

# Křesťanoviny

## podzim 2018



Život v domově • Lidé v domově • Péče • Svět seniorů • Zamyšlení • Poděkování • Babiččina kuchyně

## Slovo úvodem

**K**dyž se přiblíží podzim, příroda zezlátne a vydá své plody. Letos jsem sklízela hojnou úrodu švestek, s nadšením jsem upekla první koláč, uvařila knedlíky, nějaké švestky jsem usušila, ale i tak bylo švestek stále hodně – a co dál?

Přece je nenechám bez užitku, a tak jsem je začala rozdávat druhým. Je úžasné, když si uvědomíme, že plody přírody jsme dostali a jsou tedy darem, který můžeme dávat dál. A když můžeme něco dávat dál, tak se radost z úrody ještě násobí v podobě poděkování a úsměvu obdarovaných a v užitku, které danému člověku přinesou, třeba v podobě dalšího

voňavého švestkového koláče nebo možná povidel.

Uvědomila jsem si, že stejné je to s plody, které od života obdrží každý člověk. Rozdíl je ale v tom, jak s nimi disponuje, jak se o ně stará a jak s nimi naloží. Někdo je nechá zcela ladem a bez užitku, někdo všechny spotřebuje sám a jen někdo je rozdává i druhým.

Při pohledu na všechny ty, kteří v domově pečují, vaří, úřadují nebo perou prádlo vím, že jsou těmi, kteří zvolili tu třetí cestu a své lidské dary v podobě empatie, vstřícnosti a lásky dávají dál. Díky tomu se plody jejich práce úročí v podobě úsměvů a poděkování od těch, o které se starají.

Přeji vám všem plodný podzim  
Ing. Bc. Hana Vojtová, ředitelka



Vydavatel: Domov seniorů Mistra Křišťana Prachatice, Bavorská 936, 383 01 Prachatice, IČ: 004 77 109  
registrace MK ČR E 18361  
sazba a tisk: KLEINWÄCHTER holding s.r.o. • FOTO: Karel a Hana Rabenhauptovi

[www.domovseniorupt.cz](http://www.domovseniorupt.cz)



## Ohlédnutí do léta

Po krátkém jarním období rozkvetlo léto. Slunce sálalo, hřálo a páliło. Zahrada lákala k procházkám, k posezení na terase či v altánu domova. V příjemném stínu bylo možné nejen pozorovat květiny, ale také se zaposlouchat do zpěvu ptáků či slov souseda a povídat si a povídat. Přesně tak probíhalo léto u nás v domově a i přes úmorné horké dny jsme v domově zůstali aktivní.

Každoročně si historii a rozkvět města Prachatic připomínáme na Slavnostech solné Zlaté stezky ukázkami dobových řemesel a kulturními programy. Ani letos jsme nebyli ochuzeni o tuto akci a měli možnost u nás „ochutnat“ kulturní program prachatických slavností. V domově proběhla Helligonská show tvořená patnácti harmonikáři, kteří si připravili krásný repertoár plný známých písní.

Přivítali jsme také taneční soubor MEDUNICA z Rogačeva, který předvedl program s tanečními a dramatickými prvky doprovázenými zpěvem. Na závěr se zapojili všichni přítomní společným tancem.

Městská knihovna Prachatic na léto připravila několik literárních kavárén. První z nich byla beseda s paní Růže-

nou Váchovou ze Šumavského spolku. Druhý měsíc se o program postaral pan Jan Bedřich, který velmi poutavě a vtipně přednášel o životě goril žijících v pražské ZOO.

Léto bylo ve znamení narozenin, které jen za měsíc červenec a srpen oslavilo dohromady 19 uživatelů domova. Mezi nimi byla i nejstarší obyvatelka domova, která oslavila úctyhodných 98 let. Uprostřed měsíce srpna proběhla velká společná oslava všech oslavenců, kde byly přítomny i rodiny našich uživatelů. O zábavu se nám postaral náš oblíbený harmonikář Jan Tischler.

Grilování se během posledních let stalo v Čechách oblíbeným fenoménem léta a také u našich seniorů jsou tyto akce populární. Nejen, že posedí všichni společně, ale také poslouchají a zpívají známé písně v doprovodu harmonikáře Jana Tischlera. Navíc si všichni pochutnají na grilovaném špekáčku s pivem.

A zpívalo se i v srpnu, kdy přijela Malá Vlachovka, která je u našich seniorů velmi oblíbená.

Zajímavým zpestřením programu byla psí návštěva. Čtyřnohý přítel člověka



dokáže svou přítomností vyvolat dobrou náladu. A o tom, že úsměv léčí, není pochyb, protože úsměv na tvářích seniorů doslova vykouzila různá plemena malých i velkých psů.

I přes velkou horku jsme si léto v domově náležitě užili. A co vy? Také jste byli tak aktivní a navštívili jste nějakou zajímavou kulturní akci? Napište nám a podělte se i vy se svými zážitky (socialni2@domovseniorupt.cz).



