

Z obsahu: Značka kvality s hodnocením 5 hvězd | Ohlédnutí za předvánočními akcemi

DOMOV DŮCHODCŮ HORNÍ PLANÁ ZÍSKAL 5 HVĚZD!



V těchto dnech slavíme obrovský úspěch. Náš Domov získal v certifikačním systému Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR to nejvyšší komplexní ocenění – Značku kvality s hodnocením 5 hvězd. Značka kvality v sociálních službách je systém externí certifikace pro sociální služby.

Cílem Značky kvality v sociálních službách je poskytnout novým uživatelům sociální služby či zájemcům o ni, ale také jejich rodinným příslušníkům, jednoznačnou informaci o tom, jakou kvalitu mohou od života v daném zařízení sociálních služeb očekávat. Jde o systém externí certifikace, který je založen na tzv. udělování hvězd. V praxi tak již při vstupu do zařízení uvidí jak jeho nový uživatel, tak případně i jeho rodina, zda jde např. o zařízení dvouhvězdičkové nebo pětihvězdičkové.

Značka kvality v sociálních službách hodnotí všechny důležité aspekty poskytování sociální služby, a to pouze z jednoho úhlu pohledu – z pohledu samotného uživatele této sociální služby.

Systém Značky kvality vznikl od roku 2009 pro domovy pro seniory, první certifikace této služby byly realizovány v roce 2011. V současné době je Značka kvality zařazena do prestižního vládního programu Česká kvalita, garantujícího objektivitu a nezávislost svých značek.

Značka kvality usiluje o zvyšování kvality v certifikovaných zařízeních, poukazuje na slabá místa v poskytování péče a předkládá doporučení, v jakých oblastech je možné se dále zlepšovat. Jedná se o aktivní systém, který průběžně reaguje na stále se zvyšující požadavky na kvalitu péče. Zpravidla jedenkrát ročně je aktualizován a upravován na základě připomínek a zkušeností odborníků, aby reflektoval legislativní změny i nové důrazy a trendy v oblasti sociálních služeb.

Jde o nejvyšší možné dosažené ocenění v oblasti sociálních služeb v současné době u nás. Získaná Značka kvality tak oceňuje práci a snahu všech zaměstnanců, kteří v Domově důchodců Horní Planá pracují.

Je to výsledek dlouhodobé, koncepční, týmové a zodpovědné práce všech, kteří se na chodu Domova podílejí. Samotná certifikace je náročným a poměrně dlouhým procesem, ve kterém certifikovaný předkládá dokumenty, dokládá a prokazuje svou praxi, certifikátoři osobně na místě zkoumají a hodnotí procesy péče v zařízení.

Domov důchodců Horní Planá získal svou první Značku kvality v roce 2021 ziskem čtyř hvězd, s platností do března 2024. Od března 2024 tak probíhala recertifikace zařízení, která byla ukončena 30. ledna 2025 ziskem plného počtu 5 hvězd.

V Jihočeském kraji je v současné době certifikováno touto prestižní značkou celkem devět domovů pro seniory, Domov důchodců Horní Planá je hrdě jedním z nich. Máme obrovskou radost zejména z tak vysokého ocenění. Dosáhli jsme jej i přes to, že náš Domov má jeden velký hendikep, a to stavbu jako takovou. Domov funguje jako zařízení sociálních služeb již více než 70 let, budovy jsou dnes již stavebně nevyhovující. Máme malé rozměry pokojů, na mnohých našich pokojích je prostor opravdu stísněný, nevyhovující. Mnohé pokoje používají společné sociální zařízení, jak WC, tak koupelnu. Snažíme se i v těchto podmín-

kách, aby život našich klientů byl co nejpohodovější a spokojený. Snažíme se jim stavební nedostatky budov vyvážit péčí plnou pochopení, klidu a vztahů.

Dovolte mi, jako ředitelce Domova důchodců Horní Planá, poděkovat všem zaměstnancům, celému týmu, za to, jací jsou, jak jednají, jak fungují. Ono to není jen o tom být zaměstnán a vézt se, u nás je to o spolupráci, komunikaci, respektu a úctě. Ano, najdou se chyby, ty se najdou všude, jsme jenom lidé s běžnými starostmi a problémy, ale smyslem a cílem naší práce je spokojený klient, ideálně pak i spolupracující a spokojená rodina. Takže velké díky a respekt všem „mým“ zaměstnancům, velké díky a respekt všem, kteří chtějí, chápou a fungují.

Za obrovskou práci odvedenou v rámci certifikace Značky kvality speciálně děkuji Bc. Miroslavě Dvořákové a Bc. Jitce Suché. A věřím, že právem můžeme používat naše motto, které je přejaté z Konceptu Smyslové aktivizace: „Pečujeme s úctou, láskou a respektem“.

