MEDELOVINY

2019

,, Nezapomeň na úsměv...je to světlo, které při pohledu do očí prozradí, že je srdce doma."

Milí čtenáři, příznivci našeho domova, senioři, seniorky, rodinní příslušníci, po roce se opět setkáváme v období Vánoc s našimi novinami. Období vánoc a blížícího konce roku je pro mnohé často obdobím bilancování, jak moc se nám tento rok podařil či nikoliv. Pro mnohé z nás je obdobím bilancování také období narozenin… takové půl-kulaté narozeniny letos slavila Medela. V říjnu jsme oslavili 5. narozeniny a já si Vás dovolím nyní přivítat u letošního pátého vydání Medelovin. Jak jste již zvyklí Medeloviny jsou naše noviny, které shrnují to, co se za ten rok u nás v domově událo. Jinak tomu nebude ani letos.

Budu-li se ohlížet zpět a bilancovat, tak musím říct, že první tři roky byly plné čistě organizační práce. Byly to roky náročné, plné nových výzev. V dalších letech jsme se už začali soustředit nejen na pilování nastavených postupů, ale i díky některým nadačním projektům a projektům financovaných Moravskoslezským krajem na tvorbu a výstavbu nových cílů zařízení. Cílů, ke kterým jsme se zavázali ne jen sami k sobě, ale také ve Veřejném závazku domova Medela-péče o seniory o.p.s.. Kdybych se měla zamyslet nad tím, na co jsem nejvíce pyšná, tak je to v prvé řadě stabilní tým zaměstnanců, kteří o Vaše blízké, naše seniory s láskou a úctou pečují. Dovolím si tak nyní touto cestou poděkovat všem našim zaměstnancům, a to nejen za jejich přístup k práci, ale také ochotu a laskavou péči, kterou dávají seniorům v těžké životní situaci. Tato práce není lehká, je velice náročné, jak fyzicky, tak psychicky pečovat o osoby s duševním onemocněním, s vědomím, že zde uzdravení nepřichází. Alzheimerova choroba či demence není náročná jen pro pečující, rodinu a okolí, ale hlavně pro tu danou osobu, která s touto nemocí tráví všechen svůj čas. Myslím si, že si nikdo nedovedeme představit jaké to je, být ztracen ve svém vlastním světě, blouznit, nikoho nepoznávat, nevědět kde jsme a být jen odkázán na pomoc druhých …. Z toho plynou velice často pocity beznaděje, deprese, úzkosti ….

Toto všechno si uvědomujeme, proto se věnujeme ne jen vzdělávání a tomu aby byl život v našem domově pestrý a zajímavý, ale také v rámci multidisciplinárního týmu vymýšlíme jak co nejlépe zkvalitnit naši péči. Proto jsme se celý tým vzdělali v konceptu Bazální stimulace a na konci loňského roku také prošli vnitřním auditem a certifikací. Domov Medela je certifikované pracoviště pracující s konceptem Bazální stimulace. Na toto ocenění jsme všichni velice hrdí a vážíme si jej.

Když se rozhlédneme dále, tak vidíme krásné chodníky, čímž se naše zahrada stala „bezbariérovou“, překrásný prostorný altán, posezení před vchodem, reminiscenční koutek, spoustu akcí a výletů, setkávání s dětmi v rámci mezigeneračních setkávání, spolupráci s dobrovolnickým klubem ADRA, spoustu dalšího co se nám za těch prvních pár let podařilo vybudovat …

Myslím, že krátké zastavení se a zamyšlení není nikdy na škodu, ale je pravdou, že minulost je už passé, budoucnost je daleko (i když je třeba nad ní také přemýšlet) ale co je ze všeho nejdůležitější to je přítomnost. Pojďme prožívat a užívat si každý den naplno. Protože správný okamžik je právě teď . Nelitujte ničeho ve svém životě, ani jednoho dne, protože špatné dny nás obohatí o zkušenosti a ty dobré nám přinesou štěstí a krásné vzpomínky. Chce to jen se zastavit, zamyslet se a změnit mindset, nastavení mysli. Lehce se to říká, ale hůř dělá, vím to … Ale jde to.

Přeji Vám, ať si tu chvilku na sebe najdete… přeji Vám hezké čtení v našich Medelovinách, děkuji za přízeň a hlavně Vám přeji krásné a spokojené prožití blížících se svátků vánočních a do toho roku 2020 hlavně pevné zdraví a štěstí.

Kateřina Valová,
Ředitelka domova

Valentýnský ples

Začátek roku je ve znamení plesů, ne jinak je tomu u nás. Uspořádali jsme pro naše seniory Valentýnský ples. Díky sponzorům jsme měli bohatou tombolu, která byla příjemným zpestřením celého odpoledne a každý si tak odnesl drobný dárek. Ať už to byl kalendář, sklenice medu nebo dobré víno, radost byla velká. Hudebně nás doprovodil DJ Tom a my si tak mohli zatančit. Tančilo se až do pozdního odpoledne a všem se zábava velice líbila.

Den žen s Kobeřankou

V sobotu 9. března jsme oslavili Mezinárodní den žen a každou seniorku potěšili květinou.

Oslava proběhla v sobotu, protože nás navštívila dechová kapela Kobeřanka. Bylo to jedno ze splněných Ježíškových přání pro pana Jozefa.

Pan Jozef se tohoto dárku nedožil. Po domluvě, u nás v domově kapela Kobeřanka zahrála manželce, dceři pana Jozefa a všem seniorům. Na pana Jozefa jsme tak zavzpomínali.

Děkujeme kapele Kobeřanka, že k nám přijeli.

Velké díky patří panu Petrovi Jílkovi, bez kterého by se to celé neudálo.

Ježíškova vnoučata- projekt, který podporuje osamocené lidi v domovech pro seniory. Díky tomuto projektu, do kterého jsme se přihlásili v loňském roce podruhé, jsme navázali kontakty s celou řadou dobrých lidí se srdcem na pravém místě.

V určitém věku už hmotné věci nemají takovou hodnotu, jako zážitek, který můžete darovat nejednomu seniorovi.

Když společně s našimi uživateli přemýšlíme, co by si přáli, velmi často jsou to společenské setkání, vystoupení a zábava.

JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

Proto velké a srdečné díky patří všem, kteří se vnoučetem stali.

Díky těmto lidem, jsme mohli po celý rok uspořádat celou řadu společenských akcí, ať už folklórní vystoupení, tak návštěvu kouzelníka či kankánových tanečnic. Tyto setkání jsou vždy velmi dojemné, úsměvné a veselé.

Dobrý den,

Píše se rok 2018 a já pracuji jako lektorka v Akademii, jednou z mých kolegyněk byla i Deniska- slečna hodná, veselá a její srdce bylo otevřené víc než je zvykem u mladé generace. Poprvé jsem od ní slyšela Ježíškova vnoučata a Domov Medela- péče o seniory o.p.s. A když jsme si tak povídaly, dozvěděla jsem se daleko víc. Po čase se naše cesty rozešly, Deniska zůstala v Akademii a já odešla pracovat jako sociální pracovnice do neziskové organizace „Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením".

Pořád jsem si říkala, jak zužitkovat informace od Denisky, my ve městě a senioři v obci Ostravice, a...zrodil se nápad, že se pokusíme o jiné setkávání, které je pro obyvatele MEDELY dneska spíš mezigenerační (senioři + děti, senioři + studenti, senioři a děti základních škol) . Setkání dvou skupin seniorů a lidí s postižením. Samozřejmě měly jsme s paní ředitelkou Medely obavy, zda to bude vůbec možné. Ale říká se, že „*kdo se bojí, nesmí do lesa*" a tak termín prvního setkání bylo naplánované u nás v Ostravě Porubě v prostorách SPMP s tím, že si budeme nejenom povídat, ale budeme i pracovat. Bylo několik možností, nakonec zvítězily dva návrhy – dílna, kde vyrábíme svíčky a trénink paměti na počítačích. Oběd, že připravíme společně.

