

Pohodár

Číslo 3 | ročník 7 | 2019

Canisterapie s novým psem Dastym

Od srpna začal do centra docházet nový canisterapeutický pes, který se jmenuje „Dasty“ (Poznámka: canisterapie = léčebný kontakt psa a člověka). Je to chovný zlatý retrívr, jehož majitelem je Ing. Václav Frgal ze Starého Města u Bruntálu.

Dasty má úspěšně za sebou řadu odborných zkoušek, několik výstav a pyšní se titulem Český i Polský šampion. V červenci se Dasty v zahradním areálu centra poprvé setkal s větší skupinou uživatelů v rámci skupinové canisterapie.

Ing. Frgal našim uživatelům vyprávěl o Dastym spoustu zajímavostí a potom jim i ukázal řadu povelů, které jeho pes zodpovědně plnil. Potom si uživatelé zkusili pejska nakrmit piškotem a osobně si ho přitom pohladili. Dastyho jsme i napoložovali na lůžko jedné uživatelky na zahradě a



Zlatý retrívr Dasty se svým pánem dělají klientům centra Pohoda velkou radost.

fotka z tohoto setkání jí dělá radost na pokoji každý den. Od srpna vždy jednou měsíčně navštěvuje Dasty se svým pánem naše uživatele na jejich

pokojích, kteří jsou z jeho přítomnosti nadšeni a mají z této aktivity velkou radost.

Zvýšení cen stravy a ubytování od 1. ledna 2020

S ohledem na rostoucí ceny potravin a energií se zvyšuje cena stravy a ubytování, a to od 1. ledna 2020.

Racionální strava (bez omezení) se zvyšuje ze 144 Kč na 154 Kč, cena dia-



betické stravy se zvyšuje ze 153 Kč na 163 Kč. Cena ubytování se zvyšuje o 10 Kč/pokoj/den.

Pro všechny uživatele budou připraveny písemné dodatky ke smlouvám.

Od října dochází k rozšíření pečovatelské služby Centra Pohoda

Od 1. 10. 2019 bude pečovatelská služba poskytovat sociální služby také v neděli, a to od 9 do 13 hodin. Pečovatelská služba je terénní sociální služba poskytovaná v domácnostech klientů na území města Bruntál.

Bližší informace k poskytování pečovatelské služby jsou k dispozici

na webových stránkách organizace www.centrum-pohoda.cz. Zájemci



mohou rovněž kontaktovat koordinátora pečovatelské služby Bc. Martina Molnára, tel.: 725 543 848, molnar@centrum-pohoda.cz, popřípadě vedoucí sociálního úseku Bc. Marcelu Matúšů, tel.: 734 417 080, matusu@centrum-pohoda.cz, kteří sdělí, za jakých podmínek je pečovatelská služba poskytovaná.

Individuální a skupinová reminiscence

V uplynulém období jsme navázali na pravidelnou práci s uživateli v rámci individuální reminiscence i na příležitostná setkání formou skupinové reminiscence.

O jakou formu aktivity se vlastně jedná? Pro ty z vás, kdo se s ní ještě nesetkali, připojíme několik důležitých informací. Senioři, ale i naši mladší uživatelé se zdravotním postižením, mají po svém přemístění do domova často potřebu vypovídat se, vybavují se jim některé vzpomínky na předchozí život v rodině i v zaměstnání apod. Je jim velmi často

smutno a chtějí se o své osobní vzpomínky podělit. Není jednoduché se z jejich strany takto „otevřít“, proto je naším úkolem získat jejich důvěru a naslouchat všemu, o čem potom následně vyprávějí a co my zaznamenáváme, zpracováváme a pak jim zpětně v tištěné podobě včetně ilustračních obrázků nebo jejich rodinných fotografií k jejich životnímu příběhu předáváme. O to je ale naše práce krásnější, když pak mají z vytvořených vzpomínkových textů radost. Jinou formou reminiscence, ale neméně důležitou, je vybavení si často zautoma-

tizovaných činností, které naši senioři po dlouhá léta vykonávali, ale postupně ztrácejí svoji schopnost si je znovu vybavovat. Z tohoto důvodu v týmu aktivizačních pracovníků v současné době připravujeme sérii skupinových reminiscenčních setkání, ve kterých se budeme zaměřovat na modelové situace související s domácími pracemi (žehlením, skládáním prádla, umýváním drobných předmětů nebo ploch, utíráním prachu apod.) nebo s nakupováním či vařením (v tomto případě navážeme na všechna předchozí pod-

zimní a zimní období) aj. Do těchto skupin budeme samozřejmě zařazovat buď uživatele, kteří o nabízenou aktivitu projeví sami zájem, nebo ty, kterým by vzhledem k jejich narůstajícím zdravotním obtížím uvedená práce alespoň do určité míry ulehčila jejich zdejší pobyt.



