

jak jde čas... v CSP Vodňany

Rehabilitační péče u ležících klientů

Mluvíme-li o rehabilitaci seniorů, představíme si staršího člověka, který aktivně cvičí, jak individuálně, tak ve skupině, šlape na rotopedu nebo na kole, plave, sportuje nebo chodí na procházky. Bohužel, **ne všichni senioři jsou samostatní** a sportovně zdatní. Jsou tu i ti, kteří jen sedí nebo leží.

Jarní píseň

*Zkřehlé ptačí árie probouzí nás
do nových rán, do nových dnů,
které provoněné jsou čerstvým
jarním vzduchem a zvěstují příchod
sličných dam, „Sudiček jara“,
jenž čekají na mávnutí
svým kouzelným proutkem...*

*Kouzly svými zahalí oblohu
do blankytného voálu
a zem provoní kyprou vláhou,
travinám propůjčí závoj
v barvě zeleného smaragdu
a vzduch prosytí silou blahodárnou...*

*Moc mají nesmírnou
a vděk patří jim vřelý,
vždyť krása jarní přírody
je darem skvělým,
tak čistým a upřímným jevem,
který opakuje se každým rokem.*

*Sudičky dohlíží nad bující květenou,
aby linoucí se vůně kolem nás,
byla nekonečnou ozvěnou,
díky níž pokaždé
ožije zkřehlá dušička v nás.*

*Šedavý opar nad krajinou
mizí pozvolna v dáli
a stromy těší se na novou
bujnou zeleň,
příroda netrpělivě čeká
na příchod oněch sličných dam,
které rozehrají zvučnou jarní píseň...*

V CSP Vodňany je mnoho aktivních klientů a jejich každodenní snaha zůstat co nejdéle aktivní a samostatní je příkladná. Chtějí si užívat podzim života a my je budeme vždycky podporovat a pomáhat jim v jejich snaze rehabilitovat, sportovat a snažit se zvládat každodenní práce a soběstačnost.

Nemůžeme ale zapomenout na naše klienty z ošetřovatelského oddělení, kteří jsou upoutáni na lůžko nebo v jeho blízkosti. A právě **tito senioři potřebují nejvíce pozornosti** a rehabilitační péče. Jim se snažíme dát, co nejvíce času a přístupu v rozličných rehabilitačních procedurách. Pracujeme s nimi každodenně, a i když se jedná o pouhou čtvrt hodinku, je to pro ně obrovský přínos. Není to lehká práce a pro samotné klienty je také část vybraných procedur nepříjemná. Některé rehabilitační techniky mohou působit i trochu bolesti. Zvláště pasivní cvičení, při kterém se snažíme o pohyb končetin až na samý kraj rozsahu pohybu. Proto **velice oceňujeme snahu našich imobilních klientů** udělat něco pro své zdraví, i když to velmi často znamená jenom udržení současného stavu a ne jeho zlepšení. Prostřednictvím tohoto článku chceme jako rehabilitační pracovníci ostatním klientům a rodinným příslušníkům osvětlit naši práci s těmito uživateli.

Dlouhodobé znehybnění na lůžku může vést, nezávisle na primární nemoci, k potížím jako jsou například: dekubity, kontraktury – zkrácení svalů, svalové atrofie, omezení rozsahu pohybu, obezita a rychleji postupující demence. Tyto **komplikace zhoršují průběh základní nemoci**, která upoutala klienta na lůžko například **CMP, cukrovka, afázie, polyartróza, komplikovaná zlomenina** a zmenšují tím kvalitu klientova života a jeho šance na brzké uzdravení.

Tímto negativním komplikacím lze předcházet, a to **pravidelnou každodenní rehabilitací**, spojenou s výbornou ošetřovatelskou péčí, o níž se v CSP Vodňany všichni snažíme. Předcházet **kontrakturám, atrofiím** aj. můžeme hlavně pomocí pasivního cvičení. Je to cvičení při kterém terapeut vykonává pohyb končetinou klienta. Pohyb by měl být provedený v co největším rozsahu, a to opakovaně 20 – 30 krát. Je důležité sledovat **reakce uživatele, stav svalů a šlach** a vnímat pohyb v kloubech. Před vlastním pasivním cvičením je nutné v některých případech zúčastněné svaly rozehrát a uvolnit, a to pomocí masáže, světloléčby (infračerveného světla) nebo aplikací tepla. Díky tomuto je cvičení příjemnější a méně bolestivé. Další důležitou procedurou, a to jak rehabilitační, tak ošetřovatelskou, je **polohování a elevace končetin**.

U částečně spolupracujících klientů můžeme využít některá aktivní cvičení a **použít rozmanité pomůcky**, jakými jsou například: šlapadla, rehabilitační gumy, míče a míčky, chodítka, kterých máme u nás na rehabilitaci mnoho. U těchto klientů je jednou z důležitých technik nácvik stoje. Jde o uvolnění krevního oběhu, prokrvení sedacích svalů, zlepšení metabolismu trávení, ochranu před možnou osteoporózou nebo prevenci tzv. křeslových kolen.

