

Pohodář

Číslo 1 | ročník 7 | 2019

Ježíškova vnoučata obdarovala seniory

Již druhým rokem jsme se zapojili do projektu Ježíškova vnoučata pořádaný Českým rozhlasem. Smyslem projektu je obdarovat osamělé seniory a udělat jim radost o Vánocích. Nejdříve jsme oslovovali pouze osamělé seniory, ale v průběhu projektu oznámil Český rozhlas, že je velký zájem dárců a je tedy možné zadat dárek i uživatelům, kteří nejsou osamoceni.

Uživatelé mohli vyslovit přání věcné nebo zážitkové, ale mohli být vyslovena i společná přání.

Všechna vyslovená nebo i napsaná přání byla zaevidována na webu www.jeziskovavnoucata.cz, kde si je mohli potenciální dárci vzít za své.

Letos měla na starost akci vedoucí přímé péče paní Miroslava Sedláková, a i když to byla práce velmi



časově náročná, odměnou jí byl dobrý pocit, že jsme uživatelům zpřijemnilo vánoční svátky. Celkem bylo zaevidováno 66 jednotlivých přání a kromě 6 přání, byla všechna splněna.

Pokračování na str. 2

Nové webové stránky

Centrum Pohoda v současné době dokončuje nové webové stránky, které budou pro zájemce o sociální služby, veřejnost, ale i stávající uživatele či jejich rodinné příslušníky přehlednější a poskytnout komplexní informace o nabízených sociálních službách i činnosti centra.

V současné době nelze již z technických důvodů na stávající webové stránky vkládat některé aktuální informace (např. jídelníčky), za což se omlouváme.

Valorizace důchodů v lednu 2019

Od lednové splátky roku 2019 se valorizují všechny vyplácené důchody. Základní výměra důchodu se zvýší o 570 Kč, procentní výměra důchodu vzroste o 3,4 %.

Zvýšení vyplácených důchodů provede Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) automaticky, není potřeba o ně žádat. Důchodcům starším 85 let navíc automaticky zvýší procentní výměru důchodu ještě o částku 1 000 Kč. Uživatelům, kterým je vyplácen

důchod v centru formou hromadného výplatního seznamu (vždy 15. den v měsíci) budou nové důchodové výměry předány sociálními pracovníky při vyplácení důchodu 15. 1. 2019.



Výměna dorozumivacího zařízení (uživatel x personál)

V roce 2018 jsme začali realizovat zakázku na výměnu dorozumivacího zařízení uživatel x personál. Původní dorozumivací zařízení bylo již zastaralé a nevyhovující, za 20 let používání došlo ke značnému opotřebení tohoto systému.

Docházelo zde k pravidelným nákladným opravám. Opakovaně jsme vyměňovali sluchátka, reproduktory a jiné. Signalizace nebyla dostatečně hlasitá a spolehlivá. Bylo zde velké riziko, že se nám uživatel v potřebných případech nedovolá.

Nové dorozumivací zařízení nám dodává firma ZPT Vigantice s. r. o. Ta vyhrála veřejnou zakázku na tuto akci. Celková cena za tuto výměnu

bude 1 686 248 Kč bez DPH. Na tuto investici nám přispělo město Bruntál částkou 500 000 Kč.

Komunikační a multimediální systém, který instalujeme, je nepostradatelným pomocníkem v každém moderním sociálním zařízení. Umožňuje efektivní komunikaci personálu s uživateli, včetně možností rozšiřování systému o další prvky. Vyniká maximální spolehlivostí, flexibilitou a variabilitou, intuitivním ovládním, autodiagnostickými funkcemi, bezchybným zabezpečením a možnostmi správy na dálku.

Velkou výhodou bude oboustranná komunikace mezi personálem a uživatelem. Uživatel si má také možnost sám přivolat zdravotní sestru, což dříve nebylo možné.



