

jak jde čas... v CSP Vodňany

Úvodní slovo

Začíná zima...

venku je šero, chladno, mráz štípe do tváří a krajinu pokrývá sníh. Pospícháme domů, abychom se zahřáli a uvařili si teplý čaj. Tento čas, který nás zahání do našich domovů je jako stvořený pro rozjímání. Je to čas, při kterém si nejvíce uvědomujeme samotu a toužíme po lásce a blízkosti.

A právě proto jsou tu Vánoce. Advent a vánoce patří mezi nejkrásnější období roku. Zapálením první svíčky na adventním věnci se světlo rozzáří i v našich očích.

S vánočními svátky je spojena štěrnost, pohostinnost a vzájemné obdarování. Štědrý den je k tomu přímo stvořený. Obyčej – dávat si o svatých nocích dary – je znám již z dávných dob, v našem životě je spojen především s dětstvím, v duši každého z nás však tyto okamžiky přetrvávají dodnes. Ať už si dáváme dárky pro radost nebo jen pod stromeček, dáváme a dostáváme s nimi i dary nejcennější, a těmi jsou láska a úsměv blízkých a přátel.

A i když ne každý má možnost strávit Vánoce v kruhu rodinném nebo s přáteli, věřím, že i vánoční svátky prožité v domově pro seniory mohou být svátky plné lásky a porozumění, neboť i kruh blízkých v podobě pečujícího personálu, může být hřejivým a vzácným obdarováním.

Petra Ostrá, DiS.
sociální pracovnice

prosincoví oslavenci

🎁 Mrkvanová Marie	4.12.
🎁 Mišák Jan	4.12.
🎁 Bustová Marie	9.12.
🎁 Šedivý Jaroslav	15.12.

UZDRAJÍCÍ SÍLA POHYBU aneb vzkaz klientům

Už celý rok mám tu možnost pracovat s Vámi jako fyzioterapeutka a nabízet Vám tak své znalosti a zkušenosti z oboru léčebné rehabilitace. Mou pracovní náplní v CSP Vodňany jsou skupinová a individuální cvičení, pomáhám Vám zdokonalit Vaši chůzi, provádím léčebné masáže a jiné rehabilitační procedury.

V průběhu tohoto roku jsem u mnohých z Vás zaznamenala velké pokroky v procesu *rehabilitace* a velkou motivaci a sílu, kterou vkládáte ve zlepšení kvality svého života. Toto je velice důležitý postup, protože není pravdou, že jako obyvatelé domova pro seniory, máte být odkázáni na nehybnost a že všechno „aktivní“ máte už za sebou.

To, jak se cítíte, jaké je vaše zdraví záleží z velké části na vás samotných. *Aktivní životní styl, pravidelné cvičení, procházky, pobyt na čerstvém vzduchu* Vám dopomohou k *dobrému zdraví* i dobré náladě a umožní Vám také společenský život ve skupině jiných seniorů, ať už jde o spolubydlící nebo ostatní vrstevníky. Všichni přeci víme, že ve společnosti je nám nejlépe. Ve skupině si můžeme promluvit o podobných problémech, o tom co nás trápí, ale také o tom, co příjemného nás potkalo.

Tato vzájemná komunikace je podstatná, protože je jednou z možností, jak uvolnit napětí a minimalizovat stres, kterému čelíte každý den. Dobře víme, že *psychický stav* má vliv na naše *fyzické zdraví*. Člověk, který se zavírá v sobě a nevyhledává společnost se stává apatickým a v dlouhodobé perspektivě se zhoršuje jeho fyzická kondice.

V této souvislosti a z nedostatku vnějších podnětů se mohou zhoršovat jeho duševní schopnosti a schopnost komunikovat a reagovat na okolí. Koloběh se uzavírá a je velice obtížné se z něho dostat. Je nezbytné působit preventivně a nenechat to dospět do této situace.

Dále bych chtěla zdůraznit, že pravidelná fyzická aktivita, kromě dobrého vlivu na naší náladu, zabraňuje vzniku tzv. civilizačních nemocí, mezi než mj. patří: cukrovka, hypertenze (vysoký krevní tlak), obezita, osteoporóza.

Pravidelné cvičení nám pomáhá redukovat váhu, snižuje hodnoty krevního tlaku, snižuje hladinu cholesterolu, který zbytečně zatěžuje srdce a celý kardiovaskulární systém. Pohyb velmi dobře působí na klouby, šlachy a svaly, zlepšuje naši rovnováhu a koordinaci a snižuje riziko pádů, které mohou ve spojení s osteoporózou způsobit invaliditu u starších lidí. Nezapomínejte na důležitost pohybu ve Vašem každodenním životě a snažte se jej přizpůsobit Vaším fyzickým možnostem.

Proto vás zvu k časté a aktivní účasti v rehabilitačních programech. Spolu s masérem panem Viktorou jsme vám vždy k dispozici. Ochotně posloužíme radou, co udělat pro zlepšení kondice a odpovíme na Vaše otázky. Pamatujte, že je velice důležité mluvit o tom, co vás trápí. Problém, který se vám zdá nepřekonatelný, může být při dnešním pokroku rehabilitace triviální a jeho řešení jednoduché.

Mgr. Kinga Koloušková
fyzioterapeutka CSP Vodňany

SHRNUTÍ AKCÍ CSP VODŇANY ZA MĚSÍC LISTOPAD

Přestože se měsíc *listopad* stal měsícem velkých příprav na vánoce – obdobím výroby vánoční výzdoby, našli jsme si čas na akce, které máme rádi.

