

RUKA POMOCI A NADĚJE

Nejdůležitější body:

Akce kterých se naše organizace účastnila nebo se na nich podílela

- Slovo ředitelky

Střípky z Domovů

- Horní Suchá
- Orlová
- Karviná
- Český Těšín
- Domácí ošetrovatelská péče a mobilní hospic

Zajímavé články:

- Článek o nutriční terapii v našich zařízeních
- O zavádění paliativní péče v domovech pro seniory
- A mnoho dalšího

Nutriční terapie v našich domovech pro seniory

Ve všech našich zařízeních se snažíme „podávat jídlo s láskou“ jedná se tedy o více než pouhou fyzickou přípravu jídla. Zahrnuje to přátelský přístup, pozornost k detailům a touhu přinést radost a potěšení těm, kteří ho konzumují. Je to způsob vyjádření péče, radosti a spojení s druhými skrze stravu.

Jídlo s láskou může zahrnovat několik aspektů:

- Péče o kvalitu surovin: používání čerstvých, kvalitních surovin, které přispívají k chuti a výživovým hodnotám jídla.
- Kreativita: při přípravě jídla s láskou se často projevuje naše kreativita. Kuchaři se snaží vytvořit jídlo, které nejen chutná skvěle, ale také je vizuálně atraktivní a lákavé.

Pokračování na straně č. 6

Paliativní péče v domovech pro seniory

Paliativní péče je důležitá otázka pro každého, neboť se týká zajištění důstojného a kvalitního konce života pro každého jednotlivce, který čelí pokročilému nevléčitelnému onemocnění, bez ohledu na věk nebo zdravotní stav. Paliativní péče není jen o léčení nemoci, ale o celkovém přístupu k péči, který zahrnuje podporu pacientů a jejich rodin, řešení symptomů, poskytování komfortu a důstojnosti během celého procesu nemoci a smrti. Proto je důležité, aby byla paliativní péče dostupná a poskytovaná včas a ve vysoké kvalitě pro každého, kdo ji potřebuje.

Pokračování na straně č. 7

Slovo ředitelky

Vážený zaměstnanci, vážení klienti,
od roku 2015 provozujeme paliativní a hospicovou péči u klientů v terénu a od ledna 2024 i v našich domovech pro seniory.

Pro tuto práci jsme do kolektivu přijali specialistku Mgr. Marcelu Liškovou DiS., MBA a na všech zařízeních působí koordinátoři paliativní péče.

Paliativní péče představuje zkvalitnění péče o naše klienty.

Dříve byla paliativní péče spojována s terminálním stavem v závěru života. Dnes však paliativní péči chápeme jako zlepšení kvality péče o lidi, kteří mají problémy spojené s každým život ohrožujícím onemocněním.

Do tohoto procesu se zahrnuje léčba bolesti, ostatní tělesné symptomy a řešení psychosociálních i duchovních potřeb. Naším velkým cílem je lépe pečovat o naše klienty v závěru života a doprovázet je na jejich nelehké a komplikované cestě.

Na březnové poradě specialistka hodnotila čtvrtletní práci paliativní péče a já jsem velice potěšena, že na všech zařízeních se všichni zaměstnanci aktivně zapojili do této péče. Rovněž děkuji za aktivní spolupráci při zavádění paliativní péče a za nápady, postřehy a otevřenost, jak nejlépe paliativu do našich domovů zavést.

Přeji všem krásné jarní dny.

*Ředitelka Slezské Humanity
Mgr. Hana Pierzchalová*



Vážení čtenáři,

s radostí vás vítáme u nového čísla našeho pravidelného zpravodaje SLEZSKÉ HUMANITY, obecně prospěšné společnosti. Jsme nadšení, že vám můžeme opět přinést aktuální informace, zajímavé příběhy a inspiraci přímo z naší zařízení.

V tomto vydání se můžete těšit na sdílení důležitých událostí, úspěchů a novinek, které se odehrály v našich domovech. Chceme vás informovat o tom, co se děje, co nového jsme pro vás připravili, a co můžete očekávat v nadcházejících dnech a týdnech.