Bohoslužby budou pravidelně pokračovat i v roce 2019

V roce 2019 budou opět probíhat pravidelné bohoslužby. **Bohoslužby církve římskokatolické** sloužené P. Dariuszem Cecerskim, duchovním správcem Bruntálské farnosti se budou konat vždy ve společenském sále od 8,30 do 10 hodin. **Konkrétní termín jednotlivých bohoslužeb bude vždy s dostatečným časovým předstihem vyvěšen na informač-**

ních nástěnkách v centru a o termínu budou uživatele předem informovat pracovníci přímé péče.

Bohoslužby církve Československé husitské se budou konat 2. a 4. neděli v měsíci v 10,30 hodin. v modlitebně centra.

Ježíškova vnučata obdarovala seniory

Dokončení ze str. 1

Letos měli dárci zájem dovést dárek některým uživatelům osobně a neváhali, i přes nepříznivé zimní počasí, za nimi přijet ze všech koutů naší země – Praha, Brno, Hlučín, Uničov a další.

Kromě soukromých přání jednotlivců bylo zadáno také 13 společ-

ných přání, z nichž velká většina byla již splněna.

V lednu 2019 v rámci splněných přání vystoupí pro uživatele cimbálová muzika a bude pro všechny připravena zabíjačka. Někteří uživatelé si přáli nové invalidní vozíky a ty jim budou dodány během ledna.

Dva invalidní vozíky našim uživatelům věnovala zpěvačka Lucie Bílá.

Méně pohyblivým uživatelům byly dárky předávány přímo na jejich pokojích, pro ostatní bylo připraveno 22. 12. 2018 společné setkání ve společenském sále centra, kde bylo pro všechny připraveno i malé pohoštění.



Informace z úseku aktivizačních pracovníků

Ženy české historie

Od září byla v našem centru zahájena další aktivita s názvem Ženy české historie. Probíhá 2x měsíčně, střídavě s aktivitou Tradice a zvyky. Program nově zaměřený na významné ženské osobnosti české historie se zatím soustředil na období od 10. do 13. století. O účast na této aktivitě projeví zájem samy uživatelky, které mají rády historii a zajímavé příběhy. Součástí jsou také legendy o vybraných osobnostech, které se k nim pojí.

Beseda k 100. výročí vzniku ČSR

29. října 2018 se v našem centru uskutečnila velmi zajímavá beseda s PhDr. Niesnerem z Muzea Bruntál. Povídání bylo zaměřeno na vznik naší první samostatné republiky z pohledu událostí ve zdejšímu regionu a bylo doprovázeno promítáním krásných záběrů na velkém promítacím plátnu. V závěru měli naši uživatelé možnost položit doktorovi Niesnerovi jakoukoli otázku k tématu a za jejich zájem i pozornost následně obdrželi jako dárek krásnou knížku o hradu Sovinec.



Výlety ve 2. pololetí roku

V druhé polovině roku jsme pro uživatele uspořádali několik výletů do blízkého okolí. Společně jsme navštívili Slezskou Hartu, opékali jsme špekáčky v břidlicovém lomu a navštívili oblíbenou Ekofarmu v Karlovicích, kde jsme se setkali s ochočenými zvířaty. V rámci reminiscence jsme byli na tematicky zaměřených výletech po stopách mládí některých našich uživatelů, kteří se chtěli znovu po mno-

ha letech podívat do Horního Benešova, Vrbna pod Pradědem a do Karlovy Studánky. Bylo to na vlastní přání těchto uživatelů. Kromě uvedených výletů jsme se také zúčastnili Dne seniorů ve Vrbně pod Pradědem, který pořádal partnerský Domov pro seniory Vrbno.

