

jak jde čas... v CSP Vodňany

Úvodní slovo

Vážení a milí, náš měsíčník nás už pozvolna provedl jarem a létem a nastává další roční období – podzim. Poměrně často je podzim spojován se stářím. Mnohdy slycháme spojení „podzim života“. A tak se zamyslím nad tím, zda toto rčení má své opodstatnění.

Nejprve mne napadlo přirovnání k přírodě a také mne v tom utvrdil jeden krásný podzimní den, kdy jsem trávil odpoledne na zahradě s mojí prarátou, které je mimochodem již 84 let, a které si vážím pro její neutuchající elán a optimizmus, který ona čerpá především z přírody, zvláště z bylinek a stromů.

Vždyť strom opravdu můžeme použít jako jeden ze symbolů života. Stromy už přešly z období květu, který můžeme přirovnat k mládí, sytost zelených listů a zralých plodů k plné síle produktivního věku a konečně barevnost opadávajících listů v nás evokuje moudrost a klidné stáří.

Na druhou stranu stáří sebou přináší i určité zdravotní potíže a neduhy. A od toho, aby se vám ulevilo, jak na těle, tak na duši, jsou zde připraveni Vám pomoci naši zaměstnanci, ať už po stránce zdravotní nebo poutavě připraveným programem či jen vlídným slovem a slušným zacházením.

Dovoluji si vám popřát, aby ten Váš „podzim života“ strávený u nás v CSP Vodňany byl právě tak pěkný jako barvy listů v korunách stromů tohoto podzimu.

Marcela Bezděková
informátor vztahů k veřejnosti

Nenechme se ovládat stresem

Ráda bych tímto článkem navázala na článek zveřejněný ve čtvrtém čísle našeho měsíčníku, a to na článek nesoucí název „Komunikace versus bariéry“. Zde jsem se zaměřila na význam komunikace a na to, jak moc je důležité umět vyjádřit své potřeby, přání i problémy. Další významnou bariérou, která nám mnohdy ztrpčuje život je **stres**.

Stres představuje nepříjemnou zátěž pro náš organizmus. Může se jednat o rozrušení z nějaké náhlé, pro nás náročné situace (stresová situace), nebo o závažný dlouhodobý jev. Čím déle stres trvá, tím negativněji působí na naši psychickou stránku a tato negativa se neblaze odráží na našem tělesném zdraví.

V současné době se o stresu hovoří horlivěji než v předešlých desetiletích, a to zejména proto, že společnost, resp. každodenní život zvyšuje své nároky a ne každý z nás se těmto nárokům dokáže rychle přizpůsobit a adekvátně situace zvládnout.

Nejčastějšími událostmi, které vyvolávají stres, jsou **těžkosti na pracovišti, problémy ve vztazích, změna bydliště apod.** Když se zaměřím na náš domov pro seniory a na naše „domáčí“ nebo nově přichozí seniory, jedná se u nich

o nové prostředí a nový „kolektiv“ spolubydlících a ošetřujících osob.

Obecně mezi nejčastější faktory stresu ve stáří patří zdravotní problémy, všeobecné oslabení fyzických schopností, upoutání na lůžko, odchod životního partnera, osamělost, nižší příjem, nadcházející konec života...

Reakce na stres jsou individuální. To, co pro jednoho je běžně zvládnutelné, může být pro druhého nepřekonatelné. Stres oslabuje imunitní systém organismu. Člověk pak snadněji podléhá různým onemocněním, vliv na psychickou stránku člověka je rovněž nepochybný. Nejčastějšími příznaky stresu jsou únava, nespavost, nervozita, neklid, popudlivost, ztráta chuti k jídlu, žaludeční nevolnost, průjem nebo zácpa, bolesti hlavy, podrážděnost, zloba, apatie, pesimismus, vysoký krevní tlak a vysoká hladina cholesterolu.

Je proto nezbytné být vnímavý vůči seniorům a jejich situaci. Je zapotřebí, aby se seniorovi dostalo pomoci zvenčí, aby byl pokud možno obklopen svými blízkými, navštěvoval místa, která má rád a která pro něj mají nějaký význam, věnoval se svým koníčkům, i když třeba jen pasivně.

>>>>>

Co nás čeká v říjnu - aktivity CSP Vodňany

15. 10. v pondělí od 8.30 hodin
„Senioři komunikují“
obsluha mobilního telefonu
a platební karty
ve vzdělávací místnosti DPS

16. – 19. října od 9.30 hodin
„Senioři komunikují“
počítačový kurz
v internetové kavárně Colombina
Měks Vodňany

18. 10. ve čtvrtek od 15 hodin
VERNISÁŽ CSP Vodňany
vystoupí dětský folklorní soubor
Prácheňáček
v Měks Vodňany

11. 10. ve čtvrtek od 18 hodin
Koncert Štěpánky Suchanové
v Městské galerii

26. 10. ve středu od 14 hodin
Návštěva internetové kavárny Colombina

30. 10. v úterý od 15 hodin
„Černá hodinka“
v domě s pečovatelskou službou

31. 10. ve středu od 9.30 hodin
Vystoupení dětí z Mateřské školy Chelčice
v zimní zahradě – 1. patře staré
budovy domova pro seniory



V rámci Terapeutických setkání zdravotně postižených nám dne 17. září v Domově pro seniory zazpíval a zahrál na harmoniku pan Bísek.

