

Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk – dvouměsíčník
Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE



Pečovatelská služba mění svoji podobu a reaguje na potřeby klientů

Ve většině laické, ale někdy i odborné veřejnosti přetrvává názor, že pečovatelská služba zajišťuje starým a nemocným lidem především obědy, nákupy, úklidy jejich domácností, někdy přepravu automobilem pečovatelské služby k lékaři nebo na úřady.

Cílem sociální politiky je, aby lidé se sníženou soběstačností mohli co nejdéle setrvat ve svém domácím prostředí a s podporou vhodných sociálních a případně domácích zdravotních služeb v něm mohli také důstojně dožít. Proto je podmínkou, aby se změnila podoba terénních pečovatelských služeb, která více než zajišťování pomoci s chodem domácnosti bude podporovat klienty v péči o vlastní osobu.

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim je svým rozměrem poskytovaných služeb v regionu unikátní. O naše klienty pečujeme 7 dní v týdnu 24 hodin denně včetně všech svátků. Dokážeme pečovat o člověka, který je upoután na lůžko nebo o člověka s projevy demence v jeho domácím prostředí až do konce jeho života. Péče probíhá v určitých naplánovaných periodách a je přizpůsobována aktuálnímu stavu klienta.

Příkladem dobré praxe je doprovázení umírajících. Naše životy mají začátek i konec, obojí patří k životní cestě. Pokud máme hodně sil a svižně kráčíme životem, umíme být stateční a veselí. Když však na svět přicházíme a když z něj odcházíme, často tolik sil nemáme. Jsme křehcí. Potřebujeme mít nablízku ty, kteří nám rozumějí. Naši pečovatelé prokázali v péči o umírající vysokou profesionalitu. Pomáhají umírajícím i jejich rodinám v domácím prostředí, které má obrovskou moc. V rodině, kde někdo umírá, se dost často vztahy proměňují. Naši pečovatelé někdy až s dojetím sledují proměny lidí

kolem smrti. Učí se, jak je to podstatný čas. Často jsou při své práci svědky, jak se podaří něco, co se dřív nestihlo.

Naše podpora se však nezaměřuje pouze na naše klienty. Staráme se také o ty, kteří se podílí na péči o své blízké. Připravili jsme projekt na podporu pečujících osob. Cílem projektu je pečujícím poskytnout ucelené informace, praktické rady spojené s péčí o druhou osobu. Pečující se ve společnosti setkávají s nepochopením, osamocením a psychickým vyčerpáním. My jim pomůžeme zorientovat se v problematice sociálních služeb a sociálních dávek, poradíme s výběrem vhodné kompenzační pomůcky nebo zdravotní ošetřovatelské služby.

Autor příspěvku: Mgr. Marta Menšíková, DiS.

Individuální plánování

Co mě napadá, když se řekne individuální plánování? Smyslem individuálního plánování je naplnit potřeby člověka, který služby využívá, nikoli odborné cíle poskytovatele služeb. Dané plánování a hodnocení průběhu poskytování služeb se musí provádět za účasti klientů služeb, a to s ohledem na jejich možnosti. Způsob individuálního plánování musí odpovídat charakteru sociální služby. Každý uživatel služby má stanoveného odpovědného pracovníka tzv. klíčového pracovníka. V průběhu individuálního plánování je kladen důraz především na posilování autority uživatele a jeho kompetence.

Vytvoření jasných plánů poskytování péče by mělo přispět nejen klientům, ale i poskytovatelům. Mělo by vést k zefektivnění a zkvalitnění sociální práce, umožnit nalezení efektivních řešení nepříznivé sociální situace, předcházet možným rizikům či je zvládat. Stanovení a zaznamenání cílů pak má usnadnit kontrolu kvality a efektivity služeb.

Někdy se mi zdá, že vlivem některých poskytovatelů a lektorů se z individuálního plánování stává administrativní záležitost. A přitom je to vlastně příběh každého jedinečného člověka, který prochází službou, a to od jeho přijetí (od prvního jednání se zájemcem o službu), až po ukončení služby. Individuální plánování má širokou

škálu podob a to nejen vzhledem k rozdílným typům služeb, ale i v rámci jedné služby. Jiné je plánování s člověkem komunikativním a otevřeným, jiné je plánování s člověkem, který téměř nekomunikuje.

