

NÁŠ MĚSÍČNÍK

Listopad 2011





Slovo vedoucí zařízení

Vážené rodiny a přátelé našeho centra,

listopad je sice nevlídný měsíc, ale my jsme všichni dostatečně připraveni prosvětlit dny našim klientům pohlazením, vlídným slovem a vynalézavostí akcí. Jejich úsměv, spokojenost a záblesky zájmu o dění kolem nich je nám odměnou.

Napadají mne slova anglického romanopisce Charlese Dickense: „Nikdo není zbytečný na světě, kdo ulehčuje břemeno někomu jinému.“ Proto ani listopad, kdy stromy „svlékají“ listy, je lezavé vlhko a chlad, není důvodem k negativnímu přístupu ke každému novému ránu. Optimismus je v kladném slova smyslu nakažlivý a pro mnohé léčivý. Je dobré být trpělivým a pomáhat druhým.

Na závěr mi dovoluji připomenout jednu starou latinskou moudrost: „Domitrix omnium patientia“ - „Trpělivostí se zmůže všechno.“ Není to nápadně podobné našemu: „Trpělivost růže přináší“? Nuže přejte nám, prosím, aby naše snažení také přinášelo růže.

Všechny Vás srdečně zdravím a přeji Vám příjemné přípravy na blížící se adventní čas.

Jolana Marušková

Ohlédnutí za uplynulým měsícem:

■ 5.10. Kino Oko ve Strakonících

V dopoledních hodinách jsme navštívili strakonické Kino Oko. Na programu byl film Western Story v podání českých filmových hvězd. Všichni si humornou zápletku náležitě užili a obzvláště mužské pokolení se těší na další promítání. Měli jsme v plánu také procházku městem, ale z důvodu sychravého počasí se neuskutečnila. Tak snad příště.



■ 7.10. Celodenní výlet na Svatou horu

Na 7. 10. jsme společně s píseckým zařízením naplánovali výlet na známé evropské mariánské poutní místo Svatá Hora. Svatá hora je významný barokní areál a poutní místo, které se tyčí na vrcholu vysokém 586 m již 300 let. Areál tvoří obdélný komplex se čtyřmi kaplemi v rozích. Někteří z nás navštívili i kostel Panny Marie stojící uprostřed na vysoké kamenné terase, kde jsme si chvíli odpočinuli a načerpali novou energii.



■ 14.10. Výlet do Krtel

Páteční den patřil výletu do nedalekých Krtel, kam nás na svou chalupu pozvala naše kolegyně Boženka. V kuchyni jsme nafasovali suroviny, které jsme potřebovali k vaření oběda. Po příjezdu na chalupu ženy zaujaly místo v kuchyni, aby pro všechny zúčastněné připravily chutný oběd. Byla gulášová polévka a domácí jablkový závin. Po obědě jsme se pěšky vydali k nedalekému rybníku, aby si pánové Čurda a Vyskočil mohli zarybařit. Úlovek byl sice malý, ale potěšil. Ženy se vydaly do nedalekého lesa na houby. Cesta byla obtížná, protože les nebyl udržovaný, a tak se musely spokojit s procházkou po okolí. Výlet jsme zakončili prohlídkou nedalekého jabloňového sadu, kde právě probíhal sběr jablek. Měli jsme možnost vyzkoušet si práci v sadu a dozvědět se informace o následném uskladnění letošní úrody.



Dnešní úlovek 😊



■ 21.10. Návštěva Sladovny v Písku

V pátek 21.10. jsme se byli podívat v Písku. Počasí nám přálo, byl jeden z posledních slunečných dnů. Navštívili jsme Sladovnu, kde se právě konalo tradiční Mezinárodní bienále kresleného humoru. Vtipné obrázky se nám líbily a velmi nás pobavily. Poté jsme se přesunuli do dolního sálu na výstavu ilustrací Josefa Lady, Josefa Čapka, Ondřeje Sekory a dalších autorů dětské knižní ilustrace, které všichni důvěrně známe. Připomněli jsme si vodníky, Dášenu, Ferdu Mravence i Millerova Krtečka a další známé postavičky. Na závěr jsme se prošli po Písku a koupili jsme si chlebíčky, které jsme si po příjezdu domů při vyprávění zážitků s chutí snědli.



■ 27.10. Zámek Kratochvíle

Ve čtvrtek 27.10. odpoledne jsme se byli podívat na zámku Kratochvíle u Netolic. Udělali jsme procházku v krásné zámecké zahradě, kde jsme obdivovali množství pravidelně vysázených stromů a také labutě, jak proplouvají propojenými jezírky. Při procházce jsme se dost provětrali, a proto jsme se zašli zahřát do stylové zámecké restaurace. Vybrali jsme si ze široké nabídky čajů a všichni jsme si pochutnali na vynikajících horkých malinách.



Všichni jsme měli jsme radost z příjemně prožitého odpoledne.



