

Život v Domově

SeneCura SeniorCentrum Liberec

Vydání 1/2023



Úvodem

Jaro, zelenající se příroda, pestré barvy květů, slunce i déšť. Dlouho očekávané teplé počasí ne a ne dorazit. Jen co na chvíli vysvitne sluníčko a vykouzlí nám úsměv na rtech, hned se zase zatáhne a zaprší. Nezbyvá nám nic jiného než s nadějí vyhlížet červen.

Každopádně, ať už je teplo nebo chladněji, přečtěte si naše nové vydání zaměřené zejména na práci našich zdravotních sester a pečovatелů. Dočtete se také o oblíbených volnočasových, pohybových a relaxačních aktivitách.

Nově je také přidána rubrika s odpověďmi na nejčastější otázky zájemců, klientů a jejich příbuzných.

Přeji Vám krásné následující měsíce a pěkné čtení.

Bc. Hana Zummerová
Sociální pracovnice

OBSAH VYDÁNÍ

str. 3 – SeneCura Award

str. 3 – Ohlédnutí za rokem 2022

str. 4 – Mezinárodní den sester

str. 4 – Rozhovor se zdravotní sestřičkou

str. 6 – „Můj den, když sloužím“

str. 9 – Pracovní den s pečovatelem

str. 13 – Nejoblíbenější volnočasové aktivity

str. 15 – Pohybové, relaxační a další aktivity

str. 17 – Světový den sociální práce

Str. 19 – Odpovědi na nejčastější otázky

str. 24 – Rozhovor s klientkou

SeneCura Award

V roce 2022 se uskutečnil již druhý ročník interního ocenění SeneCura Award¹. Vedení společnosti SeneCura ČR oceňuje mimořádný přínos, výjimečné nasazení, úctyhodné příběhy a neobvyklé individuální úsilí nominovaných kolegů a kolegyn.

Oceněna byla i vrchní sestra SeniorCentra Liberec Ilona Kloudová, která se vždy snaží každému pomoci nejenom v pracovním životě, ale také v tom soukromém. Pomocnou ruku a úsměv rozdává, i když pro ni minulý rok byl velmi náročný.

Děkujeme! ❤️

Ohlédnutí za rokem 2022

Loňský rok 2022 byl pro nás výjimečný tím, že jsme se po pandemii opět mohli vrátit do téměř normálního života. Mohli jsme se společně potkávat, účastnit se společných aktivit, uspořádat akce i pro rodiny našich klientů, které se v letech předchozích konat bohužel nemohli. Největší akce byly v průběhu léta, a to naše skvělá Zahradní slavnost a pak také Olympiáda v domově na Sychrově.



*Vrchní sestra Ilona Kloudová (nalevo)
a ředitelka SeniorCentra Lucie Čechová (napravo).*

Zahradní slavnost nám skvěle vyšla, co se týká počasí, bylo nádherně, slunečno a teplo a zažili jsme s našimi klienty, jejich rodinami a skvělými hosty báječný den plný hudby, zábavy a dobrého jídla. Zlatým hřebem dne byl společný tanec našich klientů, který dlouho nacvičovali, a vystoupení se všem velmi povedlo. Už pomalu plánujeme letošní slavnost, na kterou se moc těšíme.

¹ Více v SeneCura Magazínu 2/2022, dostupném na webu:
https://senecura.cz/wp-content/uploads/2022/12/SeneCura_02_2022_nahled.pdf

Sychrovská olympiáda seniorů, které se zúčastnilo mnoho jiných domovů, byla již druhým ročníkem, na kterém jsme aktivně soutěžili a v roce 2022 jsme dokonce celou soutěž vyhráli. Byla to neskutečná radost a naši reprezentující klienti se domů vrátili s diplomem a pohárem pro vítěze.

Rok jsme zakončili podzimní Večeří při svíčkách, pro klienty a jejich blízké.

Opět nádherná komorní atmosféra, báječné jídlo a bezchybná péče. Spousta pozitivních reakcí a pochval ze všech řad nás utvrzují v tom, že naše práce má smysl a že našim klientům dáváme maximum z toho, co můžeme.

Léto 2023 se nám zase blíží a my se těšíme, že si zase všichni společně užijeme spoustu zábavy a krásných chvil. Děkujeme za to, že můžeme. ☺ **Lucie Čechová**

Mezinárodní den sester

Dne 12.5. každoročně oslavujeme Mezinárodní den zdravotních sester a ošetřovatelek.



Rádi bychom při této příležitosti srdečně poděkovali všem našim kolegyním a kolegům za jejich práci, obětavost a empatii, s kterou denně v našem SeniorCentru pečují o naše klienty. ❤️

Rozhovor se zdravotní sestřičkou

Péče o druhé je krásná věc. A není pochyb o tom, že ošetřovatelství je stále jednou z nejinspirativnějších a nejnaplňujících profesí, které kdy byly vytvořeny. Musíte být člověkem, který má trpělivost a laskavé, starostlivé srdce. Pro toto vydání jsme uskutečnili rozhovor se zdravotní sestřičkou Lenkou Faltýnkovou. Po rozhovoru v následujícím článku vypráví o svém běžném pracovním dni.



■ Leni, jaké byly tvé profesní začátky?

„Už od mého dětství jsem se chtěla stát zdravotní sestřičkou, a proto jsem se pustila do střední zdravotnické školy s maturitou v Turnově, kde jsem vystudovala čtyřletý obor praktické sestry. Mé profesní začátky proběhly ve Vysokém nad Jizerou, kde jsem pracovala jako zdravotní sestra. Dále jsem chtěla vyzkoušet a získat praxi na obvodě, takže jsem pracovala zhruba 10 let v Rokytnici nad Jizerou.“

■ Leni, co je pro tebe hnacím motorem při této práci, kterou momentálně děláš?