V pátek 9. *listopadu* se konalo *vystoupení dětí ze Základní umělecké školy* ve Vodňanech. Z velké většiny se jednalo o instrumentální koncert, a jak jsme již zvyklí, měl vysokou uměleckou úroveň. Zvláštností tohoto koncertu bylo jmenovité představení jednotlivých učitelů žáků, kteří zde hrály. Při odhalení jejich anonymity jsme s údivem zjistili, že mnozí učitelé jsou nám dobře známi, neboť u nás často účinkují.

Další akcí byla ve středu 14. *listopadu návštěva internetové kavárny* Colombina v Městském kulturním středisku Vodňany. Tentokrát jsme se zajímali o posílání e-mailových zpráv. Co se ukázalo jako největší problém, bylo pochopení základního principu e-mailu, proto se v příštích setkáních budeme zaměřovat na tento problém.

Hned další den nás navštívily *děti z Mateřské školy Drahonice*. Na dětech bylo vidět, že se k nám velmi těšily. Proto jejich předvedené písně,



básně i tanečky s podzimní tematikou byly plné úsměvů a energie. Na závěr naši senioři dostali krásná přáníčka, která všechny mile potěšila.

V úterý 27. *listopadu* se uskutečnila další *Černá hodinka*, která se mimořádně konala v Městském kulturním středisku. O cestách po *Nizozemí* barvitě vyprávěl *pan Hanžl z Bavorova* a svými fotografiemi na dataprojekci potvrdil svá slova o krásách této země.

V závěru měsíce nás poprvé přišly potěšit *děti z Mateřské školy Výstavní ulice* ve Vodňanech (viz. *foto*). Venkovní prostředí plné zimy umocňovalo jejich tematické pásmo o zimě, vánocích a vánoční pohodě. Ač to byla pro děti u nás premiéra, jejich vystoupení bylo doslova na jedničku, což potvrzovali spokojení senioři.

Daniela Davidová
instruktor sociální péče

KULTURNÍ AKCE PROSINEC V CSP VODŇANY

středa 5. prosince od 9.30 hodin
Vystoupení dětí z Mateřské školy Sluníčko
v „zimní zahradě“ Domova pro seniory

pátek 7. prosince od 17. hodin
Mikulášská zábava
v jídelně Domova pro seniory

pondělí 10. prosince v 10 hodin
Vystoupení operních pěvců z Jihočeského divadla
v „zimní zahradě“
Domova pro seniory

úterý 11. prosince od 15.30 hodin
Pěvecké duo - sestry Šimovy
v „zimní zahradě“
Domova pro seniory

úterý 18. prosince
Černá hodinka
v Domě s pečovatelskou službou

pátek 21. prosince od 15. hodin
Tradiční vánoční koncert
v kapli Domova pro seniory

neděle 23. prosince
Vánoční večere
v jídelně Domova pro seniory

PÉČE O OSOBU BLÍZKOU

Každý, kdo někdy pečoval o osobu blízkou, ví, že tato práce je nejen fyzicky, ale i duševně náročná, neboť pracovní den nekončí po 8 hodinách, ale také že, dnešní den vypadá jako ten včerejší a stejný bude i zítřek. Vyčerpávající je i rozpor mezi představami o potřebnosti péče osoby, která pečuje, a osoby, o kterou je pečováno, projevující se např. odmítáním tekutin či pomoci s provedením hygienického úkonu. Faktory, které rovněž komplikují či dokonce znemožňují dosažení hřejivé atmosféry péče, jsou změny psychického stavu nemocné osoby či seniora.

Rozhodnutí, že budeme pečovat o blízkou osobu v domácím prostředí, se zpočátku jeví jako správné a přirozené, nicméně po nějaké době nejdén „pečovatel“ dospěje k názoru, že je takovýto stav neudržitelný a že je potřeba hledat jiný způsob zajištění péče.

Podle mého názoru je neoptimálním řešením takovéto situace využití dalších subjektů, kteří mají kapacity k uspokojení potřeb seniora a jsou schopni je i profesionálně zajistit. Jednou z cest vedoucí k řešení tohoto stavu

je využití služeb domova pro seniory v kombinaci s péčí rodiny, neboť takovéto zařízení je schopno plně uspokojit fyzické potřeby svého klienta, zatímco rodina má pak možnost uspokojovat ryze psychické potřeby klienta, ale také čas věnovat se řešení svých záležitostí, jejichž řešení by muselo být mnohdy odloženo na neurčito v důsledku každodenní péče o blízkou osobu. Tam, kde to funguje tímto způsobem, je spokojenost oboustranná.

A proto bych na tomto místě chtěla poděkovat všem rodinným příslušníkům, kteří mají zájem o své blízké žijící v domově pro seniory, za jejich starostlivost a mnohdy každodenní návštěvy, neboť jejich kontakt má nenahraditelný význam pro našeho klienta a projevuje se pozitivně na jeho zdravotním stavu a psychice. Neméně pochvalných slov pak patří pečujícímu personálu domova, neboť ten svým vstřícným a laskavým přístupem pomáhá seniorům usnadňovat zdlouhavé každodenní těžkosti a vnášejí radost do jejich života.

Marcela Kellnerová
ředitelka organizace