*Ing. Bc. Renata Březinová,
ředitelka*

STUDENTSKÉ PRAXE U NÁS V DOMOVĚ

Náš domov je klinickým pracovištěm Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity, jejíž studenti a studentky k nám chodí na praxi již mnoho let. Stejně tak k nám chodí na praxi i studenti Teologické fakulty Jihočeské univerzity a jiných vysokých škol.

V lednu letošního roku u nás

absolvovaly téměř tři týdny praxe i studentky Waldorfského lycea v Českých Budějovicích, slečny Anežka Horská a Karolína Blažková. V rámci tzv. sociálního praktika si měly vyzkoušet, co obnáší aktivizační činnost se seniory. Pro nás to byla jedna z prvních zkušeností s praktikantkami ze střední

školy. Trochu jsme měli strach, ale ukázalo se, že věk nehraje roli. Když v sobě člověk má empatii a respekt, je jedno, kolik je mu let. Obě děvčata dokázala být i přes mladý věk velmi milá, citlivá a ohleduplná a věříme, že i jim se u nás na praxi líbilo a do života si odnesla cennou zkušenost.



Poprosili jsme je, aby nám řekly pár slov o sobě a také o tom, co studium na Lyceu vlastně obnáší.

„Waldorfské lyceum je čtyřleté studium zakončené maturitou, nyní navštěvujeme třetí ročník. Naše zaměření je všeobecné, podobně jako na gymnáziích. Čím se naše škola liší od klasických gymplů jsou praktika z různých oborů. V prvním ročníku je zeměměřická prakti-

kum, v druhém ekologické a ve čtvrtém profesní. Také v rámci školy jezdíme na různé výlety a pobyty. V prvním ročníku jsme se třídou byli na týdenním pobytu v Prienu v Německu, kde jsme byli ubytovaní u místních rodin a v prienské waldorfské škole jsme absolvovali intenzivní kurz kovářství. Také často jezdíme na koncerty vážné hudby do Prahy. Máme to ve škole rozmanité“, sdělují praktikantky.

Během své praxe měly studentky možnost poznat řadu klientů a klientek a rozhodly se proto, že nám i ony poví pár slov o sobě.

Anežka Horská:

„Je mi 18 let. S rodinou bydlím v Českém Krumlově, mám jednu mladší sestru, která chodí ještě na základní školu. Každé ráno dojíždím do školy do Českých Budějovic, kde odpoledne



trávím čas s partnerem a kamarády. S přítelem tvoříme šťastný pár už rok a půl. Rádi chodíme na koncerty a do kavárny. Ve volném čase poslouchám metalovou hudbu, která je mou velkou vášní a neodmyslitelnou součástí života.“

Karolína Blažková:

„V prosinci jsem oslavila osmnácté narozeniny. Bydlím u Českých Budějovic, v Litvínovicích. Naše rodina se tam nastěhovala po druhé světové válce.

Máme zahradu, na kterou ráda chodím. Pěstujeme na malém políčku brambory nebo cibuli a také rajčata. Rostlinky a kytky mě zkrátka těší. Také ráda chodím na procházky a túry, ani zima mě od nich neodradí! Ráda cestuji jakýmkoliv způsobem: pěšky, vlakem, autem nebo třeba lodí. Má oblíbená země, kterou jsem navštívila, je Rumunsko, kde jsem byla asi čtyřikrát. Naposledy jsem tam zavítala minulý rok v říjnu. Také se mi líbilo v Nizozemsku,

kde jsem byla necelé tři týdny. Chtěla bych toho procestovat co nejvíc můžu. Ráda bych viděla země jako je Indie nebo Vietnam, ale láká mě i Jižní Amerika, tak doufám, že se na alespoň jedno z těchto míst dostanu. Chtěly bychom s Anežkou obě moc poděkovat za možnost vykonávat praxi ve vašem Domově a za vřelé přijetí, kterého si moc vážíme.“

My děvčatům také děkujeme a již nyní můžeme říct, že se dalším praxím středních škol nebudeme bránit.

Moc děkujeme paní Janě Švábenské za nádhernou andělku Růženku!

Růženka je krásná, nadpozemská a přitom tolik reálná! Bude u nás dělat parádu a budeme se těšit z její přítomnosti každé Vánoce.

Tento dárek má pro nás hluboký význam, je ujištěním, že naše práce má smysl.

Děkujeme...



PŘÁTELSTVÍ, KTERÉ DÁVÁ ŽIVOTU NOVÝ SMYSL

V našem Domově se často setkáváme s momenty, které nám připomínají, jak mocnou silou vládne přátelství. Jedním z nich je i příběh kamarádství, které v Domově vzniklo mezi paní Ludmilou Omáčkovou a paní Markétou Bezchlebovou.

