

ZPRAVODAJ SLEZSKÉ HUMANITY

Nejdůležitější body:

- Akce, kterých se naše organizace účastnila nebo se na nich podílela
- Slovo ředitelky SLEZSKÉ HUMANITY
- Slovo předsedy dozorčí rady
- Přání zakladatelek
- Trocha poezie
- Střípky z Domovů
- Karviná
- Orlová
- Český Těšín
- Horní Suchá

UVNITŘ TOHOTO VYDÁNÍ:

Čeho se naše organizace účastní	1-2
Slovo ředitelky SH inzerát	3
Slovo předsedy SH Přání zakladatelek SH	4
Stravovací provoz SH DOP a mobilní hospic Představení STP	5
Co se událo ve všech našich zařízeních	6-9
Poděkování za podporu	10
Reminiscenční terapie Domov Orlová	11
Trocha poezie na závěr	12

GIVT - pomoc, která tě nic nestojí

- Mnoho našich zaměstnanců je již zaregistrováno a pomáhá naší organizaci formou nakupování po internetu. Je to jednoduché, nestojí to nic navíc a je zde možnost pomoci. Zvláště v tomto období, které nám přinesl nouzový stav z důvodu COVID-19 mnoho lidí využívá možnost nákupu po internetu v tzv. e-shopech. Výsledek může vypadat např. takto:
- dne 29.10.2020 na portále Aliexpress.com jste přispěli na organizaci SLEZSKÁ HUMANITA, o.p.s. částkou 5,59 Kč
- dne 16.11.2020 na portále Aliexpress.com jste přispěli na organizaci SLEZSKÁ HUMANITA, o.p.s. částkou 7,34 Kč
- dne 16.11.2020 na portále Aliexpress.com jste přispěli na organizaci SLEZSKÁ HUMANITA, o.p.s. částkou 4,08 Kč

Nejsou to nijak závratné sumy, ale každá koruna je dobrá pro zlepšení a zkvalitnění našich sociálních služeb.



Pokračování na straně č. 2

Reminiscenční terapie

Reminiscenční terapie neboli terapie vzpomínkou je jednou ze základních terapií u klientů s demencí. Terapie je založena na faktu, že vědomosti a vzpomínky zůstávají uloženy v dlouhodobé paměti. 2. 11. 2020 se všechny pracovnice volnočasových aktivit domovů pro seniory SLEZSKÉ HUMANITY, obecně prospěšné společnosti, měly možnost zúčastnit online výuky na téma reminiscenční terapie, aby tak mohly lépe porozumět klientům a případně poznatky z webináře zavést do své praxe.

Reminiscenci můžeme definovat jako hlasité nebo tiché vybavování událostí ze života člověka. Reminiscenční terapie je proces, ve kterém je podporováno vzpomínání na minulé události. Provádí se jako rozhovor se seniorem, který vypráví o svých zkušenostech, zážitcích. Cílem této aktivity je navození pohody, sebeuspokojení, radosti a potěšení.

Pokračování na straně č. 11

GIVT - pomoc, která tě nic nestojí

GIVT pomáhá podporovat neziskové organizace v celé ČR, díky nakupování na e-shopech. A jak to celé funguje? Nejprve zvolíte, komu chcete pomáhat např. SLEZSKÁ HUMANITA o.p.s. a pak už nakupujete tak, jak jste zvyklí. Z každého vašeho nákupu pošle internetový obchod určité procento na dobrou věc jako poděkování a **vy samozřejmě nezaplatíte nic navíc.**

Givt má více než tisíc partnerských e-shopů, které jsou v tom s ním a mimo

jiné i naši organizaci, které můžete svým nakupováním po internetu pomoci. U každého e-shopu může darující vidět počet procent, které ze sumy jeho nákupu (bez DPH) věnuje GIVT zvolené organizaci. Je to velice jednoduchý způsob, jak lze naši organizaci tímto způsobem podpořit.

Také si můžete stáhnout do svého internetového prohlížeče GIVTního pomocníka, který hlídá, aby jste nezapomněli přispět naší organizaci.

- Při návštěvě e-shopu vás upozorní, že můžete pomáhat.
- Pomocník je zdarma a zcela bezpečný.
- Nezpomaluje chod počítače a neobsahuje reklamy.

Nově si lze stáhnout i aplikaci rovnou do mobilu. Je zde sice omezené množství e-shopů, ale i toto se jistě rozšíří, jakmile aplikaci začne využívat více lidí.