A nastal den „D". V 10:00 hodin dorazila návštěva. Naši uživatelé netrpělivě očekávali dlouho dopředu avízovanou návštěvu, a tak vítání a představování nebralo konce. Takže po kávičce se hosté usadili u pracovního stolu a pracovali na předpřipravených svíčkách a i při práci bylo slyšet přátelský hovor. Senioři ve spolupráci s našimi uživateli rozjeli trénování paměti na počítačích. Dopoledne a kus odpoledne uteklo jako voda, oběd připravený Kamilkou, byl vynikající. Při loučení jsme si říkali, že vyzkoušíme zase přijet my.

A pozvání přišlo na „Stavění májky" v Domově Medela v Ostravici. Skvělá akce na zahradě, počasí přálo, dobré jídlo, pití a zase se projevila velká náklonnost obou skupin při soutěžích i tanečkách.

Plánujeme další akce, které by mohly pomoci jak seniorům, tak i našim uživatelům. Hodně se vzpomíná jak u nás a co vím tak i v Medele. Blíží se Vánoce, tak uvidíme.

I tady se potvrdilo, že i když jde zcela o jiné sociální skupiny – věkově i mentálně, dá se vytvořit program, kdy se bavíme společně, i jednotlivě a baví to všechny: uživatele, pracovníky i vedení.

Jana
Hellerová

sociální pracovnice

SPMPz.s. Ostrava-Poruba

Rozhovor s panem Danielem

Pan Daniel Holub je tělem i duší tanečníkem, možná proto mu zůstal ten kouzelný elán do života doposud. Jak hodnotí čas strávený v Medele a jak vzpomíná na jeho největší koníček?

---

1. Dobrý den Danieli, jak jste dnes naladěn? Jak se dnes máte?

Dnes se mám velmi dobře, měli jsme svatomartinský oběd, na kterém jsem si velmi pochutnal (kachna, zelí). Náladu mám taktéž dobrou, jen mě občas přepadnou chmurné myšlenky.

2. Prosím, představte se čtenářům našich Medelovin.

Jmenuji se Daniel Holub, pocházím z Frenštátu pod Radhoštěm, kde jsem žil celý život. Jako kluk jsem se vyučil ve Frýdlantu nad Ostravicí a poté jsem pracoval v Tiché v průmyslovém kombinátu jako kovář. To nebylo jednoduché řemeslo, musel jsem se toho hodně učit. Mám 4 krásné dcery. S manželkou jsme prožili celý život společně, bohužel před dvěma lety zemřela. Dodnes je mi po ní smutno.

> „Srdcem a vzpomínkami jsem pořád ve svém rodném Frenštátě."

3. Říkají vám Danuši, proč právě tak?

Mí rodiče byli velmi věřící, a jméno Daniel je z bible. V době mého mládí bylo velmi neobvyklé. A Danuši mi říkávali rodiče již od malička, a tak mi to zůstalo dodnes.

4. Víme, že jste kdysi tancoval ve Valachu, jaké to bylo? Máte oblíbený tanec?

Tancoval jsem od 16 let až do svatby, pak jsem již musel být doma s manželkou (smích). K tanci jsem měl čtyři partnerky, se kterými mě tanec vždy velmi bavil. Nyní již bohužel zdraví neslouží. S Valachem jsem dokonce dvakrát vystupoval na Spartakiádě. Poprvé v roce 1955 na Strahově, kdy jsme do Prahy jeli celý soubor v nákladním vagóně. A podruhé v roce 1965, to bylo vystoupení určené zejména pro televizi.

5. K tanci se pojí zpěv, údajně krásně zpíváte. Co kdybyste nám koušek nějaké písně zazpíval? Jakou byste si vybral a proč?

Zpíval jsem velmi rád, ale už to není, co to bývalo. Špatně slyším a i hlas se mi změnil. Zpíval jsem všechny písničky rád, nejčastěji ty valašské. Těmi jsme si ještě více zpříjemňovali tanec ve Valachu.

6. Vedle taneční záliby nesmíme zapomenout ani na zahradničení. Pěstel jste květiny? Nebo i stromy? Jaké roční období jste měl na Vaší zahradě nejraději?

Práci na zahradě jsem měl skutečně rád. Nejvíce jsem pěstoval zeleninu, brambory apod. Květiny pouze občas. Manželka na zahradničení nikdy příliš nebyla, takže veškerá péče o zahradu byla na mně. Nejlepší období na zahradě pro mě vždycky bylo, když vše rostlo a dařilo se.

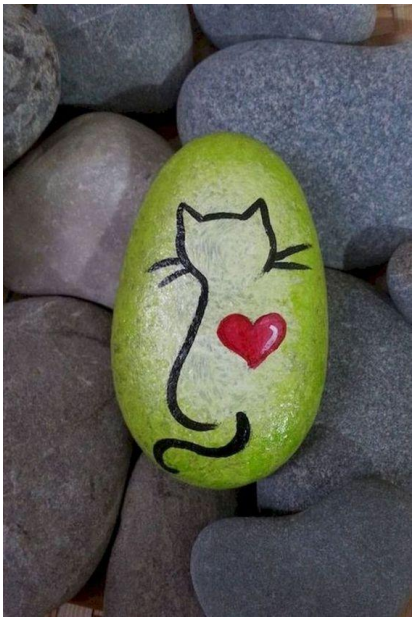
7. Jste rady v blízkosti přírody, těší Vás to?

Určitě, vždy jsem měl rád přírodu. Chodíval jsem na hory a rady jsem přímo pod nimi.

8. A jak se Vám líbí v Medle?

Tady se mi moc líbí, jsem zde velmi spokojený. „Mám se tady jako prase v žitě." Obklopen vrcholy a vzpomínkami jsem pořád ve svém rodném Frenštátě.

Felinoterapie



Kočky doprovázejí člověka už více než čtyři tisíce let. Jejich společné soužití prošlo mnoha etapami - od zbožňování až po naprosté zatracení. V Egyptě a Orientu měly kočky své paláce a po smrti se jim dostalo stejné pozornosti jako lidem.

Mnoho lidí věří, že kočka dokáže vycítit, co v člověku „hlodá", co ho trápí, a nějakým záhadným způsobem mu od jeho utrpení pomáhat. Také mnoho majitelů koček potvrdí, že kočky mají léčitelské schopnosti. Někdo tomu říká, že vezmou jeho trápení na sebe, a právě kočičí schopnosti zlepšit stav nemocného využívá felinoterapie.

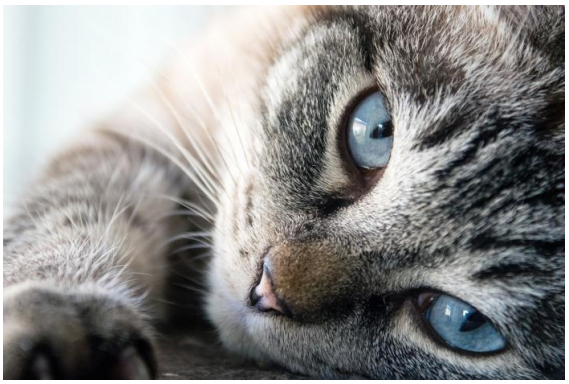
Je to metoda, kterou se rozumí léčebný kontakt mezi člověkem a kočkou. Jde o psychosociální formu podpory zdraví, při které se využívá pozitivní působení kontaktu – přináší podněty k odpočinku, uzdravení či ke stabilizaci organismu, kde chybí osobní kontakt někoho blízkého či hřejivé teplo. Kočka se na člověka přilne, položí, uživatel nebo uživatelka se s ní pomazlí, což v nich mnohdy vyvolává pěkné vzpomínky.

