



Leden
2023

Svazek 9
Vydání 1

OBČASNÍK

VYDAVANÝ CENTREM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB JESENÍK

OBSAH ČÍSLA

1. Poslání sociálních služeb
2. Prosincové ohlédnutí
3. Životaschopný ideál
4. Střípky z denního stacionáře
5. Nutriční péče
6. Co je nového v DZR
7. Ježíškova vnoučata
8. Přeshraniční spolupráce
9. Recept, Mozkocvična



 centrum
sociálních
služeb **jeseník**

www.cssjes.cz



Vítáme Vás,

čtenáře našeho Občasníku i naše příznivce, v novém roce 2023. Je konec ledna, zima v plném proudu, avšak stále ještě jsme na prahu nového roku. Je to čas, kdy obvykle rekapitulujeme, ohlížíme se za uplynulým rokem a současně vyhlížíme do budoucna, doba, kdy se stanovují předsevzetí a také se plánuje. Jak to máme my lidé ve svém běžném životě, tak podobně to má i organizace, jako je ta naše. Ještě před pár týdny jsme ve vyzdobených prostorách centra slavili spolu s klienty nejhezčí svátky v roce. Vánoční atmosféru jsme pocítili všemi smysly – zářily ozdoby, vonělo chutné cukroví... Společně jsme se radovali. Sotva jsme překročili práh roku, už se na nás valí zleva zprava realita života. Nijak překvapivá, když zmíním např. růst cen všeho, co potřebujeme k životu, v našem případě k provozu organizace. Trápí nás zejména situace energií, u kterých visí otazník, zda budeme mít na jejich uhrazení dostatek prostředků. Rozpočet máme schválený jako vyrovnaný již od prosince, ovšem skutečnost nového roku se teprve ukáže. K tomu všemu se smutkem na duši sledujeme, že blízko naší střední Evropy pořád probíhá nesmyslná válka, odsouzeníhodná agrese jednoho velkého státu vůči menšímu (s čímž máme i my své historické zkušenosti). Do poklidných vod uplynulých několika dekád vstoupily zásadní společenské krizové momenty, pandemie, ekonomická krize,

válka nedaleko nás. Pomalu, ale jistě si zvykáme. Co nám zbývá. Musíme si s tím poradit. I naše služby, které potřebují naše stoprocentní nasazení. A také vzájemnou solidaritu, mezi lidmi, mezi organizacemi. Věříme, že bude pokračovat podpora od státu i od zřizovatelů, ať jsou to kraje nebo města a obce. Velkou pozitivní posilou je partnerství poskytovatelů sociálních služeb v profesní platformě Asociace poskytovatelů sociálních služeb. Zde se musím trochu „otřít o realitu“, která není úplně růžová. Máme ale také realitu života v našich službách, která přináší krásné lidské momenty. O tyto se s vámi chceme podělit. Články v Občasníku vás zavedou do různých oblastí námi poskytovaných služeb a fotografie dobře přiblíží popisované skutečnosti vizuálně. Vzhledem k pestrosti našich služeb to budou informace z obou pobytových služeb, z denního stacionáře i z terénu. A protože jsme Centrum s přesahem, dozvíte se také o aktivitách seniorů v našem městě nebo v sousedním Polsku. Do letošního novoročního úvodníku určitě ještě patří zmínka o jednom kulatém výročí. Naše organizace totiž bude v tomto roce slavit 30 let od svého vzniku. Za tu dobu ušla cestu plnou menších i větších proměn, vývoje i rozvoje, ale o tom přineseme zprávy až v dalším čísle Občasníku. V tuto chvíli vám přeji všechno dobré do nového roku, pevné zdraví, klid a pohodu.

Jan Rotter, ředitel CSS Jeseník

CO JE POSLÁNÍM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB PRO SENIORY?

Obecná poučka říká, že by se seniorům mělo zajistit co nejdelší setrvání v domácím prostředí a v případě, že to již nelze, tak zajistit odpovídající pečovatelskou a zdravotní péči. V první části předchozí věty je to řečeno poměrně jasně, ale obsahuje v sobě ještě mnohem více. Každý z nás chce ve svém domácím prostředí zůstat co nejdéle, ale aby to šlo, tak když ubývají síly, tak už je potřeba pomoci druhých.



Prvotně je to rodina v rámci možností, které má. V druhé řadě je to pečovatelská, která dochází a pomáhá s tím, co už senior nevládne, a navíc umí nabídnout i další možnosti jako nejrozumnější kompenzační pomůcky. A někdy prostě jen to, že přichází někdo, kdo se na něj usměje a vím, že se na něj můžu spolehnout. I když nastane okamžik, kdy už senior doma sám být nevládne, tak je tady pobytové zařízení, které se ale pořád snaží pomoci právě tak moc, jak je potřeba. A to při všem ostatním, čím se snaží život v zařízení zpříjemnit a obohatit, aby se senior i zde začal postupně cítit jako doma. Mezi tím může být využito služby denního stacionáře, který pomáhá nejen seniorovi, ale často i rodině, která o něj pečuje.

