

Alzheimercentrum

Zpravodaj

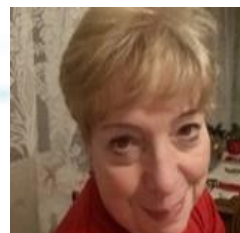
2020 LEDEN-BŘEZEN



Česká Lípa

ALZHEIMER[®]
CENTRUM

SLOVO ŘEDITELKY



Milé rodiny a osoby našim klientům blízké, prostě všichni, kteří náš zpravodaj budete číst.

Není to tak dávno, kdy se starý rok 2019 přehoupł do roku nového, a je tu zase jaro. Nezbyvá nám, než se zase ohlédnout za prvními třemi měsíci roku 2020 a pokusit se je přiblížit i těm, kteří neměli možnost se s námi více setkávat.

Bohužel toto období nebylo moc veselé, bylo poznamenáno pandemií způsobenou koronavirem COVID-19, která nás na nějaký čas zcela paralyzovala. Přesto jsme ještě stačili uskutečnit některé akce a další uzpůsobit zvláštní době, která byla ovlivněna strachem z neznámého, z nákazy, obavami o naši budoucnost, obavami o zdraví našich klientů i jejich rodin.

První měsíc roku 2020 byl v Evropě historicky nejteplejším lednem od roku 1981. Většina z nás trpělivě čekala na první sníh a Ti nedočkaví se za ním vydali na hory. Paní Zima ale byla dámou, která si spletla svůj přírodní kabátek a navlékla místo kožichu lehké sáčko. Ani vláda měsíce února nezaznamenala mnoho změn. Divili jsme se přírodě, když se objevily první jarní květy na některých stromech a keřích. Popletený byl i hmyz a ptáci, protože teploty značně kolísaly směrem nahoru i dolů. Toto vše mělo vliv i na nás a naše klienty.

Vycházky na zahradu byly tou pravou, vyhledávanou a oblíbenou aktivitou. I naše centrum se připravovalo na velikonoční výzdobu, i když bylo již zřejmé, že ji neuvidí nikdo jiný kromě nás v centru. Velikonoce profrčely kolem nás jako závodní formule a byly pryč aniž bychom se stačili pozastavit a vnímat sílu těchto svátků.

Přesto jsme se snažili, aby naši klienti byli spokojení, usměvaví a nepocítili nutná opatření, která jim omezila styk se svými blízkými a zasáhla i do režimu jejich života v jejich stávajícím domově. Jak se nám toto podařilo můžete každý posoudit dále v našem zpravodaji.

Děkuji za Vaši trpělivost, pochopení, pomoc a podporu, kterou jste nám vyjádřili. Věřte, že i pro nás tato nastalá situace byla nová a museli jsme se mnohým věcem učit.

Vaše Mgr. Jaroslava Biolková, DiS – ředitelka

**KAPELA AHA BAND**

TANEC JAKO VÍTANÁ POHYBOVÁ AKTIVITA.

Hudba spojená s možností tance je pro nás klienty vždy vítanou aktivitou. Kapela byla úžasná a volba skladeb přímo sedla nám všem zúčastněným.

Vzhledem k tomu, že máme obě pohlaví mezi námi klienty hojně zastoupeno, nebyl problém poskládat jednotlivé taneční páry. Jak je vidět na jedné z fotek, zapojila se i naše milá aktivizační pracovnice, s kterou si velice rád zatančil i náš kamarád.

Skladby střídaly jedna druhou a taneční odpoledne jsme si užívali nejen my, ale i vystupující.

Kdo miluje hudbu, má kladný vztah k tanci i lidem. Toto bylo jasně patrné z našich tváří i z naší velké ochoty tancovat.

Pro velký úspěch a příjemnou pohodu jsme se dohodli, že se vystoupení určitě bude opakovat několikrát do roka.

MEZIGENERAČNÍ SETKÁVÁNÍ RODINNÉ CENTRUM SLŮNĚ

Zacvičit si s těmi nejmenšími je super

Již v roce 2019 jsme navázali spolupráci s našimi úplně nejmenšími.

Maminky s dětmi rádi navštěvují naše centrum, kde se setkávají s námi – klienty a my se na oplátku zase snažíme naše malé návštěvníky pohladit, zazpívat si s nimi nebo si i zacvičit.

Děti i jejich maminky to baví, jsou v jiném prostředí a díky bezprostřednosti nejmenších pookřejeme i my, kteří běžně cvičit odmítají.