Nabízíme vám nejen praktické rady a tipy, ale také příběhy našich členů a zprávy o aktivitách, které jsme společně prožili. Tento zpravodaj je pro nás nejen prostředkem sdílení informací, ale také nástrojem, který nás spojuje a upevňuje naši organizaci.

Děkujeme vám za vaši pozornost a za to, že jste součástí naší společnosti. Doufáme, že vás tento zpravodaj zaujme a že ho budete s radostí číst.

Děkujeme také všem, autorům článků, za jejich inspirativní myšlenky, pečlivě vypracované texty a příběhy, které obohacují naše stránky. Věříme, že Vaše práce pomůže sdílet zajímavé informace a pohledy na různorodá témata, která osvětlují a inspirují naše čtenáře.

Děkujeme vám všem za vaši práci, vášně a oddanost našemu časopisu. Společně tvoříme něco úžasného a jsme hrdí na to, že můžeme být součástí tohoto projektu.

*Autor příspěvku
redakce zpravodaje*

Zvláštní poděkování

Vážení údržbáři (Davide, Jirko a Milane)

Chtěli bychom vám vyjádřit upřímné poděkování za Vaši neocenitelnou práci a úsilí, které každý den vynakládáte na zajištění plynulého provozu našich Domovů pro seniory a ostatních provozů. Vaše odborná znalost, pečlivost a rychlá reakce na případné poruchy jsou pro nás neocenitelné. Vaše práce často probíhá neviditelně, ale je pro nás klíčová pro úspěšný chod. Bez vašeho úsilí bychom nemohli dosahovat našich cílů a poskytovat kvalitní služby našim klientům. Děkujeme vám za vaši oddanost, profesionalitu a odhodlání.

Vaše práce je ceněná a vážíme si Vás jako nedocenitelné součásti našeho týmu.



Mobilní hospice

Na rozdíl od minulého roku, máme již od začátku roku naplněnou kapacitu Mobilního hospice. Každý životní příběh má i svůj konec. Podle odborníků u nás stále více než 65% lidí umírá v nemocnicích. A to se snažíme změnit. U nás v Mobilním hospici se staráme, aby každý osobní příběh byl dopsán bez bolestí, strachu a opuštěnosti. Náročnou situaci pomáhá náš tým pracovníků hospice zvládnout nejen nemocným, ale i pečujícím, snaží se jim ulehčit praktickou pomocí, radou, učí je ošetrovatelským dovednostem, věnují se psychickému stavu pečujících, nezřídka se dotýkají i jejich duchovních potřeb.

A co je naší odměnou? Pocit, že jsme nejvíce potřební tam, kde je často pláč, smutek a zoufalství, ale i dojemná radost našich klientů, že jsou na tomto světě ještě o jeden den déle, že mohou ještě svým drahým říci děkuji, mám tě rád.

Jsme rádi, že i v dnešní uspěchané době jsou lidé, kteří pečují o své blízké v domácím prostředí, bez potřeby, aby strávili poslední dny, minuty v nemocničním zařízení. A za to jsme rádi! Proto má i naše práce pro nás smysl.

***Zvláštní poděkování patří našemu hospicovému lékaři
Mudr. Palowskému, který svým vstřícným přístupem
k pacientům i blízkým pečujícím je velkou oporou.***

