

RUKA POMOCI A NADĚJE

Nejdůležitější body:

- Slovo ředitelky

Střípky z Domovů

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

Zajímavé články:

- Volnočasové aktivity s malou skupinou
- Článek o školení v sebeobraně
- A mnoho dalšího

Školení pro zaměstnance domovů pro seniory SLEZSKÉ HUMANITY, o.p.s., o problematice sebeobraně podle Zákona č. 40/2009

Dne 21. ledna 2025 proběhlo školení pro zaměstnance domovů pro seniory SLEZSKÉ HUMANITY, obecně prospěšné společnosti, zaměřené na problematiku sebeobraně dle Zákona č. 40/2009 Sb., konkrétně na § 28 a § 29. Cílem školení bylo poskytnout zaměstnancům nezbytné znalosti a dovednosti pro zvládání krizových situací a bezpečné interakce s klienty, zejména v situacích, kdy dochází k problémovému chování.

Pokračování na straně č. 5

Volnočasové aktivity s malou skupinkou

Volnočasové aktivity s malou skupinkou jsou nedílnou součástí naší aktivizační činnosti. V menším kolektivu se klienti cítí komfortněji, snáze navazují kontakt s ostatními a mají možnost se plně zapojit do činností, které odpovídají jejich individuálním schopnostem a potřebám. Individuální přístup je pro jednotlivé klienty očividným přínosem – zlepšuje jejich komunikační dovednosti, podporuje jemnou i hrubou motoriku a pozitivně ovlivňuje kognitivní funkce.

Během aktivit využíváme speciální pomůcky určené pro geriatrickou činnost, například ty, které

Pokračování na straně č. 6

Slovo ředitelky

Vážení přátelé, klienti našich služeb a zaměstnanci společnosti.

Máme za sebou další rok práce v poskytování sociálních a zdravotních služeb.

V našich domovech pro seniory se zabýváme paliativní a hospicovou péčí již od roku 2020, ale stále jsme nevěděli, jestli to provádíme správně a chtěli jsme, aby nás zhodnotil někdo zvenčí. **V roce 2024 jsme v našich domovech pro seniory začali prohlubovat koncept paliativní péče, která má za cíl zlepšit kvalitu života našich klientů v závěru jejich života.** V rámci tohoto procesu jsme si do našich pracovních týmů přijali specialistku na paliativní péči. Absolvovali jsme pod jejím vedením pravidelné proškolení, tím jsme získali cenné informace a nástroje, které nám pomohli lépe podporovat naše klienty i jejich rodiny v těžkých chvílích.

Všichni víme, že paliativní péče není zaměřena na vyléčení nemoci, ale na zmírnění příznaků a zajištění komfortu klientů, kteří čelí vážným nebo život ohrožujícím onemocněním. Cílem je zlepšit jejich kvalitu života, zmírnit bolest a další obtíže, a to jak fyzické, tak i psychické. Paliativní péče se soustředí na celostní přístup ke klientovi, který zahrnuje i etické, kulturní a duchovní aspekty. Na každém našem domově jsme stanovili koordinátorku paliativy, která je zodpovědná za plánování péče, koordinaci týmu a zajištění, že klient dostává podporu na všech úrovních.

V neposlední řadě jsme se seznámili s technikami vedení rozhovorů s klienty a jejich rodinami. Důraz byl kladen na citlivý přístup, empatické naslouchání a zajištění podpory nejen pro samotné klienty, ale také pro jejich blízké.

Kromě samotné paliativní péče se zaměřujeme i na důstojnou péči o tělo zemřelého klienta. Je nezbytné zajistit, aby všechny kroky spojené s odchodem klienta byly provedeny s maximální úctou a respektem.

U zaměstnanců velice oceňuji týmovou spolupráci, za to, že každého klienta vnímají jako jedinečného a věnují se mu s respektem a porozuměním. Velmi dobře zvládají stresové situace, dokážou s klidem a profesionalitou čelit výzvám, které paliativní péče obnáší, rovněž dovedou naslouchat potřebám a přáním seniorů i jejich rodin.

Věříme, že paliativní péče je klíčovým krokem k tomu, abychom poskytli našim klientům tu nejlepší možnou péči a podporu.

Chtěla bych vyzdvihnout práci všech zaměstnanců a poděkovat jim za jejich pracovní nasazení, profesionalitu a obětavost, ať již jsou na jakékoliv pozici, protože všechny jsou nezastupitelné a stejně důležité pro naplňování potřeb našich klientů.