„Jak jsem již zmínila hned na začátku, už od mala jsem měla velice kladný vztah

ke zdravotnictví, a proto vím, že jsem se pro tuto práci narodila. Naplňuje mě nejvíce to, že se v práci nikdy nenudím, stále je co dělat, pomáhat lidem a to je pro mě výzva a adrenalin.“

■ Třetí otázkou jsou tvé záliby a koníčky, které o svém volnu děláš nejraději?

„Především se ráda starám o zvířátka, a to o kočičky, které máme na zahradě. Jsem velká milovnice přírody, tam trávím svoji chvíli nejčastěji. Ještě bych chtěla



zmínit, že jsem zastánce bylinných léčiv a proto dělám také alternativní medicínu (mastičky, čaje a podobně).“



■ **Předposlední otázkou bych se tě chtěla zeptat, na tvoji vysněnou dovolenou, jak by měla vypadat?**

„Dovolená by měla za mě být někde v přírodě a to v Čechách pod stanem, někde u táboráku s dobrou hudbou a jídlem. Také umím hrát na kytaru, takže si u táboráku zahrát na tento hudební nástroj a zpívat si trampské písně.“

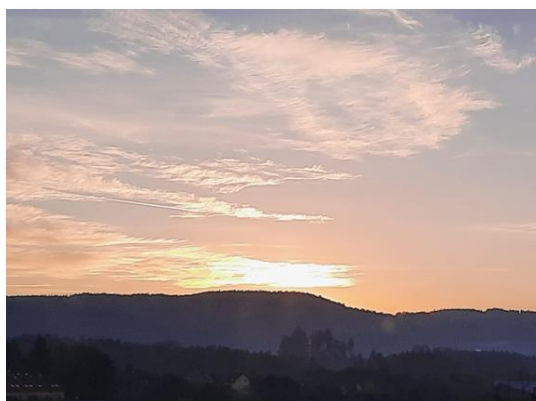
■ **K zakončení rozhovoru tu mám přichystanou otázku, jaké je tvé každodenní motto?**

„Mé motto zní: Měj úctu ke všemu, co tě obklopuje.“

Leni, moc ti děkujeme za tvoji chvilku, kterou sis pro nás udělala sem do časopisu. Přejeme ti, ať jsi stále v práci spokojená a usměvavá jako doposud.

„Můj den, když sloužím“

Den se probudil do zářivého sluníčka.



Z tramvaje na zastávce Sídliště – Nové Vratislavice vystoupila jedna

obyčejná usměvavá zdravotní sestřička. Její kroky míří do domova pro seniory s názvem SeniorCentrum SeneCura. Rychle se převlékne do pracovního oděvu a už spěchá na 2. patro do denní místnosti, kde se každý den ráno schází zdravotnický a pečující personál, sociální a aktivizační pracovníci, rehabilitační sestra a paní ředitelka.

Noční směna, což je zdravotní sestra a tři ošetřovatelky či ošetřovatelé, seznámí

nastupující směnu s průběhem noci se vším, co se událo a co je potřeba předat směně denní. Toto předání je velmi důležité. Zdravotnickí pracovníci i pečovatelé se tak zaměří na problémy, které se v noci udály. Po tomto potřebném sezení se všichni rozejdou po svých povinnostech. Každá, ze tří sestřiček přichází vstříc svému oddělení: 2. patru, 3. patru, 4. a 5. patru.

Právě tam je pro dnešek její království. Na sesterně ji čeká několik administrativních úkonů a pak už hurá za svými klienty.

„Klienti jsou obyvatelé tohoto Domova a všichni tito obyvatelé jsou osobnosti, které prožili svůj osobní životní příběh.“

Měli dětství a své rodiče, následně své lásky, svoje touhy, svá zklamání, také své pracovní pozice. Mají své záliby, koníčky, svoji víru, svá tajemství. Také své choroby. Však vraťme se zpět k tomuto pojednání.

Co obnáší takový den zdravotní sestřičky? Je ráno, chodbou drnčí vozík se snídaní. V tu chvíli sestřička vyráží odebrat na lačno glykemie, což je množství cukru v krvi. Následně aplikuje ranní inzulinu



Lenka Faltýnková - zdravotní sestra

diabetikům, kterým nestačí medikamentózní a dietní léčba. Jsou-li klienti nasnídaní, podá sestřička každému ranní medikaci – ranní léky a kapičky.

A pak už je to taková lehká smršť, chcete-li, plejáda zdravotnických úkonů, kterými rozumíme: měření krevního tlaku, pulsu, u někoho měření tělesné teploty, aplikace léků pod kůži, což mimo insulinu, bývají látky ředící krev. Aplikace opiatových náplastí, podání časovaných léků a měření saturace, což je zjednodušeně množství kyslíku v krvi. V mezechase sestřička zpracovává administrativní povinnosti a těch není málo, věru, těch není opravdu málo. Jsou důležité. A tak utíká den, utíká rychle jako splašená kobylička.

K náplni práce sestřičky patří také převazy s následným záznamem charakteru těchto převazovaných defektů, jimiž jsou: otlaky, vrůstající nehty, stržená kůže, lehké proleženiny, opruzeniny, prasklé puchýře a podobně. Za mě, jako za sestřičku Lenku, patří převazy ran a ranek k velice oblíbené činnosti. Hodně mě baví přemýšlet, jak defekt co nejefektivněji ošetřit, aby se začal „mrška“ hojit. No a v poslední řadě nesmím zapomenout na péči o permanentní močový katetr, který odvádí u některých klientů tímto způsobem moč z močového měchýře, jelikož to přirozenou cestou z různých důvodů nejde. Zde sestra opět hodnotí množství, barvu či zápach moči anebo viditelné příměsi v ní.