Hravé zpívání

Od dubna nově probíhala pravidelná aktivita Hravé zpívání. Vždy během pátečního dopoledne se v klubovně na 1. úseku scházela skupina asi šesti až osmi uživatelů, kteří pod vedením našeho uživatele „pana kapelníka“ K. Cabáka s radostí muzicírovali. Pan Cabák doprovázel všechny písničky na svou harmoniku a uživatelé společně s ním zpívali nebo hráli na jednoduché rytmické nástroje. Během aktivity jsme se vždy prostřednictvím vybraných písniček přesouvali po celé naší republice – od Prahy přes jižní Čechy až do Moravy. Součástí aktivity byly vždy také zařazené hudební hádanky. Z jejich vylouštění (podle melodie na xylofonu) měli uživatelé pokaždé velkou radost.

Zooterapie

V centru i letos pravidelně probíhaly návštěvy terapeutického psa a kocoura na pokojích uživatelů. Canisterapie i felinoterapie je u našich uživatelů velmi oblíbené, protože se svými vlastními mazlíčky už nemohou být v kontaktu a je pro ně nesmírně důležitý pocit nejbližšího kontaktu. Zajímavé je, že uživatelé, kteří jsou méně komunikativní ve vztahu k lidem, v přítomnosti pejska nebo kocoura pookřejí, znězní a jemně komunikují. Při napolohování terapeutického psa na lůžko uživatelů v paliativní péči pokaždé vnímáme neuvěřitelnou změnu jejich výrazu v obličeji i při jejich jemných pohybech rukou během hlazení pejska apod. Proto považujeme zooterapii za velmi významnou součást aktivizace našich uživatelů.

Advent v centru byl krásný a pestrý

Tak jako každý rok, i letos byl pro uživatele centra připraven bohatý adventní program. Uživatelé měli možnost každý týden navštívit nějakou společenskou akci, ať už to byla adventní vystoupení dětí z MŠ nebo žáků ZŠ v Bruntále.

Během adventu probíhaly také bohoslužby církve římskokatolické i církve Československé husitské. Poslední den v roce jsme se rozloučili se starým rokem na Silvestrovské zábavě s živou hudbou.

Na Štědrý den se uživatelé již tradičně sešli u společné štedrovečerní večeře v jídelně centra. Pro uživatele byl připraven smažený kapr nebo smažený kuřecí řízek a bramboro-



vý salát. Součástí večeře byla i rybí polévka, popř. vývar.

Jako každý rok se schází uživatelé na štedrovečerní večeři ve velké jídelně domova Pohoda. Uživatelé si měli možnost vybrat z kuřecího řízku nebo smaženého kapra. Na výběr měli i polévku rybí nebo

vývar.

U společného štedrovečerního posezení se sešlo 30 uživatelů a s některými z nich povečeřeli i jejich rodinní příslušníci. Ke všem pronesla slavnostní přípitek ředitelka centra, Bc. Jarmila Šíbllová. Hrály se koledy a atmosféra byla velmi příjemná.

Před slavnostní večeří obešla Bc. Šíbllová společně s vedoucí přímé péče Miroslavou Sedlákovou uživatele na pokojích, kteří již ze zdravotních důvodů nezvládnou posezení u štedrovečerního stolu v jídelně. Přímou na pokojích večeřeli někteří uživatelé společně se svými rodinami. Bc. Šíbllová obešla také sloužící personál a popřála všem krásné Vánoce a hodně zdraví.

Mezigenerační spolupráce

Beseda se žáky 1. ZŠ

V listopadu mezi nás zavítali žáci z 1. ZŠ na Jesenické ul. s paní učitelkou Romanskou. V rámci mezigenerační spolupráce si přišli s našimi uživateli popovídat na různá témata. Akce se zúčastnila skupina jedenácti uživatelů. Úvodem se každý z nich představil a někteří z nich podle svých komunikačních schopností také pohovořili o svém životě. Poté následovaly různorodé otázky dětí - např. jaké mají uživatelé vzpomínky na válku, 1. třídu, první lásky, dopravu, oblečení apod. Hodinové setkání bylo velice příjemné pro obě strany a nebýt toho, že se žáci museli vrátit do výuky, tak bychom povídali ještě teď.... Naším nejkrásnějším zážitkem z celého setkání bylo závěrečné srdečné obejmutí naší uživatelky jednou školačkou.