Město Jeseník je zřizovatelem organizace Centrum sociálních služeb jako celku, který poskytuje seniorům vše výše uvedené, a kromě toho se podílí na mnoha dalších aktivitách pro seniory a vytváří tím zázemí a prostor pro seniory, aby měli dostatečnou nabídku aktivit a zajištěny potřeby, které dříve či později přijdou. To vše by však nešlo bez zaměstnanců, kteří v různých pozicích naplňují toto poslání seniorům pomáhat. A proto budme rádi, že je dost lidí, kteří svou práci berou také jako poslání a přejme jim, aby jim to vydrželo i přes náročnost, kterou práce v sociálních službách s sebou nese.

Mgr. Jiří Kovalčík, Vedoucí OSVZ, Městský Úřad Jeseník

Adventní čas je v pobytových službách CSS Jeseník tradičně věnován intenzivním přípravám na Vánoce. V předvánočním období klienti s pracovníci vyrábějí vánoční dekorace, zdobí a rozsvěcují vánoční stroměčky, zapalují svíčky na adventním věnci a pečou vánoční cukroví. Tyto činnosti vytváří pohodovou a jedinečnou atmosféru nejkrásnějších svátků v roce. Milým zpestřením dnů našich seniorů je také setkávání s dětmi z dět-

ských skupin, mateřských nebo základních škol. Několik takových setkání se podařilo uskutečnit i na konci loňského roku. Mezigenerační propojování klienty aktivizuje, zlepšuje jim náladu a dodává energii. Dětem zase boří předsudky vůči starým lidem, učí je respektu, úctě a vzájemné spolupráci.

Blanka Piaszczyńska, aktivizační pracovnice



PROŽÍT STÁŘÍ DOMA – ŽIVOTASCHOPNÝ IDEÁL

„Když naše civilizace postrádá životaschopný ideál stáří, nedává skutečný útlek konceptu celého života.“

[Erikson]

Prodloužení života je odvěkou touhou lidstva. Délka lidského života se neustále prodlužuje, a to především díky medicínskému a technickému pokroku. Došlo ke zlepšení životního prostředí, zkvalitnění legislativy a zvýšení úrovně sociální péče. Se stále prodlužující se délkou života se senioři stávají nedílnou a rostoucí součástí společnosti, jsou jim připisovány sociální role. Jsou společností přijímáni, ale také odmítáni.

Dlouhodobá příprava společnosti na fakt stárnutí populace by měla začínat v dětství, kdy se děti učí přístupu, úctě ke starším lidem, jsou vedeny ke správnému chování, také mohou sledovat prarodiče. Děti často napodobují jednání rodičů. Základní poznatky o stáří mohou děti a mládež získávat také během běžné školní docházky – mladá generace by měla být obeznámena s problematikou stárnutí. Důležitým faktorem, jak se vcítit do osoby seniora je mezigenerační naslouchání. Prvořadě záleží na tom, jak se jedna generace chová k druhé, jak vnímavě porozumí skutečným potřebám druhých. Je nutná nemalá dávka obousměrné vzájemné tolerance.

V historii bylo stáří akceptováno, někdy uctíváno a oslavováno, častěji odmítáno. Obecně lze říci, že dokud bylo málo pravděpodobné dožití vyššího věku, bylo stáří spíše ctěno a na stáří se pohlíželo jako na výjimečnost. Starcům byla připisována moudrost a mimořádné schopnosti. Např. tzv. rada starších u Slovanů měla charakter ctěného stáří, ovšem tito „starci“ byli padesátníky. Negativní hodnocení stáří bylo spojeno s faktem „ujídání ze společného talíře“. Stáří bylo synonymem bídy, smutku a zoufalství. Ve středověku byly zakládány chudobince, starobince, kde starý člověk mohl získat azyl. Jedny z prvních sociálních zařízení pro staré lidi byly v historii obecní pastoušky, ve kterých na slámě nocovali osamělí staří lidé. Později vznikaly hospice, kde šťastnější senioři mohli zemřít v teple. Současné domovy pro seniory zaručují možnost pobytu pro každého občana našeho státu a jsou již brány jako samozřejmost.

Při dřívějším způsobu bydlení na venkově se obvykle jednalo o přízemní stavení, které mělo velkou místnost s kuchyní, dále sklad zásob a přes chodbu vchod do samostatné místnosti, což býval byt pro staré rodiče neboli výměnek. Tehdy ještě bydlely běžně tři generace pohromadě. Se vznikem pavlačových domů a později panelových sídlišť o menších bytových jednotkách se možností soužití změnily – nastala izolace generací rodiny.

Dnešní společnost se vyznačuje tím, že se lidé dožívají vyššího věku, ženy odkládají mateřství na pozdější dobu, narůstá počet rodin s více dětmi a prodlužuje se délka odchodu do starobního důchodu. Sendvičová generace je přirozeným důsledkem těchto demografických jevů.

