

Pohodář

Číslo 2 | ročník 7 | 2019

Darovaná jablůňka od žáků ZŠ Cihelní

Ve středu 24. dubna 2019 proběhla v našem zahradním areálu slavnostní akce.

Žáci ZŠ Cihelní v Bruntále pod vedením paní učitelky B. Mikulkové zasadili v zadní části naší zahrady novou jablůňku (zimní odrůdu Rubín).

Akci pozorně sledovala skupina 12 našich uživatelů, kteří ocenili tento nápad žákovského parlamentu ZŠ Cihelní a během akce převzali k nově zasazené jablůňce darovací listinu.

Krásné bylo také zakončení této akce, kdy paní učitelka Mikulková mladému stromečku zazpívala krásnou lidovou písničku a našim uživatelům popřála, aby se jim dařilo stejně jako právě zasazené jablůňce.



Senioři sledovali žáky při zasazování jabloně v zahradě centra.

Informace pro uživatele a rodinné příslušníky

Od ledna 2019 máme v provozu nové dorozumívací zařízení mezi uživatelem a pracovníky v přímé péči a zdravotní sestrou.

Zařízení také umožňuje volání přímo na pokoj uživatele do jeho sluchátka na pokoji.

Pokud budete chtít využít této možnosti, vyžádejte si přímé tele-

fonní číslo na svého rodinného příslušníka u hlavní směnové pracovnice.



Pečujete doma o seniora? Staráte se o příbuzného se zdravotním postižením? Nabízíme pomoc

Denní stacionář nabízí pomoc osobám, které pečují o své příbuzné. Pokud si potřebujete během dne odpočinout od náročné péče, tak přesně pro vás je tu Denní stacionář v Bruntále. Právě vám chceme podat pomocnou ruku.

Bližší informace na tel. č.:

734 417 080, 720 036 435

e-mail: matusu@centrum-pohoda.cz

web: www.centrum-pohoda.cz



Společné setkání s vedením centra

Ve středu 29. května zveme uživatele a jejich rodinné příslušníky na společné setkání s vedením centra.

Dne 29. května od 14.30 hod. proběhne ve společenském sále centra společné setkání vedení centra s uživateli a jejich rodinnými příslušníky. Zájmem organizace je zkvalitnit poskytované sociální služby, zvýšit komunikaci mezi uživateli, příbuznými a vedením centra.

Za organizaci se setkání zúčastní:

Bc. Jarmila Šiblová,
ředitelka centra

Dana Svobodová,
vedoucí úseku zdravotní péče

Miroslava Sedláková,
vedoucí úseku přímé péče

PhDr. Renata Mecnerová,
koordinátorka volnočasových aktivit

Roční ohlédnutí za Příběhy slavných

Jak už jsme naše čtenáře informovali, od loňského roku v našem centru probíhá nová aktivita s názvem Příběhy slavných.

Je cíleně určena střídavě pro dvě skupiny 6 až 8 uživatelů (zpravidla co 14 dnů) se zájmem o vyprávění životních příběhů nejvýznamnějších osobností naší historie. Každá z nich se umístila v anketě „Největší Čech“, a to mezi 100 nejslavnějšími osobnostmi českých dějin, umění, sportu a dalších zajímavých oblastí.

Dosud jsme si postupně vyprávěli např. o těchto osob-

nostech: T. G. Masarykovi, J. Masarykovi, M. Formanovi, V. Menšíkovi, Karlu IV., J. Á. Komenském, B. Němcové, B. Smetanovi, E. a D. Zátokových, V. Čáslavské, K. Čapkovi, O. Havlové, J. Ladovi, J. Voskovci a J. Werichovi, A. Jiráskovi, K. J. Erbenovi a A. Dvořákovi.

Životy téměř všech těchto osobností byly často poznamenány velkým utrpením, tragickými ztrátami jejich blízkých i zdravotními útrapami. Přesto, nebo právě proto jsme si pokaždé uvědomili, že každý z nich znamenal pro naši vlast mnoho. U našich uživatelů se tato aktivita těší velké oblibě

Změna v úhradě inkontinenčních pomůcek na předpis od lékaře - od 1. 10. 2019

Spoluúčast pacienta bude povinná od 1. 12. 2019.



Inkontinence	Úhrada	Spoluúčast pacienta	Poznámka
1. stupeň	450 Kč na měsíc	15% od prvního kusu	Možnost kombinace produktů. Kusový limit zůstává 150 ks na měsíc.
2. stupeň	900 Kč na měsíc	5 % od prvního kusu	Možnost kombinace produktů. Kusový limit zůstává 150 ks na měsíc.
3. stupeň	1700 Kč na měsíc	0 %	Možnost kombinace produktů. Kusový limit zůstává 150 ks na měsíc.
Podložky	275 Kč na měsíc	25 % od prvního kusu	Kusový limit zůstává 30 ks na měsíc.

