

Červenec
2021

Svazek 7
Vydání 1

OBČASNÍK

VYDÁVANÝ CENTREM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB JESENÍK

Vážení a milí čtenáři,

na prahu letošního léta Vám přinášíme další vydání našeho Občasníku. Za sebou máme polovinu roku a v čerstvé paměti i obě roční období, kdy zejména jaro bylo spojeno s nadějami na zlepšení epidemiologické situace a na postupné uvolňování opatření. Zatímco se naše touhy po uvolňování postupně naplňovaly, zmíněné jarní období si provádělo své „rozverné kousky“. Nabízí se tady průměr, který byl spisovatelem Vančurou směřován k nadcházejícímu období. Jeho Rozmarné léto bychom mohli přejmenovat na rozmarné jaro. Vždyť dlouhá, nekonečná zima a sníh, pak „aprílové počasí“ v květnu, nakonec i červenové střídání tropických dnů s nevlídným počasím je toho dokladem. Co se týče počasí, dívejme se raději dopředu, protože většina z nás se těší na čas prázdninových měsíců, teplo, vodu, odpočinek.

Symbolicky, po roce, přinášíme nové číslo a věříme, že si jej nejen prolistujete, ale naleznete i zajímavé čtení. Například novinky z terénní pečovatelské služby. Naše pobytové služby toho v uplynulých měsících zažily také mnoho. I tady Vás čekají informace z Domova pro seniory nebo nedávno rozšířené služby Domov se zvláštním režimem. Víte, co to je motren? Pokud ne, nevadí. Odpověď na tuto otázku najdete uvnitř nového čísla Občasníku. Ten obsahuje i mnoho dalšího, např. co se odehrálo v provozní a investiční oblasti. Své místo má vždy zajímavý recept nebo i kvíz. Tedy nezbývá, než vzít do rukou toto vydání a začíst se.

Závěrem chci ještě přednést poděkování. Máme za sebou mnohaměsíční těžké období. Prožívali ho všichni. V našich službách si to velmi dobře uvědomujeme. Šlo přece v první řadě o ochranu životů a zdraví těch, o které se staráme. Proto patří veliké díky všem těm, kteří se o to u nás zasloužili. Pečovatelkám, zdravotníkům i všem ostatním profesím našeho týmu, protože bez jejich nasazení bychom takovou situaci nezvládli. Pohledme tedy optimisticky do budoucna, protože pozitivní myšlení je jedna z cest, jak zvládnout těžkosti. A nyní už jen mé přání. Krásné a slunečné léto – nejen s naším Občasníkem!

Jan Rotter, ředitel CSS Jeseník



Obsah čísla:

1. Rok s covidem
2. Pod pokličkou aktuálního dění
3. Péče trochu jinak
4. Co je nového v provozu
5. Pomáhej pohybem
6. Koncert pod okny, Recept
7. Trénování paměti

ROK S COVIDEM

V březnu loňského roku začaly v naší republice přibývat případy onemocnění koronavirem, a s tím přišla i první protiepidemiologická opatření, která se dotkla našich zaměstnanců, klientů i jejich blízkých. Byl vydán zákaz návštěv, klienti nemohli opouštět budovu, personál začal používat ochranné pomůcky a začalo pravidelné testování zaměstnanců ve 14denních intervalech. Zrušily se společné aktivity klientů, aktivizace probíhala pouze individuálně. Velkou pomocí byli v této době studenti, kteří s aktivizací pomáhali. V tomto období se u nás nevyskytl ani jeden případ onemocnění. S příchodem léta se situace



uklidnila, klienti mohli znovu opouštět zařízení, příbuzní mohli opět své blízké navštěvovat. Personál nadále používal ochranné roušky a pravidelně se testoval. Všichni jsme si užívali klidné léto, téměř takové, na jaké jsme byli zvyklí a doufali jsme, že je nebezpečí zažehnáno. V září začal počet nemocných znovu narůstat, a přestože jsme se řídili pokyny a dodržovali všechna nařízení vlády, v říjnu nákaza zasáhla i nás. Potvrdil se první případ u klienta a začali přibývat nemocní zaměstnanci. Celou situaci jsme řešili ve spolupráci s Hygienickou stanicí Šumperk. Proběhlo testování všech klientů, u pozitivních klientů byla nařízena karanténa, pozitivní zaměstnanci byli v pracovní neschopnosti.