Co je „sendvičová generace“

Do této generace patří osoby, které se starají jak o své děti, tak o své staré rodiče anebo rodiče svého partnera či partnerky, a přitom sami ještě pracují. Příslušníci sendvičové generace jsou vystaveni vysoké zátěži. Péči o děti musí skloubit s péčí o seniory. Do toho všeho potřebují stihnout své vlastní zaměstnání a také partnerský život. Zvládat dlouhodobě toto zatížení je velmi náročné a obtížné. Vzniká vysoké riziko rozvoje psychických onemocnění, zdravotních potíží, sociální exkluze anebo partnerských problémů.

Rady pro začínající pečovatele

- * Pokud je zapotřebí zabezpečit v domácí péči zdravotní úkony (např. aplikace infúzí, injekcí, podání léků, odběry krve, převazy ran nemocného apod.) navštivte ošetřujícího lékaře – předepíše poskytování domácí zdravotní péče. Tato péče je placena ze zdravotního pojištění, některé úkony jsou ovšem hrazeny pacientem nebo na ně přispívá. Na 14 dnů může domácí péči předepsat i lékař, který propouští vašeho blízkého z nemocnice.
- * Pokud si berete blízkého domů a doposud s vámi nebydlel, je dobré: o přehlásit na ČSSZ jeho důchod, o najít pro něj nového praktického lékaře, o zařít přeposlání dokumentace.
- * Současně domluvte s ošetřujícím lékařem možnost čerpání krátkodobého ošetřovného. Tato možnost platí pouze pro osoby tvořící společnou domácnost. Dávku může čerpat po dobu 9 dnů zaměstnanec, nikoliv OSVČ. Vyplněný tiskopis, který získáte od ošetřujícího lékaře, předejte zaměstnavateli.
- * Požádejte o příspěvek na péči – ten je určen osobám, které se při zvládání základních životních potřeb neobejdou bez pomoci jiných. Vyřízení trvá několik měsíců, ale přiznává se ke dni podání žádosti. Žadatelem je ten, o koho bude pečováno. Agendu spravuje Úřad práce ČR (krajská pobočka dle místa trvalého bydliště). Osoba, která bude uvedena jako hlavní pečující, musí doručit rozhodnutí o péči a výši příspěvku nebo smlouvu o poskytování péče na zdravotní pojišťovnu.
- * Využijte některou z dostupných sociálních služeb, která umožňuje odlehčit dlouhodobě pečujícím či prostor pro vyřízení nezbytných záležitostí mimo domov:

Terénní služba – pečovatel dochází domů a podporuje klienta při péči o sebe.

Ambulantní služba – o nemocného je postaráno na přechodnou dobu v zařízení. Využití je možné v řádu hodin i několik dní v týdnu.

Pobyťová služba – pomoc v celodenní péči na přechodnou dobu např. dva týdny. Jedná se o službu poskytovanou v zařízení.

Hospic – nabízí kompletní podporu pro nevléčitelně nemocné.

- * Požádejte o další možné příspěvky – příspěvek na mobilitu (pokud blízkého opakovaně někam doprovázíte), průkaz zdravotně postižené osoby (poskytuje další výhody a úlevy), kompenzační pomůcky (plná/částecná úhrada zdravotní pojišťovnou na základě lékařského předpisu, popř. je možné požádat ÚP o příspěvek).

Desatero pečovatele v dnešní době

› Získejte si co nejvíce informací a zůstaňte v kontaktu s odborníky

Ujistěte se, že dobře rozumíte diagnóze – ptejte se lékařů na prognózu, možnosti podpůrné léčby, rehabilitace či snížení míry bolesti. Po určitém čase si vyžádejte kontrolní vyšetření.

› Pozorujte, naslouchejte a ptejte se

Váš blízký je tím nejcennějším zdrojem informací o tom, co skutečně potřebuje. Všimněte si, kdy je spokojený. Buďte trpěliví k němu, ale i k sobě.

› Zvažte možnosti financování pomoci

V situaci péče o blízkého můžete využít finanční příspěvek od státu. Nejčastěji se jedná o tzv. dlouhodobé ošetřovné (pozor, k žádosti budete potřebovat vyjádření lékaře ještě před propuštěním z nemocnice) a příspěvek na péči, viz info výše.

› Každá rodina je jedinečná

Péče o blízkého se velmi obtížně zvládá v jednom. Neostýchejte se říct si o pomoc příbuzným či přátelům, aby vás vystřídal. Neodmívejte nápady druhých, ač se zdají nestandardní. Důležité je, že fungují.

› Nemocný potřebuje cítit oporu

Každý člověk potřebuje cítit, že je respektovaný. Pomoc a podporu nabízejte, ale nenuťte ji násilím. Pokud zrovna nějaký úkon nejde provést, zvažte, zda je nezbytné udělat ho právě teď, a to i za cenu ztráty pohody a klidu.

› Superhrdiny můžete být jen chvíli

Je důležité si uvědomit, že i přes všechna naše přání nejsme superhrdinové, ale lidé. Pokud se vám někdy něco nepoda-

ří podle očekávání, nevyčítejte si to. Je normální cítit vztek, zlost i zoufalství. V takových chvílích je užitečné vyhledat podporu či odbornou pomoc.

› Nezapomínejte na sebe

Být oporou někomu dalšímu je velmi náročné. V rámci plánování péče proto myslte také na své potřeby. Nechte se vystřídat, dovolte si nechat si odborně pomoci.