„Obrátím svůj pohled na klienta odjinud. Pohlédnu na klientovu dušičku. I o tu by sestřička měla pečovat a léčit ji.“

Možná jsem neuvedla všechny činnosti sestřičky v průběhu jednoho dne, ale to by tento článek byl příliš dlouhý a dost možná až únavný.

Takže já trošku přibrzdím a obrátím svůj pohled na klienta odjinud, než je zaměření na jeho zdravotní stránku. Pohlédnu na klientovu dušičku. I o tu by sestřička měla pečovat a léčit, je-li to třeba. Neměla by tuto léčbu opomíjet a už vůbec ne zlehčovat. Tím spíš, že k tomu nepotřebuje žádnou náplast, žádnou injekci ani tabletu. Na tuhle léčbu má sestřička svoje vlastní srdíčko, svoje pozitivní myšlení, svůj vnitřní klid, pochopení a čas k naslouchání.

To je, myslím, pro lidičky našeho Domova to opravdu nejvíc. I toto je léčí a uzdravuje. Vždyť v lídny úsměv a hřejivé slovo nic nestojí a přece toho druhého tolik obohatí.

Vaše Lenka, sestřička, která si zpívá.



Pracovní den s pečovatelem

Lidé žijí v domovech pro seniory z různých důvodů. Tím hlavním je, že již ve svém domácím prostředí nedokážou být bez dalších pečujících osob v bezpečí. V SeneCura SeniorCentrech se maximálně snažíme, abychom o klienty pečovali tak, aby přes všechna svá fyzická či psychická omezení, prožívali svobodný život dle svých zvyklostí. Lukáš František Rudolf pečuje o naše klienty a klientky už přes rok. Jak probíhá jeho pracovní den?



Lukáš František Rudolf - pečovatel

6:45 – 7:00

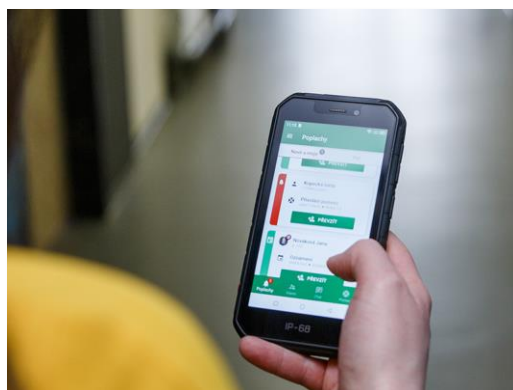
Na denní směnu přijíždím v 6:45. Převléknu se do pracovního oblečení. To máme každé ráno čistě vyprané a připravené od našich kolegů v prádelně. Pečovatele a pečovatelky poznáte podle žluté haleny a bílých kalhot.

Poté vyjedu výtahem do druhého patra, kde se schází ve společenské místnosti v 6:50 denní a noční služba. Zde si předáváme informace o klientech a plánovaném dění v domově. Ráno

předává noční služba informace denní službě, v 14:00 bývá odpolední porada a večer v 18:50 předává informace denní služba té noční. Na ranním předání informací nám také staniční a vrchní sestra řeknou, co je potřeba. Například, kdo pojede na výjezd. To znamená, kdo pojede jako doprovod s klientem na plánovanou kontrolu k odbornému lékaři.

7:00 – 8:00

Poté se přidělují služby na konkrétním patře. V SeniorCentru Liberec máme čtyři obytná patra s klienty. Já sám za sebe mohu říct, že mě to baví na každém patře.



Pager

Po rozdělení se všichni pečovatelé odeberou na sesternu a musí si každý vyzvednout čtečku a pager. Čtečka slouží pro načítání kódů úkonů, které ten den všem svým přiděleným klientům poskytnu. Pager mi zase hlásí, kdo z klientů si mě žádá. Po převzetí jedeme s dalšími pečovateli do přízemí do jídelny pro snídani.

Ti pečovatelé, co zůstanou nahoře na patrech, se podívají do sešitu, kam se píše, komu je potřeba pomoci s výměnou inko pomůcek. Každý klient má totiž jiné zvyklosti a různé možnosti soběstačnosti. Někdo vstává brzy ráno, někdo o něco déle. Někdo to zvládne sám, někomu je potřeba poskytnout pomoc. Než tedy přivezu snídani do pokojů, ostatní pomáhají klientům s ranní hygienou a pomáhají jim se převléct.

Každý klient také má svůj signalizační náramek. Když na nich stlačí červené tlačítko, tak se rozsvítí jeho příjmení na našem pageru a my víme, že za ním musíme jít, že nás potřebuje. Vždy, když vcházíme na pokoj, zaklepeme, vcházíme do pokoje a pozdravíme, aby o nás klienti věděli.

Některé klienty musíme také pravidelně polohovat. Jsou to ti, kteří nejsou schopni pro svou slabost částečně nebo zcela samostatného pohybu. Daného klienta musíme v lůžku umístit do zdravých a prospěšných poloh pomocí podkládání a podpor. K tomu dobře slouží polohovatelná postel se zdravotní matrací, kterou



Signalizační náramek



Polohovatelná postel

má každý klient a další pomůcky všech tvarů a velikostí z molitanu a jiných speciálních hmot. Polohy opakovaně kontrolujeme a dle potřeby opravujeme a pravidelně měníme. U takového klienta je záznamový arch, kam zapíšeme datum, čas a jak jsme je polohovaly. Polohy měníme vždy po dvou, po třech hodinách. Eliminují se tím bolesti, preventivně slouží proti dekubitům a jiných deformit.



Ošetřující kosmetika a pomůcky.