V běžném dni, kdy máme možnost cvičit s aktivizačními pracovníci, vydržíme tuto aktivitu několik málo minut a hle, v přítomnosti dětiček jsme vydrželi najednou cvičit i několik desítek minut. Zajímavé zjištění je podpořeno i dalšími interaktivními pomůckami, díky kterým všichni přítomní jakoby zapomněli na čas.

Pohyb je zdravý, prospěšný a motivuje jak ty nejmenší, tak i nás starší.

Opět zde bylo mezigenerační zapojení vhodné a dobře vnímáno.

Jelikož jsme spolu rádi, budou určitě následovat další a další setkávání, na které se již teď všichni těšíme.

Velkou zatím neznámou bude pro nás využívat k aktivitám i venkovní přilehlou zahradu.

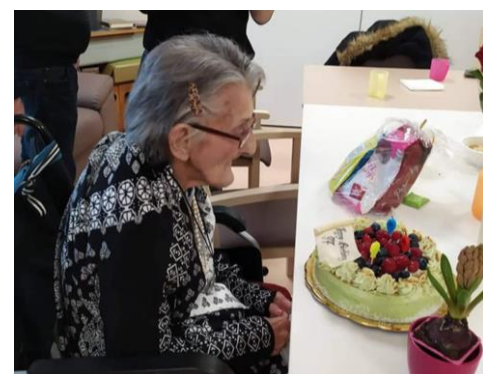
Jak si to nastavíme, tak to budeme mít a čas ukáže, zda jdeme správným směrem.



**OBDIVUHODNÁ OSLAVA 97. NAROZENIN****Každý rok je třeba řádně oslavit**

Blíží se narozeniny někoho Vám blízkého nebo třeba nejlepšího kamaráda? Chcete uspořádat oslavu, přemýšlíte o tom, co oslavenec rád dělá, kam rád chodí nebo chodil, jaké místa má rád..... O to těžší to je, když se jedná o někoho, kdo má svůj domov velice daleko až kdesi za mořem. Vymýslíte jak mu udělat radost, jak uspořádat oslavu, a napadá Vás spousta dalších otázek.

Narozeniny, zdá se jedno z mnoha slov, které nám čeština dává. Máme je každý rok, a přesto je můžeme pokaždé slavit jinak. Cílem je vždy uspořádat oslavu takovou, aby zůstala v paměti ještě dlouho poté.



Oslava narozenin paní Bettie proběhla v únoru, tudíž ještě v době, kdy jsme neměli tušení o tom, co se na nás v budoucnu chystá 😊

Krásný dort, dárčky, přítomnost blízkých, to vše udělalo atmosféru takovou, jaká u narozeninových oslav má být.



Naše paní Bettie si odpoledne nasmírně užila a tak se na chvíli tak nějak pozastavil čas v našem centru a přítomní mohli žít přítomností.

A tak nezbyvá jen popřát hodně zdraví a spokojenosti a ještě spoustu let a takových krásných oslav.

PERLIČKOVÉ KOUPELE JSOU VÍTANOU RELAXACÍ

Potřebujete ulevit unaveným nohám a dopřát jim zaslouženou masáž v pohodlí domova? Tak je určitě dobrou volbou perličková koupel, která bude rozmazlovat Vaše nohy, prohřeje je a osvěží.

Víte že :

- je ideální pro uvolnění a relaxaci ?
- že možnost masáže nohou zlepšuje prokrvení pokožky a krevního oběhu v oblasti chodidel ?
- provádí masáž nohou ?
- prokrvuje svalstvo nohou ?
- lze nastavit teplotu vody ?
- lze přidat vonnou sůl ?
- je vhodná pro ty, kteří mají problém s krevním tlakem ?
- je vhodná pro ty, kteří trpí otoky nohou ?

Není proto divu, že si naši klienti tuto aktivitu nesmírně užívají. Kdo by si nedal říct, že?

Kdo z Vás si takhle chvílku posedí, nechá si bublat teplou a vonnou lázeň, na chvílku se zastaví a nedělá prostě nic.

Tak jim to dopřejme, nachodili se svým životem dost a jistě si zaslouží teď odpočívat. Relaxační hudba jim k tomu navodí libé pocity.



A JE TO TADY, NEMŮŽEME VEN A NIKDO NEMŮŽE K NÁM

Hrozba a strach z nákazy zasáhla i náš „nový domov“. Od 2.3.2020 bylo naše centrum uzavřeno pro všechny návštěvy.

