je vhodný poslech příjemné hudby, četba knihy apod.

Věk	Počet hodin spánku	Počet minut v posteli před usnutím				Množství probuzení na dobu delší než pět minut			
		ideální	nedoporučovaný	normální	hraniční	porad'te se s lékařem	normální	hraniční	porad'te se s lékařem
novorozenci	0-3 měsíce	14-17	méně než 11 či více než 19	0-30 min.	30-45 min.	více než 45 min.	Několik probuzení je normálních.		
kojenci	4-11 měsíců	12-15	méně než 10 či více než 18	0-30 min.	30-45 min.	více než 45 min.	Několik probuzení je normálních.		
batolata	1-2 roky	11-14	méně než 9 či více než 17	0-30 min.	30-45 min.	více než 45 min.	1	2-3	víc než 4
předškoláci	3-5 let	10-13	méně než 8 či více než 16	0-30 min.	30-45 min.	více než 45 min.	1	2-3	víc než 4
školáci	6-13 let	9-11	méně než 7 či více než 15	0-30 min.	30-45 min.	více než 45 min.	1	2-3	víc než 4
teenageři	14-17 let	8-10	méně než 7 či více než 13	0-30 min.	30-45 min.	více než 45 min.	1	2	víc než 3
mladí dospělí	18-25 let	7-9	méně než 6 či více než 11	0-30 min.	30-45 min.	více než 45 min.	1	2-3	víc než 4
dospělí	26-64 let	7-9	méně než 6 či více než 10	0-30 min.	30-45 min.	více než 45 min.	1	2-3	víc než 4
postarší dospělí	65 let a více	7-8	méně než 6 či více než 10	0-30 min.	30-45 min.	více než 45 min.	2	3	víc než 4

M. Chayon et al.: Doporučení Národní nadace pro spánek: První zpráva, spánkové zdraví 3, č. 1 (2017), s. 6–19.

Tyto a další skvělé tipy pro spánek a vůbec zdravý životní styl můžete nalézt v knize Satchina Pandya “Cirkadiánní kód”.

A Matthew Walker Vám zase ve své knize blíže vysvětlí “Proč spíme”. Článek je inspirován z obou těchto zdrojů.

Doporučení na závěr – pokud chcete své spánkové návyky změnit, stačí začít pomalu. I malé krůčky mohou mít velký přínos pro Vaše zdraví.



PTÁTE SE NÁS

Jaká jsou pravidla pro přiznání mimořádné odměny a budou vypláceny?

Pravidla pro přiznání mimořádné odměny popisuje Mzdový předpis, ale obecně lze říci, že mimořádná odměna musí být spojena s mimořádným pracovním výsledkem, nasazením apod., ale je také závislá na finančních možnostech dané služby.

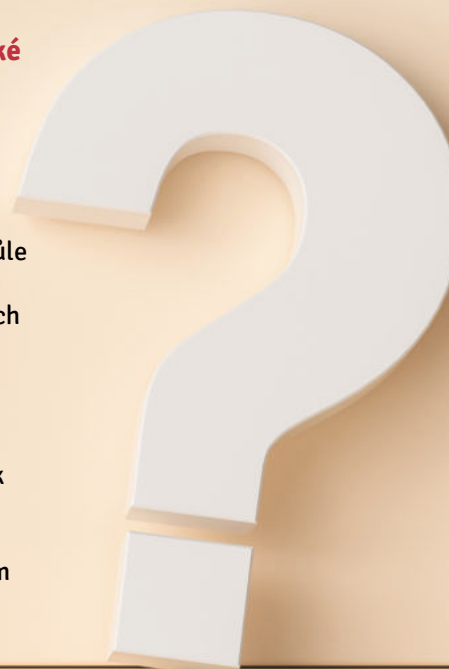
Pokud jde o mimořádné odměny v rámci celé organizace, pro jejich výplatu jsou zásadní finanční zdroje služeb. Tedy záměr je, ale je třeba, aby odměny byly relativně spravedlivé ve vztahu ke všem zaměstnancům ve Slezské diakonii, a to jak v závislosti na výsledcích práce, tak ve vztahu k finančním možnostem.

Dnes ještě neznáme výši dofinancování, ale jakmile to bude možné, bude vedena debata o mimořádných odměnách.

Je reálné, že bude ve Slezské diakonii sick days?

