

NÁŠ MĚSÍČNÍK

Listopad 2010





Slovo ředitelky

Vážení klienti, vážené rodiny,

dovolujeme si Vás seznámit již s druhým číslem našeho zpravodaje, který budeme vydávat každý měsíc. V jednotlivých číslech Vás budeme informovat o důležitých akcích, změnách a novinkách, které proběhly, nebo se naopak chystají v měsíci následujícím.

Mezi hlavní rubriky budou patřit:

- Ohlédnutí za uplynulým měsícem
- Informační okénko o chystaných aktivitách v měsíci následujícím
- Recept měsíce
- Praktické rady našich babiček
- Domácí doktor
- Provozní informace
- Seznámení s metodami terapie

Tento měsíčník Vám bude zasílán spolu s fakturou. Budeme rádi, pokud i Vy budete mít chuť a zájem spolupodílet se na tvorbě tohoto časopisu a navrhnete témata, která by Vás zajímala.

S pozdravem

Lenka Němcová

Ohlédnutí za měsícem říjen:

■ Na začátku tohoto měsíce strávili naši obyvatelé příjemný den na výletě do Příbrami. Hlavním bodem programu byla prohlídka Svaté Hory. Jedná se o nejvýznamnější a nejstarší mariánské poutní místo v České republice. Sošku zdejší Panny Marie s Ježíškem vytvořil podle církevní tradice v polovině 14.st. arcibiskup Arnošt z Pardubic. Roku 1673 byla novostavba vysvěcena jako prvořadé poutní místo.



■ Ve druhém týdnu naše zařízení navštívili děti ze základní školy Svobodná s divadelním vystoupením O svatém Michalu, které se našim obyvatelům velmi líbilo.

■ Ve třetím týdnu jsme vyrazili do Píseckých hor. Zde si naši klienti prohlédli rozhlednu Jarník, prošli se po lese a na závěr tohoto příjemného dne si upekli buřty a brambory na Živci, který se nachází zhruba 300 m od rozhledny. Zde si také naši obyvatelé měli možnost pustit draky.



Divadelní vystoupení O sv. Michalu



Rozhledna Jarník

- Ve třetím týdnu jsme navštívili ve Sladovně výstavu ilustrací Jana Kudáčka: Jihočeská pohádková blata.



- **Datum: 25.10.2010**
„Čaj o páté“ ve společenských prostorách Prácheňského sanatoria

Co nás čeká v listopadu:

- Návštěva Prácheňského muzea
- Výlet do obory ve Smrkovicích
- Vycházka do píseckých hor
- Výlet do Strakonice spojený s prohlídkou hradního safari a letiště
- „Čaj o páté“ poslední pondělí v měsíci

Informační okénko:

- 1.10.2010 nastoupila na místo provozní v Prácheňském sanatoriu o.p.s. slečna Lenka Smolová
- Od 1.11.2010 nebude na našem zařízení přítomná sociální pracovnice Bc. Lenka Němcová z důvodu nástupu na mateřskou dovolenou. Všechny záležitosti za ní bude vyřizovat vrchní sestra Bc. Irena Černá a to v pracovních dnech od 7:00 do 15:30 hod nebo na telefonním čísle 773 377 011.
- Od 1.11.2010 bude probíhat přeočkování všech našich klientů proti chřipce, jak ukládá povinnost (Vyhláška o očkování proti infekčním nemocem 2006/537 Sb.).
- Pro snadnější komunikaci si dovoluujeme požádat všechny rodiny našich klientů o zaslání kontaktní emailové adresy na pisek@alzheimercentrum.cz

■ Švédské bomby

V Od začátku měsíce října dochází také k drobným úpravám ve skladbě jídel v jídelničce, které povedou k ještě většímu zkvalitnění této poskytované služby. Někteří z našich klientů také dostávají ke svačině „štamprli“. Jedná se o tzv. „švédské bomby“, které jsou založeny na podání smetany a jogurtu s co nejvyšším obsahem tuku s přidáním ovoce, džusu...tato receptura by měla vést ke zvýšení, nebo alespoň k udržení stávající hmotnosti u některých našich obyvatel.

Recept na měsíc říjen:

I v měsíci říjnu Vás jistě potěšíme jedním z receptů, podle nichž připravují naši obyvatelé pohoštění pro ostatní .

