



OBČASNÍK

výročí 10 let

vydávaný Centrem
sociálních služeb Jeseník

červen 2025/svazek 14/vydání 1



OBSAH

- 2 Úvodník
 - 3 10 let Centra sociálních služeb, 2015 - 2025
 - 4 Fotogalerie 10 let CSS
 - 7 Denní stacionář včera a dnes
 - 8 Rozhovor – Není nad dobrou pracovní atmosféru
 - 10 MUDr. Alois Kubík (*1925)
 - 11 Základní principy výživy u seniorů
 - 12 Individuální aktivizace v domově se zvláštním režimem
 - 14 Strípky ze stacionáře
 - Mezigenerační setkání
 - „Až na vrchol“
 - Velikonoční stacionář
 - 18 Čarodějné narozeniny
 - 20 Kuchařinky
 - 22 Projekt psaní od srdce
 - 24 Kvíz
- Víte, že....

Grafický návrh
a zpracování:
Silvie-Anežka Matic

Editorial

Vážení čtenáři a naši příznivci,

nacházíme se v jednom z nejkrásnějších období roku, kdy vám předkládáme nové číslo našeho Občasníku. Zmíněným ročním obdobím jsem měl na mysli jaro. Období rozpuku přírody, kdy během několika týdnů dochází k úžasné proměně. Po zimním spánku přichází předjaří a první jarní čas. Příroda se probouzí občas pozvolna, jindy, jako v letošním roce, velmi rychle. Postupně se venku množí barvy, nejvíce zelená, ale taky barvy a vůně květů. Větší část tohoto povzbudivého období je za námi, přinesla i střídání počasí, jak to na jaře bývá. Před pár dny skončil měsíc, který je symbolem jara, máj - záměrně jsem uvedl toto spíše básnické pojmenování. Ani si neuvědomujeme, jak je často používáme právě v tomto období. Když ale plánujeme během roku, řekneme jen květen – také pěkné slovo, které vymysleli naši obrozenci. Nacházíme se na začátku června, za pár týdnů jaro vystřídá léto. Ale ještě, než se tak stane, můžeme stále pozorovat rozvíjející se přírodu, můžeme si sednout venku na lavičku a třeba listovat tímto Občasníkem. Najdeme v něm ohlédnutí za různými aktivitami Centra, ale také článek o završené dekádě Domova pro seniory a denního stacionáře. Zatímco v Občasníku se spíše ohlížíme za minulými okamžiky, v aktuálním životě Centra už plánujeme, co nás v následujících měsících čeká. O tom ale až příště. S celou redakcí vám přejeme klidné a spokojené jarní dny, ale také odpočinkem naplněné letní, prázdninové měsíce.

Jan Rotter, ředitel



10 let Centra sociálních služeb, 2015 - 2025

Letos slavíme v organizaci opět další kulaté výročí. Ale není jich za poslední dobu nějak hodně? Pojďme si to v úvodu trochu objasnit. Naše organizace vznikla v roce 1993 jako příspěvková organizace města Jeseník. Proto jsme si v roce 2023 připomínali 30 let od jejího vzniku, mimo jiné i na stránkách speciálního čísla Občasníku. Hned v následujícím roce 2024 jsme si připomínali 40 let od vzniku pobytové služby na ulici Jaroslava Ježka, tzv. Penzionu U rybníčku. To je úplně první budova, která sloužila potřebným seniorům. Organizace se v průběhu času rozvíjela, stejně tak potřeby seniorů ve městě, rozšiřovaly se i naše poskytované služby. S tímto souvisí i naše letošní kulaté výročí.

Co si tedy připomínáme v roce 2025? Je to deset let od největší investice do sociálních služeb v Jeseníku. V listopadu 2015, tedy před deseti lety, byla slavnostně otevřena nová přístavba na Beskydské ulici, a to ke stávající budově tehdejšího Penzionu pro seniory. Ten po celou dobu od výstavby v roce 1993 poskytoval službu Chráněné bydlení. Co bylo smyslem a účelem celé investiční akce? Bylo to dlouhodobě plánované rozšíření pobytových sociálních služeb pro seniory. Do té doby mělo město k dispozici službu chráněné bydlení (na Beskydské ulici a v budově na ulici Jaroslava Ježka), ale chyběla pobytová služba s celodenní, 24hodinovou péčí. Díky dotaci Ministerstva pro místní rozvoj a za přispění nemalé částky z rozpočtu zřizovatele města Jeseník mohl vzniknout projekt, který zahrnoval přístavbu a spojovací krček k původní budově penzionu. Realizace projektu umožnila vznik nových a rekonstruovaných prostor pro dvě nové služby, Domov pro seniory s kapacitou 45 míst a ambulantní službu Denní stacionář s kapacitou 10 uživatelů. Součástí nově vybudovaných prostor byla kromě obytné části i jídelna a kuchyň, aby mohla být zajištěna celodenní strava. Obě služby byly v létě roku 2015 registrovány Krajským úřadem Olomouckého kraje a postupně zahájena jejich činnost. Domov pro seniory v listopadu 2015 a následně i Denní stacionář. V tuto dobu ještě organizace provozovala v původní budově (v horním patře) na Beskydské ulici jedno oddělení služby Chráněné bydlení a jak bylo zmíněno i v Penzionu „U rybníčku“. Zahájení činnosti nových služeb předcházela dvouletá příprava zahrnující projekční práce a realizaci stavby, přípravu provozu, výběr a nákup vnitřního vybavení, ale také personální zajištění. Vzpomínky na druhou polovinu roku 2015, spojenou s kolaudací, přípravou provozu