## Přehled akcí konaných v Domově seniorů Mistra Křišťana Prachatic (říjen – prosinec)

Název akce	Termín akce
<b>Hudební podzim s knihovnou</b> Seniorské hudební odpoledne – dechová kapela Doubravanka	2. 10. 2018 15,00 hodin
<b>Literární kavárna</b> Svatý Václav – beseda s prof. PhDr. Petrem Charvátlem	4. 10. 2018 14,00 hodin
<b>Den otevřených dveří</b> v rámci Týdne sociálních služeb	9. 10. 2018 9,00–15,00 hodin
<b>Hudební podzim s knihovnou</b> Seniorské hudební odpoledne – Prachatické pěvecké vystoupení	9. 10. 2018 15,00 hodin
<b>Důchodci důchodcům aneb Aby nikdo nebyl sám</b> Veselé harmoniky	11. 10. 2018 14,00 hodin
<b>Posvícení</b> Veselice s hudbou	12. 10. 2018 14,00 hodin
<b>Hudební podzim s knihovnou</b> – Seniorské hudební odpoledne – Koktejl lidových, folklórních a Ježkových písní s kapelou Dudlajda	16. 10. 2018 15,00 hodin
<b>Hudební podzim s knihovnou</b> Seniorské hudební odpoledne – Jihočeské divadlo – Klobouk ve křoví – muzikálové setkání	23. 10. 2018 15,00 hodin
<b>Hudební vystoupení</b> Soubor CINK	25. 10. 2018 15,00 hodin
<b>Narozeniny</b> – Obyvatelé domova seniorů narození v měsících září a říjen, za účasti pana Jana Tischlera s hrou na harmoniku	30. 10. 2018 14,00 hodin
<b>Památka zesnulých</b> Mše svatá za zemřelé obyvatele domova	31. 10. 2018 15,00 hodin
<b>Literární kavárna</b> Den poezie s Fokusem a spisovatelem Hynkem Klimkem	1. 11. 2018 14,00 hodin
<b>Důchodci důchodcům aneb Aby nikdo nebyl sám</b> Vystoupení tanečního souboru SENSEN	6. 11. 2018 14,00 hodin
<b>Vzpomínkové setkání</b> k 100. výročí samostatného Československa doprovázené zpěvem legionářských písní – Ing. Josef Kalbáč	9. 11. 2018 14,00 hodin
<b>Narozeniny</b> – Obyvatelé domova seniorů narození v měsících listopad a prosinec, za účasti pana Jana Tischlera s hrou na harmoniku	27. 11. 2018 14,00 hodin
<b>Důchodci důchodcům aneb Aby nikdo nebyl sám</b> Vystoupení pěveckého souboru Radostné Přátelství	4. 12. 2018 14,00 hodin
<b>Návštěva Mikuláše, Anděla a Čerta</b> spojená s obdarováním obyvatelů domova seniorů	5. 12. 2018 10,00 hodin
<b>Literární kavárna</b> Zajímavý host	6. 12. 2018 14,00 hodin
<b>Štědrý den v domově seniorů</b> Nošení Jezulátka	24. 12. 2018 9,30 hodin
<b>Štědrý den v domově seniorů</b> Štědrovečerní večeře	24. 12. 2018 16,00 hodin
<b>Silvestr</b> Rozloučení se s rokem 2018 za účasti Malé Vlachovky z Týna nad Vltavou	31. 12. 2018 14,00 hodin

V průběhu vánočního času plánujeme také vystoupení dětí z mateřských a základních škol.



# Společný život – sociálně aktivizační úsek

*V péči o štěstí druhých nacházíme své vlastní. (Platón)*

**Sociálně aktivizační úsek naplňuje činnosti, které jsou velmi důležité hned od počátku při stěhování nového seniora, ale také v průběhu jeho pobytu v domově. Úsek nezajišťuje pouze nutnou administrativu, jako např. přípravu smlouvy o poskytované službě a její úhradě, ale stará se také o smysluplnou náplň volného času seniorů. Aktivizace je zvláště zaměřena na podporu a zachování samostatnosti a soběstačnosti člověka.**

**Mgr. Ivana Bílková, DiS.,  
vedoucí sociální pracovnice**

## **Jak jste se dostala k práci v Domově seniorů Mistra Křišťana?**

V domově jsem už sedm let, nastoupila jsem v září roku 2011. Byla jsem ten rok na praxi na Krajském úřadě v Českých Budějovicích a tam jsem se dozvěděla, že v Prachaticích hledají sociální pracovníci. Přihlásila jsem se do výběrového řízení a ono to vyšlo, za což jsem byla moc ráda. Po dokončení školy jsem hned nastoupila do domova. Žádné jiné pracovní zkušenosti v této oblasti jsem tedy neměla, pouze školní praxe.

## **Jakou školu jste studovala?**

Studovala jsem Střední odbornou školu sociální v Jihlavě. Dále jsem pokračovala na Vyšší odborné škole sociální v Prachaticích. Své studium jsem zakončila

na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, kde jsem získala magisterský titul v oboru Sociální práce.

