

Březen 2023

DOMOV HORTENZIE

www.domovhortenzie.cz

Domov Hortenzie



Foto: Jan Novotný

„V tomto životě nemůžeme dělat velké věci. Můžeme ale dělat malé věci s velkou láskou.“

Matka Tereza



Foto: Ondřej Rosa



„Jaro je tak křehké až se světlo láme, pomalu slimáčími růžky se odhodlává tráva, listí má prsty k zemi svěšené a ráno nepřestává.“

*Jan Skácel
z básně Stopadesátý sonet o jaru*

SLOVO ŘEDITELE



V jarním čísle zpravodaje Domova Hortenzie vám nabízíme pohled za uplynulým obdobím, které bylo bohaté na akce i příjemná setkání. Zároveň vás, milí čtenáři, chceme seznámit s plány a akcemi, na které se můžeme těšit v nejbližších měsících.

Aktuálně neleníme hlavně v oblasti zlepšování vybavenosti našeho Domova. Snažíme se zdokonalovat zázemí a technické vybavení jak pro naše klienty, tak zaměstnance. Výrazně pokročily i přípravy projektu výstavby Domova se zvláštním režimem v místě současného sadu a revitalizace velké parkové zahrady Domova Hortenzie. Uvnitř tohoto čísla najdete kromě jiného zajímavý rozhovor s dlouholetou vedoucí přímé péče Irenou Gerlichovou i naší obyvatelkou Marií Konvičkovou, která napsala knihu vzpomínek.

Přeji vám hodně pohody při čtení jarního čísla domovského zpravodaje.

S úctou **Marian Žárský**,
ředitel Domova Hortenzie



Jaro vždy přináší naději

Ačkoli se život může zdát v poslední době těžký, jaro vždy přináší naději na zlepšení. A Domov Hortenzie i tematické akce, při nichž se určitě rozveselíte a odreagujete. Březen 2023 probarví Květinový ples, posezení k MDŽ s panem Piskořem a harmonikou či saxofon Radima Nováka. Přednáška Velikonoční zvyky, Jarní vystoupení dětí z Mateřské školy Markova nebo cimbállovka už budou předzvěstí tradičních svátků jara. Velikonoční neděle a pondělí letos připadají na 9. a 10. dubna. Přejeme vám, abyste je prožili v klidu a dobré kondici, natěšeni na květinovou oslavu Dne matek a Dne rodiny. Rádi vás překvapíme i dalšími naplánovanými zážitky.



V Hortenzii je každý důležitý

Naše práce je naprosto výjimečná, neboť má smysl už jen tím, že je. Všichni, kteří pracují v Domově Hortenzie, a to na všech organizačních úsecích – soci-

álním, zdravotním, technickém i ekonomickém, tvoří základ a stupně pyramidy, na jejímž vrcholu je klient a péče o něj. Každý je důležitý.



Přijímáme nové výzvy z Institutu bazální stimulace

Na začátku února odstartovala druhá vlna intenzivního certifikovaného vzdělávacího kurzu bazální stimulace. Tento uznávaný, desítky let známý koncept pomáhá nemocným rozvíjet osobnost a komunikovat s okolím. Náš personál přímé péče přijela seznámit s nejnovějšími trendy bazální stimulace sama ředitelka Institutu bazální stimulace Karolína Maloň Friedlová. Dojmy pečovatelek přinášíme uvnitř čísla.



Užíváme si modernizace ze všech stran

Od podzimu 2022 v Domově Hortenzie slouží zrekonstruované sprchy v zázemí pečovatelek či polohovatelná křesla Linet, která poskytují luxusní posezení, pohodlí a bezpečnou přepravu našim klientům. Od března 2023 jsou v provozu rovněž nové úklidové vozíky a parní čistič Cleanlife. Tento moderní, komplexní systém zajišťuje špičkovou čistotu, úsporu čisticích prostředků i vody a zároveň výrazně šetří čas a námahu pracovníků úklidového úseku.



Světlo, hudba, vůně... Mobilní snoezelen právě teď!

Více na straně 10.

Chystá se Domov se zvláštním režimem a parková zahrada

Více na straně 9.



Ježíškova vnučata zde splnila na 70 přání

V minulém ročníku Ježíškových vnučat bylo v našem Domově splněno téměř 70 přání. Obyvatelé si nejčastěji přáli předplatné časopisů, knížky, rádia, ale i televizory nebo mobilní telefony k udržení kontaktů se světem mimo Domov.

Nejeden klient zatoužil i po něčem na sebe. Zvláště dámám se splnilo přání mít nějaký ten nový kousek ve skříni a také si často napsaly o zkrášlovací kosmetiku. Některé uživatelky myslely i na své spolubydlící a kamarády v Domově. Tak se nám podařilo spolu s projektem Ježíškova vnučata domluvit několik hudebních vystoupení, které potěší nejen je, ale i personál. Možná ještě cennější než dárky je pocit, že na vás někdo myslí a dokáže naplnit vaše sny. Klienti Domova Hortenzie si velmi vážili toho, že mnozí dárci byli ochotni věnovat také svůj čas a navštívili je osobně.

Kristýna Brabcová, vedoucí aktivizací



Vánoční setkání dobrovolníků s klienty a převzetí hodnotící zprávy ADRY

V prosinci 2022 se v jídelně Domova uskutečnilo vánoční setkání dobrovolníků a klientů, za nimiž docházejí. Během společného času jsme si povídali u přichystaného občerstvení a klienti si společně s dobrovolníky vyrobili vánoční dekoraci. Dobrovolníkům přišel za jejich činnost osobně poděkovat ředitel Domova Hortenzie Marian Žárský a koordinátorka ADRY Adéla Výskalová, která ocenila dvě dobrovolnice za jejich dlouholetou, více než desetiletou činnost v oblasti dobrovolnictví krásnou skleněnou plaketou.