Bylo to velmi náročné období hlavně pro ošetrovatelský personál, který pracoval ve výrazném oslabení a za velmi těžkých pracovních podmínek. Za této situace jsme museli požádat o pomoc a na naši výzvu se přihlásila spousta ochotných lidí. Přijali jsme na přechodnou dobu šest pracovníků, kteří se nebáli rizika nákazy a byli ochotni pracovat tak, jako naši pracovníci, v kombinézách a ostatních ochranných pomůckách. V polovině listopadu byla karanténa u všech klientů ukončena, do práce se začali postupně vracet i naši uzdravení kolegové. Většina klientů měla lehký průběh onemocnění, v nemocnici byli dva klienti, jeden se, bohužel z nemocnice už nevrátil. V listopadu jsme začali klienty i zaměstnance, kteří neprodělali onemocnění testovat antigenními testy v intervalu 5 dní. V prosinci se situace personálně stabilizovala a svátky jsme prožili v klidné vánoční atmosféře. Při splnění podmínek nařízených vládou bylo umožněno rodinným příslušníkům své blízké opět navštívit.



V lednu nás zasáhla „druhá vlna“. Tentokrát se onemocnění potvrdilo u několika pracovníků kuchyně a objevili se jen ojedinělé případy na jiných úsecích. Díky antigennímu testování byli pozitivní pracovníci odhaleni včas a nedošlo k plošnému rozšíření. Z klientů už v tuto dobu neonemocněl nikdo.

V lednu také proběhlo hromadné očkování klientů i zaměstnanců první dávkou vakcíny. Mobilním očkovacím týmem z Nemocnice Šumperk, byli naočkováni všichni, kteří o očkování projeví zájem. Druhou dávkou jsme byli naočkováni v únoru. Po čtrnácti dnech od druhého očkování se pro naočkované klienty i zaměstnance uvolnila některá opatření, např. odpadla jim povinnost testování, nemuseli být umísťováni do karantény po návratu z vyšetření, hospitalizace apod.

Dnes jsme v době, kdy se plošně uvolňují nařízené restriktce. Je to radost pro nás i naše klienty. I když už to asi nikdy nebude jako dřív. Stále musíme používat některé ochranné pomůcky a dodržovat hygienické předpisy.

Na závěr bych touto cestou chtěla poděkovat všem zaměstnancům na všech úsecích za vysoké nasazení, ochotu při zajištění bezproblémového chodu celého zařízení. Naší snahou bylo i za těchto obtížných podmínek zajistit našim klientům kvalitní péči, v rámci možností aktivizaci i kontakt s rodinami. Uskutečňovali jsme často i videohovory klientů s rodinnými příslušníky. Poděkování patří i těm rodinným příslušníkům, kteří chápou nutná opatření, řídí se pokyny našich pracovníků a používají při styku se svými blízkými respirátory.

V neposlední řadě děkuji i všem, kteří se jakýmkoliv způsobem snažili pomoci – pracovníkům – brigádníkům, kteří pomáhali v době nákazy. Dále studentům, kteří k nám byli posláni v rámci nařízení pracovní povinnosti i nadšencům, kteří mám v době nedostatku ochranných pomůcek nosili ušité roušky nebo poskytli materiál na jejich ušití. Děkuji i firmám a jednotlivcům, kteří se snažili přilepšit klientům i pracovníkům dary ve formě občerstvení, vitamínů, kosmetikou apod. Všem hudebníkům, kteří byli ochotni přijít zahrát a zazpívat na terasu nebo pod okna. Dětem, které poslaly našim klientům pozdravy, vyrobily dárečky nebo natočily pásmo videovystoupení, které jsme klientům mohli pustit. Poděkování patří i firmě WTC Písečná, která nám věnovala oxygenátor – přístroj, který podporuje klienty s poruchou dýchání. MUDr. Romaně Palčové, která v době nákazy pravidelně do našeho zařízení chodila a sledovala zdravotní stav všech



nemocných klientů. Není asi v mých silách zmínit na tomto místě všechny, kteří pomohli. Pokud jsem ve svém výčtu na někoho zapoměla, upřímně se omlouvám a děkuji i Vám.