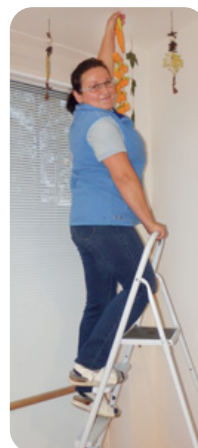


i zahájením nových služeb jsou stále živé. Po náročném přípravném období nastala další důležitá fáze, výběr a přijetí nových pracovníků. Společně jsme se pustili do finální přípravy, úklidu nebo zaškolování. Jako první zahájila „ostrý provoz“ kuchyň, zatím jen pro kolegy zaměstnance. Všichni se v tuto dobu, kdy jsme neměli klienty, mohli zúčastnit úvodního teambuildingu, seznamování s kolegy a stmelování týmu. Po té už jsme mohli přivítat do nových prostor první klienty. To byly začátky dvou tehdy nových sociálních služeb, Domova pro seniory a Denního stacionáře. Vše bylo nové, atmosféra pozitivní, neopakovatelná. Od té doby uplulo celých deset let, probíhala řada změn. Chráněné bydlení nahradila další nová služba, Domov se zvláštním režimem, přibyla čtvrtá, terénní pečovatelská služba. Počet pracovníků se značně rozrostl na dnešních 70. Ale také došlo k jeho proměně. Věřím ale, že úsměvy a radost, které byly patrné na každém kroku na začátku dekády, zůstávají přítomny v naší organizaci dodnes, zejména proto, aby přispívaly k domácí pohodě našich klientů.

Jan Rotter, ředitel

Fotogalerie

V letošním roce si připomínáme 10 let od přelomových událostí naší organizace v roce 2015: dokončení přístavby budovy na Beskydské ulici, zahájení provozu domova pro seniory a rozšíření počtu zaměstnanců, zaškolování a budování týmového ducha nového kolektivu. Dále také přípravy na zahájení provozu Denního stacionáře. Jak ten čas letí, jako by to bylo včera. Zavzpomínejte s námi prostřednictvím fotogalerie.



10 let Centra sociálních služeb, 2015 - 2025



10 let Centra sociálních služeb, 2015 - 2025



Denní stacionář včera a dnes

Tak, jako nové Centrum sociálních služeb v Jeseníku, i sociální služba denní stacionář oslavuje letos již deset let svého trvání. Začátky nebyly pro nikoho jednoduché, neboť povědomí o této sociální službě mezi laickou veřejností bylo a stále je minimální. Co přináší sociální služba denní stacionář pro seniory, proč se jeví jako důležitá? Komu je určena? V čem je nenahraditelná? Mohu citovat z našeho veřejného závazku: „Posláním denního stacionáře je vést osoby - seniory prostřednictvím vzdělávacích, pracovních a volnočasových aktivit k udržování schopností a soběstačnosti tak, aby mohli žít svůj život v co nejvyšší míře, které jsou individuálně schopni. Být místem, které je vhodnou alternativou domácího prostředí, a které umožňuje svým uživatelům setkávání s vrstevníky v poskytnutém zázemí.“ Je tedy určena seniorům se sníženou soběstačností, kteří žijí ve svém domácím prostředí a jejichž situace vyžaduje v určitých úkonech pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Důležité je také zmínit, že je to ambulantní služba, která doplňuje komplex sociálních služeb pro seniory v Jeseníku. Co to znamená ambulantní? Na rozdíl od terénní služby, která přichází k Vám domů musí klienti denního stacionáře do své služby docházet, tak jako do kterékoliv ambulance. Někdo tak dochází pouze na dopoledne, někdo na celý den, někdo jednou týdně, někdo denně. Určující je potřeba konkrétního klienta. Tato sociální služba, podobně jako terénní pečovatelská služba, pomáhá pečujícím osobám v domácnostech vyplnit potřeby klientů v době, kdy jsou pečující osoby zaneprázdněny, ať už pracovně, zdravotně, nebo jinak. Malá anketa mezi klienty o tom proč chodí do stacionáře hovoří za vše.

„Protože mi děvčata pomáhají, chodím sem ráda, všichni mě mají rádi, nejsem pořád sama!“

(Věra, 79 let)

„Jsem sama, ale chci být mezi lidmi, chybí mi lidský kontakt. Mám ráda kreativní aktivity!“

(Jarka, 75 let)

„Trápí mě samota, společnost je pro mě moc důležitá. Být ve skupině důchodců, patřit sem. Posilujeme paměť, hrajeme hry, luštíme křížovky, jsou zde přednášky zajímavých lidí. Líbí se mi i návštěvy. Buď jiných soc. zařízení nebo mateřských školek. Zábava je vždy nenucená, mám rád i vyprávění a vzpomínky i různé ruční práce!“

(Jiří, 89 let)



„Po smrti partnera jsem potřebovala přijít na jiné myšlenky. Jsem zde spokojená. S holkama (pracovnice POP) se cítím jako doma. Těší mě společnost vrstevníků!“

(Hanka, 82 let)

„Abych nebyla doma sama, jsem mezi bezva lidmi. Pracovnice jsou tady hodné, umí to s námi. Moc ráda sem chodím, zabavím se tady, popovídám, jsem moc spokojená!“