## **Co Vás na práci v domově překvapilo?**

Paní, která zde vedla sociální agendu přede mnou, odcházela do důchodu a já vše musela převzít během měsíce a půl, což je na zvládnutí veškerých procesů v domově velmi krátká doba, ale našla jsem si systém a přizpůsobila se.

## **Co Vás na práci v domově nejvíc baví?**

Když vidím usměvavé klienty a také rodiny, které se snažíme zapojit, aby pečovaly společně s námi. Jsem moc ráda, když se to povede, když se zúčastňují všech kulturních akcí, které tu děláme, když se zapojí do péče.

## **Co je naopak na této práci nejtěžší?**

Musela jsem se naučit vyrovnat s odcházením, s umíráním. Nejde jen o to, jak

oznámít rodině úmrtí, ale dokázat se jít rozloučit se zemřelým. To samozřejmě není povinnost, ale vnímám to tak, že když klienta přijmu a projdeme spolu nějakou cestu, tak je potom vhodné ji i společně uzavřít. Na umírání si nelze zvyknout, ale vnímám jej jako nutnou životní etapu, ve které by člověk měl být přítomný. Samozřejmě i s rodinou, která přijde a rozloučí se – společně zapálíme svíčku nebo se pomodlíme. Rodina si typ rozloučení zvolí, my ji pak při tom aktu doprovodíme.

## **Jak vnímáte roli Smyslové aktivizace ve vaší práci?**

Na našem úseku se Smyslovou aktivizací pracujeme a mám radost, že se ji skutečně snažíme žít. Vnímám ji jako podněcování, probouzení smyslů. Někdy stačí opravdu maličkost, obyčejná květina, kterou naši klienti utrhnou v zahradě, nebo nasbírané ovoce, kterého tady dozrává spousta. Je krásné vidět, jak si nesou misku švestek a usmívají se. Kdyby zůstali na pokoji, tak se usmívat nebudou. Většina z nich plodiny pěstovala, takže je ta vzpomínka stále provází. Smyslová aktivizace pomáhá lidem se otevřít a sdílet věci, které by při běžném rozhovoru jen tak neřekli.

Radost mi dělají i fotografie ze Smyslových aktivizací, které máme po domově vyvěšené. Rodinní příslušníci na nich mohou vidět, jak se tady skutečně žije. I rodiny mají radost, když se jim naši uživatelé chlubí, jak dneska třeba společně pekli. To je radost slyšet.

## **Co byste domovu popřála do dalších let?**

Přála bych domovu hodně uživatelů, kteří tu budou šťastní. Paní ředitelce pak pevné nervy, hodně moudrosti a síly v práci dále pokračovat. Kolegyním chci samozřejmě popřát, aby se jim jejich práce líbila a těšila je. A v neposlední řadě chci poděkovat rodinám, že pečují s námi.



## Mgr. Marika Karbáčová, sociální pracovnice

### Jak jste se dostala k práci v Domově seniorů Mistra Křišťana?

Studovala jsem sociální pedagogiku na Masarykově univerzitě v Brně. V rámci předmětu Aktivizace seniorů jsem měla povinnou praxi v domově seniorů. Nikdy předtím jsem se seniory nepracovala, spíš jsem plánovala, že budu pracovat s dětmi. Byla to moje úplně první zkušenost v takovémto typu zařízení a samotnou mě překvapilo, jak mě práce v domově seniorů baví. V době mého studia se v domově uvolnilo pracovní místo na pozici sociální pracovnice, tak jsem se přihlásila do výběrového řízení a uspěla jsem. Jsem za tuto pracovní příležitost velmi ráda.

### Co Vás na práci se seniory baví nejvíc?

Senioři jsou moudří a vděční lidé. Ocení, že se jim někdo věnuje, poděkují a jsou velmi vstřícní. Naopak děti péči občas berou trochu jako samozřejmost, ale tady vidím hlavně zpětnou vazbu a radost.

### Co je náplní Vaší práce v domově?

Moje práce je pestrá a rozmanitá, má vedoucí si občas dělá srandu, že jsme holky pro všechno. A vlastně má pravdu. V půl osmé ráno pozdravím všechny v místním rozhlase a sdělím jim, co je za den, kdo má svátek, co se dobrého

bude vařit či jaké aktivity jsou na programu dne. Každý pracovní den zahajují informativní skupinkou, na kterou se musím pečlivě připravit, například různé tréninky paměti, motorická cvičení či cvičení pozornosti. Následuje skupinka čtení, na které předčítám knihu vybranou samotnými uživateli. Těší mě, že o skupinky je velký zájem, setká se nás vždy kolem patnácti lidí. Dále v úterý a ve čtvrtek chodím našim seniorům nakupovat. Sami si sepíší, co by chtěli koupit a na co mají chuť. Snažím se jejich přání splnit. To jsou mé pravidelné činnosti. Další náplň práce pak záleží na okolnostech, které nastanou v domově, či na věcech, které je potřeba udělat, aby byl zabezpečen chod sociálního úseku, potažmo domova. Jedná se například o vyplňování biografií nově přichozích uživatelů, zpracování plateb za léky, dále spolupráce s Úřadem práce a dalšími institucemi. Můj pracovní den je velmi různorodý.