Je velká škoda, když je individuální plánování formální záležitost, aby byla pouze naplněna litera zákona nebo byli spokojeni inspektoři. Myslím, že tím se jako poskytovatelé vzdáváme možnosti být našim klientům blízko a smysluplně řešit jejich často nelehkou a složitou sociální situaci.

Snažíme se, aby jednotlivý individuální plán byl i opravdovým příběhem člověka, kde jsou vyjádřeny jeho potřeby, změny v jeho životě ať k lepšímu, ale někdy i k horšímu. V těchto plánech lze i číst vztah zaměstnance ke klientovi, jeho schopnost naslouchat a podporovat člověka v jakékoliv, často nelehké situaci. Klíčový pracovník se tak stává prvním nebo posledním člověkem, který bere uživatele vážně, dovede mu naslouchat a stojí při jeho závažných životních rozhodnutích.

Autor příspěvku: Bc. Petr Motl, sociální pracovník

Trénování paměti v Denním stacionáři Pohoda

Klienti Denního stacionáře Pohoda mohou využít mnoho aktivit, kterými si zpříjemní pobyt v zařízení, ale i přispějí k udržení nebo zlepšení svého zdravotního stavu.

Mezi nabízené aktivizační činnosti patří i **trénink paměti**. **Paměť** je schopnost přijímat, uchovávat a opětovně vybavovat informace.

Trénink paměti je velice důležitý pro lidský organismus, ale hlavně pro klienty v seniorském věku. Pravidelné trénování podporuje jedince v komunikaci, umocnění prožitku z úspěchu, obnovuje vlastní vzpomínky a zkušenosti, procvičuje kognitivní funkce, koncentrační a pozorovací schopnosti, prohlubuje verbální komunikaci, rozšíření slovní zásoby, rozvíjení myšlenkových asociací.

V našem zařízení trénujeme paměť: krátkodobou, dlouhodobou, zrakovou, sluchovou, hmatovou, čichovou, chuťovou a motorickou.

V Denním stacionáři využíváme tyto techniky pro:

Krátkodobou paměť – zapamatování si určitého počtu slov, symbolů, číslic, dat a veršů, spojení slov se stejným významem, řešení osmisměrek, luštění křížovek, zapamatování obrázkových karet, přesmyčky hradů a zámků, zvířat, rostlin, měst, vytváření slov ze zadaných písmen, slabik, vysvětlení zkratk, proměny slov, vysvětlení úsloví, slovní hrátky.

Dlouhodobou paměť – kvízy, názvy knih, určování hlavních měst, jmen sportovců, druhů sportů a povolání podle abecedy, přísloví, rčení, antonyma, homonyma, synonyma, doplnění textu, pranostiky, přirovnání, názvy filmů, citáty.

Dále trénujeme paměť:

zrakovou – hledání rozdílů, obrázkové karty, pexeso, přiřazování barev, aplikace na IPAD a PC,

sluchovou – poznávání zvuků běžných denních činností, PC, sluchové pexeso,

čichovou – poznávání koření,

hmatovou – hmatová cvičení s pomůckami,

chuťovou – ochutnávka potravin denní potřeby.

Motorickou paměť – zapamatování si cvičebních cviků ve stanoveném pořadí a opakování této série...

Autor příspěvku: kolektiv pracovníků Denního stacionáře POHODA

		4	9		7	3		
	7	5				6	4	
3				6				9
	4			7			3	
8				5				1
	6	3				5	9	
		9	5		8	1		

Plán aktivit Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc květen 2016

POZOR!

Dne 17. 6. pořádáme výlet do Lysé nad Labem na výstavu „Šikovné ruce seniorů“. Zastávka v Poděbradech. Podrobnější informace a přihlášky u paní Potužákové na tel. č.: 728 653 950

9. 5. od 14.00 hodin

bude v jídelně Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici probíhat aktivita **Klub vařečka**.

16. 5. od 16.00 hodin

můžete trávit pozdní odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi při **Posezení s hudbou a tancem**

Posezení při kávě ke Dni matek:

5. 5. ve 13.30 hodin zazpívají v Domě s pečovatelskou službou v ulici Strojařů 1141 děti z MŠ Strojařů.

5. 5. ve 14.00 hodin v Domě s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků 215 vystoupí děti z MŠ U Stadionu.