**Užijme si klidné a pohodové léto
s vírou a nadějí, že bude líp.**

*Iveta Patáková
vedoucí DpS a DZR*

POD POKLIČKOU AKTUÁLNÍHO DĚNÍ



Doba utíká rychleji než voda a za dobu fungování Pečovatelské služby Jeseník se odehrálo mnohé. Vystřídali se ředitelé, zřizovatelé, zaměstnanci odcházeli, rodily se děti, naše řady se rozrůstaly a složení původní pečovatelské služby se měnilo. Cestou vzhůru, chápej na Centrum sociálních služeb Jeseník, nyní budou směřovat i kroky naší kolegyně, ekonomky, vedoucí, přítelkyně Marty Chromkové. V Pečovatelské službě je od roku 1996. Tato úctyhodná doba zaslouží zmínění a především velké

díky. Věříme, že s Martičkou se neloučíme, budeme jí potkávat a i nadále s ní spolupracovat, ale už se nevidíme každý den a nebudeme ji moci denně zasypávat otázkami a žádostmi o pomoc, jak jsme byly doposud zvyklé. Na její místo nastupuje nový vedoucí pracovník. Ano, pracovník. Muž, který se nebojí vstoupit do naší ženské komunity. Naopak se dle svých slov dokonce těší. Je jím Robert Neugebauer, DiS. Mnozí ho znáte jako místostarostu z obce Bělá pod Pradědem, kde působil posledních deset let. Se sociální prací se Robert setkal v Charitě Jeseník (dříve Javorník), kde pracoval na vedoucí pozici 7 let a i v průběhu práce na obci se sociální práci průběžně věnoval. Spolupracoval se sociálními službami a organizacemi. Rád dává věcem smysl a pořádek. Je od přírody optimistou a hledá za vším co se stane, něco pozitivního. Chtěl by, aby pečovatelská služba byla i nadále stabilní a pozitivně vnímanou službou, kde se budou dobře cítit jak klienti, tak i pracovníci. Věříme, že se Robertovi u nás bude líbit a naše spolupráce povede ku prospěchu celému Centru sociálních služeb Jeseník.

Roberte, vítěj. Martičko, budeš nám chybět.

*Pavlaína Drabálková
sociální pracovnice PS*



V polovině května došlo k dlouho očekávanému rozšíření kapacity naší nové služby Domov se zvláštním režimem zaměřené na péči o seniory s projevy demence. Do provozu byly uvedeny zrekonstruované prostory 2. patra budovy B (bývalého Penzionu pro seniory). Pandemická situace bohužel nedovolovala uskutečnit veřejné slavnostní otevření.

Noví obyvatelé se do opravených prostor přestěhovali převážně ze svých domácností, kde o ně dosud pečovali jejich rodinní příslušníci. Na nové příjemné prostředí si zpravidla rychle zvykli a adaptace u většiny nových klientů probíhá dobře. Rozšíření kapacity služby vnímají pozitivně také dosavadní pečující, kterým se velmi ulevilo, neboť celodenní péče o silně zapomnětlivého člověka je velmi náročná a vysilující.

Už samotný název služby Domov se zvláštním režimem (dále jen DZR) naznačuje, že práce zde bude trochu jiná. Není to vlastně ani tak, že by byla péče diametrálně odlišná, než v klasickém domově, je v mnoha směrech stejná. Obdobná je základní péče a fyzická manipulace s klienty. Jiný je ale přístup ke klientům. Ten je pomalejší, klidnější a vyžaduje velkou míru trpělivosti. Komunikace s klienty s projevy demence je náročnější v tom, že tito lidé už mnohdy žijí ve svém světě a nedokáží říct jasně slovy, co je trápí, bolí, nebo co by rádi dělali. Pak je na pečujícím personálu, aby správně vystihl a rozpoznal, co každý klient chce

a potřebuje. Pobytová služba DZR je poskytována v chráněném prostoru 2. patra s neustálou přítomností pečovatelek. Klienti se zde pohybují dle svého přání. Mohou zůstat na svém pokoji, když chtějí být sami, nebo mohou využít společenskou místnost, či krásnou terasu s květinovými záhony a bylinkami.