### Co je na téhle práci nejhezčí a co naopak nejtěžší?

Nejhezčí je vidět radost uživatelů. Vnímám, že jsme na sebe již zvyklí, jsme si blízcí a dokážeme se navzájem potěšit. Nejtěžší pro mne byla taková vlastně drobnost – naučit se mluvit nahlas. Na začátku to pro mě bylo krušnější, senioři mě neslyšeli, styděla jsem se a mluvila potichu. Ale jakmile jsem se „otrkala“, bylo to v pořádku.



## Petra Seberová, aktivizační pracovnice

### Jak jste se dostala k práci v Domově seniorů Mistra Křišťana?

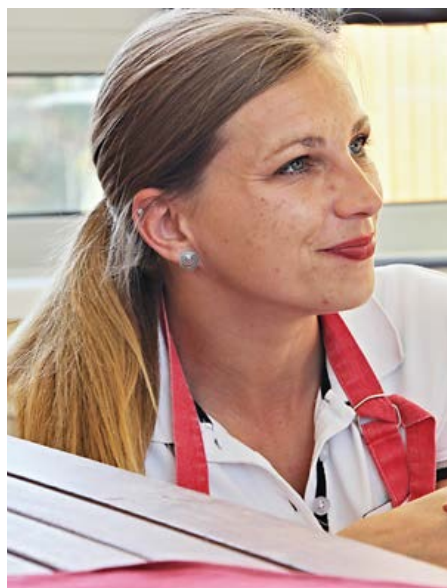
Pracuji tady více než rok, předtím jsem prodávala v obchodě, což byla práce úplně jiného typu. Vždycky jsem chtěla pomáhat lidem, a když jsem se dozvěděla, že v domově hledají pečovatelku, hned jsem se na tuto pozici přihlásila. Paní ředitelka byla velice vstřícná, umožnila mi nastoupit a opravdu začít pomáhat.

### Musela jste si na práci se seniory dlouho zvykat?

Kontakt s lidmi je tu určitě mnohem intimnější než v obchodě. Tady je to jiné. Ke každému uživateli si musíte najít cestu, poznat ho, abyste mu mohla dopřát to, co potřebuje. Musíte vědět, co dělal doma, co měl rád, abyste na to mohla navázat a stavět na jeho zvyklostech tak, aby se tu cítil jako doma.

### Nebylo těžké začít takhle o péči přemýšlet?

Bylo to pro mě úplně přirozené, neměla jsem žádný velký problém. „Zaběhla“ jsem se rychle, i když jsem neměla žádnou dřívější zkušenost s takovouto



péči a všechno pro mne bylo úplně nové.

### Když se řekne Domov seniorů Mistra Křišťana, jaká první myšlenka se Vám vybaví?

V domově pracuji jako aktivizační praktikantka Smyslové aktivizace. Dá se dokonce říct, že se starám o duše našich seniorů, takže se mi především vybaví uživatelé. Dále se mi vybaví Koncept Smyslové aktivizace, se kterým tady pracujeme. Ta mě moc baví a naplňuje mě. Těší mě, že seniorům dokáží pomoci udržet jejich zdroje, které využijí třeba při osobní hygieně. Snažím se s našimi seniory procvičovat krátkodobou i dlouhodobou paměť, jemnou motoriku a všechny jejich smysly. Mnohdy se u toho společně zasmějeme.

### Jak vymýšlíte náplň aktivizačních setkání?

Mám radost, když se skupinky povedou a lidé se zapojí. To mě posouvá dál v nápa-  
dech. Inspiruje mě to, abych vymýšlela



další projekty. Snažím se uživatelům ukázat i věci, které neznají. Často společně pečeme zelnáky, které znají z domova, ale dneska jsme zkusili muffiny. Dámy na ně byly zvědavé, chtěly vědět, jak se to dělá, tak jsme udělaly borůvkové muffiny. Moc jim chutnaly. Nevěnujeme se tedy jen připomínání věcí, které senioři znali, ale zajímají je i nové věci. Nestydí se zeptat, sdílejí nápady, řeknou mi, co by si chtěli zkusit, nebo přijdou s tématem, o kterém by si chtěli povídat.

**Ovlivnila Vás práce se seniory i v osobním životě?**

## Pavlaína Pálková, aktivizační pracovnice

### Jak jste se dostala k práci v Domově seniorů Mistra Křišťana?

Byla jsem osmnáct let žena v domácnosti, poté jsem se rozhodla, že bych ráda šla do práce. Doma mi byla dlouhá chvíle, obě dcery mám už dospělé. Myslela jsem nejdříve, že budu pracovat jako dobrovolnice pár hodin týdně, ale potom jsem si řekla, že pár hodin nemá smysl a je třeba víc. Tahle práce mě totiž zaujala a naplňuje mě. Teď jsem tedy v práci na tři čtvrtě úvazku a jsem moc spokojená.