Senioři se účastnili výuky na ZŠ

V říjnu jsme v dopoledních hodinách se skupinou osmi uživatelů navštívili ZŠ Okružní, kde jsme byli pozváni. Smyslem tohoto setkání bylo srovnání toho, jak se vyučovalo dříve a jak se děti učí dnes. Naši uživatelé byli velice nadšení a aktivně se do nabídnuté výuky hudební výchovy zapojili i sami. Jelikož se této krásné akce z řad našich uživatelů zúčastnili převážně uživatelé na invalidním vozíčku, opět nám byly velmi ochotně nápomocny aktivní seniorky z Bruntálu, se kterými naše centrum dlouhodobě spolupracuje.



Náš sváteční den v ZŠ Petrin

V listopadu se v rámci mezigenerační spolupráce pět našich uživatelek rozhodlo přijmout pozvání ZŠ Petrin Bruntál a navštívit žáky této školy. Děti je už při příjezdu mile přivítaly, na tuto dopolední akci jim vlastnoručně připravily občerstvení a každou z nich obdarovaly krásnou kytičkou. Naše uživatelky si připravily svoje novější i starodávné fotografie a žákům o nich vyprávěly své životní příběhy. Děti si během povídání dělaly poznámky a z nich jako dárek chystají zúčastněným uživatelkám fotoknihu s jejich zachycenými vzpomínkami.

Tradiční společné pečení perníčků

Tak jako každý rok, i letos jsme v listopadu pekli a zdobili s uživateli vánoční perníčky. Jak už je zvykem, s pečením přišli uživatelům pomoci studenti 2. ročníku SPŠaOA s paní učitelkou Ing. Antonií Jiskrovou a vydatně nám navíc jako vždy pomáhala i paní učitelka z MŠ v Bruntále Bc. Jana Kočařová.

Chceme touto cestou poděkovat za spolupráci i pracovnicím naší kuchyně I. Martínkové a J. Bílkové, které připravily těsto. Upečené perníčky pak aktivizační pracovnice přidaly uživatelům do balíčků s ostatním cukrovím, což uživatele potěšilo a zpříjemnilo jim adventní čas.



Tvorba vánočních ozdob a přáníček

V listopadu se v dopoledních hodinách konalo další mezigenerační setkání našich uživatelů s dětmi z MŠ, žáky ZŠ Okružní a s členkami spolku Aktivní senioři, z. s. Tato setkání se konají pravidelně 1x v měsíci a tématem byly tentokrát vánoční ozdoby a přáníčka.

Skupinová cvičení s dětmi

Během roku probíhala ve společenském sále centra 2x měsíčně společná cvičení našich uživatelů s dětmi z MŠ Okružní. Uživatelé, převážně na invalidních vozíčkách, se ve spolupráci s dětmi hravou formou protahují pomocí posilovacích gum, činek nebo balónů. Cvičení pokaždé doprovází spousta říkadel nebo dětských písniček a na závěr cvičení vždy všechny čeká hra na „podmořské dno“, kterou si mladší i starší cvičenci oblíbili.

Tímto bychom chtěli srdečně pozvat nové zájemce z řad uživatelů, kteří by měli o tuto aktivitu zájem, aby se k nám v novém roce vždy 2x v měsíci připojili.

Další cvičení budou probíhat vždy každé druhé pondělí - začínáme 7. a 21. ledna 2019. O termínech dalších společných cvičení budeme vždy v předstihu informovat na nástěnkách umístěných v centru a také prostřednictvím personálu přímé péče.

Hodnocení minulého roku

V roce 2018 jsme v Radě pro kvalitu stanovili naplnit 17 projektů pro rozvoj kvality nabízených služeb.

Projekty jsou zaměřeny na obnovu budovy a její vybavení, na zkvalitnění péče o uživatele a na vzdělávání pracovníků.