■ 31.10. Aromaterapie

Aromaterapie je obor alternativní medicíny, doslova znamená léčbu pomocí vůní. Je složen ze dvou slov, aroma – vůně a terapie – léčba.

Dnešní odpoledne jsme si zpříjemnili stimulací čichu, tedy aromaterapií. Okusili jsme vůně koření, cibule, česneku, ale také vůně lahodící jak čichovým buňkám tak i zrakovým jako je čokoláda, kakao apod. Klienti se rozpomínali za pomoci vůní na nejrůznější zážitky, které jejich život daná vůně nějakým způsobem ovlivnila. Setkali se s ní na dovolených, či v běžném životě třeba v kuchyni. Při kávě jsme pokračovali v ochutnávání dobrot.



Záhon léčivek

Další z léčivek na našem záhonku je ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ.

Starověcí šamani s ní vyvolávali duchy svých předků, středověké čarodějnice je přidávaly do svých tajemných lektvarů a vykuřovadel. V magii šalvěj přináší moudrost, nesmrtelnost a bohatství. Pohlcuje negativitu a neštěstí, zbavuje napětí a rozrušení. Šalvěj má antibiotické účinky, proto se používá při onemocnění močových cest, zažívacího traktu a při gynekologických zánětech, zabraňuje průjmům. Chladný šalvějový nálev v malých dávkách snižuje pocení.

Jako koření se používají čerstvé nebo sušené listy barvy zelenošedé až stříbrné. Šalvěje chutnají trpce a lehce nahořkle a hodí se hlavně k vepřovému masu. Přidává se také do omáček, nádivek, k ochucení sýrů.

Žádaná je šalvěj i v kosmetice, kde se využívají její stahující a dezinfekční účinky. Potlačuje tvorbu lupů. Pleťová voda ze šalvěje léčí problematickou pleť a akné. Používá se při léčbě zánětů v dutině ústní a při potlačení nepříjemného pachu. Přidává se do zubních past a ústních vod.



I přes velký věkový rozdíl máme společné téma

V druhém příběhu bychom vám chtěli přiblížit dlouholetou zálibu paní **MARIE JURKOVÉ** a naší spolupracovnice paní **VÁCLAVY NOVÁKOVÉ**.

Ač věkový rozdíl je dvě generace, záliba u obou žen je překvapivě stejná. Paní Jurková chodívala občas prodávat květiny a ovoce na pravidelný Vodňanský trh, kde se tyto dvě dámy potkávaly. Paní Václava si k paní Jurkové chodívala nakupovat sazenice sezónních květin a zeleniny, které si paní Jurková sama vypěstovala ze semínek. Už v únoru začínala vysévat semínka do misek za okno, později je přesazovala do skleníku. Se svými výpěstky chodívala právě na vodňanský trh a zásobovala všechny své blízké. Paní Václava byla vděčná za užitečné rady spojené s pěstováním květin, které od paní Jurkové obdržela. V letních měsících se jejich okna pyšnila rozkvetlými truhlíky. Pro obě se stala zahrádka důležitou součástí jejich života. Péče o zahrádku obnáší i sklizeň úrody a sezónní práce, jako např. sušení sena pro drobné domácí zvířectvo.

Na toto téma si při volných chvílích často povídají. V současné době patří k jejich pravidelným činnostem zalévání pokojových květin po celém našem zařízení. Nikdy neodmítnou spolupráci při sázení a přesazování květin, které nám dokreslují příjemnou atmosféru na Louckém Mlýně.



Klíčový pracovník

Co Vás napadne, když se řekne klíčový pracovník? Že by to byl pracovník, který nosí klíče od veškerých dveří a má na starosti jejich zamykání a odemykání? Nebo je to člověk, kterému ráno při příchodu do zaměstnání odevzdáme klíče, abychom je pak desetkrát za den nemuseli hledat, jak je běžnou praxí? Nebo že by měl klíč od nějakého pokladu? Nic z toho není samozřejmě správná varianta, ačkoliv **role klíčového pracovníka je v poskytování kvalitních sociálních služeb skutečně klíčová. Klíčová v poskytování individuální sociální péče postavená na základě lidské individuality každého klienta, jeho osobních potřeb a přání.**

Možná namítnete, že člověk je tvor společenský, tak proč individuální péče? Společenský ano, ale jen do určité míry. Každý z nás má své soukromí a to si zuby nehty brání a pustí do něj jen úzký okruh těch nejbližších. Proto je velice důležité, aby se klienti u nás cítili „jako doma“ a ne jako na pionýrském táboře, kde se společně odpíská budíček, snídaneň, oběd, večeře, noční klid. Všichni nemusí mít náladu zrovna teď obědovat, zrovna teď zpívat nebo jet zrovna teď na výlet.