### Co obnáší Vaše práce? Co vlastně dělá aktivizační pracovník?

Na aktivizačním setkání se sejde skupinka klientů a společně se věnujeme nějaké činnosti. Naši senioři velmi rádi pečou či vaří. Pokud máme skupinku,

určitě, dost se mi změnil pohled na stáří. Myslím si, že mladší lidé by měli starším více naslouchat. Když začnou senioři vyprávět svůj životní příběh, mohu jej s nimi sdílet a vžít se do jejich doby. To mě na práci nejvíc baví. Získala jsem tím od nich mnoho zkušeností.

### Máte nějaké pracovní sny a plány?

V listopadu mě čeká další proškolení ve Smyslové aktivizaci. Jsem na něj hodně zvědavá. Bude to asi náročné a emotivní, protože tahle fáze školení zahrnuje i přípravu na loučení a doprovázení na poslední cestě, kdy člověk

umírá. I tak se těším na další vzdělávání a práci.

### Co byste domovu popřála do dalších let?

Přála bych hodně úspěchů, aby se tady uživatelé cítili jako doma. To je náš cíl, kterého se tu držíme. Chceme udržet seniory, aby se dokázali o sebe co nejdéle postarat, ať už se to týká hygieny či přípravy jednoduché snídaně. A personálu přeji hodně sil, pevné nervy. Není to vždycky snadná práce, ale když se nám něco povede, máme z toho ohromnou radost.

kde pečeme koláč, vždy si připravím všechny suroviny a každá klientka si vybere, co by chtěla dělat – jedna vypeckuje švestky, další něco naváží, další vymaže plech. Lidé se na těchto skupinkách spolu jednak přirozeně setkávají, ale také společná činnost vyvolá plno vzpomínek. Po vložení koláče do trouby je vždy prostor na vyprávění – co rádi pekli a pro koho. Z provedených skupinek mívám vždy moc dobrý pocit, protože vidím, že to klienty baví.

### Takže ve skupinkách hlavně aktivujete vzpomínky?

Nejen to. Na skupince jsme dělali třeba pečený čaj a to bylo zajímavé, protože o něm nikdo ze skupinky v životě neslyšel, nikdo ho nedělal. Dále jsem s klienty na skupince dělala šťávy – levandulovou a mátovou. Následující dny jsme si udělali společnou degustaci a ochutnávali, která je lepší. Dílo se zdařilo. Mám vždycky radost, když se dílo podaří.

### Co vás napadne jako první, když se řekne práce v Domově seniorů Mistra Křišťana?

Vzpomínám na jednu klientku, se kterou jsme si padly od začátku do oka. Já ji měla hrozně ráda a ona mě myslím také. Bylo jí 95 let, když zemřela, velmi mě to zasáhlo. Vzpomínám na ni každý den, a když jdu okolo stolu, kde sedávala v jídelně, nebo jsem na jejím bývalém pokoji, pořád ji tam vidím.

### Co Vás na práci se seniory nejvíc baví?

Mě tahle práce baví celá. Moc ráda dělám doprovod našim klientům do nemocnice. Jezdím s nimi k lékařům a jsem tam pro ně jako psychická podpora. Vždy si s nimi hodně povídám a snažím se, aby měli pocity jistoty a bezpečí v neznámém prostředí. Nedávno mě moc potěšily nějaké paní v čekárně, které nás pozorovaly, když jsem si s naší užívatelkou povídala, společně jsme se zasmály a já ji pohladila. Říkaly mi, že je hezké, jak se k lidem chová, a že by se takto měl chovat každý. K našim klientům jsem si vytvořila velké pouto a musím říct, že je mám moc ráda.

### Co byste chtěla domovu popřát do dalších let?

Hodně trpělivosti a hodně úspěchů.

### Co je vlastně podle Vás úspěch?

Všímám si změn, kterými prochází naši klienti při nástupu do domova a následně v průběhu pobytu. Přizpůsobit se novému prostředí není pro seniory vždy jednoduché, ale snažíme se je zaměstnat aktivitou a pomáháme s adaptací. Postupně si tu zvyknou a sami uznají a poví nám, že se jim tu moc líbí a jsou spokojeni. To člověka vždycky potěší.

Vážím si moc práce naší paní ředitelky. Kdykoliv se mě někdo zeptá, kde dělám, tak říkám, že v nejlepším domově v téhle zemi.