Paní Ludmila Omáčková je 88letá dáma, která žije v našem Domově už více než dva a půl roku. Nástup do Domova pro ni nebyl snadný. Velmi jí chyběla rodina, kterou má daleko a komunikace přes Skype jí alespoň částečně pomáhá překonávat tento smutek. Aby se příliš nezamýšlela nad svou samotou, věnuje se pečení, což ji baví a zaměstnává. „Pamatuji si, že když paní Omáčková přišla, pekly jsme spolu kremrole. Bylo to náročné, ale paní nás

skvěle organizovala a kremrole byly vynikající,“ vzpomíná jedna z pracovnic Domova.

Paní Ludmila není velkou fanynkou pomluv a drbů, a proto se nikdy nezapojuje do dlouhých debat v širším kolektivu. Raději si užívá klidnější aktivity a společnosti pár lidí, se kterými si rozumí.

Její přítelkyní se stala paní Markéta Bezchlebová, 76letá dáma, která žije v Domově již tři roky. Paní Markéta si na život v Domově zvykla naopak velmi rychle a je zde spokojená. Díky častým návštěvám rodiny nikdy nepociťovala pocitu osamění.

I když se tyto dvě paní zpočátku spíše oťukávaly a vzájemně se neznaly, postupně zjistily, že mají mnoho společ-

ného. Nejvíce je sblížil výlet do Českého Krumlova, kam vyrazily spolu. Paní Omáčková se bála jet sama, a tak ji paní Bezchlebová vzala pod svá křídla. Tento výlet je velmi sblížil a od té doby se scházejí pravidelně každý den, často i několikrát denně na kávičce. Společně také pečou bábovky, koláče a dokonce i dorty. Je nám radostí pozorovat, jak je jim spolu dobře.

Přátelství těchto dvou dam je jedním z krásných důkazů, že i v pozdějším věku může člověk najít nový smysl života, nové přátele, zájmy a zážitky. Když máme někoho, na koho se těšíme, s kým můžeme sdílet radosti, každodenní drobnosti i strasti, je to k nezaplacení. A přáli bychom to všem!



NÁŠ TRADIČNÍ JARMARK JE NAŠE RADOST PŘED VÁNOCEMI

V prosinci se na naší terase uskutečnil již třetí Vánoční jarmark, který i přes chladné počasí přilákal mnoho návštěvníků. Naštěstí nás během celé akce nepostihlo žádné nepříjemné počasí, nepršelo ani nesněžilo, což bylo moc fajn.

Během tohoto svátečního dne se na našem jarmarku vystříдалo pár zajímavých vystoupení. Náš pěvecký kroužek, za doprovodu harmoniky, zazpíval tradiční vánoční koledy, které nás naladily na Vánoce. Děkujeme jim za krásný zážitek!

Velkou radost přineslo také vystoupení dětí ze Základní školy Horní Planá, které nám zahrály na kytary a flétny a zazpívaly vánoční písně. Velice si jejich účasti vážíme a děkujeme jim za jejich čas a chuť si u nás zazpívat.

Součástí letošního Jarmarku byl také slavnostní křest našeho nového kalendáře, který vznikl díky spolupráci s Muzeem Fotoatelier Seidel, Český Krumlov. Křtu se ujal pan senátor MUDr. Marek Slabý, MBA, LL.M., kterému patří velké poděkování za jeho účast a podporu. Kromě pana senátora se křtu zúčastnila ředitelka Muzeem Fotoatelier Seidel paní Mgr. Zdeňka Mrázková, MBA



a skvělá fotografka Lenka Štěpánková, které vděčíme za úžasné fotografie. Podpořit nás přijeli i zástupci zřizovatele, moc děkujeme.

Celý křest byl krásnou událostí, oslavou dobré lidské vůle, ochoty, oslavou životů našich klientů a radosti z vánočního času. Křtu se zúčastnila i přítomná veřejnost, kalendář pak byl k zakoupení na jednom z našich prodejních stánků.

Děkujeme všem, kdo nás podpořili nákupem kalendáře.

Současně každému majiteli

našeho kalendáře na rok 2025 velmi gratulujeme, je majitelem limitované edice a hlavně jedinečného a krásného díla nás všech.

Na jarmarku v našich stánkách bylo k zakoupení mnoho originálních výrobků, které vlastnoručně vyráběli klienti nebo zaměstnanci. Mimo to jsme zde měli také stánek s výrobky, které si vyrobily děti z Dětského domova v Horní Plané a přišly si je také prodat.

Návštěvníci se mohli zahřát domácím punčem nebo svařeným vínem, pochutnali si na palačinkách od Káti nebo na klobásách z grilu, nad kterými bděli naši údržbáři. A nesmíme zapomenout na lahodné svačební koláčky, které nám ještě horké z trouby zadarmo dovezla naše šikovná zaměstnankyně, mimochodem také Káťa! Děkujeme!