Venku kolem se valila vlna nákazy koronavirem a naši pečující se snažili nás před onemocněním tímto krokem ochránit. Postupně se v televizních zprávách objevovaly informace o dění tam venku, mimo naše centrum. Zprvu jsme nechápali, ale personál centra nám vše trpělivě vysvětloval, pomáhal nám jak jen mohl a pečoval co mu síly stačily.

Postupně se naši pečující zahalili rouškami, které nás zpočátku trochu vyděsily, ale potom jsme si na ně pomalu zvykli. Chyběli nám rodiny, naši známí, blízcí, kamarádi, ale chápali jsme, že je venku jakási ošklivá „chřipka“ a že je zákaz návštěv jako kdysi býval třeba v nemocnicích.

Nezbylo nám, než trpělivě čekat na to, až tato chřipka odezní a my se budeme zase moci vídat s našimi rodinami.



VÝTVARNÉ ČINNOSTI

Aby nám čas v centru utíkal a my zapomněli na to, že jsme na chvíli sami, bez svých rodin a blízkých, vrhli jsme se na výtvarné činnosti.

Skvělé aktivizační pracovnice z nás dostaly maximum. I ti, kteří se zprvu zdráhali něco „muchlat“ nebo něco lepit či dokonce vystřihovat, se za chvíli zapojili a jak byli rádi.

Pomalu se blížily i Velikonoce a tak se nějaká výzdoba přece musela udělat, co na to, že jsme ji viděli jen my zde uvnitř? Vždyť jsme ji dělali hlavně pro sebe, pro ten okamžik, kdy jsme si mohli zavzpomínat jak jsme běhali venku s pomlázkou.

Doplněním bylo také trochu si zazpívat písničky a snažit se přivítat jaro, které si zatím dávalo na čas.



NOVÁ KOMUNIKAČNÍ TECHNIKA NÁM POMÁHÁ – I KDYŽ.....

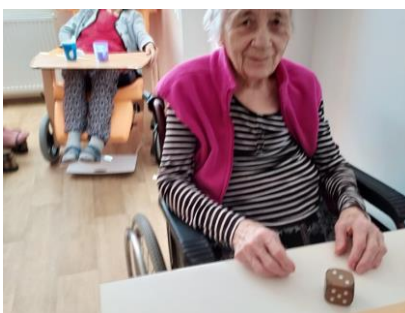
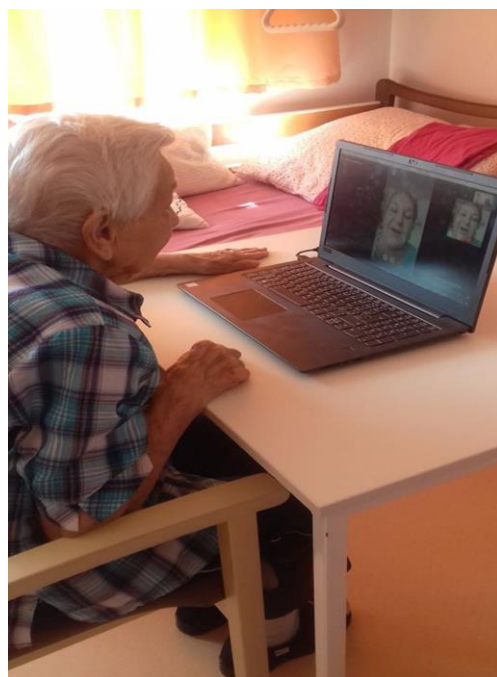
Chybí nám stále víc a víc komunikace s našimi blízkými, víme, že je to tak dané, že s tím nic neuděláme, ale vidět nebo slyšet své milované je pro nás víc než co jiného.

Vidíte, jak nám svědčí i komunikace na skype, i když to slovo neznáme a neumíme ani vyslovit, ale víme, že je to pomůcka, která nám pomáhá mluvit a hlavně vidět naše blízké.

Kdo z nás nechtěl používat tuto pomůcku, dal přednost předčítání, které nás také baví nebo si četl sám.

Máme tady kromě našeho personálu i mladá děvčata na výpomoc a jak je vidět, umí to s námi také dobře. Je nám s nimi fajn.

A koho z nás ani čtení nebavilo, mohl se vrhnout na hraní tolik oblíbené společenské hry „Člověče, nezlob se“.