## Aktivizace seniorů

*Stáří nemá být koncem života, ale jeho korunou. (A. Repond)*

**Co vlastně ta a... a... aktivizace je? To je tam v domově jako aktivujete? To jde i u takhle starých lidí?! Ano, přesně tak! Aktivizace je považována za proces, jehož výsledkem je aktivita seniorů, která má za cíl větší životní spokojenost a kvalitu života. Pokud senioři nejsou dostatečně aktivní, mohou pociťovat prázdnotu.**

Senioři se díky aktivizaci v domově nenudí. Nejen, že se společensky potěší, protože netráví volný čas jen

v pokoji, ale jsou mezi lidmi a navzájem se stále poznávají... Ale co víc? Trénují u toho také svoji paměť, pozornost, zrakovou diferenciaci, jemnou motoriku a mnoho a mnoho dalších schopností. Jak vypadá takový všední den? Každé ráno po snídani začínají svůj den *informativní skupinkou*. A pokud se aktivizační pracovníci zadaří vybrat nějaký obtížnější úkol, senioři o něm často přemýšlejí až do druhého dne, dokud nepřijdou na správný výsledek. Mezitím se ještě poradí se svými kolegyněmi a kolegy. No, řekněte, není to skvělé, když se probudí zvědavost i u 85letých a starších lidí? Nejen, že jsou senioři moudří, ale také jim to stále pálí a jsou obdařeni velkou dávkou trpělivosti!

*Kdybych já štěstí měla,  
já dala bych ho tobě hned.  
Mým velkým štěstím by mi bylo,  
kdybys ty šťasten byl a já mohla  
na tvé štěstí pohledět.*  
(báseň od naší uživatelky  
paní E. B.)

*Těším  
se na pondělí  
ráno, kdy zahájím  
„pracovní“ den  
skupinkami, které budou  
celý týden, pokud nám  
bude zdraví sloužit.*  
(uživatelka paní  
V. Havelková)

Po informativní skupince následuje čtení, které probíhá každý den od půl desáté. Celé léto čteme knihy, které vyprávějí příběhy ze Šumavy. Ty se našim uživatelům moc líbí, protože







Šumava je jim velmi blízká a četba vždy vyvolá vzpomínky na místa, kde trávili své dětství.

Souběžně s těmito skupinkami probíhají i skupinky Smyslové aktivizace. V domově pracujeme s Konceptem Smyslové aktivizace, který zavedla Ing. Bc. Hana Vojtová, ředitelka domova.

Starým lidem postupně slábnou jejich smysly, některé se dokonce ztrácejí úplně. Pokud jedinec nějaký smysl ztratí, dochází zároveň k posílení jiného smyslu. Důležité je prostřednictvím Smyslové aktivizace nepřipomínat nedostatky, ale právě naopak poukazovat na další zdroje a možnosti zapojení a prožití stále kvalitního života. Díky Smyslové aktivizaci je

Myšlenkou konceptu je aktivizace a péče o člověka s úctou, respektem a láskou.

starý člověk schopný prožívat a vnímat vědomě život všemi smysly a aktivně se zapojit do života v domově seniorů. Dále je prostřednictvím konceptu způsobilý žít důstojný život, vykonávat své obvyklé rituály a pociťovat radost.

V rámci Smyslové aktivizace seniři prožívají opět plnohodnotný život a pocit, že jsou potřební. Pečení, vaření, přišívání, žehlení, umývání nádobí, zatloukání

hřebíčků, starání se o zahrádku a mnoho dalších činností patří mezi běžné aktivity, jež jsou v domově na denním pořádku. Pro nás jsou to možná obyčejné, malé věci, ale pro staré lidi a pro lidi nemocné demencí jsou to velké situace.

Smyslová aktivizace otevírá seniorům i pečujícím nové možnosti. Pokud chcete vědět více, nahlédněte do nové knihy Ing. Bc. Hany Vojtové „Jak (ne) přesadit starý strom, Koncept Smyslové aktivizace v péči o seniory a osoby s onemocněním demencí.“

*...ještě, než jsme začali dělat Smyslovou aktivizaci, tak jsme měli jednu klientku, která byla opravdu jen zavrtaná v lůžku a do ničeho se nezapojovala. Vlastně se nezapojila ani do pozdravu na chodbě. Ale ta nám najednou tak pookřála... začala s námi komunikovat. Najednou nám úplně ožila tou Smyslovou aktivizací... (zkušenost se Smyslovou aktivizací – pečovatelka Lenka Zemanová)*





# Jak oslavujeme narozeniny v domově?

Oslava narozenin je v životě každého z nás událostí, která si zasluhuje naši pozornost. V domově slavíme společně, a to jednou za dva měsíce se všemi, kdo si v dané době narozeniny připomínají. V červenci i srpnu oslavilo narozeniny dohromady devatenáct z našich seniorů. Mezi oslavenci byla i nejstarší obyvatelka domova, která oslavila úctyhodných 98 let.

Každý oslavenec dostane v dostatečném časovém předstihu pozvánku na narozeninovou oslavu, kterou může obdarovat své blízké a na oslavu je tak pozvat. O zbytek už se postará personál domova. V kuchyni připraví sladké pohoštění s kávou. Sociálně aktivizační úsek zajistí

dostatečný prostor pro všechny pozvané a následně se snaží zajistit pohodlí všem zúčastněným. Oslavu vždy zahajuje paní ředitelka, která jednotlivě všem oslavenecům popřeje a předá květinu. O zábavu se postará oblíbený harmonikář Jan Tischler.

