



Pohodář

Číslo 2 | ročník 11 | 2024

CERTIFIKACE PALIATIVNÍ PÉČE

Paliativní péče je komplexní, aktivní a na kvalitu života orientovaná péče poskytovaná osobě, která trpí nevyléčitelnou chorobou v pokročilém nebo konečném stádiu i její rodině. Cílem je zmírnit bolest a další tělesná a duševní strádání, zachovat důstojnost nemocného a poskytnout podporu jemu i jeho blízkým.

Principy paliativní péče

- chápe umírání jako součást lidského života a vychází z toho, že každý člověk závěrečnou část života prožívá individuálně
- vychází z přání a potřeb uživatelů a jejich rodin, respektuje jejich hodnotové priority
- obsahuje psychologické a duchovní aspekty péče o uživatele
- je založena na multiprofesní spolupráci
- nabízí všestrannou účinnou oporu a pomoc příbuzným a přátelům umírajících a pomáhá jim zvládat jejich zármutek po smrti blízkého člověka
- poskytuje úlevu od bolesti a dalších symptomů
- neusiluje ani o urychlení, ani o oddálení smrti
- nabízí systém podpory, který uživatelům pomáhá žít co nejaktivněji až do závěru života



• usiluje o zlepšení kvality života a může též pozitivně ovlivnit průběh nemoci Na certifikaci jsme se připravovali od roku 2023, kdy jsme proškolili pečující personál v paliativním přístupu.

V roce 2024 jsme zažádali vzdělávací firmu Dlaň vzdělávací s.r.o. o certifikaci paliativní péče. Dne 20.9.2024 proběhla hodnotící analýza Ing. Eliškou Pífkovou. V té době již prokázali pracovníci své znalosti v testu „Pohladíme umírajícímu tvář“, jehož vyplnění bylo další podmínkou splnění certifikace. Dne 10.10.2024 jsme obdrželi „Certifikát paliativní péče“ platný do roku 2026. Všem pracovníkům, kteří se podíleli na obhajobě paliativní péče děkujeme a věříme, že i nadále budeme poskytovat kvalitní paliativní péči velkému okruhu našich uživatelů.



Uživatelé oslavili Den seniorů v zahradě centra



V pátek 28. června se v zahradním areálu centra konala již tradiční oslava Dne seniorů. Akci navštívili jednak uživatelé centra, často v doprovodu svých příbuzných, ale také uživatelé denního stacionáře a uživatelé z domova pro seniory v Krnově. Pozvání přijali i zástupci města, starosta Bruntálu Bc. Martin Henč, místostarostové Ing. Petr Rys, MBA a p. Radek Zatloukal. V úvodu popřál starosta Bruntálu všem především pevné zdraví a uživatele přišla pozdravit také vedoucí odboru sociálních věcí Města Bruntál Mgr. Bc. Ivana Májková.

(Pokračování na str. 5)



Nový psí kamarád těšil celé léto uživatele



Během letních měsíců docházela do centra sl. Nikola Urbanová a společně se svým 1,5letým pejskem Koudym navštěvovala pravidelně uživatele. Nikola je studentkou České zemědělské akademie v Humpolci, kde navštěvuje 4. ročník obor záchranářská kynologie. Koudy je border kolie a jelikož potřebuje denně cca hodinu fyzické nebo mentální aktivity, se svou majitelkou Nikolou trénuje každý den agility. Koudyho si uživatelé velmi oblíbili a na každé setkání s ním se těšili.



Vinobraní

V pátek 11.10.2024 připravily aktivizační pracovnice pro uživatele centra ve společenském sále kulturní akci tematicky zaměřenou k vinobraní. Uživatelům hráli k tanci i poslechu manželé Hudeczkovi z Krnova a pro všechny byla připravena ochutnávka vín. Vína byla z vinařství Habánské sklepy a uživatelé měli možnost ochutnat dva druhy bílého vína, dva druhy červeného vína a víno růžové. Svatovavřínecké rosé se stalo oblíbencem, protože většina uživatelů uvedla, že růžové víno pili poprvé. Akce se účastnili i uživatelé denního stacionáře a společně s uživateli centra si akci užili. O výborné občerstvení se jako vždy postarala paní Drabová. Během odpoledne uživatelé využili možnost vyfotit se v připraveném fotokoutku.