V únoru 2023 jsme od Adély Výskalové převzali hodnotící zprávu za rok 2022, týkající se dobrovolnické činnosti v našem domově. V současnosti u nás prostřednictvím ADRY působí 11 dobrovolníků! Jsme moc rádi, že se naše vynikající spolupráce úspěšně rozvíjí a určitě bude pokračovat i v příštích letech.

Kristýna Machová, sociální pracovnice





Rautové snídaně v Domově Hortenzie – jako v hotelu



I v prvním čtvrtletí jsme slavili narozeniny a svátky



Jak uctít svatého Valentýna? Sladkými muffiny!



Společné cvičení a spousta ptáčků z Montevláčku



Úžasné únorové setkání s pejsky Martym a Bailey



Pravidelné Krásné čtení s Maruškou Očenáškovou



Jarní příroda otevírá svou náruč

I když máme být v březnu a dubnu ještě za kamny, cítíme, že zima už neodvratně předává vládu jaru. Konečně začíná hřát slunce a síla přírody dává o sobě vědět stále více. Pobyt na čerstvém vzduchu, procházky, troška sportu a zahradničení mají až kouzelné účinky. Nezapomínejme zjara také na výživnou stravu pro posílení nervové soustavy, vylepšení nálady a utužení celkové imunity.

Z vitaminů je na teď nejpotřebnější B komplex a C, z minerálů hořčík a železo. V březnu touží po podpoře žlučník, na což je vynikající ostropestřec mariánský a vlašovičnick větš. V dubnu se zase ohlašují játra, jimž prospěje listová zelenina nebo hořčiny z pampeliškových listů. V květnu, který je náročný na srdce, se doporučuje omezit fyzickou námahu a stres. Blahodárně působí také popíjení uklidňujícího čaje z kozlíku lékařského. Ať vám jdou všechny ty dary přírody k duhu!

Vlašovičnick větš



Ostropestřec mariánský



Jarní Frenštát pod Radhoštěm, začínají kvést sněženky.

Foto: Jan Novotný



Jarní Domov Hortenzie



Velikonoční výzdoba v Domově Hortenzie



Sběr smetanky lékařské – pampelišky



O standardech kvality sociální služby v Domově Hortenzie: dnes č. 1 a č. 15

V prosincovém zpravodaji jsme vám stručně představili 15 zákonem stanovených standardů kvality sociální služby. Dovolte, abychom vás nejdříve informovali o č. 1 – Cíle a způsoby poskytování sociálních služeb a č. 15 – Zvyšování kvality služby.

Kritéria standardu č. 1 ukládají poskytovateli povinnost písemně definovat a zveřejnit takzvaný veřejný závazek. Zahrnuje poslání, cíle organizace a zásady poskytované sociální služby, včetně definice cílové skupiny, tedy okruhu osob, kterým je služba určena. Důležitou oblastí je stanovení cílů organizace. Ukazují, kterým směrem se služba ubírá, co je pro ni důležité a čím je specifická.

Také Domov Hortenzie má pevně stanoveny hlavní cíle. Prvním je neustálé zvyšování kvality služby. Patří zde vzdělávání personálu a způsob práce v pojetí nových směrů v sociálních službách, a to jak v oblasti sociální, zdravotní a nutriční (stravování), tak v oblasti technického zabezpečení. Mezi stěžejní cíle organizace patří i podpora mezigeneračního setkávání a aktivity ve smyslu „Domov plný života“. Důležitým cílem pro vedení domova je mimo jiné vytváření prostředí pro bezpečný a běžný život uživatelů. Souhrn hlavních cílů doplňuje podpora dobrovolníků a otevřenost k veřejnosti, čímž dává poskytovatel širokému okolí na vědomí, kterými směry se v rámci poskytování služby ubírá.

Standard č. 1 se zabývá i nastavením postupu pro uplatnění vlastní vůle osob v nepříznivé sociální situaci. Samostatné rozhodování je základním právem všech lidí a také uživatelé sociálních služeb ho musí mít možnost maximálně uplatnit. Povinností personálu je, aby v každém ohledu respektoval svobodné rozhodnutí uživatele. V oblasti soběstačnosti uživatele se může jednat i o rozhodnutí, které ve svém důsledku vede k negativnímu dopadu na osobu uživatele (například riziko pádu při samostatném koupání, nedodržování dietního

omezení a podobně). V takovém případě se personál snaží opakovaným vysvětlováním uživatele upozornit na možná rizika a nabídnout mu řešení, které by je minimalizovalo. V centru zájmu je právo na přiměřené riziko.

Při uplatnění práva na přiměřené riziko je třeba personálem citlivě vyhodnotit, zdali uživatel služby je nebo není v důsledku zdravotního stavu schopen dostatečně a samostatně dostávat svých zájmů a práv. Pokud ne, měl by získat kompenzaci konkrétní aktivitou ze strany personálu služby. Jeho pomoc a podpora pak spočívá ve vedení uživatele k takové činnosti a rozhodnutí, aby nepoškodil sebe a své zdraví, ale také neohrozil své okolí. Poskytovatel služby musí činit potřebné kroky vedoucí k ochraně uživatelů v takové míře a rozsahu, že ohrožení či zásah bude minimální. Jedině tak může plnit své poslání a zásady zákona o sociálních službách.

Standard kvality č. 1 ukládá také povinnost zajištění pravidel pro ochranu osob před předsudky a negativním hodnocením, které by mohlo vyvolat poskytování služby. V rámci tohoto kritéria se jako poskytovatel služby mimo jiné snažíme při prezentaci služby ukázat veřejnosti, že obyvatelé domova žijí běžným i aktivním způsobem života, byť se jedná o zařízení poskytující služby.

