

Z obsahu: Pozvánka na vánoční jarmark | Výlet na Olšinu | Focení s Ateliérem Seidel



Krásné a slunečné léto je již za námi. Bylo to období, které jsme si opravdu užili, především na čerstvém vzduchu, ať už při procházkách nebo při různých venkovních aktivitách. Nyní se ale pomalu připravujeme na zimu, která, jak víme, je v našem domově hodně náročná.

Vánoce jsou pro nás vždy velkou událostí – plné zpěvu a společných aktivit. Přesto se klientům hodně stýská po rodinách a společných Vánocích v rodinném kruhu. Snažíme se alespoň, aby nás v tomto období navštěvovali více děti, které sem donesou smích a radost. Každoročně nás navštěvují děti ze školy, s kterými budeme letos péct cukroví a děti ze školky, se kterými chodíme na čerty po odděleních a zpíváme koledy. Také nás navštěvují děti z dětského domova. Nemohou chybět ani děti ze ZUŠ v Horní Plané a Krumlovští pištky, kteří nás svými melodiemi přenesou do té pravé vánoční nálady. Dále se zúčastňujeme akce „Česko zpívá koledy“, kam zveme i veřejnost. Kromě toho se těšíme i na setkání se starosty okolních měst, kteří často přicházejí navštívit své obyvatele. Naše Vánoce jsou vždy pestré a plné zajímavých zážitků – ať už při vánočních aktivitách, jako jsou „Vánoce na nečisto“, nebo při našem tradičním vánočním jarmarku, na kterém se letos bude křtít i náš kalendář, který si budou moc zakoupit jak klienti, tak i veřejnost.

Všichni se těšíme na společně strávené chvíle!

3. prosince

Vánoční jarmark

na terase našeho Domova důchodců
Horní Planá

od 13:00 pro klienty
od 14:00 pro veřejnost

**Srdečně Vás zveme na náš už třetí
Vánoční jarmark!**

Přijďte si pochutnat na klobásách,
palačinkách, punči a svařeném vínu.
Můžete zde zakoupit originální dárky,
které vyráběli naši klienti a
zaměstnanci. Náš pěvecký kroužek
Vám zazpívá koledy.

**Součástí programu bude i slavnostní
křest našeho nového kalendáře, který
se bude konat ve 14 hodin.**

Těšíme se na Vás!

TEMBO, MATĚJ BŘESKÝ A JEHO PŘÍBĚHY Z TANZANIE

V září jsme měli čest přivítat mezi námi Matěje Břeského, který nás svou přednáškou přenesl do srdce Tanzanie. Matěj nás seznámil nejen s nádhernými zákoutími místní kultury a přírody, ale také s fascinujícím světem africké fauny. V průběhu přednášky jsme obdivovali příběhy o krásných slonech, barevných ptácích

i o tradičních kmenech, které dodnes zachovávají svou jedinečnou kulturu.

Součástí prezentace bylo také představení nadace TEMBO – nadačního fondu Matěje Břeského, jehož posláním je podpora dětí v Tanzanii. Tato nadace se zaměřuje na vzdělání, zdraví a základní potřeby dětí v komunitách. Matějovo

vyprávění bylo o tom, jak i malá pomoc může přinést velké změny.

Velké poděkování patří nejen Matějovi za jeho příběhy a nadšení, které s námi sdílel, ale také společnosti Letuška, která tento projekt hrdě podporuje a pomáhá šířit povědomí o kráse Tanzanie i potřebě pomoci tamějším dětem.



DOTYKOVÝ PANEL AMOS VISION

V našem Domově jsme nedávno instalovali moderní dotykový panel Amos Vision. Tento inovativní prvek se nachází přímo na recepci a nabízí široké využití, které ocení jak obyvatelé, tak jejich hosté.

Dotykový panel Amos Vision umožňuje snadný přístup

k důležitým informacím, jako jsou například aktuální události, rozvrhy aktivit, jídelní lístky, fotografie a další oznámení. Klienti si mohou pohodlně prohlížet informace o nadcházejících akcích a dění v Domově. Mysleli jsme i na malé návštěvníky, kteří mají

možnost si zde zahrát různé hry.