Děkuji všem zaměstnancům, celému týmu našich domovů a domácí péče za lidskou, laskavou, obětavou a empatickou péči o naše klienty.

ředitelka SLEZSKÉ HUMANITY, o.p.s.
Mgr. Hana Pierzchalová

Vážení čtenáři,

Dovolte mi, abych Vás přivítal u nového čísla našeho nepravidelného zpravodaje SLEZSKÉ HUMANITY, obecně prospěšné společnosti. Opět se můžete těšit na aktuální informace, zajímavé příběhy a inspiraci přímo z naší zařízení.

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, kdo přispěli svými články, za jejich inspirativní myšlenky 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.

V tomto vydání se můžete těšit na sdílení důležitých událostí, úspěchů a novinek, které se odehrály v našich domovech.

*Autor příspěvku
redakce zpravodaje*

Zdravější stravování v roce 2025: chutně, vyváženě a s láskou

Jeden vtípek na zasmání: Lékař říká obézní brunetce: „Měla byste začít s lehkou atletikou. V mém věku, pane doktore? Nejsem už na to příliš stará? Kdepak, jen začněte. Nejprve přeskakujte večere...”



I v roce 2025 budeme pokračovat v trendu zařazování zdravějších variant jídel. Naším cílem je podávat klientům v domovech pestrou a vyváženou stravu, která nejen lahodí oku, ale je i nutričně bohatá.

Velmi si vážíme vaší zpětné vazby – nejen té pozitivní, která nás vždy potěší, ale i té kritické, která nám pomáhá se zlepšovat. Uvědomujeme si, že mnozí z vás se s některými surovinami dosud nesetkali, ale my se snažíme jít s dobou a přinášet do jídelníčku

i moderní a zdravé potraviny, jako je bulgur kuskus, cizrna či losos. Věříme, že když jim dáte šanci, stanou se oblíbenou součástí vašeho jídelníčku. Nemusíte se však obávat – vaše oblíbené klasiky, jako řízek s bramborovým salátem, v našem jídelníčku rozhodně zůstávají! Za celý tým kuchyně mohu s jistotou říci, že se nejen snažíme, ale hlavně pro vás vaříme s láskou a chutí. Přejeme vám dobrou chuť po celý tento rok!

*Autor příspěvku
Kolektiv stravovacího provozu*

Ohlédnutí za poradensvím pro pečující osoby

S rostoucími potřebami rodin a jednotlivců v Karviné a okolí, kteří s láskou a obětavostí pečují o své blízké v domácím prostředí, jsme v loňském roce s radostí provozovali službu Odborného poradenství pro pečující osoby. Naším cílem bylo poskytnout kvalitní a profesionální podporu, která usnadní pečujícím tuto náročnou, ale nesmírně důležitou roli a zároveň zlepší kvalitu jejich života. Abychom se dostali k co nejširšímu okruhu potřebných, propagovali jsme naši službu ve všech ordinacích praktických lékařů a v ambulancích nemocnic, a to prostřednictvím letáků a informací v médiích. Navázali jsme také úzkou spolupráci se zdravotnickými zařízeními, které nás aktivně informovaly o pacientech propouštěných do domácí péče, čímž jsme mohli včas nabídnout pomoc a podporu jejich rodinám. Náš terénní tým Odborného poradenství pro pečující osoby se skládal ze zkušené sociální pracovnice a empatické všeobecné sestry. Společně tvořily tým, který pečujícím poskytoval komplexní a praktickou

pomoc. Naše všeobecná sestra se specializovala na nácvik důležitých dovedností, jako je hygiena, polohování a výběr vhodných kompenzačních pomůcek. Pečující tak získali jistotu a praktické rady, jak správně a bezpečně pečovat o své blízké. Sociální pracovnice pečující komplexně informovala o dostupných finančních možnostech, které mohou využít. Srozumitelně vysvětlila, jaké dávky a příspěvky existují a jak o ně žádat. Pečujícím jsme pomáhali s vyřizováním Příspěvku na péči a se žádostmi o speciální pomůcky, abychom jim ulehčili administrativní zátěž. Díky rostoucímu povědomí o důležitosti poradenství pro pečující se naše služba v loňském roce pomalu, ale jistě rozvíjela. Jsme rádi, že jsme mohli reagovat na rostoucí potřeby rodin a jednotlivců v Karviné a blízkém okolí. Do budoucna se těšíme na další rozvoj a na to, že budeme moci i nadále s láskou a odborností podporovat ty, kteří se s obětavostí starají o své blízké.

