

NOVINY Z DOMOVA NA DÓMSKÉM PAHORKU

Domov pro seniory LITOMĚŘICE



Tříměsíčník, číslo 1., prosinec 2011

Vážení a milí čtenáři,

Nabízíme vám zajímavé informace týkající se našeho zařízení.

Začínáme v adventní době prvním číslem, ve kterém najdete například: postřehy z konference, informace ohledně dobrovolnictví, které od dubna v našem zařízení probíhá, duchovní slovo pro každého, informace o kulturních akcích, které budou probíhat atd.

Doufám, že se vám tato forma bude líbit a budete se těšit na další vydání. Rádi si přečteme nebo vyslechneme jakékoliv nápady a připomínky.

Přejeme si, aby se tady každý z nás cítil alespoň trochu jako doma.

V době adventu, kdy se všichni připravujeme k oslavám narození našeho Pána Ježíše Krista, vám všem z celého srdce přeji hodně zdraví, síly, radosti, lásky, víry a naděje.

Mgr. Pavel Szymański vedoucí domova



PŘEDSTAVUJEME SE ... PÁPĚŘÍ

Pápěří je neziskovou organizací, která byla založena koncem roku 2008 jako občanské sdružení, které bude působit pro seniory a dlouhodobě nemocné pacienty. Naším hlavním cílem bylo docházet za pacienty na LDN litoměřické nemocnice, neboť na pěti stanicích je jich okolo 163.

Naše představy o tom, jak během roku budeme mít více jak 60

dobrovolníků se ale záhy rozplynuly. A tak pro Pápěří začala dlouhá cesta, jak se svou prací dostat do povědomí veřejnosti, povědomí o tom, že existuje někde nějaký dobrovolnický program a v něm působí nějakí dobrovolníci. Letos to je již třetí rok, co Pápěří dobrovolníky za pacienty vysílá. K číslu 60ti dobrovolníků jsme se ani po třech letech zdaleka nepřiblížili. V každém případě jsme ale nasbírali spoustu zkušeností, které stále sbíráme a přece jen se nám věci daří, i když ne tak rychle, jak jsme si zprvu mysleli. V letošním roce, tj. roce 2011 nás o spolupráci požádal Domov na Dómském pahorku a Hospic sv. Štěpána. Krok k této spolupráci vypadá zatím jako krok pravou nohou. Společně řešíme věci, přidáváme nápady. A samozřejmě, společně také o dobrovolnictví informujeme. Díky tomu se nám





začínají hlásit noví a noví dobrovolníci. Těch možností, které dobrovolník může v Pápěři vykonávat, je opravdu hodně. Ať už se rozhodne pro dobrovolnění v hospici, v domově pro seniory nebo v nemocnici, všude je dobrovolníků stále zapotřebí. A ne každý dobrovolník je stejný. Někdo za pacienty zajde, popovídá si, přečte knížku nebo posedí u kávy. Jiný dobrovolník zase zahráje na kytaru nebo uspořádá pro pacienty nebo klienty domova kulturní představení. Jiný dobrovolník, který rád vyrábí, vede pro pacienty výtvarné dílny, jak tomu v Pápěři říkáme. Těch možností je opravdu hodně. Cesta k dobrovolnictví ale není vždy přímá a ne každý

ji může vykonávat. Ne na každého totiž může nemocniční prostředí nebo hospic působit dobře. A právě od toho jsme zde my, koordinátoři dobrovolníků, kteří vedou s novými zájemci vstupní pohovory. Na nich si může dobrovolník - zájemce ujasnit, o jakou činnost by měl zájem a kde. Pokud takový člověk projde vstupním pohovorem, čeká ho školení, kde se dozví veškeré důležité věci o dobrovolnickém programu, o tom, jaké má dobrovolník práva, ale také povinnosti. Následně je s dobrovolníkem podepsána dobrovolnická smlouva a dobrovolník je pro svou činnost pojištěn. Že je to horší jak při nástupu do zaměstnání? Nebojte, není to tak hrozné. Pápěři je pro dobrovolnickou činnost akreditováno Ministerstvem vnitra ČR, a tak zde platí jisté postupy, které je potřeba dodržovat a které vnášší do dobrovolnické činnosti profesionalitu.

Budete-li se o dobrovolnictví chtít dozvědět více, přijít se mezi nás nezávazně podívat, určitě taková možnost je a my ji přivítáme. V prosinci otevírá Pápěři v Litoměřicích Dobrovolnické centrum, které bude v ul. Mostecká 225/5. Stačí si domluvit schůzku na tel. čísle 739 463 296 a my se s vámi rádi sejdem.