„Já mám kočky strašně ráda, aji jsem s nimi spávala jako děcko, "

řekla s úsměvem naše téměř devadesáti šesti letá uživatelka Františka.

A jak již bylo zmíněno v Medelovinách v listopadu 2016, pořídili jsme kočičku Medeleine, která roste a dělá radost nejen našim uživatelům, ale také zpestřuje svou přítomností i pracovní atmosféru zaměstnanců Medely - domova se zvláštním režimem. Na podzim roku 2017 přibyla k Medeleine ještě jedna kočička, Murka která je také aktivní účastnicí felinoterapie a oblíbenou společnicí našich uživatelů.

Co dodat závěrem? Bez ohledu na vzhled a plemeno jsou kočky skvělými terapeuty, kteří umí dokonale naslouchat, potěšit, překvapit a dokážou zlepšit náladu i v nejdeštivějším dni. Doufám, že Medeleine a Murka přinesou našim uživatelům ještě mnoho spokojených chvil a úsměvů jako do teď.



Marie Kalivodová

Zdravotní sestra

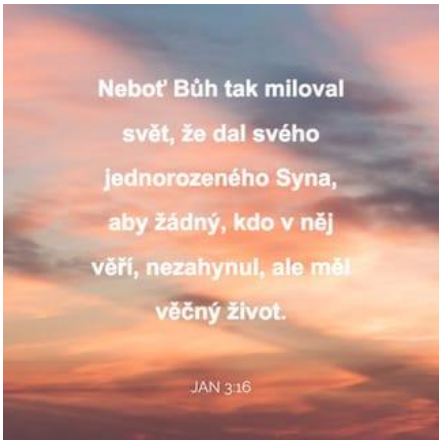
Duchovní rozměr péče o staré a nemocné

V jakémkoli utrpení, které člověk snáší, a zároveň ve veškerém světě bolesti je nevyhnutelně obsažena *otázka: Proč?* Je to otázka po příčině, smyslu a zároveň po konečné hranici (*až kam?*), čím zvláště je utrpení lidské.

Je nepopiratelné, že bolest, především těla, velmi široce postihuje všechny živočichy, ale pouze člověk zasažený utrpením si uvědomuje, že trpí, a ptá se po příčině; a trpí jako člověk ještě krutěji, nenachází-li uspokojivou odpověď. Je to *těžká otázka*, stejně jako jiné, velmi podobné, které se dotýkají zla. Proč je zlo? Proč je zlo na světě? Kdykoli se takto dotazujeme, ptáme se také do určité míry na utrpení.

Obě otázky jsou nesnadné, když je klade člověk člověku, lidé lidem; ale také tehdy, *položí-li* je člověk *Bohu*. Člověk se odpověď totiž nemůže dozvědět od světa, i když utrpení ze světa pochází, ale od Boha, neboť je Stvořitel a Pán světa. Je dobře známo, že lidé v této otázce dospěli nejen k tomu, že jsou mnoha způsoby zmítáni pochybnostmi a přou se s

Bohem, ale dokonce se odvažují i *samotného Boha popírat*. Jestliže existence světa odhaluje lidské duši existenci Boha, jeho moudrost, moc a velikost, zdá se, že zlo naopak tento obraz někdy úplně zakrývá, a tím více v každodenních obtížích, kdy je tolik utrpení bez provinění a tolik viníků bez spravedlivého trestu. Tato okolnost tedy ukazuje – snad více než cokoli jiného –, jakou závažnost má *otázka po smyslu utrpení.*



Tato slova, která pronesl Kristus v rozmluvě s Nikodémem, nás uvádějí jakoby do středu *Božího jednání přinášejícího spásu*. Vyjadřují také samotnou podstatu křesťanského učení o spáse, tj. teologie vykoupení. Vykoupení však znamená osvobození od zla, a proto je těsně spjato s otázkou utrpení. Podle slov řečených Nikodémovi dává Bůh svého Syna "světu", aby osvobodil člověka od zla, jež v sobě skrývá krajní a absolutní rozměr utrpení. Zároveň samotné slovo *"dát"* (*"že dal"*) naznačuje, že toto osvobození má vykonat jednorozený Syn svým vlastním utrpením. A v tom se projevuje láska, skutečně nekonečná láska jak jednorozeného Syna, tak Otce, který kvůli tomu "dal" svého Syna. To je láska k člověku, láska ke "světu": láska vykupující.

Člověk totiž umírá tehdy, když ztrácí život věčný. Opakem spásy tedy není jakékoli dočasné utrpení, ale utrpení přesně vymezené a neměnné: rozumí se jím ztráta věčného života, odmítnutí Bohem, zatracení. Jednorozený Syn byl dán lidem, aby zachránil člověka především od tohoto *trvalého a zásadního zla*. Musí tedy ve svém spásném poslání zakoušet utrpení v jeho transcendentních kořenech, z nichž se šíří celými dějinami lidstva. Avšak takové transcendentní kořeny utrpení jsou zakotveny v hříchu a smrti: souvisejí totiž se ztrátou věčného života. Poslání jednorozeného Syna spočívá právě v tom, že *vítězí nad hříchem a smrtí* a svou poslušností až k smrti je přemáhá svým zmrtvýchvstáním (papež Jan Pavel II.).

Proto se chci poděkovat vedení domova pro seniory za možnost slavení eucharistie pro naše bratři a sestry i za možnost přinášet jim duchovní povzbuzení. Jako projev naší péče se uskutečnil např. společný výlet na Lysou horu, na Pustevny. Prošli jsme celou stezku v oblacích, stezku Valaška. Duchovní péče - je určena pro všechny klienty, kteří o ni projeví zájem.

doc. Dr. Andrej Slodička, PhD.,
administrátor farnosti Ostravice a Bílá

ZDRAVOTNÍ KLAUN

Návštěva Zdravotních klaunů u nás v domově byla opravdu nezapomenutelnou chvílí, kdy Klauni našim seniorům pomohli zapomenout na bolestivou přítomnost. Opravdu donesli smích, tam kde se ho dostává málo. Vystoupení bylo veselé, hravé a opravdu zábavné. Myslím, že na něj budeme vzpomínat všichni a to jak senioři, tak personál. Za toto setkání plné radosti děkujeme paní Ivaně Endrychové, která je Ježíškovo vnouče a celé setkání zorganizovala a také financovala.

Slovy paní Františky: " Děvčata to byl nejšťastnější den v mém životě, opravdu

Děkujeme Vám!

Jsem fyzioterapeutka a celý svůj profesní život jsem se rehabilitaci věnovala. Ve svém důchodovém věku jsem rehabilitaci neopustila a své zkušenosti jsem začala využívat i v prostředí domova pro seniory Medela. Když jsem nastoupila do tohoto zařízení, trvalo mi delší dobu, než jsem si zvykla na uživatele, způsob práce s nimi a než jsem vymyslela, jak je zaujmout pro cvičení ve společné prostředí a pro soutěživost. Myslím si, že jsem přišla na kontakt s nimi – a to byl míč. Je to pomůcka, která nás provází od dětství. S míčem jsme si hráli všichni, ať to byl u kluků fotbal, u děvčat vybíjená, školka a jiné. Objevila jsem u klientů i u těch, kteří hůře navozují kontakt odpověď na hozený míč - chytnout ho, vrátit zpět, kopnout, podat, pinknout. U tohoto cvičení jsem začala uplatňovat u uživatelů jejich postřeh, přesnost, orientaci a hlavně soutěživost, která i v pozdějším věku nevymizela a patří k životu. Zvyšuje sebevědomí, schopnost zařadit se do spolupráce. Myslím si, že se uživatelé na cvičení těší, necvičíme jen s míčem, ale také s dřevěnou tyčí, overbalem, zařazuji i cvičení na koordinaci, rytmus a dechové cvičení. Hlavně se snažím, aby bylo při cvičení veselo a pohoda. Pro každého člověka je důležitá chůze, u klientů, kteří se hůře pohybují, se snažím, co nejdéle chůzi zvládat. Používáme pomůcku – hydraulické chodítko, které umožňuje s dopomocí trénovat chůzi po chodbě, při chůzi musí zvládnout stabilitu, zatížit svaly, procvičit klouby. U ležících klientů provádím pasívní cvičení pro udržení rozsahu pohybu, polohování pro uvědomění si vlastního těla při bazální stimulaci. Často si klienti ztěžují na bolest v zádech, bolesti kloubů, snažím se jim pomocí masáže, míčkování a měkké techniky od bolesti pomoci. Děkuji uživatelům, že mě přijali a jsem jejich součástí v jejich životě. Chci poděkovat i kolektivu zaměstnanců, kteří mě přijali mezi sebe, a hluboce se skláním nad jejich práci, která je velmi náročná a nedá se dělat bez lásky k lidem a ochotě pomoci.