POZVÁNKA

na společné setkání vedení centra s uživateli a jejich rodinnými příslušníky, které se koná **ve středu 9. října 2019 ve 14:30 hodin. ve společenském sále centra.**

Zájmem organizace je zkvalitnit poskytované sociální služby, zvýšit komunikaci mezi uživateli, příbuznými a vedením centra. Za organizaci se jednáni zúčastní:

Bc. Jarmila Šíbllová, ředitelka centra, Dana Svobodová, vedoucí úseku zdravotní péče,
Miroslava Sedláková, vedoucí úseku přímé péče,
PhDr. Renata Mecnerová, koordinátorka volnočasových aktivit

Ženy v české historii

Této aktivitě se od druhé poloviny roku 2018 pravidelně zúčastňuje skupina uživatelů. Společně s pověřenou aktivizační pracovnící procházejí historií Čech a Moravy a na přání uživatelů bývá občas

zařazeno vyprávění také o evropské historii.

V rámci společných setkání si uživatelé povídali např. o Přemyslovnách, o Anežce ze Štítného, o Alžbětě Báthory, Markýze de

Montespan, Anně Rakouské (ze Tří mušketýrů) apod. Velmi pozitivní odezvu má také prohlížení knih z dějin umění apod. Pracovnice, která aktivitu vede, je uživatelům přináší ze své knihovny, aby všichni měli možnost vidět skutečné portréty osobností, o kterých si povídají, v obrazech.



Změna ve výplatě důchodů v Centru Pohoda

Pobytové služby jsou oprávněny vyplácet důchody na základě poukazu finančních prostředků z ČSSZ formou položkových převodních příkazů na účet zařízení sociálních služeb.

Výplata důchodu na účet zařízení sociálních služeb je přípustná pouze s písemným souhlasem poživatelé důchodu nebo jeho opatrovníka.



Zařízení sociálních služeb je zprostředkovatelem předání výplaty důchodu a je tedy povinno příslušnou částku důchodci vyplatit v den její splatnosti - 15. kalendářní den v měsíci. Dopot,

případl-li tento den na sobotu, vyplácelo centrum důchody v pátek a případl-li tento termín na neděli, byl důchod uživatelům vyplacen následující pracovní den, tedy v pondělí.

Od 1. 10. 2019, případne-li 15. kalendářní den na sobotu či neděli, dle doporučení ČSSZ, bude centrum důchod vyplácet až následující pracovní den.

Valorizace důchodů bude od ledna 2020



V lednu 2020 dojde k valorizaci důchodů, z tohoto důvodu žádáme uživatele, a to především ty, kteří mají sníženou úhradu za pobyt a stravu, aby na sociální úsek centra dodali během ledna 2020 aktuální důchodový výměr.

Očkování proti chřipce je právě aktuální

V měsících září až listopad 2019 proběhne v centru očkování proti chřipce pro nadcházející sezónu 2019/2020.

Obecnou indikací očkování je prevence chřipky u dospělých osob a seniorů. Očkování je určeno pro osoby, u kterých je žádoucí snížit pravděpodobnost chřipkové infekce, s možnými přidruženými komplikacemi.



Vakcinace se zvláště doporučuje osobám s chronickým onemocněním, u nichž onemocnění chřipkou obvykle vede ke zhoršení jejich základního onemocnění, a osobám, u nichž existuje vysoké riziko výskytu komplikací po onemocnění chřipkou.

1. starší osoby – obvykle je do této skupiny řazena věková skupina osob ve věku 65 let a více

2. osoby s chronickým onemocněním

- chronická onemocnění dýchacího systému
- chronická onemocnění srdce a cév
- chronická onemocnění ledvin a jater
- chronická metabolická onemocnění včetně diabetu

• osoby s nedostatečností imunitního systému (vrozenou nebo získanou)

• osoby s poruchou funkce průdušek a plic Ve většině výše uvedených případů je očkování včetně očkovací látky hrazeno z prostředků zdravotního pojištění na základě znění zákona č. 48/1997 Sb., v platném znění.

Očkování je třeba odložit u osob, které mají akutní horečnaté onemocnění.

Nežádoucí účinky: zčervenání, otok, bolest.