## Rozhovor s paní Věrou Havelkovou, která nedávno v domově oslavila 95. narozeniny

**Jak dlouho už žijete v Domově seniorů Mistra Křišťana? Bylo těžké si na Váš nový domov zvyknout?**

Jsem tu od konce listopadu, před tím jsem strávila měsíc po operaci v rehabilitačním centru v Praze. Nebylo vůbec těžké si tu zvyknout, já jsem společenský tvor, mně to tu od prvního momentu vyhovovalo. Děti by si mě raději vzaly domů, ale všechny možnosti byly komplikované – všude mají schody, nebo by mě z mého pokoje neslyšely. Sice mi chtěly vše zařídit a upravit, já ale řekla, že to tak nechci a raději půjdu někam, kde se o mě postarají podle potřeby. Rodina mě tu stejně navštěvuje každý den, takže je to ideální.

**Jste v domově spokojená?**

Jsem, skutečně moc. Je to tu taková „člověčina“, když to mám říct jedním slovem. Děje se tu plno věcí, a když je to jen trochu možné, tak se všeho účastním. Třeba ráda začínám den ranní skupinkou věnovanou cvičení paměti. Ono mi to docela jde, takže se těším a mám z toho dobrý pocit.

**Nedávno jste v domově dokonce oslavila narozeniny. Jak na tuto událost vzpomínáte?**

Bylo to úžasné, protože to bylo generální. Já jsem to celé vymyslela, všem příbuzným jsem řekla, že je to generálka na pohřeb a že chci, abychom se sešli ještě jednou jako celá rodina v plné síle. Teda vlastně ne celá rodina, ty nejmladší jsme vynechali, protože je nás mnoho. Nejmladšímu z nás bylo kolem padesátky.

Mám dost velkou rodinu, teď se mi narodilo osmé pravnouče a deváté je na cestě. Být prababička je krásné, je to něco úžasného. Moji příbuzní jsou prostě zlatí, všichni jsou strašně hodní. Třeba moji synovci, to jsou andělé, jak já říkám. Pomáhají na každém kroku, na Vánoce třeba přinesli na sesternu vánočku, vlastnoručně upečenou. Když někdo přijede s dětmi, sestřičky to vidí, dají sem koberec, přinesou hračky... a všichni na to potom ještě dlouho vzpomínají.

**Když se ještě zastavíme u oslavy, jak ta probíhala?**

Organizovali ji samo sebou tady v domově. Vždy slaví společně oslavenci za celý měsíc. Jakmile jsme dostali pozvánku, celou rodinu jsem obvolala a dala jsem jim za úkol, že musí přijet. Mám rodinu po celé zemi, v Praze, Brně, Strakonících i Písku, ale všechny jsem je sem nakonec dostala.

Celý program byl dole v jídelně ve společenské místnosti, byl tam harmonikář, který tady hraje i při jiných příležitostech. A mimo jiné mezi mými návštěvníky byl bratranec, co v mládí zpíval ve skupině, pak další příbuzný, co měl kapelu a zpívá dodnes, i když už je v důchodu. A taky naše holky, co chodily do sboru, ty všechny zpívaly jedním hlasem. Takže i pan harmonikář byl nadšený, že se všichni zapojili a krásně, nenásilně se zábava rozjela, všechno to bylo od srdíčka. Víte, já na tuhle oslavu budu vzpomínat do smrti, jak to bylo krásné.

*Na oslavě nejen prababiččiných narozenin se mi nejvíce líbilo, že s vašimi klienty mohou být jejich blízcí a nemusí se vymýšlet, jak to jinak oslavit. Celá akce byla příjemná s bohatým pohoštěním. Bylo fajn vidět, že babička byla šťastná, že jsme tam mohli být s ní. Jste skvělý tým, který se k lidem umí chovat s úctou. (zpětná vazba od Jana Záhorského, pravnuka naší uživatelky paní R. R.)*



## Příběh DARY

Z knihy *Andělé nás neopouštějí* od Eduarda Martina

„Mám bratrance,“ vyprávěl dr. J. O., „který je postižený, jezdí na vozíčku. Jsme stejně staří. Zatímco já jsem byl vždycky cvalík, co si nejrady někam zalezl s knížkou, bratranec byl krásně urostlý chlapík a sportovec, vyhrával jednu atletickou soutěž za druhou, věnoval se horolezectví, a na vysoké škole si dokonce přivydělával jako instruktor lyžování v Alpách. A potom přišel jeho úraz. Co jen si poležel v různých nemocnicích, co všechno vytrpěl... A jednoho dne bylo jasné, že s ním udělali všechno, co se dalo, lékaři už nevědí, jak pomoci. Dokud bude na světě, bude odkázán na vozík. Bratranec byl zvyklý pohybu od rána do večera, vítězstvím, cestováním a teď najednou...