Z celkového počtu bylo 15 projektů naplněno, např. byla otevřena nová sociální služba (Denní stacionář), byla zakoupena nová elektrická lůžka pro uživatele, aktualizovány webové stránky, byly vytvořeny informační brožury pro nové zájemce o službu, pro nové zájemce o práci, zajistili jsme pravidelné bohoslužby římskokatolické (dříve

byly jen bohoslužby církve Československé husitské).

V budově byla vyměněna stávající okna na bloku B3. Byla realizována výměna evakuačního výtahu na bloku B2 a dokončují se práce na obnově obousměrného dorozumivacího zařízení uživatel x pracovník.

Na rok 2019 nastavíme nové projekty, abychom zkvalitňovali nabízené služby i péči o naše uživatele.

Předpokládané zahájení projektu se plánuje na březen 2019.



Denní stacionář byl vybudován v objektu bývalé školky ve Smetanově ulici.

Výživa uživatelů zahrnuje i doplňky stravy

Již dlouhodobě pečujeme v zařízení o uživatele v riziku podvýživy a v podvýživě. Spolupracujeme s poradkyní pro výživu a lékařem ambulance pro výživu. Zajišťujeme doplňky stravy a její úpravu ve spolupráci s lékařem a stravovacím provozem.

Zajistili jsme nově doplňky stravy pro uživatele s nesnášenlivostí mléčné bílkoviny, rozšířili jsme nabídku odpoledních svačin.

Podáváme vitamin D - Vigantol, který se používá k prevenci a léčbě stavů, při kterých je snižená hladina vápníku v krvi a k zabránění rozvoje chorobných stavů způsobeným nedostatkem vitamínu D.



Vigantol se užívá:

- k zabránění rozvoje křivice u dětí
- při měknutí kostí
- jako podpůrná léčba při řídnutí kostí

Vaříme dietní stravu pro uživatele s onemocněním zažívacího traktu, v nabídce

máme vegetariánskou stravu.

Pečujeme toho času o 12 uživatelů v podvýživě a sledujeme dalších 25 rizikových uživatelů. I v roce 2019 budeme rozvíjet péči o tyto uživatele a snažit se doplnit jejich výživový deficit.

Doprovázení - péče v poslední fázi života

V loňském roce jsme se intenzivněji zaměřili na péči o uživatele v poslední fázi života a na doprovázení těchto osob. Pracovníky školíme v oblasti paliativní péče, doprovázení, komunikace s uživatelem v terminálním stadiu.

Uživatel si může vyžádat přítomnost pastoračního pracovníka centra, může mu být zprostředkován kontakt s duchovním. Naší snahou je, aby bylo odcházení uživatele poklidné nebo alespoň snesitelné,

realizované podle jeho představ.

V roce 2018 jsme poprvé zaslali vánoční přání příbuzným našich zesnulých uživatelů v paliativní



péči, jako vzpomínku na ně. Od některých příbuzných jsme dostali pozitivní zpětnou vazbu a budeme s touto aktivitou pokračovat i v letech dalších.

Poznámka: Paliativní péče = komplexní péče poskytovaná pacientovi, který trpí nevléčitelnou chorobou v pokročilém nebo terminálním stadiu. Cílem paliativní péče je zmírnit bolest a další tělesná a duševní strádání, zachovat pacientovu důstojnost a poskytnout podporu jeho blízkým.

Diskuse s uživateli centra o kvalitě poskytovaných služeb

Centrum pracuje na zvyšování kvality poskytovaných sociálních služeb a ve spolupráci s uživateli zjišťuje, zda se mu to daří. Jednou z metod zjišťování spokojenosti s poskytovanými službami je tzv. metoda řízené diskuse, zvaná Focus Groups.