Odborné sociální poradenství

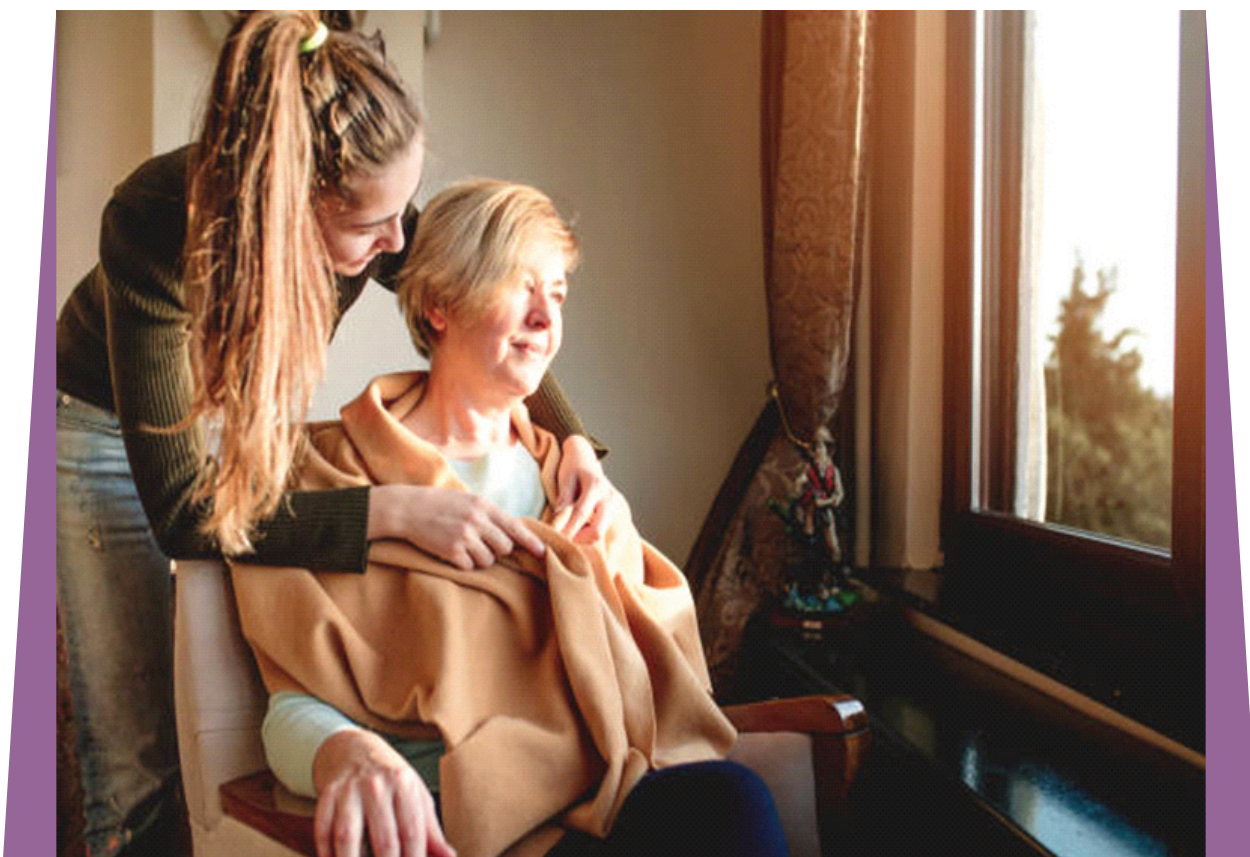
Na začátku roku jsme ve SLEZSKÉ HUMANITĚ rozšířili naše Odborné poradenství pro pozůstalé o Poradenství pro pečující osoby a jejich blízké.

Požadavek o rozšíření tohoto poradenství vyplynul v rámci Komunitního plánování v pracovní skupině senioři. Posláním Rady pro pečující je podpora osob, které pečují o své blízké na území Karviné. Služba poskytuje poradenství tak, aby pečující byli schopni se orientovat v možnostech řešení své situace, a zajistit tak péči o svého blízkého v domácím prostředí nebo s pomocí dalších služeb.

Služba je poskytována bezplatně a v domácím prostředí klienta. V rámci poradenství radíme pečujícím osobám, jak

zvládat péči o blízkého člověka, po stránce odborné, zdravotní a sociální. Seznámíme pečující osoby s vhodnými kompenzačními či technickými pomůckami, které mohou v péči využít. Poradíme, jak si požádat o příspěvek na péči a další dávky pro osoby se zdravotním postižením. Edukujeme pečující v jejich domácím prostředí, jak pečovat o nemohoucí osoby s názornými ukázkami. Doufáme, že naše nové Poradenství pro pečující se časem dostane do povědomí většiny občanů města Karviná a pomůže zlepšit kvalitu života pečujícím osobám. Toto poradenství mohou také nabízet sociální pracovníci na našich domovech pro naše zaměstnance a jejich blízké, kteří pečují doma o rodinného příslušníka.