U imobilních klientů se ve velké míře využívá **magnetoterapie**, o které jsme psali článek v „*Jak jde čas v CSP Vodňany*“ v červnu 2008.

Věříme, že naše práce s imobilními uživateli přinese užitek, samotným klientům, tak ošetřujícímu personálu, kterému ulehčí práci.

**Mgr. Kinga Koloušková
Martin Trubka**

SHRNUTÍ KULTURNÍCH AKCÍ ZA MĚSÍC ÚNOR

V pondělí dne 2. února jsme se byli podívat na vernisáž *Červeného kříže* v Městském kulturním středisku ve Vodňanech. Všem účastníkům byla představena historie ČK, a to slovem paní Polatové. Vystavoval se zdravotnický materiál, kroniky, i fotografie z různých akcí ČK. O zpestření se postarali žáci ZŠ Alešova se svými videokázkami o metodice první pomoci.

Pátek 13. února se konal další *Kosmetický salón* a tentokrát byl ve znamení vlasových proměn. Hlavní vlasová stylistka „Dáda“ vykouzlila žehličkou a kulmou na vlasech nádherné účesy, které překvapily opravdu všechny přítomné.



V „Černé hodince“ – ve středu 18. února jsme si povídali s manželi Břeskými z Českých Budějovic. Ti své vyprávění doplňovali fotografiemi ze známých galerií Ruska a Německa. Seznámili nás s historií malířství, sochařství a vystavovaného umění v těchto galeriích.



Na MASOPUST jsme se s našimi seniory připravovali dlouho, vyráběli jsme si masky a plánovali, co nás čeká a nemine. V odpoledních hodinách pátečního 20. února jsme se nejprve vydali navštívit na pokoje naše ležící klienty, kteří se Masopustní zábavou nemohli zúčastnit ze zdravotních důvodů. Poté se masky jednotlivě předvedly již připraveným seniorům v jídelně našeho domova. Masky oděli nejen zaměstnanci a jejich děti, ale i někteří seniři. K vidění byli: *král Miloslav a Krasomila, vodník, kočička, lesní víla, válečný veterán, pirát ...* K tanci nám hráli naši staří známí *Veseláci*, občerstvení nachystaly naše kuchařky, a o zábavu se postaraly tradičně aktérky volného času Daniela



s Dádou v maskách *jeptišky a Carmen*. Zábava trvala do pozdních večerních hodin, a opět se nám na sto procent vydařila.

Od dětí ze soukromé *Mateřské školy Sluníčko* jsme dostaly pozvání na návštěvu do jejich školky. Byli jsme tím překvapeni, ale tento nápad vznikl velmi přirozeně, při jedné z besídek dětí ze Sluníčka u nás v Domově pro seniory. Když k nám děti chodí na návštěvy (zpívat, přednášet ...), proč my bychom nemohli tuto návštěvu oplatit? Tuto větu vyřklo jedno malé předškolní dítě. A tak jsme se v **úterý 24. února** vydali na exkurzi do mateřské školky. Děti nás velmi vřoucně přijaly. K dobrému čaji jsme dostali výborný štrůdl, a v průběhu ochutnávky jsme mohli pozorovat, jak to ve školce pěkně žije. Děti se pochlubily svými hračkami, až jsme jich každý měli plné náruče.

Poté jsme si prohlédli prostory školky a její vybavení, a pak se nám děti ukázaly v plné kráse. Tanečky, písničky se z úst dětí rozezvučely po celé školce.

Ještě téhož dne odpoledne jsme navštívili *internetovou kavárnu*. Naším hlavním tématem byly fotografie z cest po Indii, které přišly na vlastní e-mailovou adresu od vnuka jedné naší seniorce. Přílohou je ještě deník z těchto cest, který si zaručeně přečteme na příštím sezení.

Daniela Davidová
instruktor volného času

program akcí CSP Vodňany na březen

18. března ve středu od 14. hodin
Internetová kavárna
Sraz před Domem s pečovatelskou službou ve Vodňanech

24. března v úterý od 15. hodin
Černá hodinka
ŠPANĚLSKO - ANDALUSIE
S překrásnou krajinou (a nejen s ní) nás obrazem i slovem seznámí paní Iva Čechová v Měks Vodňany
odchod z domova pro seniory ve 14.30 hod.
Vstupné : 10,- Kč

26. března ve čtvrtek od 19. hodin
„Romantická Šumava“
Přednáška s promítáním v Městské galerii a muzeu ve Vodňanech sraz před DS v 18.30 hod.
Vstupné: 10,- Kč

30. března v pondělí od 9.30 hodin
Pásmo písní a básní
dětí z Mateřské školy Drahonice v zimní zahradě Domova pro seniory CSP Vodňany

změna vyhrazena
(datumy nebo hodiny se mohou v průběhu měsíce změnit)

Březnoví oslavenci

- 📅 VACKOVÁ LADA 4. 3.
- 📅 ŠTĚCHOVÁ BOŽENA 12. 3.
- 📅 ALBRECHTOVÁ MARIE 19. 3.
- 📅 POLÍVKOVÁ ELEONORA 21. 3.
- 📅 PLAČEK JOSEF 30. 3.

BLAHOPŘEJEME!