Jako každý rok, ani tento vánoční jarmark by se nemohl uskutečnit bez pomoci všech, kteří se na jeho přípravách podíleli, a samozřejmě bez všech, kteří přišli a podpořili nás svou účastí a nákupy. Všem účastníkům a návštěvníkům bychom chtěli z celého srdce poděkovat a těšíme se na další společné setkání v letošním roce.



PŘEDSTAVUJEME ZAJÍMAVÉ OSOBNOSTI NAŠEHO DOMOVA

V tomto čísle bychom chtěli blíže představit dvě zajímavé dámy, paní Lucii Štěpánkovou a paní Vladku Puritscherovou, které s naším Domovem pravidelně a úzce spolupracují. Lucka Štěpánková je fyzioterapeut, dochází k nám do Domova a poskytuje klientům a i zaměstnancům tolik potřebné masáže, úlevu od bolavých svalů a tím i mnohem lepší náladu. Vladka Puritscherová je vychovatelka z Dětského domova Horní Planá a chodí k nám pravidelně se „svými“ dětmi na návštěvy. Přinášejí radost, život a světlo do života našich klientsů.

LUCIE ŠTĚPÁNKOVÁ



Jmenuji se Lucie Štěpánková a ve vašem Domově poskytuji masáže klientům. Před pár lety jsem v Domově byla zaměstnána jako pečovatelka, nyní pracuji na úseku úklidu v zahraniční firmě. Mám úžasné čtyři děti, které pro mě spolu s manželem jsou tím nejcennějším, co mám. Mou největší zálibou je můj život. Protože to je to, co mě nejvíc baví a chci si ho užít, jak nejlépe to půjde, až do poslední chvíle.

Mezi mé největší zájmy patří cestování – nejraději navštěvuji památky a zajímavosti naší republiky. Zajímá mě historie, knihy, sport a práce s dětmi – pracuji také jako vedoucí zájmových kroužků. Baví mě i práce se dřevem, hraní na klávesy a háčkování, ale tomu se věnuji velmi málo, protože den má bohužel, pouze 24 hodin. K tomuto stylu života mě inspiroval příběh, který jsem slyšela vyprávět, když jsem ještě pracovala tady v Domově. Na základním semináři ke Konceptu Smyslové aktivizace jeho autorka Hana Vojtová vyprávěla příběh, který se stal u nich v Domově seniorů Mistra Křišťana v Prachaticích. Příběh byl o pánovi, kterému bylo přes devadesát let a hrál profe-

sionálně na harmoniku. A když ho požádali, zda by mohl zahrát v jejich domově seniorů, tak se omluvil, že by moc rád, ale že nemá čas. Ptala se jej tedy paní ředitelka, co má tak moc na práci, v 90 letech, když nemá čas? A on odpověděl, že se začal učit latinsky, protože by si rád přečetl Williama Shakespeare v latině. A mě díky tomu došlo, že vlastně nikdy není pozdě věnovat se tomu, co chceme, co nás baví. Jenom ta cesta k tomu bývá občas obtížnější, ale takový je život.

Proto bych chtěla popřát všem, aby si svůj život užili do posledního okamžiku, tak jak to nejlépe jde, a nevzdávali se, pokud zrovna nebudou moci nalézt tu správnou cestu.



VLAĐKA PURITSCHEROVÁ

Věk: 52 let

Pracovní pozice: vychovatelka v Dětském domově Horní Planá

Vzdělání a práce: Vystudovala jsem SPŠ mlékárenskou v Kroměříži. Asi nepřekvapí, že to nebyla má první volba, ale za dob minulého režimu mi bylo odepřeno studovat speciální pedagogiku.

V mlékárenském oboru jsem pracovala téměř 10 let, ale poté si mě má vysněná práce s dětmi našla a bylo mi nabídnuto místo v Dětském domově v Horní Plané. Dálkově jsem vystudovala vychovatelství a speciální pedagogiku, v Dětském domově jsem pracovala od roku 2000 do 2007. V srpnu 2007 jsem nastoupila coby učitelka MŠ do malé školičky v Přísečné. Při práci jsem se dále musela vzdělávat a dokončit vzdělání předškolní pedagogiky. Práce ve školce a v Dětském domově je v něčem podobná, ale každá má svá specifika. Ve školce mě práce nesmírně bavila (i díky p. ředitelce Urbanové) a kdyby nám tehdy obec Přísečná školičku nezavřela, zřejmě bych tam pracovala i nadále. V roce 2014 jsem se tedy vrátila pracovat do zdejšího Dětského domova, kde pracuji dodnes na pozici vychovatelky.