*Autor příspěvku
Mgr. Renáta Gore*



Školení pro zaměstnance domovů pro seniory SLEZSKÉ HUMANITY, o.p.s., o problematice sebeobranu podle Zákona č. 40/2009

Hlavní témata školení zahrnovala:

Klient a problémové chování: Účastníci školení se zaměřili na pochopení chování seniorů, které může být spojeno s fyzickými, psychickými nebo kognitivními změnami. Diskutovali různé typy problémového chování a způsoby, jak těmto situacím předcházet nebo je efektivně řešit.

Fyzická intervence a její formy: Školení se věnovalo také různým formám fyzické intervence, která je v krizových situacích nezbytná pro zajištění bezpečnosti jak klientů, tak zaměstnanců. Účastníci se seznámili s technikami, které jsou v souladu s právními předpisy, a které zajistí minimalizaci rizika.

Praktická část při řešení incidentů s klienty: V praktické části školení si zaměstnanci domovů pro seniory vyzkoušeli konkrétní kroky, jak správně reagovat v situacích, kdy dojde k eskalaci konfliktu nebo jinému krizovému okamžiku. Byly probrány i



specifické potřeby seniorů, včetně těch, kteří mohou mít omezenou pohyblivost nebo jiné zdravotní komplikace.

Zvládání krizových situací v sebeobraně:

Důraz byl kladen na to, jak bezpečně a efektivně zvládat krizové situace, včetně technik sebeobranu, které chrání jak klienty, tak personál. Zároveň byla diskutována pravidla, která musí být při použití fyzické síly dodržována, aby se zajistila ochrana všech zúčastněných a minimalizovala se právní rizika.

Školení vedl **Andrej Karafa**, instruktor výcviku bezpečnostní ochrany, který se podělil o své zkušenosti a odborné znalosti v oblasti krizového řízení a sebeobranu. Jeho vedení školení přispělo k tomu, že účastníci získali nejen teoretické znalosti, ale i praktické dovednosti, které mohou ihned využít při své každodenní práci.



*Autor příspěvku
Simona Témová*

Volnočasové aktivity s malou skupinkou

vyvinula Česká alzheimerovská společnost. Zároveň však pracujeme i s předměty, které mají pro klienty hlubší emoční hodnotu a spadají do reminiscenční sféry – například staré vytáčené telefony, psací stroje, knoflíky, korálky nebo dobové fotografie. Tyto předměty evokují vzpomínky, podněcují konverzaci a zároveň slouží jako výborný nástroj pro rozvoj jemné motoriky.

Naše setkání bývají často zakončena relaxací. Využíváme prvky snoezelenu – prostředí zaměřeného na smyslovou stimulaci, které navozuje pocit bezpečí a pohody. Relaxační část je doplněna o auditivní a olfaktorickou stimulaci, jako jsou

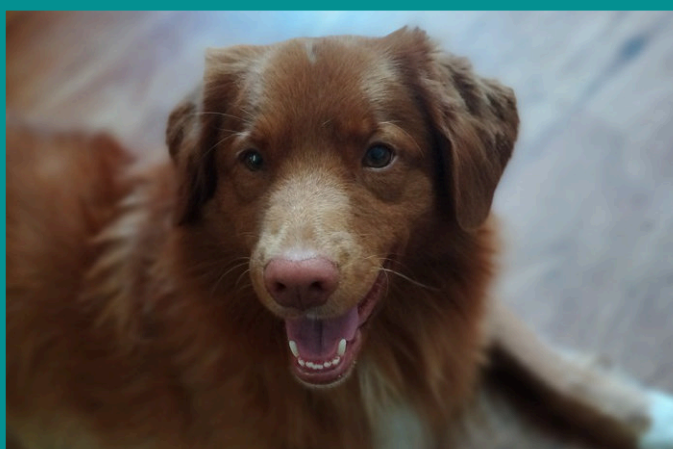
zvuky přírody, jemná hudba nebo aromaterapie, která pomáhá klientům uvolnit se a naladit se na pozitivní vlnu. Součástí programu bývají i zklidňující masáže rukou či nohou, které podporují krevní oběh a přispívají k celkové pohodě klientů.