GIVT promění vaše každodenní nákupy na internetu v dobrý skutek. Stačí před nákupem navštívit portál GIVT.cz nebo využít našeho Pomocníka.

A jak to tedy v praxi funguje?

- **Stažení GIVTního pomocníka** – na www.givt.cz si lze do podporovaných internetových prohlížečů stáhnout hlídače, který hlídá, abyste nezapomněli pomoci. I za toto stažení lze poslat jednorázovou částku od 10 Kč do 50 Kč (podle vyhlášené aktuální akce) naší organizaci SLEZSKÁ HUMANITA o.p.s.
- **Udělat dobrý skutek bez přihlášení** – přes GIVT.cz lze pomoci i anonymně, bez přihlášení. V takovém případě si však nebudete moci zkontrolovat výši příspěvku pro organizaci a nebudete jej vidět na svém profilu.
- **Přihlášení** – Pokud se přihlásíte do GIVTu a vyplníte jednoduchý přihlašovací formulář nejen, že naši organizaci nebudete muset volit při každém nákupu zvlášť, ale budete moci zkontrolovat výši příspěvku přímo na svém profilu.

Při nakupování na internetu podpoříte svou oblíbenou organizaci a nezaplatíte nic navíc. Jak na to?



Slovo ředitelky

Vážení a milí zaměstnanci, v tomto roce, žijeme jakoby v jiné době, celý svět zasáhla „koronavirová chřipka“ a nikdo nepředpokládal, že se tak rychle změní život každého z nás. Většina z nás již řadu onemocnění a chřipek zažila, ale nikdy se nás vládou vyhlášená opatření nedotkla tak, jako letos. Televize a rozhlas nás nepřetržitě informovaly o nárůstu počtu nemocných i zemřelých jak u nás, tak na celém světě. Člověk pomalu nevěřil vlastním uším, co se to vlastně stalo a kladl si otázku „proč?“

Jak to vlastně u nás začalo?

Již v průběhu února jsme vytvořili krizový štáb, následně jsme uzavřeli všechna zařízení pro návštěvy a průběžně jsme reagovali na pokyny vlády ČR, MPSV a využívali jsme metodické pokyny APSS ČR.

Domovy i domácí péče měly zásoby dezinfekce a ochranných pomůcek na jeden měsíc pro běžný provoz a na trhu velice brzy mizely. Pak začal fungovat krizový tým MSK a pomůcky sice v malé míře, ale přece nám začali dodávat.

V okamžiku, kdy byla nařízena povinnost provádět rychlotesty, jsme je získali prostřednictvím MSK. Testovali se zaměstnanci i klienti. Všichni byli negativní a ihned se mezi zaměstnanci snížilo psychické napětí.

Se zákazem návštěv a zákazem vycházení, nutností nosit roušky jsme všichni bojovali každý den. Klienti vám nerozuměli, špatně slyšeli, někteří nechápali, k čemu jsou vlastně roušky nutné. Velice mile nás překvapilo velké množství dárců. Dostávali jsme tablety pro videohovory, ušité roušky, které se následně rozdávaly v terénu našim klientům, mezi dary byly i nějaké multivitaminy a drobné potraviny.

Během léta jsme si všichni mysleli, že je po pandemii, ale ta do našich zařízení udeřila v plné síle v listopadu. Potýkáme se s personální krizí, pomáhají nám dobrovolníci, vojáci, studenti, protože bez nich bychom péči nedokázali zajistit. Obdivuhodné je i mimořádné nasazení našich vlastních pracovníků. Zaměstnanci prokazují svoji profesionalitu, rychle se přizpůsobují mimořádným situacím, dokonce i naši klienti se snaží respektovat určitá omezení.

**Za tyto činy vám všem
hrozně moc děkuji
a věřím, že to vydržíme**

Můžeme vinit vládu, ministerstvo nebo dokonce i politiky. Můžeme vinit sebe, že jsme nebyli dost opatrní a podcenili druhou vlnu, můžeme vinit kohokoliv, ale nic z toho nám nepomůže, a navíc nikdo z jmenovaných není skutečným viníkem. Viník je jenom nevyzpytatelný virus. Můžeme ho zkrotit? Uvidíme, zatím můžeme jen trpělivě vyčkávat a snažit se nepokoušet osud jeho podceňováním.

Závěrem mi dovolu,te, abych všem zaměstnanců i našim klientům poděkovala za trpělivost v nelehké době, za náročnou a vyčerpávající práci, kterou v poslední době odvádíte.

Jelikož se nacházíme v předvánočním čase, přeji Vám všem krásné a pokojné prožití vánočních svátků.

