

NÁŠ MĚSÍČNÍK

Únor 2012





Slovo ředitelky

Vážení a milí,

dovolte mi, abych vás v krátkosti seznámila s únorovým číslem Našeho měsíčníku „Prácheňáčku“.

Nejdříve bych se chtěla vrátit k tzv. „oranžovému dni“, který jako první odstartoval náš Duhový rok. Myslím si, že nejen my, ale i naši obyvatelé spolu se svými nejbližšími byli překvapeni co vše se dá oranžovou barvou vyzdobit, jak se dá tato barva využít v kuchyni a kde všude se s ní setkáváme. Tento den byl ve znamení uvolněnosti a dobré nálady, která se doufám přenese do celého měsíce.

Naproti tomu se měsíc únor ponese v duchu masopustních tradic, zábav a červené barvy, která je symbolem hojnosti.

Přeji vám co nejpříjemněji strávené dny.

S pozdravem

Petra Tesařová

Ohlédnutí za uplynulým měsícem:

■ Výstava ve sladovně

V lednu jsme navštívili Sladovnu, kde jsme si prohlédli fotografie Petra Bruknera s názvem Jen tak jsem šel kolem a výstavu fotografií a dokumenty SNB s názvem Palachův týden 1969.



Zaujaly nás obrazy nedávno zesnulého píseckého malíře Františka Doubka s názvem „Stále s námi“.

■ Posezení v cukrárně

Při našich procházkách městem se rádi zahřejeme teplou kávou a posílíme něčím sladkým v místní cukrárně.



■ Bio Senior

S našimi klienty jsme tentokrát shlédli pohádku Saxana a lexikon kouzel, která je pokračováním známého příběhu čarodějky Saxany, v podání Petry Černocké, a Jana Hrušínského.



■ Oslava narozenin

Tímto ještě jednou gratulujeme paní Jendrichovské, která oslavila krásné, kulaté 80. narozeniny spolu s manželem, rodinou, a ostatními klienty. Přejeme hodně zdraví a spokojenosti.



■ Nákupy v supermarketech

S našimi pány jsme tentokrát vyrazili do OBI, kde jsme si prohlédli veškerý sortiment. Největší zájem však projevili o nářadí, pily a krbové vložky.





■ 104. Narozeniny

Velký den v Prácheňském sanatoriu

Narozeniny každého z nás je pro všechny ostatní důvod k oslavě, k přání všeho dobrého, pevného zdraví... 17.1.2012 byl obzvlášť sváteční den. Naše nejstarší spolubydlící paní Marie oslavila 104.narozeniny. Velké přípravy na oslavu byly hlavně na rodině, která přivezla vše dobré na pohoštění a na personálu bylo vyzdobit prostory naší jídelny či společenské místnosti.

Naše spolubydlící paní Maruška se od rána česala, oblékala, parádila, zkrátka přípravy přiměřené k její slavnosti. Připraveno pro ní bylo i čestné místo – křeslo, které jí dopřalo tolik potřebné pohodlí, aby mohla přivítat všechny gratulanty. I my babičky jsme se zúčastnily a popřály paní Marii pevné zdraví, štěstí a spokojenost. Náš věk je u některých srovnatelný s věkem její dcery, proto si jí velmi vážíme.

Přijela nejen vnučka s manželem, ale i redaktor z místních novin. Oslava byla krásná, chvílemi dojemná, když jsme zdvihly sklenky na zdraví oslavenkyně. Máme se tady navzájem rádi, jsme si blízcí.

Proto ještě jednou přejeme paní Marii vše nejlepší, hodně zdraví, štěstí, božího požehnání a lásky od lidí kolem ní. Doufáme, že se opět za rok u oslavy jejích kulatých narozenin všichni ve zdraví setkáme a budeme oslavovat její požehnaný věk.



