

NÁŠ MĚSÍČNÍK

Březen 2011





Slovo ředitelky

Vážené rodiny a přátelé našeho centra,

dovolte mi, abych Vás seznámila s jarním číslem našeho měsíčníku.

V měsíci únoru proběhlo na našem zařízení setkání obyvatel. Na této schůzce měli naši klienti možnost vyjádřit svou spokojenost nebo nevoli s péčí či se změnami, které probíhají na našem zařízení i s možností napsat příspěvek do Našeho měsíčníku.

Novinkou v našem zařízení je místnost s kuchyňskou linkou, která bude sloužit jak samotným klientům, tak i pro posezení s jejich rodinami. Doufáme, že se tam všichni budete cítit příjemně.

Také se pomalu blíží Velikonoce a tak i my se začínáme připravovat na tento svátek. Čeká nás opět výstava výrobku v Praze, kde budeme mít možnost prezentovat práci našich klientů. Jak jsme Vás již informovali, minulá výstava se konala v prosinci loňského roku a měla velký úspěch.

Dále bude tento měsíc umístěna v přízemí Prácheňského sanatoria tabule s aktuálními informacemi týkajícími se Prácheňského sanatoria a života v něm. Věříme, že to přispěje k ještě lepší komunikaci.

Budeme se těšit na Vaše ohlasy a návrhy témat, o kterých byste se rádi něco dozvěděli.

S pozdravem

Petra Tesařová

Ohlédnutí za uplynulým měsícem:

■ 1.2. Otevření kuchyňky na 3. patře

Dne 1.2. jsme pro naše obyvatele uvedli do provozu tzv. "byteček" na 3. patře. Tato místnost bude sloužit nejen k individuální terapii našich obyvatel, ale i k příjemným rodinným posezením. Tato místnost bude také využívána k tzv. činnostem běžného dne. Naši obyvatelé si zde mohou sami uvařit kávu, čaj, péct buchtu, vyžehlit drobné prádlo...



■ 2.2. Žehnání svíček Hromniček

Druhý den v měsíci únoru byli naši obyvatelé v Děkanském kostele na ranní mši spojené s žehnáním svíček Hromniček. Co to vůbec znamená? Svátek připomíná událost z Lukášova evangelia, kdy Panna Maria podle židovského zvyku přinesla svého syna Ježíše čtyřicátého dne po narození do chrámu v Jeruzalémě, aby jej zasvětila jako prvorozeného Bohu. Odtud vznik tradice žehnání svící – Ježíš je světlo.



■ 10.2. Senior klub aneb posezení s písničkou

Toto únorové odpoledne a podvečer jsme strávili v kulturním domě. K tanci i k poslechu nám hrála Písecká čtyřka Josefa Nováka.



■ 11.2. Relaxační dopoledne v lázních Vráž

Po protancovaném odpoledni jsme si rádi dojeli odpočinout do klimatických a rehabilitačních lázní Vráž. První zmínku o těchto lázních najdeme v 1. polovině 20. let. Za povšimnutí stojí skutečnost, že tyto lázně nemají žádný pramen minerálních vod. My jsme si užili bahenního zábalu, masáže a prohlédli jsme si krásný přilehlý park. Báječně jsme si to užili.



■ 15.2. Den pro muže

Ve třetím týdnu měsíce února projevili naši muži přání podívat se do obchodu na nářadí. Rádi jsme jim vyhověli. Zvolili jsme oddělení specializované na tyto potřeby v OBI. Nejenže jsme měli možnost prohlédnout si nářadí zblízka, ale dozvěděli jsme se k čemu se dá jednotlivé nářadí použít a jak se změnilo z dob minulých.



■ 17.2. Den pro ženy

Dva dny po návštěvě našich mužů v OBI jely jsme se my ženy podívat do TESCO. Šroubky a vrtáčky nám nic neříkají, tak jsme se raději jely potěšit do oddělení nám blízkých. Vzpomínaly jsme, jak jsme před mnoha a mnoha lety vybíraly výbavu našim dětem. Srovnávaly jsme ceny, materiály i druhy. Na cestu zpět jsme si koupily čerstvé křupavé pečivo.



■ 23.2. Papírové pletení

Tento týden mezi nás přišla Boženka Šťastná a učila nás plést košíky i jiné dekorativní předměty z novinového papíru. K výrobě různých předmětů můžeme využít například i starý telefonní seznam a spoustu jiných materiálů. Nikdo z nás tuto techniku neznal a s chutí jsme se do ní pustili.



Co nás čeká v březnu?

- Beseda na téma ZABÍJAČKA spojená s ochutnávkou produktů. Přednášet bude pan Hála, který je obyvatelem Prácheňského sanatoria.
- Oslava MDŽ.
- Návštěva Prácheňského muzea v Písku.
- Návštěva zájezdního hostince v Krsicích.
- Senior klub aneb Josefská zábava.
- Celodenní výlet do Prachatic.
- Čaj o páté.