› Užívejte si společné okamžiky

Nenechte si kazit společné chvíle potížemi v každodenním fungování, ani nereálnými očekáváními od okolí i sebe samých. Společně strávený čas a sdílená radost budou jednou těmi nejcennějšími vzpomínkami.

› I pečovatel potřebuje péči

A mějte na paměti, že všichni, kdo pečují, potřebují péči. Abyste dokázali být laskaví k druhým, musíte být nejdříve laskaví sami k sobě. Mělo by tedy být samozřejmé, že se budete zamýšlet nejen nad tím, co potřebují vaši blízcí, ale také co potřebujete vy sami.

› Nikdy neuspokojíte všechny

Je na čase smířit se s tím, že není ve vašich silách zajistit, aby všichni byli stále spokojení.

Ať je vše, jak má být. Lidé jsou k sobě více lidscí a čas není v kvapu dnešní hektické doby. Mějme se rádi. To vše Vám přeje

*Pavlaína Drabálková
sociální pracovnice Pečovatelské služby*

AUTO TERÉNNÍ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

V prosinci to byl rok, co jsme díky laskavým sponzorům získali auto pro terénní pečovatelskou službu. Je to Dacia Lodgy a za rok své služby již má ujeto téměř 5 000 km. Slouží totiž každý pracovní den pečovatelkám, které se starají o klienty v jejich domácnostech. Bez auta si to v dnešní době nedokážeme představit.

Mimo dopravy pečovatelky mezi klienty převáží například nákupy a kompenzační pomůcky. Občas převážíme i klienty, pokud potřebují doprovod k lékaři. Auto zvládá jak letní horka, tak zimní mrazy a tato spolehlivost je pro nás velice důležitá. Péče o klienty v terénu nelze odložit nebo vynechat. Musí být poskytována denně, neboť většina klientů je na naší péči závislá.

Robert Neugebauer, vedoucí pečovatelské služby



**Ještě jednou
všem sponzorům
velice děkujeme
i jménem našich
klientů!**



STŘÍPKY Z DENNÍHO STACIONÁŘE CSS JESENÍK

ČESKÁ KNIHA POMÁHÁ

Česká kniha pomáhá, nezisková organizace, která umí udělat radost a překvapit. Začátkem července jsme dostali do emailové schránky nabídku na knihy zdarma. Vyplnili jsme formulář se skromným přáním a zájmem o 5 knižních titulů z jejich nabídky. Odpověď na naši poptávku byla rychlá a doručení do týdne. Kurýr nám předal objemnou krabici s velkou váhou, její obsah nás velmi mile překvapil. Při vybalování nám rukama prošlo 22 titulů českých autorů známých i méně známých jmen. Mimo jiné jsme obdrželi i 2 společenské hry.



JEDNO PŘÍSLOVÍ ŘÍKÁ

Tak to vypadá „Když nejde Mohamed k hoře, ale hora k Mohamedovi.“ Toto přísloví doslova platilo pro smyslovou aktivizaci, která se v Denním stacionáři odehrála. Houbařská sezona byla v plném proudu, lesy byly plné hub a jen málo kdo nenašel. ☺ O houbaření jsme si v září povídali téměř denně, kdo jaké houby sbírá, jak je zpracovává a co z pokrmů má nejraději. Seznámili jsme se i s nejedlými a jedovatými houbami nebo těmi, které se u nás vyskytují zřídka. Pracovnice Eliška několik „úlovků“ přinesla a nechala klientky nejen nasát příjemnou vůni...



VÁNOČNÍ HVĚZDA 2022

Stalo se již v naší organizaci adventní tradicí, že se zaměstnanci a v omezené míře i klienti zapojují do jedné z charitativních akcí ŠANCE OLOMOUČ o.p.s. a nákupem květiny vánoční hvězda podporují tento projekt, který usnadňuje životy dětí hemato-onkologického oddělení Dětské kliniky fakultní nemocnice v Olomouci na jejich cestě za zdravím. Letos se nám podařilo vybrat částku 5 640 Kč a zakoupit 63 ks vánočních hvězd pro dobrou věc!



JEŽÍŠKOVA VNOUČATA JSOU OPĚT V KURZU

I nám v Centru sociálních služeb Jeseník, se jedno z přání – povídání s cestovatelem, splnilo. Když se nám ozvala Lucie Výborná, redaktorka ČR a známá cestovatelka jako Ježíškovo vnuče, měli jsme velkou radost. Lucie nám přijela povprávět své zážitky z cest, zvolila dvě naprosto odlišná místa – Antarktidu a Hawaj. Nedokázali jsme si ani představit propojení mezi těmito místy, s o to větším napětím jsme čekali. Cílem cesty Lucie na Antarktidu byl výstup na nejvyšší horu Mount Vinson (4892 m.n.m.). Což dokázala! Ukázala nám nekonečnou Antarktickou pláň, jak vypadá tma na Antarktidě a také nádherný pohled z Mount Vinson do údolí. Z trvalého sněhu a ledu jsme se přenesli do rozmanité přírody Hawajského souostroví. V další části povídání se Lucie podělila o zážitky z cesty po Hawajských sopkách, navštívila nejznámější a stále činnou Hawajskou sopku Kilauea. Vyprávění spojené s prezentací fotografií a krátkého videa bylo nesmírně působivé. Kontrast mezi opravdovou zimou, neutuchající zelení a vyprávění Lucie v nás všech zanechal hřejivý pocit, že nehmotné dárky jsou někdy mnohem víc...