■ Oranžový pátek

Tento rok jsme u nás zavedli Duhové dny. Každý měsíc se ponese v určité barvě a začali jsme oranžovou. Oranžová barva je symbolem optimismu, mládí a radosti ze života. Pomáhá proti depresím, nechuti a pesimismu. Vzbuzuje v nás zvědavost a chuť do dobrodružství. Označuje se za "sociální barvu", kterou mají rádi extroverti a společenší lidé.

Pro nás všechny to znamenalo obléknout se do oranžové barvy a posuďte sami jak nám to slušelo 😊



Oranžová byla všude, dokonce i jídelniček tento den byl upraven tak, aby oranžová barva převládala. Snažili jsme se i o to, aby samotní klienti byli oblečeni v této barvě, dokonce i výzdoba a květiny byly oranžové.



Snídaně:

Pomerančový jogurt

Oběd:

Rajská polévka
Vepřové maso v
mrkvi, brambor

Svačina:

Pomeranč

Večeře

Budapeštská pomazánka
s oranžovou paprikou, chléb



Informační okénko

- ❖ V měsíci lednu byli naši zaměstnanci proškoleni v šetrné manipulaci s imobilními klienty



- ❖ Dne 23.2.2012 se bude konat na Prácheňském sanatoriu druhý „Duhový den“. Tento den bude ve znamení barvy červené.

- ❖ Do našeho kolektivu byl a přijata nová pracovnice v sociálních službách paní Šárka Bendasová, kterou tímto vítáme.



Co nás čeká v únoru?

- ❖ Sladovna - Výstava obrazů
- ❖ Návštěva supermarketu
- ❖ Terapie v solné jeskyni
- ❖ Biosenior - Kino, vybrané představení
- ❖ Cukrárna
- ❖ Masopustní veselice
- ❖ Seniorský klub
- ❖ 23.2.2012 duhový den – „červený pátek“

■ Příběh Žofie Kubátové - klientky sanatoria

Narodila jsem se na Vysočině, poblíž Ledče nad Sázavou, ve vesničce Číhošť. Na Vysočině bylo v zimě vždycky hodně sněhu. Když vidím, jak dnešní děti v některých místech, toužebně čekají na sních, vybavila se mi vzpomínka na zimy doma .

Někdy napadlo tolik sněhu, že když jsem jako malá šla s maminkou do Konzumu, byl rozdíl prohrnuté cesty a okolního sněhu i metr a víc nad mojí výškou. Zimních radovánek v dobách mého dětství jsme si opravdu užili dosytnosti . Je pravdou, že když jsme chodili pěšky do školy do Ledče (u nás byla škola jen do páté třídy, pan řídící byl úžasný učitel, byl to takový náš druhý táta, těžko se nám zvykalo na jiné učitele), nebyla to až taková legrace... Když ukazují ve zprávách v televizi, že někde napadlo až dva a půl metru sněhu, připomene mi to naše sáňkování z kostelní věže. Vážně, u nás bylo v zimě tolik sněhu, že jsme sáňkovali z kostelní věže až ke zdi hřbitova dole pod kopcem, byla to skvělá jízda... Tenkrát byl farářem pan Josef Toufar, výjimečný člověk. Když byla při sklizni nepřízeň počasí, vždy ochotně pomáhal lidem sklidit úrodu. Pomoci v nouzi každému.... to byl on. Stejně tak tomu bylo i při organizování tradičních veselic, třeba Masopustu. Žil prostě s lidmi v dobrém i ve zlém. A všichni ho měli rádi. V dobách mého dětství jsme byli vedeni k víře v Boha všichni. Já vím, víra ze světa nezmizela, ale hodně jí ubylo nebo spíš...hodně lidem schází, v konání i myšlenkách. Kázání pana faráře Toufara byla podnětná a já chodila do kostela ráda. Bylo mi osm let a měla jsem slíbený od pana faráře dárek. Víte, v dobách mého dětství byly o Vánocích dárky jiné, než dneska, bylo mnoho práce s hospodářstvím a peněz zoufale málo. A dárek od pana faráře, neobvyklý dárek od samotného našeho pana faráře...to byla velká pocta!!