Očkování je hrazeno ze zdravotního pojištění.

KANTÝNA - SOBOTNÍ PROVOZ

Od 5. října 2019 bude kantýna opět otevřena i v sobotu, a to od 9 do 11 hodin.



Výlety a výjezdy uživatelů během letních měsíců

V období od 24. května do 2. září jsme s uživateli uskutečnili celkem 13 výletů nebo výjezdů mimo Centrum Pohoda. Se skupinkami různých uživatelů jsme několikrát navštívili Karlovu Studánku a Slezskou Hartu se zátokou v Leskovci nad Moravicí.

V rámci jiného výletu měli uživatelé možnost prohlédnout si Pradědovu galerii v Jiříkově a vyjeli jsme s nimi k hradu Sovinci, kde si opekli špekáčky u jezírka v Břidličné.

Jedním z výletů byla návštěva farmy v Liptani, kde byli uživatelé poprvé a měli zde mimořádnou možnost nakrmit mrkvičkami koně, pomazlit se s mnoha psy od paní chovatelky a mít bezprostřední kontakt i s její agamou. Ojedinělým letošním výletem byla návštěva jedné z našich uživatelek v rehabilitačním středisku v Chuchelné. Společným setkáním ji potěšila skupinka našich seniorů, kteří s ní udržují v centru moc hezké vzájemné vztahy.

Jako každý rok, také letos jela skupinka uživatelů v doprovodu dvou aktivizačních pracovníků na Den seniorů do partnerského Domova pro seniory v Krnově. Letos jsme se opět zúčastnili turnaje v pétanque v Domově Slunečnice v Ostravě - Porubě, kde naše zařízení reprezentovalo 3 členné družstvo uživatelů.

Celkem se letošních výletů a výjezdů zúčastnilo 50 uživatelů, z toho někteří opakovaně (díky jejich vyšší míře mobility, která je pro přesun do služebního automobilu nezbytná). Ve výletech budeme pokračovat i příští rok, protože změna prostředí pomáhá uživatelům po psychické stránce a dělá jim velkou radost.



Pracovníci centra pomáhají

Pracovníci centra se letos již popáté zúčastnili charitativní akce s názvem Srdíčkové dny. Zaměstnanci zakoupili předměty s logem Život dětem a vybraná finanční částka ve výši 2.205 Kč, která byla zaslána na účet o.p.s. Život dětem.

Bude použita na pomoc dětem se závažnými onemocněními, které jsou stabilně odkázány na domácí péči svých rodičů, a to konkrétně na pořízení rehabilitačních a kompenzačních pomůcek, na úhradu zdravotnického materiálu, speciální výživy, rehabilitačních pobytů apod.

Centrum Pohoda se také čtvrtým rokem zúčastnilo

potravinové sbírky, kterou pořádá každoročně Město Bruntál v rámci Veletrhu sociálních služeb.

Nákup potravin pro potřebné

Zaměstnanci centra tak nákupem různých trvanlivých potravin podpořili rodiny a osoby v nepříznivé sociální situaci.

Všem pracovníkům centra, kteří se těchto akcí zúčastnili a přispěli tak pro dobrou věc, děkujeme.



Život dětem
tímto srdečně a s úctou děkuje společnosti

Centru sociálních služeb pro seniory Pohoda, p.o

za účast v podzimních Srdíčkových dnech 2019 a za finanční částku **2 205 Kč** získanou prodejem předmětů s logem Život dětem.

Částka bude použita na pomoc dětem se závažnými onemocněními, které jsou stabilně odkázány na domácí péči svých rodičů a to konkrétně na pořízení rehabilitačních a kompenzačních pomůcek, na úhradu zdravotnického materiálu, speciální výživy, rehabilitačních pobytů apod.

Děkujeme Vám, že nám pomáháte
proměnit dětské slzy v úsměv.

www.zivotdetem.cz



Pánský klub připomíná mužům řemeslné práce

Aktivizační pracovnice připravily novou aktivitu pro uživatele, a to proto, že v centru byla dosud organizována většina programů se zaměřením bližším ženám (vaření, práce s hlinou, rukodělné práce apod.)

Aktivizační pracovnice tak daly hlavy dohromady a přemýšlely, co by mohly našim uživatelům-mužům nabídnout, aby jim to bylo blízké a aby je to zaujalo.