Díky intuitivnímu rozhraní je používání panelu velmi jednoduché, i pro ty, kteří nejsou technicky zdatní. Veškeré funkce jsou navrženy tak, aby byly dobře ovladatelné a zajímavé.

PODZIMNÍ ÚDRŽBA A PLÁNY NA DALŠÍ ROK

Na podzim letošního roku proběhla v našem Domově důchodců v Horní Plané důležitá údržba střechy. Firma Dachpro České Budějovice se postarala o důkladné čištění a impregnaci, aby byla střecha připravena na nadcházející zimní měsíce. Kvůli práci na střeše bylo na chvíli částečně omezeno parkování a některé vchody byly dočasně uzavřeny, ale provoz Domova nebyl nijak narušen. Po zimě plánujeme s firmou Dachpro pokračovat ve spolupráci.

Na jaře nás čeká čištění chodníků kolem Domova a na zahradě. Dále bude následovat postupné mytí fasády a nový nátěr dřevěných obkladů. Už teď se těšíme na výsledek.



BLEŠÁK

V říjnu jsme pro naše klienty připravili speciální akci – náš první blešák! Zimní zahradu jsme přeměnili na malou útulnou prodejnu se zrcadlem a zkušební kabinkou, aby si každý mohl vyzkoušet, co mu padne. Stoly a věšáky byly plné krásného oblečení, které nám s radostí darovali naši zaměstnanci. Klienti měli možnost vybrat si a odnést staronové kousky za symbolickou cenu nebo zcela zdarma, což vytvořilo skvělou příležitost najít něco nového a originálního do svého šatníku. Akce se setkala s velkým úspěchem, a proto bychom rádi poděkovali všem, kdo přispěli do našeho bazárku.



PŘEDSTAVUJEME

Lucii Pajpachovou – pracovníci přímé péče, která se stala koordinátorkou oddělení A, a Barboru Kroupovou, zooterapeutku, která k nám už přes rok každý měsíc jezdí z Jindřichova Hradce se svými králíky.



LUCIE PAJPACHOVÁ

Věk: 36 let

Vzdělání a práce: Pocházím z Černé v Pošumaví. Na základní školu jsem chodila do Horní Plané. Po povinné školní docházce jsem se přihlásila na učební obor kucha-číšník, který jsem úspěšně zakončila výučním listem. V tomto oboru jsem pracovala skoro 2 roky. V roce 2010 jsem nastoupila do Domova důchodců jako pečovatelka přímé péče. V roce 2020 jsem si odskočila na mateřskou dovolenou, po které jsem se opět vrátila do péče. Nyní nově ve funkci koordinátora oddělení A.

Rodina: Mám čtyřletou dceru Lucii, která chodí do školky. S manželem Michalem spolu vychováváme ještě jeho dva syny Jakuba a Davida z manželova předchozího manželství.

Co mě baví: Nejvíce mě baví společný čas strávený s rodinou na výletech. Mám ráda srandu a skvělé lidi. V poslední době jsem si oblíbila diamantování – je to technika lepení malých kamínek na plátno, skvělý relax po celém dni. Také mám moc ráda živou muziku. Jezdíme s manželem na různé festivaly a dcera Lucinka zdědila tuto zálibu po nás, tak si myslím, že za chvíli bude jezdit s námi. Ráda si také zajdu na studené točené pivo.



BARBORA KROUPOVÁ

Věk: 21 let

Vzdělání a práce: Vystudovala jsem střední školu obor zemědělec-farmář, chtěla jsem pokračovat v oboru agropodnikání-chov koní a jezdectví, bohužel jsem v prvním ročníku studium ukončila z osobních důvodů. Po škole jsem začala pracovat ve fastfood řetězcích a poté jsem si zkusila práci v zemědělství. Bylo to pro mě opravdu náročné, brzké vstávání nebylo zrovna jednoduché. Vždy mě to táhlo spíše k podnikání, u kterého jsem zůstala dodnes.

Mezi mé klienty patří Domov důchodců Horní Planá, hrozně mě těší, že s Vámi mohu prožít den plný radosti s mými králíky.



Rodina: Mám jednu sestru, která je o 10 let starší než já. Žiji v domácnosti s přítelem a jeho rodinou. Spolu chováme králíky, koně, prasata, morčata.