Důležitým aspektem těchto aktivit je i pečlivé složení skupiny. Do skupinek zařazujeme klienty s podobnou úrovní kognitivních schopností, aby program co nejlépe odpovídal jejich možnostem a každý měl možnost zapojit se dle svých schopností. Díky tomuto přístupu mohou klienti prožívat příjemné chvíle, sdílet své pocity a zároveň rozvíjet své dovednosti v bezpečném a podporujícím prostředí.

*Autor příspěvku
Barbora Bobová, DiS.
a Anna Slívová*



Střípky z domovů - DpS Orlová



Zvířecí návštěvy přináší radost našim klientům: Terapie se zvířaty je oblíbenou součástí programu a přináší radost, uvolnění i zlepšení psychické pohody seniorů. Při těchto speciálních návštěvách mají klienti možnost pohladit si králíčky, pejsky, koně a kočky, někdy papouška nebo sovu. Zvířata vyvolávají úsměvy na tvářích, probudí vzpomínky na mládí a mnohým klientům přinesou pocit klidu a radosti.

Setkání se zvířaty je jedním z mnoha způsobů, jak zpestřit každodenní život našim klientům a přinést jim nové zážitky. Věříme, že podobné návštěvy nebudou poslední a že se k nám tito čtyřnozí přátelé brzy zase podívají.

Modernizace a inovace: rekonstrukce, modernizace vybavení a zavádění inovací přispívají k lepším podmínkám nejen pro klienty, ale i pro personál.

Vytvoření nové denní místnosti na patře pro klienty, kde mohou trávit čas společně, účastnit se volnočasových aktivit nebo jen relaxovat v příjemném prostředí.

Posílení paliativní péče – náš personál prošel školeními, která zajišťují ještě lepší přístup ke klientům. Díky těmto změnám a inovacím se náš Domov v Orlové stává místem, kde mohou senioři prožít svůj podzim života v klidu, důstojnosti a maximálním pohodlí.

*Autor příspěvku
Barbora Bobová, DiS.
a Anna Slívová*



Střípky z domovů - DpS Český Těšín

Poník SOFIE: Díky projektu Ježíškova vnoučata a skvělým dobrovolníkům jsme mohli našim seniorům dopřát setkání se zvířetem, které mnohým připomnělo jejich mládí, život na venkově či lásku ke koním. Malý poník, který je speciálně trénovaný pro interakci s lidmi, se choval neuvěřitelně klidně a přátelsky. Tento krásný zážitek bychom si rádi zopakovali i v budoucnu. Pokud se najdou další dobrovolníci s podobně milými zvířecími společníky, budeme jen rádi. Naši senioři už teď netrpělivě vyhlíží další neobyčejnou návštěvu!



Pes, kočka a králík: Tentokrát nás navštívili aristokratičtí chrti, přítulná kočka a roztomilý králík. Každé zvíře si okamžitě získalo srdce našich klientů. Chrti svou elegancí a klidnou povahou, kočka svou mazlivostí a králík hebkým kožíškem, který lákal k pohlazení. Zvířecí společníci přinesli našim seniorům nejen radost, ale i vzpomínky na jejich vlastní mazlíčky. Tyto návštěvy jsou vždy vítaným zpestřením a dokazují, jak velkou sílu má kontakt se zvířaty. Už teď se těšíme na další setkání!



Dobrovolníci - srdce našeho domova: V domově pro seniory Slezské Humanity máme velké štěstí na úžasné dobrovolníky, kteří s námi tráví svůj volný čas a přinášejí našim klientům radost i pocit sounáležitosti. Pravidelně s námi slaví narozeniny, pečou domácí dobroty a organizují různé aktivity. Díky nim u nás voní čerstvě upečené buchty, slavnostní chvíle jsou vřelejší a úsměvy častější. Někteří dokonce přivádějí zvířecí společníky, kteří přinášejí radost a zlepšují náladu všem klientům. Moc jim za to tímto děkujeme.



*Autor příspěvku
Bc. Pavel Harvan*

Střípky z domovů - DpS Karviná

V našem domově pro seniory jsme se rozhodli vytvořit příjemnější a komfortnější prostředí pro naše klienty. V rámci této iniciativy jsme vybudovali **nové jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje**, které nabízejí více soukromí a pohodlí. Pokoje jsou moderně zařízené, s dostatkem prostoru pro osobní věci a s přihlédnutím k potřebám seniorů, aby se u nás cítili opravdu jako doma.