(Maruš, 83 let)

„Denní stacionář navštěvuji kvůli společenskému kontaktu s vrstevníky. Jsem zde spokojený, těším se sem!“

(Štefan, 78 let)

V dnešní době denní stacionář čítá 14 a troufám si říct, protože s nimi pravidelně hovořím, velmi spokojených klientů. Za to vděčíme nejen poskytnutému zázemí, ale také pracovníkům, kteří se na této službě podílejí. Jim patří obrovský dík za to, že práce je pro ně současně posláním. Přeji proto, k tomuto malému výročí, aby to tak i nadále zůstalo. Abychom měli spokojené klienty a angažované pracovníky, resp. pracovnice, protože člověk je tvor společenský a my: „Jsme spolu rádi!“

Alice Lenerová,
sociální pracovnice

Rozhovor – *Není nad dobrou pracovní atmosféru*

Služba Domov pro seniory oslaví v listopadu letošního roku 10 let od zahájení provozu. Za tu dobu se postupně postarala a vytvořila domov stopadesátitřem seniorům převážně z Jeseníku a nejbližšího okolí. Téměř kompletně se obměnil tým zdravotních sester, pracovníků v sociálních službách (dále PSS) i aktivizačních pracovníků. Některé kolegyně lákala práce v domově se zvláštním režimem a v roce 2021 přešly do této služby.

Povídala jsem s členkou týmu, která v Domově pro seniory (dále domov) pracuje od samého začátku dodnes – Monikou Baranovičovou.

Co tě tehdy před 10 lety přivedlo do nově vznikajícího Centra sociálních služeb Jeseník?

Byl to tenkrát momentální nápad – přečetla jsem si inzerát, který mě zaujal hlavně tím, že jde o nově vznikající službu. Řekla jsem si, že bych u toho chtěla být. V tu dobu už jsem v sociálních službách nějakých pár let pracovala, jen v jiném zařízení a dostala jsem chuť na změnu. Proto jsem si podala žádost, absolvovala výběrové řízení a ono to kupodivu vyšlo!

Začínala jsi jako pečovatelka, nyní pracuješ na pozici vedoucí PSS v domově pro seniory. Myslela sis v roce 2015, že se tvoje pracovní zařazení bude takto vyvíjet?

Tak to, že se jednou stanu vedoucí PSS, mě na začátku pracovní kariéry v CSS rozhodně nenapadlo. Když mi tahle pozice byla nabídnuta, byla jsem upřímně překvapená a musela jsem si to pečlivě promyslet

i s ohledem na rodinu. Dnes jsem ráda, že jsem si práci PSS zblízka vyzkoušela ještě před nástupem do této pozice, bylo to určitě ku prospěchu.

Jak vzpomínáš na rozjezd nové sociální služby?

Tak na rozjezd vzpomínám moc ráda. Novinkou pro mě bylo to, že domov byl vlastně prázdný, neobsazený, to jsem zažívala poprvé v životě. Postupně jsme se seznamovali s novými kolegyněmi a kolegy napříč všemi službami a úseky, novými technologiemi, pomůckami. To pak pokračovalo společným „teambuildingem“ na Rejvízu, který byl jedinečný v tom, že jsme se ho opravdu mohli zúčastnit všichni. Služba totiž ještě oficiálně nebyla zahájena. To už se samozřejmě od té doby nikdy nemohlo zopakovat.

Domovu pro seniory je 10 let, to už „povyrostl“, měly by být samostatný a „fungovat“ bez neustálého dohledu, tedy bez přítomnosti vedoucích. Je tomu tak?

Tady mohu s čistým svědomím potvrdit, že domov funguje, jak má i bez dohledu vedoucí, je samostatný. Jsem za to ráda, že mohu v klidu odejít na víkend nebo dovolenou s pocitem, že vše běží, jak má. Mohu se na své kolegyně a kolegu spolehnout. Jsem velice vděčná za tým, jaký mám. Není to jednoduchá práce ani fyzicky, ani psychicky. A přesto jsem ráda, že u nich při práci slyším veselé hlasy a smích. Velmi mě těší, že se nám daří nastavovat individuální forma péče u klientů podle jejich potřeb. Za to jsem svému týmu opravdu velmi vděčná. Zažili jsme si náročné týdny péče o klienty



Monika Baranovičová

Vedoucí pracovníků přímé obslužné péče v Domově pro seniory. Pochází ze Skorošic, je nejstarší ze 3 sourozenců, má sestru a bratra. Žije ve Vápenné, spolu s partnerem vychovávají dospívající dceru, pečují a rozmazluji nalezeného kocoura. V současné době se snaží o zvelebování zahrady okolo rodinného domu, který si postavili. Baví ji práce na zahradě, ráda si čte, oblibila si dlouhé procházky v přírodě. Ráda jezdí s partnerem jako spolujezdec na motorce.

v době covidové pandemie, ale zvládli jsme to. Krizovou situaci jsme si zopakovali i v době loňských povodní. Jsem na svůj tým neskutečně pyšná za to, jak dokáže fungovat v takových situacích.

Co je pro tebe důležité v tvé práci?