10. 5. v 10.00 hodin v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici 158 nám odpoledne zpřijemní děti z MŠ Svatopluka Čecha

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

první skupina 6. 5. od 9.00 hodin

druhá skupina 6. 5. od 12.00 hodin

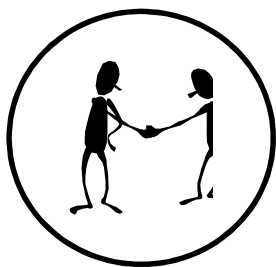
Počítače pro seniory

přednášející pan Petr Špína

Výuka bude probíhat v počítačové učebně Gymnázia Josefa Ressela v Chrudimi

první skupina 9. 5. v 15.00 hodin

NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Mgr. Alice Kuklová
Koordinátor pečovatelské služby

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Velmi ráda jezdím během celého roku na chatu do Vršova. V zimě je tam naprostý klid, na jaře chodíme s rodinou do vršovské olšiny, kde kvetou tisíce bledulí. V létě se věnujeme turistice, cyklistice, koupání a na podzim vyrážíme houbařit do okolních lesů.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Představu o ideální dovolené mám hodně konkrétní. Bez telefonů, počítačů, tabletů, notebooků,... S rodinou v přírodě, nebo alespoň v blízkosti vody a lesů.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Odpověď na tuto otázku je pro mě docela obtížná. V tomto ohledu by se dalo asi i říci, že své sny jsem si splnila. Ale když tak přemýšlím a listuji v hlavě atlasem světa, tak mne napadá třeba Madeira nebo Island. Nalákat bych se dala na cestu zaměřenou na nějaké zajímavé historické téma nebo poznávání přírody.

Které roční období máte nejraději a proč?

Nejraději mám jaro. Ale nemohu obráceně říci, že mám nějaké neoblíbené roční období. Každé roční období má něco, na co se těším. A z Vivaldiho Čtvera ročních období je to Zima.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Z rovnováhy mě vyvede něco, co vůbec nečekám, na co nejsem připravená. V dobrém i v tom horším.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Jako malá jsem chtěla být učitelkou a cukrářkou.

Co Vás rozesměje a potěší?

Rozesmějí mě různé situace. Stačí pozorovat, co se děje kolem. Ráda se nechávám rozesmát různými vtipy. Potěší mě, když jsou lidé v mém okolí spokojení. Když kvetou teď na jaře stromy, tulipány, narcisy a všechno okolo se po zimě probouzí. Když se něco podaří.

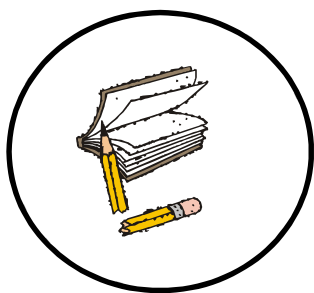
Jaká barva se Vám líbí a jaká nelíbí?

Ráda mám barvy písku a moře. Neoblíbenou barvu nemám.

Co děláte ve volném čase?

Když mám čas opravdu jenom pro sebe, tak ráda čtu. Nejraději historické romány. Volný čas trávím aktivním sportováním, prací na zahradě, vycházkami se psem, návštěvou divadla. S přáteli pořádáme několikrát do roka „Kulinářský víkend“, pro který vždy vybíráme společně nějaké téma, například oblíbený film, knihu nebo seriál. Sejdeme se s rodinami na jednom místě a vaříme, ochutnáváme. Nejde jenom o vaření a konzumaci, ale také o tu přípravu, dohledat si jídla, recepty. A zapojují se všichni, včetně odrůstajících dětí.

PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ Z ŘAD SENIORŮ



Po stopách Jakuba Jana Ryby

První cíl zájezdu byl Rožmitál pod Třemšínem, kde Jakub Jan Ryba prožil 27 let svého života jako učitel, regenschori, skladatel, teoretik, básník a spisovatel.

V historickém centru města jsme navštívili Podbrdské muzeum, ve kterém se nachází několik samostatných expozic. Expozice J. J. Ryby a České mše vánoční představuje celé jeho hudební, ale i literární dílo, expozice Páni z Rožmitálu se věnuje známému šlechtickému rodu a expozice Jak se žilo na Podbrdsku pojednává o

přírodě, řemeslech a lidové tvořivosti, kterou reprezentuje největší sbírka vyřezávaných erbů v Čechách (mezi nimi je i starý a nový znak města Chrudimi) a unikátní model Chrámu svatého Víta ze stébel žitné slámy v poměru 1:60. K muzeu patří i sbírka historických automobilů a sbírka strojů a nářadí.