*Autor příspěvku
Mgr. Renáta Gore*



Nutriční terapie v našich domovech pro seniory

Jídlo s láskou

Jelikož je stolování nedílnou součástí života, je tedy pro nás důležité, aby se naši klienti na jídlo těšili. Pokrmy musí nejen krásně vonět a dráždit čichové buňky, ale musí na talíři i hezky vypadat, protože ně nadarmo se říká,



že jíme i očima.

Ruku na srdce – když má člověk před sebou pěkně upravený talíř, s o to větší chutí se do pokrmu pustí.



Velmi často si s našimi klienty povídáme o tom, na co by měli chuť, co jim v jídelníčku chybí a podněty předáváme na kuchyň – každé přání je vždy splněno (většinou se ale setkáváme s tím, že jsou klienti se vším spokojeni a jak sami říkají – „my nic nepotřebujeme, máme se tady dobře“). Žádná dieta pro nás není překážkou, snažíme se o vyváženost a pestrost jídelníčku. A v neposlední řadě se řídíme heslem – chystáme jídlo s láskou.



Tímto chci velmi poděkovat celému týmu stravovacího provozu pod vedením p. Bronislavy Siudové, za výborně odvedenou práci, jelikož bez vás by naše bříška byla smutná a talíře zely prázdnotou.

*Autor příspěvku
Barbora Bobová, DiS.*

Paliativní péče v domovech pro seniory

V posledních letech pozorujeme rostoucí zájem o paliativní péči v domovech pro seniory, což je jasným indikátorem nového trendu ve společnosti. V minulosti se spíše na paliativní péči zaměřovali v nemocnicích nebo ve specializovaných zařízeních pro léčbu bolesti apod. Ale dnes se tento trend stále více rozšiřuje do domovů pro seniory, kde poskytuje nepostradatelnou péči a podporu pro ty, kteří se potýkají s pokročilými nevléčitelnými onemocněními.

Tento trend je důsledkem několika klíčových faktorů:

- Prvním je stárnutí populace a rostoucí počet seniorů. Vyžaduje komplexní a specializovanou péči, včetně paliativní péče, která umožňuje jednotlivcům důstojný a kvalitní závěr života.
- Za druhé, zvyšuje se povědomí a informovanost veřejnosti o důležitosti paliativní péče a jejích přínosech pro klienty i jejich rodiny. Lidé si stále více uvědomují, že paliativní péče není jenom o léčení, ale také o poskytování pohodlí, důstojnosti a podpory v obtížných časech.
- Dalším faktorem je rozvoj moderních technologií a lékařských postupů, které umožňují poskytovat paliativní péči i v domácím prostředí nebo v domovech pro seniory s dostatečnou odbornou podporou. To dává seniorům a jejich rodinám větší možnost volby a kontrolu nad svou péčí, což je velmi důležité pro jejich kvalitu života v posledních fázích.

Důraz na kvalitu v paliativní péči v našich domovech pro seniory je v souladu s dnešními standardy a očekáváními společnosti ohledně

poskytování péče seniorům. Klíčové je poskytování péče, která je nejen účinná a efektivní, ale také empatická, respektující a individuální, což přispívá k lepší kvalitě života seniorů v jejich pozdním věku. A na co hlavně se paliativní péče zaměřuje:

- **Poskytování komplexní péče:** To zahrnuje léčbu bolesti, symptomatickou péči, psychosociální podporu a duchovní péči. Multidisciplinární týmy pracovníků spolupracují na zajištění komplexního přístupu k péči, který adresuje potřeby celého člověka.
- **Respektování individuálních potřeb:** Zohledňování individuálních preferencí a hodnot našich klientů je důležité pro poskytování personalizované péče. To znamená, že péče by měla být přizpůsobena potřebám a přáním každého jednotlivce, což může zahrnovat volbu místa péče, stravovacích preferencí, způsobu podávání léků atd.
- **Poskytování podpory pro rodinu a blízké:** Paliativní péče nezahrnuje pouze péči o samotného klienta, ale také poskytování podpory a poradenství pro jeho rodinu a blízké. To může zahrnovat psychologickou podporu, poradenství ohledně péče, plánování péče na konci života a pomoc s truchlením.
- **Zajištění pohodlného a důstojného prostředí:** Důležitá je také péče o prostředí, ve kterém žijí naši senioři. Důstojné a přátelské prostředí může přispět k jejich pohodě a kvalitě života

Střípky z domovů - DpS Horní Suchá

Zážitková akce - SOVIČKY

8.1. proběhla zážitková akce, kdy si klienti mohli pohladit sovičky. Chovatelka soviček nám nejdříve popovídala o sovičkách, že je má od malička a co všechno potřebují. Navštěvuje se sovičkami školy a různá zařízení. Klienti byli nadšeni.



Pojízdňá prodejna Polák

Jsme rádi, že do domova opět přijíždí pravidelně 1x týdně pojízdňá prodejna. Klienti si sami mohou nakoupit a zaplatit, tím udržovat své schopnosti.





Vystoupení souboru Slavíci

21.3. k nám zavítal soubor Slavíci z Horní Suché, zahráli nám a zaspívali lidové písně. Některé z písní klienti znali, tak si společně zaspívali. Se souborem jsme navázali spolupráci, na další vystoupení se můžeme těšit v létě.

101. narozeniny p. Boženky

Dne 3.3. 2024 se dožila 101. let naše klientka p. Božena. Popřát k tomuto krásnému jubileu ji přišli naše paní ředitelka Mgr. Hana Pierzchalová, místostarosta obce Ing. Martin Adamiec a rodina klientky.



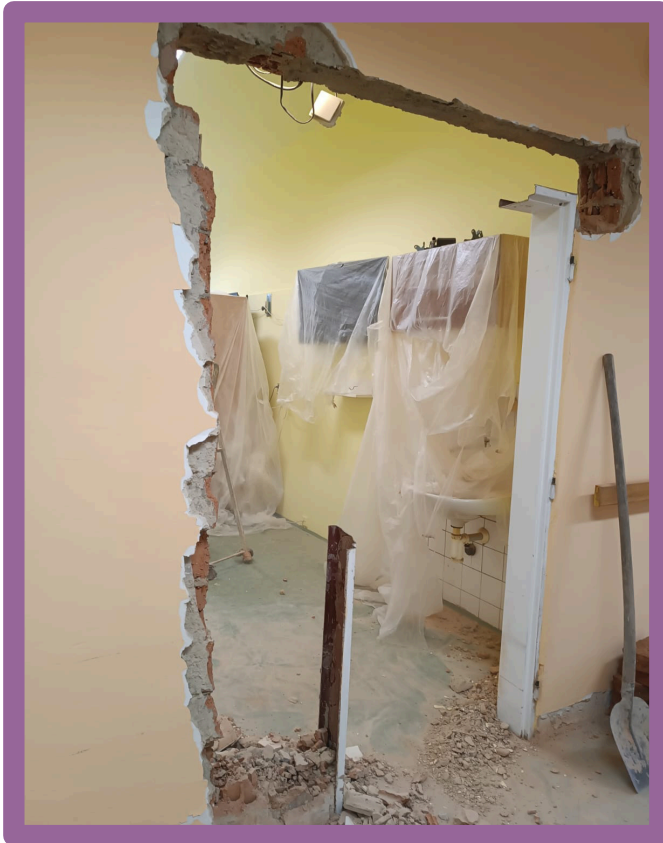
Vystoupení dětí PÍSKLATA z Karviné

K svátku MDŽ 7.3. k nám zavítaly děti z Karviné. Zaspívaly moderní i lidové písničky, klientům se to velmi líbilo.