Pro naše klienty je pan Bísek velmi vítaným a oblíbeným hostem, neboť nejen že si se seniory zazpívá a popovídá, ale umí je i pobavit svým humorem.

> > > >

Vím, možná se to lehčeji řekne než uskuteční, ale u nás v domově se na tom snažíme pracovat, protože víme, jak moc je důležité nalézt **duševní harmonii**. A proto se zaměřujeme nejen na kolektivní uspokojování potřeb, ale také klademe důraz na individualitu klienta, na jeho specifika, charakter i temperament. To vše se promítá do schopnosti zvládat stres.

Stresu lze čelit rovněž **pravidelným cvičením, relaxací dosaženou masáží, dechovými cvičeními, meditací, aromaterapií, arteterapií**, které našim klientům nabízíme každý všední den. Zkusit lze také změnit jídelníček a zařadit ananas, banány, oříšky, které uklidňují nervy, nebo hlávkový salát, špenát, kapustu, brokolici, luštěniny a mléko. Naopak vynechat je nutné kofeinové a alkoholické nápoje.

Nejlepším a nejdostupnějším lékem proti stresu je umění dobýt energii a docílit duševní vyrovnanosti, která vede ke znovuzískání vitality.

Nebojte se v tomto případě požádat o pomoc, protože svěřit se může být mnohdy jednodušší, než nechat si vše pro sebe. Úleva může přijít od laika, jako je např. dobrý přítel či přítelkyně, kteří dodají povzbuzení a naději, když si osud s člověkem pohrává a míchá kartami. V závažných situacích je vhodné obrátit se na lékaře, či jiného specialistu, kteří poskytnou odbornou pomoc. A tak jako je důležitá komunikace, je důležité udělat rozhodující krok a chtít problém řešit.

„Člověk je silná osobnost, ale silnějším se stává, když se dokáže o vše podělit, a to o to dobré i zlé.“

**Daniela Trochová, DiS.
sociální pracovnice**

říjnoví oslavenci

■ Dvořáková Věra	2.10.
■ Konzalová Božena	3.10.
■ Zbíral Josef	9.10
■ Lázničková Eva	10.10.
■ Prajer Vladimír	12.10
■ Kořenář Josef	13.10.
■ Dušková Teresie	14.10
■ Burgerová Marie	20.10
■ Slivoňová Marie	21.10.
■ Burger Václav	24.10.

TERAPEUTICKÉ AKTIVITY V CENTRU SOCIÁLNÍ POMOCI VODŇANY

Centrum sociální pomoci Vodňany ve spolupráci se Svazem postižených civilizačními chorobami, Dobrovolným svazkem Blanicko-otavského mikroregionu a Městem Vodňany organizuje aktivity pro osoby se zdravotním postižením v rámci projektu: „Terapeutická setkání zdravotně postižených“.

Kulturní, společenské, vzdělávací a terapeutické aktivity pro osoby se zdravotním postižením se uskutečňují v pravidelných intervalech od června do října v prostorách Centra sociální pomoci Vodňany.

O realizaci tohoto projektu se v týdenních programových plánech postaraly sociální pracovnice a pracovníci sociální péče Domova pro seniory.

Setkání byla velmi oblíbená a provázená pozitivním ohlasem, neboť se využívalo různých terapeutických metod (kupř. animoterapie, arteterapie, aromaterapie,

muzikoterapie, taneční terapie) a materiálů a v průběhu projektu vzniklo nepřeberné množství výrobků. Účastníci si rovněž vyzkoušeli věci pro ně nevídané, se kterými se nikdy předtím nesetkali. Např. při muzikoterapii si bez předchozích zkušeností zahráli na orffovy nástroje, sborově si zazpívali, při arteterapii otestovali malbu na šátky, v rámci aromaterapie čichem poznávali bylinky a čajové směsi, při taneční terapii zkoušeli imaginaci pohybů dle slovní inštruktáže... Bylo toho hodně, vždyť jen programových týdnů bylo již skutečně sedm.

Každého, koho zajímá, co všechno se dělo a vytvořilo v rámci uvedeného projektu, zveme do Městského kulturního střediska, kde bude instalována **od 18. října do 18. listopadu výstava** věnovaná našemu projektu, která bude zahájena **vernisáží** konanou **dne 18. října od 15 hodin**.

Touto cestou bych také chtěla poděkovat všem, kteří se na projektu „Terapeutická setkání zdravotně postižených“ podíleli a dělali tak mnoha lidem radost.

**Daniela Davidová
instruktorka sociální péče**

Projekt terapeutická setkání zdravotně postižených je realizován s finanční podporou Jihočeského kraje