Důvěrníkem klienta se může stát kdokoliv z pracovního týmu. Není výjimkou, že si klient vybere za takového člověka i pracovníky provozu, ten mu může být natolik sympatický, že se mu začne svěřovat se svými osobními problémy, přáními, starostmi i radostmi. A tak se na vytváření individuálních plánů podílí třeba i uklízečky, kuchařky a údržbáři. Pokud k tomuto případu dojde, je nutné rozlišit roli důvěrníka a roli klíčového pracovníka. Důvěrník v tomto případě nemá sociální vzdělání a musí tedy spolupracovat s pracovníky v sociálních službách, kteří vedou sociální dokumentaci a vytváří individuální plány. Společně tedy zaznamenají co je klientovo osobní přání či hodnotí a v závěru konstatuje, zda byl proces úspěšný či nikoliv – tzn., zda jsme klientovu potřebu či přání úspěšně naplnili či ne. Pokud jsme nebyli zcela úspěšní, stanovujeme potřebu a naplánují realizaci či splnění této aktivity a stanoví si konkrétní cíl, čeho tím chtějí dosáhnout. Po realizaci takové aktivity se celý proces si jiný cíl a v realizaci pokračujeme dalšími postupy.



Aby práce klíčového pracovníka měla skutečně smysl a ty správné výsledky, musí se mezi klientem a pracovníkem vytvořit úzké pouto na základě důvěry a sympatií. Takové pouto nevzniká lusknutím prstů, a proto postupem času pracovník skutečně získává klíč od klientova soukromí, osobních přání a potřeb, od vlastní historie života a od podrobností o rodině.





Pokud je komunikace na straně klienta omezena vlivem onemocnění, je celý proces ještě zdlouhavější. Pracovník se učí určovat pocity klienta z jeho mimiky, změn chování, změn nálady apod. Zásadní pro dobře cílenou péči je v tomto případě komunikace s rodinou či blízkými klienta, kteří jsou neocenitelným zdrojem informací. Pokud s námi budete komunikovat a podílet se na vytváření a plnění individuálních plánů, společně tak zabráníme poskytování péče formou pokus - omyl a vytvoříme skutečně kvalitní individuální péči.

Tak přijďte se svými klíči a podpořte tak kvalitu poskytované individuální péče.

Na co se můžeme těšit v listopadu



- ❖ **8.11. Výlov rybníka Dřemliny, Vodňany**
Odj. 9.30 hod.
- ❖ **16.11. Kino Oko Strakonice – V peřině (komedie ČR)**
Odj. 8.45 hod.
- ❖ **18.11. Tady bylo Husákovo, výstava Sladovna Písek**
Odj. 13 hod.
- ❖ **22.11. Evžen Oněgin, divadlo F. Šrámka Písek**
Odj. 9 hod.
- ❖ **25.11. Posezení v cukrárně, Vodňany**
Odj. 13 hod.

Informační okénko

Tímto Vás srdečně zveme na již **17. ročník benefičního večera pořádaného dne 3.12. od 18:30 hod. Nadačním fondem Podepsáno srdcem**, který úzce spolupracuje s našimi centry. Po koktejlu a dražbě výtvarných děl uslyšíte v koncertu „Viva, Frank Sinatra!“ Golden Big Band Prague se sólisty Leonou Machálkovou, Peterem Lipou, Monikou Absolonovou, Ondřejem Rumlem, Shahabem Tolouiem, Richardem Nedvědem a dalšími účinkující. Večerem budou provázet Iva Pazderková a Vojta Kotek. To vše v Top hotelu Praha.

Zakoupením vstupenek v ceně 290,- Kč na koktejl, dražbu a koncert pomůžete financovat asistenční službu pro nemocné Alzheimerovou chorobou. Potěšte vstupenkami své blízké, případně klienty nebo zaměstnance. Svůj zájem o vstupenky nám prosím sdělte na adresu marketing@alzheimercentrum.cz nebo telefonicky na 774 774 088

Prácheňské sanatorium o.p.s.

Provoz Loucký Mlýn

Vedoucí zařízení

Jolana Marušková

+420 773 377 020

vedouci.louckymlyn@alzheimercentrum.cz

Zastupující vrchní sestra

Jiřina Koloušková

+420 773 377 021

vrchni.louckymlyn@alzheimercentrum.cz

Zastupující staniční sestra

Jana Tůmová

+420 773 377 022

stanicni.louckymlyn@alzheimercentrum.cz

Sociální pracovnice

Mgr. Alena Lípová

+420 773 377 015

socialni.louckymlyn@alzheimercentrum.cz

Administrativní pracovnice

Renata Vitujová

+420 773 377 016

admin.louckymlyn@alzheimercentrum.cz

Cíl:

Poskytování komplexní služby, která vede k podpoře aktivního života a k prodloužení soběstačnosti našich uživatelů.

Poslání:

Hlavním posláním je poskytování komplexní, kvalitní, individuálně zaměřené, celoroční pobytové služby. Poskytování služeb v našem zařízení vychází z osobních cílů a potřeb uživatelů, kteří potřebují pravidelnou pomoc při zajištění svých potřeb, a je postaveno především na vnitřních zdrojích služeb.

Cílová skupina:

Osoby s chronickým duševním onemocněním a osoby s jiným zdravotním postižením.