Medeloviny 2018

Ostravice 2018

Milí čtenáři, čtenářky..

Mottem zařízení sociálních služeb je individuální přístup. Slova, která jsou slyšet na každém odborném semináři a které se dočtete v odborných publikacích. Často toto slovní spojení bereme velmi automaticky. Avšak zamysleme se na chvilku…každý člověk celý svůj život někam směřuje.

„Život je zajímavý právě pro tu možnost uskutečnit nějaký sen“

V mládí jsou to roky někdy dlouhého studia, abychom dosáhli povolání, kterému se chceme věnovat. Budujeme partnerské vztahy, učíme se být trpěliví a tolerantní. Časem svou lásku a moudro předáváme svým dětem a doufáme, že to co jsme je naučili je navede na správnou cestu. Každý rodič se snaží mít vždy doboru radu. Ikdyž jí děti někdy nerady slyší, mnohdy jsou za ní vděčné.

Avšak časem nastane chvíle, kdy člověk zjistí, že mu jeho vlastní rady došly a pro rady chodíme za dětmi. S přibývajícím věkem jsou to potom právě naše děti, které náš život posouvají určitým směrem a snaží se, abychom jej strávili důstojně, v klidu a pohodě.

Člověk, který celý život žije ve svém pečlivě vytvořeném „domově“ je najednou na rozcestí, které pro něj znamená opustit svůj teplý domov. Své denní rituály, tradice, zvyklosti. Každý pijeme jinou kávu, jinak sladkou..s jiným poměrem mléka. Znám člověka, který ráno pije v jeden okamžik dvě kávy, jednu černou bez cukru a druhou sladkou s mlékem. Jakto? Je to jeho zvyk, jeho způsob života, který mu vyhovuje a který dělá jeho ráno příjemné. Někomu se to může zdát úsměvné. Ale představme si, že by nám tu kávu najednou někdo neuvařil. Né proto že by nechtěl, nebo na to neměl čas…Ale proto, že neví jak Vám chutná Vaše ráno.

Nejdůležitějšími tvůrci na začátku vytváření pohodového a klidného žití v našem domově je rodina, jsou to děti, které se svými rodiči a prarodiči žijí bok po boku. Učí se, které tradice si osvojí a jakou kávu si na začátku dne zvolí.

Víme, jak těžká může být změna „domova“ pro Vaše členy rodiny. Každá velká změna je těžká, i když může být k lepšímu. Proto se denně pečlivě snažíme o to, abychom alespoň částečně mohli Vašim blízkým rána udělat hezčí a aby jim ta naše připravená káva chutnala alespoň z poloviny tak, jak byli zvyklí.

Milí čtenáří, na těchto stránkách se Vám budeme snažit alespoň částečně nastínit okamžiky tohoto roku, které byly jak doufám i pro některé z Vás nezapomenutelné,jedinečné a často neopakovatelné.

Příjměte nyní mé pozvání do soukromí našich seniorů, kteří se s námi podělili o kousek svého „domova“…

Paní Andělka

Dobrý den, mohla byste se prosím představit našim čtenářům?

Dobrý den, jmenuji se Anděla Poláková a mám 89 let. Pocházím z Klokočí, ale dnes žijeme s manželem v Medele – Domově pro seniory se speciálním režimem, kde jsme si to velice oblíbili.

Víme, že jste v minulosti žila na zemědělské usedlosti s maminkou, tatínkem a sourozenci, kde jste chovali nejrůznější dobytek. Nechybí Vám společnost zvířat a obdělávání zahrádky?

Ano, maminka i tatínek pracovali v zemědělství. Chovali jsme např. krávy, prasata, drůbež a měli jsme i koně. Nebylo to lehké, dobytek spotřebuje mnoho vody a my jsme neměli ani svoji studnu, a tak jsme museli nosit vodu z obecní studny. A nebyli jsme na tu práci sami, měla jsem deset sourozenců.

Byla jste tedy v úzkém kontaktu s přírodou a zvířaty, jaké období roku bylo Vaše nejoblíbenější?

Nejraději jsem měla období jara a léta. Běhala jsem po louce a trhala květiny.

Svůj čas jste dříve věnovala dobročinnosti, o co konkrétně šlo?

Po ukončení měšťanské školy jsem ještě absolvovala dvouletou rodinnou školu v Hranicích. Poté jsem pracovala v Charitě Ostrava jako pomocnice v kanceláři a následně jsem byla vychovatelkou v dětském domově v Kyjovicích. Po zrušení Charity Ostrava jsem nakonec nastoupila školského odboru Hranice v mateřské škole.

S Vaším mužem jste v manželství už 64 let, co Vás po tak dlouhou dobu spojovalo a stále spojuje?

S mým manželem Jozefem jsem se seznámila v roce 1952, přestěhoval se totiž ze Slovenska do Bělotína a nastoupil na základní vojenskou službu. Vzali jsme se o 2 roky později. Bydleli jsme spolu v rodinném domečku a byli jsme šťastní tak, že se nám narodil syn Jiří a dcera Jana. Dnes máme jednoho vnuka, jednu vnučku a dokonce i jednu pravnučku. Celý život nás spojovala vzájemná úcta a láska. Překonali jsme spolu spoustu nesnází a těžkých životních okamžiků.

Co máte na Medele nejraději? Co Vám dělá největší radost?

Líbí se mi úslužnost a ochota veškerého personálu. S úsměvem a laskavostí dokážou vyhovět každému přání nemocného. Nejsme zde sami, hrajeme různé hry, zpíváme, cvičíme, jezdíme na výlety. Máme tu stále nějaké zábavné akce. Jezdíme na nejrůznější zájezdy. Byli jsme na Lysé hoře i na Pustevnách.

Chodíme také na zmrzlinu a k řece. Dokonce nás občas přijdou potěšit děti z mateřské školy, které nám zpívají, a my u toho relaxujeme. Návštěva terapeutického pejska nám všem vždy zvedne náladu. Také se společně zapojujeme do různých činností: strouháme jablka, loupeme česnek a cibuli a vaříme si pak společně polévku. Za pomocí vedoucích připravujeme různá těsta na pečení závinů, bábovky nebo šátečků. Největší radost mi dělá, když můžu s něčím pomoci.

Ráda šiju - třeba srdíčka, stromky nebo třeba ptáčky. Také jsme začali tvořit s keramickou hlínou, a to mě moc baví. Raduji se z maličkostí.

Paní Andělka

Solná jeskyně

Začátek roku již pravidelně trávíme pobytem v solné jeskyni v Harcovce. Letos se nám návštěvy z důvodu dlouhodobé chřipkové epidemie zkrátily. Ale i přesto jsme pár příjemných návštěv stihli. Tuto léčbu znali již staří Egypťané. Sůl působí protizánětlivě, proti bakteriálně a léčebně na dýchací cesty. Do jeskyně vstupujeme většinou bez bot a solí necháváme masírovat plosky nohou. K relaxaci si na přání necháváme pouštět buď relaxační hudbu, nebo dle nálady mluvené pohádkové příběhy. Naši uživatelé téměř vždy pospávají

Ježíškova Vnoučata

Ježíškova vnoučata, projekt, který byl Českým rozhlasem spuštěn 13. listopadu 2017 do našeho domova vnesl nejen spoustu splněných přání a úsměvů ale i mnoho šťastných okamžiků a nová přátelství.

Lidé z celé České republiky se do tohoto projektu přihlašovali s nadšením a chutí splnit někomu malá, větší i tajná přání.

Našim úkolem bylo dát dohromady individuální přání každého uživatele. Společně jsme přání zdokumentovali a následně zveřejnili na stránkách Ježíškových vnoučat.

JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

Celkem bylo splněno 26 přání a paleta byla pestrá. Od individuálních dárků jako je fén, elektronická tužka ALBI, retro fotoaparát, solná lampa, aroma-difuzér, nová dýmka s tabákem, masážní relaxační křeslo a noční košile, tak i dárky společné jako například dřevěná zahradní houpačka, terapeutická pomůcka ,,padák“ a v neposlední řadě netradiční přání a to povolení k vjezdu na Lysou Horu.

Dárci se mnohdy družili a na dražší dárky uspořádali sbírku ve svém bydlišti. Ke splnění společného přání našich uživatelů se přidala například i softwarová společnost

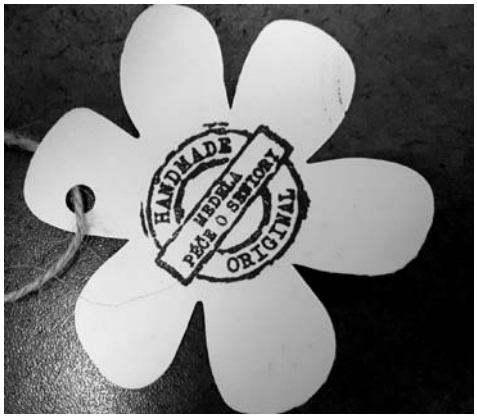
IReSOFT a spolupráce byla navázaná i s knihkupectvím Knihy Dobrovský, kteří náš domov obdarovali sponzorským darem v podobě omalovánek a křížovek.

Nejhezčí okamžiky jsme ale prožívali společně a to při příležitosti koncertních vystoupení Národopisného souboru Kyjovánek, dechové muziky Kobeřanka, vystoupení Cover Karla Gotta nebo Family Gospelu z Ostravy. Každé toto živé vystoupení mělo svou specifickou atmosféru. Tyto okamžiky naši uživatelé prožívali se zatajeným dechem a mnohdy se slzou na krajíčku.

Nejkrásnější ukazatel tohoto projektu je zpětná vazba dárců, kteří i po splnění přání jsou nadále v kontaktu, jak se zaměstnanci, tak s našimi uživateli a plánují další návštěvy a vystoupení. Díky tomuto projektu, čímž autorům a administrátorům patří obrovské díky, se nám povedlo poznat spoustu skvělých lidí, kteří mají srdce na pravém místě.

Charitativní jarmark v Praze

Letos je to poprvé, kdy se nám povedlo naše výrobky prezentovat v hlavním městě Praha. Díky Ježíškovým vnoučatům a skvělé Lucie Navrátilové se o našem malém domově doslechli už i tam :-) těmto skvělým lidem patří velikánské díky za ochotu a jejich neskutečnou vnitřní energii.



Valentýnský ples

Ani řádění chřipky a zákaz návštěv nás neodradil od uspořádání Valentýnského plesu. Naštěstí nás žádný bacil netrápil

a tak jsme měli spoustu času na přípravu pohoštění.

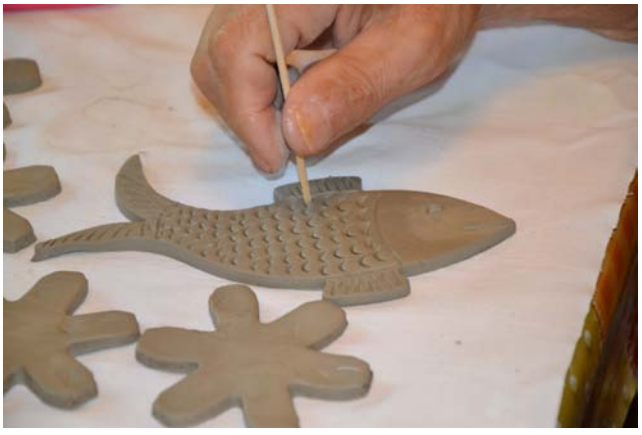
Společně jsme upekli tyčinky z listového těsta a povidlové taštičky. K večeru jsme se odměnili jednohubkami, chlebíčky a nechyběla ani kapka něčeho dobrého na rozproudění krve. K poslechu a tanci jsme v našem domově poprvé uvítali skvělého DJ Toma, který sklidil od obecenstva velký ohlas.

S Nadačním fondem Veolia spolupracujeme již na čtvrtém projektu. Velice si této spolupráce vážíme, protože díky Nadačnímu fondu Veolia jsme mohli také v letošním roce vylepšit život seniorů v našem domově. V letošním roce byly podpořeny dva naše projekty a to **STARTér** a **Stále s úsměvem – Ergoterapie s hlínou jako léčba.**

Díky nadačnímu příspěvku prvního projektu STARTér Věř si a podnikej, jsme se mohli zaměřit na seniory, kteří jsou zcela upoutání na lůžku. Od března letošního roku se věnujeme konceptu Bazální stimulace, a díky projektu NF Veolia jsme mohli tento koncept ještě více rozšířit a to nakoupením potřebných pomůcek. I když je těmto zcela imobilní lidem poskytnutá odborná a kvalitní péče, zkusme se zamyslet nad tím, na co se mohou dívat, když většinu času z důvodu své nemoci jsou na lůžku a jejich pohled směřuje do bílého stropu. Jejich zorné pole je omezené, a tím i stimuly. Zakoupili jsme z projektu a za podpory NF Veolia dva dataprojektory, které nám umožní instalovat na stěnu projekci, která podpoří smysly. Můžeme tak promítat zvířata, přírodu, hvězdné nebe nad hlavou, oblohu či abstraktní obrazce. Vše bude doplněno hudbou k aktuálnímu tématu. Jedná se o vytvoření interaktivního prostředí, připomínajícího krajinu zázraků.

Dále z tohoto projektu zakoupíme kvalitní a moderní polohovací pomůcky pro bazální stimulaci, bezpečné stoly na pokoje se zaoblenými rohy a také bezzápachový koš na inkontinenční pomůcky OdoCare, který díky svému patentovanému systému eliminuje zápach a zabrání tak jeho šíření. A v neposlední řadě, díky podpoře NF Veolia necháme na míru vyrobit pro naše seniory posezení na krytou terasu u vchodu do domova, aby se zde mohli scházet s přáteli a rodinnými příslušníky.

Druhým podpořeným projektem z programu Stále s úsměvem NF Veolia je Ergoterapie s hlínou jako léčba. Tento projekt je zaměřen na práci s hlínou, podporu jemné i hrubé motoriky, aktivizaci. Do tvorby zapojíme také děti z mateřských škol v rámci našich mezigeneračních setkávání. Tyto ruční práce mají blahodárný vliv na lidskou psychickou pohodu. Díky tomuto projektu jsme zakoupili vypalovací pec a hrnčířský kruh. Výsledkem pro radost a potěšení nám budou krásné výrobky a také krásné chvíle plné radosti při jejich tvorbě.



Ředitelka domova, Kateřina Valová

Pan Zdeněk

Dobrý den, Zdenku, jak se dnes máte?
„Mám se čím dál stejně…“ (smích)

Mohl byste se našim čtenářům představit?
Mé jméno je Zdenek Panáč, nevím kolik je mi let, ale narodil jsem se 5.2. 1956 ve Frýdku – Místku. Kdysi jsem bydlel ve Fryčovicích v útulném bytě nad obchodem. Pak můj táta postavil chalupu, tak jsme se přestěhovali tam. Měli jsme psa – jezevčíka – a asi dvě kočky asi dvě a taky králíky.