Vladimíra Bernatíková, fyzioterapeutka.

Kácení májky

Letošní kácení májky, bylo díky paní Lucii Ivanové, která se zapojila do projektu Ježíškova vnoučata slavnostnější a to proto, že zprostředkovala našim seniorům vystoupení Folklorní souboru Slezan. Senioři spolu s rodinnými příslušníky si tak užili nádherné odpoledne za doprovodu krásných tónů folklóru. Paní Lucie potěšila naše seniory drobným dárkem v podobě malovaných obrázků, které osobně seniorům předávala.

Děkujeme za toto krásné odpoledne.

Milujeme kontakt se zvířaty.

Děkujeme Farmě Zátopek.

FARMA ZÁTOPEK

Inovace informačního systému sociálních služeb

Moderní doba jde dopředu a tak požadavky na vedení zdravotnické a sociální dokumentace jsou stále přísnější. Paradoxně při jakékoliv kontrole je na prvním místě vedení dokumentace a na druhém místě přímá péče o lidi. Ale jak se říká „co je psáno to je dáno“ tak i my se tímto pořekadlem snažíme řídit.

Doposud jsme využívali jeden z nejznámějších informačních systémů pro sociální služby a to IS Cygnus I. Nyní firma IRESOFT přišla s inovací tohoto programu a na trh se dostal v plné parádě IS Cygnus II. Poroto, jsme nelenili a vydali se vstříc, seznámit se s novým trendem a zapojit jej do naší dennodenní práce.

A tak jsme na jaře společně s techniky z firmy IRESOFT zahájili soubor školení vedoucích pracovníků v Medele. 1. června nastal den „D´´ a na počítačích se nám objevila nová ikona Cygnus II. Vzhledem k tomu, že původní software jsme 5 let modelovali, přetvářeli a pilovali k obrazu svému, nyní před námi stál úkol, veškerou tuto dlouholetou práci znovu vytvořit v novém programu.

Vše jsme chtěli stihnout v extrémně krátkém termínu jednoho měsíce, aby pečující personál měl s přechodem co nejméně starostí, a mohl trávit více času se seniory, než u lekcí počítačové techniky. Pro vedoucí pracovníky začaly bezesné noci při nastavování nových funkcí, vytváření nových plánů péče, individuálních plánů, vedení zdravotnické a sociální dokumentace, plánu směn a mnoho dalšího. K tomu všemu se vše dělalo duplicitně, jak v původním programu, tak v novém, aby se mohlo vše odzkoušet a zkontrolovat.

Po měsíci usilovné práce došlo k finálnímu převod kompletní databáze uživatelů do Cygnus II a od 1. července zmizela z počítačů ikona starého programu a my se vydali novým modernějším směrem…

Nyní s odstupem téměř půl roku, si troufám říct, že i když jsme se pořádně zapotili, tak jsme tento převod všichni zvládli na jedničku s hvězdičkou. Nyní využíváme informační systém, který nám pomáhá díky svému propojení mezi jednotlivými sekcemi, odvádět co nejlepší práci.

Rád bych poděkoval vstřícným technikům za pomoc a rady při nastavení systému a rovněž všemu personálu za ochotu a chuť se tak rychle naučit novou věc.

Bc. Iveta Zielonková, vrchní sestra

Petr Valový, technický ředitel

Rozhovor s paní Zdeničkou

Každý člověk si nese životem své sny a přání, jaká má paní Zdenička Milatová? Co jí dělá každý den radost?

---

1. Dobrý den, Zdeničko, mohla byste se prosím představit čtenářům Medelovin?

Dobrý den, jmenuji se Zdeňka Milatová a mám 82 let. Pocházím ze Starých Hamer, kde jsem chodila také na ZŠ. Po ukončení povinné školní docházky jsem začala studovat obor dřevomodelář.

> *V Medele se mi líbí upřímnost a laskavost,*

2. V minulosti jste s manželem měli hospodářství. Co jste si na tom nejvíce užívala?

Naše hospodářství mě vždy naplňovalo. Sušili jsme seno pro krávy a koně. Chovali jsme slepice, husy a kachny. Největší radost pro nás s manželem byla, když jsme měli velkou úrodu a seno pod střechou.

3. Postavit domeček chce hodně úsilí a první vile. Jak jste to zvládli? Pomáhal Vám někdo? Jaký byl první den v postaveném domečku ve Frýdlantu?

S manželem jsme byli zvyklí hodně pracovat. Pomohli nám ale také přátelé a rodina. První den v novém domě byla pro nás velká úleva. Už jsme nemuseli dojíždět do Starých Hamer, postavení nového domu nám umožnilo lepší dostupnost do práce.

4. Později jste měli pejska. Mazlíte se s ním ráda? Máte nějaké oblíbené plemeno?

Měli jsme psa Bena – plemeno kolie. Byl to domácí mazlíček, zvyklý doma i na zahradě. Zvířata mám moc ráda. Díky pejskům, kteří docházejí pravidelně do domova, si pravidelně zavzpomínám, jaké bylo mazlení s Benem. Oblíbené plemeno nemám, každá rasa je něčím zajímavá.

5. Kdysi jste tancovala v souboru, co Vás k tomu přivedlo? Láska k hudbě?

Na časy v souboru vzpomínám velice často. Tanec a zpěv bylo to hlavní, proč jsem v souboru začala vystupovat. K hudbě mě přivedl zvyk z hor, u práce se totiž vždy zpívalo.

6. Víme, že máte ráda knihy o přírodě. Chodíte často na zahradu, do lesa?

Příroda mě obklopovala od mládí. Proto jsem moc ráda, že zařízení, ve kterém jsem našla svůj druhý domov, máme velkou zahradu. V okolí je klid a hodně zeleně.

7. Jak se Vám líbí v Medele? Našla jste si přátele?

V Medele se mi líbí upřímnost a laskavost, která není hraná. Chování personálu je vždy ústřícné. Cítím se zde jako doma. Může mě zde kdykoliv navštívit rodina. A našla jsem zde přátelství se svou spolubydlící Květou i s ostatními seniory v domově.

Rozhovory pro Vás připravila naše úžasná dobrovolnice a kamarádka Denisa Jelínková, která o sobě říká:

"Jsem obyčejná holka, která ráda schovává mezi řádky příběhy. Každý den v roce chci dělat druhým radost, překvapovat je a obdarovávat. Obzvlášť když to nečekají. A v Medele můžu „.

Moc děkujeme Denise za spolupráci a za to že navštěvuje naše seniory.