Radost máme z útulné společné jídelny pro klienty. Příprava snídaní zde probíhá v domáctějším duchu tak, že klienti vidí, jak snídaní připravuje pečovatelka a sami si řeknou např. kolik chtějí pečiva, jak chtějí mít jídlo nakrájené, nebo zda si přejí něco úplně vynechat.

Aktivizace se uskutečňují buď individuálně nebo společně. Při společných aktivitách se v DZR například pečou buchty nebo koláče, společně se cvičí, čte, trénuje paměť nebo se jen povídá a poslouchá hudba. Formou aktivizace je také vykonávání běžných činností, které senioři dělali po celý život. Pokud chtějí, mají možnost pečovatelkám pomoci s roznášením ubrousků, příborů, nebo utíráním stolů či skládáním prádla a tato práce klienty velmi těší. S klienty DZR navštěvujeme také další prostory CSS, hlavně prostornou terasu u velké jídelny a zajímavé společenské akce. Nyní se někteří chystají navštívit zdejší bohoslužbu.



Přejeme tomuto našemu „miminku“, kterým nová služba DZR je, ať se úspěšně rozvíjí ke spokojenosti klientů, rodinných příslušníků i pracovníků.

*Daniela Rozsypalová
vedoucí pracovníků přímé obslužné péče DZR*

*Andrea Stefanakisová
sociální pracovnice DpS a DZR*

Centrum sociálních služeb, to nejsou jen samotné sociální služby, které poskytujeme pro seniory. Za nimi je řada činností, které nejsou „vidět“, ale bez nichž by služby nemohly existovat. Každého možná napadne jako první v řadě těchto činností gastronomický provoz, protože víme, jak je jídlo a vše, co s ním souvisí, pro všechny důležité. Ano, je to jeden ze samostatných provozních celků, který tvoří páteř organizace. Dále je to provozní a technický úsek, který zajišťuje úklid, údržbu objektů, tedy společných prostor, ale i pokoje uživatelů. Patří sem i úsek prádelny. Součástí činností, které zajišťuje, jsou drobné opravy, údržba, ale i investiční činnost. Nesmí se zapomenout na provozní a ekonomický úsek. Ten zajišťuje v oblasti administrativy, ekonomiky a účetnictví chod všech sociálních služeb, vč. těch návazných, tedy Klubu seniorů, aktivit pro seniory nebo rovněž hospodářskou činnost. V budoucnu bychom rádi jednotlivé úseky blíže představili. Pro aktuální číslo Občasníku přinášíme několik novinek z provozu, zejména z oblasti investiční a stavební.



Organizace má dlouhodobě zpracováváné plány investic, které jsou předkládány zřizovateli ke schválení. Pokud nejsou k dispozici granty podpory, obracíme se na Město Jeseník, jako zřizovatele s žádostí o finanční podporu. Každoročně jsou vyčleňovány nemalé částky z rozpočtu města právě na investice CSS. V loňském roce to byla příprava i realizace rekonstrukce výtahu v budově B (tedy ve starší části CSS). Tato dlouho očekávaná akce se nakonec realizovala ve složité covidové době, v září 2020. Projekt i realizace výměny technologie výtahu stál 781 885 Kč. Původní technologie (kabina, elektrický motor a dal-



ší součástí) z roku 1993 byla nahrazena nejnovější technologií, vč. kabiny s bezpečnostními dveřmi. Dodavatelem, který zvítězil ve výběrovém řízení (proběhlo v gesci odboru investic MěÚ), byla firma Kone a.s. Přes naše určité obavy z komplikací, které by mohly opravu provázet, vše proběhlo ke spokojenosti klientů i pracovníků. Nejnutnější odstávka provozu výtahu proběhla po dobu cca 3 týdnů, kdy stravování a péče v 1. patře domova pro seniory kladlo zvýšené nároky na personál. Pro případné přemístění klientů z tohoto patra dolů bylo připraveno zařízení nazývané „schodolez“ nebo ruce našich pracovníků. V prvním týdnu října proběhla kolaudace a zároveň uvedení výtahu do provozu. Tak jako loučení se starým výtahem i oslava nového výtahu proběhla za účasti našich klientů. Radovali se nejen oni, ale i pracovníci Centra. Dlouho připravovanou investicí bylo i rozšíření kapacity Domova se zvláštním režimem. Tato akce byla připravována po stránce technické již v roce 2020. Vlastní rekonstrukce proběhla na jaře letošního roku. Na jiném místě tohoto občasníku se dočtete o otevření rozšířené nabídky této sociální služby. Technické a investiční informace připravujeme pro naše webové stránky.