Když mají pečovatelé hotové ranní hygieny, ošetření, pomoc s toaletou, výměny inkontinenčních pomůcek, převlékání a polohování, vrací se

kurčítým klientům a pomáhají jim podávat stravu, kterou jsem mezitím rozvezl, upravil a roznesl do pokojů. Po snídaních sbíráme nádobí a evidujeme, kolik toho ráno každý klient snědl a vypil, aby o tom sestřičky měly informace.

9:00 – 11:00

„Během koupání si s klienty povídáme. O jejich životě, o rodině, co dělali za práci, jak se jim v domově líbí.“

Poté se s ostatními kolegy podíváme do harmonogramu, který klient se ten den koupe, a rozdělíme se, aby vždy minimálně dva pečovatelé koupali. Ke každému klientovi přistupujeme individuálně. Co se týče koupání, někteří například nechtějí pomoc s koupáním od muže. Během koupání si s klienty, když to jde, povídáme. O jejich životě, o rodině, co dělali dříve za práci, či jak se jim zde v domově líbí. A jak klienty koupeme? Většinou na sprchovací židli ve sprše v koupelně, ale také máme koupací vanu a wellness vanu na třetím patře. Při provádění této celkové hygieny si všímáme, zda nemá klient porušenou kůži, defekt nebo opruzeninu. Pokud ano, hlásíme to zdravotní sestřičce. Ta to poté ošetří. Následně po vykoupání pomůžeme

klientovi se obléct. Někteří klienti si přejí pomoc vysadit na vozík, který vlastní. Nebo seženeme klientům, kterým svědčí spíše pololeh, geriatrické křeslo. To je polstrované, polohovatelné a odlehčuje zatěžovaným částem těla. Těch je ale bohužel málo.

Během dopoledne se průběžně také podávají svačiny, doléváme pití, jdeme k tomu klientovi, který nás volá přes pager, pomůžeme klientům převézt do společenské místnosti, kde si může povídat s jinými klienty, nebo se účastnit připravené aktivity. Někdo chce také pomoc vyvézt nebo doprovodit ven, na naši terasu a zahradu.



Klienti na terase

10:30 – 13:00

Po koupání a dalších činnostech jdeme dolů do jídelny pro obědy. Připravené obědy dostáváme ve dvou letadlových vozících, které jsou uzavřené a jídlo udrží

teplé. Kuchyňský personál nám sdělí instrukce, kde ve vozících najdeme běžné jídlo, kde je v nakrájené nebo v mleté formě, a kde jsou diabetická jídla. A dává nám k nim seznam klientů s danou variantou oběda. Přebíráme také stříbrný vozík. Na něm jsou skleničky a hrnky, konvice s čajem, dvě, někdy tři. A konvice s kávou, mléko a cukr, pro diabetiky cukrín (náhražka za cukr). Každý klient má rád jiné pití, jinou kávu.

Po obědech klientů, které rozdáváme v době od 11:00 do 12:30, je konečně čas se také najíst. Domluvíme se s ostatními pečovateli, kdo v kolik půjde na oběd, abychom se všichni prostřídali, ale zároveň, aby v té době byl někdo z nás na patrech k dispozici klientům. A opět je nutné projít pokoje, odnést nádobí od obědů, poklidit, pomoci klientům na pokoj, na aktivitu nebo ven, na toaletu, či do lůžka.

14:00 – 18:00

Ve 14 hodin bývá porada, kde si řekneme, co se dělo přes den. Staniční nebo vrchní sestřička řekne zdravotním sestřičkám ve směně, u koho se případně změnila medikace a čas od času nás ony nebo sociální pracovnice proškolují na zajímavá a potřebná témata. Pak se nás ptají, jestli nepotřebujeme fasovat zásoby, například rukavice, perlan, buničinu, mycí pěny

a emulze, tělová mléka, oleje, zinkové masti a další věci. Každý čtvrtek v 13,30 bývá multidisciplinární porada. To bývají přítomni i aktivizační pracovníci a rehabilitační sestra. Na té se nás ptají sociální pracovníce, jestli klienti něco nepostrádají, jak se novým klientům daří adaptovat, zda jim nemají něco zařídit, objednat, kontaktovat rodinu. Ptají se nás, jak se klienti cítí, zda se zlepšil či zhoršil jejich stav, aby zjistili, zda plán péče pro každého klienta, sestavený individuálně dle jeho potřeb, platí nebo je potřeba ho změnit.

Po této poradě se blíží čas na svačiny. Jdeme opět dolů do jídelny pro plné vozíky s jídly a vyvézt je klientům, a ti z nás, co zůstanou nahoře, vkládají klientům do skříně vyprané a složené prádlo, které nám připravily pracovníce z prádelny.

Celé odpoledne se opět věnujeme činnostem podobně jako dopoledne. Mění se inkontinenční pomůcky, odnáší se prádlo k vyprání, vše má své místo, svůj harmonogram a řád. Mluvíme s klienty, s rodinami, kteří je navštěvují, doprovázíme je na daná místa, svezeme nádobí ze svačin, kuchyň mezitím připravuje večeře, které později opět rozdáme.

18:00 – 19:00

Po večeřích poskytujeme pomoc nebo provádíme večerní hygienu klientů, pomáháme jim do lůžka. Jsme k dispozici jednotlivým klientům a jejich individuálním požadavkům. Napíšeme hlášení o celém průběhu dne a služba nám končí předáním informací noční směně.

Nejoblíbenější aktivity

Nuda - každý z nás už někdy v životě zažil tento nepříjemný přechodný duševní stav, při kterém cítíme nedostatek zájmu o obvyklé aktivity, neřku-li obtížně se na ně pak soustředíme. „Nuda tedy nutně neznamená, že nemáme co dělat, ale spíše to, že se nedokážeme pro žádnou činnost vůbec nadchnout a to i přesto, že bychom si velice přáli se v něčem angažovat.“ miní náš aktivizační pracovník Lukáš Pokorný.