Dozvěděli jsme se, že jste měl a doposud máte rád svou svobodu.
Byl jsem rád svobodný, a tak jsem děti neměl, moje sestry ano (jsou asi o 6 let mladší). Mám dvě sestry a každá má asi jedno dítě, myslím. Já ne, běžte s tím… Žil jsem s maminkou, sestry se pak odstěhovaly. Po smrti otce jsme žili v domě jen s maminkou. Já jsem v rodině nejstarší a svobodný. A jsem rád.

Zde jste v blízkosti přírody, užíváte si to?
Moc, mám rád turistiku. Fakt moc! Mám vychozenou třetí výkonnostní třídu. Nějaké 50tky a 20tky (myšleno 50km a 20km trasa). Se Sokolem jsme jezdili za turistikou, měli jsme vlastní autobus a svého řidiče. Naložili jsme nějaké jídlo, pití, stany a jelo se. Bylo jidla, piťa do zabiťa (smích) ! Prošli jsme Beskydy, Šumavu, Tatry a nejlepší byla Jugoslávie. Julujské Alpy a moře. Tam to bylo nejpěknější! (velká radost a úsměv) Mám z těch chvil spoustu krásných vzpomínek, měli jsme sebou vždy kytaru, a tak se zpívalo. Ale ty Julujské Alpy byly nádherné a pak jsme jeli i k tomu moři. Dlouhé pochody také byly i 50km a nohy nás sice bolely, ale pivo byla motivace. V zimě jsme se Sokolem jezdili i na běžky. I 25 km jsem ujel. Jsem prostě turista.

Pořizoval jste i nějaké fotografie z cest?
Doposud velice rád fotím, mám i promítačku a diáky. Focení mám rád. Mám starou zrcadlovku. Těm moderním nerozumím. Fotil jsem přírodu, oslavy s rodinou a ženy. Ženy, jo ženy.

A jak se Vám líbí v Medele?
Jsem tady v lázních. Ale jsem tady spokojený. Je to tady jako na zámku, pěkné, čisté a všichni jsou hodní. Rád kouřím dýmku na zahradě. Příroda, ta je tady taky pěkná. A vaří tady dobře. Moje oblíbené jídlo, nevím, asi knedlo-zelo-vepřo. Přes den koukám na televizi a někdy přejdu do lesa na hřiby. Co by mi tady chybělo? Ale mamka mě čeká doma, je už stará a v domě sama. Tož, musím jí pomoct.

Pan Zdeněk

Canisterapie v našem domově

Dalo by se říci, že pes je lékařem lidské duše. A to zcela bez nadsázky. Není to, ale jen kontakt se psem, ale se zvířaty obecně. Zvláště pro seniory, kteří jsou chronicky duševně nemocní a ,, uzavření ve svém vlastním světě ”

Proto se canisterapii v našem domově věnujeme a také se seniory rádi chodíme do nedaleké Farmy Zátopek na Ostravici. Můžeme se zde podívat na celou farmu, pohladit si kozičky, koně, kočky…

Ale zpátky ke psům. Ne nadarmo se říká, že pes je nejvěrnější přítel člověka!

Nechci se zde dlouze rozepisovat o teorii canisterapie, takže jen krátce na úvod, než se zaměříme na to, jak probíhá canisterapie v našem domově.

Canisterapie *– je kontakt člověka se psem, kdy klademe důraz především na řešení problémů psychologických, citových a sociálně integračních, přičemž působení na fyzické zdraví je druhotné a zahrnuje spíše složku motivace. Canisterapii definujeme jako léčebný kontakt psa a člověka.*

PES co nám evokují jednotlivá písmena? V našem případě a pro mne jako milovníka zvířat to může být :

P - přítel, pomocník, parťák, pečující
E – empatický, energický, elegantní
S - starostlivý, spolehlivý, společenský

V našem domově se zaměřujeme na kontakt se psem hlavně individuálně, dále skupinová terapie a také nejrůznější besedy o výcviku asistenčních a pracovních psů, a v neposlední řadě také s pomocí fyzioterapeutky paní Vlaďky Bernatíkové na polohování se psem. Pes je výborným společníkem a také výchovným prostředkem pro seniora. Velký přínos vidíme v motivaci k rozvoji jemné a hrubé motoriky, dále naše seniory podněcuje k verbální a neverbální komunikaci, zlepšuje interakci seniora s ostatními seniory v zařízení – také s ošetřujícím personálem a rodinnými příslušníky. Pes vycítí, když se s člověkem něco děje a dokáže na to reagovat. Nám je zpětnou vazbou úsměv na rtech a radost, kterou každá tato

setkání provázejí. Pes už svou přítomností dokáže vyvolat dobrou náladu všude tam, kde je jí nedostatek. A o tom, že úsměv léčí, nikdo nikdy nepochyboval.
Já sama jsem měla 14 let Labradoského retrívra. Byl to úžasný poslušný a energický pes a pro mě znamenal mnoho. Vždy mě láskyplně vítal, potěšil pohledem, když jsem byla smutná, když mi nebylo dobře, vždy tu pro mě byl a já jsem se cítila hned lépe, jako by mé trápení převzal na sebe. Byl mým věrným přítelem, sdílel se mnou dobré i zlé, společně jsme cestovali…. S jeho odchodem odešel z mého života přítel, a člen rodiny, což pes bezesporu je.

Naši senioři, jak víme z biografie, měli většinou psa. Někteří kočky, nebo jiná už spíše hospodářská zvířata. Většině z nich je kontakt se zvířaty velice blízký. Proto se jim ho snažím zprostředkovávat.

Mimo "běžnou" canisterapii pořádáme besedy s Městskou policií, kdy nám ukazují výcvik Policejních psů a tyto psy v akci, dále jsme zorganizovali nejednu zábavně - vzdělávací besedu pod vedením Moniky Žabkové. Té podzimní se zúčastnily všechny čtyři fenky Cassie, Oriana Mo-Vake, Malina a Isabell- Instant pleasure od Halířů "zvaná Izy" a předvedly seniorům, jak umí pěkně poslouchat při cvicích poslušnosti a ovladatelnosti na vodítku i bez něj. Svou chytrost a důvtip předvedla mladá fenka německého ovčáka Orianka při řešení psích hlavolamů.

Následně mladá fenka australského ovčáka Izabelka předvedla svou neuvěřitelnou šikovnost, když ukázala, jak umí svou paničku Zdenku Koldovou doslova svléknout, ale ne z kůže, nýbrž pouze z oblečení. Svlékla jí čepici, brýle, mikinu, ponožky, papuče, rukavice i kalhoty. Předvedla, jak opatrně podává různé předměty jako klíče, mobil nebo televizní ovládač. Tyto náročné dovednosti ji majitelka učí, protože Izabelka bude vodící a asistenční pes. Na závěr jsme schovali dobrovolnici paní Andělku na zahradě domova a Izy ji hledala a našla.

Malina zase předvedla některé prvky z dogdancingu a tímto veselým panáčkováním vykouzlila úsměv na tvářích seniorům. Mimo jiné Malina slouží jako signální pejsek, který své majitelce hlídá hladinu cukru v krvi a tak jí pomáhá předejít nebezpečným situacím, protože paní Zdenka je diabetička.