V seriálu o novinkách provozu, vč. plánů do budoucna budeme pokračovat v příštích vydáních Občasníku.

Bude to rok, co jsme se přihlásili do projektu EPP – Pomáhej Pohybem Nadace ČEZ garantovaného firmou Skupina ČEZ a mnozí z Vás tak svými naběhanými a našlapanými kilometry přispěli k pořízení pohybového přístroje Motren Duo od českého výrobce Kalpe – rehabilitační přístroje a rotopedy. Podzimní koronavirová spoušť trochu zpozdila jeho rozjezd, ale je to už 6 měsíců, co naši klienti mohou využívat tento zázrak moderní techniky. Za tuto dobu klienti zvládli našlapat za 135 hodin už 1 400 kilometrů. Když jsme u čísel, pravidelně aktuálně šlape 15 klientů domova pro seniory, nepravidelně dalších 5.

Více než statistika je však důležitý přínos tohoto přístroje pro naše seniory.



Pohyb je život, tedy život je, když je pohyb. Kvalitu pohybu našich klientů máme denně na očích. Kolik z nich je schopno si ráno vstát, dojít do koupelny, do jídelny, na rozcvičku... A k tomu v této pokovidové době! Kde je procházení se po chodníku před centrem, či procházky ke křížku? Kolik z nich se ještě dokáže uvelebit v posteli... A když už jsou schopni chůze, uvědomme si, jak jejich chůze vlastně vypadá – kolébavá, nebo s holí, s chodítkem. Žádný zkřížený pohyb horních končetin, žádné rotační pohyby páteře či pružení nosných kloubů, žádné přirozené rozhlížení se kolem... Horní končetiny fixované oporou o pomůcku významně snižují mobilizační a tedy dechové možnosti hrudního koše, bolestivé vjemy při každém kroku a nejistota při chůzi navyšují svalové napětí v dalších částech těla. U klientů upoutaných na lůžko vůbec nemluvíme o pohybu, jedná se pouze o změnu pozice. A tak to ve stáří je a vždycky bylo. Ale doba je moderní a nabízí moderní ošetrovatelskou péči, nutridrinky, nejruznější kompenzační pomůcky a těm vyvoleným i motren.

Motorkem poháněná šlapadla i ručky umožňují současné pasivní i aktivní procvičování dolních i horních končetin. Elektromotor je řízen počítačem vybaveným např. funkcí ochrany proti spasmům, které poté, co vzniknou, uvolňuje zpětným chodem. Automaticky detekuje i velmi malé zbytkové síly a aktivním přišlapáváním tak posiluje svalstvo.



Pohyb na motrenu procvičí klouby, provrtí páteř, protáhne i aktivizuje svaly, popožene peristaltiku. Pozice a zapojení horních končetin mobilizuje hrudní koš a povzbuzuje tak hlubší dýchání, trénuje srdce, ale hlavně: umožňuje klientům pohyb! Déletrvajících, rytmický, relativně pestrý, bezpečný pohyb. Klienti tak mohou být na motrenu uvolnění, usmívají se, nezadýchávají se.



Jako posilovnu motren používá snad jen paní Ludmila. U většiny aktivních klientů záměrně nastavujeme vyšší míru pasivní pomoci, právě proto, aby pobyt na motrenu snesli déle. Standartních je 20 min, ale běžných je 30–40 minut a třeba paní Marie běžně šlape 50 min. A to už je něco! 50 minut bez napadání, bez strachu, s dopomocí... Pan Vlastimil říká, že je potom až do večera nadstandardně unavený, ale na motrenu jezdit chce, protože je to jediná příležitost k pohybu. A co teprve naše 100letá paní Štěpánka. Ta by sice raději vařila, jak odpověděla na dotaz zástupce z firmy ČEZ, jestli jezdí ráda, ale téměř nikdy neodmítne příležitost k hýbání se. Co dodat na závěr? Konečně je proškolen celý ošetrovatelský tým, takže nešlape už jen ten, kdo opravdu nechce.