Díky pochopení vedení centra mohly objednat a zakoupit tři krmítka ze smrkového dřeva, která už v tuto dobu

zájemci z řad mužských uživatelů postupně opravávají – smrkují, natírají bezbarvým lakem a na stříšku krmítek nalepují takové tvary krytiny, které tak trošku svým tvarem napodobují doškovou střechu. Muži mají z této práce radost a díky ní vyplňují opravdu smysluplně část svého volného času. Hotová krmítka pak předávají vybraným uživatelkám, které mají zájem o zimní přikrmování ptáčků na balkónech svých pokojů a které se už na to moc těší.



Zveřejňování fotek, videí v rámci propagace centra

Prezentace, propagace a marketing

„Centrum sociálních služeb pro seniory Pohoda, p. o. shromažďuje a zpracovává osobní údaje uživatelů v rozsahu: fotografie, videa, zvukové záznamy, a to pouze na základě souhlasu uděleného ke zpracování osob-

ních údajů a **též bez souhlasu v případech zpravodajství, společenských, sportovních či jiných akcí pořádaných Centrem.**

„Tento souhlas může uživatel kdykoliv odvolat, a to osobně na adrese Centra nebo písemně.

Centrum se účastnilo Veletrhu sociálních služeb

Centrum se každoročně účastní Veletrhu sociálních služeb a nejinak tomu bylo i letos.

Veřejnosti bylo představeno všech 5 sociálních služeb, které centrum poskytuje a zároveň byly pro ně připraveny tištěné informační materiály (letáčky pro všechny služby, čtvrtletník Pohoda, fotografie). Základní informace o centru si mohli návštěvníci Veletrhu přečíst na novém informačním banneru.

Kromě informací o poskytovaných službách byli návštěvníci Veletrhu formou obrazové prezentace seznámeni s nabídkou aktivit, které mají uživatelé centra k dispozici.

Na závěr prezentace vystoupily

uživatelky a aktivizační pracovníce centra a pod vedením tanečního choreografa Mgr. Petra Velety ukázaly, že tancovat mohou i osoby s pohybovým omezením. Country tanec si spolu s uživate-

li zatančil téměř celý sál, včetně ředitelky centra. Závěrečný tanec s lektorem vystříhla uživatelka na mechanickém vozíku a sklídila zasloužený potlesk publika.



Nejen Ježíškova vnučata obdarovávají naše seniory

Na konci loňského roku nás oslovila vedoucí kanceláře firmy Hartmann Rico, a. s. paní Linda Krejčí, zda nemáme v centru nějakého osamělého seniora či seniorku, kterého by firma mohla obdarovat. Po dohodě s pracovníky přímé péče jsme vybrali uživatelku, která sice rodinu má, ale není s ní příliš v kontaktu. Následně zaslala firma Hartmann Rico, a. s. uživatelce vánoční balík plný pěkných dárků.

V červnu letošního roku slavila uživatelka narozeniny a celý tým kanceláře jí zakoupil opět velký narozeninový

balík, který osobně předal zástupce firmy, Bc. Jakub Losík. Uživatelka byla z dárků překvapená, velmi spokojená a dojatá.

Firma Hartmann Rico, a.s., se kterou Centrum Pohoda již 8 let spolupracuje v rámci předepisování inkontinentní pomůcek a materiálů pro vlhké hojení pro naše uživatele slíbila, že tímto spolupráce nekončí a o uživatelku se chtějí „starat“ i nadále. Chceme touto cestou firmě Hartmann Rico, a. s. velmi poděkovat a těšíme se na další spolupráci



Logopedická péče pro uživatele nově

Velmi důležitou službou, kterou centrum uživatelům poskytuje, je odborná logopedická péče a navazující řečová cvičení s uživateli. Zmíněnou logopedickou péči od léta letošního roku nově posílila logopedka Mgr. Lenka Krpcová. V týmu aktivizace jsme jí ve spolupráci s přímou péčí vytipovali skupinu uživatelů, které nyní pravidelně individuálně navštěvuje a společně s nimi provádí logopedická cvičení.



V rámci dohodnuté spolupráce nám následně předala několik pracovních listů, podle kterých v návaznosti na její práci provádíme s těmito uživateli další pravidelná cvičení. Myslíme si, že jim tato služba opravdu hodně pomáhá, aby dokázali alespoň udržet dosavadní schopnost komunikace s personálem, příp. ji posilovat a mírně vylepšovat. Věříme, že se nám to při úzkém vzájemném pracovním kontaktu bude dařit.

Dobrovolníci jsou v centru stále vítáni

Centrum stále hledá nové dobrovolníky, kteří by chtěli ve svém volném čase, bez nároku na honorář dělat spolčníky seniorům centra.