Co mě v životě baví a co mám ráda: Samozřejmě mám ráda všechny druhy zvířat. Od dětství jsem s nimi v přímém kontaktu. Nejvíce mě to táhlo ke koním, až před čtyřmi lety jsem se zamilovala do králíků. Začalo to jedním králíkem a teď jich mám třicet. Ráda hraju hry na počítači a relaxuji třeba v horké vaně. Starám se o dva poníky. Prvního jsem pojmenovala Koblížek – Shetlandský poník čtrnáctiletý, který je využíván na hipoterapie a moc rád se mazlí. Maty –Welsh part bred je šestiměsíční hříbě, se kterým mám velké plány až vyroste, jako např. výstavy a hobby závody. Oba jsou moji parťáci do nepohody.

PODZIMNÍ GRILOVÁNÍ NA TERASE

I přes chladnější říjnové počasí jsme se opět sešli na naší terase, abychom strávili příjemné odpoledne. I když slunce vykukovalo jen občas a teploty nebyly nejvyšší, dobrou náladu jsme si rozhodně nenechali pokazit. Na grilu se opékaly klobásy a naši ochotní údržbáři nám k nim točili pivo.

Společný program jsme zahájili turnajem v různých venkovních hrách. Začali jsme kuželkami, následovaly šipky, a nakonec jsme si zahráli i košíkovou. Všichni se do soutěžení zapojili s velkým nadšením. Vítězové turnaje dostali pěkné ceny.



VÝLET NA OLŠINU – PŘÍRODA, HISTORIE A KRÁSNÉ VÝHLEDY



V první polovině měsíce září jsme se s klienty vydali na Olšinu, kde na nás u Infocentra čekala paní Heřmánková a několik dobrovolníků z dobrovolnického centra ICOS Český Krumlov. První zastávkou bylo místní infocentrum, kde jsme se dozvěděli řadu zajímavostí o okolní přírodě i bohaté fauně. Výklad zahrnoval nejen infor-

mace o zdejších zvířatech, ale také o historii tohoto místa. Po návštěvě infocentra jsme se vydali k Rybářské baště, kde se nachází zajímavé muzeum, ve kterém najdete například vycpaná zvířata, ptačí budky nebo staré dobové oblečení pro myslivce.

Před muzeem jsme se pochochali krásnými výhledy na

klidnou hladinu rybníka a okolí. Výlet nám poskytl nejen chvíle odpočinku v přírodě, ale i nové vědomosti o tomto místě.

Velké díky patří paní Heřmánkové z Vojenských lesů a statků ČR, s.p., za skvělou organizaci a také dobrovolníkům z ICOS Český Krumlov, o.p.s.

Těšíme se na další spolupráci.



FOCENÍ U SEIDLA



V našem Domově proběhlo v měsíci září vánoční focení klientů. O focení jsme požádali Museum Fotoateliér Seidel z Českého Krumlova. Focení probíhalo v dobových kostýmech z dvacátých let. A tak se začalo se zařizováním a přípravami. Z ateliéru byly do Domova přivezeny rekvizity, plátno, dobové kostýmy a doplňky, nechyběl ani nazdobený stromček. Druhý den přijela fotografka Lenka Štěpánková a Miroslava Kubíčková, na místě

jsme doladili detaily a připravili prostředí. Focení se nakonec zúčastnilo okolo čtyřiceti klientů. Každý si pak mohl zakoupit fotografii v několika kopiích a různých velikostech. Fotilo se celé dopoledne a ještě chvíli odpoledne, celý den byl časově náročný, ale díky skvělému týmu vše proběhlo bez komplikací a fotografie jsou velmi vydařené.

Děkujeme všem co se na této akci podíleli.



A pod dojmy a krásnou náladou z vánočního focení s Muzeem Fotoateliér Seidel se zrodil plán realizovat focení kalendáře Domova, který by nás reprezentoval v roce 2025. Toto focení bylo mnohem náročnější a nebylo možné ho zorganizovat v našich prostorech, bylo potřeba fotit v ateliéru. Do této náročné akce s námi bylo ochotno jít devět klientů, kteří se ve dvou skupinách odjeli fotit přímo do ateliéru v Českém Krumlově. Byl to fyzicky i psychicky náročný den pro nás všechny, hlavně pro naše klienty, den plný emocí, radosti a nostalgie. Takové projekty nám připomínají, jak důležité je vytvářet krásné

vzpomínky, nejen pro naše klienty, ale i pro nás jako tým.