Felinoterapie

– terapie prostřednictvím kočky

Zooterapie je jednou z neoblíbenějších aktivit u uživatelů centra. Kromě canisterapie probíhá v zařízení pravidelně felinoterapie, což je terapie prostřednictvím kočky. Kocoura Čertíka přiváží do centra majitelka bruntálského kočičího útulku Kočky Bruntál z.s., pí Dagmar Veselá. Uživatelé jsou na kocourka zvyklí, mají ho rádi a těší se na něj. Návštěva kocourka v zařízení má pozitivní vliv na uživatele, rádi ho hladí a mazlí se s ním. Přítomností zvířátka uživatelé na chvíli zapomenou na své starosti a bolesti. Felinoterapie vykouzlí u uživatelů úsměv na tváři, což je asi největší odměnou.



Zvýšení úhrad za sociální služby

Centrum sociálních služeb pro seniory Pohoda, p. o. oznamuje, že v souladu s vyhláškou č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách zvyšuje úhrady:



Od 1.9.2024 v denním stacionáři za poskytování sociálních služeb

Typ péče	Stupeň závislosti	Pobyt do 14 hodin	Pobyt do 15 hodin	Pobyt do 16 hodin	Pobyt do 17 hodin
1.	lehká závislost BEZE ZMĚNY	110 Kč	125 Kč	141 Kč	157 Kč
2.	středně těžká závislost	140 Kč + 15 Kč	159 Kč + 16 Kč	180 Kč +19 Kč	200 Kč +21 Kč
3.	těžká závislost	289 Kč + 39 Kč	330 Kč + 44 Kč	371 Kč + 50 Kč	412 Kč + 55 Kč

Od 1.9.2024 v pečovatelské službě za poskytování základních činností o 10 Kč/hod. Zároveň v souladu s novelou zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách se rozšiřuje seznam základních činností o další úkony a upravuje se seznam fakultativních činností.

Od 1.10.2024 v pobytových službách za stravu a bydlení

Normální strava se zvyšuje z 213 Kč na 223 Kč; diabetická strava se zvyšuje z 225 Kč na 235 Kč. Cena ubytování se zvyšuje o 30 Kč/pokoj/den.

Od 1.10.2024 v odlehčovací službě za stravu, bydlení a péči

Normální strava se zvyšuje z 213 Kč na 223 Kč;

diabetická strava se zvyšuje z 225 Kč na 235 Kč. Cena ubytování se zvyšuje o 30 Kč/den.

Zvýšení úhrady za péči na odlehčovací službě:

Typ péče A, lehká závislost 100 Kč/den – bez navýšení

Typ péče B, středně těžká závislost 144 Kč/den – navýšení + 15 Kč/den

Typ péče C, těžká závislost 439 Kč/den – navýšení + 59 Kč/den

Typ péče D, úplná závislost 826 Kč/den – navýšení + 236 Kč/den



Uživatelé i zaměstnanci centra se setkali s hejtmanem Moravskoslezského kraje a starostou města Bruntálu



Dne 30. srpna navštívil centrum hejtman Moravskoslezského kraje Ing. Josef Bělíca, MBA v doprovodu starosty města Bruntálu Bc. Martina Henče.

V diskusi, která proběhla s uživateli i zaměstnanci centra byla zodpovězena řada dotazů na téma oprav chodníků a silnic. Uživatele také zajímal vývoj města po stránce pracovních příležitostí, aby nedocházelo k odlivu mladých lidí z Bruntálska.