Co znamená, když se řekne:

BASÁLNÍ STIMULACE



Jistě se často setkáváte v našem zařízení s výrazem basální stimulace. V tomto čísle Našeho měsíčníku se Vám ji pokusíme přiblížit.

Historie basální stimulace

Vznik konceptu basální stimulace se datuje do 70. let 20. století a jeho autorem je Prof. Andreas Fröhlich. Do ošetrovatelské péče přenesla basální stimulaci v 80. letech zdravotní sestra Christel Bienstein. V současné době se koncept basální stimulace využívá v podstatě ve všech oborech ošetrovatelství (v intenzivní péči, psychiatrické péči, neonatologické péči, při doprovázení umírajících, apd.) Do České republiky přivedla koncept basální stimulace PhDr. Karolína Friedlová, se kterou již mnoho let v této oblasti spolupracujeme. V současné době se jedno z našich zařízení (Prácheňské sanatorium o.p.s. v Písku) intenzivně připravuje na supervizi basální stimulace. Pokud splní podmínky supervize, obdrží certifikát „Pracoviště pracující s konceptem basální stimulace“, zaštitěný Mezinárodní asociací basální stimulace.

Co je to basální stimulace?

Základními prvky konceptu jsou: pohyb, komunikace, vnímání a jejich úzké propojení. U klienta s alzheimerovou chorobou nebo i jinými typy demence dochází ke změnám jak v oblasti vnímání, tak i v oblasti komunikace a pohybu. Proto koncept basální stimulace umožňuje lidem se změnami v těchto třech oblastech podporu a zvýšenou kvalitu života. Jedná se o způsob terapie cílenou stimulací smyslových orgánů, která využívá schopnosti lidského mozku uchovávat životní návyky a dlouhodobé vzpomínky v dlouhodobých paměťových drahách. Zjednodušeně řečeno pracujeme s tím, co dosud v mozku zůstalo zachováno a snažíme se to co nejdéle udržet. Nepracujeme s tím, co již vymizelo, ale s tím, co je.

Vzhledem k uplatňování konceptu basální stimulace je v našich zařízeních zřejmá změna kultury práce a komunikace oproti jiným sociálním zařízením. Personál se přizpůsobuje **komunikační úrovni** klienta a volí jeho komunikační formu. Na základě těchto zkušeností poskytujeme klientům prostor pro orientaci, větší jistotu a další rozvoj jeho osobnosti. Na klienta je pohlíženo jako na rovnocenného partnera, člověka s vlastní historií. Při ošetrovatelské péči podporujeme základní **lidské vnímání**. Při tom využíváme následujících technik stimulace: somatické, taktilně-haptické, (hmat), vestibulární (rovnováha), vibrační, orální (chuť), optické (zrak), olfaktorické (čich) a auditivní (sluch).

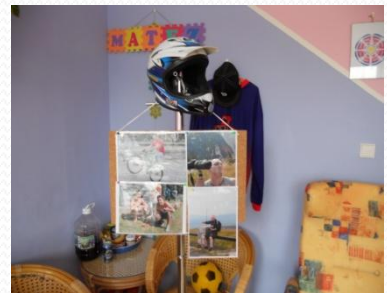
Základem pro rozvoj konceptu basální stimulace se stal **výzkum z oblasti prenatální vývojové psychologie**. Ještě před narozením se totiž utváří základní smysly, které je schopen užívat i novorozenec (např. vyjádření pocitu nespokojenosti a spokojenosti, sací reflex, reakce na dotyk, atd.) a ty zůstávají v lidském mozku zakotveny trvale a neuvědoměle a lze na nich stavět terapii. Lidský mozek disponuje schopností uchovávat své životní návyky v paměťových drahách a to nám dává možnost **cílenou stimulací** znovu aktivovat jeho činnost. Ošetrovatelská péče dle tohoto konceptu začíná včasnou integrací. Tím výrazně stoupá kvalita života klienta a zvyšuje se například délka jeho soběstačnosti. **Na klienty pohlížíme jako na osobnosti, nezávisle na jejich aktuálním tělesném, duševním či mentálním stavu.**



Nedílnou a velmi důležitou součástí péče je znalost životních návyků, zvyků a prožitků každého klienta. Každý člověk je jedinečná bytost s vlastním uspořádáním života a je formována prostředím, ve kterém žije a situacemi, které prožívá.

Pokud člověka vytrhneme z prostředí, které dobře zná, ztrácí pocit jistoty. Je náhle obklopen cizími lidmi a pohybuje se v neznámém prostředí. U těchto lidí pak může velmi snadno dojít ke zhoršení orientace, ke ztrátě naděje, k rezignaci nebo naopak ke vzrůstu neklidu až agrese. Abychom předešli těmto příznakům adaptačního období nebo je alespoň zmírnili, pracujeme s tzv. biografickou anamnézou klienta. **Biografická anamnéza** je zmapováním života klienta - jaké má zvyky, co má rád, co rád nemá, kde a s čím pracoval, atd. Údaje získané na základě rozhovoru s klientem a jeho nejbližšími slouží jako východisko k individuální péči.