V souladu se standardem č. 15 (Zvyšování kvality služby) by měl poskytovatel od uživatelů i dalších osob zjišťovat, zda a jak služby poskytuje a není-li v rozporu s veřejným závazkem a osobními cíli uživateli služby. Poskytovatel se má dotazovat, jestli a jak jsou uživatelé se službou spokojeni a zapojovat do hodnocení a rozvoje služby své pracovníky. Podle slovníku sociální práce je spokojenost subjektivní ukazatel kvality péče, závislý na vyhovění požadavkům klienta. Proto v rámci celkového hodnocení služby posuzujeme, zda se osobní cíle a individuální plány naplňují dle možností a přání uživatelů. Při zhodnocování a rozvoji služby bereme v úvahu také podněty zaměstnanců a dalších osob, kteří přicházejí do spolupráce s domovem – příbuzných uživatelů, dobrovolníků, studentů či pracovníků úřadů a jiných institucí.

Kristýna Ambrožová, vedoucí sociálního úseku





IRENA GERLICOVÁ: Ráda se tu budu vracet jako dobrovolnice

Po 45 letech odešla z Domova Hortenzie do penze zástupkyně ředitele Irena Gerlichová. Vystudovala zdravotnickou školu ve Vsetíně, obor dětská sestra. Hned po maturitě, 1. července 1973 nastoupila do frenštátského Domova důchodců. Chtěla pracovat s dětmi, ale osud chtěl, aby se věnovala seniorům. Nikdy toho však nelitovala.

Po 45 letech odešla z Domova Hortenzie do penze zástupkyně ředitele Irena Gerlichová. Vystudovala zdravotnickou školu ve Vsetíně, obor dětská sestra. Hned po maturitě, 1. července 1973 nastoupila do frenštátského Domova důchodců. Chtěla pracovat s dětmi, ale osud chtěl, aby se věnovala seniorům. Nikdy toho však nelitovala.

■ Jak jste začínala?

Po maturitě mě umístili do kojeneckého ústavu v Opavě. Ale já se vdala a chtěla působit ve Frenštátě pod Radhoštěm. Přijala jsem proto místo v Domově důchodců, a nakonec tu zůstala 45 let. Mou první pozicí byla zdravotní sestra, později staniční a vrchní sestra. Po změně koncepce domovů pro seniory, tedy rozlišení zdravotních a sociálních služeb, jsem pracovala jako vedoucí přímé péče.

■ Jak vypadal váš všední den v Domově?

Každý byl jiný. Běžný den zahrnoval především spoustu jednání a schůzek, jak s kolegy, tak s klienty. Co se týká seniorů, snažila jsem se o to, aby se jejich všední den nelišil příliš od toho, jak by ho prožívali doma. U každého to bylo trochu jinak, protože hodně záleželo na fyzické a duševní kondici.

■ Jak se vyvíjela péče o seniory?

Život lidí se zlepšil po všech stránkách. Když jsem nastupovala, byly k dispozici převážně třílůžkové pokoje. Koupelna i toalety byly na chodbě. Dnes, po rekonstrukci v letech 2012 až 2013, má domov 13 dvoulůžkových a zbytek jednolůžkových pokojů s moderním bezbariérovým sociálním zařízením. Ale ten posun se netýkal jen bydlení. Když k nám klient nastoupí, podepíše smlouvu a my naplánujeme péči přímo na míru. Ta je přizpůsobena individuálně potřebám každého klienta. Poskytujeme 24hodinovou ošetrovatelskou a pečovatelskou pomoc.

■ Zaměřujete se vedle zdravotní péče i na sociální služby?

Ano, i u klientů, kteří jsou v důsledku své nemoci odkázáni na lůžko, podporujeme, aby co možná nejvíce času trávili mimo něj. Senioři mohou využít rehabilitačních aktivit, účastnit se

aktivizačních programů či sportovních a společenských akcí. Hodně nám pomáhají dobrovolníci, kteří seniory navštěvují. Velmi často si vytvoří pěkný vztah a někdy i suplují jejich rodinu. Klienti s tím pochopitelně musí souhlasit, ale ve většině tuto službu s radostí přijímají. Dobrovolníci jsou společníci a nenahrazují práci personálu.

■ Myšlenka dobrovolnictví v domovech seniorů je u nás nová?

S dobrovolníky pracujeme již deset let prostřednictvím Dobrovolnického centra ADRA ve Frýdku-Místku. Podstata je taková, že dobrovolníci bez nároku na finanční odměnu věnují svůj čas seniorům. Povídají si spolu, hrají karty, sledují filmy, předčítají, vyjíždějí do zahrady, na procházky, nákupy, pomáhají při kulturních akcích nebo realizují své vlastní programy. Já sama se budu do domova vracet právě jako dobrovolnice a moc se na to těším.

■ Když budu chtít dobrovolničit, kde se mám hlásit?

Přihlásit se můžete v Domově Hortenzie nebo v Dobrovolnickém centru, které s vámi uzavře smlouvu a zajistí zaškolení. Po dojednání konkrétních podmínek vás seznámí se zařízením a domluvíte si návštěvy. Vše je na stránkách domova www.domovhortenzie.cz

■ Co vedlo k rozhodnutí pro dobrovolnictví vás?

Dobrovolníci často uvádějí, že chtěli pomoci, ale ve skutečnosti dostali mnohem více oni sami. A když to říkají, tak nějak jim září oči. Získali nové znalosti, zkušenosti, kontakty a často také přátelství, přestože zpočátku chodili za úplně cizími lidmi. A já jsem si jistá, že díky dobrovolníkům je svět mnohem hezčí. Pomáhat je pro mě zkrátka radost.