SETKÁNÍ STACIONÁŘŮ

Ve druhém adventním týdnu proběhlo společné setkání stacionářů. Tentokrát nás přivítal stacionář Šimon ve svých prostorách na náměstí. Po vřelém přivítání nás pohostili chutnou vánočkou, kávou či nealko punčem. Celé dopoledne se neslo v přátelské atmosféře, plné povídání, nechyběl zpěv koled a o překvapení také nebyla nouze. Pracovnice a někteří klienti Denního stacionáře Šimon si pro nás připravili improvizované loutkové divadlo, ve kterém jsme shlédli vánoční příběh o narození Ježíška a příchodu Tří králů, kteří se mu přišli poklonit. Milé bylo předání dárků, každý jsme od klientů stacionáře Šimon obdrželi hezkou podložku pod hrnek ze zažehlovacích korálků. Na oplátku od nás dostali ručně vyrobená bylinná mýdla. Už teď se těšíme na setkání, které proběhne na jaře u nás v Centru sociálních služeb v Jeseníku.



NUTRIČNÍ PÉČE V CENTRU SOCIÁLNÍCH SLUŽEB JESENÍK

Před pěti léty jsme dostali nabídku zapojit se do pilotního projektu, jehož cílem bylo zmapovat úroveň nutriční péče v domovech pro seniory. Projekt trval téměř dva roky. Pravidelně jsme se setkávali s pracovní skupinou, která projekt vedla a na každém setkání jsme dostali několik úkolů, které jsme museli do dalšího setkání splnit, a to nejen na úseku zdravotním a přímé péče, ale zároveň i na úseku stravovacím. Jednalo se například o to, že jsme museli u všech klientů provést nutriční screening, abychom zjistili, v jakém výživovém stavu klienti jsou, na úseku kuchyně se museli do počítačového programu doplnit nutriční hodnoty všech potravin, které se k přípravě stravy používají. Klienty jsme začali pravidelně vážit, zjišťovali jsme jaká forma stravy jim vyhovuje, jaké množství porce jsou schopni sníst. Kolegové v kuchyni na naše požadavky reagovali a začali připravovat porce pro jednotlivé klienty dle jejich potřeb. Navázali jsme spolupráci s nutriční ambulancí v Krnově, a na základě předpisu nutričního lékaře jsme zajistili nutriční doplňky pro klienty s poruchou příjmu stravy. Jediným problémem, ale zato závažným bylo to, že jsme neměli k dispozici v našem zařízení nutričního terapeuta a bez něj nebyla šance úspěšně dokončit naši účast v projektu. Naše pokusy sehnat nějakého na Jesenicku, byly neúspěšné. Vzhledem k tomu, že jsme si vedli v plnění úkolů dobře, pomoc přišla od organizátorů projektu, a ti nám zajistili externí nutriční terapeutku, se kterou jsme navázali

spolupráci a pokračujeme v ní dodnes. V současné době jsme schopni zajistit našim klientům nejen nutričně vyváženou stravu, ale i speciální diety, které vyžaduje jejich zdravotní stav a bez nutriční terapeutky by to v našich silách nebylo.



Covidová pandemie nás zbrzdila v rozvoji nutriční péče v našem zařízení, ale v loňském roce jsme znovu začali intenzivně pracovat na tom, abychom se posunuli dál. Pořádalo se propojit spolupráci našich pracovníků, nutriční terapeutky, praktické lékařky i nutričního lékaře a tím usnadnit řešení výživového stavu klientů s poruchou příjmu stravy. Naším cílem je projít úspěšně nutričním auditem a získat pro naše zařízení Certifikát nutriční péče. Máme vypracovaný nutriční standard, se kterým byli všichni pracovníci přímé péče, zdravotní sestry i pracovníci kuchyně seznámeni. Postupně plníme všechny požadavky, které nám z tohoto předpisu vyplývají a věříme, že v letošním roce naše úsilí završíme získáním pomyslné „Michelinské hvězdy“ a posuneme kvalitu poskytovaných služeb zase o kousek výš. Tímto bych chtěla poděkovat všem, kteří se na tomto projektu podílejí a často komplikovaná výživa našich klientů je pro ně důležitou součástí každodenní péče.