Nejen v rámci této akce jsme také s pejsky navštívili v pokojích imobilní seniory. Jednu ze seniorek jsme pod odborným dozorem paní fyzioterapeutky Vlaďky Bernatíkové polohovali. Paní byla obležená ze všech stran třemi pejsky v jedné posteli. Bylo to úžasné, protože se jednalo o seniorku, která je již spastická (křečovité sevření těla) a téměř nekomunikující. Díky tomuto polohování ji pejsci krásně uvolnili a ona nám dala zpětnou vazbu, když odpověděla na otázku: zda se jí to líbí a je vše v pořádku "ANO". Což bylo pro celý tým, který pomáhal při tomto složitém polohování úžasné ! Pod odborným dohledem paní fyzioterapeutky pejsci prohřáli a uvolnili oblast břicha a pánve a tím pomohli částečně uvolnit ztuhlost a bolesti. Samozřejmě jsme po celou dobu komunikovali s klientkou, jak se cítí, jestli ji pejsci někde netlačí a zda je klientce tento kontakt příjemný.

A proč jsme tuto metodu aplikovali, proč psa, když máme běžné polohovací pomůcky? Pes v polohování nahrazuje polštáře, které uživatele, chcete-li klienta podpírají, díky své teplotě působí na klienta velmi příjemně a díky dýchání psa se většinou zklidní i dech klienta. Pes musí být na tuto techniku speciálně trénován.

Cílem je stimulovat = prohřát, uvolnit a aktivovat.

Pes má fyziologickou tělesnou teplotu oproti člověku o cca 1,5–2°C vyšší. Dochází k prohřátí a hlubokému prožitku v místech kontaktu se psem (tj. ohyby kolen, boky těla u klienta ležícího na zádech či na břiše, záda klienta ležícího na boku, plosky nohou, šíje, tvář a temeno…). Ideální je obložit klienta více terapeutickými psy. Což jsme také aplikovali. Je třeba si uvědomit, že takovéto polohování je pro psa velmi namáhavé, nemělo by tedy trvat déle než 15–25 minut v kuse. Výsledky polohování se v našem případě projevili již po 5ti minutách. Celé toto polohování probíhalo v teplém, klientovi i psu příjemném prostředí bez rušivých vlivů. Tato technika byla poprvé zveřejněna a popsána ve fyzioterapii již od 50. let 20. století. Jde o to, že pokud se klient nemůže hýbat, musíme jím pohybovat my, abychom zabránili vzniku proleženin, blokaci a procvičili svaly.

Děkujeme celému canisterapeutickému týmu za jejich úžasnou práci. Děkujeme, že v našem domově rozdávají radost! Vážíme si spolupráce s canisterapeutickými týmy Monika Žabková s Cassie a Orianou a Zdenka Koldová s Malinou a Izabelkou

Kateřina Valová, ředitelka domova

Monika Žabková, Canisterapeut

Vlaďka Bernatíková, fyzioterapeutka

Děkujeme všem Ježíškovým vnoučatům za krásný filmový koutek

Prvojarní zábava

12. dubna 2018 jsme oficiálně zahájili zahradní slavnosti na naší zahradě.

Taneční zábavu jsme plánovali do vnitřních prostor, ale jarní sluníčko nás přemluvilo, a proto jsme se na poslední chvíli rozhodli zábavu uspořádat venku. K tanci a poslechu nám zahrál DJ Tom. Nechyběla ani bohatá tombola, občerstvení a sklenička něčeho dobrého. Dlouho jsme na tak krásný den s netrpělivostí čekali.

Úsměv na rtu všech zúčastněných jasně ukazuje, jak nás tento slunečný den pozitivně nabil.

Tak trochu jiný projekt

Každý nový školní rok je pro pedagogy i děti novou výzvou, navazováním nových kontaktů mezi dětmi i dospělými, bohatý na různé akce, aktivity a společné prožitky.

Jsem velmi ráda, že se naší třídě Motýlek z MŠ Janáčkova F.n.O. podařilo ve šk. r. 2017/18 navázat celoroční spolupráci s DS Medela Ostravice a zařadit do třídního vzdělávacího programu projekt „mezigeneračního“ setkávání, který jsme nazvali „Souznění“.
Myslím si, že je v dnešní „přetechnizované a uspěchané době“ pro děti velmi důležité neztratit kontakt s reálným světem, mít možnost vlastní zkušenosti i prožitku, učit se naslouchat, být empatický, zdvořilý, nápomocný, respektovat dohodnutá pravidla, najít cestu nejen k vrstevníkům, ale i také k lidem starším a seniorům. To vše jsme mohli dětem nenásilně vštěpovat a rozvíjet prostřednictvím i tohoto projektu.

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že se děti na pravidelné návštěvy „ u babiček a dědečků“ v DS vždy velmi těšily, připravili jsme společně krátký program z písní, básní, tanečků či nacvičili krátkou pohádku. Vyrobili jsme drobné dárečky, nakreslili obrázky a „přivezli“ snad do DS trošku pohody a veselého „švitoření“, které zpestřilo klientům i zaměstnancům všední den.

Zábavné pro všechny bylo ať už společné tvoření s barvami, hraní různých her v prostoru přilehlé zahrady či „čtení do ouška“, kdy děti pozorně naslouchaly četbě pohádky (ochotně předčítal „dědeček“ Antonín).
Byli jsme vždy mile přijati, pohoštěni výbornými domácími buchtami, čajem nebo vonící kávou.

Pozitivní ohlas měla tato naše aktivita také u rodičů, kterým děti po návštěvě nadšeně sdělovaly svoje zážitky z výletu vláčkem do DS Medela v Ostravici.
Osobně vnímám tuto spolupráci jako přínosnou a obohacující pro obě strany a zajisté budeme na setkání v DS Medela Ostravice všichni rádi vzpomínat, přestože většina dětí této třídy nastoupila 1. září 2018 do ZŠ a „povýšila na prvňáčky“.

Závěrem bych ráda do dalších dní popřála všem klientům i zaměstnancům DS hodně zdraví, pohody, spokojenosti a úspěšné pokračování projektu „mezigeneračního“ setkávání.

Jarmila Haroková,
učitelka MŠ Janáčkova Frýdlant n. Ostravicí

Stavění májky

27. 4. jsme společnými silami slavnostně postavili Májku a zahájili opékací sezónu. Počasí se oproti loňsku vydařilo, a tak jsme mohli celé odpoledne strávit na zahradě. Vždyť co může více chutnat, než špekáček opečený na ohni. Za hudební doprovod děkujeme kytaristovi Danovi a těšíme se na další spolupráci

---

Mateřská škola HAPPY DAY s.r.o.

S Mateřskou školou HAPPY DAY navštěvujeme seniory v domě s pečovatelskou službou MEDELA již několik let. Vždy spolu prožijeme krásný a velmi poučný den, kdy vlakem zavítáme na Ostravici, a poté procházkou do MEDELY. Zaměstnanci MEDELY nás vždy přivítají chutným a bohatým občerstvením. Cílem naší návštěvy je vytvořit úsměv na tváří "našim" seniorům. Součástí návštěvy je přivítání dětí s jejich výrobky, recitace básni a společné zpívaní písní. Návštěvy v teplých měsících máme s dětmi obzvlášť rádi, protože si ji můžeme zpříjemnit pobytem na zahradě, kde společně strávíme příjemné odpoledne plné her. Vždy se s dětmi na tento výlet moc těšíme a ještě dlouho na to vzpomínáme.

Gabriela Somrová

Učitelka MŠ Happy day

Z program na podporu zvýšení kvality sociálních služeb poskytovaných v Moravskoslezském kraji na rok 2018 byly podpořeny tři naše projekty. Tyto projekty jsou realizovány za finanční podpory Moravskoslezského kraje:

1. Pořízení vozidla pro kvalitnější zajištění sociální služby – Medela-péče o seniory o.p.s.

Pro náš domov jsme zakoupili vozidlo KIA Ceed SW. Tento nákup byl umožněn díky výše uvedenému projektu a vozidlo bylo spolufinancováno z rozpočtu Moravskoslezského kraje. Automobil bude využíván pro vykonávání sociálního šetření a k realizaci provozních cest zaměstnanců a rovněž cest uživatelů.