Pro mě je velmi důležitá dobrá pracovní atmosféra. Já osobně si ji testuji třeba po návratu z dovolené. Pokud se vracím a nemám nepříjemné pocity (zkušenost z minulosti), je všechno v pořádku. Dále jsem také vděčná, že se nám v průběhu let podařilo vykomunikovat mezi vedením CSS a městem Jeseník postupné posílení počtu pracovníků primé péče vzhledem k tomu, jak nám klientela postupně zestárla a spousta klientů má dnes mnohem vyšší potřebu péče než na začátku. A také se v současné době rovnou i přijímají noví klienti s vyšší formou péče. Vyšší počet pracovníků mi umožňuje lépe plánovat směny a hlavně mohou pracovníci spolupracovat minimálně ve dvojicích. To je tím pádem pro ně určitě lepší v rámci zátěže. Zdraví je pro mě totiž na prvním místě za každou cenu – ať jde o pracovníky, klienty a sebe samu.

Co bylo pro tebe za těch 10 let nejtěžší?

Tak jednoznačně nejtěžší pro mě bylo období, kdy jsme v domově pečovali o seniora, který už neměl platnou smlouvu. Situace se řešila několik let, bylo to pro všechny velmi náročné období. Dopadalo to i na pracovníky v týmu, řešili jsme spoustu krizových situací. Některé kolegyně situaci vyřešily raději výpovědí. Udržet v té době fungující tým bylo opravdu náročné. Těžké chvíle zažívám i při případných odchodech kvalitních pracovníků z důvodu např. stěhování, odchodu do důchodu, ale to je život. Těžké chvíle jsem zažívala také, když mi v roce 2016 těžce onemocněl tatínek a i přes veškerou snahu lékařů nakonec zemřel. Přesto jsem ráda, že díky mým pracovním zkušenostem jsme mu jako rodina mohli tenkrát umožnit důstojný odchod u něj doma.

Jsi členkou „nutriční skupiny“. Daří se vám se scházet v nabitém programu poslední doby?

V nutričním týmu se v současné době scházíme podle potřeby. Vypilovali jsme si za ty roky systém tak, že nám funguje úžasná spolupráce s týmem kuchyně. Takže klienti mají nastavenou např. formu stravy tzv. na míru. Kuchařky skvěle reagují na potřebu změny diet pro klienty na základě změny zdravotního stavu nebo na různé typy intolerance. Jsem za tuto spolupráci velmi ráda. Vnímám to jako neskutečný bonus v naší práci.

Co ti dělá radost v práci i v soukromí?

V práci mi dělá radost, když vidím kolem sebe usměvavé tváře klientů i zaměstnanců. Není nad dobrou pracovní atmosférou. Těší mě samozřejmě i kladná zpětná vazba od klientů nebo jejich rodin na péči, jak ji máme nastavenou. V soukromí mi dělá největší radost moje rodina – partner, dcera a kocour, to je můj „ostrov“. Jsem vděčná za to, jak mě moje rodina dokáže „držet nad vodou“, když prožívám v práci nějaké složitější období. Jsou to moji hrdinové.

S jakými potížemi se aktuálně nejvíc potýkáš ve své práci?

Už několik let se v práci potýkám s vysokou a častou nemocností personálu. Tady bych opět ráda vyzdvihla to, že nám vedení CSS a město Jeseník umožňuje zaměstnávat zaměstnance na dohodu, abychom mohli vykryvat směny za nemocné. Pro mě jsou tyhle kolegyně opravdové hrdinky, jelikož tuhle práci dělají jako důchodkyně, neskutečně si jich vážím. Samozřejmě to často nestačí a pak se zapojují i ostatní pracovníci a já sama do služeb, abychom vykryli péči o klienty za nemocné. Je to náročné, ale snažíme se, aby to nebylo poznat právě na úrovni péče o klienty.

Jak vidíš budoucnost sociálních služeb pro seniory na Jesenicku v souvislosti se stárnutím populace?

To je těžká otázka, tady se musím přiznat, že mám upřímné obavy. Účastním se totiž často také sociálních šetření se žadateli o naši službu a vidím zblízka, jak nám populace na Jesenicku stárne a potřebuje pomoc, spousta příbuzných žije mimo Jeseník nebo i mimo ČR a je to náročné. Neskutečně si vážím pečujících, kteří se rozhodli pečovat o seniory doma. Mám do budoucna obavy hlavně ohledně dostatku kvalitních zaměstnanců v sociálních službách. Ale pořád doufám, že to zvládneme.

Co bys popřála službě Domov pro seniory k jejímu výročí, případně celému CSS Jeseník?

CSS Jeseník bych do dalších let popřála hlavně i nadále takové kvalitní zaměstnance, jaké má dnes. Přejí mu spokojené klienty a jejich rodinné příslušníky, spokojené zaměstnance. Ať se snaží si plnit další směle plány. A ať si i nadále drží tak dobré jméno, jaké má dnes.

Děkuji za rozhovor

*ptala se Andrea Stefanakisová,
sociální pracovnice DpS a DZR*

MUDr. Alois Kubík (* 1925)

Jak bude vypadat svět za sto let? Jiné klima, vyspělé technologie a velký pokrok v lékařství. Budoucnost v sobě skrývá pozoruhodný potenciál. V zimě roku 1925 vykoukl na světlo světa Alois Kubík a svůj potenciál využil naplno. Jako jeden z klientů Centra sociálních služeb Jeseník – Pečovatelské služby společně s námi tento rok v únoru oslavili krásné jubileum 100 let.