Střípky z domovů - DpS Orlová

Jak jsme letos rekonstruovali náš domov pro seniory v Orlové

Práce na rekonstrukci domova začaly 2. týden v lednu. Začali jsme výměnou osmi zárubní za širší 110 cm, nainstalovali jsme nové protipožární i protikouřové dveře. Ty byly nutností pro uchování bezpečnosti klientů při mimořádných situacích, jakými je především požár.



Veškeré práce byly realizovány za plného provozu domova, kdy bylo během dne i nutností klienty stěhovat z pokoje na pokoj. Práce provázely zvýšený hluk a prašnost, které byly velmi obtěžující pro klienty i personál.

Při plánování prací na rekonstrukci bydlení pro seniory jsme zvažovali bezpečnost a zdravotní stav seniorů. Volbu vhodného prostorového a dispozičního řešení ovlivnila také potřeba vhodných podmínek pro péči



pracovníků v přímé péči, zdravotníků a všeho personálu, kteří se o seniory starají.

Brali jsme v potaz i psychický stav seniorů, jako je potřeba soukromí, potřeba socializace apod.



Strana č. 11

V rámci návrhu a řešení tohoto projektu jsme vycházeli z toho, že mnohé české domovy pro seniory využily při novostavbě či rekonstrukci inovativních nápadů a postupů.



Díky tomu se zvýšila kvalita jejich života. A přesně to byl i náš cíl.

Nejen, že se zvýšila spokojenost klientů, ale také pracovníků domova pro seniory. Práce byly ukončeny na začátku března, kdy

ZPRAVODAJ SLEZSKÉ HUMANITY

pracovníci firmy položili nové lino a nainstalovali polepy na stěny a dveře chodeb.

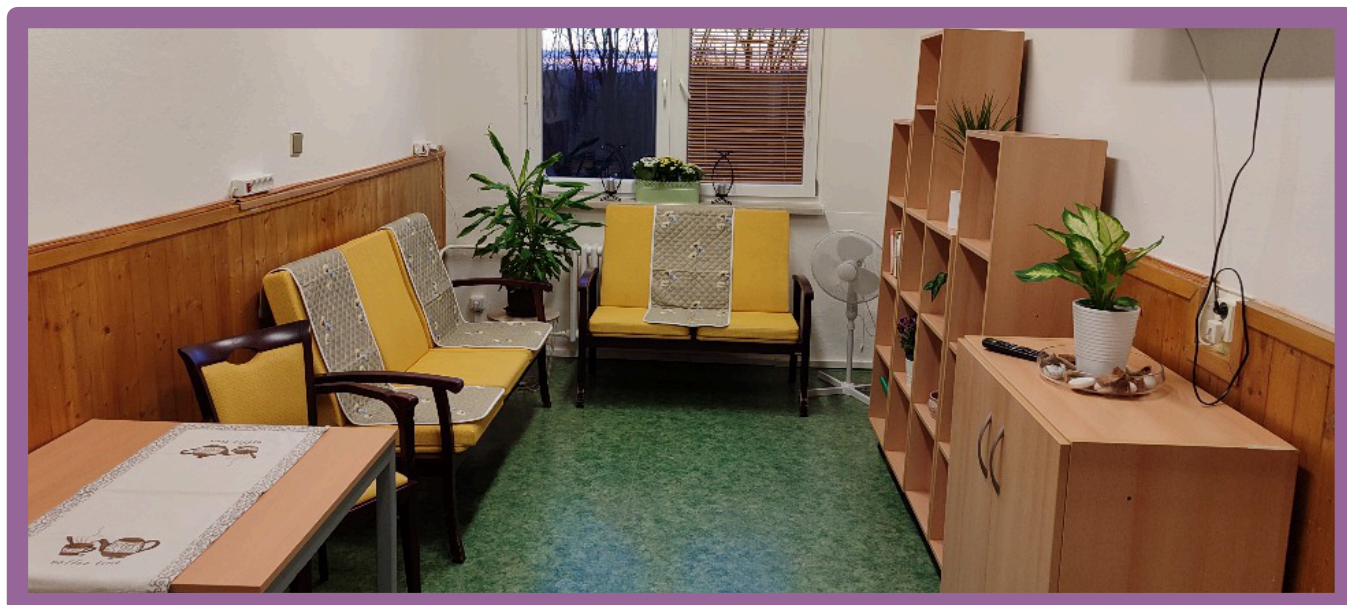
Na 1. i 2. patře jsme vytvořili krásné denní místnosti pro klienty.