Starosta Bruntálu projevil zájem o schůzky s uživateli a zaměstnanci, na kterých by postupně informoval o průběžných, ukončených a

plánovaných akcích v rámci města. starosta s ředitelkou organizace. Termín možného setkání dohodne



Beseda o Indii

Naši uživatelé i uživatelé denního stacionáře se 25. září 2024 zúčastnili besedy cestovatelů manželů Poulíkových o Indii. Vyprávění bylo velmi zajímavé, poučné, provázené fotkami a videi. Hned v úvodu se jedna z uživatelék zmínila, že před 40 lety Indii navštívila a nyní je zvědavá, jak se země za ty roky proměnila.

Manželé Poulíkoví zajímavě vyprávěli o svém putování po Indii a uživatelé tak se zaujetím sledovali jejich cestu ze severu země na jih nejdelším vlakem na světě, který měřil přes jeden kilometr a cesta trvala 26 hodin.

Cestovatelé viděli při své pouti spousty protikladů – rozdíl mezi severem a jihem, např. v oblečení, jídle, rozdíl mezi starým a novým Dillí. Z videí bylo vidět, že



Indie je země plná kontrastů. Je možno vedle sebe vidět moderní motorky, auta a na druhé straně velblouda, který táhne vozík.

Uživatelé se dověděli i spousty zajímavostí. Například proč je dobré mít v Dillí špunty do uší, co znamená tečka mezi očima, kterou si malují ženy, nebo proč se nechávají někteří hinduisté rituálně spálit.

Na závěr besedy proběhlo pár dotazů.

Vzhledem k tomu, že přednáška uživatele velmi zaujala a při jednom sezení nebylo možno pojmout všechny informace o tak velké zemi, domluvili jsme se, že na jaře příštího roku budeme ve vyprávění o Indii pokračovat.



Zábavné odpoledne na téma „Karibské mámení“

V pátek 9. srpna uspořádaly aktivizační pracovnice pro uživatele zábavné dopoledne pod názvem „Karibské mámení“.

Všichni se sešli v zahradním areálu centra, který byl vyzdoben tak, že připomínal pravou havajskou party. Uživatelé dostali na krk tradiční havajský věnec, a i pracovnice se ozdobily třásňovými sukýnkami a do vlasů si vpletly květinové čelenky. Kromě uživatelů centra se akce zúčastnili i uživatelé denního stacionáře.

Celým dopolednem se nesly karibské písně, tančilo se, připravovaly se ovocné drinky a všichni si užili pěkný den.



PŘIPRAVUJEME

**1. listopadu 2024 od 10 hodin
ve společenském sále centra**
Beseda s myslivcem a spisovatelem
Dušanem Pořízkem na téma:
Tajemství Beskyd.

14. listopadu 2024
Setkání uživatelů s exotickými sovičkami.

Uživatelé oslavili Den seniorů v zahradě centra

(Dokončení ze str. 1)

Pro všechny návštěvníky bylo k

dispozici bohaté občerstvení a byl připraven také kulturní program.

V úvodu seniorům za doprovodu harmoniky zazpíval zpěvák a muzikant Karel Kekeši, následovalo vystoupení Taneční školy Stonožky pod vedením Tamary Vlachynské a zatančily i Aktivní seniorky Bruntálu. Celé odpoledne zajišťovali hudební doprovod manželé Hudeczkovi z Krnova, s kterými si senioři s chutí zazpívali známé písně.

Poděkování patří všem zaměstnancům centra, pod vedením ředitelky Bc. Jarmily Šíblové, kteří se na organizaci akce podíleli a díky kterým prožili uživatelé krásný den.



Setkání uživatelů a rodinných příslušníků s pracovníky denního stacionáře

Dne 3.10.2024 se v denním stacionáři konalo další ze společných setkání uživatelů a rodinných příslušníků s pracovníky centra. Pro návštěvníky bylo připraveno občerstvení a také kulturní program, v rámci kterého vystoupila taneční škola Stonožky, pod vedením paní Tamary Vlachynské.