2. Podpora vzdělávání pracovníků v sociálních službách - Medela-péče o seniory o.p.s.“

Vzdělávání zaměstnanců vnímáme jako velice důležité, právě pro náročnost práce v sociálních službách. Vzdělávání se proto aktivně věnujeme každý rok. V letošním roce jsme díky podpoře Moravskoslezského kraje mohli realizovat 24 hodinové odborné vzdělání v konceptu *Bazální stimulace*. Jedná se o vědecký pedagogicko-ošetřovatelský koncept podporující vnímání, komunikaci a pohybové schopnosti člověka. Ošetřovatelská péče je v konceptu strukturovaná tak, aby byly podporovány zachovalé schopnosti (komunikační a pohybové) uživatele sociální služby. U seniorů s nezvratnými změnami jejich tělesného a duševního stavu výrazně podporuje kvalitu jejich života. Školení proběhlo v dubnu a květnu tohoto roku. Následně jsme koncept zaváděli do praxe a pečlivě se připravovali na plánovanou supervizi k docílení certifikace.

3. Pořízení nového vybavení v rámci materiálně-technického zabezpečení sociální služby - Medela-péče o seniory o.p.s.

V projektu pořízení nového materiálně-technického vybavení pro domovy se zvláštním režimem, podpořeného z rozpočtu Moravskoslezského kraje, se jedná o nákup sedací soupravy pro seniory do společenské místnosti, nákup a montáž madel na chodby a tím zvýšení bezpečnosti seniorů, zakoupení geriatrického křesla, zahradního nábytku, elektrocentrály, docházkového systému, obnova a doplnění IT vybavení a nákup zdravotních židlí pro personál domova.

Kateřina Valová

Ředitelka domova

Rozloučení s létem

Poslední srpnový pátek jsme se rozloučili s létem. V našem domově jsme přivítali úžasného Honzu Mlčocha alias Cover Karel Gott, který nám zazpíval nejen písně známého umělce. Naši senioři zpočátku poslouchali, pobrukovali si a po té došlo i na tanečky. I když to ještě v noci vypadalo, že déšť nám vše překazí, tak nám počasí na tuto venkovní akci krásně vyšlo a my si mohli užít krásné odpoledne na zahradě spolu s rodinnými příslušníky. Společně jsme ochutnali koláče a bábovky, slané i sladké, dali si dobré pivo a opekli párky. Bylo to krásné odpoledne, na které budeme dlouho vzpomínat. Děkujeme Honzovi Mlčochovi, za jeho přítomnost a čas strávený u nás v domově. Těšíme se na další setkání nejen u písní a vtipů.

ADRA

"Velké příležitosti, jak pomoci ostatním, přicházejí zřídka, ale ty malé nás obklopují každý den."

Sally Koch

Děkujeme dobrovolnickému centru ADRA za chvilky, které rozdávají našim uživatelům. I malý kousek času věnovaný upřímně a bez očekávání návratnosti je dar, který vykouzlí úsměv na rtu a zahřeje u srdce.

Jeden z krásných slunečných dní jsme díky Ježíškovému vnoučeti paní Marii Štěpánové, strávili se seniory na Lysé hoře. Výlet byl úžasný a všichni senioři si ho maximálně užili. Prošli jsme se po vrcholu hory, co nám síly stačily. Společně jsme u piva a kávy vykládali o tom, kdo kdy byl na Lysé hoře, a kochali se výhledy na hory. Díky dobré viditelnosti jsme viděli i Tatry. Z vyprávění seniorů jsme se dozvěděli mnoho zajímavého například o tom, kdo lyžoval, kdo chodil po horách a také, že někteří na té naší královně Beskyd nikdy nebyli. Každý z nás dostal na památku krásnou pohlednici Lysé hory. Posilnění polévkou, s úsměvem na rtech a spoustou zážitků jsme spokojeni odjížděli zpátky do domova. Paní Marii mnohokrát děkujeme za povolenky k výjezdu na Lysou horu, a i když s námi nemohla z pracovních důvodů ten den být, vzpomínali jsme na ni.

Podzimní dožínkové slavnosti

Toto odpoledne v Medele se neslo v duchu již tradičního Dožínkového posezení. Se seniory jsme ochutnali sladké i slané pečené dobroty, dali si dobré pivo z místního pivovárku a pochutnali si na bramborácích a zelňákách. K tanci a poslechu nám po celou dobu hrál folklórní soubor Slezan. Toto krásné slunečné odpoledne jsme strávili na zahradě s přáteli a rodinnými příslušníky. Měli jsme možnost povozit se v kočáře taženém koňmi z Farmy Zátopek Ostravice. Nejen koně nám udělali velkou radost, ale také setkání s našim tolik oblíbeným canisterapeutickým týmem Monikou a Cassie ! Cassi s námi byla celé odpoledne.

Společně jsme slavnostně otevřeli náš altán, který jsme mohli postavit za přispění Nadace ČEZ a aplikace „EPP Pomáhej pohybem“. Došlo také na slavnostní předání osobního automobilu, který náš domov zakoupil díky projektu Moravskoslezského kraje a programu na podporu zvýšení kvality sociálních služeb poskytovaných v Moravskoslezském kraji na rok 2018. Děkujeme za pomoc a podporu, které si velice vážíme. Toto krásné, slunečné odpoledne jsme si všichni moc užili a budeme na něj s úsměvem na rtech vzpomínat.

Mše svatá

Srdečně děkujeme doc. ThDr. PaedDr. Andreji Slodičkovi PhD. za vřelá slova a ochotu navštěvovat naše uživatele. Srdečně děkujeme za pozvání na mše svaté do místního Kostela Nejsvětější trojice a velice se na spolupráci těšíme.

Ježíš Kristus- Lékař

Nemoc a utrpení byly vždy jedny z nejvážnějších problémů, které podrobují lidský život zkoušce. V nemoci člověk zakouší vlastní bezmocnost, vlastní meze a svou ohroženost. Každá nemoc nám může dát zahlédnout smrt. Nemoc může vést k úzkosti, k uzavření se do sebe, někdy dokonce k zoufalství a vzpouře proti Bohu. Může však také napomáhat člověku k větší zralosti, pomoci mu rozlišit v jeho životě, co není podstatné, aby se zaměřil na to, co je důležité. Velmi často nemoc vyvolá hledání Boha a návrat k němu.

Pán Ježíš Kristus, lékař našich duší i našich těl, ten, který odpustil hříchy ochrnutému a vrátil mu tělesné zdraví, chtěl, aby jeho Církev pokračovala v síle Ducha svatého ve svém díle spásy a uzdravování i u svých členů (Katechismus katolické církve). To je smysl návštěv kněze v nemocnicích a v domovech pro seniory. My křesťané věříme, že Bůh k nám přichází skrze svátosti, kterých je sedm: křest, biřmování, eucharistie, svátost pokání, pomazání nemocných, kněžství a manželství. Děkujeme vedení domova, že můžeme slavit každý druhý týden eucharistii, naslouchat Božímu slovu, které nás chce potěšit, povzbudit a uzdravit. 14 křesťanů přijalo 1. 11. 2018 svátost pomazání nemocných. Skrze milost této svátosti dostává nemocný sílu a dar spojit se mnohem důvěrněji s Kristovým utrpením: je jistým způsobem posvěcen, aby přinášel plody připodobněním k výkupnému utrpení Spasitele. Utrpení, následek dědičného hříchu, dostává nový smysl: stává se účastí na Ježíšově spásném díle (Katechismus katolické církve). Děkuji i paní Šárce za spolupráci a vstřícnost. To všechno chceme naplňovat v atmosféře lásky, empatie, úsměvu a povzbuzení.

doc. PaedDr. Andrej Slodička, PhD.

administrátor farnosti Ostravice a Bílá

Jak jsme zaváděli Bazální stimulaci

Díky již výše zmíněnému projektu na vzdělávání zaměstnanců proběhlo v dubnu a květnu školení základního kurzu Bazální stimulace. Zkušená lektorka přijela za námi do zařízení, a proto mohlo školení probíhat v námi známem prostředí. Proškolen byl téměř celý ošetřující i pečující personál včetně vedení domova.