S charakteristickými projevy, spjatými s nudou, jako je například pocit zbytečnosti, nespokojenosti, nezájmu, únavy či

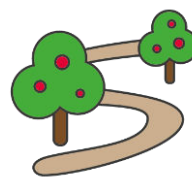
deprese se naši aktivizační pracovníci snaží neustále bojovat a to všemi možnými prostředky. Je to každodenní poslání

aktivizačních pracovníků společnosti SeneCura. Připravují smysluplné, zábavné a kreativní aktivity, širokou nabídku cvičení a her, jež přispívají k pohodě a zvýšení kvality života. To vše také umožňuje navazovat přátelské vztahy mezi obyvateli domova.

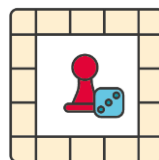
Za aktivizační sektor si pro vás čtenáře připravil aktivizační pracovník Lukáš soupis těch nejoblíbenějších volnočasových aktivit našich klientů. Koníčky a zájmy našich seniorů jsou různé a proto i my přistupujeme k přípravě týdenního plánu s přihlédnutím k oblíbenosti a plánované účasti jednotlivých činností.



„Sportovní vyžití je u nás naplňováno pravidelnými dopoledními rozcvičkami na hlavní jídelně, či tělocvičně, kde probíhají rehabilitace pod dohledem naší rehabilitační pracovnice Veroniky. Dále častými turnaji v kuželkách.“



„V teplých jarních a letních měsících zpestřujeme plánovaný program i příjemnými zdravotními procházkami do přilehlého parku, aby se naši klienti mohli nadýchat čerstvého vzduchu a načerpali energii ze slunečních paprsků.“



„Nedílnou součástí naší aktivizace jsou také hodiny zaměřené na různé druhy procvičování. Například paměti, prostorově zrakových dovedností, jemné i hrubé motoriky rukou a prstů, slovní zásoby, apod.“

Z této sekce bych vyzdvihnul hlavně procvičování pozornosti pomocí číselné hry Bingo, či procvičování slovní zásoby známou hrou ze školních lavic s názvem Město-Jméno-Zvíře-Věc.“



„Takřka každý si rád hraje. Nejinak je tomu i u našich klientů. Pomínou-li známé deskové a karetní hry, tak za zmínku určitě

stojí hry s názvem Šibenice, Pantomima a Inkognito, při kterých se všichni velice bavíme a panuje uvolněná a příjemná atmosféra. Nesmím zapomenout, že naši senioři milují i různé druhy umění, jejichž



základ je pokaždé zahrnut v našem týdenním rozvrhu. Ať už se jedná o divadelní vystoupení ochotných umělců z divadla, promítání krásných pohádek, veselých komedií, či naučných dokumentů.“



„Dále zmíním muzikoterapii plnou příjemných melodií a písniček, které naše klienty příjemně rozvlí. Někteří si pouze tiše broukají, jiní se nestydí zazpívat v kolektivu, ti aktivnější se dokonce odvážně hrnou k tanečnímu parketu před promítacím plátnem, aby se nám pochlubili svými tanečními kroky. V krátkosti také zmíním i kreativní práci v arteterapii, rukodělném kroužku, nebo v keramickém klubu.

Pohybové, relaxační a další aktivity

Nejen pohybové a relaxační aktivity v našem domově jsou i nadále velmi oblíbenou činností ve volném čase našich klientů. Během letošního roku jsme tělocvičnu obohatili o pár nových pomůcek pro odpočinek i aktivní cvičení. Pojďme se společně podívat na některé z nich.

Velmi oblíbenou procedurou je masáž nohou pomocí masážního přístroje. Díky teplé vodě v bublinkové koupeli a vhodným aroma olejům dochází k úlevě

při pocitu těžkých a unavených nohou a celkové relaxaci. Na závěr nechybí ani promazání chodidel vhodným kosmetickým produktem či reflexní masáž.

Další alternativou pro masáž dolních končetin je přístroj s rotačními masážními hlavicemi a funkcí zahřívání světlem.



Přístroj s rotačními masážními hlavicemi

Je výborný pro stimulaci krevního oběhu či zmírnění otoků a bolestí.

Za zmínku stojí určitě i ortopedická podlaha skládající se z několika částí, kdy každý kousek je originál s jiným povrchem. Jednotlivé díly jsou určeny k různému využití – pro nácvik stoje a rovnováhy, jen příjemnému promasírování chodidel.

Stejně jako klienti rádi navštěvují tělocvičnu za účelem zlepšení či udržení kondice a svých pohybových schopností, tak ji rádi navštíví i proto, aby se

zrelaxovali. K tomu jsou k dispozici relaxační masáže, které slouží k uvolnění těla i mysli, zmírnění stresu, úlevě mírnějších bolestí, zejména zad a krční páteře či povzbuzení krevního oběhu a tím osvěžení celého organismu. Díky vyššímu prokrvení má totiž tělo větší šanci odplavit škodliviny a zlepšit svoji regenerační schopnost.

Před každou masáží se tělocvična během malé chvíle promění na docela jiné místo. Zhasnou se světla, zapálí svíčky, nahřejí masážní oleje, připraví se masážní lehátko a také paraván pro příjemné zútulnění místnosti a maximální soukromí.



Ortopedická podlaha



Masírování chodidel

Nesmíme opomenout ani relaxační hudbu a aromaterapii. Nejlepší volbou je taková vůně, která navozuje klid a má uvolňující účinky. K tomu vždy výborně poslouží aroma lampa, například s levandulovým éterickým olejem.