Ing. Lucie Kudibálová předsedkyně rady sdružení a koordinátorka dobrovolnického programu

Řekni mi to

a já to zapomenu.

Ukaž mi to a já si vzpomenu

Nech mě to udělat a já to pochopím, budu to moci udělat

Konfucius

Učit se napodobováním, tedy díváním se a opakováním viděného, je jeden ze způsobů, jak si osvojit dosud nepoznané. Dítě se od osob, které se nacházejí v jeho okolí, učí pozorováním napodobou. Pracovníci domova se učí na školeních, kde poslouchají přednášky, zkoušejí si různé situace vymodelovat a „zahrát“ a jezdí také „na zkušenou“ do jiných domovů. Pracovníci jsou otevřeni novým poznatkům. Usilují o získávání nových informací, snaží se rozšiřovat své poznatky a rozvíjet schopnosti a osvojovat si nové dovednosti. Cílem vzdělávání je naučit se novému a zlepšit práci v domově, tedy podporu, pomoc a péči poskytovanou uživatelům.

Z pohledu starších domovů pro seniory je Domov na Dómském pahorku „mimimem“, i když na podzim oslavil své druhé narozeniny. Snaha dělat věci lépe vedla kroky pracovníků do prachatického Domova seniorů Mistra Křišťana. Tento domov se stejně jako Domov na Dómském pahorku přihlásil do pilotního projektu Značka kvality a získal maximální možné ocenění pět hvězdiček. V Prachaticích pracují a ke svým obyvatelům přistupují v duchu konceptu smyslové aktivizace Lore Wehner, M.A. z Rakouska.

Díky návštěvě prachatického domova se pracovníci dozvěděli, že se tam v říjnu koná odborná konference o smyslové aktivizaci pro seniory. Zúčastnila se jí Ivana Kretová a Simona Barčíková, z jejíž poznámek čerpá následující text.

Autorka konceptu L. Wehner vychází z konceptu Montessori metody v duchu „pomoz mi, abych to udělal sám“. Staví na potřebě malých i velkých lidských bytostí cítit lásku, teplo a blízkost, udržovat rituály, prožívat jistotu, být hlazen, dotýkán a dotýkat se, být pohybován. Nový styl práce založený na těchto základech zavedla v domovech pro seniory v Rakousku. Pečovatel při své běžné denní práci se seniorem mluví, dotýká se ho, je emocionálně s ním. Vnímá ho, pomáhá mu uchovat jeho zdroje, sebehodnotu (najím se, zapnu si knoflík, když chci, jím rukama, koordinuji pohyby rukou a nohou).

Oslabování činí člověka závislým na okolí. Pracovníci se učí myslet jinak – nově. Aktivizují seniory prostřednictvím péče samé, uspořádáním běžného dne. Změna způsobů péče o obyvatele vyžaduje i změny pracovních struktur. Ve Švýcarsku mají s aktivizujícím způsobem péče 30 letou zkušenost (existuje 3 letý učební obor). Aktivizující péče zaměřující se na tělo, duši a ducha (mozek) dává všem těmto složkám potravu. Samotní pečovatelé jsou díky takovému způsobu práce chráněni před vyhořením, k němuž v tomto typu péče dochází po 5 letech. Aktivizace a péče je orientovaná na seniorovy potřeby (i když lidé nemluví, jejich smysly pracují, i lidé s demencí vnímají), péči doprovází láska. Lidem je třeba nechat možnost volby, prostor, aby sami dělali, co ještě mohou. Pomoci jim uchovávat vlastní zdroje, smysl života. Dávat jim sílu, motivaci, vrátit je do komunikace. V domově, kde se pracuje podle konceptu smyslové aktivizace se vše mění – vůně, lidé, prostředí. Pracuje se s důvěrou. Senior je zde doma, pracovníci jsou hosty v posledním úseku jeho života. Změna začíná v srdci, myšlení, ve změně struktur. Promítne se do vytváření rozpočtu, do provádění práce, při sebehodnocení, ve vlastních potřebách.

Ředitelka prachatického domova H. Vojtová zavedla model smyslové aktivizace do praxe. Průkopníky je 8 vzdělaných pracovníků, kteří se naučili spojit péči aktivizací. V jejich podání aktivizace podporuje (neučí) smysly jako dostupné zdroje člověka. Používáním materiálů všedního dne je podporován a soběstačnost a samostatnost. Taková péče spojuje současný svět s minulostí, respektuje životní příběh člověka. Vytváří přirozené vazby s pečovatelem. Nová koncepce zapojuje pečovatele do volnočasových aktivit, čerpá z jejich blízkosti k uživateli (jsou schopni okamžitě reagovat na rozpoznané potřeby). Aktivita je přirozenou součástí péče. Koncept podporuje týmovou spolupráci.