Autor příspěvku
ředitelka SH
Mgr. Hana Pierzchalová

INZERÁT – zdravotní sestra

Pro naše Domovy pro seniory (pobytové služby) nebo pro domácí ošetrovatelskou péči (terénní služby)

H l e d á m e !!!

**všeobecnou zdravotní sestru
nebo praktickou sestru
do našeho přátelského týmu:**

Práce na hlavní pracovní poměr
nebo na dohodu

**Možnost plného/zkráceného
pracovního úvazku/dohody**

Denní a Ranní směny s možností flexibilního plánování

(12 a 8hodin/den)

Flexibilní rozložení směn

5 týdnů dovolené, 3 dny sick-days

Přátelský kolektiv

Po zkušební době:

Možnost získání prémie v podobě příspěvku na dovolenou, vánoce a pravidelné prémie dle výkonu.

Očekáváme vlídný přístup k lidem, flexibilitu, samostatnost, pečlivost a pracovitost. Pro bližší informace kontaktujte **ředitelku organizace Mgr. Hanu Pierzchalovou,** tel: 773 761 581 nebo přímo vedoucí jednotlivých služeb.



Slovo předsedy

Moje milé „kolegyně a kolegové“, mohu-li to tak říci.

Ve složité době, kterou prožíváme, odvádíte obdivuhodnou a skvělou práci.

Za to, jak pomáháte seniorům v našich domovech i v terénu a jak se se vším vyrovnáváte, si zasloužíte úctu a poděkování.

S dnešní situací souvisí také izolace klientů v „DPS“ od svých rodin. Zbývá jen aktivita na pokojích, telefon a povídání s některými z vás, kteří dnes ani sami nevědí „kam dříve skočit“.

„Pro klienty v DPS je to velká zátěž. Dříve měli alespoň pohyb po zařízení, mohli se osobně setkávat mezi sebou a vidět se s rodinou. Teď je to závislé pouze na tom, co jim dokážete dát jenom vy sami. Je to stresující pro ně, pro vás i pro rodiny na obou stranách.

Naše klienty i naše zaměstnance virus už doběhl. Část jich je v izolaci a v karanténě, stejně jako část pracovníků,

kteří jsou buď na nemocenské, nebo také (včetně rodin) v karanténě.

Naštěstí nám pomáhá i několik dobrovolníků ze známé a přátelské ADRY a několik vojáků naší armády. Je to velká pomoc, ale přece jen ta největší tíha je na vás. A to nezdůrazňuji spoustu přesčasových hodin a nemluví ani o tom, že výrazně chybíte doma ve vlastních rodinách, ani o tom, že i trpělivost a lidské síly mají své meze.

Až na malé výjimky to naši senioři chápou, a vím, že i vy máte pochopení pro ně a pro jejich nervozitu.

Vedoucí všech našich domovů, všech terénních aktivit i vedení SH dělají všechno, co je možné, abyste pro svoji práci měli v rámci dostupnosti ty nejlepší

**m o ž n é p o d m í n k y .
Vážíme si toho, že jste tu pro naše seniory nejen v době, kdy je všechno bez komplikací, ale i teď, když se objevily potíže.**

Nebýt vaší podpory, bylo by to pro všechny ještě daleko těžší.

Je veliké štěstí, že existují lidé jako vy, kteří nehledí na svou vlastní nepohodu, na puntičkářské dodržování všech předpisů i v době vyhlášení mimořádného stavu, kteří na první místo nedávají výši své odměny a kteří nevidí jen sami sebe, ale mají v srdci místo i pro ty druhé. A to jsou téměř všichni.

V mých očích mají pečovatelky i všechny další profese v naší organizaci plné právo na respekt a na vlastní důstojnost. Upřímně vám děkuji.

S přáním lepších dnů pro všechny.

Autor příspěvku
předseda „Správní rady SH“
Mgr. Karel Königstein

Poděkování jménem Zakladatelky Slezské humanity

Jménem zakladatelek Slezské humanity

D Ě K U J E M E všem zaměstnancům

hlavně:

Zdravotním sestřám,

Ošetřovatelkám,

Sociálním pracovnícím,

Sanitářkám,

Pracovnicím v kuchyni,

Pracovníkům v údržbě,

a Pracovníkům Domácí

ošetřovatelské péče.

Víme, že toto těžké období vyžaduje od všech velké úsilí a obětavost při péči o klienty.

Přejeme vedení SLEZSKÉ HUMANITY i všem jejím zaměstnancům prožiti radostných vánoc

a v NOVÉM ROCE hodně zdraví.