Z muzea jsme se přesunuli do dnešního Starého Rožmitálu, kde stojí farní kostel Povýšení svatého Kříže, ve kterém jsou unikátní varhany – na ně hrál i J. J. Ryba. Zde poprvé zazněla jeho slavná Česká mše vánoční Hej mistře. Průvodkyně nás seznámila s působením J. J. Ryby a poslechli jsme si ukázkou varhanního koncertu. Před návštěvou kostela jsme na hřbitově položili květiny na hrob J. J. Ryby.

Po obědě v restauraci Slavia (na historickém náměstí) jsme odjeli do Nepomuku do Svatojánského muzea s pěknou expozicí o Janu Nepomuckém. Odtud byla pěkná vyhlídka na Zelenou horu.

Poslední cíl našeho výletu byly Přeštice, kde se J. J. Ryba narodil a má zde kamenný pomník.

Za dobře připravený výlet děkujeme paní RNDr. Janě Procházkové.



Autor příspěvku: Marie Bénová

Rozhovor s panem Karlem Tomiškou

klient DS Pohoda

1. Jak dlouho docházíte do Denního stacionáře Pohoda?

Do Pohody chodím 9 let.

2. Jak jste spokojen?

Ve stacionáři se mi moc líbí. Jsou tady moc hodné paní pečovatelky. Občas mi svým vlídným chováním připomenou moji maminku. O víkendu se už těším, až pojedu do Pohody. Rád chodím s ostatními na vycházky.

3. Zlepšila se kvalita Vašeho života?

Ano, jsem v kolektivu. Můžu si procvičovat paměť, chůzi. Je to bezva.

4. Co děláte ve volném čase?

Když je pěkné počasí, rád chodím na zahradu. Když ne, sleduji detektivky v televizi, luštím osmisměrky, čtu. Také hodně cvičím s nemocnou nohou a trénuji chůzi.

5. Jak se Vám líbí přístup pečovatelek? Ohodnoťte 1 – 5.

Dávám velikou jedničku.

6. Máte dostatek informací o poskytovaných službách?

Ano.

7. Doporučil byste naše služby svým přátelům?

Bez váhání ano.

8. Napadá Vás, co by se dalo změnit nebo zlepšit?

Já bych to nechal tak jak to je. Možná by se mi jen líbilo, kdyby byly na stěnách veselejší obrázky, připomínající jaro.

Vzpomínky na rok 1945

Na události roku 1945, který přinesl konec druhé světové války, vzpomínal pan Jan Iljaš, který je klientem Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim.

Narodil jsem se v roce 1922 v Černém Ardovu v Zakarpatské Ukrajině. Do Čech jsem přišel v roce 1945 s armádou, kde jsem sloužil u těžkého dělostřelectva. Postupovali jsme od Dukly velkou ofenzívou, potřebovali jsme prorazit frontu, protože Praha volala o pomoc. Dorazili jsme k obci Pivín (na Moravě). Místní k nám byli moc přátelští, pohostili nás namazaným domácím chlebem. Venku tou dobou kvetla řepka olejka.

Z německé strany bylo vystřeleno do vzduchu něco bílého a někdo zavolal „KONEC VÁLKY!“ – nevěřili jsme tomu. Ale z radosti jsme s dalšími vojáky vystříleli do vzduchu celé zásobníky. V Pivíně jsme přespali, ale ráno při rozednění jsme se přesunuli do neznámé obce. Jeli jsme na koňských povozech. Cesta byla nebezpečná, protože zde byly rozmístěné miny.

Cílem naší cesty byla Praha. Po příjezdu do Prahy nás ubytovali v parku Stromovka. Frontová kuchyň pro nás zajišťovala jídlo. Byli jsme zavšivení, tak jsme se museli pořádně vykoupat a očistit. Strávili jsme zde 5 dnů a já byl poprvé v biografu.

Postupně jsme se přesunovali do Sudet, kde ještě byli jedinci, kteří nevěřili, že válka skončila, a pořád bojovali. Potom nás povolali na polské hranice, kde se ještě střílelo – chtěli zabrat Ostravu. Po uklidnění situace jsme pomáhali sklízet pole o žních.