Rádi bychom touto cestou poděkovali všem, kteří se podíleli na úspěšné realizaci celé akce. Děkujeme celému týmu Muzea Fotoateliér Seidel, zejména pak vedoucí muzea paní Zdence Mrázkové a paní fotografce Lence Štěpánkové. Také děkujeme týmu pekárny Nodes z Českého Krumlova za upečení krásného mazance a vánočky, které jsme potřebovali jako rekvizity k focení. Další poděkování patří Městu Český Krumlov za umožnění bezplatného parkování v blízkosti fotoateliéru. Poděkování patří i našim klientkám, které upekly beránka. A velké poděkování

zejména všem našim devíti modelům a modelkám, kteří s námi do toho šli a nebáli se námahy ani jiných komplikací.

Touto cestou bychom Vás všechny chtěli pozvat na vánoční jarmark do našeho Domova, na kterém proběhne křest našeho prvního kalendáře.



POSTŘEHY PANÍ LIBUŠE ŠINDELÁŘOVÉ Z JEJÍHO ŽIVOTA V NAŠEM DOMOVĚ

Domov důchodců v Horní Plané jsem poznala v období, když jsem navštěvovala svého manžela v době jeho pobytu v domově důchodců. Z každé návštěvy jsem odcházela s představou, že bych někdy, v případě potřeby pomoci, požádala o přijetí do tohoto domova. Prostředí, okolí, ochota a vztah personálu ke klientům ve mně vyvolávaly pocit klidu a bezpečí.

Moje představa se splnila v únoru 2024. Ze zdravotních důvodů jsem byla přijata do domova v Horní Plané. Pozvolna jsem se seznamovala s prostředím domova, jeho pravidly, zapojovala se postupně

do aktivit a akcí pořádaných personálními zaměstnanci pro klienty domova. Velmi mne potěšil jejich přístup a pochopení. Jediný náročnější problém byl, je a bude vztah mezi klienty. V domově jsou dvoulůžkové pokoje, ve kterých je nutná vzájemná komunikace a ohleduplnost. Tam to někdy skřípe. Ale i v každodenním životě je důležité pochopení a tolerance.

Po devítiměsíčním pobytu v domově musím vyjádřit velikou spokojenost a poděkování za péči, obětavost a ohleduplnost veškerému personálu v domově.



HODNOCENÍ SLUŽBY

Jako každý rok i v letošním roce proběhlo v našem Domově dotazníkové šetření spokojenosti, do kterého se zapojili nejen naši klienti, ale také jejich rodiny. Děkujeme všem, kteří si našli čas a dotazník vyplnili. Díky anonymnímu dotazníkovému šetření se můžeme zaměřit na všechny oblasti napříč celou poskytovanou službou a zjistit vaši spokojenost

a také případné podněty na zlepšení. Celkem bylo klientům rozdáno 100 prázdných dotazníků, vyplněných se jich vrátilo 65. Rodinám našich klientů bylo zasláno poštou, nebo předáno osobně 95 prázdných dotazníků, vyplněných se jich vrátilo 31.

Klienti jsou velmi spokojeni s úsekem pečovatelským, zdravotním i sociálním, také byla

pochválena práce údržbářů a pracovníků recepce. Oproti předchozím letům jsme zaznamenali více připomínek na velikost dvoulůžkových pokojů. Náš Domov funguje více než 70 let, budovy jsou opravené, čisté a také vybavené, není však v našich silách prostory zvětšit či přestavět. Více připomínek se také shromáždilo u úseku stravovacího (slané jídlo, jídla

se opakují, někdy chci mít hranolky) a u provozu prádelny Domova (zašívání dírek, prádlo se vrací pozdě, mohlo by se zlepšit žehlení).

Od rodin jsme také dostali zajímavé podněty na zlepšení, jako například zakoupit zásobníky na papírové utěrky na ruce, které chyběly na pokojích klientů. Nápad se nám natolik zalíbil, že během několika dnů byly zásobníky objednány a následně namontovány na jed-

notlivé pokoje, dnes má každý pokoj svůj zásobník na papírové utěrky. Kompletní výsledky hodnocení byly vyvěšeny na hlavní jídelně Domova, kde je najdete do konce listopadu 2024 a nadále jsou pro případné zájemce k nahlédnutí u sociálních pracovníků, a také na našem webu www.ddhplana.cz.