*Halka Vašínková
rehabilitační pracovnice*

Stává se již pomalu tradicí, že v měsíci červnu přijde klienty i zaměstnance CSS potěšit koncertem pod okny Základní umělecká škola Jeseník. Nejinak tomu bylo i letos v polovině června. Žáci paní učitelky Veroniky Kroupové a pana učitele Jaromíra Staňka se nám postarali se o krásný hudební zážitek. Repertoár skladeb pro trubku, saxofon a zobcovou flétnu byl velmi pestrý od Slovanského tance č. 3 Antonína Dvořáka přes písničky z pohádek až uvolněný Jazzík – ZING! Obecenstvo odměnilo mladé umělce nadšeným potleskem a vynutilo si přídavek. Moc všem děkujeme!



LETNÍ JAHODOVÝ MOUČNÍK Z NAŠÍ KUCHYNĚ



Suroviny na piškotový korpus

hladká mouka, hrubá mouka, cukr krupice, vejce, mléko, olej, prášek do pečiva

Suroviny na krém

tvaroh, smetana, cukr moučka

Ovoce

čerstvé jahody, želatina

Postup

Upečeme piškotový korpus, navrstvíme ušlehaný krém, ozdobíme jahodami a zalijeme želatinou. Hotový moučník necháme vychladit.

Kolektiv kuchyně CSS Jeseník Vám přeje dobrou chuť a krásné léto!

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Úkol č. 1

Kolik zvířat se vyskytuje v textu od Františka Nepila?

Které zvíře mám nejraději?

Mám rád všechna zvířata kromě blech, štěnic, škvorů, švábů, komárů a podobných nepříjemných tvorečků. Pavouků se neštítím, protože ti přinášejí štěstí. Nejraději mám z říše hmyzí světlušky, svatojánské broučky. Ale už jsem je dlouho neviděl. Pestrobarevní motýli se mi také velice líbí. Jejich housenky se zase líbí kosům, drozdům a sýkorkám. Jsem však na rozpacích, které zvíře mám vybrat jako jediné, aby se to ostatní nedověděla a necítila se dotčena. Z domácích zvířat mám nejraději koně. Kočky a pejsky mají rádi všichni. Já také. Z lesních zvířat miluji srnu. Z ptáků, kteří mi v zimě létají na krmítko, červenku obecnou. Vrabčáci mi připadají jako takoví roztomilí uličníci. Přilétnou, natáhnou krk, rozhlédnou se a najednou frnk, zbrkle odletí – jako když střelí do vrabců. Dozlatova upečená kachna je také velice sympatický pták.



Úkol č. 2

Přiřaďte k jednotlivým jídlům z levého sloupce jídla z pravého sloupce, která se k nim hodí (a tvoří zcela klasické kombinace!).

- | | | | |
|---------------------|--------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. kuře | A. česnek | ☐ | ☐ |
| 2. jahody | B. řízek | ☐ | ☐ |
| 3. sůl | C. škvarky | ☐ | ☐ |
| 4. halušky | D. nádivka | ☐ | ☐ |
| 5. chléb | E. hořčice | ☐ | ☐ |
| 6. čaj | F. zelí | ☐ | ☐ |
| 7. svíčková | G. šlehačka | ☐ | ☐ |
| 8. bramborový salát | H. tvaroh | ☐ | ☐ |
| 9. čočka | I. marmeláda | ☐ | ☐ |
| 10. vepřové | J. máslo | ☐ | ☐ |
| 11. vdolky | K. brusinky | ☐ | ☐ |
| 12. topinky | L. rum | ☐ | ☐ |
| 13. sádlo | M. mléko | ☐ | ☐ |
| 14. káva | N. pepř | ☐ | ☐ |
| 15. párek | O. uzené | ☐ | ☐ |
| 16. ovocné knedlíky | P. bryndza | ☐ | ☐ |



**centrum
sociálních
služeb jeseník**

Beskydská 1298/6
790 01 Jeseník
tel.: +420 584 411 391
info@cssjes.cz
www.cssjes.cz
www.facebook.com/cssjes



Jeseník