Někteří klienti si během návštěvy i rádi povídají. Jsou velmi vděční za to, když je někdo vyslechne, potěší milými slovy nebo s nimi probírá nejrůznější témata. Po masáži bývají všichni spokojeni, odpočati a vždy se těší na další návštěvu.



Aromalampa

Abychom ale jen necvičili, zpestřili a zpříjemnili jsme si čas například i soutěží, která spočívala v poznávání známých českých osobností z portrétů jejich mládí. Během celého soutěžního týdne jsme v tělocvičně tedy potrápili nejen naši fyziku, ale i mozkové závity. Dozvěděli jsme se zajímavé věci o každé z osobností i se společně zasmáli.

První tři místa obsadili pan Ladislav Krejčí, paní Lopotová a paní Jana Kohoutová a ceny, které byly ušity přímo na míru přesně pro výherce, všechny tři moc potěšily.

Dle hojných návštěv klientů a jejich návratů doufám, že jsem roli pohybů



aktivizační pracovnice uchopila za správný konec a budu se snažit i nadále dělat maximum pro to, aby pobyt v SeneCura SeniorCentru Liberec byl ještě o něco příjemnější. **Veronika Pustajová**



Portréty osobností z mládeí

Světový den sociální práce

Každý rok v našem Domově také oslavujeme Světový den sociální práce. Jeho termín se každý rok mění, letos připadl na 21.3.2023



Do naší práce dáváme své srdce ❤️ a proto jsme pro vás připravili novou rubriku, zaměřenou na Vaše dotazy.

Bc. Hana Zimmerová a Nina Sadecká, DiS.

Odpovědi na nejčastější otázky

■ Jak je to u Vás s lékařskou péčí? Jak je to s návštěvami odborných lékařů?

SeniorCentrum poskytuje klientům zdravotní a ošetrovatelskou péči odpovídající jejich zdravotnímu stavu nepřetržitě 24 hodin denně.

Do domova dochází smluvní lékař pravidelně 1x týdně. V akutních případech a vyžaduje-li to zdravotní stav, je klient převezen do nemocnice nebo do odborného zdravotnického zařízení. V takovém případě je rodina klienta okamžitě informována.

O klienty pečují všeobecné sestry, a zdravotní péče a podávání léků je jimi vždy poskytována na základě indikace lékaře. Lékařem indikovaná odborná vyšetření jsou zajišťována a organizována poskytovatelem, zajištěn je i doprovod z řad pečovatelů.

■ *Jak je to u Vás s rehabilitační péčí?*

SeniorCentrum SeneCura Liberec není odborným rehabilitačním zařízením. Tím je poskytovatel zdravotních služeb v odbornosti fyzioterapie. V našem zařízení poskytujeme pouze základní rehabilitační péči, kterou zajišťuje pohybově aktivizační pracovníce. Provádí skupinová cvičení, individuální techniky, relaxační techniky, konzultace, edukace a pomoc s výběrem kompenzačních pomůcek pro mobilitu.

Ve spolupráci s pečovateli a aktivizačními pracovníky poskytujeme dále rehabilitační ošetřovatelství, především dopomoc klientům s mobilitou, sebeobsluhou, cvičení na lůžku (probíhá u imobilních klientů), doprovody klientů v domově i v areálu domova při vycházkách a pobytu na zahradě s cílem zachování individuálních potřeb každého klienta.

Léčebnou fyzioterapii a rehabilitaci si musí sám klient či jeho rodina domluvit v odborném rehabilitačním zařízení nebo ambulanci. Případně si tam lze také domluvit pracovníka, který by terénní formou docházel za klientem do našeho zařízení.

■ *Jak je to u Vás se stravováním? K čemu je nutriční péče?*

V našem zařízení máme vlastní kuchyni, kde kuchaři vaří jak normální (racionální), tak dietní stravu. Forma stravy se upravuje podle potřeb klienta – normální, krájená nebo mletá. Strava je podávána pětikrát denně. Diabetici mají ještě druhou večeři. V případě alergie na některé potraviny je vhodné, abyste nás o alergii informovali, a Vaše strava tomu bude přizpůsobena.

V péči o klienty věnujeme zvláštní pozornost také nutriční péči. Správně načasovaná nutriční podpora může významně pomoci v udržení kvality života a soběstačnosti. Mezi konkrétní činnosti nutriční terapeutky patří sledování stavu výživy, pravidelné vážení, provádění nutričního screeningu, zajištění dietního stravování, upravování konzistence stravy apod.

■ *Jak je to s praním oblečení a prádla?*

Prádlo pereme v naší prádelně. Oblečení a ostatní prádlo klientů k přeprání sváží do prádelny pečovatelé. Aby se oblečení navrátilo zpět příslušnému klientovi, je nutné, aby každý kus měl štítek se jmenovkou. Pracovnice prádelny oblečení vyperou, vysuší, vyžehlí, složí a vyskládají do klecí podle jmen a pater, kde klienti bydlí a pečovatelé roznesou do pokojů.

Již před příchodem nového klienta sociální pracovníce domlouvají způsob označení jmenovkou, případně ho v den nástupu zajistí.

Pokud si klient v průběhu služby nakoupí nebo mu rodinní příslušníci přinesou nové oblečení či prádlo, neukládejte ho do skříně. Klient je povinen předat tyto věci sociálním pracovnícům nebo pečovatelům, kteří zajistí jeho označení. Nové oblečení nebo prádlo přineste ideálně v jednorázové tašce a na ní nebo uvnitř lístek s instrukcí, např. „Prosíme označit“ a jméno klienta a předejte personálu sociálním pracovnícům nebo pečovatelům.