Součástí této změny bylo také **přeorganizování prostor pro zaměstnance**. Denní místnost pro personál jsme přesunuli do nových, uvolněných prostor, které byly dříve určeny pro jiné účely. Současně s těmito úpravami probíhaly i stavební práce, které zahrnovaly renovaci stávajících prostor a přizpůsobení novým potřebám. Výsledkem je modernizovaný a funkční prostor, který nejen zlepšuje kvalitu života našich klientů, ale také zvyšuje komfort a efektivitu práce našeho personálu.

Dne 13. prosince 2024 se v našem domově pro seniory konal **tradiční clientský večírek**, na který se všichni velmi těšili. Atmosféra byla příjemná a plná vánočního kouzla. Klienti si vlastními silami připravili chutné chlebíčky, na kterých si následně pochutnali. Večer zpříjemňovala skvělá hudba a koledy v podání Daniela Brody, které navodily tu pravou sváteční náladu. Nechyběla ani oblíbená soutěžní hra vánoční Bingo o pěkné ceny, která přinesla spoustu zábavy a napětí.

Klienti si večírek užili, smáli se a společně si vytvářeli krásné vzpomínky. Už teď se těší na příští rok, kdy si tento oblíbený večer zopakují.



Autor příspěvku
Anna Šišková

Střípky z domovů - DpS Horní Suchá**Nezapomenutelné setkání se zvířaty**

Pro naše klienty jsme připravili krásné překvapení – návštěvu zvířecích přátel, kteří do domova přinesli radost a dobrou náladu. Klienti si mohli pohladit papouška Aru jménem Kačenka, inteligentního papouška Žako jménem Julinka a elegantního chrta barzoje jménem Laila. Celá akce probíhala v příjemné atmosféře, plné smíchu a nadšení.



Papoušci byli velmi společenší a dokonce předvedli své dovednosti v mluvení. Kačenka a Julinka si získaly srdce všech nejen svým krásným zbarvením, ale také svou bystrostí. Největší pozornost si získal okamžik, kdy dostali mandarinku – bylo úžasné sledovat, jak si s ní poradí. Svými pohyby a chováním upoutali nejen milovníky ptáků, ale i ty, kteří se s nimi setkali poprvé. Děkujeme všem, kteří se na této akci podíleli, a těšíme se na další podobná setkání.



K 15.výročí jsme uspořádali zahradní slavnost,
přišel nám zahrát dechový soubor Sušanka a zatančit folklórní soubor Suszanie.



Pozvali jsme také paní ředitelku a další hosty. Při dobrém občerstvení a krásném počasí klienti prožili velmi příjemné odpoledne společně i se svými rodinnými příslušníky.



Autor příspěvku
Lenka Handzolás, DiS

Seznam spozorů a podporovatelů

Podporovatelé - současní

Moravskoslezský kraj

Statutární město Karviná

Statutární město Havířov

Město Český Těšín

Město Orlová

Obec Horní Suchá

Obec Albrechtice

Obec Vratimov

Město Petřvald

Obec Petrovice u Karviné

NADACE ČEZ

Podporovatelé - z minulých let

Nadace OKD

Nadační fond TESCO

UPS (United Parcel Service)

D Ě K U J E M E za podporu

naší sociální služby

Slovo závěrem:

Jsme na konci dalšího vydání našeho zpravodaje, které bylo plné zajímavých článků, důležitých informací i milých vzpomínek na uplynulé měsíce. Doufáme, že je pro Vás čtení tohoto zpravodaje nejen zdrojem novinek, ale také příležitostí nahlédnout do života naší sociální služby a prožít s námi chvíle radosti, vzájemné podpory a sounáležitosti.

V posledních měsících jsme prošli mnoha změnami a vylepšeními, které měly jediný cíl – zajistit co nejvyšší komfort a kvalitu péče pro naše klienty. Každá inovace, každý projekt a každá aktivita jsou vedeny snahou zpříjemnit našim klientům jejich každodenní život a přinést jim radost.

Ať už to byla obnova nábytku, vylepšení prostředí domova, nové zážitky nebo neobyčejná setkání s dobrovolníky, vždy bylo naším hlavním mottem naslouchat přáním a potřebám těch, pro které zde jsme.

Děkuji všem, kteří se na chodu našich služeb podílejí – zaměstnancům za jejich nasazení a péči, dobrovolníkům a dárcům za jejich štědrost a v neposlední řadě i vám, našim čtenářům, za váš zájem a podporu.

redaktor Bc. Pavel Harvan