Smyslem této metody je pozvat několik uživatelů, kteří jsou ochotni se do této diskuse zapojit a zeptat se jich, s čím jsou v centru spokojeni, s čím jsou naopak nespokojeni, jaké mají k poskytování služeb připomínky, popř. co by chtěli změnit. Na jedné schůzce se účastní cca 5-6 uživatelů a výběr diskutujících je zcela náhodný. Setkání, která organizuje ved. sociálního úseku Bc. Marcela Matušů, probíhají 3 x ročně. Bc. Matušů hned v úvodu schůzky upozorní všechny, že diskuse je anonymní a i když se ze setkání sepisuje zápis, nikde není uvedeno jméno uživatele a informace

k čemu konkrétnímu se vyjádřil. Na setkání se probírají základní okruhy, a to např. spokojenost uživatelů se stravou, s ubytováním, s prováděním hygienické péče, s obsluhujícím personálem, s vybavením pokoje, s práním prádla, s vybavením pokoje a s doplňkovými službami (kadeřnice, pedikérka, kantýna apod.).

Z každého setkání provede Bc. Matušů zápis, který předloží ředitelce centra a vedoucím jednotlivých úseků (stravovací úsek, úsek přímé péče, zdravotní úsek a technický úsek).

Pokud se v rámci diskuse objevily nějaké negativní připomínky nebo podněty, vedoucí jednotlivých úseků stanoví nápravná opatření. O proběhlé schůzce i následných nápravných opatřeních informuje uživatele ředitelka centra na společných setkáních s uživateli.

V roce 2018 proběhly tři diskusní setkání v prosinci a zúčastnilo se jich celkem 15 uživatelů.

Poděkování dobrovolníkům centra

Poděkování dobrovolníkům centra
Děkujeme dobrovolníkům, kteří ve svém volném čase, bez nároku na honorář navštěvovali v roce 2018 naše uživatele. Dobrovolnická činnost funguje v centru od roku 2010 a s přibývajícím roky se dobrovolníci těší velké oblibě. V současné době dochází do centra

3 dobrovolníci, což je k počtu uživatelů, kteří by měli o přítomnost dobrovolníka zájem, málo. Bohužel, už několik let se nám nedaří nové dobrovolníky do centra přilákat. Chceme touto cestou oslovit všechny, kteří by se chtěli dobrovolnické činnosti věnovat a snížit tak osamělost u našich

seniorů. Na všechny otázky spojené s dobrovolnictvím (kdo se může stát dobrovolníkem, jaké **jsou podmínky...apod.)** Vám odpoví **koordinátorka dobrovolnické činnosti a vedoucí soc. úseku Bc. Marcela Matušů, tel.: 734 417 080, 555 530 826, e-mail: matusu@centrum-pohoda.cz.**

Volná místa v Denním stacionáři

Centrum Pohoda provozuje od 1. 4. 2018 sociální službu Denní stacionář. Ten je určen primárně občanům Bruntálu, ale v případě volné kapacity ho mohou využít i občané z přilehlých obcí.

Stacionář je umístěn na ulici Smetanova, v budově bývalé Mateřské školy. Jsou zde poskytovány sociální služby klientům se zdravotním postižením, starším 18 let a seniorům, kteří potřebují péči v zařízení v průběhu dne a zároveň chtějí žít ve svém přirozeném prostředí s podporou rodiny. Provoz stacionáře je od pondělí do pátku, od 7 do 17 hodin. Celková délka pobytu

ve stacionáři je zcela individuální podle přání klienta. Poskytovány jsou základní služby dle Zákona č.108/2006 Sb., o sociálních službách, a to např. poskytnutí stravy, pomoc při osobní hygieně, aktivizační činnosti, sociálně terapeutické činnosti (aktivity, které udržují nebo rozvíjejí uživatelevi schopnosti či dovednosti v jednotlivých oblastech, zejména v oblastech sebeobsluhy) a další.

Denní stacionář je placená sociální služba, přičemž klienti hradí stravu, dopravu (pokud nebudou mít vlastní) a služby. Stacionář je bezbariérový, uživatelé mají možnost využívat zahradu.



Duo Jamaha
koncert
20. března
2019
v 18 hodin
v divadle

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.