Autor příspěvku
Z. Szewieczková

Stravovací provoz Slezské



Naše kuchařky vaří,
pečou, smaží, dusí
vařečku, tu mít musí.
K téhle práci je prý nutná.
Dobré jídlo Vám vždy chutná.
Španělského ptáčka,
zvládnout to je hračka.
Pro vaše rozzářené tváře
právě vaří noky v páře.
Jidel umí ještě víc
vaří Božka, Drahuška, Majka,
Lenka, Pavlínka
Humanitovic.

Autor příspěvku
Bronislava Siudová

Domácí péče a mobilní hospic

Všichni prožíváme těžké chvíle v době „covidové“. I my v domácí péči a mobilním hospici nemáme na různých ustláno. Pokud vejdemo do domácností, kde teprve po přivítání a mezi řečí nám klient sdělí, že byl v kontaktu s pozitivním, tak musíme ihned reagovat a přizpůsobit péči tak, aby nedošlo k újmě na zdraví jak klienta tak i personálu. Stalo se, že

jsme inzulin aplikovali pouze mezi dveřmi, řádně oblečení dle pokynu hygieny a na schodišti se obyvatelé zastavovali a tuto situaci komentovali-někdy pozitivně někdy negativně. Toto je právě úskalí naší práce, že my si nemůžeme připravit věci na tácek a jít na pokoj, ale sedáme do aut a běháme po terénu mezi lidmi.

V mobilním hospici jsme bohužel tak nebyli v kontaktu s klientem osobně, jak jsme zvyklí, spíše jsme problémy řešili konzultacemi po telefonu. Návštěvy hospicového lékaře ale probíhaly dle žádostí rodiny i klienta.

Autor příspěvku
Halina Pudová

Chci poděkovat za práci v mobilním hospici MUDr. Palowskému, který je nám velice nápomocný v péči o klienty v terminálním stavu. Poděkování patří i celému kolektivu a zvláště pak Těm odolným, kteří museli zvládnout práci za Ty, kteří bohužel onemocněli.

Údržba

Ve velké míře jsou povoláváni k opravě drobných závad na všechna zařízení SLEZSKÉ HUMANITY, obecně prospěšné společnosti. Někdy jsou opravy pouze banální (příšroubování poličky, přesun skříně, posekání zahrad, ale nezaleknou se ani větších výzev jako jsou např. sádkartonové příčky. Jak již bylo uvedeno starají se o naše zahrady, pomáhají při převozu klientů a plní hromadu požadavků k opravám čehokoli co je zrovna potřeba.

Středisku technického provozu patří velké díky, jelikož bez pomoci našich údržbářů by to prostě nešlo

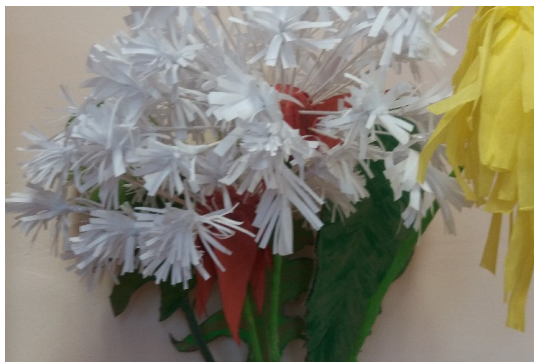
Autor příspěvku
Blanka Ploszek

Střípky z Domovů—DpS Karviná

Z důvodu nutných omezení k ochraně obyvatelstva nastala změna i v našem běžném životě. I v této době však nesmíme zapomenout na opatření, která mohou mít vliv na naše duševní zdraví a kondici.

Naši klienti v době před a během covid situace se snažili udržet v kondici díky cvičení, hrou na bubny djembe (buben pocházející ze západní Afriky), meditací, relaxací a hlavně tvůrčí dílničkou, kde vyrobili nádherné papírové výrobky, čarodějnice, pampelišky v nadměrné velikosti, malovali prstem a zabývali se i košíčkaře

Autor příspěvku
Helena Vašková



Volby pro obyvatele našeho Domova SH v Karviné se staly slavnostním okamžikem. Klienty jednotlivě navštívila volební komise a naši senioři si mohli v klidu a pohodlí odvolit své kandidáty.

V zařízení vládla příjemná atmosféra a svůj hlas odevzdalo do volební urny celkem 6 klientů.