Mgr. Simona Barčíková sociální pracovníce

KULTURA A AKTIVITY PRO SENIORY V DOMOVĚ NA DÓMSKÉM PAHORKU



Skončilo příjemné letní období a nastal podzim, který byl opravdu krásný. V podzimním období měli obyvatelé domova možnost navštívit různé kulturní a sportovní akce konané přímo v domově i mimo domov. Program byl opravdu bohatý, výběr z činností, které jsou pravidelně nabízeny pestrý. K nejoblíbenějším aktivitám, které senioři s oblibou navštěvují, jsou tělesná cvičení s hudbou a sportovní hry, společenské hry z nich pak především Bingo, v letních měsících grilování a v průběhu celého roku hudební kulturní akce.

V měsíci září se čtyři obyvatelé domova zúčastnili 2. ročníku sportovního turnaje v jihoafrické hře Jukskei

pořádaného Domovem U Trati v Litoměřicích. Tam kromě našich obyvatelů byli pozváni i obyvatelé dalších domovů a zařízení. Všem našim zúčastněným se turnaj velmi líbil a hra je zaujala natolik, že přišli s nápadem vyrobit si náčiní potřebné ke hře a hrát tuto hru i u nás v domově. Během zimních měsíců, kdy nebude taková možnost vycházek a pobytu venku se určitě pustíme do práce, abychom mohli zjara tuto hru k již hrané a oblíbené hře Petanque přidat a tím zpestřit možnost výběru. V říjnu jsme na oplátku pozvali obyvatele Domova U Trati na mini turnaj ve hře Petanque, který se také zdařil.

Z kulturních akcí, které proběhly v měsíci říjnu a listopadu bych zmínila vystoupení pana Adolfa Škardy a paní Hany Přeučilové, Křešičanky -Pustajky z Domova na Pustaji, smyčcového sboru ZUŠ v Litoměřicích, studentek střední pedagogické školy v Litoměřicích s divadelním představením, vystoupení ženského pěveckého sboru Bábinky z Domova U Trati, vystoupení chlapeckého pěveckého sboru Kocouři, který je přípravným sborem Pánů kluků, Senior band z DD Filipov, vystoupení pěvkyně paní Zdeny Mudrové- zpěv,



klávesy, housle a vystoupení hudební country skupiny Karavana z Lovosic. Všechna tato vystoupení měla u posluchačů velký úspěch.

Na tyto akce je zvána kromě obyvatelů domova a jejich rodinných příslušníků i veřejnost z města Litoměřice a okolí.



PŘIPRAVOVANÉ KULTURNÍ AKCE V PROSINCI A LEDNU

1.12.2011 - od 16:00 hod. hudební skupina VESELÝ LIDI

2.12.2011 - od 14:00 hod. adventní koncert pěvkyně Z.Mudrové

5.12.2011 - od 9:00 hod. ukázka a prodej ručně šitých domácích přezůvek z ovčí vlny

5.12.2011 - od 15:00 hod. vystoupení pěveckého sboru BÁBINKY

5.12.2011 - návštěva MIKULÁŠE, ČERTA a ANDĚLA

6.12.2011 - od 10:30 hod. předvánoční prodej oděvů

6.12.2011 - od 13:30 hod. vysoupení hudební skupiny Křešičanka Pustajka

7.12.2011 – od 12:00 hod. předvánoční výprodej textilu

12.12.2011 – od 16:00 hod. komorní smyčcový soubor ZUŠ Litoměřice

15.12.2011 – od 14:00 hod. vystoupení Z.Černohouze

16.12.2011 – od 15:00 hod. adventní večer pro obyvatele domova a jejich rodinné příslušníky

20.12.2011 – od 10:00 hod. hudební vystoupení dětí ze ZUŠ Litoměřice

20.12.2011 – od 15:00 hod. adventní besídka dětí ze ZŠ U Stadionu v Litoměřicích

17.01.2012 – od 14:00 hod. vystoupení paní Květy Fialové



Akce jsou přístupny veřejnosti

Ivana Kretová aktivizační pracovnice

DUCHOVNÍ SLOVO



Drazí čtenáři,

zdravím vás velmi srdečně a chci vás pozvat ke krátkému zamyšlení, které - jak doufám - povzbudí také dobré emoce a dobrou vůli.