Narozen 14. února 1925 ve Služovicích na Hlučínsku. Otec pocházel z Hané a byl učitelem, matka byla také učitelka narozená v Opavě. V dětství byl Alois Kubík svědkem života na venkově v poměrech první republiky. Kolem roku 1935 se rodina odstěhovala do Loděnice nedaleko Opavy. Po Mnichovu 1938 a nacistickém záboru Opavska odešli Kubíkovi do vnitrozemí. Usadili se v Lipníku nad Bečvou, kde prožili okupaci, konec války a vyhnání Němců. Během studií medicíny se Alois Kubík nakazil tuberkulózou a málem zemřel. Od roku 1952 byl lékařem v lázních v Jeseníku, kam byl úředně přidělen. Překládal, zkoumal a popularizoval léčebné metody Vincenze Priessnitze. V roce 2015 mu bylo uděleno Městem Jeseník čestné občanství. (Ze zdroje: Paměť národa; online pametnaroda.cz)

Toto je jen velmi zběžný souhrn cesty pana doktora Kubíka sepsaný v Pamětech národa. Při prvním rozhovoru s ním a jeho ženou jsem byla značně nervózní. Seznámení, přijetí, rozhovor, prostředí a celkové nastavení v domácnosti manželů Kubíkových bylo velice příjemné, vstřícné. Jen mimoděk mluvil pan doktor Kubík o překladech, o jazykovém umu a jeho celoživotní práci. „Šest ročníků latiny jsem zvládl od července do dubna následujícího roku, kdy jsem odmaturoval a dva měsíce nato jsem už dělal první rigorózum z biologie,“ vzpomíná při rozhovoru. Jako by se jednalo o nepodstatné drobečky. Přitom jak většina z nás ví, byl to právě on, kdo postavil základy dnešních Priessnitzových lázní. Spolupráce s ním i jeho rodinou je vždy lidská. Pečovatelské službě je ctí, že manželům Kubíkovým může zpříjemnit cestu stářím.

Na stránkách Paměti národa, kde je sepsán podrobnější životní příběh pana doktora, vás jistě zaujme věta: „Chtěl jsem být otrokem lidí.“ Tento postoj máme společný pane doktore. Ať je naše cesta co nejméně trnitá, protkaná vaším nezdolným optimismem.

*Pavla Drabálková
sociální pracovnice PS*



Základní principy výživy u seniorů



Správná výživa je téma, které řeší všechny věkové skupiny. U seniorů s přibývajícím věkem a postupným ubýváním fyzických i duševních schopností je potřeba se na tuto oblast podívat v širším kontextu. Základy výživy seniorů se týkají problematiky dehydratace, obezity a podvýživy.

V nižším seniorském věku se spíše jedná o výskyt nežádoucích stravovacích návyků – vyšší příjem jednoduchých cukrů a tuků sebou nese riziko obezity. Výskyt nutričních nedostatků je v tomto období nízký. S postupujícím věkem se mohou již objevovat první známky nutričního deficitu – podvýživa. Podvýživa je stav, kdy tělo nedostává nezbytné živiny pro své normální fungování. Na vzniku podvýživy se podílí více faktorů, například chronické nemoci, snížená chuť k jídlu, snížený pocit žízně, konzumace většího množství léků, problémy s chrupem, snížená tvorba slin, poruchy polykání, snížené vstřebávání živin ze stravy, neschopnost si stravu připravit a samostatně ji konzumovat. Svou roli může sehrát i osamělost, sociální izolace a v neposlední řadě i nedostatek finančních prostředků.

Dodržováním obecných zásad stravování můžeme těmto stavům předcházet. Především by skladba jídelníčku měla obsahovat všechny důležité živiny a to sacharidy, tuky, bílkoviny, vlákninu a vitamíny. Přísun všech těchto živin lze zajistit pestrou vyváženou stravou. Příjem stravy by měl být pravidelný, rozložený do 5 – 6 menších denních dávek. Významnou roli hraje i technologická příprava stravy a konzistence. Chuť k jídlu podpoří strava na pohled lákavá a kultura stolování. V neposlední řadě je pro správné fungování organismu nutný dostatečný příjem tekutin. Někdy však ani dodržování těchto zásad nestačí. V těchto případech je potřeba příjem živin zajistit pomocí různých výživových doplňků. Jedná se o formu výživy většinou v tekuté formě, která obsahuje živiny ve vysoké koncentraci a popíjí se během dne.

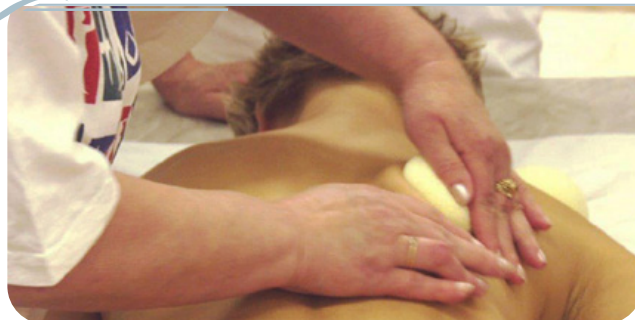
Zajištěním správné výživy u seniorů lze předcházet vzniku různých komplikací, které mohou zhoršovat celkový stav a snižovat kvalitu života.