Asi za 2 měsíce jsme v Hodoníně odevzdali zbraně a dostali na měsíc dovolenou, takže každý z nás vyrazil směrem k domovu. Mně to trvalo do mého domova na Podkarpatskou Rus přes týden. Vlaky nejezdily, mosty byly pobořené – cesta byla moc dlouhá a těžká. Bylo mi tehdy 23 let. Doma mě radostně vítali. Sousedka mě zahlédla a začala křičet: „Vrací se Honza!“ Maminka s holemi vyšla z domu a šla mi naproti. Obě sestry se mezitím vdaly, ale bydlely ve stejné vesnici jako rodiče. Tam prožily celý život, kromě mladší sestry, která se musela přestěhovat do Vinogradova, protože se rozvodnila řeka Tisa a zaplavila některá obydlí.

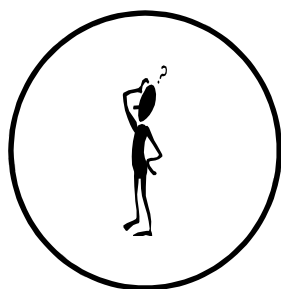
Na podzim roku 1945 jsem se vrátil do Čech. Hledal jsem práci ve fabrikách. Nakonec jsem ji sehnal v chemické továrně v Ústí nad Labem. Bydlel jsem na svobodárně. Potom jsem pracoval v Broumově u Veřejné Bezpečnosti. Nakonec jsem odešel, protože jsem se chtěl vrátit domů. To nebylo tak jednoduché, protože na velvyslanectví v Praze mi to zakázali, protože už jsem měl československý pas. Mohl ho zrušit jenom repatriační úřad. Nakonec jsem se rozhodl, že zůstanu, protože jinak bych musel do sběrného tábora. Také jsem zjistil, že mám v Čechách nevlastního bratrance, se kterým se mi podařilo sejít. Matka jeho slečny mi pomohla najít práci v Libici nad Cidlinou – v kovárně továrny na hospodářské vozy. Tam jsem i bydlel a stravoval se. Jednou jsem šel na zábavu a seznámil jsem se s mistrovou dcerou Růženou Mrzenovou a s tou jsem se v roce 1948 oženil.



Foto: Pan Jan Iljaš

Příspěvek: Vyprávění pana Jana Iljaše sepsala Dita Potužáková

ZAJÍMAVOSTI



Co o vás prozradí první písmena jména a příjmení? Víme to!

Jméno tvoří neoddělitelnou součást člověka. Kromě toho, že si z něj můžete podle numerologie spočítat, co o vás vypovídá, svůj význam nesou také iniciály. Jaký mají ty vaše?

Iniciály – tedy první písmeno křestního jména a příjmení – dokážou o člověku ledasco napovědět. Nejsou definitivní charakteristikou, spíše naznačují směr, jakým se vaše povaha vydává. Každé písmeno svou vibrací ovlivňuje váš život.

Najděte si v přehledu, jaké vibrace vysílají vaše iniciály. Chybí háčky – energie takových písmen je stejná jako u téhož písmene bez interpunkce, tedy Š = S a tak dál.

A – nese s sebou energii a sílu, pro A je typická silná motivace i schopnost motivovat druhé, také převažuje individualita.

B – druhé písmeno vyvažuje první citlivostí a empatií, v protikladu stojí s týmovostí. Iniciála B naznačuje zdvořilost a slušné chování.

C – zvědavost, komunikativnost, optimismus, základní kvality třetího písmena. S nimi se na druhé straně pojí necitlivost a netaktnost.

D – znamená cílevědomost, vyrovnanost a pracovitost, jedná se často o úspěšné lidi, kteří spíš než na srdce dají na logiku.

E – je vřelost, soucitnost, laskavost. K nim patří i velká flexibilita, schopnost čemukoli se přizpůsobit.

F – přátelskost a sympatie jsou základní charakteristikou F. Jde o osoby vstřícné a často nadměru zodpovědné a rozumné.

G – s písmenem G se pojí duchovno a spiritualita, jakási náboženská sklon k víře. Na druhé straně i nesmírná otevřenost novému a ochota.

H – znamená moudrost, rozumnost i klid, také je to písmeno fantazie a vzdušných zámků, velké kreativity a představivosti.