Rodina: S nadsázkou říkám, že jsem šťastně rozvedená už mnoho let – ale zadaná, ve vztahu s partnerem jsem 10 let. Z manželství mám už dospělou dceru (30 let) Kristýnu. Ta mě postavila do pozice babičky, když přivedla na svět dvě úžasné děti – Elišku (10 let) a Pěťu (7 let). Ve své domácnosti „vychovávám“ ještě dva psy – Denyho a Keliše.

Co mě baví, co mám ráda: Celoživotně mě baví pohyb v jakékoliv podobě – běh, chůze, túry, tanec. Ze všeho nejvíce mě baví jízda na koloběžce, je to láska už cca 12 let, kdy jsem silniční koloběžku zbystrila na Lipně, poprvé od dětských let jsem si na ni stoupla, na první dobrou jsem na koloběžce z půjčovny najela 25 km a tato láska (vášeň) mi zůstala a doufám, že ještě dlouho zůstane.

Baví mě moje práce a moje vnoučata. Jejich nadšení, bezprostřednost a dětská hravost, zvědavost a snaha neustále něco se učit a posouvat se výš a výš.

MUZIKOTERAPIE NOVĚ V NAŠEM DOMOVĚ

Do našeho Domova postupně zavádíme mnoho nových terapií a jednou z nich je i muzikoterapie. Pojďme si o muzikoterapii říct něco víc.

Muzikoterapie je terapeu-

tická metoda, která využívá hudbu a zvuk. Tato disciplína se opírá o přesvědčení, že hudba má schopnost ovlivňovat lidskou psychiku, emoce i tělesné zdraví, a proto se používá jako

nástroj pro zlepšení celkového stavu člověka, zlepšení jeho duševní pohody, léčbu různých poruch a podporu osobního rozvoje. Muzikoterapie zahrnuje různé přístupy, ať už se jedná

o aktivní účast na hudební produkci, pasivní poslech hudby, nebo kombinace obou těchto technik.

Hudba byla vždy součástí lidské kultury a její vliv na emocionální a psychologický stav lidí byl znám již v dávných dobách. První zmínky o používání hudby k terapeutickým účelům lze nalézt ve starověkých civilizacích, jako byla starověká Čína, Egypt, Řecko nebo Řím. V těchto dobách byla hudba považována za nástroj pro harmonizaci těla a ducha.

Moderní muzikoterapie začala získávat na významu v průběhu 20. století, přičemž její rozvoj byl podporován i využíváním hudby v nemocnicích a na rehabilitačních odděleních. V 50. letech 20. století se muzikoterapie stala uznávanou odbornou disciplínou, která dnes zahrnuje širokou škálu tera-

peutických metod a technik.

Některé techniky si přiblížíme:

1. Aktivní muzikoterapie

– Klienti jsou vyzváni, aby aktivně hráli na hudební nástroje, zpívali nebo improvizovali. Tato forma muzikoterapie pomáhá klientům vyjádřit své emoce, zlepšit sebevědomí a posílit motorické schopnosti.

2. Pasivní muzikoterapie

– Klienti poslouchají hudbu, která je pečlivě vybraná tak, aby odpovídala jejich aktuálním potřebám. Hudba může navodit relaxaci, zmírnit stres, podpořit kognitivní funkce nebo pozitivně ovlivnit náladu.

3. Receptivní muzikoterapie

– Klient poslouchá hudbu a reaguje na ni emocionálně a kognitivně. Terapeut se může

soustředit na zpracování emocí, které hudba vyvolává, a pomoci klientovi těmito emocím porozumět.

4. Improvizace a tvorba

– Klienti vytvářejí vlastní hudbu, čímž se stimuluje jejich kreativita a rozvoj sebereflexe. Improvizace pomáhá lidem zvládat stres a vyjádřit těžko vyjádřitelné pocity.

Muzikoterapie má široké spektrum pozitivních účinků na fyzické, psychické a emocionální zdraví jednotlivců. Mezi hlavní výhody muzikoterapie patří snížení stresu a úzkosti. Hudba má schopnost ovlivnit nervový systém, čímž přispívá k uvolnění těla i mysli. To může pomoci zmírnit stres a úzkost, což je užitečné při léčbě duševních onemocnění, jako jsou deprese nebo posttraumatické



stresové poruchy. Dále se muzikoterapie podílí i na zlepšení nálady, poslech nebo tvorba hudby může vyvolat pozitivní emoce a tím zlepšit náladu. Muzikoterapie také podporuje komunikaci a sebevyjádření, zlepšuje kognitivní funkce jako je paměť, koncentrace a pozornost. Muzikoterapie má i fyzické přínosy. Například rytmické cvičení a pohyb v kombinaci

s hudbou mohou pomoci pacientům po operacích nebo úrazech obnovit motorické dovednosti a koordinaci.

A jak zavádíme muzikoterapii u nás?