Opékání párků

Dne 15.zář 2020 vedení Domova pro Seniory SLEZSKÉ HUMANITY, o.p.s. v Karviné zorganizovalo jako každý rok opékání párků, kterým ukončilo letní období. Klienti se velice na tuto akci těšili. Zaspívali si, vzpomínali na své mládí a při poslechu moravanek si pochutnali na výborných párcích a občerstvení během tohoto slunného odpoledne. Akce se velmi vydařila, budeme se těšit opět příští rok.



Autor příspěvku
Šárka Filipová

Střípky z domovů—DpS Orlová



Symbolické loučení s létem jsme si pojistili výrobou papírových sluníček, kdyby náhodou nesvítilo to skutečné. To se našťastí nestalo, počasí nám přálo a sluníčko shůry mohlo sledovat krásnou upravenou zahradu, dobrou náladu, smích, zpěv a cítit vůni grilovaných dobrot. Povedenou akci si užili i ti, kteří se běžně kolektivním činnostem brání a raději sledují televizi. Posezení na zahradě spojené s grilováním patří totiž k nejoblíbenějším akcím v našem domově.



cvičení, zpěv, mlsání nanuků nebo jen tak povídání

Zahrada

Naši krásnou zahradu si užívají klienti kromě zimy po celý rok. Je možné je zahlédnout už brzy ráno, jak někteří ještě před snídaní za východu slunce procvičují chůzi a hned po snídani se zahrada zaplní tak, že jsou obsazeny téměř všechny lavičky. To stejné je i odpoledne. Probírají se různá témata – co bude k obědu, co kdo pěstoval na zahrádce, kdo kde bydlel ...



Někdo rád využije venkovní tělocvičnu, další si jen tak posedí a relaxuje. Nově můžou dobrou náladu povzbudit i dvě lavičkové houpačky, které věnovala klientka p. Macháčová.

I k večeru má zahrada své příznivce, kteří vyžívají její kouzelnou atmosféru. A kdo má štěstí, může zahlédnout srnečku, či zajíce, ježka, kočičku anebo uvidí, jak se do našeho jezírka přiletí osvěžit kačeny.

Rovněž dopolední kulturní program se odehrává téměř celé léto na zahradě – cvičení, zpěv, mlsání nanuků nebo jen tak povídání o všem možném i nemožném.



Cvičení

Jednou z oblíbených činností v kulturní místnosti jsou pohybové aktivity. Cílem je posilovat fyzickou ale i psychickou stránku seniorů, vždy však s ohledem na jejich schopnosti a zdatnosti.

Jde však především o zábavu. Jsou zde klienti, kteří se sami ujali role předcvičujících, poté žezlo převezmou PPVA a jejich pomocníkem bývá i videoprojekce. V poslední době si oblíbili i tanec v sedě, při kterém se zažije spousta legrace, je to především - Macarena a Cha cha.



Střípky z domovů—DpS Český Těšín

Z důvodu covidu a možného rizika nákazy jsme byli nuceni zrušit všechny naplánované akce, kde by se mohlo na jednom místě sejít větší množství našich klientů. Z tohoto důvodu jsme omezili nasmlouvanou canisterapii, a zrušili opékání párků, tradiční vaječinu, koncerty a vystoupení dětí apod. Covid zasáhl společenský život v celém domově. Volnočasové aktivity se přesu-

nuly na pokoje klientů a setkávání v kulturní místnosti byla omezena. Pokud to jen trochu počasí povolovalo volnočasové aktivity probíhaly venku na zahradě. Tam kde se dříve sešlo při společenské akci i 20 klientů, se scházeli 4 max 6 klientů. Stoly byly rozděleny na části a u jednoho stolu mohli sedět max 4 později více lidí. Vše se odvíjelo od toho, jak byla postupně

zprísňována opatření nařízená vládou a ministerstvem zdravotnictví, případně rozvolňována. I přes takto stížené podmínky se povedlo rozvíjet volnočasové aktivity s klienty alespoň individuálně. Nebo jakmile byla opatření méně omezující zvládli pracovníci připravit program pro více klientů — olympiádu, pečení štrudlů, tvoření aj.

Autor příspěvku
Pavel Harvan

Olympiáda

Házení na terč, hod tenisákem do plechovek a do nádoby, lovení různých předmětů v kulturní místnosti, kuželky, udržení míčku na lžici kolem kuželek aj. Klienti se účastnili zajímavých disciplín podle schopnosti od lehčích až po ty těžší. Nakonec nechybělo ani vyhlášení vítězů a rozdání diplomů s medailemi.