*Iveta Patáková
Vedoucí služby Domova pro seniory
a Domova se zvláštním režimem*

Individuální aktivizace v domově se zvláštním režimem

Chtěla bych přestavit oblast aktivizace, která není tolik zřejmá nezasvěcenému pozorovateli, ani ji nelze prezentovat každý týden na našem FB profilu. Může se zdát opomíjená, přesto je nedílnou součástí kvalitní pobytové sociální služby a naší péče o seniory v domově se zvláštním režimem. Jedná se o individuální aktivizaci klientů, kteří jsou ze zdravotních důvodů upoutáni na lůžko a není naděje na zlepšení jejich stavu. Tyto zdravotní stavy jsou pečlivě vyhodnocovány a konzultovány s rehabilitačním pracovníkem a lékařem. Vždy zkusíme všechny možnosti ke změně prostředí klienta, používáme pohodlné polohovací křeslo. Přesto někdy nezbývá jiná možnost, než provádět aktivizační techniky na pokoji seniora u jeho lůžka. Klienti upoutaní na lůžko mají omezené možnosti sociálního začlenění, společnost jim poskytuje rodina, pečovatelé, zdravotní sestry.

- 1 Pro člověka s projevy demence je velmi důležitý pocit bezpečí a jistoty. S tímto nám pomáhá koncept bazální stimulace (dále BS). Pomocí toho konceptu komunikujeme, provádíme hygienu, polohujeme, cvičíme, podáváme stravu a také procvičujeme paměť. Jak se procvičuje paměť pomocí konceptu BS? Není to složité. Využíváme k procvičování různé potraviny včetně ovoce a zeleniny. Klient ochutnává a snaží se podle chuti vzpomenout, co jí. V případě, že se klient nechce účastnit nabízené aktivity a přeje si radši odpočívat a poslouchat hudbu, tak klienta polohujeme dle konceptu BS, např. do hnízda. Poloha v hnízdě mu poskytne pohodlí, pocit bezpečí a klient může relaxovat. Polohování využíváme i k poslechu čteného textu, aby se posluchač zasnul a mohl se přenést do příběhu.



- 2 Mezi aktivity zařazujeme i masážní techniku míčkování. Pár slov k této technice: je velmi účinná při infekcích dýchacích cest, umožňuje snazší uvolnění hlenu a podporuje vykašlávání. Je využívána i při stavech, kdy je omezena hybnost těla. Nevýhodou této techniky je, že některým klientům jsou nepříjemné doteky míčku. Kdybych to měla shrnout, technika je bezpečná, účinná, ale ne vždy úplně příjemná. Míčkování využíváme hlavně pro lehčí vykašlávání, protože klienti, kteří se bez pomoci druhé osoby v lůžku neotočí, jsou často zahleněni a špatně se jim vykašlává. Někdy i taková drobnost, jako je odkáslání, může seniorovi zlepšit den.



- 3 Naši klienti často ztrácejí časovou orientaci. Kukotvení v čase využíváme dekorace, střídáme i prostředí na pokojích dle ročního období. Je velmi potěšující vidět, jak klient pozoruje prostředí, jak mimikou dává najevo, že změnu výzdoby zaznamenal.

- 4 Do okruhu aktivit jsme zařadili i reminiscenční techniky. Ty provádíme pomocí fotografií klientů a jejich rodin z mládí, pouštíme filmy pro pamětníky nebo písničky z dob, kdy byli mladí. Vítáme informace o oblíbených knihách z mládí od rodinných příslušníků a na tyto tituly zaměřujeme předčítání. Pro připomínku mateřství k aktivizaci klientek využíváme terapeutické panenky, které si mohou chovat, česat, oblékat. Kdo to nezvládne, jen si panenku drží u sebe a prohlíží si ji.



- 5 Pravidelně pořádáme narozeninové kavárničky, na kterých slavíme s klienty jejich výročí. Stává se, že oslavenec v den kavárničky není v takové kondici, aby se mohl zúčastnit společného posezení. Je samozřejmostí, že s gratulací přijdeme za ním na pokoj, při letošních oslavách jsme dokonce uspořádali malou kavárničku s programem i na pokojích oslavenců. Potěšil je svým vystoupením osmiletý vnuk paní Františky. Klienti byli nadšení. Moc se jim to líbilo.



Všechny aktivity, které se odehrávají na pokoji individuálně, jsou týmovou prací. Každý z nás má v péči o naše seniory nezastupitelný podíl. Neusínáme na vavřínech, budeme se dále zdokonalovat.

Krásné léto a pohodovou dovolenou všem.

Monika Pospíšilová
koordinátorka služby DZR



Strípky ze stacionáře

Text: Monika Pospíšilová, redakční podpora Andrea Stefanakisová

Mezigenerační setkání

I v novém roce pokračujeme v setkávání s dětmi z Mateřské školy v Lipové Lázních. Tentokrát jsme navštívili oddělení předškoláků. Děti nám pod vedením svých učitelek představily pásmo pohádek, písniček a říkanek. Každý měl také připravený hezký obrázek jako dárek. Těšíme se nejen na další návštěvu, ale také dlouhodobou spolupráci.



Strípky ze stacionáře

„Až na vrchol“

Klientům Denního stacionáře a Domova pro seniory se naskytl nevšední zážitek. Skrze poutavé povídání a fotografie mohli vystoupat na nečinnnou sopku Cotopaxi. O této třítydenní expedici do Ekvádoru nám vyprávěl dobrodruh Oldřich Balatka, který s dalšími členy výpravy zažil náročné aklimatizační podmínky ve výšce nad 4 000 m/n/m. s následným výstupem přes sopečný ledovec až na vrchol sopky Cotopaxi. Osobní zkušenost s tamními podmínkami, faunou i florou nebo místní gastronomií, nám tak umožnil poznat další kus světa, který je pro nás nedotčený. Děkujeme za cestovatelský zážitek, už teď se těšíme na další povídání z cest.