Teprve začínáme, tak jsme si pořídili kytaru a několik ozvučených nástrojů, s kterými se nyní pokoušíme přenést hudbu ke klientovi. Máme dvě nově

vyškolené pracovnice, které kurz Muzikoterapie nadchl, Pavlu a Míšu. A začínáme nacházet mezi klienty skryté talenty, ale i lidi, které hudba baví, mají ji rádi.

I když jsme teprve na začátku, věříme, že tento nový směr bude nejen zajímavý, ale i zábavný a přinese našim klientům mnoho pozitivních zážitků.

KONCEPTY SMYSLOVÁ AKTIVIZACE A BAZÁLNÍ STIMULACE V PRAXI NAŠEHO DOMOVA

V našem Domově se snažíme zajistit klientům co nejlepší kvalitu života. Základním pilířem naší práce je zařazení Konceptu Smyslové aktivizace do praxe a doplnění Konceptem Bazální stimulace. Tyto přístupy pomáhají nejen zlepšit fyzické a psychické zdraví klientů, ale také posilují jejich vědomí vlastní identity a propojení s okolím.

Pojďme si jednotlivé koncepty blíže představit.

Co je to Smyslová aktivizace?

Koncept Smyslové aktivizace je cílená, na potřeby orientovaná komplexní péče a podpora seniorů, velmi starých a demencí postižených osob.

Smyslová aktivizace vede k pochopení vlastní hodnoty

každého člověka, jeho potřeb a zájmů, protože pokud známe potřeby, můžeme probudit zájem, pomoci stárnout a doprovázet. Tento koncept se stal základním a stěžejním konceptem celé práce Domova a základní prvky konceptu musí respektovat a v praxi uplatňovat každý zaměstnanec Domova. Základem tohoto pečovatelského



konceptu je úcta, láska a respekt. Tyto základní hodnoty jsou stěžejními hodnotami celého zařízení, všech zaměstnanců.

Téma jednotlivých aktivizací pak vychází z klientových osobních zkušeností a zálib, které zjišťujeme již při příchodu do Domova a které nám klient dále sděluje v rámci individuálního plánování. „Smyslovka“ funguje nejlépe, když se klienta osobně dotýká. To v praxi znamená, že ten, kdo rád chodil na plesy si v lednu užije aktivizační setkání na toto téma. Klíčové je i načasování, leden je zvolen záměrně, protože se plesy nejčastěji pořádají z kraje roku.

Ptáme se, co dalšího doma v tomto období dělali, jaké bývalo počasí, jak dlouho trvala zima. Dále se můžeme bavit o tom, kde se plesy v jeho okolí pořádaly, jak se tam dostával, zda se klient účastnil nějaké společenské akce v našem Domově. K aktivizaci slouží i předměty, které se s tématem pojí, plesové doplňky (kabelky, motýlky, rukavičky), vstupenky, slavností programy, a jiné, ale i hudba, oblíbená vůně. To vše připomíná klientovi, jak se v době, kdy byl na plese cítil, jak ho to bavilo, s kým tam byl, jak se upravoval a chystal, zda by znovu rád šel.

Každé z těchto setkání je vždy přizpůsobeno aktuálním schopnostem a potřebám klien-

ta, tak aby byla co nejúčinnější. Smyslová aktivizace ale učí i pečující osoby plně respektovat osobnost klienta, pohlédnout na každého stárnoucího člověka s pochopením a přijetím a ke každému přistupovat podle toho, jaký život prožil, jaké měl zvyky, povahu a co měl rád.

Co je Bazální stimulace?

Bazální stimulace je pečovatelský koncept zaměřený na podporu vědomí vlastního těla a propojení s okolím. Metody bazální stimulace jsou vhodné zejména pro klienty s těžkým zdravotním postižením, velmi pokročilou demencí nebo omezenou schopností pohybu.

Mezi nejčastější techniky bazální stimulace patří například dotyková stimulace, což jsou jemné masáže, hlazení nebo tlakové stimulace určitých částí těla. Dále pak pohybová stimulace včetně pasivních pohybů těla, jako je houpání nebo polohování. Důležitou součástí bazální stimulace je vytvoření bezpečného a klidného prostředí, které podporuje relaxaci a pocit jistoty. Mezi nejvýraznější přínosy bazální stimulace patří lepší orientace v prostředí a vědomí vlastního těla, navázání kontaktu s okolím a snižování pocitů úzkosti, napětí a izolace.

Smyslová aktivizace a bazální



stimulace nejsou jen metodami práce, ale také cestou k hlubšímu porozumění a respektu k individuálním potřebám každého člověka. Věříme, že prostřednictvím těchto konceptů vytváříme prostředí, kde pečujeme s respektem, úctou a láskou.

PROPOJUJEME GENERACE



V našem Domově již mnoho let propojujeme generaci našich seniorů s generací dětí školou povinných. Dlouholetá pravidelná spolupráce byla nastavena se Základní školou Horní Planá, v současné době již s ohledem na provozní záležitosti školy setkávání dětí ze školy s našimi seniory probíhá jen několikrát ročně.