Autor příspěvku
Krystyna Szmeková



Pro ty co rádi čtou

V době uzavření naše klienty potěšil dar společnosti Albatros Media a.s., která darováním 160 ks knih, 5 ks audio knih, 3 ks pexesa obohatala naši knihovnu. Některým klientům jsme knihy roznášeli, jiní si pro ně sami došli do kulturní místnosti a odnášeli si je na pokoj.

Dalším potěšením pro naše klienty byly **dopisy a přání dětí z 2.B** Masarykovy základní školy v Českém Těšíně.



Společný zpěv venku za příznivého počasí a káva s přáteli

Střípky z domovů – DpS Horní Suchá

Účast na Veletřu sociálních služeb v Havířově

Chceme se podělit se zážitky z Veletřu sociálních služeb, kterého jsme se účastnili 10. září 2020 od 10 do 17 hodin na náměstí Republiky v Havířově. Na veletř jsme se připravovaly, klientky tvořily výrobky, abychom mohli ukázat co umí.



Měli jsme možnost prezentovat naši pobytovou službu jak prostřednictvím moderátora akce, tak osobními rozhovory s občany města, kteří se na veletř přišli podívat. Měli jsme přidělený stánek, kde jsme mohli ukázat výrobky našich klientek – zdobené papírové tašky k narozeninám, k Vánočním svátkům, také přání různých barev a provedení. O přáníčka a tašky byl zájem, lidem se moc se výrobky líbily a rozdali jsme také letáčky naší služby.



Setkali jsme se s kolegy sociálních služeb a seznámili jsme se s některými novými kolegy, kteří pracují v pobytových sociálních službách v Havířově. Organizátoři akce zajistili občerstvení pro všechny poskytovatele, kteří prezentovali své služby.

Akci po celou dobu doprovázel bohatý kulturní program, na kterém se podílejí především uživatelé sociálních služeb a návazných aktivit – taneční představení, sportovní. Bylo to velmi zdařilá akce.

Jsme rádi, že naše služba je vnímána jako součást komunity poskytovatelů sociálních služeb.

Autor příspěvku
Lenka Handzlová



Akce kuželky

V měsíci září se nám podařilo uskutečnit akci kuželky, bylo krásné počasí, klientky si zahrály kuželky a byly velmi spokojené. Strávily spolu velmi pěkný čas, povzbudilo je to v tomto náročném roku.

Autor příspěvku
Dita Jursová

Děkujeme za podporu

V prvních chvílích, kdy se začalo hovořit o koronaviru z Číny jsme ještě netušili jak těžký bude pro nás letošní rok. Na Jaře si někteří říkali, že se jedná o horší chřipku, která prostě přejde a bude klid. V létě si mnozí nepřipouštěli, že by mohla být nějaká druhá vlna a dnes se začíná hovořit o vlně třetí. Do dnešního dne se najdou lidé, kteří stále nemoc COVID–19 bagatelizují. Jakmile se začalo hovořit o epidemii koronaviru a naši pracovníci viděli ve zprávách informace o šíření COVID–19 po celém světě vyvolalo to i u našich zaměstnanců strach. Hlavně tedy strach z neznámého. Volali po ochranných pomůckách, tehdy rouškách, jenže pomůcky měly tzv. výpadek.

Poděkování DpS Karviné vojákům a studentům

Chtěli bychom touto cestou poděkovat vojákům 72. mechanizovaného praporu Generálmajora Josefa Buršíka z Přáslavic a to druhé rotě a druhé četě. Jmenovitě patří náš dík četaři Jakubovi Ševěčkovi, četaři Stanislavu Popelkovi, desátníku Martinu Kuncovi, svobodníku Lukáši Tvrděmu a desátníku Radku Ďurášovi, kteří našemu Domovu v době covidové krize, kdy nám onemocněla polovina zaměstnanců a byla ohrožena péče o naše klienty, pomohli zvládnout a stabilizovat situaci v našem zařízení. Také moc děkujeme studentkám, které nám pomohly v rámci pracovní povinnosti MSK. A to slečně Jagillové, Koláčkové, Michalíkové a Crhové. Všem těmto lidem **ještě jednou děkujeme a moc si jejich pomoci vážíme.**