Hudební doprovod na kytaru celé odpoledne zajišťoval p. Ondra. Se všemi se také pozdravila ředitelka Centra Pohoda, Bc. Jarmila

Šíblová. Jako zpestření připravily pracovnice stacionáře kvíz, který si mohli uživatelé vyplnit společně se svými rodinnými příslušníky.

Z důvodu nepříznivého poča-

sí se veškerý program konal ve vnitřních prostorách, jen venku na grilu se opékaly špekáčky. Až do večerních hodin se zpívalo a všichni se dobře bavili. Další setkání plánujeme na příští rok.



Výlet do Minimuzea hraček v Nových Heřminovech

Aktivizační pracovnice v letních měsících pravidelně vyjíždějí s uživateli na výlety do okolí a jedním z oblíbených návštěvních míst jsou Nové Heřminovy, kam

6.8.2024 vyrazili uživatelé v doprovodu aktivizačních pracovníků. Navštívili zde nově otevřený zmrzlinový stánek, kde mimo jiné měli příležitost nakrmit zakrslé kozy, pozorovat pasoucí se lamy a jiná drobná domácí

zvířata. Další skupinka uživatelů do Nových Heřminov zavítala 30.8.2024. Uživatelé se šli podívat do Minimuzea hraček a při zpáteční cestě navštívili bruntálskou zámeckou čokoládovnu, kde si pochutnali na výborném zákusku a zmrzlině.



Podzimní chřipka

Jaké jsou příznaky chřipky

- horečka nebo zimnice
- bolest hlavy
- bolest svalů
- pocit, že člověku není celkově dobře
- rýma
- bolest v krku
- kašel



Nekomplikovaná forma odezní sama zhruba do 1-2 týdnů.

Léčba: patří do rukou lékaře, ordinuje dle příznaků léky na snížení horečky, na suchý nebo dráždivý kašel, na rýmu.

Prevence chřipky a posílení imunity

Nejúčinnější prevencí chřipky je **očkování**.

Existují však i další způsoby, jak snížit riziko nákazy nebo alespoň zmírnit její průběh:

- Vyhněte se v chřipkovém období pobytu v přeplněných prostorech.
- Snižte riziko přenosu z kontaminovaných předmětů (telefony, sklenice, přístroje).
- Dodržujte pravidla zdravé životosprávy (dostatek pohybu, pestrá a vyvážená strava, kvalitní spánek, otužování).
- Pravidelně větrejte.
- Řešte dostatečně hygienu rukou.
- Podpořte svůj imunitní systém pomocí vitamínů, nejlépe zvýšeným příjmem vitamínu C
- Pokud již onemocníte je důležité nešířit virus dále (respirátory, karanténa, izolace).



COVID-19

Jaké jsou příznaky Covidu

- horečka
- suchý kašel
- únava
- ztráta chuti a čichu
- bolest v krku a dušnost
- zánět spojivek
- svědivá vyrážka



Léčba: léky na snížení horečky (paracetamol, ibuprofen, jako Aspirin, Acylpyrin), léky na kašel, rýmu a jiné vyskytující se příznaky ordinuje lékař

K diagnostice se využívá antigenních testů, které jsou rozdílné pro původce onemocnění Covid-19 a chřipky, popř. se může provést výtěr z nosohltanu a vzorek odeslat k laboratornímu vyšetření.

Prevence Covidu

Prevence je stále klíčovým prvkem v boji proti mutacím Covidu. Abychom minimalizovali riziko infekce a šíření této nemoci, je důležité dodržovat řadu preventivních opatření a hygienických pravidel.

Už to všichni známe, ale dobře se to pamatuje jako pravidlo 3R:

- **Ruce:** Pravidelné mytí rukou mýdlem, používání dezinfekce.
- **Roušky:** V MHD, obchodech a dalších uzavřených prostorech, kde se pohybuje hodně lidí, používejte roušku nebo respirátor.
- **Rozestupy:** Doporučuje se dodržování dvoumetrových rozestupů od ostatních osob.