-red-



MARIE KONVIČKOVÁ: Skromná literátka z kunčické chaloupky

Klientka Domova Hortenzie Marie Konvičková vydala s technickou podporou své rodiny pozoruhodnou výpravnou knihu Střípky vzpomínek. Na 225 stranách předkládá poutavé vyprávění o dobách dávno minulých, které doprovázejí obrázky jejího už zesnulého manžela Františka, množství básní i fotografie osob, historických předmětů a interiérů.

■ Co bylo impulzem ke zpracování tohoto díla, které by jistě zaujalo i širší publikum?

Chtěla jsem zachytit pro své potomky aspoň to málo, co vím o našich společných předcích. Aby se jim nestalo, tak jako mně, že se jednou nebudou mít koho zeptat. Zároveň jsem toužila svým blízkým postavit malý pomníček, ale bez idealizování. Byli to lidé z masa a kostí, kteří měli dobré i horší vlastnosti a museli se potýkat s každodenními problémy, jak je v té době život přinášel. Na sepisování jsem našla čas až v pozdějším věku. Vzpomínky soustřeďuji v kapitolách Staříček a stařenka, Naše chalupa, Zahrada, Tatínek, Tetinka, Maminka, Jaro, Kunčická pout, Podzim a Vánoce.

■ Přinášíte velmi barvitý popis tehdejšího těžkého vesnického života na Valašsku. Jak byl do něj, v hlavních bodech, vtištěn ten váš?

Narodila jsem se roku 1931 v prosté chalupě v Kunčicích pod Ondřejníkem. Jsme tři sestry, čtvrtá zemřela jako malá. Staříček i tatínek byli ševci, ale v době rozvoje Baťovy strojní výroby se jim vydělávalo těžko. Hlavním důvodem tatínkovy ženitby byla potřeba pečovatelky pro nemocnou maminku a sestru. Velmi jsem toužila po vzdělání, ale na měšťanku ve Frenštátě pod Radhoštěm nebylo v rodině pomýšlení. Až později, při zaměstnání a dětech, jsem studovala ekonomickou školu a ve 40 letech maturovala. Vypracovala jsem se do technologické kanceláře podniku MEZ. S manželem jsme vychovali dva syny. Od roku 1967 byl naším domovem družstevní byt v Čeladné.

■ Jak jste objevila a rozvíjela své literární sklony?

Tatínkova svobodná sestra mě přivedla k poezii, nejdříve dětské, a také ke zpěvu. Vzorem mi byla i maminka, která milovala historii, ač měla jen jednotřídku. Četla například z knihovny vypůjčeného Jiráska, Třebízského a pamatovala si i dlouhé náročné básně. Za našich časů nebylo rádio ani televize, takže při práci vždy jeden ostatním předčítal a fantazie pracovala. Také jsem ve škole či při májových pobožnostech ráda přednášela a byla za to chválena.

Hezké chvíle s četbou, zpěvem a sněním jsem občas zažívala i při náročném a osamoceném pasení krávy.

■ Měla byste vzhledem ke svému nadhledu nějakou radu pro tak dobrou kondici ve vysokém věku?

Odmalička jsem otužovaná životem a trénovaná v bídě. Proto mě nepohoda nezaskočila. Tělo bylo zvyklé vyrovnávat se s nedostatky.

V rodině přitom dlouhověkost nebyla. Když jsem vyrůstala, malé děti běžně umíraly. K lékařům se chodilo jen výjimečně. A předpis silné stravy mohla maminka sotva dodržet, když máslo, smetanu a vejce bylo třeba prodat, aby se za ně opatřil cukr, petrolej, oblečení... Na nás zbyla jen kyška a podmáslí, ale i to bylo nakonec zdravé. „Kdo sto roků kyšku pije, ten dluho žije,“ pravilo jedno z našich přísloví. I když se to možná nezdá, překonala jsem řadu nemocí, operací a potýkám se s různými neduhy. Hlavně mě trápí nedoslýchavost, kvůli které si nemohu užít třeba zdejší přednášky.

Tím receptem bude jistě veselá mysl a láska k literatuře, která z vás přímo číší. Však jste se také skvěle umístila v literární soutěži Polabská vrba 2019, s prózou na téma „Co jsme doma jedli, co jsme doma vařili“. A vaše Střípky vzpomínek mohli ocenit i klienti Domova Hortenzie při autorském předčítání. S vašim laskavým svolením z nich budeme čerpat i při tvorbě zpravodaje. Děkuji za rozhovor a přeji vám další tvůrčí úspěchy.

Eva Lhoťanová

Rodná chalupa



Připravujeme projekt Domova se zvláštním režimem

Na začátku února jsme debatovali nad plány s projektantem společnosti PPS Kania, která právě zpracovává projektovou dokumentaci na realizaci Domova se zvláštním režimem – DZR Hortenzie.

Důležitým krokem k úspěšné projekční činnosti je konzultace mezi projektanty a vedením Domova Hortenzie o praktické stránce funkčnosti celého objektu. Na samotnou realizaci bude náš zřizovatel Moravskoslezský kraj usilovat o dotaci z fondu Národní plán obnovy. Tak si držíme palce. Pokud vše dopadne dobře, tak bychom už v roce 2026 mohli v místě současného sadu, který leží v těsném sousedství stávajícího Domova seniorů Hortenzie, otevírat nový Domov se zvláštním režimem. Půjde o nové moderní zařízení pro osoby s Alzheimerovou chorobou a stařeckou demencí, s celkovou kapacitou 30 lůžek. Součástí areálu Domova se zvláštním režimem bude také prostorná chráněná zahrada, která poskytne bezpečné a harmonizující prostředí pro klienty Domova.



Další projekt: parková zahrada pro všechny generace

Pořád máme spoustu plánů, jak posouvat náš Domov Hortenzie ve Frenštátě pod Radhoštěm kupředu. Na prahu roku 2023 jsme převzali architektonickou studii velké revitalizace naší zahrady. Z té bychom rádi v budoucnu vytvořili veřejný park.