*Iveta Patáková
vedoucí DpS a DZR*

„Hezké chvíle a zážitky jsou taková geriatrika – léky proti stárnutí. Jenomže se nedostanou na předpis v žádné lékárně.“

[Jiřina Šiklová, česká feministka,
novinářka a socioložka (1935–2021)]

Na slova paní Šiklové si my pracovníci služby Domov se zvláštním režimem často vzpomeneme při vytváření denního programu klientů naší služby. Denní aktivity se zde totiž přizpůsobují každému klientovi „na míru“, stejně tak jako každý úkon a činnost. A jaké aktivizace jsou mezi klienty našeho malého domova oblíbené? Bezpochyby je to pečení, kdy se zapojí všichni, kdo mají zájem a mohou se podílet na přípravě něčeho dobrého. Také je to společné čtení a povídání si o zajímavých tématech nebo vzpomínání (reminiscence). Oblíbené je i cvičení a házení s míčem. Při jakékoli aktivitě nejde o to, udělat vše bezchybně a dokonale, ale užít si čas, ať už individuálně nebo ve společnosti vrstevníků. Každá dobře využitá chvíle udělá radost, naplní samotu a přispívá ke kvalitně strávenému času. A možná i od-



dál špatnou náladu nebo úzkost a pocit prázdnoty. Stále více se přesvědčujeme, že člověk s projevy demence, včetně té nejtěžší z nich (Alzheimerovy), může s podporou a pomocí jiného člověka prožít hodnotný a spokojený život.

V domově se zvláštním režimem se staráme o seniory s různými typy demence, a proto je dobré a snazší pro komunikaci a práci s těmito lidmi znát a ještě lépe pochopit zmíněné neurodegenerativní onemocnění. Toto naše konání se také neobejde bez úzké spolupráce s rodinnými příslušníky, přáteli a známými našich klientů. Odchodem seniora do pobytového zařízení jeho rodinné vztahy nekončí. Role příbuzných a blízkých osob je nezastupitelná a nenahraditelná. Je také dobré, když i rodinní příslušníci seniorů s demencí mají kvalitní informace o problematice tohoto onemocnění. Proto se dne 24. 11. 2022 v Centrum sociálních služeb Jeseník uskutečnila veřejná přednáška na téma „Demence“. Napoprvé především pro rodinné příslušníky našich klientů. Přednášku vedla zkušená lektorka

Mgr. Lucie Pohlová, která má jako všeobecná sestra a vedoucí zdravotního úseku v sociálních službách s tímto tématem bohaté zkušenosti. Hovořila o prevenci, stádiích onemocnění, průběhu a různých typech demence. Do výkladu vkládala i nejrozumnější situace ze svého profesního života. Rodiny se mohly i blíže seznámit s naší konkrétní péčí o jejich blízké. Přednášky se účastnili rodinní příslušníci klientů nejen služby Domov se zvláštním režimem, ale i Denní stacionář a Domov pro seniory. Na závěr proběhla živá diskuze, kde paní lektorka, sociální pracovníce, vrchní sestra, koordinátorka i pečovatelka DZR odpovídaly na otázky našich hostů.



A pak už tady byl prosinec, kdy jsme si během vytváření vánoční atmosféry pro seniory, kteří v naší službě našli druhý domov a často jim již jejich zdravotní stav neumožňuje strávit svátky u svých blízkých, opět uvědomili, jaký má naše práce smysl a že se ji „děláme srdcem“. I přes chřipkovou epidemii probíhající mezi klienty i námi pracovníky, vzhlížíme do nového roku s optimismem a doufáme, že přinese více pozitivních zpráv, než těch negativních.

*Daniela Rozsypalová
koordinátorka služby Domov se zvláštním režimem*

Na konci ložského roku jsme se již po páté zapojili do charitativního projektu Nadačního fondu Českého rozhlasu Ježíškova vnučata. Ježíškova vnučata 2022 v CSS Jeseník odstartovala oblíbená moderátorka Českého rozhlasu Lucie Výborná, která se k našemu překvapení sama stala Ježíškovou vnučkou a přijela splnit přání dojednané již v ročníku 2021. Jak se můžete dočíst i ve Střípcích z Denního stacionáře, tím přáním bylo popovídání s cestovatelem. Moderátorka sama hodně cestuje po celém světě, mohli jsme tak jejím prostřednictvím navštívit dvě naprosto odlišná místa, jakými jsou Antarktida a Havaj. Zázitek to byl parádní, přednášku si užili nejen senioři, ale i personál. Lucie nepřijela s prázdnou, rovnou se zaregistrovala k plnění



přání naší klientky paní Vlasty z ročníku 2022 a darovala jí elektrickou přenosnou pečící troubu. Troubu si paní Vlasta přála, protože ráda peče. Z tohoto dárku mají radost a užitek i ostatní naši klienti při společném pečení a vaření.

V právě uplynulém ročníku plnili milí a ochotní dárci spíše menší přání drobnější dárků seniorům, kteří nemají rodinu, nebo s ní nejsou v kontaktu, ale i dalším. Navázali jsme tak na původní myšlenku projektu. Letos bylo splněno 20 individuálních přání seniorů největší služby domov pro seniory a plnění pěti dalších přání společných je dojednáno. Jedná se o kouzelnické představení, muzikoterapii v podání oblíbeného Divadla Slunečnice, den krásy, hudební pořad a dokonce i návštěvu živého koně.