Ale k naší velké radosti se již nějaký čas rozvíjí spolupráce, setkávání dětí z Dětského domova Horní Planá a seniory z našeho domova důchodců. Děti z dětského domova, které k nám docházejí každé dva týdny, přinášejí radost nejen našim klientům, ale i nám všem.

Každé setkání je pro všechny účastníky zábavným a přínosným zážitkem. Děti různého věku, přicházejí spolu s vychovatelkou

a během těchto společných chvil se věnujeme různým aktivitám. Hrajeme společenské hry, kreslíme, vytváříme různé výrobky nebo se společně díváme na pohádky a čteme si. Jsou to okamžiky, kdy generace spojují své síly a talent a vytvoříme atmosféru, kde se nejen bavíme, ale i učíme.

Pro naše klienty je to krásná příležitost k tomu si trochu vynahradit odloučení od své rodiny a pro děti zase prostor vyzkoušet si, jaké to vůbec je, trávit čas s „babičkou“ nebo „dědečkem“, což mnohé z dětí ze svých původních rodin neznají. Tento projekt dává dětem z dětského domova příležitost vytvořit si přátelský vztah se starší generací, která je přijímá s otevřeným srdcem.

Jedním z krásných projevů

této vzájemné interakce je, že naši klienti často děti obdarovávají bonbóny a drobnými dárky. Na oplátku děti naše klienty na ulici zdraví, mávají si a objímají se. Ať už jde o malý dárek nebo vřelé pozdravy, tyto momenty jsou pro všechny velmi cenné a přinášejí velkou radost. Jak děti z dětského domova, tak naši senioři se těší na každé další setkání. Vzniká mezi nimi opravdové pouto, které jen potvrzuje, jak důležité je sdílení radosti napříč generacemi. Setkávání našich klientů s dětmi nám ukazuje, že má smysl podporovat mezilidské vztahy napříč různými věkovými skupinami. Spojení generací je totiž nezaměnitelné a cenné a věříme, že se i nadále budeme vzájemně obohacovat a podporovat.

VÁNOČNÍ NÁVŠTĚVY ZASTUPITELŮ MĚST A OBCÍ



Opět po roce přijeli do našeho Domova starostové a další zastupitelé obcí a měst, ve kterých naši klienti dříve žili. Tento tradiční předvánoční zvyk je každoročním zpestřením pro naše klienty, kteří se na tuto událost vždy těší. Starostové a zastupitelé pravidelně navštěvují své občany, aby je podpořili a přinesli jim zprávy o tom, co se v jejich obcích děje a mění a jak se mají sousedi nebo jak se obci celkově daří.

Starostové přivezou vánoční dárky v podobě dárkových balíčků, plných laskomin a dobrot. Společné setkání přináší

naším obyvatelům nejen radost, ale i pocit sounáležitosti a propojení s místem, kde často prožili většinu svého života.

Letos nás navštívili zastupitelé těchto obcí: Český Krumlov, Černá Pošumaví, Horní Planá, Kájov, Loučovice, Hořice na Šumavě, Velešín, Vyšší brod, Zdíkov, Kaplice a Větrná. Starosta obce Větrná a jeho kolegové a kolegyně si náš Domov natolik oblíbili, že za námi jezdí dokonce dvakrát do roka.

Ať je četnost jakákoliv, mnohokrát všem návštěvám děkujeme a těšíme se na příští rok!!!

PESTRÝ ZÁVĚR ROKU V NAŠEM DOMOVĚ

Konec roku 2024 byl plný nejrůznějších akcí a návštěv, které přinesly spoustu zážitků a krásné chvíle spojené s příjemným posezením u kávy a povídáním.

Radost nám jako tradičně přinesly děti. Ze základní školy jsme přivítali žáky, kteří spolu s klienty a pracovníky Vojenských lesů a statků vyráběli vánoční dekorace.

Školkové děti nás potěšily výrobou lojových koulí pro ptáčky, a jako malí čertíci vnesly do

Domova radost i smích. Tradiční postavy Mikuláše, čerta a anděla i letos ztvárnili naši zaměstnanci, což přidalo na kouzelné atmosféře.

K pohodové adventní náladě také přispěla akce „Česko zpívá koledy“, během které jsme si společně zazpívali u přímého přenosu s kapelou Čechomor známé vánoční koledy. Tato celorepubliková akce již mnoho let propojuje vždy v jednom okamžiku tisíce zpívajících po celé České republice. Vánoční

cukroví, vánočka a punč dodaly našemu setkání na skvělé náladě.

V předvánočním čase u nás nemohli chybět ani hudební hosté. Krásná vystoupení předvedli žáci ZUŠ Horní Planá a Krumlovští pištcí, kteří nás potěšili svým hudebním talentem.