POUŤOVÉ KOLÁČE

50 dkg hladké mouky

1 Hera

2 žloutky

1 prášek do pečiva

špetka soli

Kvásek: 4 dkg droždí , 1/2 hrnku vlažného mléka, 1 lžička cukru

Náplň: marmeláda, tvaroh, mák,.....



Postup:

1) Připravíme kvásek. Mléko ohřejeme alespoň na pokojovou teplotu, rozdrobíme droždí, přidáme lžičku cukru a 2 lžíce hladké mouky. Vše promícháme a necháme na teplém místě vykynout

2) Příprava těsta. Do větší mísy vsypeme ½ množství mouky, rozpustíme Heru, přidáme 2 žloutky, špetku soli a vykynutý kvásek. Těsto zpracujeme a k dosažení správné hustoty těsta dosypáváme postupně zbylou mouku. Výhodou těchto koláčků je, že je okamžitě po zpracování můžeme plnit marmeládou, makovou, tvarohovou či ořechovou náplní (viz. Obrázek). Před vložením do trouby okraje koláčků potřeme rozšlehaným vejcem a po upečení mírně posypeme moučkovým cukrem.

Přejeme Vám dobrou chuť!

Praktické rady našich babiček:



Nasušené houby pohlcují vláhu ze vzduchu, proto je musíme skladovat na suchém místě ve sklenicích se zabroušenou skleněnou zátkou či šroubovacími víčky. Plátěné pytlíky nejsou vhodné, houby v nich vlhnou, a navíc se do nich mohou dostat moli.

Domácí lékař:

Chřipka a nachlazení

Zánětlivé onemocnění horních cest dýchacích, nejčastěji způsobené kontaktem s jiným nemocným člověkem.

Příznaky: zvýšená teplota, únava, kašel, rýma, bolesti hlavy

Léčba: klidový režim, vitamín C, léky na tlumení teploty popř. kašle, bylinné čaje slazené medem a horké koupele s kapkami eukalyptového, levandulového či mátového oleje.

Skříňka vzpomínek a dekorace pokojů:

■ Po pravé straně při vstupu do našeho zařízení byla nově umístěna reminiscenční skříň = tzv. **skříňka vzpomínek**. Předměty v ní umístěné určitě stojí za prohlédnutí. Jsou to věci, které pocházejí z dob našich babiček a prababiček (dědečků a pradědečků nevyjímaje). Pokud i Vy máte doma takové předměty, budeme rádi, když naši sbírku rozšíříte.

■ Také se pomalu mění vzhled společných prostor v zařízení, aby se v něm naši obyvatelé cítili co nejlépe. Tímto bychom i Vás chtěli požádat o spolupráci s výzdobou pokojů, ve kterých bydlí Vaši nejbližší. Pokud budete mít chuť se zapojit do zútulňování pokojů budeme Vám rádi k dispozici. Vzhledem k omezenému prostoru na pokojích jsou vítány obrázky, fotografie, květiny, drobné upomínkové předměty, polštářky, ale i přehozy na lůžko, na které byli Vaši nejbližší zvyklí.

Metody a terapie v rámci péče o naše klienty:

Tato část našeho měsíčníku bude pravidelně věnována metodám a terapiím, které používáme v rámci péče o klienty s Alzheimerovou chorobou a ostatními typy demencí. Seznámíme vás s tím, jak to děláme a proč to děláme, abyste lépe pochopili podstatu naší práce, která není na první pohled viditelná.

Přestavujeme vám tedy první metodu, která je v rámci péče o klienty s demencí v ČR zcela ojedinělá:

■ Panenka nemusí být vždy jen hračka...



Při vyslovení slova „panenka“ si každý určitě představí hračku pro děti. V našem případě se nejedná o hračku, ale o výbornou terapeutickou pomůcku pro klienty, kteří trpí Alzheimerovou chorobou nebo jiným typem demence. Ve svém rodném listě má naše panenka zapsanu zemi původu Švédsko a nejedná se vůbec o levnou záležitost. Cena jedné panenky se pohybuje v cenových relacích kolem 2 700 Kč. A protože do trupu panenky lze vložit přídatné moduly (tlukoucí srdíčko, sáček s aromatickou substancí nebo nahrávací jednotku se zvuky, kam mimochodem můžete nahrát i svůj hlas), kterými může být terapeutický efekt ještě zesílen, investovali jsme do přídatných modulů další nemalé finanční prostředky, abychom terapeutické účinky panenek zvýšili. Ale stojí to zato.