Strípky ze stacionáře



Velikonocní stacionář

V podobě dnešních Velikonoc se propojují dvě základní linie. První je oslavou jara, která má kořeny v předkřesťanském období, jakožto probouzení sil přírody a také zahájení zemědělských prací. Druhá linie vychází z křesťanství, týká se života Ježíše Krista, je spojena s poselstvím naděje, obnovy a vítězství života nad smrtí. V denním stacionáři jsem se pokusili obě tyto linie namixovat. Ať už to bylo povídání



o lidových zvycích, tvoření jarní a velikonoční výzdoby, nebo třeba pečení tradičních pokrmů. Letos jsme si upekli slaný závin s medvědí česnekem, který je typický pro jaro, jarní očistu a čerpání síly z přírody, ale také jídáše, symbol zrady, známé velikonoční pečivo. Nasadili jsme si jarní ošení, ozdobili vajíčka a došlo i na pletení pomlázky. Věřím, že díky této rozmanitosti, měl každý náš klient možnost si jarní svátky připomenout.



Čarodějné narozeniny



Narozeninové gratulace klientům Domova pro seniory narozeným v měsíci březnu a dubnu již tradičně spojujeme se stavěním májky a čarodějným rejem. Ani letos tomu nebylo jinak. Nejvíce gratulantů přišlo podpořit paní Renatu, která slavila své významné půlkulatiny. Ještě jednou přejeme všem oslavencům i jubilantům hodně zdraví a životní pohody a děkujeme každému, kdo se na uskutečnění velmi zdařilého odpoledne podílel. Především pak nápaditým čarodějkám. Naši krásnou májku pokácíme začátkem června s připomínkou 10. výročí vzniku Centra sociálních služeb Jeseník.





Kuchařinky



Uživatelky služby Domov pro seniory by si rády čas od času vyzkoušely připravit některé oblíbené pokrmy. Sešly jsme se a společně sepsaly, co má kdo rád. Často se opakovala jídla jako svíčková a rajska omáčka s knedlíkem, halušky, šišky s mákem, bramboráky, povídkové taštičky, dršťková polévka, hustá fazolová polévka a hovězí vývar. Z moučníků vítězil piškot zalitý pudinkem, banánová roláda, likérová špička, tvarohové koláčky, kokosky a větrníky. Paní Ludmila mi dokonce začala vystřihovat recepty z časopisů a já je doma zkoušela „nanečisto“, abych měla jistotu, že se nám dílo povede. Velmi jsme si pochutnaly na jablečném štrůdlu

z tvarohového těsta (pro zájemce je recept k dispozici pod článkem), kynutých rohlíčích (s náplní z tvarohu, povídel a domácí šípkové marmelády), bramboráčích a pudinkových pohárcích. Velký úspěch jsme sklídily s pečením česnekového kynutého koláče. Námět nám poskytl Český rozhlas Olomouc, který v rámci kulinárního magazínu Pochoutkový rok, vysílal reportáž o vítězství tohoto receptu v rámci celé České republiky. Rozhodly jsme se, že si ho upečeme a samy posoudíme jeho kvalitu. Věřte, byl vynikající! Nakonec jsme zjistily, že nám nejvíce chutnají jídla spíše slaná než sladká. Proto jsme např. bramborové placky pekly





již dvakrát. Jako důvod k jejich opakování naše kuchařinky uvedly, že musí správně doladit chuť majoránky a česneku. Také pizzu jsme pekly nadvakrát. Dopoledne bylo totiž těsto zaděláno pomocí kypřícího prášku a odpoledne pomocí kvasnic. Po obou pizzách se ihned „zaprášilo“. A pochutnaly si nejen kuchařinky, ale také část personálu a náhodná návštěva. Velmi ráda pozoruji, s jakým fortem jedna z uživatelů rozvaluje těsto, druhá a třetí na něj pokládají ingredience, ostatní radí a připravují plechy na pečení. Je velmi inspirující být součástí tohoto tvořivého kolektivu.

*Marie Dobošová
aktivizační pracovnice*

Recept na jablečný závin

ingredience: 250 g polohrubé mouky, 250 g másla (nebo Hery), 250 g tvarohu (v alobalu), jablka, kokos, hrozinky, nasekané vlašské ořechy, vanilkový a skořicový cukr.

postup: Z mouky, tuku a tvarohu vypracujeme těsto, které rozdělíme na poloviny. Z každé vyválíme obdélník. Střed obdélníku posypeme kokosem, na něj položíme nastrohaná jablka, osladíme vanilkovým a skořicovým cukrem, posypeme hrozkami a ořechy. Střed těsta překryjeme zleva i zprava, potřeme rozšlehaným vejcem a pečeme 20 minut při teplotě 180-200°C.

Projekt psaní od srdce



*Pár laskavých slov od srdce
dokáže divy. Napište je taky.*

Psalní od srdce

nová
pomáhá

Diakonie



V letošním roce jsme se zapojili do projektu Psaní od srdce, který pořádá Diakonie ČCE společně s TV Nova. Cílem projektu je potěšit seniory a obnovit radost z klasické korespondence v době elektronické komunikace. Do letošního ročníku se zapojilo 311 zařízení pro seniory z celé ČR.