PROCHÁZKY VENKU JSOU VÍTANÉ

I když je zatím sluníčka málo a tolik ještě nesvítí ani nehřeje, přece jenom se procházka venku stane na chvíli příjemným zážitkem. Trochu pohybu nám přece neuškodí a nadýchat se čerstvého vzduchu i když s rouškou na ústech je prima pocit.

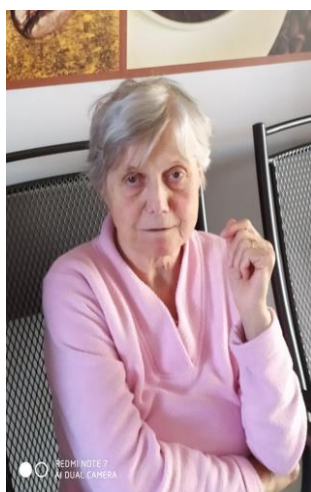
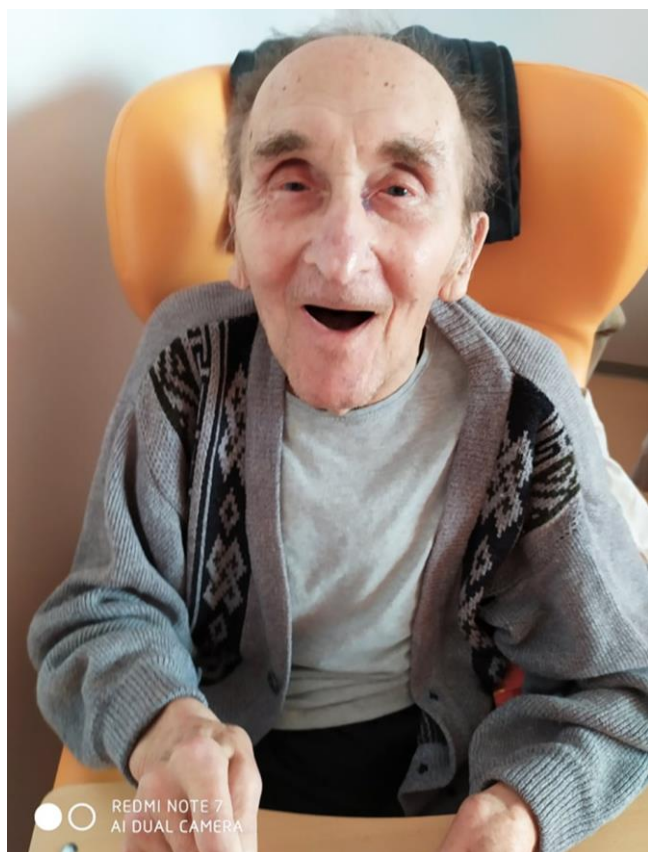
Naštěstí zde máme i malou zahradu, kde se dá chodit, cvičit nebo se jen tak procházet a povídat si s ostatními.

Stromy jsou hezky zelené, lavičky jsou zde také a tak si ten, koho procházka unaví, může na chvíli sednout a odpočinout.

Hlavně, že jsme všichni v pořádku a zdravíčko nám zatím slouží.



JE NÁM SPOLU DOBŘE





Alzheimercentrum Česká Lípa, z. ú.

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 od 40ti let věku se stařeckou, Alzheimerovou a jinými typy demence. Dále osoby s poruchou CNS.

KONTAKTY

Ředitelka zařízení

Mgr. et Bc. Jaroslava Biolková, DiS
tel.: +420 775 893 810
reditelka.ceskalipa@alzheimercentrum.cz

Vrchní sestra

Martina Zmeková
tel.: +420 775 893 811
vrchni.ceskalipa@alzheimercentrum.cz

Sociální pracovník

Mgr. Petra Novotná
tel.: +420 775 893 814
socialni.ceskalipa@alzheimercentrum.cz

Vedoucí provozu

Karolína Krejčí
tel.: +420 775 893 812
provoz.ceskalipa@alzheimercentrum.cz

Administrativní pracovník

Pavčina Šulková
tel.: +420 775 893 813
admin.ceskalipa@alzheimercentrum.cz

Aktivizační pracovníce

Iva Vránová, Ilona Horváthová, Štěpánka Lulková
tel.: +420 778 425 521
ergo.ceskalipa@alzheimercentrum.cz

Alzheimercentrum Česká Lípa

www.alzheimercentrum.cz
ceskalipa@alzheimercentrum.cz