**Den seniorů
v Centru
sociálních služeb
pro seniory
Pohoda**

7. června 2019

od 14 hodin v zahradním areálu Centra Pohoda

PROGRAM:

14.00 Zahájení
14.10 Karel Gott REVIVAL 1. vstup
14.30 Vystoupení dětí z MŠ Okružní
14.50 Taneční vystoupení členek spolku Aktivní seniři, z. s.
15.00 – 16.00 Karel Gott REVIVAL 2. vstup

**KAREL GOTT
REVIVAL
ROZDÁVA**

Občerstvení – stánkový prodej

Dobrovolné navázání na Ježíškova vnučata

V únoru navštívila naše centrum slečna Lucie se svou fenkou zlatého retrívrá Bímou.

Lucie pozitivně reagovala na výzvu v rámci Ježíškových vnučat už minulý rok a udělala uživatelům s Bímou radost už v loňském prosinci. Letošní únorové setkání bylo její vlastní iniciativou, protože se v našem prostředí cítila příjemně a chtěla ještě jednou potěšit naše uživatele.

V doprovodu aktivizační pracovnice navštívila vybrané uživatele a s fenkou Bímou potěšila několik našich uživatelů, přičemž jeden z uživatelů ji zaujal natolik, že mu z domu poslala jejich společnou zarámovanou fotografii, ze které měl



velkou radost. Za všechny spokojené uživatele chceme slečně Lucii ještě jednou poděkovat.

Taneční hodiny v Centru Pohoda

Ve dnech 9. 5. 2019 a 10.5.2019 se v Centru sociálních služeb pro seniory konal unikátní seminář pod názvem „Zásady motivace k pohybu v sociálních službách“ vedený Dr. Petrem Veletou M. A.

Pan Petr Veleta je tanečník, choreograf, taneční terapeut. Absolvoval Taneční konzervatoř, obor choreografie na pražské HAMU a doktorské studium kinantropologie na FTVS UK.

Působil jako sólista baletu SND v Bratislavě, Hudebního divadla v Karlíně a šéf baletu a choreograf v divadle v Olomouci.

Je členem mezinárodní rady pro tanec CID UNESCO. Je spolu s týmem odborníků gerontologického centra

v Praze 8 tvůrcem pohybového a tanečního terapeutického programu EXDASE (Exercise and dance for seniors).

Tuto psychomotorickou metodu pan Veleta využil v interaktivním semináři, kterého se účastnili senioři spolu s pracovníky centra a také skupina „Aktivních seniorek“ z Bruntálu.

Pohybová aktivita byla přizpůsobena fyzickému postižení uživatelů a byla vhodně použita také u uživatelů v různém stupni syndromu demence.

Již při úvodní rozcvičce za doprovodu hudby se aktivně připojili téměř všichni uživatelé a pracovníci. Když vyzval lektor uživatelky centra k tanci, žádná neodmítla



a díky vřelému přístupu lektora, jeho úsměvu a galantnímu chování si všichni užili kouzelnou hodinu tance, která všem velmi rychle utekla.

Když se konal seminář druhý den, uživatelé se na aktivitu sami hlásili. Taneční mistr pan Veleta nenechal zahálet ani muže a vystříhl s nimi parádní číslo.

Všem se taneční hodina líbila a určitě budeme v aktivitách s panem Petrem Veletou pokračovat.

V odpoledním bloku se pracovníci s lektorem přemístili na úsek přímé péče o uživatele a taneční terapii za doprovodu hudby předvedl lektor i u imobilních uživatelů, kterým vykouzli

úsměv na rtech. Pan Veleta se řídí heslem „Zábava a tanec je lék, který nikomu neublíží“ a my si přejeme, abychom tento lék mohli našim uživatelům ordinovat co nejčastěji.

Ještě jednou za všechny pracovníky i uživatele centra velké díky.

Dana Svobodová,
manažerka kvality



Připravuje se konference s tématem paliativní péče

V centru pracujeme na rozvoji konceptu paliativní péče a za tímto účelem uspořádáme v listopadu 2019 odbornou konferenci na téma „Paliativní péče v pobytových zařízeních sociálních služeb“ určenou pro pečující.

Konference se zaměří na poskytování paliativní péče v pobytových službách tak, aby byly v uspokojeny



potřeby ve všech oblastech bio -psycho-spirito- sociálních.

Paliativní péče je preferovaná na konci života, kdy jsou vyčerpány životní síly nemocného a medicína již „nemá co nabídnout“. Za tímto účelem také spolupracujeme s lékaři v péči a doprovázení takto nemocných uživatelů. Velký důraz klademe na svobodné rozhodnutí uživatele a spolupracujeme s rodinami.