Základní kurz Bazální stimulace zahrnuje proškolení v třech hlavních oblastech, a to stimulace somatické, vestibulární a vibrační.

Cílem BS je vybavení si těchto základních stimulů.

Somatická stimulace

Tato stimulace přináší uvědomění si svého vlastního těla pomocí doteku. Náš dotek musí být druhému člověku příjemný, nikoli naopak. Je důležité jakou silou a intenzitou jej provedeme.

U seniorů s porušeným vnímáním jsme zavedli iniciální dotek. Tento prvek slouží jako komunikační kanál při každé činnosti, která u daného člověka probíhá. Je to forma přivítání a rozloučení se. Každý takový uživatel má ve svém pokoji, na viditelném místě obrázek se svou fotkou, jménem, kterým se oslovuje a s iniciálním dotekem (místo, kterého se opakovaně dotýkáme-nejčastěji rameno)

Mezi další techniky somatické stimulace patří stimulace zklidňující, povzbuzující a neurofyziologická, kterou provádíme v rámci celkové koupele, nebo pomocí mikroplyšových rukavic v klidu pokoje na lůžku. Dále masáž stimulující dýchání a kontaktní dýchání. Každá technika má své specifické provedení. Tyto stimulace jsou skvělým pomocníkem při neklidu, strachu či úzkosti, při nepsavosti. U jiných mohou podpořit aktivitu seniora. Další ne méně opomíjené použití je u umírajících seniorů.

Důležitým prvkem v této stimulaci je polohování. V konceptu máme nabídku z polohy hnízdo a mumie. Důležité při tomto polohování je celkové ohraničení těla k podpoře uvědomění si svého celku. Obě tyto polohy uklidňují a vyvolávají pocit bezpečí a jistoty. Nejčastější reakcí na toto polohování je relaxace a spánek uživatelů.

Vestibulární stimulace

Vestibulární stimulace je spojena se změnou polohy a orientaci v prostoru. Mobilní uživatelé mají k dispozici dvě zahradní houpačky. U částečně imobilních uživatelů dbáme na vysazování dle možností mimo lůžko. K dispozici máme speciální geriatrická a polohovací křesla. U zcela imobilních uživatelů využíváme použití hydraulického zvedáku a uložení uživatelů do závěsných sítí.

Vibrační stimulace

K této stimulaci používáme ruce pečovatele, kdy provádíme zklidňující nebo povzbuzující stimulací s drobnými vibracemi v oblasti kloubů. Dalším pomocníkem této stimulace nám slouží aktivní antidekubitní matrace.

Přestože, jsme byli proškolení pouze základními prvky BS, zjistili jsme, že velkou část nadstavbových prvků máme již v péči zařazenou, a proto jsme se rozhodli i tuto oblast důkladněji zpracovat a začlenit do péče. Nadstavbové prvky BS kooperují s našimi smyslovými orgány (zrak, sluch, chuť, čich, hmat)

Jako **zraková stimulace** pro naše uživatele slouží jejich osobní fotografie, obrázky a kalendáře. Dále jsou to pak zvonkohry, závěsné květináče, solná lampa a podobně. Důležitým prvkem u imobilních uživatelů jsou obrázky, které jsou připevněny na strop a zajišťují tzv. ,, rozbití“ bílého

prostoru. Nově máme k dispozici i dva dataprojektory, díky kterým můžeme ležícím uživatelům zprostředkovat oblíbené filmy či staré fotky. Obraz lze promítat dle potřeby na stěně či stropě. Množství optické stimulace je nepřeberné.

Sluchovou stimulaci zprostředkováváme společně při hudebních vystoupeních, besedách či muzikoterapii. Stimulaci však provádíme i individuálně v soukromí pokoje, a to poslechem mluveného slova, individuálním předčítáním či čtením elektronické tužky. Téměř na každém pokoji je televize, k dispozici je hudební přehrávač s tradičními lidovými písněmi či mluveným slovem.

Aktivní **chuťová stimulace** se využívá především u živatelů, kteří mají potíže s polykáním a příjmem potravy. Dle informací od rodiny se snažíme stimulovat chuť pomocí známých a oblíbených chutí každého uživatele. Dále máme k dispozici ochucené glycerinové tyčinky či ústní deodoranty.

Do **čichové stimulace** řadíme běžné vůně, jako je příprava jídla a nápojů, jsou to roční období, vůně vánočního stromu či pečení cukroví. Každý uživatel vnímá vůní jednotlivého zaměstnance. Čichovou stimulaci můžeme také provádět individuálně pomocí aroma difuzéru či solné lampy.

Ke **hmatové stimulaci** jsme pořídili šité pomůcky, jako jsou pletené uzly s drobnými přívěsky, haptickou deku, realistické panenky pro Reborn terapii, masážní a hmatové pomůcky, kožešinky a kinetický písek. Dále realistické předměty připomínající bývalé zaměstnání, záliby a domácnost. Hmatovou stimulaci dále zajišťujeme canisterapii a felinoterapii.

Všechny typy stimulací se mohou kombinovat. Individuálně vyhledáváme pozitivní reakce na jednotlivé techniky a ty následně zařazujeme do každodenního plánu péče.

K nastavení vhodné Bazální stimulace je primárně nejdůležitější autobiografie. Ve spolupráci s rodinnými příslušníky se snažíme získat co nejvíce informací o životě uživatele. Jeho zájmy, harmonogram dne, stimuly, které jsou pro něj příjemné, a které naopak vyvolávají pocity nelibosti či dokonce strachu.

V listopadu 2018 jsme podstoupili pod vedením PhDr. Karolíny Maloň Frieldové v našem zařízení supervizi. Ke kontrole byly předložené zpracované materiály, jako je vnitřní směrnice, začlenění BS do individuálního plánování, konkrétní plány péče, zpracované pracovní postupy a videa s ukázkami jednotlivých stimulací aplikovaných v našem zařízení. Společně jsme prošli i domov a konkrétní pokoje, s celým týmem ošetřujícího i pečujícího personálu jsme zodpověděli dotazy týkající se individuálních potřeb uživatelů. Výsledkem našeho půl ročního snažení byla pro všechny příjemná odměna, a to certifikace pracoviště Bazální stimulace.