CH – je kombinací C a H, od prvního si vypůjčilo radost a pozitivitu, od druhého rovnováhu a vlivnost.

I – písmeno naznačující velký smysl pro spravedlnost, také pečlivost a jiskřivou inteligenci, v negativním spektru pak náladovost.

J – je symbolem vůdcovství, bojovnosti, odhodlání a velké samostatnosti, tito lidé se rádi perou sami za svou věc.

K – odvaha, ale také lehkovážnost se pojí s písmenem K. Možná trochu překvapivě také smírnost, z těch negativních častá nespokojenost.

L – aktivita, živost, upovídanost, to vše spojené do čiré kreativity.

M – je opakem L a nese vážnost, zahloubanost, přemýšlivost, někdy až ztuhlou nepřizpůsobivou rigiditu.

N – je nadšení a touha po svobodě, také zábavnost a vtip. Mezi slabosti pak patří žárlivost.

O – mateřské O na začátku jména znamená starostlivost a náklonnost, neagresivní zvědavost a někdy přehnanou dramatickosti.

P – je písmeno vědění, učení, bystrosti, které někdy vedou až k sobeckosti a neochotě se podělit.

Q – záhadné písmeno Q zahaluje člověka tajemnou auru, nese s sebou lenost, přitažlivost i věrnost.

R – v R se snoubí tolerance s idealismem a altruismem, je to také písmeno porozumění.

S – znamená zručnost, výkonnost, soutěživost a nadevše také pravdomluvnost.

T – písmeno mírumilovné a nekonfliktní, někdy neklidné a stahující se do samoty. Nesmazatelně sem patří originalita a výjimečnost.

U – značí úsměv a štěstí, tito lidé druhé často inspirují a jsou silně emotivní a často až nevyrovnaní.

V – neúnavnost, píle a odhodlanost dělají z těchto lidí úspěšné byznysmeny, pozor na přehnanou strohost.

W – neobvyklé písmeno nese uměleckost, impulzivnost, touhu po dobrodružství a někdy též lakomost.

X – je smyslné, ale někdy přelétavé. Dokáže navodit harmonii a vyžívá se v péči o druhé.

Y – nepříliš časté písmeno přináší lidem intuitivnost, sebevědomí, upřímnost a nezávislost.

Z – s posledním písmenem se pojí síla vůle, dochvilnost, autoritativnost a respekt, často bývají na vůdčích pozicích.

Změna energií

Iniciály a jejich působení se samozřejmě v životě může měnit – zvláště po sňatku, kdy se často u jednoho, ale i obou sezdáných mění příjmení. Neznamená to náhlou změnu, ale postupné přeformování osobnosti. Faktem také samozřejmě zůstává, že si písmena mohou i vzájemně odporovat – to značí člověka mnoha tváří, proměnlivého. Ale vždy převáží to písmeno, jehož energie je agresivnější. To se dá odhadnout právě podle uvedených vlastností.



NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

V nemocnici nebo doma?

V tomto článku bych se chtěla věnovat rozdílům v léčbě pacientů, klientů. Nemocnice versus domácí prostředí z pohledu zdravotní sestry i klienta.

Pracovala jsem devatenáct let jako zdravotní sestra na oddělení intenzivní péče. Zde se často pacienti stávali anonymními tvářemi, které vám procházeli pod rukama. Nejdůležitější bylo zaléčit akutní ohrožení života a nastavení léčby. Takový pacient byl po té přeložen na standartní oddělení, odkud odcházel do domácího ošetření. Mnohdy vybaven pouze léky na tři dny a minimálními informacemi o tom, co s ním bude dál. Propuštěním pro nás tento člověk přestal být důležitý.