Každý den jsem chodila do našeho kostela a předříkávala růženec. A tolik se těšila až budou Vánoce. Také třetí adventní neděle 11. prosince roku 1949 jsem šla s maminkou na mši svatou. Stála jsem pod kazatelnou a poslouchala, jak právě z ní pan farář káže. Až mnohem později jsem se dozvěděla, že to kázání bylo na téma uprostřed Vás stojí ten kterého neznáte.

Dodnes si pamatuji, jak pan farář říkal, že když má člověk pocit, že je sám a nemá si s kým popovídat, má jít do kostela, protože Pan Ježíš na něj čeká, že je tam také sám. Pak pověděl „A kdeže je? Přijďte ho navštívit, je zde ve Svatostánku“ a ukázal rukou za kazatelnu tím směrem, kde byl oltář. Byla jsem malá a pod kazatelnou, sledovala pana faráře, takže to, co viděli ostatní jsem bohužel neviděla. Kříž na oltáři se prý několikrát pohnul do stran, bylo to neuvěřitelné...Boží znamení. Lidé byli v úžasu....

Protože v kostele byli i lidé z okolních vesnic, zpráva se rychle roznesla. Pan farář se jí dozvěděl až druhý den. Tenkrát jsem nevěděla, že zázraky v současném režimu jsou nepřipustné. Tenkrát jsem nevěděla, že krátce nato našeho pana faráře odvezla STB a jakou strašnou smrtí následně zemřel.Tenkrát jsem nevěděla, že i ten dárek pro mě – zlatý řetízek s křížkem mu zabavili. Tenkrát mi bylo líto, že ten úžasný člověk je pryč a mě chybí. Až později jsme se dozvěděli hrůzná fakta o konci života našeho milovaného faráře, ale to už je jiný příběh...

Jen... víte... moje zážitky spojené se zimou a sněhem, vzpomínky na domov a dětství jsou zvláště v tomto období - spjaté i se vzpomínkou na číhošťský zasněžený kostelíček a jeho tehdejšího pana faráře.

■ Seznamte se prosím:



V měsíci lednu si vám dovoluujeme představit **administrativní pracovníci** Prácheňského sanatoria paní **Renatu Vitujovou**.

Administrativní pracovníci najdete v kanceláři č.1. Její náplní práce je sepisování smluv s novými klienty, vedení pokladní hotovosti, vystavení faktur klientů, kontrola dodacích listů a mnoho dalšího.

Renata v Prácheňském sanatoriu oslaví na podzim již pátý rok svého působení. Je absolventkou gymnázia. Mezi zvláštnosti určitě patří její velmi netradiční koníček – tzv. herpetologie, což je nauka o chování a životě hadů. Mezi další záliby patří pěší turistika, na kterou má již dvacet let vyhrazeny dosud nepoužité tenisky 😊. Je maminkou desetileté dcery Adélky a čtrnáctiletého syna Davida. Renča je též gurmánkou. Mezi její nejoblíbenější jídla patří plněné knedlíky s uzeným. Pokud jí chcete někdo udělat radost, pochvalte jí jejího Zamioculcase (květina v kanceláři).

■ ARTETERAPIE

Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Někdy bývá přiřazována k psychoterapii a jejím jednotlivým směrům, jindy je pojímána jako svébytný obor. Obvykle se rozlišují dva základní proudy, a to terapie uměním, v níž se klade důraz na léčebný potenciál tvůrčí činnosti samotné a artpsychoterapie, kde výtvořky a prožitky z procesu tvorby jsou dále psychoterapeuticky zpracovávány.