Všemi náměty i připomínkami se budeme zabývat a budeme se snažit o zlepšení naší služby.



Děkujeme, že společně děláme náš Domov lepším místem pro život.

CO JE IMUNITA A JAK JI MŮŽEME PODPOŘIT V ZIMNÍCH MĚSÍCÍCH?

Imunita je obranný systém těla, který nás chrání před škodlivými mikroorganismy, jako jsou viry, bakterie a paraziti. Silný imunitní systém dokáže lépe odolávat infekcím a pomáhá tělu rychleji se zotavit, pokud dojde k nákaze.

V zimním období je náš imunitní systém často oslabený kvůli chladnějšímu počasí, kratším dnům a zvýšenému výskytu respiračních onemocnění, proto je důležité ho cíleně posilovat.

Zde je několik osvědčených způsobů, jak podpořit svůj imunitní systém:

1. vyvážená strava – je klíčové jíst stravu bohatou na živiny, která zahrnuje dostatek ovoce, zeleniny, celozrnných

obilovin, ořechů a zdravých tuků. Tyto potraviny obsahují antioxidanty a látky, které podporují zdraví.

2. dostatek spánku – kvalitní spánek je důležitý pro regeneraci a posílení imunity. Během spánku tělo produkuje a uvolňuje cytokiny a také proteiny.

3. pohyb – pravidelná fyzická aktivita pomáhá zlepšovat cirkulaci krve, což napomáhá správné funkci imunitního systému. Cvičení ale nemusí být intenzivní, stačí i pravidelné procházky.

4. hydratace – pití dostatečného množství vody podporuje správnou funkci všech tělesných procesů, včetně imunity. V zimě se snadno

zapomíná na pitný režim, proto je dobré si ho připomínat, aby byl příjem tekutin dostatečný.

5. omezení stresu – dlouhodobý stres může imunitní systém oslabit. Relaxační techniky jako meditace, jóga, nebo prosté aktivity, které vás baví, mohou stresu pomoci předejít.

Imunitu podporují mnohé vitamíny, např. vitamíny C, D, A a E, a minerály, jako jsou např. zinek, selen.

Pro podporu imunity v zimě můžete také sáhnout po přírodních produktech jako jsou echinacea, ženšen, nebo houby reishi a shiitake. Doporučují se i probiotika, která podporují zdraví střev, kde sídlí velká část imunitního systému.

CHCEME PĚT HVĚZD

Na podzim tohoto roku prošlo naše zařízení re-certifikací Značky kvality udělované Asociací poskytovatelů sociálních služeb České republiky. Jak mnozí z vás dobře ví, u hlavních vchodových dveří do Domova se nachází zlatá tabulka s počtem čtyř hvězdiček. Podobné označení vidáme spíše na hotelových zařízeních, kde všichni víme, co znamená: čtyřhvězdičkový hotel je dobrý hotel, s hezkým ubytováním, milým personálem a celou řadou služeb pro své klienty. Stejně tak Značka kvality v sociálních službách by měla jak stávajícím, tak budoucím klientům a jejich rodinám doslova „od dveří“ říct, s jakým zařízením mají tu čest.

Získat toto prestižní hodnocení přitom není vůbec snadné a rozhodně není zlatá cedulka u našich dveří jen tak pro nic

za nic. Vyžaduje nasbírat patřičný počet bodů v jednotlivých oblastech, které jsou položkově bodovány. Těmi jsou: ubytování, stravování, kultura a volný čas, partnerství a bonusy. Zastavme se nyní u jednotlivých oblastí.