Proměna naší parkové zahrady, která loni spolu s Domovem oslavila 50 let, je do budoucna nevyhnutelná. S postupnou vý-

měnou zeleně jsme začali už v uplynulém roce, ale to hlavní nás čeká. Chodníky zničené kořeny stromů by se v budoucnu měly rozšířit na dva metry. Podél velké terasy Domova Hortenzie vznikne květinová promenáda s lavičkami. Centrální části zahrady by měl dominovat prostorný zahradní altán. Nebude chybět ani dětské hřiště a vodní jezírko. V zadní části zahrady plánujeme postavit také voliéry s okrasnými bažanty a zpěvným ptactvem. Celý prostor parkové zahrady bude bohatě osázen kvetoucími rostlinami a okrasnými keři. Sloužit by měl našim klientům i veřejnosti – jako krásný prostor pro mezigenerační setkávání.



Snoezelen dokáže vykouzlit úsměv

Prostřednictvím Siemens Fondu pomoci již dlouhodobě pomáháme neziskovým a příspěvkovým organizacím v blízkém okolí. Během roku rozdělíme vždy ve dvou výběrových kolech sto tisíc, celkem tedy dvě stě tisíc korun ročně na projekty, které pomáhají. Ať už jde o finanční příspěvek na vybavení pokoje stacionáře, materiál do terapeutických rukodělných dílen či příspěvek na přístroje a zařízení, které dokážou zkvalitnit život člověka. Konkrétně na snoezelen jsme přispěli již dvakrát, nejprve klientům denního stacionáře Naděje v Rožnově a v loňském roce pak padesátitřicet tisíců freštátskému Domovu seniorů Hortenzie. Částka, kterou Siemens jako společensky odpovědná firma věnoval, symbolizuje krásných padesát let od jejich vzniku. Pokryla částečné náklady na pořízení snoezelenového vozíku, který je od první chvíle využíván místními klienty a přispívá ke zkvalitnění jejich života v Domově.

Mobilní snoezelen – vozík určený ke smyslově relaxační terapii, se dle slov ředitele Domova Hortenzie Mariana Žárského těší od prvního dne velké oblibě klientů, ostatně o tom jsme se mohli také dozvědět prostřednictvím reportáže TV Beskyd. Jak snoezelen pomáhá, komu je terapie určena a jaký je ohlas klientů na snoezelenovou terapii po čase užívání, jsme se zeptali přímo ředitele Hortenzie Mariana Žárského.

■ Pane řediteli, můžete čtenářům Statoru říct, komu mobilní snoezelenový vozík slouží? Využívají ho všichni vaši klienti, nebo spíše ti imobilní?

Vozík, který jsme pořídili z příspěvku ze Siemens Fondu pomoci, je určen spíše imobilním klientům, kteří často trpí poruchou kognitivních funkcí. Jde o smyslovou terapii, ve které hraje velmi důležitou roli vnímání smysly jako je zrak, čich, hmat a sluch. Cílem terapie je navodit harmonizující příjemné prostředí, ve kterém se člověk uvolní, relaxuje a je mu zkrátka dobře.

■ Využívají vaši klienti snoezelen pouze v rámci předem určených terapií, nebo si o tuto službu mohou i sami požádat?

Je to velmi individuální. Vozík snoezelen se snažíme používat co nejčastěji, ale jeho užití je záležitostí, o které rozhoduje aktivizační rehabilitační pracovníce na základě nálady a stavu klienta. Jediné, co mohou říci je, že je tato terapie našimi klienty využívána často a je velmi oblíbená.

■ Kolik osob z řad personálu umí s vozíkem zacházet a snoezelenovou terapii dokáže s klienty praktikovat? Je nutná nějaká další kvalifikace personálu?

Máme celkem dvě aktivizační pracovníce, které s vozíkem snoezelen pracují. V budoucnu chceme proškolit ještě další pečovatelky.

■ Můžete vyhodnotit, kolika klientům již terapie přijemnila život?

Mnoha.

■ Říkáte, že služba je určena spíše imobilním klientům – jedná se tedy spíše o ženy, nebo o muže?

Vzhledem k tomu, že 75 % našich obyvatel tvoří ženy, samozřejmě zájem o tuto terapii převažuje u žen. Ano, terapie je velmi oblíbená a klienti se na ni vyloženě těší. Díky flexibilnímu využití terapeutického vozíku můžeme provádět snoezelen terapii především na pokojích klientů, kteří mají sníženou možnost pohybu.

■ Co byste vy sám osobně dodal či vzkázal našim čtenářům?

Moc rád bych touto cestou poděkoval společnosti Siemens Elektromotory Frenštát za to, že prostřednictvím svého sociálního fondu podporuje přesně takové projekty, jako je mobilní snoezelen. Vidět v očích člověka, který mnohdy trpí bolestmi a je neklidný, náhle uvolnění a klid, a někdy i úsměv ve tváři, to je ten nejkrásnější pocit. Díky za to!

Děkuji Marianu Žárskému za krátký rozhovor a přeji všem klientům Domova Hortenzie mnoho důvodů k úsměvu.

-iu-



Snoezelen, smyslově relaxační terapie



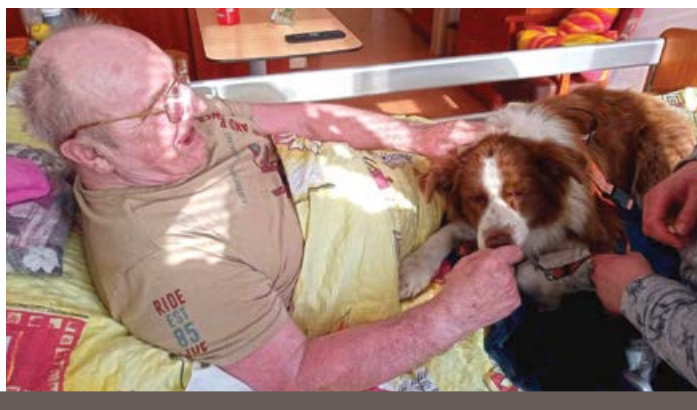
Jak se změnil časový plán v pečovatelství?