Kromě domova pro seniory se do projektu Ježíškova vnučata zapojují i další služby provozované CSS Jeseník, a to denní stacionář, domov se zvláštním režimem a pečovatelská služba. I pro klienty těchto služeb představují doručené dárky zpříjemnění života a často jsou vítaným zpestřením nabídky pomůcek pro aktivizační činnosti. Celkem ve všech službách CSS se v uplynulém ročníku podařilo zprostředkovat úžasných 54 přání.

Nutno dodat, že účast v projektu Ježíškova vnučata zůstává v hektickém předvánočním čase poměrně administrativně

náročnou záležitostí. Je potřeba zjistit přání seniorů, zadat je do systému, komunikovat s dárci, doručené dárky zpravidla zabalit a samotné předání dárku (nejkrásnější moment!) nafotit, zdokumentovat a fotky zaslat dárcům. Nezměrná radost obdarovaných však stojí za tuto námahu. Poděkování si tak zaslouží všichni zaměstnanci, kteří se do realizace projektu zapojují nebo pomáhají s balením dárků, předáváním a fotodokumentací. Co se týče způsobu doručení dárku, kromě Lucie Výborné přišli loni osobně předat dárky další tři Ježíškovy vnuci převážně z Jeseníku. Došlo i na milá setkání a navázání přátelství s pozváním do cukrárny, které se bohužel zatím z důvodu nemoci nepodařilo uskutečnit. Většinu dárků však dárci zaslali poštou či službou DHL Expres, často připojili i milý dopis, přání, obrázky od dětí, napečené cukroví apod. Za to jim patří velké poděkování, stejně jako organizátorům projektu.

Ježíškova vnučata však nejsou pouze „vánoční akcí“. Nejen, že se některá zážitková přání náročnější na realizaci podaří často uskutečnit až během roku, (jako např. již zmíněná přednáška Lucie Výborné), peníze ze současně probíhající veřejné sbírky



Ježíškova vnučata jsou použity na volnočasové aktivity pro seniory a pořízení vybavení a pomůcek. A to nejen o Vánocích. Líbí se nám, že organizátoři projektu myslí také na pracovníky domovů pro seniory a chtějí přispět k ulehčení jejich náročné práce. Letos budou opět zveřejněny tématické výzvy, snad budeme mít čas a sílu na tyto užitečné projekty reagovat.

Aktuálně se chystáme na zapojení do dalšího zajímavého počínu v rámci Ježíškových vnučat, který už s úspěchem probíhá v dalších zařízeních pro seniory. A to pomocí našim klientům, aby fixem na tabule napsali své krátké vzkazy – poselství pro mladší generace. A tyto pak sdílet na Facebookovém profilu. Už se na akci těšíme, jelikož řada našich seniorů má jistě mladší generaci, co předat.

Andrea Stefanakisová, sociální pracovnice DpS a DZR

K tématu přeshraniční spolupráce zde nabízíme následující článek, který se věnuje zajímavému projektu. V období od června až do srpna se uskutečnila 4 jednodenní setkání v DPS Prudnik. Jednalo o společný projekt DPS Prudnik, Sociálních služeb Šternberk a CSS Jeseník. Nositelem projektu byl tentokrát polský partner a účastníci z české strany byli hosté. DPS Prudnik pro ně pokaždé zajistil autobus, který brzy ráno ve Šternberku nabral 15 seniorů s doprovodem a v Jeseníku přistoupili zájemci z CSS Jeseník. Program v podobě setkání s workshopy se zaměřil na aktivizaci seniorů. Jednotlivé workshopy se odvíjely dle stejného organizačního scénáře: Zahájení a seznámení s programem v 9 hodin, pak následovala dopolední a odpolední část. Mezi nezapomenutelné momenty patřil vždy i společný oběd a bohaté občerstvení, které bylo k dispozici po celý den. Mezi účastníky panovala přátelská a dělná atmosféra, kterou

rozlehlé pergoly. Naštěstí počasí všem čtyřem setkáním přálo, popřípadě senioři využili k zahřátí nejen čaj, ale i deky. Kromě toho se dále v rámci setkání uskutečnila návštěva prudnického muzea tkalcovství (v Prudniku existuje dlouholetá tradice tohoto oboru, mj. i v souvislosti s již zaniklou firmou Frankel).



pomáhala vytvářet zejména skvělá lektorka, paní Katarzyna. Ta podnítila v seniorech spolu s jejich doprovodem zájem o širokou škálu možností, získala je pro praktické činnosti v oblasti práce s keramikou (vytváření plastických objektů, práce s glazurami, či tvorba na hrnčířském kruhu). Do programu se pro zájemce vešla i prohlídka zařízení, tedy DPS, dokonce i nově rekonstruovaných prostor (aktuálně zde probíhá velká oprava podkroví, kde vzniknou velkorysejší prostory pro aktivity seniorů). Totiž kvůli opravám se všechny akce realizovaly venku pod střechem