Známí se mě ptají, jak se mi pracuje v DZR Medela. Nemohu a neodpovím jinak než kladně. Činnost zdravotní sestry se může někomu zdát jako jednotvárná. Není, každý den je jiný, už proto, že potřeby uživatelů se mění. Práce je různorodá, důležitá a zodpovědná. K jejímu zlepšení a ke spokojenosti uživatelů přispívají vzdělávací semináře, např. Bazální stimulace. Domov se nachází v krásném a klidném prostředí s velkou zahradou. Senioři milují sluníčko, takže zvlášť v teplých letních dnech jsou téměř celé dny venku. Proto se jim mohu věnovat i na zahradě. Je úžasné vyjít z chladného domu na prosluněnou zahradu a zahřát se na slunci. Kde jinde může zdravotní sestra pečovat o seniory na zahradě? Těší mě, že i já pomáhám zlepšit kvalitu stáří uživatelů. Každý jejich úsměv ve mně vyvolává pocit uspokojení a radosti.

Zdravotní sestra, Daniela Matějíková

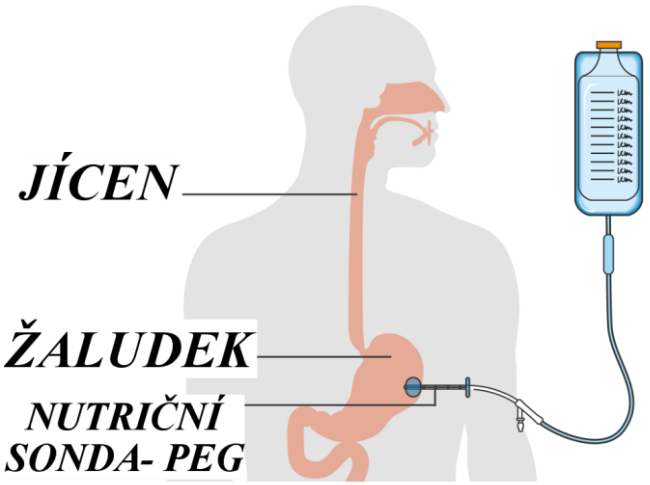
Nadstavbový kurz Bazální stimulace

V letošním roce si část našich zdravotních sester rozšířilo své znalosti v konceptu Bazální stimulace a to ,,Nadstavbovým kurzem Bazální stimulace“. Toto rozšíření jsme aktivně začlenili do naší péče, neboť stále častěji se setkáváme se situací, kdy jsou našim uživatelům během hospitalizace našívány tzv. nutriční sondy, které slouží k podávání stravy. Dochází tedy k tomu, že jsou našim uživatelům odepřeny základní a mnohdy již poslední radosti života a to požitek z dobrého jídla.

Sami si uvědomme, kolik času trávíme dobrou gastronomii, jak často hledáme dobré restaurace a jak raději se do nich vracíme, jestliže jsou naše chuťové smysly uspokojeny.

Jedním z nadstavbových prvků Bazální stimulace je chuťová stimulace. Je to technika, jejichž základem a cílem je stimulovat chuťové pohárky natolik, aby člověk byl i po delší době schopen opět stravu přijímat ústy.

S rodinnými příslušníky řešíme situaci kdy po standardní hospitalizaci, kde vzhledem ke změně prostředí dojde k uzavření člověka, často dochází k tomu, že naší senioři přestanou stravu přijímat ústy. Strava je nahrazována infuzní terapií a již nemocničnímu personálu nezbývá čas na to, aby strava byla vhodně upravena a ještě vhodněji člověku nabídnuta. Vzhledem k tomu, že vyvážená strava je stavebním kamenem nás všech, často se lékaři uchýlí k řešení žaludeční sondy neboli k našití PEG (Perkutánní endoskopická gastrostomie).

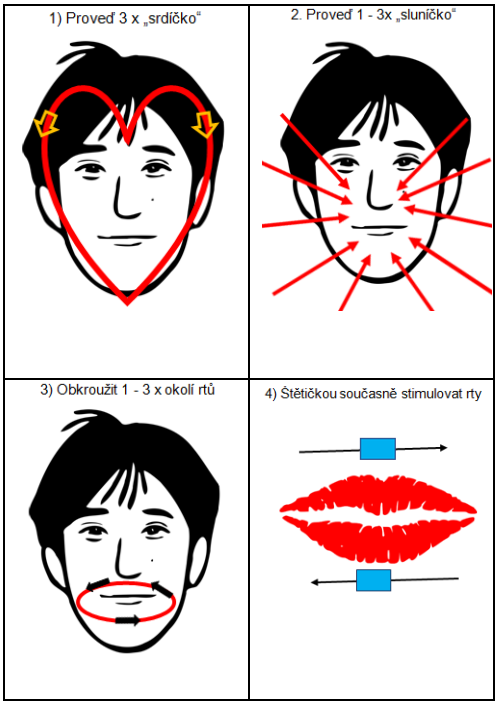


A proto se stává stále častěji situace, kdy se nám do domova z nemocnice vrací senior s našitou nutriční sondou, který měl vytříbený apetit.

V těchto situacích jsme začali využívat prvky somatické stimulace obličeje, slinných žláz a rtů. I když je to dlouhodobá a mravenčí práce, ve většině případů se setkáváme s velmi pozitivními výsledky. Z autobiografie víme, co kdo má rád, jaké chutě preferuje a jaké měl stravovací návyky.

Začínáme masáži obličeje, kdy na tvář malujeme jemným tlakem dlaní srdíčko. Následně dlaněmi vytváříme paprsky slunce a to ve směru od uší do středu obličeje (čímž dochází ke stimulaci všech obličejových svalů a podčelistních slinných žláz). Ve třetí fázi jemně masírujeme okolí kolem úst krouživým pohybem. Podle výrazu seniora opakujeme tyto tři kroky minimálně 3x po sobě. Jako nástroj nám mohou sloužit froté rukavice nebo holé dlaně.

Poslední fáze je již samostatná stimulace rtů, kdy pomocí štětičky v protisměru stimulujeme rty. V této fázi už můžeme pozorovat aktivní spolupráci seniora, který sám začne ústa otevírat a snaží se stimulovaný předmět dostat do úst.



V případě 3 uživatelů, kteří se z nemocnice nově vrátili s našitým PEG, se nám u 2 uživatelů povedlo plně přejít na stravu podávanou ústy.

U všech ostatních uživatelů denně provádíme chuťovou stimulací, i když nejsou schopni celou dávku stravy přijímat ústy. Tuto stimulaci provádíme pomocí vatových štětiček, které namáčíme do oblíbeného nápoje (čaj, káva, pivo), dále využíváme připravené zmražené kousky čokolády, ovocné přesnídávky s ústním podavačem nebo nutelu.

Bc. Iveta Zielonková

Vrchní sestra

Abychom mohli toto vše dělat, potřebujeme mít podporu také v personálu kuchyně a v neposlední řadě také vybavení kuchyně a kvalitní zásobování. Personál kuchyně úzce spolupracuje s nutriční terapeutkou a flexibilně řeší jakékoliv potřebné změny. Proto můžeme opravdu řešit stravu velice individuálně.

V letošním roce jsme vylepšili zázemí kuchyně o nové stroje a roboty. Jsme tak nyní schopni reagovat velice individuálně a pružně na jakékoliv požadavky. Máme nový blixer na rozmělnění stravy. Jedná se o typ kutru, který kombinuje funkci mixéru a kutru. Díky speciálnímu noži a stíracímu rameni víka i nádoby dochází k dokonalému rozmělnění surovin. Můžeme takto mixovat jídla ze syrových nebo vařených surovin – v tekuté, polotekuté a kašovité formě. Přesně tak jak naši senioři potřebují. Dále máme vlastní odšťavňovač a vyrábíme domácí fresh juice. Vhodnou kombinací jak zeleninových tak ovocných šťáv můžeme seniorům nabídnout vynikající chuť takovýchto čerstvých šťáv a především také vysoké procento vitamínů, minerálů, živých enzymů a jiných lidskému zdraví prospěšných látek. Pravidelná konzumace těchto čerstvě vymačkaných životabudičů napomáhá čištění organismu, detoxikuje, podporuje trávení, odstraňuje únavu, a především dodává tělu vitalitu a energii.