Arteterapie využívá ke svému léčebnému působení výtvarných aktivit jako malování, kreslení nebo modelování. Za jednu z cest vedoucí k uvolnění skrytých tvořivých sil a jiných prožitků, postojů ke světu a osobnostních vlastností, je právě výtvarný projev. Výtvarná činnost podporuje zdravé složky osobnosti, podněcuje chuť k životu a klienty odpoutává od chorobných stavů a myšlenek. Podobně jako u ostatních umělecko-terapeutických technik nezáleží na estetické hodnotě výtvořku. Výtvarná produkce je prostředkem komunikace – stává se prostředkem sdělení něčeho, co by klient slovně vyjádřit nedokázal. Je také významným prostředkem citového odreagování. Neméně důležitý je také moment seberealizace – klienti ve svých výtvarných artefaktech uskutečňují svůj fantazijní svět. Promítají do něho své postoje a potřeby, motivy, city a myšlenky. Výtvarný projev se pak stává prostředkem objektivního poznání pacienta i jeho vlastního sebepoznání.

Nejčastěji se pracuje ve skupině, kdy její členové mají k dispozici nejrůznější výtvarné potřeby (nejvhodnější jsou obyčejné vodové barvy – umožňují prostor pro vytváření výtvarných náhod), a jejich úkolem je graficky vyjádřit zadané téma. Způsob vyjádření může být vymezen – zachycení pouhých barevných impresí, ne/figurativní malba apod. Po dokončení artefaktu psychoterapeut hovoří s klienty o jejich pocitech během vytváření díla, o tom, co přesně chtěli vyjádřit, na co se soustředili a co prožívali. Volba témat a námětů k výtvarnému projevu bývá volná, obecně lze ale shrnout do následujících okruhů:

- Vlastní minulost a přítomnost (představa o sobě, jak se jevím okolí...)
- Budoucnost, cíle a abstraktní pojmy (jaký bych chtěl být, já za deset let...)
- Vztahy ve skupině (moje postavení ve skupině, nálada ve skupině, portréty členů skupiny...)



Techniky jsou různé, záleží na osobnosti psychoterapeuta. Realizují se například:

- Volná malba (kresba, plastika), kdy každý maluje (kreslí, modeluje) co chce. Může být samozřejmě připojen okruh námětů nebo téma.
- Komunikace výtvarným uměním, kdy dva nebo více klientů se domlouvá pouze pomocí obrázků a myšlenky a city jsou tedy vyjádřeny pouze barvou a tvarem.
- Doplnovačky – zvolí se téma (například lidská postava) a členové skupiny sedící v kruhu doplňují společnou malbu.
- Společné malování, kdy více osob maluje současně na jeden papír jedno společné téma (například bájnou krajinu, skupinu lidí, náladu...).

Arteterapie je velmi užitečnou technikou individuální i skupinové psychoterapie. Po skončení malování (kreslení, modelování) se o výtvorech klientů diskutuje a pozorují se reakce na besedu o určitých částech artefaktů. Ostatní se snaží uhodnout, co chtěl tvůrce určitého díla vyjádřit a i proto, že jsou do obrazu promítány představy ostatních o autorovi, terapeut si všímá i těchto postřehů ze strany skupiny, i to má cennou vypovídající hodnotu a tyto poznatky lze později dále terapeuticky zpracovávat. Obraz se tedy stává médiem, díky němuž mohou ostatní nepřímo naznačit klientovi, co si o něm myslí nebo jak vnímají a hodnotí jeho chování, problémy. Výtvarné artefakty klientů se také stávají výchozím materiálem pro další psychologickou práci.

Prácheňské sanatorium o.p.s.

Provoz Písek

Ředitelka zařízení

Petra Tesařová
+420 774 774 085
tesarova@alzheimercentrum.cz

Vrchní sestra

Bc. Irena Černá
+420 773 377 011
vrchni.pisek@alzheimercentrum.cz

Staniční sestra

Eva Krůčková
+420 773 377 012
stanicni.pisek@alzheimercentrum.cz

Sociální pracovnice

Mgr. Alena Lípová
+420 773 377 015
socialni.pisek@alzheimercentrum.cz

Administrativní pracovnice

Renata Vitujová
+420 773 377 016
admin.pisek@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.