Panenky nejsou na první pohled jiné, než ostatní, běžně dostupné v prodejnách hraček. Teprve podrobnějším pohledem se najdou rozdíly. Panenky jsou vyrobené z textilií, které jsou příjemné na dotek. Mají výšku kolem 50-60cm. V oblasti zadečku jsou větší a těžší, lépe se uchopí a snadněji drží a rozložení váhy skutečně evokuje pocit miminka, které držíte na ruce. Vlasy jsou příjemné, připomínající ty opravdové. Obličej některých panenek postrádá výraz, jiné mají výraz optimistický. Panenky mají šatičky, ale nic nebrání tomu, aby byly převlékány do jiných, baleny do zavinovaček atd.



Terapeutické panenky mají řadu vlastností, které je předurčují k úspěšné terapii. Navozují náhradní citovou vazbu, která je pro klienta kdykoliv „po ruce“ a panenky lze dokonce úspěšně využít i u klientů v pozdních stádiích onemocnění, kteří v rámci nemoci žijí již jen ve svém vlastním světě a nepoznávají své blízké. Při této terapii sami zažíváme mnoho emocí, když na „banální“ panenku začnou naši klienti pozitivně reagovat a výsledky bývají někdy neuvěřitelné. Právě tyto terapeutické panenky nám dávají jistotu, že i v pozdních stádiích onemocnění klienti vnímají své okolí a reagují na něj.





Nepředstavujme si však terapeutický účinek panenek tak, že vezmeme panenku, předáme ji klientovi a vše je vyřešeno, terapie tím začíná. Tak jednoduché to zas není. Klienti většinou napoprvé panenky ignorují a nezajímají je, dokonce je odmítají, bez zájmu je odkládají. Úspěch se nedostaví ani hned, ani dokonce u každého klienta. Úspěch přichází při trpělivém a vhodné nabízení a zásadní roli hraje ošetřující personál. Bez jeho působení by se panenky staly jen zbytečnou a nevyužívanou hračkou.

Panenky svými parametry do jisté míry připomínají skutečné děti a navozují kladné emoce, a když si je vezmete do ruky, zjistíte, proč je tomu tak. Někteří klienti panenky nosí s sebou a potřebují jejich dotyk, jiní klienti na ně hovoří, byť se vždy nejedná o souvislé věty nebo slova, hladí je, upravují jejich ošacení, některé klienty panenky zaměstnávají po manuální stránce (urovnávají jim šaty, ukládají je k sobě do lůžka ke spánku...), objímají je, dotýkají se jich, svírají je v náručí a někdy je i líbají. U některých klientů vzniká takové citové pouto, že „ke svým panenkám“ nechtějí nikoho jiného pustit.



Celá terapie prostřednictvím panenek je založena na tzv. dlouhodobých paměťových drahách. Mozek je sice poškozen, nerovnováha spoje mizí a nefungují, avšak nikdy nevymizí ty instinkty a pocity, které jsou v každém z nás zakotveny od narození. A právě tyto schopnosti každého z nás jsou podchyceny našimi terapeutickými panenkami, snažíme se těchto znalostí využít a stimulovat mozkovou činnost, reakci klienta, navodit příjemné pocity a pocit bezpečí. V mnoha případech projevů agresivity je terapeutická panenka tím, co bez psychofarmak vede ke zklidnění a snížení agresivních projevů chování.

Pokud tedy vidíte klienty v zařízení s panenkou, nepovažujte tento jejich vztah za nic zbytečného, infantilizujícího, nebo dokonce nepěkného. Ano, dospělý člověk s panenkou nemusí působit zcela přirozeně, avšak jste v zařízení, kde prioritně jsou uspokojovány potřeby klienta a vše, co je ve prospěch klienta je nadřazeno nad tím, „jak to navenek vypadá“.



Rada na závěr:

Zaujali vás naše terapeutické panenky? Ptejte se, zda je v případě vašich blízkých terapeutická panenka jako pomůcka používána a s jakými výsledky. obraťte se na nás v případě, že se budete chtít do této terapie zapojit spolu s ošetrovatelským personálem a pomoci nám i svým blízkým.

Věříme, že se Vám druhé vydání našeho měsíčníku líbilo a přineslo Vám užitečné informace.

Jestliže máte jakékoliv přání ohledně obsahu našeho měsíčníku, neváhejte nás kontaktovat. Uvítáme všechny Vaše nápady a komentáře.