Získávání těchto informací je dlouhodobá cesta, která je možná jen na základě důvěry mezi ošetřovatelským týmem, klientem a jeho nejbližšími. Získání takových informací je pro péči o klienta a jeho terapii velmi důležité. Pokud o klientovi nic nevíme, nemůžeme poskytnout péči „šitou na míru“ přímo jemu, nemůžeme respektovat jeho návyky, ani vyloučit z jeho života negativní vlivy a vjemy.



Základní prvky basální stimulace:

❖ Dotek

Forma komunikace beze slov. Je součástí života od prenatálního stádia, přes dětský i dospělý věk a ve stáří se ho lidem nedostává v dostatečné míře.

❖ Iniciální dotek

Dotek, který pomáhá snížit pocit strachu a nejistoty tím, že se opakuje a předchází jakékoliv naší intervenci ve stejném místě, se stejným oslovením, veškerým personálem. Tento dotek je velmi důležitý u klientů, kteří mají sníženou schopnost vnímání svého okolí a osob v rámci svého zdravotního stavu. Tato jednoduchá forma komunikace jim umožňuje získávat informace o okolním světě a o sobě samých. Ruce terapeuta i rodiny klienta se stávají komunikačním médiem.

❖ Somatická stimulace

Umožňuje klientovi vnímání vlastního těla, uvědomění si sama sebe. K této stimulaci je možné využít doteky, masáže těla (povzbuzující, zklidňující, diametrální, neurofyziologická, masáž stimulující dýchání, atd.), polohování (mumie, hnízdo), částečnou nebo celkovou koupel nebo masáž.

❖ Taktilně – haptická stimulace

V rámci ošetrovatelské péče se zaměřuje na používání známých a oblíbených předmětů, např. předměty užívané k výkonu povolání (křída, klávesnice,..), předměty spojené s koníčky (štětec, volant auta,..), předměty užívané k osobní hygieně (mýdlo, hřeben,..) předměty denního života (klíče, mobilní telefon,..). Tato stimulace vychází z poznání, že ruka je spolu s ústy neaktivnějším místem na těle. K navození vzpomínek na své nejbližší využíváme i **terapeutické panenky**, které jsou vybaveny moduly zvuku lidského srdce či různými druhy vůní a rodina má i možnost namluvit krátký vzkaz.



❖ Optická stimulace

Umožňuje klientovi poznávat okolní svět, orientovat se, poznávat lidi a prostředí, posílit pocit jistoty, schopnost učit se či prožívat pozitivní vjemy. Neschopnost orientovat se v okolním světě může vyvolávat strach, úzkost až agresivitu. Důležitá je též změna polohy hlavy, kdy se mění zorné pole u klienta. K této stimulaci využíváme obrázky, barevné dekorace a malby na zdích, výlety, procházky do okolí. Důležitým prvkem jsou obrázky a obrazy, které klienti znají. V takovém případě se jedná nejen o stimulaci zraku, ale i podněcování vzpomínek a samovolnou práci mozkových buněk vyvolaných vjemem známého předmětu.

❖ **Auditivní stimulace**

Využívá poslechu různých známých zvuků - hlasů, hudby, televize. Pomáhá navozovat kontakt s klientem, mobilizovat vzpomínky klienta, zvýšit rozlišovací schopnosti sluchového aparátu (hlasité čtení z knížek, běžná mluva, poslech TV, rádia, zvuky zvenčí, využití terapeutických panenek,..). K terapii se užívají ty zvuky, které klient zná nebo znal a jsou mu blízké. Nebude se zajímat o knihu nebo film, který vidí poprvé, ale bude jej zajímat ten vjem, který má uložen v dlouhodobých paměťových drahách.



❖ **Olfaktorická stimulace**

Využívá vůní a pachů, protože jsou hlavními vyvolavateli vzpomínek. Určité vůně asociují různé situace, období či osoby. Vůně perníku - Vánoce, kytičky – léto, káva - příjemné chvíle, parfém – známá osoba,....

❖ **Orální stimulace**

Podporuje zkoumání vlastností určitých předmětů, stimuluje rty a receptory chuti. Klientům se snažíme umožnit ochutnat to, co je jim příjemné, oblíbené a známé (čokoláda, káva, pivo, zubní pasta,...)

Péče o naše klienty by nikdy nemohla být poskytována na tak vysoké úrovni, nebýt spolupráce s jejich rodinami. Hlavně jejich poznatky a znalosti o oblíbených věcech a zvycích klienta jsou nezbytnou součástí péče šité na míru každému z našich klientů.