Posilování imunity může hrát klíčovou roli v prevenci nákazy. Zahrnutí živin, jako je vitamín C, zinek a vitamín D, spolu s přírodními podpůrnými látkami, jako jsou betaglukany, echinacea a rakytník, může pomoci posílit obranyschopnost těla. Tyto látky mohou být užitečným doplňkem k dodržování hygienických opatření a očkování jako preventivní opatření proti nákaze COVID-19.

Zájemci o očkování se hlásí všeobecným sestrám.

Dětské hřiště v areálu centra

V zahradním areálu centra bylo vytvořeno menší hřiště pro děti, což může mít přínos jak pro seniory, tak i pro děti samotné.

Uživatelé budou moci sledovat svá vnučata při hře



a děti se při návštěvě prarodičů příjemně zabaví. V rámci mezigenerační spolupráce hřiště poskytne prostor, kde se mohou setkávat a komunikovat různé generace. Starší lidé často těží z kontaktu s mladšími generacemi, což může pomoci zmírnit pocit izolace a osamělosti.

Pozorování dětí při hře může seniorům přinést radost a oživení a příznivě působit na jejich duševní pohodu.

Setkání se seniory může mít pozitivní vliv i na děti a může být pro ně přínosem. Děti se učí respektu ke starší generaci, rozvíjí se u nich empatie a mohou získat od seniorů cenné životní zkušenosti. Vytvoření hřiště tak podporuje smysluplné propojení generací.



Tvořivé mezigenerační dopoledne

Mezigenerační setkání s žáky ZŠ Okružní Bruntál, studenty SPŠ a OA Bruntál a Aktivními seniorkami proběhlo 23. 10. 2024. ve společenském sále centra. Všichni společně tvořili podzimní dekorace.



Návštěva farmářských trhů. Aktivizační pracovníce splnily přání některým uživatelům a ve čtvrtek 8. srpna je doprovodily na farmářské trhy, které se konaly na bruntálském náměstí. Uživatelé si užívali pěkného počasí a se zájmem sledovali, co který prodejce nabízí. Nejvíce je zaujaly stánky s čerstvou zeleninou.



Zakoupeno nové sprchové lehátko

V září bylo pro sociální službu domovy pro osoby se zdravotním postižením zakoupeno nové sprchové lehátko Carevo, které je oproti stávajícímu lehátku lehčí, snadněji manipulovatelné a ergonomicky přizpůsobené ke snadnějšímu použití. Lehátko usnadňuje pracovníkům snadnější manipulaci s uživateli při provádění hygienické péče.



Společné cvičení seniorů s dětmi z mateřské školy



Dne 8. 10. 2024 jsme po prázdninové pauze opět navázali na společné cvičení uživatelů s dětmi z MŠ Okružní. S dětmi si naši uživatelé zaspívali, zatancovali a k tomu se děti zábavnou formou učily čistit zoubky.



Nabídka nápojů pro uživatele



Snídaně: čaj slazený a čaj neslazený, mléko, bílá káva, kakao, bylinkový čaj



Oběd: čaj slazený a čaj neslazený, šťáva, voda s citrónem, neperlivá voda, bylinkový čaj



Večeře: čaj slazený a čaj neslazený, bylinkový čaj, mléko, šťáva, neperlivá voda



Nabídka dopravy pro uživatele



Uživatelům nabízíme odvoz služebním automobilem v době od 9 do 11 hodin:

Každou 1. středu v měsíci:

- odvoz a doprovod na úřady, do banky, na poštu, na hřbitov, do knihovny.

Každý 2. čtvrtek v měsíci:

- odvoz a doprovod na farmářské trhy, do obchodu nebo do cukrárny.

Zájemci hlase se dopředu hlavní směnové pracovníci nebo aktivizační pracovníci. **Poznámka:** Výjezd se uskuteční jen za příznivého počasí a netýká se odvozu k lékaři.



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, Dana Svobodová. Tisk vlastní.
Grafické zpracování: -dd-. Příspěvky a náměty na tel. č. 554 712 611.