Zařízení nenese odpovědnost za oblečení a osobní věci klienta, které jsou doneseny nebo odneseny ze zařízení bez vědomí personálu.

Pracovnice v prádelně mají dané interní postupy a prací programy a nemohou individuálně prát dle informací na etiketách oblečení. Proto, pokud máte vlhčené oblečení nebo z velmi jemné či speciální látky, doporučuji, aby Vám je prala rodina doma s vhodnou prací teplotou. Předejde se tak riziku zničení prádla.

■ *Když si budu něco potřebovat koupit, co můžu dělat?*

Pokud je toho sám klient schopen, může si sám dojít do obchodu. Na nástěnkách na patrech visí informace o nejbližších obchodech a jejich otevíracích dobách.

Pokud toho klient sám schopen není, nákupy dle jejich přání a potřeb zajišťují jejich blízcí. Jedná se zejména o oblečení a hygienické potřeby.

Sledujte prosím, zda toaletní potřeby (např. šampon, vlhčené ubrousky, toaletní papír, tekuté mýdlo, papírové utěrky) nedochází a zajistěte včas doplnění. V akutních případech pečovatelé hlásí chybějící toaletní potřeby sociálním pracovnícům, které doplnění zprostředkují.

V případě nepřítomnosti blízkých osob a v rámci poskytování sociálních služeb mohou pracovníci domova zajistit klientům drobné nákupy. K tomuto účelu jsou na nástěnkách

u výtahu, na sesterně nebo u pečovatelské k dispozici objednávkové listy. Vyplněný objednávkový list lze vložit do Schránky důvěry, které jsou na každém patře u nástěnky u výtahu nebo předat personálu.

Každý čtvrtek po obědě Schránku důvěry sociální pracovníce vyberou a v pátek, nebo nejdéle do následujícího pondělí, nákupy zajistí. Finanční vyrovnání se provádí vždy až po nákupu a vyřizují je sociální pracovníci formou vyúčtování z depozitního účtu.

Ležící klienti mohou potřebu drobného nákupu nahlásit ústně pečovatelským nebo aktivizačním či sociálním pracovnícům, kteří Vám službu zprostředkují a formou donáškové služby přinesou na pokoj.

■ *Můžou mi do domova chodit noviny nebo časopisy?*

Ano, předplatné tisku si do domova můžete objednat. Je však nutné sociálním pracovnícům, které vybírají poštovní schránku, tuto skutečnost oznámit (název tisku i frekvenci). Stává se, že noviny nebo časopisy nejsou označené jménem a sociální pracovníce nevědí, komu patří a komu mají tisk předat.

■ *Můžu mít u Vás trvalý pobyt?*

Ano, pokud klient projeví zájem, je možné jej přihlásit k trvalému pobytu. Tuto skutečnost nahláste sociálním pracovnícům, které s Vámi domluví další postup.

■ *Jak je to u Vás s vycházkami a návštěvami?*

Vycházky

Vycházky jsou neomezené. Klienti mohou volně a bez omezení pobývat na terase nebo zahradě domova. Mimo budovu se klientům doporučuje pohybovat za doprovodu personálu nebo rodiny. Toto doporučení platí zejména pro klienty Domova se zvláštním režimem.

V obou případech je v zájmu vlastní bezpečnosti a zachování zdraví vhodné o odchodu informovat službukonající zdravotní sestry nebo pečovatele a oznámit pravděpodobnou dobu návratu.

Delší pobyt mimo domov doporučuji nahlásit alespoň dva dny předem zdravotní sestře nebo nám, sociálním pracovnícům. Zdravotní sestra připraví léky, které budou na tuto dobu klientovi předány a sociální pracovníce zajistí poskytnutí vrátky za jídlo.

Návštěvy

Návštěvy mohou klienti přijímat přes den také neomezeně. Po 19. hodině jsou potom povinny hlásit se u personálu domova. Návštěvy nesmí rušit noční klid, pořádek v domově nebo narušovat léčebný režim klientů.

Podle návštěvního řádu, který závazný pro všechny návštěvníky SeniorCentra a je veřejně k dispozici na nástěnce ve vstupním prostoru, mohou návštěvy probíhat na pokoji nebo ve společných prostorách domova (ve společenských místnostech, v jídelně, venku na zahradě). Ve dvoulůžkových pokojích klientů mohou být návštěvy se souhlasem spolubydlícího. Návštěvami také nesmí být narušeno poskytování sociálních a zdravotních služeb a práva ostatních klientů.

Při mimořádných událostech a opatřeních hygienicko-epidemiologické povahy je ředitelka domova oprávněna návštěvy omezit nebo zakázat. O omezení či zákazu návštěv je vydáno rozhodnutí, které je vyvěšeno na vchodových dveřích, na jednotlivých patrech a webových stránkách domova. Osobám blízkým klientovi je rozhodnutí zasláno e-mailem.

■ *Může přijít na návštěvu rodina i se psem?*

Ano, povolena je i návštěva zvířat při zachování všech hygienických opatření a zajištění, aby zvířata nerušila nebo neohrožovala klienty, personál či návštěvníky Domova. Například psa ve společenských prostorech mějte na vodítku u těla, aby nikoho neporazil nebo o něj někdo nezakopl.

■ *Když budu delší dobu na dovolené, kolik budu platit?*

Za ubytování a stravování se hradí i při nepřítomnosti klienta.

V případě včasného nahlášení nepřítomnosti (nejméně 2 pracovní dny předem) z důvodu dovolené u rodiny je následující kalendářní měsíc poskytnuta vratka za neodebrané potraviny (v hodnotě nákladů na potraviny dle smlouvy) na depozitní účet klienta. Je-li pobyt dovolené delší než 10 dnů, vrací se i část příspěvku na péči.