Téma sick days jsme znovu otevřeli na personální poradě s vedoucími oblastí. Problémem není nedostatek vůle pro přiznání sick days, ale skutečnost, že tento typ volných dní není vyúčtovatelný v rámci dotací MPSV. Bylo by nutné jej hradit z vlastních zdrojů. Dohodli jsme se, že po dofinancování se k tématu sick days vrátíme.

Nyní jsme velmi rádi, že se nám podařilo **zvýšit tarifní mzdy o 1 000,- Kč od 1. 7. 2022.**



Chcete se nás na něco zeptat? Rádi Vám odpovíme.

Pište na e-mail: m.vrbovska@slezkadiakonie.cz



PŘIPRAVUJEME, PLÁNUJEME, TĚŠÍME SE NA



 **Slezská diakonie**

- ✓ **Pilotní projekt Zvyšování statusu profese Sociální pracovník již v první třídě základní školy: září 2022–leden 2023**
- ✓ **Pracovní jubilea: prosinec 2022**
- ✓ **Den se sociálním pracovníkem: říjen 2022**
- ✓ **Životní jubilea: prosinec 2022**
- ✓ **Personální noviny: prosinec 2022**

**POZOR
SOUTĚŽ**

NĚKOLIKASMĚRKA “Malé překvapení” pro první tři

Je čas na odpočinek.

Najděte všechna slova a ze zbylých písmen vytvořte tajenku (anglické slovo).

První tři, kteří pošlou tajenku na e-mail m.vrbovska@slezskadiakonie.cz, obdrží od nás malý dárek.

K	I	T	S	I	G	O	L	O	E	T	U	L
Í	N	Ú	H	M	O	O	Ř	I	D	I	Č	E
N	S	Ř	G	A	L	R	T	S	I	M	I	T
Ř	P	E	R	S	O	N	A	L	I	S	T	A
E	E	D	A	É	CH	E	M	I	K	L	E	V
D	K	N	F	R	Y	Č	Ř	A	K	É	L	O
A	T	Í	I	I	S	U	G	R	U	R	I	CH
K	O	K	K	D	P	O	L	I	T	I	K	Y
A	R	Ý	R	U	K	K	U	CH	A	Ř	Y	V

Grafik	Masér
Chirurg	Mistr
Chemik	Personalista
Inspektor	Politik
Kadeřník	Psycholog
Kouč	Řidič
Kuchař	Teolog
Kurýr	Učitel
Lékař	Úředník
Logistik	Vychovatel

**Milí čtenáři,
přejeme Vám
krásnou dovolenou!**

**SLEZSKÁ
DIAKONIE**



NA TVORBĚ PERSONÁLNÍCH NOVIN SE PODÍLELI:



Mgr. Lenka Waszutová, MBA, vedoucí Sekce řízení lidských zdrojů

příspěvky:

- Editoriál
- Otázky na paní ředitelku
- Pohled ekonoma
- Život ve Slezské diakonii z hlediska poskytování služeb a projektového řízení
- Status profesí v sociálních službách
- Spolupráce s Moravskoslezským paktem zaměstnanosti
- Kampaň Stejná odměna aneb za stejnou práci stejná odměna v sociálních službách neplatí!
- Spolupráce s Jubilejní Masarykovou základní a mateřskou školou Třinec
- Ptáte se nás



Bc. Michaela Vrbovská, personální partner pro oblasti Karvinsko, Frýdek-Místek, Třinec a úsek Brno

příspěvky:

- Zapojili jsme se do pomoci ukrajinským uprchlíkům
- Zlepšujeme zázemí pro naše klienty i pracovní podmínky pro naše zaměstnance
- Oslavili jsme životní jubilea našich kolegů!
- Setkali jsme se s maminkami a jejich dětmi!



Ing. Veronika Sasynová, personální partner pro oblasti Ostravsko, Bruntál, Krnov a Novojičínsko

příspěvky:

- Pohled do služeb v rámci online exkurzí s žáky základních škol
- Kampaň Pečujeme o své duševní zdraví
- Kulaté stoly k age managementu



Bc. Veronika Nyberová, vedoucí Odboru personalistika a mzdy, personální partner pro oblasti Těšínsko a Pobeskydí

příspěvky:

- Několikasměrka
- Grafické zpracování Personálních novin



Bc. et Bc. Halina Mihulková, hlavní personalista SD

příspěvky:

- Legislativní okénko
- Tipy pro zdraví aneb Baťoviny v praxi
- Korekce textů