Vystudoval a věnoval se vědecké práci, v době internetu teď člověk může snadno virtuálně cestovat, obesílal zahraniční učené časopisy... Je to uznávaný vědec, který má styky s pracovišti na celém světě.

Má tři čestné doktoráty.

Minulý týden byl u nás na prodloužený víkend.

Zašli jsme si na mši, tedy zašli... Já jsem šel a bratranec jel na svém vozíku.

Když jsme se vraceli z našeho venkovského kostela domů, hovořili jsme.

„Víš, že jsem děkoval?“

Bratranec to řekl tiše, tak tiše, že jsem ho stěží slyšel.

Nepřeslechl jsem se?

Udiveně jsem se podíval na bratrance, který jel luční cestou vedle mě.

„Děkoval?“

„Děkoval jsem za to, že můžu jezdit na vozíčku,“ řekl mi bratranec.

Chvilí mi trvalo, než jsem pochopil, co tím myslí.

Dost dlouho se nevědělo, jestli zbytek života neproleží. Jestli na vozíčku vůbec bude moci jezdit.

Já bych si zoufal, kdybych se dozvěděl, že už do konce života neudělám ani jeden krok.



A on za to v kostele ještě děkuje.

Dary...

Co to jsou dary?

Dary jsou to, u čeho si uvědomíme, že to jsou dary.

Kolik hodin by trvalo, kdybych měl vyjmenovávat všechny dary, které mám.

A které za dary ani nepovažuji.

Chodím, vidím, slyším, mám ty, kteří mě

mají rádi, mám domov, nebolí mě zuby...

Takové moře darů člověk má, a přitom stačí jedna kapička toho, co nemá, a člověk přehlídí celé nedozírné moře darů...

Vraceli jsme se s bratrance luční cestou a já jsem se styděl. A pořádně.

A umiňoval jsem si, že vždycky, když si budu chtít začít stěžovat, radši tím nebudu ztrácet čas a místo toho začnu děkovat... za všechny ty dary, které mám, dostal jsem, dostávám...



# Poděkování

*Člověku stačí k životu velmi málo, má-li pravé bohatství ve svém srdci.*

**Velmi si vážíme milých slov, které nám věnují lidé, o něž se staráme, nebo jejich nejbližší. Pohladí po duši a vykouzlí úsměv na rtech. Jsou to slova, která nás všechny, kteří jsme do péče zapojeni, vždy utvrzují v tom, že se nám daří pomáhat. Velké poděkování patří i vám za důvěru.**

## Část z dopisu od rodiny Hečkových

„Dále vám děkujeme za to, jak se staráte o staré lidi, připravujete jim různé akce, snažíte se je aktivizovat, podporovat jejich koníčky a celkově přispíváte k tomu, aby se u vás klienti cítili jako doma. Díky vám se dal tatínek nejen psychicky, ale také fyzicky dohromady a myslíme si, že je spokojený.“

*Kéž by bylo více domovů jako je ten váš. Málokdo si dovede představit, jak náročná je to práce pro veškerý personál.“*

## Část z dopisu od paní Marty Harmanové

„Poděkovat chci všem pracovnícím, které se o babičku vzorně staraly. Během krátké doby se z ležící a apatické

*babičky stala usměvavá a spokojená paní, která pozorovala okolí a začala přijímat potravu. Kdykoliv jsme ji navštívili, byla čistá a usměvavá.“*

## Část z dopisu od paní Venduly Urbancové

„Když jsem za babičkou přijela poprvé, byla jsem úplně vedle z celého domu. To je snad alpský hotel ☺. To babička ještě povídala, jak jsme ji všichni znali, takže, i když si stýskala, pochvalovala si hlavně sestřičky. Ty byly hned to další, co mě odzbrojilo. Ač „domácí“, pokaždé zatukaly a ptaly se, jestli něco nepotřebujeme.“

## Poděkování od paní Hany Dragounové

„Byla tak šťastná mezi vámi. Moje mamka Ludmila Svobodná. Měla vás

*všechny, kdo jste jí věnovali svůj čas, moc ráda. Mrzí mě, že jsem jí aspoň o nějaký rok dříve nezajistila tento pobyt v domově plný aktivit, soutěží, cvičení.*

*Když jsem za ní chodila, měla jsem pocit, že jdu z pekla dnešního světa – do ráje. Vím, že vám všem také chybí, natož mě. Bylo mi tak dobře, když jsem už za dveřmi pokoje slyšela, jak zpívají. Snad jsem jí i trochu záviděla, že je obklopena láskou všech, kteří se o ní s plným nasazením starali.*

*Tolik vlídnosti a laskavosti k bližnímu svému jsem za celý svůj život nepoznala. Ani já sama bych jí tolik nemohla dát. Přála bych si být obklopená tou láskou vašeho domova.*

*Veškerou zodpovědnost jste převzali na sebe a za to vám z celého srdce děkuji.“*