Novinkou v přímé péči je změna harmonogramu v pečovatelství. Od nového roku 2023 jsme se zaměřili na běžný, přirozený život uživatele.

Nyní se pečovatelky v dopoledních hodinách věnují svým uživatelům při individuálních činnostech na pokojích. Aktivizují naše obyvatele nácvikem chůze, zaměstnávají ruce pro zlepšení jemné motoriky a také podporují kognitivní funkce. Jinak řečeno, pracují na jednotlivých cílech, které si uživatelé stanovili do svých individuálních plánů, aby zlepšily jejich život a také naplnily volný čas.

Poté se v odpoledních hodinách zabývají ryze pečovatelskými úkony, jakými jsou dopomoc u koupání, doprovod na odpolední aktivizace a pro některé uživatele nerušený odpočinek.

*Lenka Janáčková a Gabriela Dvořáková,
vedoucí přímé péče*



Zavádíme do praxe bazální stimulaci



Chceme se s vámi podělit o silný zážitek ze školení na téma bazální stimulace, kterého se v loňském a letošním roce zúčastnila většina zaměstnankyň přímé péče.

V několikadenním intenzivním kurzu jsme se dozvěděly spoustu zajímavých informací o fungování smyslů lidského těla po zavedení bazální stimulace v běžné péči o uživatele. A protože je důležitá nejen teorie, ale také praxe, vyzkoušely jsme si mnoho praktických úkonů na vlastním těle a smyslech. Na pár minut jsme se dokázaly vcítit do našich obyvatel, do jejich vnímání a prožívání úkonů nezbytných pro běžnou péči.

Nyní bude na všech pečovatelkách, které s nadšením opouštěly kurz, aby se stejným zájmem zavedly koncept bazální stimulace do praxe. Protože zdraví, spokojenost a klidný život uživatele jsou pro nás na prvním místě.

Velmi děkujeme lektorkám Ireně Johance Savkové a zejména Karolíně Maloň Friedlové, samotné ředitelce Institutu bazální stimulace, která nás neúnavně provázela po dva dny a byla naprosto úžasná. Nyní tedy přichází pravý čas, aby se Domov Hortenzie stal pracovištěm bazální stimulace s certifikací, o níž budeme usilovat. Sice jsme na počátku cesty, ale věříme a teď už i víme, že koncept bazální stimulace pomůže spoustě uživatelů zlepšit kvalitu života u nás v Domově.

Lenka Janáčková, vedoucí přímé péče odd. A

Individuální plánování, aneb každý klient má službu na míru

Účelem individuálního plánování průběhu poskytování služby Domova Hortenzie je zajistit soulad s předem vyjednanými osobními požadavky klientů tak, aby služba přispívala k řešení jejich nepříznivé životní situace.

Poskytovatel pečlivě plánuje průběh sociální služby, aby zabránil nesouladu mezi tím, co od sociální služby očekává klient a co nabízí a zajišťuje poskytovatel služby. Pokud se situace na straně klienta nebo poskytovatele změní, umožňuje individuální plánování průběžnou aktualizaci způsobu poskytování služby.

Průběh poskytování sociální služby je plánován společně s klientem, s ohledem na jeho osobní cíle, možnosti a přání. Osobní cíle a jejich naplňování se pravidelně hodnotí. To vše zajišťují pravidelné schůzky multidisciplinárního týmu v ředitelně Domova. Účastní se jich ředitel, vedoucí sociálního úseku, vedoucí přímé péče, vedoucí aktivizací, sociální pracovníce, klíčový pracovník, aktivizační pracovníce a zdravotní sestra. Kromě zhodnocení stanovených osobních cílů klientů a jejich plnění se zabýváme také změnami u klienta, jejich odrazem v individuálním plánu, v plánu rizik a mnohým dalším. Při nástupu nového klienta do Domova zorganizujeme přehodnocení po třech týdnech jeho pobytu, a poté pravidelně co půl roku. V případě dřívějších trvalých změn u klienta se svolá schůzka multidisciplinárního týmu neodkladně. Termíny hodnocení a schůzky koordinuje sociální pracovníce.

Kristýna Machová, sociální pracovníce



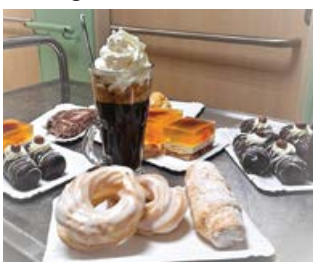
Individuální plánování



Bingo



Aktivity



Mobilní kavárna all inclusive



Pravidelná střeďeční kavárna



Jarní přesazování



Kuzelky

Pojďte si se mnou zavzpomínat na dětské vítání jara a velikonoční úklid před rodnou chalupou v Kunčicích pod Ondřejníkem. Mně i mé sestře Anežce přinášel hodně radosti, i když to nebyla lehká práce...

Jaro

(úryvek z kapitoly)

Vítala jsem s radostí už první předzvěsti jara. Vždyť už měsíc únor dává ve svém názvu naději, že led a sníh už bude měknout, že se bude „nořit“. Radovala jsem se, když z „brumblí“ (rampouchů) u naší střechy začaly vesele odkapávat kapičky vody. Když se začal postupně ztrácet sníh, a hned už začaly vystrkovat hlavičky první sněžanky. To už se země po zimě probouzela a dávala to najevo svou zvláštní zemitou vůní.