Autor příspěvku
Anna Šišková



Roušky které jsme loni kupovali za cca 1,5Kč za kus se vyšplhaly s cenou několikanásobně za kus a i tyto předražené se staly nedostatkovým zbožím. Vláda později zajišťovala distribuci do zařízení, ale než k tomu došlo, jen díky lidské solidaritě, kdy se celý náš národ semknul a začal ve velkém šít roušky pro zdravotníky, pro pracovníky a seniory ve službách, jsme měli dostatek látkových roušek. Ve zprávách tehdy proběhla informace, že CELÉ ČESKO ŠIJE ROUŠKY. **Děkujeme všem, kteří nás takto podpořili a našili nám roušky.** Dále děkujeme všem kdo nám nosili nejrůznější dárky v podobě občerstvení, např. upekli buchty apod. Také firmy a městské úřady se snažili nějak ocenit a podpořit naše zaměstnance a

klienty. Vláda označila za nejrizikovější skupinu obyvatel seniory. Z toho důvodu byl vyhlášen i zákaz návštěv. V našich zařízeních. Protože vládní opatření jsou řekněme nepopulární mnoho lidí dnes volá po svobodě. Odpůrci roušek a respirátorů protestují a odmítají tyto pomůcky nosit, zároveň však nedodržují rozestupy a rádi se srocují do davů. Ale ať už odpůrci nebo zastánci opatření proti koronaviru, všichni musíme přijmout fakt, že se covid-19 prostě vyskytuje v našem okolí a jen tak nezmizí. Někdy na něj onemocní i naši sousedé, blízcí, známí nebo spolupracovníci v práci. A proto je lepší dodržovat nastavená pravidla. **Rozestupy, roušky, ruce, rozum, radost, rodina.**

Ještě jednou moc děkujeme všem našim dárcům za jejich podporu v těchto těžkých časech.

Tablety pro komunikaci

Když se naše Domovy pro seniory uzavřely pro návštěvy dle nařízení vlády, dostali jsme do všech našich zařízení TABLETY, aby se alespoň díky technickým vymoženostem mohl udržovat vztah mezi rodinami a našimi klienty. Poděkování za ně patří společnosti Philip Morris a.s., APSS ČR z.s., Mall Group a.s., Vodafone Czech Republic a.s., Deník Blesk, a dárcům Nadace Charty 77.

Dezinfekce

V boji proti covidu se zdá být nejúčinnější a nejpropagovanější dezinfekce Anti-covid, která byla do našich zařízení dodán DF partner.cz. Rovněž děkujeme za dezinfekci na ruce s Aloe od Pražských motorkářů.

Reminiscenční terapie

Může být prováděna formou individuální nebo skupinovou. Mezi reminiscenční techniky patří uspořádání vzpomínkové výstavy, kniha vzpomínek, kniha životního příběhu, archiv vzpomínek, poezie, fotografování. Nejvíce jsou probírána témata z dětství, život doma, škola, doprava, zaměstnání, volný čas a odívání.

Reminiscenční terapie probíhá vždy na podkladě nějakého zdroje. Prvními zdroji jsou vizuální pomůcky, do kterých můžeme zařadit fotografie, kresby, obrázky, články z novin, časopisů, inzerátů nebo

informace z knih. Zařazujeme sem také promítání filmů, video, televizi a DVD. Jinými zdroji jsou nahrávky zvuků, nahrávky mluveného slova, zvuk okolo nás. Dále to může být sensorická stimulace, protože zrak a sluch nejsou jedinými smysly. Patří sem dotýkání, vůně a chuť. Také se objevuje mnoho problémů, které brání dosažení pozitivního cíle této terapie. Může se stát, že senioři nehovoří o minulosti, jejich vzpomínky jsou zkrácené a různě pozměněné. Mnohdy dochází ke smíchání vzpomínek, nebo jsou vzpomínky zmatené.

**Cílem je navození
pohody,
sebeuspokojení
radosti a potěšení**

Nejdůležitějším principem reminiscenční terapie je individualita člověka a právě reminiscence nám umožňuje pochopit, kým vlastně teď již starý člověk byl a je, zahlédnout ho v jeho celistvosti, úplnosti.

Autor příspěvku
Anna Slívová

Domov Orlová

Rok 2020 byl pro náš domov úspěšný, i když nákaza Covid 19 se ani nám na přelomu listopadu a prosince nevyhnula. Díky důslednosti a svědomitosti personálu se nákaza v domově nerozšířila, čímž právem náleží personálu obrovské díky.

Na jaře i na podzim byly celorepublikově zakázány návštěvy v domově, což klienti i jejich blízcí špatně snášeli. Snažili jsme se jim alespoň trochu zpestřit život tím, že jsme klientům dělali různé programy na zahradě, imobilní klienty jsme taktéž vyváželi k jezírku, na zahradu. Klienti dostali darem dvě houpačky na zahradu. Byly po celou sezonu využívány. Naše volnočasovky přicházely za klienty na pokoje, povídaly si s nimi, hrály se kvízy, zprostředkovávaly kontakt s rodinami přes videohovory.