INSTITUT BAZÁLNÍ STIMULACE® IBS 10 let pro Vás 2005 – 2015

INSTITUT Bazální stimulace® s. r. o.
J. Opletala 680, 738 02 Frýdek-Místek
IČ: 25889966, DIČ: CZ25889966
Zapsán v obchodním rejstříku Krajského soudu Ostrava, oddíl C., vložka 24700
vzdělávací instituce akreditovaná:
Ministerstvem zdravotnictví České republiky
Ministerstvem práce a sociálních věcí České republiky
Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
Ministerstvem zdravotnictví Slovenské republiky

BASALE STIMULATION INTERNATIONALER FÖRDERVEREIN E.V.

uděluje certifikát

PRACOVIŠTĚ BAZÁLNÍ STIMULACE

č. 15/IBS/2018

MEDELA-PÉČE O SENIORY
o.p.s.
Ostravice 855, 739 14 Ostravice

na základě supervize ze dne 8. 11. 2018

Základní kurz proběhl ve dnech: 16. - 17. 3. a 5. 4. 2018

Platnost certifikátu do 14. 11. 2021

INSTITUT Bazální stimulace s. r. o.
J. Opletala 680
738 02 Frýdek-Místek
IČO 25889966 DIČ: CZ 25889966

PhDr. Karolína Friedlová
Praxisbegleiter Basale Stimulation® in der Pflege, certifikovaný lektor a supervizor
Vydal INSTITUT Bazální stimulace® ve Frýdku-Místku dne: 12. 11. 2018

WWW.BAZALNI-STIMULACE.CZ

Největší odměnou pro nás však jsou reakce našich uživatelů. Troufám si říct, že moment, kdy imobilní a nekomunikující uživatel ohodnotí společné úsilí a provedenou stimulaci kapkou slzy a slovem ,,pěkné“ je takřka mluvící na za vše…

I přesto, že nyní jsem v opojení radostných endorfinů a úlevy, víme, že jsme teprve na začátku dlouhé cesty. Stále je co zdokonalovat, stále je se kam posouvat. Už teď víme, že našim dalším cílem je nadstavbový kurz Bazální stimulace, který nás hlouběji zasvětí do tohoto příjemného a obohacujícího konceptu.

Absolvovat kurz základní Bazální stimulace může kdokoliv z široké veřejnosti jeho uplatnění je ve všech věkových skupinách.

V dnešní době je na seniory v mnohém zapomínáno. Proto jsou často sami a strádají. V domově pro seniory Medela-péče o seniory o.p.s. je to ale přesně naopak. Věnují se jim odborníci v čele s ředitelkou domova – Kateřinou Valovou, která hledá všechny cesty, aby pro klienty domova bylo stáří plné radostných okamžiků a měli se skutečně dobře. A jaké to je myslet na desítky seniorů, z nichž mnoho z nich už nemá ani svou rodinu? Na tuto a další otázky jsme se zeptali ředitelky domova pro seniory paní Kateřiny Valové.

Dobrý den Kateřino, můžete se prosím představit našim čtenářům (ačkoli Vás již většina zná)?

Dobrý den všem, ahoj Deniso, jmenuji se Kateřina Valová a pracuji na pozici ředitelky domova. Narodila jsem se ve znamení berana. Myslím si, že na mě charakteristika tohoto znamení docela sedí - jsem pracovitá, cílevědomá, energická, aktivní, vytrvalá a mnohdy jdu do věcí, jak se říká „po hlavě“. S narozením dcery se toho dost v mém životě změnilo a hrany se obrousily. Ona je mi ve spoustě věcí a situací učitelem. A to tím, jaká je, a také tím, že je v období, kdy jsou děti „čisté“, bezprostřední a říkají věci tak, jak je cítí. S ní jsem zvolnila a snažím se užívat si každý den, protože nikdy nevíme, co bude zítra. Navíc s dětmi se ty priority trochu přeskládají a k tomu zjistíte, že ten čas tak rychle letí a prostor na reparát už nemáte.

Jste nadšená cestovatelka, maminka i manželka. K tomu navíc i ředitelka Domova pro seniory se zvláštním režimem Medela,jak to vše dohromady zvládáte? Není to už trochu náročné?

Když se nad tím takto zamyslím, ano, je to mnohdy náročné, ale neměnila bych. Učím se žít přítomností, být tady a teď. Důležité je stanovit si priority a jít za tím. Není to vždy jednoduché. Prvně musím říct, že z pohledu manažera je velice důležité mít v týmu schopné a pracovité lidi. Na to vše, co se v domově děje a co děláme, nejsem sama.

Jsem vášnivá cestovatelka, cestování je má forma relaxace. Ráda poznávám nová místa, kultury, lidi… Mám ráda hory, přírodu a sport celkově (kolo, lyže, běh). Sportem se udržuji v kondici a také mám ráda ten nepopsatelný endorfinový pocit, když překonáte sami sebe. Stanete na vrcholku hory a rozhlédnete se do okolí. Je to radost, svoboda. Nejen že ráda cestuji třeba jen s batohem a stanem, ale také ráda odpočívám s dobrou knihou, nebo u filmu či s dobrým vínem v příjemné společnosti.

Mou nejdůležitější životní rolí je, že jsem matka a manželka. Vážím si svého muže za to, co dělá a jaký je. Jsem ráda za vše, co jsme spolu zažili a že mohu být po jeho boku. A dcera? To je ten náš pomyslný společný vrchol. Je to úžasná, krásná a čistá bytost, velmi aktivní. Společně si užíváme každou volnou chvíli a já jsem ráda, že se mi ten čas daří rozdělit. Momentálně chodí do první třídy, což s

sebou nese změny ve všem. Velice nás to baví a já doufám, že zvládnu ještě dlouho nacházet odpovědi na její zvídavé otázky. Jak mi kdysi říkala babička: „Malé děti – malé starosti, velké děti – velké starosti.“ Takže my si teď užíváme těch našich malých starostí a je to moc fajn. Mít dítě bylo to nejkrásnější, co mě v životě potkalo, je to radost a zároveň obrovská zodpovědnost. Řekla bych, že tato role je asi ta nejtěžší. Chci být totiž pro svou dceru tou nejlepší mámou, a také parťákem a oporou.

Takže se může zdát, že toho stíhám hodně. Všichni máme možnost volby. Můžeme sedět a litovat se, že na nic nemáme čas, nebo hledat cestu, jak si ten čas udělat. Já si vybrala druhou cestu. Kdyby ses mě na toto ptala před deseti lety, možná bych sama nevěřila, že to vše jde zvládnout. Ale jak jsem již řekla, je třeba hledat cestu a chtít.

Kde se vlastně vzala ta myšlenka Domova pro seniory, proč jste ředitelkou právě v Medele?

Cesta to byla klikatá a dlouhá. Možná bych zde zmínila, že někde podvědomě to začalo už tím, že jsem chtěla být zdravotní sestrou. Ale studovala jsem chemii. Po škole jsem pracovala v Hartmann-Rico a.s. na pozici kontroly kvality a metrologa závodu. Další obrovské zkušenosti jsem nabírala pod vedením pana Ivana Hašky ve společnosti ABEX Substráty a.s.. Tam jsem se toho naučila opravdu hodně a nyní na své pozici čerpám právě z těchto zkušeností, za což jsem velice ráda.

Samotná myšlenka domova pro seniory vznikla v době, kdy jsem byla na mateřské dovolené s dcerou Terezkou. Na rekonstrukci a samém začátku jsme s manželem velice tvrdě pracovali. V lednu 2015 jsem nastoupila na pozici ředitelky a my tak začali pracovat společně na tomto velikém projektu. Ujasnili jsme si své pozice a směr, kterým jsme chtěli domov posouvat. Protože na to vše máme stejný názor, šli jsme do toho spolu. Já jsem za to ráda, protože se nám tato spolupráce daří a jsme tým a jeden na druhého se můžeme spolehnout.

Častokrát jsou mladí ředitelé a ředitelky negativně kritizováni za nedostatek zkušeností v daném oboru. Cítíte se tak občas? Není na Vás ze strany rodin a široké veřejnosti vyvíjen tlak?