Dobrovolnická činnost probíhá v centru již od

roku 2010 a za tu dobu věnovali dobrovolníci uživatelům centra stovky hodin. Dobrovolníkem se může stát každý občan ČR starší 15 let, který musí být zdravotně, psychicky a emočně způsobilý k výkonu

dobrovolnické činnosti a musí mít čistý trestní rejstřík. Bližší informace k dobrovolnické činnosti podá Bc. Marcela Matušů, tel.: 734 417 080, 555 530 826, matusu@centrum-pohoda.cz

DOBROVOLNICTVÍ SPOJUJE



Poděkování

Chceme touto cestou poděkovat paní Marcele Arlethové, vedoucí prodejny Optika na ulici K. Čapka v Bruntále za služby, které od léta nabízí našim uživatelům.

Vždy velmi ochotně a z vlastní iniciativy reaguje na jejich potřeby a vychází vstříc i jejich individuálním přáním. Velkou pomocí je to, že sama po předchozí vzájemné domluvě s uživateli přichází do jejich pokojů, přinese jim několik vzorků různých typů obrouček a následně brýle zhotoví.

Navíc v současné době nabízí další doplňkovou službu – čištění skel ultrazvukem, drobné opravy brýlí a přeměření očí zdarma (včetně ležících uživatelů). Nesmírně si všech poskytovaných služeb paní Arlethové vážíme a ještě jednou jí za její mimořádně lidský přístup děkujeme.

Povídáním se seniory jim zpřijemňují volný čas

Dne 2. října 2019 navštívily Centrum Pohoda dvě pracovnice České podnikatelské pojišťovny a.s., aby s uživateli centra strávily v rámci Charity day dopoledne. Tradice dobrovolnického dne probíhá v centru každý rok, kdy pracovnice pojišťovny se s uživateli centra baví v rámci volnočasových aktivit a zpřijemňují jim tak volný čas.



Turnaj v pétanque byl v létě v Ostravě

Naši uživatelé se již počtvrté zúčastnili X. ročníku pétanquového klání v rámci „MORAVA CUP Zlín“, konaného v Domově pro seniory Slunečnice v Ostravě. 17. července 2019.

Soutěž byla určena pro tříčlenná družstva a i když se naši uživatelé neprobojovali mezi 3. nejlepší družstva, všichni obdrželi pamětní

list za „nejoriginálnější sportovní dres“, což nás velice potěšilo. Každý ze zúčastněných také obdržel malý pohár, dárček a diplom za účast.

Soutěž probíhala ve velmi přátelské atmosféře, k tomu nám přálo počasí, takže jsme společně strávili příjemný den.



Paměť národa - redaktorka hovořila se seniorkami

Ve čtvrtek 18. července se tři naše uživatelky aktivně zúčastnily zvukového zaznamenávání jejich osobních vzpomínek v rámci akce Paměť národa. Jejím smyslem je, aby hlavně dnešní mladá generace slyšela a dozvěděla se skutečné (autentické) vzpomínky seniorů na 2. světovou válku i na další významné historické události 20. století. Centrum navštívila redaktorka, Petra Sasínová, která v doprovodu pověřené aktivizač-



ní pracovnice v průběhu dopoledne i odpoledne pokládala vybraným uživatelkám svoje otázky a pozorně naslouchala všem jejich odpovědím, které s jejich předchozím souhlasem zvukově zaznamenávala. Myslíme si, že podobná aktivita má velký význam – nejen pro naše ženy-seniorky v rámci individuální reminiscence, ale také z pohledu všech, kteří si zvukové nahrávky následně vyslechnou a nad jejich obsahem se mohou zamyslet, srovnat s dnešní dobou apod. Všem seniorkám, které byly ochotny se této akci zúčastnit, děkujeme.

Bingo se seniory z Krnova

Dne 11. září 2019 proběhlo ve společenském sále centra odvetné utkání ve hře „BINGO“, kdy naši soupeři byli senioři z Domova pro seniory Krnov.

Za Centrum Pohoda se zúčastnilo 12 seniorů, kteří se pravidelně co 14 dnů setkávají, trénují a jsou do hry velice zapálení.

Hrálo se na tři soutěžní kola, které naši uživatelé vyhráli. Vítězům, kterými byli pí Růžena Motyčáková, pí Věra Korabová a p. Štefan Tancoš dodatečně blahopřejeme.



Krásný pes Dasty navštěvuje klienty centra Pohoda pravidelně.



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 Šíbllová, 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.