Mnozí lidé mají doma akvárium – možná už staré, s rybičkami a rostlinkami staršího data. Ale mají rádi toto akvárium, protože jim naskýtá vždycky nový pohled, novou situaci, neopakovatelnou pohybovou sestavu živých tvorů na pozadí vlnících se zelených listů a lodyh vyrůstajících z barevného šterku. Majitel akvária má radost, že jej má, a těší ho tento vždycky NOVÝ pohled.

Ne všichni máme akvárium, ale když se podíváme na svět, který nás obklopuje, můžeme říci, že se kolem nás hodně věci, podobně jako v akváriu, mění. Nebo se stávají v životě dvě totožné věci, konají se stejné události, stejná setkávání? „Člověk nikdy nevstoupí do stejné řeky“. Žijeme ve vždy NOVÉM světě.

Pro katolíky začal na 1. neděli adventní (letos 27. listopadu) NOVÝ liturgický rok. Pro každého člověka je každá hodina, minuta, vteřina něčím zcela NOVÝM, neopakovatelným. Je něčím, co se již nevrátí.

V tomto kontextu jsou velice aktuální slova svaté Faustyny Kowalské: “Den bez dobrého skutku je dnem ztraceným.” Majitelem času je Tvůrce všeho - Bůh; čas jsme od něho dostali darem. Nebylo by úžasné spojit staré dobré zkušenosti, dovednosti, znalosti s NOVÝMI dny a hodinami? Co by vzniklo?

Kýmkoli jsme - bez ohledu na to, kolik je nám let a kolik máme sil - myslím, že bychom dokázali darovat další, NOVÝ úsměv těm, které jsme již tolikrát potkali. NOVÉ dobré slovo těm, kdo je potřebují slyšet, NOVOU službu bližnímu.

Samozřejmě nevíme, co nás čeká zítra, za týden, za rok. Stát se může ledacos. Ale na všechno se díváme s NOVOU, svěží nadějí: Dostaneme NOVÉ minuty, NOVÉ dny. Znovu se setkáme s dobrými lidmi. A pamatujeme na to, že nade vším je všemohoucí Bůh. “On tak miloval svět, že dal svého jednorozného Syna Ježíše Krista, aby žádný, kdo v něho věří, nezahynul, ale měl život věčný.”

Naším cílem není země, ale nebe, věčnost - neustálá NOVOST. Proto každý NOVÝ dobrý skutek, který vykonáme, bude pro nás velikým ziskem.

Milí čtenáři, jsme možná podobní takovému akváriu. Ono může být stále NOVÉ a KRÁSNÉ, z něhož bude mít radost jak MAJITEL tak i ti, kteří nás potkají.

R.D. Roman Depa Římskokatolická farnost Lovosice



Pozvánka

Adventní večer

Farní charita Litoměřice

Domov na Dómském pahorku



*si Vás dovoluje pozvat na **Adventní večer**, který se bude konat pro obyvatele domova a jejich rodinné příslušníky **v pátek 16. prosince od 15:00 hod.** v Domově na Dómském pahorku v Litoměřicích v ulici Zahradnická 1534/4*

Program: *v 15:00 hod. Mše svatá - celebruje litoměřický děkan R.D. Josef Szeliga*

v 16:00 hod. kulturní vystoupení – litoměřický mužský sbor „Páni kluci“

Pro všechny milé hosty je připraveno pohoštění.

Jste srdečně zváni.



KADERŇNICE

Úterý od 8. 30 – 12. 00 hodin

Pátek od 8. 30 – 12. 00 hodin

PEDIKŮRA

Pondělí od 9.00 – 15. 00 hodin



KONTAKT S RODINOU SENIORA JE DŮLEŽITÝ

Nepostradatelnou spoluprací je kontakt s rodinou. Rodina je nesmírně důležitá pro každého člověka, ať už je funkční či nikoliv. Klíčový pracovník musí umět navázat kontakt s rodinou, získat potřebné informace a vymezit si také vzájemné role a pravidla v péči o seniora.

Rodina je součástí pečujícího týmu, nesmíme na to zapomínat a stanovit jí také nějaký úkol v péči o svého blízkého. Pokud bude rodina seznámena s plánem péče, důležitostí její role, zabrání se častým nedorozuměním.

Členové rodiny mají také často odlišné názory na způsob péče. Podvědomě cítí, že nejsou schopni poskytovat potřebnou pomoc a péči svým blízkým, a tak svou představu delegují na, profesionální pečovatele.

Prof. MUDr. Květoslav Šipr, CSc Teologická fakulta v Olomouci



Foto: prostory Domová na Dómském pahorku: tělocvična a schodiště.