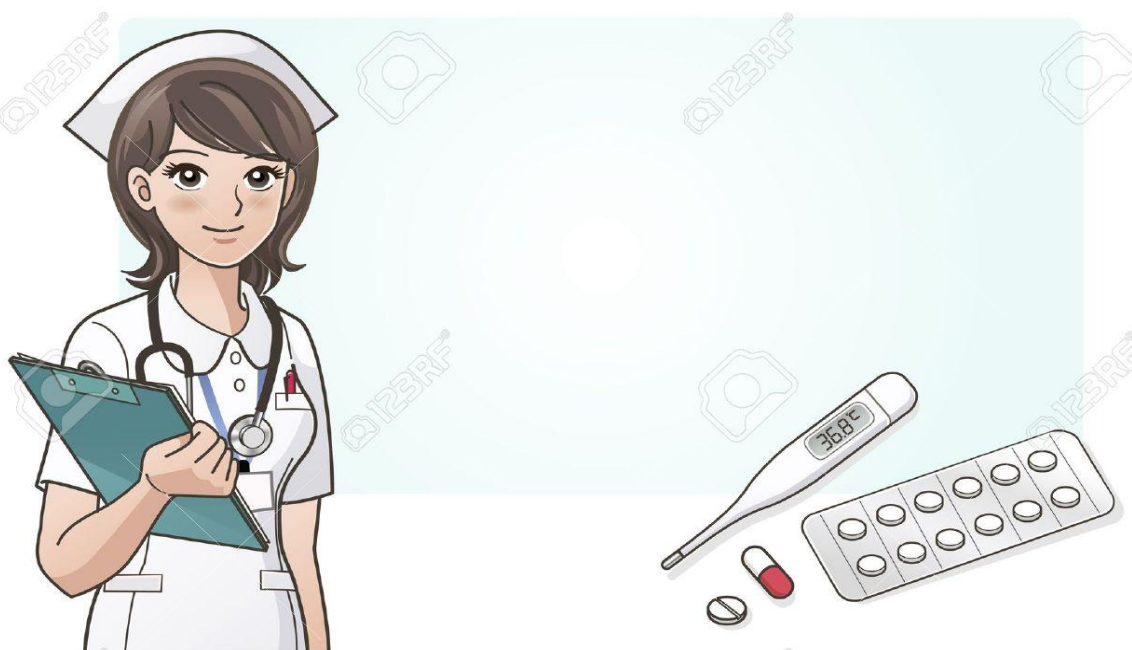
V dnešní době je však náplní mojí práce komunikace a ošetrování většinou stálých klientů, ke kterým dojíždím do jejich domovů. Jsem zdravotní sestra domácí a ošetrovatelské péče, která zajišťuje následnou péči po propuštění z nemocnice nebo péči na základě žádosti praktického lékaře a rodiny. Doléčení nebo léčba klienta doma je obrovské plus. Klient je ve svém prostředí, ve své posteli, má okolo sebe členy rodiny. Dalším pozitivním faktorem je, že nemusí obtěžovat rodinu s odvozem na odběr krve, převaz rány nebo například infuzní léčbu. Jsme také schopné zajistit základní rehabilitaci, ale i pomoc v posledních chvílích života. Takovou pomoc většina klientů i rodinných příslušníků velice vítá a hlavně toto všechno má pozitivní vliv na psychiku klienta, a tím dochází k urychlení léčebného procesu.

Z mého pohledu je určitě jednodušší ošetrovat pacienta v nemocnici. Vše zde má jasný, byť rutinní řád. Víte kdy a jak se co provádí - odběry, hygiena, úklid, návštěvy. Je jednoduché vyměnit ložní prádlo,

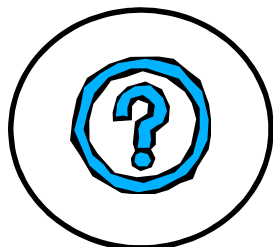
je jich zde nespočet a hygiena to vyžaduje. Můžete požádat kolegyni o pomoc, zavolat lékaře v případě potřeby, jste v teple a na svém oddělení, kde to znáte. Při péči v domácnosti se musí sestra přizpůsobit klientovi, zachovat a podpořit jeho potřeby a přání, ale taky myslet i na jeho finanční možnosti, protože ne všechen materiál, léky, inkontinentní pomůcky hradí zdravotní pojišťovna. Mnohdy sociální prostředí u klienta doma nevyhovuje poskytování kvalitní domácí péče. Pak je třeba šetrným způsobem najít kompromis vyhovující oběma stranám. Sestra musí dále spolupracovat s praktickým lékařem, ale i dalšími rodinnými příslušníky. Zde se občas může setkat s neochotou vyjít vstříc potřebám našeho klienta či neobjektivním nárokům rodinných příslušníků. Tady opět záleží na umění komunikace zdravotní sestry. Zázemím sestřičky domácí zdravotní péče je auto, ve kterém tráví většinu času. Vyjíždí ke klientům, ať je zima nebo teplo, sobota nebo neděle, ale vždy s úsměvem na rtech, protože ví, že na ní klienti čekají a většina se i těší na její návštěvu.