Asi nebude velkým překvapením, že nejvíce bodů nám schází v zatím neřešitelné oblasti: ubytování. Ubytovací prostory zkrátka nedokážeme nafouknout tak, aby se ze všech dvoulůžkových pokojů staly jednolůžkové, aby každý pokoj měl svoji koupelnu a WC, byl vybaven předsíní a o apartmánovém bydlení si můžeme nechat zdát. Některé z těchto stavebních úprav plánujeme do budoucna, ale je potřeba si uvědomit, že zásadně ovlivní kapacitu Domova a naše služby tak bude možné poskytnout výrazně menšímu počtu klientů než, je tomu dosud. Co se naopak

podářilo, je dovybavení pokojů lednicemi a televizory v majetku Domova, barevné označení dveří WC a koupelen, plošná kontrola funkčnosti uzamykatelného nábytku na pokoji, pořízení pračky a sušičky pro potřeby klientů, pořízení interaktivní tabule na recepci Domova.

V oblasti stravování jsme udělali veliký kus práce, za kterou vděčíme vedoucí stravování, paní ředitelce i jednotlivým kuchařkám. V současné době Domov svým klientům zajišťuje pět jídel denně, je možno si také vybrat z mnoha druhů nápojů. Snídaně, oběd i večeře je nabízena ve dvou variantách tak, aby si každý klient (a u oběda i zaměstnanec) mohl vybrat, na co má větší chuť. Více jsme se začali zaměřovat na chuť, ale i podávání jednotlivých jídel a jsme také nakloněni nápadům



z řad klientů – tak se na náš jídelníček dostala například polévka z hlívy ústřičné nebo vepřová panenka s grilovanou zeleninou. Rozhodli jsme se také pro spolupráci s firmou Nutriční péče a.s., která naváže na práci stávající nutriční terapeutky a bude dále upravovat jídelníček pro naše klienty tak, aby byl zdravý a vyvážený. Více se soustředíme také na klienty ohrožené podvýživou a klienty se specifickými stravovacími potřebami.

Kultura a volný čas našich klientů je dlouhodobě v centru naší pozornosti. V letošním roce jsme zařadili nově možnost individuální dopravy do 20 km zdarma, organizované vyjíždky do Volar na nákupy, aromaterapii, terapii malbou a terapie se zvířaty: certifikovaná hipoterapie (koníci) a kuniterapie (králíci). Přímou v Domově jsme zřídili místnost kadeřnictví, kde naše klienty zdarma stříhají pracovníce přímé obslužné péče, které jsou vyučené kadeřnice. Tento prostor ale využívají i komerční poskytovatelé, kteří do Domova docházejí za klienty: manikérka, pedikérka, masérka a kosmetička.

V místnosti rehabilitace nově poskytujeme možnost využití celé řady masážních a terapeutických přístrojů v péči o tělo. Ucelený přehled všech nabízených akcí a aktivit pro rok 2024 je k dispozici v pořadacích na chodbách každého oddělení.

Oblast partnerství soustřeďuje všechny otázky týkající se vstřícnosti Domova k potřebám klientů jako takovým. Zabývá se například dobrovolnictvím, zpětnou vazbou od klientů a jejich rodin ohledně spokojenosti se službou, vzděláváním pracovníků, ale i možností vzdělávání a besed směrem ke klientům. Díky této oblasti jsme se již před lety rozhodli začít vydávat vlastní časopis – čtvrtletník Listy Domova nebo na recepci instalovat interaktivní vzdělávací panel.

Od roku 2020, kdy jsme poprvé vstoupili do procesu certifikace Značkou kvality, jsme v Domově urazili velmi dlouhou a leckdy také velmi vyčerpávající cestu. Na realizaci každého dobrého podnětu směřujícímu ke zlepšení kvality našich služeb se podílí celá řada zaměstnanců, pokaždé v čele s paní ředitelkou. To, že jsme nyní při

re-certifikaci obhájili „na první dobrou“ původní počet hvězd v plném rozsahu je vizitkou dobré práce nás všech. Každý, kdo ale v Domově již nějaký čas žije nebo pracuje, ví, že to zároveň není výsledek, se kterým se hodláme spokojit. Chceme pět hvězd. Ne proto, abychom „honili body“, ani kvůli hezké cedulce na dveře. V našem Domově skutečně žijeme vizí péče s láskou, úctou a respektem a přejeme si, aby o tom vědělo široké okolí. Aby naše každodenní snaha „neusnout na vavřínech“, neustále se posouvat a zlepšovat nezůstala bez povšimnutí.

Držte tedy prosím palce, ať to celé dobře dopadne – a v dubnu 2025 se přesvědčte sami. Cedulka bude u dveří.