Velkým zážitkem bylo i vystoupení paní Mgr. Gabriely Krejzové s dětmi ze školy ve Frymburku, jejichž program plný vánoční atmosféry se klientům moc líbil.

VÁNOCE NA NEČISTO

Závěr roku jsme tradičně završili našimi „Vánocemi nanečisto“ spojenými s živým betlémem. Tento den byl opět plný pohody, radosti a vánočního kouzla.

Vánoční čas je obdobím radosti, pohody a sdílení. V našem domově důchodců však Vánoce nevyrcholí až 24. prosince. Již několik let máme tradici tzv. „Vánoc nanečisto“. Tuto akci organizujeme několik dní před Štědrým dnem tak, aby se této události mohlo zúčastnit co nejvíce z nás, zaměstnanců i klientů.

Celý den se nese v duchu vánoční atmosféry. Dopoledne se na jídelnách jednotlivých oddělení schází klienti a zaměstnanci – často i ti, kteří přišli ze svého volna. Zdobí se vánoční stromček, zpívají koledy a uží-

váte si s klienty společný čas. Ti si mezitím vychutnávají punč, vánočku nebo závin od našich šikovných kuchařek, nechybí svátečně prostřené stoly s cukrovím a ovocem.

Na hlavní jídelně pak probíhá tradiční vánoční bingo, které je taktéž spojeno se zdobením stromčku. Každý klient, jehož číslo je vytaženo, jde zavěsit ozdobu na vánoční jedličku. Atmosféra je plná smíchu a radosti, zvláště když jsou pak vítězům binga předány pěkné ceny.

Oběd je také slavnostní, všichni si pochutnáme na bramborovém salátu a řízku. Po obědě je na řadě rozdávání dáreků klientům, v posledních letech se připojili i zaměstnanci se vzájemným obdarováváním. Odpoledne pak sváteční den

vyvrcholí živým betlémem, který je zlatým hřebem celého dne. Tento krásný nápad vzešel před lety od našich zaměstnanců, kteří nejenže vyrobili kulisy, ale sami betlém hrají. Hlavní role jsou obsazovány stálými herci, zatímco vedlejší role se mění každý rok. A když se nám podaří zapojit miminko do role Ježíška, je zážitek ještě autentičtější. Většinou se nám poštěstí malého Ježíška na chvíli „zapůjčit“ od některé z našich kolegyní maminek.

■ ■ ■

Díky všem těmto událostem se konec roku 2024 stal nezapomenutelným.

Děkujeme všem za účast a těšíme se na další společné chvíle v nadcházejícím roce.



CO NÁS ČEKÁ V PRVNÍM ČTVRTLETÍ ROKU 2025 ?

Po delší době k nám opět přijede zazpívat nevidomý zpěvák pan Radek Žalud, zpěvák právem označovaný jako „Český Bocelli“. Všichni se také těšíme na tradiční Masopust s pivem, koblihami, klobásami, muzikou a maskami. Poté bude následovat oslava MDŽ a pokud vše půjde dobře, rádi bychom si ještě zorganizovali i vlastní ples. Zdá se, že jaro prožijeme oslavami a zábavou...

Jak vidí stáří naše klientka, paní Marie Bartoníčková? To se dozvíte z jejího vtipného třináctera!

Milý příteli, konečně ses v poměrně slušném stavu dokodrcal k významnému věku a vstupuješ nyní do super období života:

1. Budeš mít moře času, ale žádný nápad, co s ním.
2. Posadíš-li se někde na lavičku, aby ses kochal přírodou, usneš.
3. Budou se ti čím dál víc líbit mladé holky, ale oslovovat tě budou staré báby.
4. Začnou ti říkat pamětník právě v době, kdy začneš zapomínat.
5. Budeš víc číst, ale na konci stránky nebudeš vědět, o co na ní šlo.
6. Všechny boty tě budou tlačit, nebo se ti budou zouvat.
7. Obouvací lžici budeš potřebovat metr dlouhou.
8. Čím méně budeš mít zubů, tím více budeš kousavější.
9. Vlasů budeš mít dost, ale čím dál na menší hlavu.
10. Do vany polezeš po hlavě, protože neohneš nohy v kolenou.
11. Když si budeš chtít u stánku koupit tisk a upadne ti peněženka, budeš dělat, že si oprašuješ koleno, pak lýtko, pak ti rupne v zádech, čímž tvé ohýbání skončí a peněženku vzteky kopneš do kanálu.
12. Budeš mít brýle na blízko, na dálku, na šířku, bifokální, trifokální a pak jedny s jednou nožičkou, kterými budeš vidět.
13. Až ti někdo přijde přát, aby ses dožil stovky, POŠLEŠ HO DO HÁJE!!!