Spolu s novým konceptem kuchyně jsme s nutriční terapeutkou oslovili nové dodavatele potravin. Nakupujeme regionální potraviny, kvalitní maso, ovoce a zeleninu, pečivo z místní pekárny a také si pečlivě vybíráme doplňky stravy. Ať už to jsou sippingy, které zahrnujeme pravidelně do stravy(například do omáček, palačinek, tvarohů a termixů) , ale také se zaměřujeme na kvalitní pitný režim (sypané bylinné čaje, zelené čaje, černé čaje, dále si naši senioři pochutnávají na cappuccinu, caru, meltě, lahodných mléčných koktejlech obohacených o syrovátka) . Naše jídelníčky jsou nutričně vyvážené a kombinují moderní stravování (sojové boby, luštěniny, bulgur atd) spolu s klasickou „Babiččnou kuchyní“ na kterou byli senioři zvyklí. Protože nic nepotěší seniory více než vůně klasické bábovky či křehký smažený řízek ☺

Kateřina Valová

Ředitelka domova

Práce nutriční terapeutky

Když mě vrchní sestra požádala o přispění do Vánočních novin, abych vystihla práci nutričního terapeuta v Medele, řekla jsem, jasně, ráda přispěji. Pak, když jsem si sedla s tužkou ke stolu nějak jsem první nevěděla co napsat. A pak to přišlo. „Napiš to srdcem“

.Při studiu na tuto profesi bylo mým snem se uchytit jako nutriční terapeut v nemocnici, ale po ukončení studia jsem nastoupila jako nutriční terapeut postupně do 3 zařízení, kde se mými klienty stali právě senioři, tato křehká a často velmi opomíjená skupina. To že to jsou senioři, ještě neznamená, že nemají nárok na stejně kvalitní život jako my ostatní. Samozřejmě, nemoc jim mnohdy nedovoluje žít tak úplně na plno jako kdysi, ale i tak bychom se měli snažit, abychom jim tuto etapu života udělali co nejlepší.

Jak šel čas, a má praxe se prohlubovala, zjistila jsem, že právě práce se seniory je to pravé pro mě. Vidět úsměvy na tvářích a někdy i slzy štěstí, když dostanou na talíř něco, co mají rádi nebo jim připomene hezké chvíle – ať už to jsou buchtičky s krémem, kdy zavzpomínají, jak je vařili vnoučatům nebo smažený řízek s bramborovou kaší, který si spojují se svátečním obědem.

Výživa senioru je velice specifická, ale především než o plnění tabulek a norem by mělo jít o to, aby seniorům chutnalo a byly „vymetené talíře“. Výživa a obecně správné stravování je u této skupiny velmi opomíjeno. Mnohdy se setkáváme s názorem: Však už jsou staří, těm stačí něco obyčejného. Opak je ale pravdou. I senior, kterého máme doma nebo v zařízení k tomu určené potřebuje vyváženou stravu, bohatou na všechny živiny, aby jeho organismus nestrádal. Mnohdy právě strava je jediné potěšení seniora a proto je na místě dbát o správný výživový stav a pestrý jídelníček a jak říká jeden citát: „Jíme, abychom žili“. Tak tedy dobrou chuť :-)

Kateřina Jurová, Dis.

Nutriční terapeutka

Jmenuji se Vlasta a canisterapii se věnuji rok s fenkou voříška Heidi. Navštěvujeme především domovy pro seniory, abychom jim zpříjemnily den a vykouzlily úsměv na tváři. Občas docházíme i k dětem, které se za přítomnosti Heidi učí hlavně vztahu ke zvířatům. Heidince budou dva roky a je to adoptovaná kříženka retrívra a jezevčíka, která miluje lidi a těší se na každou canisterapii. Nyní společně budeme docházet i do Medely a moc se těšíme.

<u>Milí zamestnanci domova Medela,</u>

S istým časovým odstupom, ale o to srdečnejšie by sme vám chceli poďakovať za mimoriadnu starostlivosť o našu maminku pani Jiřinu Šmýrovú, ktorá u vás pobývala od ledna do 5.7.2019.

Po tom, čo sme poznali, že i pri najlepšej vôli už nie sme schopní maminke doma poskytnúť dostačujúcu starostlivosť, sme sa na doporučenie obrátili na váš domov. Okrem iného i preto, že maminka žila celý život na Ostravici a bolo pre ňu dôležité, aby zostala „doma“. Naše veľké obavy, ako si maminka na nové prostredie zvykne, boli rýchle rozptýlené potom, čo sme videli krásny a upravený areál, ale hlavne láskavý personál. Váš domov sa veľmi rýchle stal jej „domovom“...

Mnohokrát ma pohladili slová sestier prenesené k obyvateľom domova, ktoré som počula bez toho, aby sestričky o tom vedeli.

Počas častých a dlhších návštev som mohla vnímať ovzdušie, ktoré u vás panuje a ktoré je tvorené predovšetkým profesionálnym a mimoriadne ľudským prístupom celého personálu k vašim klientom. Od pani uklízečky, kuchárok, sociálnej sestry, ošetrovateliek a ošetrovateľov, zdravotných sestier až po hlavnú sestru p. Zelionkovú.

S tak láskavým chovaním, trpezlivosťou a vľúdnosťou sa človek nestretáva často. Mnohokrát ma pohladili slová sestier prenesené k obyvateľom domova, ktoré som počula bez toho, aby sestričky o tom vedeli. Maminka veľmi citlivo vnímala chovanie a slová sestier a bola vďačná, za každé ľudské teplo, ktorého sa jej dostávalo. I my ako blízki sme sa cítili informovaní, vítaní a vnímaní. Každý úsmev sa počíta...

Staroba je neľahké obdobie v živote človeka a odchádzanie môže mať rôznu podobu. V atmosfére, ktorú vytvárate, život neprestáva byť zmysluplným, ani keď človek stratí spoločenské postavenie, hmotné istoty i telesné alebo duševné zdravie a jediné, čo mu zostane je jeho dôstojnosť. Umožňujete koniec života prežiť dôstojne a dať mu potrebnú dôležitosť a hĺbku pre všetkých, ktorí prijímajú vašu službu, ale i pre ich blízkych.

Absolútnym potvrdením vášho odborného a ľudsky vzácneho prístupu boli posledné dni, ktoré sme mohli neobmedzene stráviť s maminkou. Budeme vám navždy vďační, že ste nám vašou citlivou a skoro neviditeľnou prítomnosťou umožnili prežiť síce bolestný, ale nenahraditeľný čas pri jej odchádzaní – tento požehnaný čas a všetko, čo sa v ňom odohralo nás bude sprevádzať do konca života...maminka odišla na večnosť tak, ako žila – obklopená láskou – milujúca a milovaná... i vďaka vám!!!

Milí, obetaví zamestnanci domova Medela, možno sa vám často nedostáva dostatočného ocenenia vašej práce zo strany ľudí v i mimo zamestnania, čo ale nijak neznižuje nezmernú hodnotu vašej práce. Neraz neviditeľnej, stereotypnej, únavnej, náročnej, ale bezpochyby dôležitej a tak potrebnej.

A tak vám za seba a manžela, i ostatných blízkych našej maminky zo srdca prajeme, aby vám vaše poslanie nikdy nezovšednelo, aby ste denne cítili istotu, že vaša služba má hlboký zmysel, aby ste mali dostatok síl ustáť i náročných pacientov, nepríjemných príbuzných a bezsenné služby, nestratili humor a boli ste naplnení trpezlivosťou a láskou k tým, ktorí vás potrebujú v práci, ale i k tým, ktorí na vás čakajú doma.