Zpočátku jsme měli trochu obavy, že budeme zaplaveni množstvím dopisů, na které nebudeme za situace velké pracovní neschopnosti na úseku aktivizace a přímé péče, schopni s klienty odpovídat. Projekt je však dobře zorganizován. Diakonie nám poskytla návodné informace, jak se zapojit a zaregistrovalo se nám jen tolik pisatelů, kolik jsme vytipovali zájemců

o korespondenci. Našimi pisateli jsou ženy ve věkovém rozhraní od 18 do 65 let z celé republiky.

První pohlednice a krátké dopisy už pošta doručila a klienti z nich mají velkou radost. Náš původní záměr s obdrženými dopisy byl takový, že je předáme jednotlivým seniorům. Po prvním společném čtení však bylo zřejmé, že v kolektivu si je užijeme ještě více. Některá pisatelka k dopisu přidala obrázek, jiná fotografii svou či dítěte. Každý dopis je jiný, jedno však mají společné – jsou psány opravdu od srdce. Všem pisatelům moc děkujeme. Rádi bychom s klienty na všechny dopisy (opatřené zpáteční adresou) odpověděli, abychom tak radost z nich poslali zase zpátky.



Jenůček 14.5.2025

Milá Aničko,

dostala jsem krásný křehký dopis.
Dýchala na mě z něj své mládí
a zavzpomínala jsem na
to, co bylo. Už je to hodně
dávno od mě návštěvy čtyř-
leté Sociálně zdravotní školy
v Olomouci a přípravky k
maturitě.

Co ukončení studia jsem
pracovala jako sociální pra-
covnice, později jako zdravotní
sestra. Nakonec jsem skončila
na základní škole, kde jsem
učila 40 let.

Je 21 letků jsem se stala
3 děti. Jsem dospělá a prověřená

mě v Domově navštěvují.
S mými dcerami někdy z šesti
množství a deseti pracovníků.
Teď žijí částečně můj
životopis. Je, říkají, že musím
napsat, že neumím psát
a na psaní jsem
"dívka".

Ala teď k tobě. Ji moc
mladá, Aničko. Máš před sebou
mnoho a mnoho let. Říká ti,
aby se prožila bohatě - ne
peníze, ale bohatými citovými
žijítky. Ti máš úspěchy ve
studiu, dáváš kamarádům a ty
se jsi pro sebe důležitá.

Tvoje adoptivní matka
Markéta

Zde je malá ukázka:
krátké psaní od slečny
Aničky a odpověď naší
klientky paní Markěty.

Andrea Stefanakisová
sociální pracovnice



Zdravím!

Jsem Anička a je mi 16 let. Ráda tancuju, zpívám
a chodím s mým psem na procházky.

Momentálně studuji praktickou sestru v Olomouci.
Baví mě to, ale táhner mě to i k tomu zpěvu
a tanci. Tak uvidím.

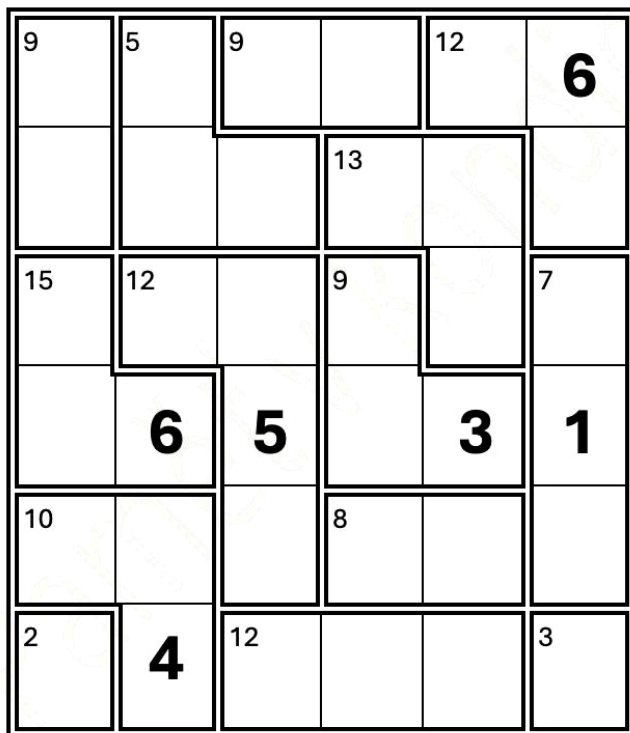
Zachvíli bude teplo, tak se těším!

Poufám, že se máte fajn, no spíš dobře až
výborně!

Mějte se a hodně zdravíčka!

Anička!

Kvízy



Mini sudoku

Vyluštěte číselné sudoku - v každém řádku a sloupci doplňte čísla od 1-6, tak aby se neopakovaly.



Víte že...

jedním z ukazatelů kvality sociální služby je, jak předchází nedostatečné výživě klientů. Výzvou je připravit pokrm pro klienty s poruchou polykání. Neděláme mix všeho dohromady, ale snažíme se zachovat chuť a barvu každé složky. Podívejte se, jak se nám povedlo připravit rajskou omáčku s masem a knedlíkem, anebo pečivo s tvarohovou pomazánkou.