V případě hospitalizace v nemocnici stravu klientovi každý den odhlašuje zdravotní sestra a následující měsíc je poskytnuta vratka za neodebrané potraviny. Příspěvek na péči nevrací, protože každou hospitalizaci v nemocnici dle zákona oznamují sociální pracovnice Úřadu práce a ten po dobu hospitalizace příspěvek nevyplácí.

■ *Jsem věřící. Budu moci navštěvovat bohoslužby?*

Naše zařízení pravidelně navštěvuje pan farář a konají se bohoslužby.

O dni a místě se lze dočíst v Plánu aktivit, dostupném na nástěnce na každém patře u výtahu nebo u aktivizačních pracovníků. Případně také na webu liberec.senecura.cz.

■ *Jsem kuřák. Může se u Vás kouřit?*

Kouřit je povoleno v zahradním prostoru pro to určeném nebo na terase u stolu, pokud tím nejsou omezováni ostatní klienti. Ve všech společných prostorách SeniorCentra a na pokojích klientů, které jsou opatřeny citlivými požárními hlásiči, platí výhradně zákaz kouření.

■ *Můžu si vzít do pokoje svoje křeslo?*

Klienti bydlí v pokojích s vybavením SeniorCentra. K základnímu vybavení patří především, nikoli však výhradně, polohovací lůžko, noční stolek, komoda se šuplíky a policemi, stůl, židle a uzamykatelná šatní skříň s trezorkem.

Vybavení pokoje si může klient doplnit vlastními drobnými předměty, jako jsou např. obrazy, sošky, fotografie, hrníčky, lampička, květiny apod. Se souhlasem ředitele SeniorCentra lze vybavit pokoj i vlastním drobným nábytkem (např. křeslo, stolek, skříňka) a vhodnými elektrospotřebiči (např. rádio, radiobudík, lednička). Při ukončení pobytu se klient, popř. jím určená osoba (důvěrná osoba), postará o odvoz drobných předmětů.

Rozhovor s klientkou



V našem časopisu dáváme prostor i rozhovorům s klienty. Jak vnímá svůj život klientka, paní Boubínová, sdělila v rozhovoru našemu aktivizačnímu pracovníkovi Lukášovi.

■ Dobrý den paní Boubínová, jsem velice rád, že jste ochotně svolila a mohu s Vámi udělat krátký rozhovor do našeho časopisu.

Moc Vám za to děkuji. Nechci Vás zbytečně dlouho zdržovat, a proto se rovnou vrhneme na první otázku. Odkud vlastně pocházíte, paní Boubínová?

Narodila jsem se v Praze, zde jsem prožila i prvních 20 let svého života. Po svatbě jsem se

s manželem přestěhovala do Hradce Králové. Zde se mi moc líbilo a zažila jsem zde 40 nádherných let.

■ Co Vaše kariérní úspěchy? Jakému zaměstnání jste se věnovala?

Zaměstnání říkáte. Tak ta byla různá. Nejdřív jsem pracovala jako kreslička v oboru architektury. Malovala jsem interiéry bytů a domů. Po přestěhování z Prahy do Hradce jsem pracovala ve Škodovce, zde jsem pro změnu kreslila plány strojírenských zařízení, které se poté exportovaly do rozvojových států. Po několika letech jsem změnila své pracovní zaměření a věnovala jsem se práci v pohostinství. Zároveň bych ráda zmínila, že jsme s dcerou dokonce společně podnikaly. Vedly jsme spolu obchod se zdravou výživou.

■ Co Vám, paní Boubínová, udělá největší radost a vykouzlí úsměv na tváři?

Děti Lukášku. Děti. Mám dvě dcery, čtyři vnučátka a dokonce pět pravnučátek, které moc miluji a každý den se za ně modlím, aby byli zdraví a šťastní.

■ Podíváme se dále na Vaše koníčky a záliby. Čím si nejraději ukrátíte dlouhou chvíli?

Moc ráda čtu knihy. Není nad skvělé a čtivé literární dílo. Ráda luštím křížovky. Mám moc ráda společnost přátelských lidí, se kterými si mohu báječně popovídat. Jako věřící osoba mám moc blízko k Bohu. No a nesmím zapomenout. Jako takřka každá žena mám moc ráda květiny. Jejich barvu a rozmanitost květů a taktéž opojnou vůni.

■ Poslední otázkou se zaměříme na to, jak se Vám líbí v našem Domově. Jste u nás spokojená?

Jsem zde teprve šest měsíců a jsem moc vděčná, že tu jsem a z celého srdce bych přála všem seniorům, aby prožívali důstojné a spokojené stáří, jako my tady, protože je kolem nás spousta ochotných a hodných lidiček, kteří se o nás starají jako o vlastní.

■ To jsem moc rád, že jste u nás šťastná, vždyť od toho tu přece jsme. Jsme tu pro Vás.



Tento rozhovor je vydán In memoriam pro její dceru, která vzpomíná.

SeneCura SeniorCentrum Liberec

SeneCura SeniorCentrum Liberec
U Sila 1723
463 11 Liberec - Vratislavice



Vydavatel: SeneCura SeniorCentrum Liberec s.r.o.

Adresa: U Sila 1723, 463 11 Liberec – Vratislavice

Sídlo: Ke Smíchovu 1144/144, Praha 5 – Slivenec

Náměty a připomínky lze posílat na: liberec@senecura.cz

Redakce: Bc. Hana Zummerová **Odpovědná osoba:** Lucie Čechová
Veškerá práva jsou vyhrazena. Jakákoliv část časopisu může být rozšiřována, reprodukována či jiným způsobem užívána pouze se svolením vydavatele.

Ev. č.: MK ČR E 23729