S veľkou vďačnosťou a úprimnou úctou

Valéria a Václav Šmýrovi

Moravskoslezský kraj

Také v letošním roce jsme mohli díky projektům z Moravskoslezského kraje „Programu na podporu zvýšení kvality sociálních služeb poskytovaných v Moravskoslezském kraji na rok 2019“ zkvalitnit a vylepšit život seniorů v našem domově.

V letošním roce byly podpořeny tři naše projekty a to:

- *„Podpora vzdělávání pracovníků v sociálních službách - Medela-péče o seniory o.p.s.“*
- *„Pořízení nového vybavení v rámci materiálně-technického zabezpečení sociální služby - Medela-péče o seniory o.p.s.“*
- *„Realizace investic ke zkvalitnění sociální služby – Medela-péče o seniory o.p.s.“*

Na vzdělávání zaměstnanců klademe veliký důraz a veškeré vzdělávací aktivity jsou součástí dlouhodobého plánu vzdělávání zaměstnanců v našem domově. V letošním roce jsme se

věnovali tématům Základy psychologie osobnosti pro pracovníky v sociálních službách, Efektivní komunikaci v sociálních službách a tématu Jak úspěšně jednat s klientem v duševní krizi. Vybrané odborné kurzy byly zvoleny na základě zevrubné analýzy potřeb zaměstnanců, reflektují tak skutečné potřeby a požadavky personálu v oblasti zvyšování jejich kvalifikace. Projektový záměr si stanovoval za cíl zajistit vysoký standard a kvalitu poskytovaných sociálních služeb v domově se zvláštním režimem v Ostravici.

V projektu pořízení materálně-technického vybavení pro domovy se zvláštním režimem, podpořeného z Moravskoslezského kraje v roce 2019, se jednalo o nákup podlahového mycího stroje, vybavení do kuchyně (odstředivka na ovoce a zeleninu, nářezový stroj, blixer - mixér na mixovanou stravu - čímž jsme mohli ještě více zkvalitnit stravu a komplexně řešit nutrici) , nákup kluzných prostěradel, přenosných mini-terminálů, hydraulického chodítka, výmalba domova .

V projektu realizace investic ke zkvalitnění sociální služby – Medela-péče o seniory o.p.s. , podpořeného z Moravskoslezského kraje v roce 2019, se jednalo o vybudování zpevněných chodníků, čímž se naše zahrada stala „bezbariérovou“. Po vybudování chodníků, mohou zahradu využívat senioři částečně i zcela imobilní. Díky těmto terénním úpravám mohou na zahradu i senioři využívající nejrůznější kompenzační pomůcky.
V minulosti, kdy na zahradě nebyly chodníky, byl pohyb jen a pouze po travnaté nerovné ploše. V rámci tohoto projektu jsme také řešili zpevnění okraje a vybudování bezpečného odtoku dešťové vody, který je nyní zároveň s terénem. Přechod mezi zahradou a zpevněnou asfaltovou plochou je nyní bezpečný. Tyto úpravy byly v souladu s dlouhodobými cíli organizace, které jsou zaneseny ve veřejném závazku. Ve veřejném závazku se organizace zavázala vytvářet uživatelům/ seniorům bezpečné prostředí pro klidné a důstojné prožití stáří se zachováním zažitých rituálů a zvyklostí. Dlouhodobé cíle poskytovatele byly vybudování bezpečné terapeutické zahrady s chodníky. Dále tento projekt řeší nákup klimatizační jednotky do společných prostor a nákup sprchového elektricky polohovatelného křesla, díky kterému bude možné provádět hygienu komfortně také u uživatelů zcela imobilních.

Velice si této podpory vážíme a děkujeme, že jsme mohli za pomoci Moravskoslezského kraje vybudovat tyto chodníky a zkvalitnit tak ještě více život seniorů v našem domově.

Kateřina Valová

Ředitelka domova

Dožínky 2019

Za účasti pana náměstka hejtmana Moravskoslezského kraje Jiřího Navrátila, MBA , starostky obce Ostravice Mgr. Pavlíny Stankayové a vedoucí sociálního odboru Frýdlant nad Ostravicí Mgr. Adély Skarkové jsme slavnostně otevřeli nové chodníky vybudované za finanční podpory Moravskoslezského kraje. Bylo nám velkou ctí přivítat tyto a další vzácné hosty a společně se seniory a jejich rodinnými příslušníky oslavit páté výročí otevření domova Medela na již tradičních Dožínkových slavnostech.

K poslechu a tanci nám hrál folklórní soubor s cimbálovou muzikou Slezan a s krásným tematickým pásmem vystoupili děti z folklórního souboru Grunik.

Rodinní příslušníci, senioři a seniorky, my všichni jsme si pochutnali na kotlíkovém guláši, domácích koláčích a čepovaném pivu z místního Beskydského pivovárku. V našem malém stánku jsme prezentovali výrobky seniorů, které bylo možno si také zakoupit.

Celé odpoledne s námi byl canisterapeutický tým Monika Žabková a Cassie se kterou se senioři mohli potěšit a přijeli také koně s povozem z Farmy Zátopek.

Na závěr tohoto krásného odpoledne pan farář doc. ThDr. PaedDr. Andreji Slodička PhD. požehnal letošní sklizni a nově vybudovaným chodníkům.

Tento slavnostní den jsme si všichni moc užili. Děkujeme všem zúčastněným za krásné odpoledne.

FARMA ZÁTOPEK

www.vjednevterine.cz

Mezigenerační setkávání a spolupráce s Nadačním fondem Veolia

Naše spolupráce s Nadačním fondem Veolia je dlouhodobá. Společně jsme od roku 2014 uskutečnili celkem 5 projektů v našem domově a tři setkání v rámi workshopu programu **Stále s úsměvem - Aktivně po celý život přímo v Praze v sídle NF Veolia**. Velice si této spolupráce vážíme, protože díky Nadačnímu fondu Veolia můžeme vylepšit život seniorů v našem domově.

Projekt mezigeneračních setkávání běží už od roku 2017. Tento projekt podporuje **pozitivní a aktivní stárnutí** a vytvoření **mezigeneračního soužití** v komunitě. Také v letošním roce jsme se v našem projektu **„S úsměvem napříč generacemi“** zaměřili na propojení mezi generacemi a propojili jsme ještě jednu skupiny a to mentálně postižené mladé lidi a seniory. Propojili jsme tyto dvě různorodé skupiny nad společným tématem a tím je divadlo a knihy. Budeme se setkávat s dětmi, mladými a seniory nad knihami, společně pojedeme na prohlídku Národního divadla Moravskoslezského, kde uvidíme zákulisí, kostymérnu a vše co k divadlu patří. Vypravíme se také do divadla Jiřího Myrona na exkurzi a společně shlédneme divadelní představení.

Všechny projekty v rámci mezigeneračních setkávání jsou v rámci aktivizace „zaměstnejme ruce i hlavu“ a reagujeme tak na samotu seniorů, na to co seniory obecně trápí a nemusí to být jen senioři duševně nemocní a dezorientovaní , a to je pocit začlenění se zpátky do společnosti a pocit „být potřebný“.

Velké díky patří všem paní učitelkám, které s dětmi náš domov navštěvují, rozdávají úsměv, dětskou spontánnost a bezstarostnost.

Kateřina Valová

Ředitelka domova

Ráda bych také poděkovala těm, bez nichž by naše sociální služba nemohla fungovat, těm, kteří se na dofinancování sociální služby podílí. Je to Moravskoslezský kraj, Město Frýdlant nad Ostravicí, Město Frýdek – Místek, Obec Ostravice, Město Paskov, Obec Řepiště, Obec Staříč, Statutární město Karviná, Obec Střítež, Obec Fryčovice, Obec Sviadnov, Obec Starý Jičín, Obec Metylovice, Obec Kunčice pod Ondřejníkem .