Na konci léta u nás vystoupil taneční soubor Malá Morava, čímž bylo konečně splněno přání z Ježíškových vnučat.

Jeden z dávků Ježíškových vnučat, předplatné časopisu Epoque a Květy, klienti si tyto dárky velmi pochvalují, čtou si buďto sami nebo společně. Vystoupení dětí pod vedením lektorky hudebních kurzů Martiny Zollerové, jsme stihli ještě před zákazem návštěv.

Již delší dobu plánujeme zkvalitnění bydlení našim klientům tím, že snížíme kapacitu víceúčelových pokojů a v přízemí vytvoříme tři nové pokoje. Náš plán se již začal realizovat a počátkem příštího roku bychom chtěli nové pokoje zkolaudovat. Letos jsme taktéž vytvořili bezpečnější prostředí pro klienty tím, že nám odborná firma provedla montáž nového protipožárního systému.

Chtěli bychom poděkovat firmám a organizacím, které nám pomohly v pandemii:

United Parcel Service (UPS) darování bavlněných roušek

Adra, dobrovolnická organizace - darování bavlněných roušek, pomoc dvou dobrovolníků ve druhé vlně

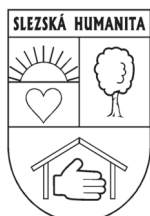
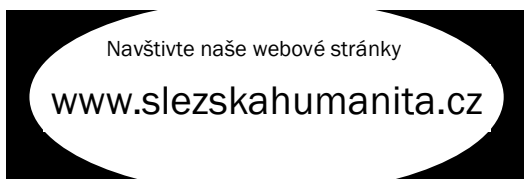
Ostrava šije - darování bavlněných roušek

DF partner.cz - darování 40 litrů dezinfekce Anti Covid

Philip Morris a.s., APSS ČR z.s., Mall Group a.s., Vodafone Czech Republic a.s., Deník Blesk, dárci Nadace Charty 77 - darování tabletu se SIM kartou Vodafone s datovým tarifem a Blesk Premium licence

Albatros Media a.s. - darování 160 ks knih, 5 ks audio knih, 3 ks pexesa

Autor příspěvku
Simona Témová

SLEZSKÁ HUMANITA, obecně prospěšná společnost

RUKA POMOCI A NADĚJE

V příštím vydání:

- Akce, kterých se naše organizace účastnila nebo se na nich podílela
- Další Sociální okénko
- Střípky z Horní Suché
- Střípky z Karviné
- Střípky z Orlové
- Střípky z Českého Těšína

**Služby SLEZSKÉ HUMANITY,
obecně prospěšné společnosti**

Domov pro seniory – Karviná
Domov pro seniory – Orlová
Domov pro seniory – Český Těšín
Domov pro seniory – Horní Suchá
Domácí komplexní ošetrovatelská péče – Karviná
Mobilní hospic – Karviná
Odborné sociální poradenství – Karviná
Půjčovna kompenzačních pomůcek – Karviná

Trocha poezie z domova pro seniory z OrlovéJARO

Vítej jaro, vítej k nám.
 Po dlouhé zimě
 zas sluníčko bude hřát.
 Děti na dvorku
 kuličky si budou hrát.
 A kuřátka v zelené travičce
 vesele štěbetat.

AUTÍČKO

Autíčko, autíčko.
 Moje jsi všecičko.
 Do práce mě zavezeš,
 z práce mě přivezeš.
 Na výlet pojedou s Evičkou,
 sestřičkou
 kterou mám rád.

PODZIM

Podzime, podzime.
 Světový malíři – řekni mi,
 kde bereš barvičky
 na všechny lístečky?
 Vynecháš jen ty zelené,
 co píchají tvé dlaničky

VÁNOČNÍ

Stromečku zelený
 vítám tě ve městě,
 jak si se odhodlal
 k dlouhé té cestě.
 Z paseky zelené
 přišel jsi z dále,
 kde malí zajíčci
 s tebou si hráli

*Děkujeme všem, kdo přispěli do tohoto zpravodaje
 a podíleli se tak na jeho vzniku.*

Autor příspěvku
 P. Mikšovičová z DpS Orlové
 Moc děkujeme za potěchu duše

**Přejeme
 Krásné a požehnané
 Vánoce
 a hodně zdraví do
 nového roku 2021**