Přiznám se, že toto momentálně nepociťuji. Na začátku, kdy jsem nastoupila na vedoucí pozici v oboru sociálních služeb, jsem určitou nejistotu cítila. Ke své práci přistupuji zodpovědně se smyslem pro detail, ale zároveň s pokorou a respektem k ostatním. Dělám svou práci nejlépe, jak je v mých silách, a pokud si nejsem něčím jistá, požádám o pomoc, zjišťuji informace nebo se vzdělávám.

Svou prací v domově hodně žiji, jsem šťastná za každý úsměv na tváři našich klientů. A toto je můj a troufnu si říct, že i všech ostatních, hnací motor. Také se potkávám s rodinami seniorů, ptám se a naslouchám jejich potřebám. Jako multidisciplinární tým společně hledáme řešení na nejrůznější situace, které nastávají. Protože jak znovu opakuji, ano

vedu domov, ale to, kde jsme, je zásluhou celého týmu.

Našim cílem je maximálně zpříjemnit závěr života seniorů, kteří jsou chronicky duševně nemocní, dezorientovaní a uzavření ve svém vlastním světě z důvodu nemoci. Děláme maximum, abychom jim dali pocit jistoty a pevné body v péči. Jsme certifikovaným pracovištěm pracujícím s konceptem Bazální stimulace. Toto byl další velký krok ke zkvalitnění naší péče.

Stále máme velké množství žádostí o umístění, hodně rodin v tísnivé životní situaci řeší akutně umístění svého blízkého do domova a my jim bohužel nejsme schopni pomoci z důvodu naplnění kapacity.

Co je pro Vás na práci ředitelky domova pro seniory nejdůležitější? Co Vám dělá radost?

Určitě jsou to spokojení senioři, rodiny a v neposlední řadě také spokojený personál. Je pro mne důležité mít tým zaměstnanců, na které se mohu spolehnout. Jsem ráda, že se všichni vzděláváme a tím zkvalitňujeme i naši službu. Za ty čtyři roky fungování jsme udělali veliký kus práce. Některé pokroky jsou vidět – zakoupení aut speciálně upravených pro imobilní osoby, posuvná brána a oplocení (naše služba se stala bezpečnou pro klienty neorientované místem a bloudící), vybavení pokojů stoly a speciálními vyvýšenými židlemi pro seniory, geriatrická křesla atd. a některé nejsou na první pohled hned viditelné – zkvalitnění péče (máme stálého praktického lékaře, který za našimi klienty pravidelně dochází, psychiatra se kterým spolupracujeme), stabilní tým zaměstnanců, kteří jsou odborníky ve své profesi a dávají své práci maximum a k seniorům přistupují s laskavostí a úctou.

Těší mne zavedení konceptu bazální stimulace do péče o seniory i velká nabídka aktivizačních činností a výlety, na které se seniory jezdíme. Určitě bych zmínila také spolupráci s Moravskoslezským krajem, obcí Ostravice, s městem Frýdlant nad Ostravicí a okolními obcemi. Také bych ráda vyzdvihla spolupráci s Nadačním fondem ČEZ na výstavbě altánu pro seniory a opakovaná spolupráce s Nadačním fondem Veolia při podpoře našich projektů v projektu Stále s úsměvem a Startér (jednalo se například o nákup kompenzačních pomůcek, vypalovací pece na keramiku a hrnčířského kruhu).

Máte pocit, že je v dnešní době málo pozornosti věnováno starším lidem? Nebo se to za poslední roky naopak zlepšilo (co se týče pozornosti ze strany veřejnosti, ale také rodin)?

Myslím si, že se seniorům začínáme více věnovat. Je spousta krásných a uvědomělých projektů pro seniory. Tím, ale nechci říci, že je to dostačující. Určitě bychom se jako společnost měli otázkou stárnutí a seniorů zabývat mnohem víc. Také by bylo dobré otevřít témata demence a Alzheimerovy choroby, protože pociťuji, že veřejnost má v této oblasti málo informací. Dochází pak k nepochopení, dost často izolaci a celkově je to jakési tabu. Také si myslím, že mají velký smysl mezigenerační setkávání. Kdy bezprostřednost dětí je natolik silná, že v lidech depresivně laděných vyvolává

dojetí, v lidech imobilních snahu o sebemenší pohyb a v lidech nekomunikujících blažený úsměv. Navíc tak děti vedeme k úctě ke starým lidem.

Dnešní doba je rychlá, pozornost se věnuje moderním technologiím. Máme málo času a neustále jsme ve shonu. Určitě máme jako společnost stále ještě na čem pracovat. Nejjednodušší je začít sám u sebe, jen tak je možné změnit svět. Přála bych si, aby byla obecně sociální práce vnímána pozitivně. Fandím a věřím projektům, jako jsou Ježíškova vnoučata od Českého rozhlasu! Myslím si, že je to jedna z forem, jak zapojit veřejnost a společnost k interakci se seniory. Ať už to jsou návštěvy nebo drobná i větší splněná přání. Tento projekt cílí na to, že jsou senioři opuštění a cítí samotu. Projekt je také forma informací a zapojení společnosti.

Mnohokrát děkuji za rozhovor, doufám, že pro Vás čtenáře bude čtivý a zajímavý. Těší mne, že Vám můžeme ukázat, čím se v domově zabýváme a co se u nás událo za poslední rok.

Dovolila bych si Vám na závěr popřát krásný advent a kouzelné vánoce plné pohody, klidu a rodinného štěstí a radosti. Do toho nového roku 2019 hlavně pevné zdraví, protože to je to nejdůležitější a od toho se odvíjí celý náš život. Mějte se krásně! K.V.

Rozhovor připravila: Denisa Jelínková

Troufám si říct, že letošní vydání Medelovin je obsáhlejší než jsme čekali. Děkuji všem, kteří přispěli svými postřehy, názory i odbornými články. Na těchto stránkách se nám povedlo uveřejnit však jen střípek toho všeho, co jsme tento rok prožili. S mnohými rodinnými příslušníky se vídáme několikrát do týdne a společně tvoříme skupinu lidí, kteří se snaží o to nejdůležitější…o to, abychom společně uctili stáří a zpříjemnili každý den všem našim uživatelům.

Závěrečná slova většinou přenechávám jiným. Letos tento úkol vyšel na mě a velice si toho vážím. A proto, bych toho chtěla využit a své největší díky dát všem těm skvělým, temperamentním, empatickým a srdečným ,,Medelkám", se kterýma je radost spolupracovat a které o Vaše nejmilejší pečují. Každá z nich, ať už pečovatelka, zdravotní sestra, sociální pracovnice, kuchařka, tak i uklízečka je prostě jiná… Ale jsou to také manželky, matky a kamarádky, které mají své životy, strasti i radosti. Ne vždy je to práce snadná a veselá. Ale i přesto vím jedno jistě...

Mají srdce na pravém místě.

Čas adventu by měl být časem klidu a pohody. Je to příležitost na chvilku zvolnit a užít si kousek toho magického času se svými blízkými. Přeji Vám všem, abyste se na chvilku zastavili a užili si tento kouzelný čas Vánoční. Pamatujte, že většinou jsou to maličkosti, které nám udělají ráno hezčí..ať už naše oblíbená káva, tak úsměv či malé objetí.

Do nového roku 2019 Vám všem přejeme zdraví a jasnou mysl. Mnoho životních úspěchů, ať už malých tak i velkých a hlavně hodně krásných a nezapomenutelných okamžiků s Vašimi nejmilejšími.

Medelovinami Vás provázela vrchní sestra Bc. Iveta Zielonková