BLÍŽÍ SE DNY MĚSTA BRUNTÁLU



Dopolední předčítání na přání a pro radost

Zpravidla každé pondělní dopoledne skupině cca 10 uživatelů pravidelně předčítáme na pokračování. Na osobní přání každého z nich, příp. po vzájemné domluvě, jim nabízíme takové čtení, které by je opravdu zaujalo a dělalo jim radost. Předčítáme tak z knih K. Poláčka Klapzubova jedenáctka nebo K. Čapka Vesele o lidech, dvěma našimi uživatelkám dělají radost příběhy ze života jezevčíka Bertíka (z knihy M. Moučkové Život

s jezevčíkem), s dalšími uživateli se nasmějeme při čtení vybraných kapitol z knížky M. Švandrlíka Šance jako hrom a hodně zajímavého o cestování se oboustranně dozvídáme při předčítání reportáží z vybraných časopisů. Jsme rádi, že tímto způsobem můžeme poskytnout službu zejména těm seniorům, kteří si už ze zdravotních důvodů sami číst nemohou. Velmi pozorně pokaždé naslouchají a na další předčítání se těší.



Hra Bingo se mezi uživateli našeho centra stala velice oblíbenou

Probíhá většinou každých 14 dnů v odpoledních hodinách v kulturním sále našeho zařízení a zamilovalo si ji cca 12 uživatelů.

Hra Bingo spočívá v tom, že každý hráč má před sebou svou prázdnou hrací kartu a patřičný počet svých keramických knoflíků. Personál točí osudím a vytahuje kuličky označené daným písmem a číslem. Uživatel, který tuto dvojkombinaci vlastní, si ji zakryje svým knoflíkem. Vyhrává



ten účastník, který má celou svou kartu zaplněnou svými keramickými knoflíky. Kromě toho, že se uživatelé při hře zabaví, procvičují si také paměť i jemnou motoriku a společně příjemně stráví svůj volný čas.

Své dovednosti v této hře si pak občas změří se seniory z Domova pro seniory v Krnově, se kterými se pravidelně setkáváme při turnaji v bingo, na které se pokaždé velmi těšíme.

Výživa uživatelů

Sledování stavu výživy je jeden z ukazatelů kvalitní péče o uživatele.

Sledujeme uživatele v riziku podvýživy a v podvýživě a ve spolupráci se stravovacím provozem, poradkyní pro výživu a v neposlední řadě s lékařem výživové ambulance se snažíme nastavit stravu tak, aby došlo ke stabilizaci stavu a nárůstu hmotnosti.

Za tímto účelem podáváme uživatelům s jejich souhlasem doplňky stravy v podobě nutričních energetických koktejlů, nutridrinků a bílkoviny v další podobě.

Při poslední návštěvě ambulance pro výživu se podařilo získat další příchutě nutridrinků, a to jahoda a banán a rozšířit tak nabídku pro uživatele.

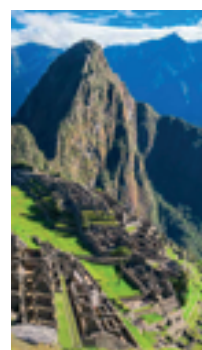
Cestovatelé besedovali o Peru

Harmonikáři, kteří pravidelně docházejí do centra, aby svým zpěvem a hrou na harmoniku potěšili naše uživatele, jsou také zdatní cestovatelé. Proto jsme se po jejich loňském vyprávění o měsíčním putování po Africe letos znovu sešli, aby nám vyprávěli o jejich putování po Peru.

Povídání s promítáním fotek se zúčastnilo 15 zvědavých uživatelů. Zážitky cestovatelů byly velice zajímavé a poučné. Uživatelé měli spousty dotazů, např. ohledně adaptace ve vysokých nadmořských výškách, zajímalo je, kde naši cestovatelé spali, co jedli apod. Hodně je také zaujalo povídání o nutnosti

žvýkání koky, aby lépe snášeli vysokou nadmořskou výšku.

Vyprávění bylo během besedy proloženo promítáním obrázků tak, jak putování probíhalo - od příletu do Limy, přes různé výlety - např. prohlídka pevnosti Kuelap, poté k 771 m vysokému vodopádu Gocta, návštěva posvátného údolí s Machu Picchu, jezero Titicaca a nakonec po patnáctidenním pobytu návrat přes Amsterdam do Prahy.



Pohoda

Zpravodaj Centra sociálních služeb pro seniory Pohoda, p. o.



Vydavatel: Centrum sociálních služeb pro seniory Pohoda, p. o., Okružní 16, 792 01 Bruntál. Vychází čtyřikrát ročně. Redakční rada: Bc. Jarmila Šiblová, Bc. Marcela Matušů, Miroslava Sedláková. Redakční tým: Dana Svobodová, Mgr. Jiří Kočař. Tisk vlastní. Grafické zpracování: -dd-. Příspěvky a náměty na tel. č. 554 712 611.