A pak už to šlo ráz na ráz! Na jívách se naježily kočičky, rozvoněly se fialky – ach, ta nádherná vůně! Pokusila jsem se

tehdy vyrobit si z nich voňavku, abych si tu vůni uchovala, ale nepovedla se mi.

Se starší sestrou Anežkou jsme v blízkém hájíčku obdivovaly sasanky – ty jejich bělostné vztyčené hlavičky a široké zelené sukýnky! Naše dětské dušičky v nich viděly zakleté lesní víly nebo tanečnice! V hájíčku též bylo plno žlutých petrklíčů – klíčů svatého Petra, kterými se snad dá opravdu odemknat nebe? Všude byla úplná kola zlatých orsejů, a což teprve ty krásné kytice blatouchů u potůčků nebo i po příkopech! Ach, venku bylo tak krásně! A my s Anežkou jsme zatoužily po tom, aby to bylo krásné i u nás doma!

Začaly jsme tím, co jsme mohly udělat i bez pomoci dospělých. Protože se po

celou zimu nosilo ze vzdálené stodoly do chléva seno a sláma a dost se za celou zimu natrousilo, daly jsme se do hrábání a zametání a nepřestaly jsme dříve, až se nám celé okolí naší chalupy včetně stodoly, různých šopek, chlívků a sklepku nezačalo líbit. Vždyť my jsme bydleli u samé cesty, chodilo kolem nás hodně lidí. Děti chodily do školy, dospělí do obchodu, do kina, a snad nejvíce vždy kolem nás přešlo lidí v neděli do kostela. Tehdy byl jenom malý počet lidí bez vyznání. Většina věřících šla do římskokatolického kostela, ale i církev československá měla u nás početné zastoupení. No a my s Anežkou jsme chtěly, aby ti lidé, kteří kolem nás procházejí, uviděli, jaké to máme před naší chalupou pěkně.

Marie Konvičková



Jak v Domově řešíme malnutrici

Malnutrice je výraz pro nedostatečnou výživu nebo také podvýživu související s neuspokojivým příjmem energie. V našich podmínkách se tento problém týká hlavně seniorů. Od těch často slyšíme, že už nepotřebují tolik jíst, protože jsou staří, ale opak je pravdou. Právě ve stáří má vyvážená strava zásadní vliv na udržení zdraví a pohyblivosti.

Příčiny Nízký pocit hladu a žízně, špatný čich a vnímání chuti, porušené trávení a nižší pohybová aktivita vedou k tomu, že senioři ztrácejí zájem o jídlo. To jim také nepřináší radost, přestane jim připadat důležité, nebaví je vařit si jen pro sebe... Nebo některé potraviny kvůli problémům s chrupem špatně rozkousávají, proto je raději vynechají. Také léky na chronická onemocnění mohou vyvolávat nechutenství. Opomenout nelze ani důvody ekonomické, kdy senior s nízkým důchodem nakupuje méně potravin nebo jen ty levnější, aby vyšel s penězi.

Projevy Malnutrice se projevuje odmítáním potravy, hubnutím, snížením výkonnosti a ztrátou zájmu o sebe i své okolí. V případě malnutrice bílkovinné nemusí být senior nutně příliš štíhlý nebo vyhublý. Únava, slabost a podobné znaky se mohou objevit i při normální tělesné hmotnosti.

Důsledky Na malnutrici poukazuje nízká tělesná hmotnost, necílené úbytky na váze, svalová slabost, snížení fyzické výkonnosti, únava, nezájem o okolí, vyšší spavost, horší hojení ran, vyšší riziko zlomenin nebo zhoršení imunity.

Prevence I tady jsou důležité mezilidské vztahy. Senior potřebuje cítit zájem ze strany ostatních, aby nezískal pocit, že je na obtíž a jeho život už nemá cenu. Právě ve vyšším věku má pravidelná a pestrá strava zásadní vliv na udržení pohyblivosti a kondice. Při jakýchkoli potížích s příjmem potravy u seniorů je potřeba včas reagovat, a pokud se nepodaří příjem stravy brzy zvýšit, vyhledat pomoc odborníka.

Léčba Terapie se odvíjí od typu malnutrice a je vždy pozvolná, poměrně složitá a zdlohouvá. V Domově Hortenzie se tímto problémem intenzivně zabýváme. Všimáme si klientů, kteří mohou být malnutricí ohroženi. Spolupracujeme s nutričním lékařem a nutriční sestrou, kteří navrhnou doplňky stravy jako Nutridrinky a Fresubiny (ve formě mléčných koktejlů, džusů či pudinků) s obsahem všech důležitých živin v optimálním poměru. Klientům se předepisují přímo na míru a hradí je zdravotní pojišťovny.

Pavla Bednaříková, vedoucí zdravotního úseku



Pravidelná valorizace důchodů

Důchod se zákonně valorizuje o procentuální růst spotřebitelských cen (koše zboží a služeb) v konkrétním období a o polovinu procentuálního růstu reálných mezd. Růst spotřebitelských cen se určuje jednak pro domácnosti celkem, jednak pro domácnosti důchodců (předpoklad je, že potřeby mohou být odlišné). Pro valorizaci důchodu je brána vyšší z těchto dvou hodnot.

Přijetím zákona č. 469/2020 Sb. se již od roku 2022 standardně valorizované důchody (tedy valorizace od ledna) zvyšují od 1. ledna daného roku, tedy ne až k termínu splatnosti konkrétního důchodu jako do roku 2021. Pokud tedy je splatnost důchodu například 25. dne v měsíci, je valorizován od 1. ledna a výplata poměrné částky navýšení mezi 1. lednem a 24. lednem je řešena doplatkem k lednovému důchodu.