Moravskoslezský kraj

STATUTÁRNÍ MĚSTO FRÝDEK-MÍSTEK

Když jsem nastoupila do Medely jako pracovnice přímé obslužné péče, tak se mi líbilo okolí, krásná příroda a pěkně opravený interiér, který působil příjemně domácky. Ze začátku mého fungování se používaly kompenzační pomůcky, které byly dostupné. Po čase a za příspěvek od Moravskoslezského kraje se koupily další a další pomůcky. Letos se pořídilo elektricky polohovatelné koupací křeslo. To nám pomáhá při koupání, kdy si uživatele můžeme vyvést do výšky, jak potřebujeme a zároveň, aby se uživatel cítil příjemně. Na křesle při koupání také provádíme Bazální stimulaci, která přispívá ke spokojenosti uživatele. Věřím, že se i nadále bude rozšiřovat sortiment pomůcek, které nám budou pomáhat při práci a u uživatelů budou vyvolávat pocit klidu a úsměv na rtu.

Pracovnice přímé obslužné péče paní D.

„Vaše paměť je obludné monstrum; vy zapomínáte - ona ne.

Prostě jen ukládá věci; skladuje je pro vás, nebo je před vámi ukrývá.

Vaše paměť vám vrací věci do vědomí o své vlastní vůli.

Vy si představujete, že máte paměť, ale ona má vás!“

John Irving

Chceme vystupovat z řady…

Moje cesta do domova Medela- péče o seniory byla takzvaně neplánovaná. Vystudovala jsem střední zdravotnickou školu a následně Slezskou univerzitu v Opavě- obor ošetřovatelství. Ve třetím ročníku vysoké školy jsme absolvovala výměnnou stáž studentů a navštívila jsem Nizozemí. Paradoxně jsem praxi měla v zařízení, které se specializovalo na seniory s Alzheimerovou chorobou. Ani v té době mě ještě nenapadlo, že bych v takovém zařízení mohla do budoucna pracovat.

Po studiu jsem nastoupila jako zdravotní sestra do Městské nemocnice Ostrava, kde jsem 4 roky pracovala na interním oddělení, což byla opravdová škola života. Najednou je po těch letech studia člověk vhozen do tvrdé reality a musí se začlenit. Přebírá zcela zodpovědnost za své chování, práci a rozhodnutí. První měsíce byly velmi těžké a vzhledem k nedostatku personálu v nemocnicích jsou sestry často skeptické k novým zaměstnancům, a proto musíte dokázat, že za něco stojíte, že těžké situace umíte vyřešit a že v krizi bez rozmýšlení pomůžete.

Tato práce mě moc bavila, ráda jsem se čelem stavěla k těžkým situacím a posunovala své schopnosti. Mám ráda adrenalin. V některých lidech adrenalinové situace způsobí zkoprnění, ochromení a nefunkční mozkovou činnost. U mě tato situace způsobuje jasné a rychlé konání. Naučila jsem se přemýšlet za pochodu a být podporou v týmu pro méně odolné jedince. Časem jsem žádala o přeložení na JIP, ale to se z kapacitních důvodů tehdy nepovedlo. Proto jsem se rozhodla, že bych chtěla zkusit nové výzvy..

Na první pokus jsem objevila inzerát na Ostravici do domova pro seniory Medela. Tehdy jsem si říkala „proč ne, budu to mít doma a odpadne mi cestování do Ostravy“. Po více jak půl ročním čekání byla Medela slavnostně otevřena a mi započala nová životní etapa plná výzev. Vedoucí pracovník zdravotních sester nebyl, každá jsme svou trochou přispěly do mlýna a snažily jsme se dle svého vědomí a svědomí vykonávat svou práci zdravotní sestry. Ale každý má jiné hodnoty a priority. Já bohužel, nebo lépe řečeno bohudík, po praxi v nemocnici měla své nároky na péči vysoké. Mezi personálem vznikaly třecí plochy, že nejsme zdravotnické zařízení a že spousta činností je zbytečná. Ale já si říkala, proč? Proč by nešlo dělat práci v domově pro seniory lépe, kvalitněji a **vystupovat z řady?**

Dostala jsem důvěru od vedení a nastoupila na pozici vrchní zdravotní sestry. A to pro mě byl tehdy největší pohon k práci. Začalo období mých vnitřních otázek, kde objednat převazový materiál, jako vhodné inkontinenční pomůcky zvolit, jak vypsat poukaz, jak jednat s lékaři, když zde žádný není stále přítomen, jak zajistit převoz sanitou, jak vykázat péči na pojišťovny…těch neznámých byla celá řada. Bohužel jsem v této oblasti nikoho neznala a neměla se na koho obrátit. Každý si své zjištěné poznatky hlídá. Nezbylo mi nic jiného než si postupem času důležité informace zjistit sama. Začala jsem navštěvovat školení pro sociální služby a pomalu začala poznávat koncept sociálních služeb. Teorie je daná a nezbude než se jí naučit.

Nejtěžší pro mne však bylo vedení lidí. V tomto směru byly mé zkušenosti nulové. Vždy jsem byla v pozici, kdy jsem měla jasné úkoly a respektovala již nastavené postupy a úkoly. **Nechtěla jsem vystupovat z řady.** Teď to bylo jiné. Další tři roky v tomto směru byly těžké. Pracovala jsem s pečovatelkami, které měly 20tiletou praxi a já jim měla říkat, co se mi

líbí a co změníme. Toto bylo těžké i pro ně, často jsem slýchávala „vždyť bys mohla být moje dcera a budeš mi říkat, jak to mám dělat?“ Ano. Pokud vím, že je to správně, tak budu. Mnohokrát jsem si myslela, že to nezvládnu, že nemám energii na to přetvářet lidi k obrazu svému a vzdám to. Vyzkoušela jsem spoustu modelů vedení lidí. Ať už přísná nadřízená, tak kamarádská kolegyně. Ani jeden samostatně nefunguje. Časem jsem to pochopila.

Dnes po pěti letech mám pocit, že jsem jiný člověk. Často říkám, že jsem zde zestárla. Ale jeden moudrý člověk mi chtěl polichotit a slovo zestárla pozměnil: na zmoudřela ☺ Je to přijatelnější. Nyní máme v kolektivu povahově úplně jiné lidi než před pěti lety. Mám ráda různorodost všech zaměstnanců. Každé ráno víte, že dnešní den v práci bude jiný, protože každý jsme jiný. Stejně jsou na tom i naši uživatelé, každý je osobnost. A díky těmto povahovým vlastnostem každé pečovatelky, či pečovatele, dokážou svými kouzly pracovat s našimi seniory.

Domov po těch letech vypadá a funguje jinak. Nikoho nového dnes nepřekvapí, jak práci děláme. Naopak často slýchávám jak je fajn, že děláme toto a tamto. Denně vidím spokojené uživatele a jejich rodinné příslušníky. Mým velkým vnitřním uspokojením je vidět, když uvažujeme jako tým, když ráno na poradě řešíme, jakou kávu má ráda například paní Zdenička.

Dnes dostávám emaily a telefonáty, zdali bych neporadila, či neukázala „jak na to“. Okamžitě si vzpomenu na své těžké dny a pocity zoufalství. V ten okamžik vím..ano, pomůžu. Udělám to jinak jak ti ostatní přede mnou. A přesně o tohle se všichni společně snažíme. Dělat naši práci jinak.

„Chceme vystupovat z řady, protože můžeme a víme, že to jde.“

Upřímně Vám na konec našich novin přeju, abyste měli

dostatek sil říct si „to zvládnu“,

hodně odvahy vystupovat z řady

a motivaci udělat to jinak…

Krásné prožití Vánočních svátků se svými milovanými. Mnoho lásky, spokojenosti a hlavně zdraví a jasnou mysl.

Bc. Iveta Zielonková,

vrchní sestra