Ze své dlouholeté praxe ve zdravotnictví musím přiznat, že obě dvě varianty práce jsou nesmírně důležité a v ideálním případě by na péči o pacienta v nemocnici měla volně navazovat péče v domácím prostředí.

Autor příspěvku: Lada Daňková a Leona Peřinová



KDO VÍ, ODPOVÍ



Kvíz pro bylinkáře

Jak dobře znáte bylinky? Víte, odkud pocházejí a na co je lze použít? Zjistěte to v našem malém kvízu.

1. Odkud pochází česnek?

- a) Z Francie
- b) Ze Španělska
- c) Z Asie

2. Medvědí česnek je příbuzný:

- a) S normálním česnekem
- b) S konvalinkou
- c) Se sněženkou

3. Křen selský je:

- a) Trvalka
- b) Jednoletka
- c) Pětiletka

4. Pelyněk kozalec je:

- a) Kozlík lékařský
- b) Estragon
- c) Hořec

5. Kapary jsou:

- a) Bobulky
- b) Tobolky
- c) Poupata

6. Kajenský pepř se jmenuje podle:

- a) Indiánů kmene Cheyenu, kteří ho s oblibou používali
- b) Kajmanů, kterým ho Indiáni sypali do očí, aby se před nimi ochránili
- c) Přístavního města Cayenu, kde kdysi býval pověstný ostrov trestanců

7. Květ kmínu je:

- a) Merlík
- b) Okolík
- c) Paklík

8. Skořice se využívá také při přípravě:

- a) Malířských barev
- b) Sprejů proti útočníkům
- c) Parfémů a mýdlových výrobků

9. Všechny typy chilli papriček pocházejí z rostliny, které se říká:

- a) Ptačí pepř
- b) Katův šleh
- c) Rudý prach

10. Římský kmín se používá hlavně:

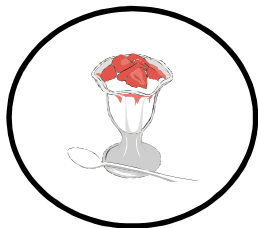
- a) V italské kuchyni
- b) V orientální kuchyni
- c) Takové koření vůbec neexistuje

Správné odpovědi:

1c, 2a, 3a, 4a, 5c, 6c, 7b, 8c, 9a, 10b



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



**Oblíbené recepty
koordinátorky pečovatelské služby
Mgr. Alice Kuklové**

Čočkový salát

Nejdříve si uvařím půl sáčku čočky a 3 vejce natvrdo. Nechám vychladnout. Nakrájím na kostičky 2 svazky ředkviček a vejce uvařená natvrdo. Osolím, opepřím a vmíchám asi půl vaničky majolky, několik lžic bílého jogurtu a lžičku plnotučné hořčice. Podávám s čerstvým pečivem.

Kuře na zelenině

Rozmrazené kuře si rozporcujete na 4 až 6 porcí nebo použijte již



zakoupené čtvrtky nebo paličky. Pekáček si vymažu máslem. Okrájené syrové brambory krájím na kolečka silná asi 0,5 cm a pokladu jimi dno pekáče. Další vrstvu tvoří kolečka mrkve silná asi 2 mm, stačí 4 středně velké mrkve. Potom nakrájím na půlkolečka 3 cibule a navrstvím je na mrkev. Na cibuli nasypu půl balíčku

zmrazené kukuřice. Osolím, opepřím. Na kukuřici přijde ještě jedna vrstva brambor. Na brambory pokladu kousky kuřete. Kuřecí maso osolím a dám na něj plátky másla. Nepodlévám. Přiklopím a pečů asi 30 minut na 170 stupňů, potom sundám z pekáče poklici a pečů tak dlouho, dokud není maso hotové.

V příštím červencovém čísle se můžete těšit na příspěvky:

- Lada Daňková z Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče – téma Bazální stimulace
- Markéta Pavlíková, DiS. – téma Domácí násilí
- Denní stacionář Jitřenka slaví 20 let od otevření
- Rozhovor s pracovnící CSSP s paní Bc. Markétou Pražanovou
- Oblíbené recepty Bc. Markéty Pražanové