Od ledna 2023 se zvýšil starobní důchod o takzvané výchovné:

- Zvýšení procentní výměry starobního důchodu o pevnou částku **500 Kč za každé dítě**, které pojištěnec vychoval.
- Nárok na výchovné bude mít vždy jen jeden z rodičů, který o dítě pečoval v největším rozsahu.
- Ženám, jež už starobní důchod pobírají, bude výchovné náležet automaticky.
- Výchovné může získat i muž, pokud o dítě pečoval ve větším rozsahu, ale jen na základě podané žádosti.

Valorizace důchodů od ledna 2023:

- Zvýšení základní výměry na 3 900 Kč (zvýšení o 140 Kč).
- Zvýšení procentní výměry důchodu o 5,1 %.

Zvýšení důchodů:

- Pokud je vám 85 let a více, zvýší se váš důchod o **1 000 Kč** měsíčně.
- Pokud je vám 100 let a více, zvýší se váš důchod o **2 000 Kč** měsíčně.

Změny ve Všeobecných podmínkách poskytování služeb sociální péče v Domově Hortenzie

- Ošetrovatelská péče (zdravotní sestry).
- Uzamknutí areálu od 20.00 hodin do 5.00 hodin – brána a branky.
- Souhlas s pořizováním fotografií a videozáznamů a jejich prezentace.

Změny ve výši úhrad nákladů za ubytování a stravu od února 2023

Jednolůžkový pokoj

14 940 Kč	(ubytování činí 7 890 Kč a strava 7 050 Kč)
15 210 Kč	(ubytování činí 8 160 Kč a strava 7 050 Kč)
15 270 Kč	(ubytování činí 8 220 Kč a strava 7 050 Kč)
15 450 Kč	(ubytování činí 8 400 Kč a strava 7 050 Kč)

Dvoulůžkový pokoj

14 400 Kč	(ubytování činí 7 350 Kč a strava 7 050 Kč)
14 760 Kč	(ubytování činí 7 710 Kč a strava 7 050 Kč)

Změny ve výši úhrad za volitelné služby

- Doprava uživatele služebním vozidlem pro individuální účely: **14 Kč / 1 km.**
- Doprava uživatele služebním vozidlem pro skupinové akce: **6 Kč / 1 km.**

Pavla Stašová, sociální pracovnice



Březen 2023

- 2. 3. Květinový ples s tombolou
- 7. 3. Setkání obyvatel s vedením Domova Hortenzie
- 9. 3. Posezení k MDŽ s panem Piskořem a harmonikou
- 13. 3. Saxofon Radima Nováka
- 20. 3. Vzpomínkové posezení ke Světovému dni štěstí
- 21. 3. Výbor obyvatel
- 22. 3. Cestopisná přednáška pana Jiřího Kráčalíka
- 27. 3. Vzpomínkové odpoledne na téma vynášení Moreny
- 28. 3. Velikonoční zvyky – přednáška pana Trubače a frenštátského muzea
- 30. 3. Jarní vystoupení dětí z Mateřské školy Markova

Duben 2023

- 4. 4. Exkurze do „Marlenky“ ve Frýdku Místku
- 4. 4. Vítání Jara s cimbálovou muzikou Poštár

Květen 2023

- 2. 5. Návštěva ochočených soviček
- 18. 5. Oslava Dne matek a Dne rodiny

Červen 2023

- 1. 6. Frenštátský Den dětí v Domově Hortenzie s Vitesco Technologies
- 15. 6. Den otevřených dveří s kulturním programem ve spolupráci se Svazem tělesně postižených Frenštát pod Radhoštěm
- 22. 6. Zahradní slavnost (v případě nepříznivého počasí 29. 6. 2023)

Na co se těšit v programu denních aktivit:

- Skupinové kondiční cvičení
- Pravidelné mezigenerační setkávání s dětmi z mateřských školek
- Snídaně formou švédských stolů
- Kulinařské aktivity
- Tradiční středoevropská kavárna
- Skupinová a individuální canisterapie
- Keramická dílna
- Krásné čtení s městskou knihovnou
- Sportovní aktivity (hod na cíl, kuželky, diskčára, kostka, ...)
- Edukační aktivity (přednášky, vědomostní turnaj, kvízy, ...)
- Hudební aktivizace (harmonika, saxofon, ...)
- Společenské hry (Bingo, karetní odpoledne, Člověče, nezlob se!, ...)
- Vzpomínkové odpoledne

Kristýna Brablcová, vedoucí aktivizací

Nikdo neodolá dobrotám Mirka Žingora!

Mirek Žingor je vášnivým kuchařem už léta a ani jeho přestěhování k nám do Domova Hortenzie není překážkou pro to, aby se nadále věnoval svému koníčku: pečení, vaření a dalšímu kulinářství.

Jeho kuchařského umění si užívají všichni přátelé, spolubydlíci v Domově a také nikdy nezapomene na personál. Mnohdy nás překvapí i v noci, kdy mu není zatěžko vstát a zadělat těsto, ať už na koblihy, vánočky či další pekařské výtvořky.

V nové kuchyni Domova Hortenzie můžeme pana Mirka vidat v kteroukoli denní i noční dobu. Často nás ráno přivítá příjemná vůně, která se line Domovem a my víme, že se můžeme těšit na Mirkovy dobroty.

Kristýna Brablcová, vedoucí aktivizací



Čtvrtletní zpravodaj Domova Hortenzie, příspěvkové organizace Moravskoslezského kraje, Frenštát pod Radhoštěm. **Redakce:** Mgr. Kristýna Ambrožová, Mgr. Eva Lhoťanová, Mgr. Marian Žárský. **Kontakt:** zarsky@domovhortenzie.cz. **Grafika:** Mgr. Kateřina Kučová. **Tisk:** Lupress s.r.o. Vychází v polovině března, června, září a prosince v nákladu 300 výtisků.