Díky těmto změnám se teď klientům v našem domově lépe žije.

Děkuji personálu domova i klukům z STP za výbornou spolupráci a organizaci.

*Autor příspěvku
Mgr. Libuše Rulíková*



Střípky z domovů - DpS Karviná

Narozeniny a úctyhodný věk 90 let oslavil Antonín Kašpar bydlící u nás v Karviné ve Slezské Humanitě. Obklopen přáteli a usměvavým personálem domova si užil oslavu, na kterou s gratulací osobně zavítal primátor města Ing. Jan Wolf.



V úterý 5. března 2024 jsme s klienty našeho domu pro seniory v Karviné jeli na výlet, tentokrát do **Rybího domu v Chotěbuzi**. Nejdříve jsme se šli podívat na obří akvária, kde jsme vstoupili do fascinujícího světa vodních živočichů.

Poté jsme navštívili restauraci, kde nás čekal vynikající teplý jablečný štrúdl se šlehačkou a čokoládou a kávička dle výběru. Výlet se skvěle vydařil a teď už se těšíme na další :o)

Rok se s rokem sešel a opět tu máme **Vánoce**. Dne 11.12.2023 pro naše klienty byl den, kdy se opět setkali s organizací Adra a popřáli si krásné svátky. Dopoledne začlo vánočním kvízem a kdo chtěl, dal si punč a zákusek. Klienti byli obdarováni malými dárečky v podobě vitamínů



Dne 19.prosince naše klienty přišli potěšit **studenti z Vyšší odborné školy DAKOL a Střední školy DAKOL** svým vystoupením. Krásný zpěv a divadlo o dvanácti měsíčkách od Zdeňka Svěráka ohromilo ne jednoho klienta. Panovala výborná vánoční atmosféra a naši klienti si odnesli z tohoto pohádkového dopoledne velký kulturní zážitek.

*Autor příspěvku
Šárka Filipová*

ZPRAVODAJ SLEZSKÉ HUMANITY



Stravovací provoz



Představuji Vám stravovací provoz v naší společnosti. Jsme jednosměnný nepřetržitý provoz. Vaříme zhruba 200 porcí pro klienty s různými dietami. Snídaně podáváme formou studených pokrmů. Od září loňského roku jsme zařadily 2x týdně teplou večeři. Chápu, že mužská část ocení hutné polévky a klasickou českou kuchyni a ženská preferuje spíše čerstvé zeleninové saláty a odlehčenou stravu. Však ne nadarmo se říká 100 lidí – sto

chutí. A u nás to platí 2X Ráda přijímám podněty, a nápady na nové jídla do jídelníčku. Tak šup sem snímá, určitě využijte novou službu Vaše návrhy a připomínky. Blíží se léto tak strava bude pestřejší o sezónní ovoce i zeleninu. Za celý kolektiv kuchyně musím říct, že každý den vaříme jídlo s láskou, aby Vám chutnalo a cítili jste se jako doma.

*Autor příspěvku
Bronislava Siudová*

Střípky z domovů - DpS Český Těšín

"Nečekané dobrodružství u krbu: Komická příhoda s opékáním klobás"

I když červen je obvykle spojen s letními radovánkami a grilováním, tento měsíc přinesl do našeho Domova pro seniory nečekané dobrodružství u krbu.