Pro mnohé účastníky to bylo velmi zajímavé, jelikož i na české straně máme k tomuto tématu blízko (vzpomeňme tradici spojenou s podnikem Moravolen). Senioři též navštívili organizaci poskytující sociální služby a provozující chráněné dílny, kterou má pod patronátem církevní řád Bonifrátrů. Velmi poutavá byla přednáška o využití léčivých rostlin, ze kterých místní pracovníci vytvářejí léčivé produkty a prodávají je v bylinkářském obchůdku. Lze s jistotou shrnout, že byli členové Klubu seniorů měst Jeseník a Šternberk, kteří využili pestré náplně dnů tohoto projektu, zaujati novým nebo připomenutým, že byli obohaceni, nejen o své výrobky, o informace a zajímavosti, o nová přátelství a pocit pospolitosti, ale třeba byli i aspoň chvíli velmi spokojeni sami se sebou, plni radosti z tvůrčího dění, nasyceni inspirací pro svůj další čas. Rádi, že byli a jsou činorodí. Projekt se týmu z DPS Prudnik po všech stránkách vydařil, za to patří všem organizátorům, hostitelům, seniorům, našim polským přátelům, velký dík.

JÍME ZDRAVĚ V LEDNU / TURECKÁ ČORBA (POLÉVKA Z ISTANBULU)



Potřebujeme:

- 2 lžíce másla
- 1 větší cibule na kostičky
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička kari (případně kurkumu)
- 1 větší mrkev nakrájená na menší kostky
- 2 lžíce rajského protlaku
- 1,5 hrnku červené čočky
- 1,5 l zeleninového vývaru
- sůl a pepř
- 0,5 citronu, petržel na ozdobu, chilli

4–5 porcí / příprava: 45 minut

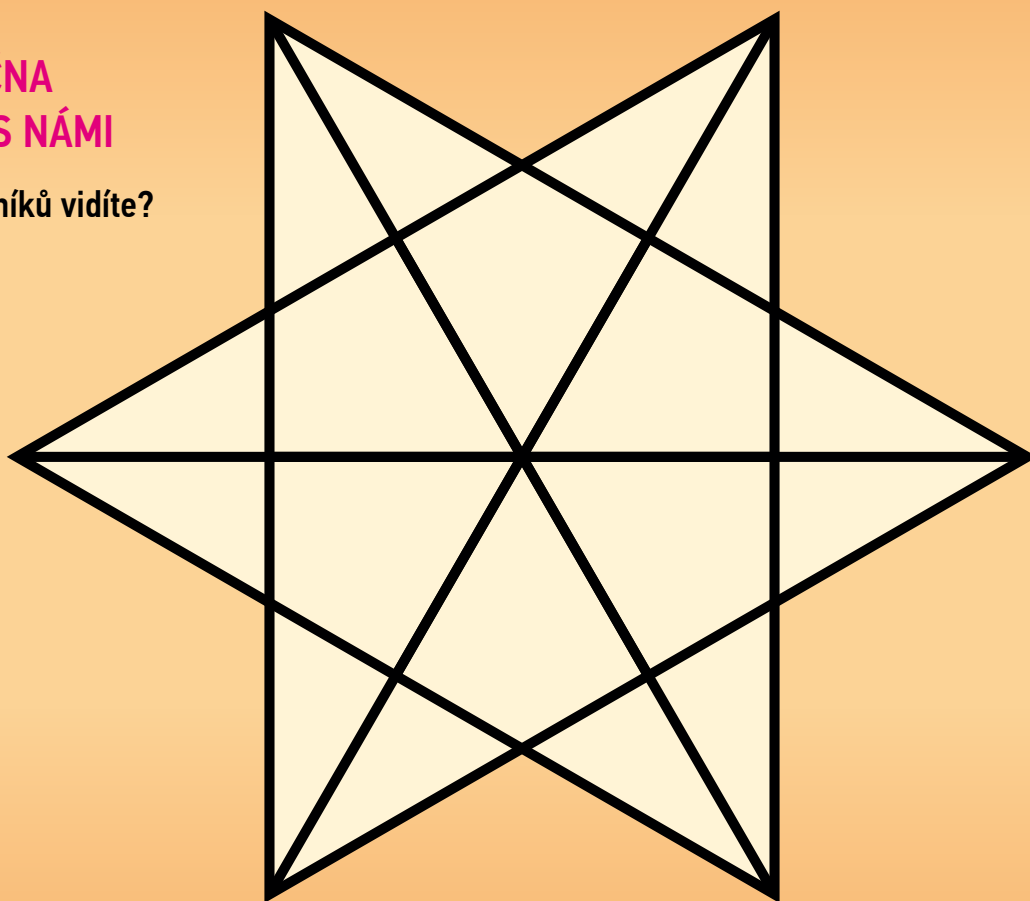
Na másle zpěníme cibuli. Přidáme kmín, kari (nebo kurkumu) a mrkev. Zamícháme a necháme provonět. Vmícháme rajský protlak. Přidáme propláchnutou červenou čočku, podlijeme vývarem. Pozvolna vaříme do měkka cca 25 minut.

Polévku rozmixujeme do hladka – dle potřeby dolijeme vodu, čočka hodně absorbuje, dochutíme solí, pepřem a případně trochou chilli. Podáváme posypané petrželkou a zakápnuté citronem.

Můžeme přidat pečivo.

MOZKOCVIČNA TRÉNUJTE S NÁMI

Kolik trojúhelníků vidíte?



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