Vedoucí domova, zcela pohlcen hraním na kytaru a hudbou, zapomněl na obracení klobás, které se opékaly nad ohněm v krbu. Jakmile si toho všiml, bylo už téměř pozdě - klobásy se začaly hořet!

Naštěstí byla přímo u krbu jedna z pracovníků, která se rychle chopila situace a s chladnou hlavou zasáhla.



Díky její rychlé reakci a obratným pohybům se podařilo katastrofu odvrátit a zachránit klobásy z ohně.

„Z ohně přímo ke klientům, nezapomenutelná vůně škvarků a masa“

Tato příhoda nás všechny rozesmála a připomněla nám, že i v každodenních chvílích můžeme zažít dobrodružství a smích. Bylo skvělé vidět, jak jsme se společně smáli s klienty a podporovali se navzájem v nečekané situaci. Určitě si tuto událost budeme dlouho pamatovat, s úsměvem na ni budeme vzpomínat a vedoucí příště nezapomene někoho určit, aby se o opekání klobás postaral.

Letní vaječina se stala jedinečnou tradicí v našem domově pro seniory, která nás spojuje a přináší do našich srdcí teplé vzpomínky a radost z letních dnů. Věříme, že tato tradice bude pokračovat i v budoucích letech a že se společně budeme dále radovat z chutné vaječiny a společného sdílení letního veselí pod širým nebem.



Naše pravidelná **setkání s dobrovolníky ADRY** jsou vždy událostí, na kterou se naši klienti těší s napětím a radostí. A není se čemu divit! Společné chvíle u šálku čerstvé kávy a čaje a s něčím dobrým na zub jsou prostě nezapomenutelné.

A co teprve společné čtení dobrodružné knihy. To je opravdu něco, co všechny baví a přináší spoustu radosti a pobavení. Těšíme se na další setkání plné radosti, inspirace a společného sdílení.



Již po několikáté jsme měli nezapomenutelný večer s křesťanskou **hudební skupinou JOŠAFAT** v našem domově pro seniory. Děkujeme všem členům skupiny JOŠAFAT za jejich skvělé vystoupení. Těšíme se na další setkání s vámi a na další duchovní zážitky plné hudby a radosti.

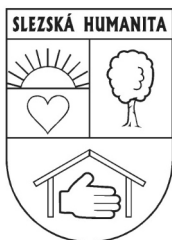


Zpívání tradičních koled s Mikulášem, čertem a andělem v našem domově pro seniory. Tentokrát nám Mikuláš, čert a anděl přišli do našeho domova pro seniory s nečekaným překvapením - s kytarou! A bylo to úžasné! Společně jsme se vydali na pokračování vánoční tradice, ale tentokrát jsme si tradiční koledy zazpívali přímo na pokojích.

Každý pokoj jsme navštívili s Mikulášem, čertem a andělem, kteří nám hráli na kytaru a zpívali s námi tradiční vánoční koledy. Byla to nezapomenutelná chvíle, kdy jsme se společně v kruhu přátelství a radosti ponořili do vánoční atmosféry.



Autor příspěvku
Bc. Pavel Harvan



RUKA POMOCI A NADĚJE

ZPRAVODAJ SLEZSKÉ HUMANITY

www.slezskahumanita.cz



"Na konci cesty není tolik důležité, jak daleko jsme došli, ale spíše jaké stopy jsme zanechali na své pouti."

Autor neznámý

Věříme, že naše aktuální číslo časopisu přináší našim čtenářům inspiraci, poznání a radost. S hrdostí jsme pracovali na jeho tvorbě a doufáme, že vám poskytł zajímavé informace a příjemné čtení.

Děkujeme všem, kteří se podíleli na tvorbě tohoto čísla, ať už jako autoři článků, fotografové nebo členové redakčního týmu. Vaše práce je pro nás neocenitelná a bez vaší podpory by tento časopis nemohl existovat.

Doufáme, že se budete těšit na další vydání našeho časopisu a že nás i nadále budete podporovat svým zájmem a příspěvky.

S pozdravem, redakce zpravodaje