

DOMOV PRO SENIORY VYCHODILOVA,
příspěvková organizace,
Vychodilova 3077/20, 616 00 Brno, IČO 70887276
Zápis v Obch. Rejstříku u Krajského soudu v Brně,
oddíl Pr, vložka č. 23

CHVILKY Z VYCHODILKY



EDITORIAL

Milí čtenáři,

naposledy se ohlížím za minulým rokem. Promítám si akce a události, které jste úspěšně a vždy s úsměvem na tváři zvládli. Rád bych připomněl a zdůraznil Univerzitu třetího věku. Možná se někteří z vás přemáhali, a v tak úctyhodném věku možná měli strach, ale přesto všichni zúčastnění po náročných přednáškách obdrželi diplom. Velmi si vážím toho, že se dokážete postavit všem starostem a neduhům. Jsem rád, že vás těší navštěvovat pohybová a paměťová cvičení, výtvarnou dílnu, účast na různých akcích, čtení kvalitních knih nebo luštění křížovek.

Do tohoto občasníku jsem zařadil článek Evy Dozbabové, zaměřený na aktivní a kvalitní život ve stáří. Zdravotní sestra Marie Sterzová se podělila se zkušenostmi s překonáváním překážek a nástrah při pohybu na invalidním vozíku. V tomto čísle naleznete i křížovku, kterou pro vás připravila Simona Kadavá.

Úsměv je zadarmo, tak s ním nešetřete! 😊

Petr Kubeš
šéfredaktor

AKTIVNÍ A KVALITNÍ ŽIVOT VE STÁŘÍ

Autorka článku: Eva Dozbabová

Tvrzení, že každý člověk stárne, je všeobecně známé. Stárnout začínáme okamžikem našeho narození. Přesto si vlastní stárnutí začneme uvědomovat až v době, kdy se nás samotných začne týkat. Stáří bývá často spojeno s bilancováním, přehodnocováním a následně novým pohledem na život. I ve stáří můžeme nalézt spoustu pozitivních hodnot, které náš život obohatí a zkvalitní.

Pokud se starý člověk dobrovolně oddá k nečinnosti, odsuzuje se k postupnému tělesnému a duševnímu chátrání. Ke zvýšení kvality života ve stáří je nezbytné vytvořit podmínky a příležitost pro aktivní život.

Proto i v našem domově je kladen důraz na vytváření pestrého aktivizačního programu, ze kterého si každý jedinec může vybrat dle svého zájmu, přání nebo potřeb. Do těchto aktivit spadá cvičení, zpívání, vzpomínkové aktivity, paměťové cvičení, vaření, keramická a výtvarná dílna, sledování pořadů, dokumentů či filmů a četba.

Mimo tyto opakující se aktivity náš domov oslovuje různé interprety, pěvecké skupiny, mateřské školky nebo přednášející, aby nás svým kulturním programem nejen obohatili, ale také pozitivně naladili a přinesli trochu vzrušení.

Za nejvýznamnější akci v našem domově lze považovat „univerzitu třetího věku“, která nabízí novou fázi vzdělávání. Má podstatu duševního omlazení a odkrývá nové poznatky, vědomosti.

O zpestření života se také starají aktivizační pracovníce, jejich program je vždy cíleně zaměřen. Například poznání a ochutnávka exotického ovoce, cestování po lázních nebo různé sportovní aktivity.

I v tomto roce bude nabídka denních aktivit a společenských akcí bohatá a pestrá, náš domov se bude i nadále zaměřovat na vytváření podmínek pro váš aktivní a zároveň kvalitní život.

Nezapomeňte, že díky aktivitám budete žít smysluplným životem, nebudete mít čas ani chuť chodit po doktorech nebo se zabývat svými obtížemi.

KDO JE KDO?

Autor článku: Petr Kubeš



V posledních měsících došlo v našem domově k personálním změnám. Domov pro seniory Vychodilova tak přivítal nové zaměstnance. Několik let **Bc. Marie Lemanová** pracovala na pozici staniční sestry na oddělení A. Nyní převzala místo vedoucí

zdravotně-sociální úseku. Položil jsem nové vrchní sestře pár otázek a přináším vám její odpovědi.

Na pozici vrchní sestry jste krátce, ale přesto jste už stihla lépe zorganizovat hlášení zdravotních sester a vyjednala jste úpravu stravy u diety číslo 1 (kašovitá strava). Máte v plánu další změny, které budou přínosem pro náš domov?

Slovo změna je velmi razantní a budí dojem, že jsme doposud pracovali špatně, což není pravda. Mám v plánu společně s celým týmem vytvářet nové postupy, eventuálně zavádět procesy, které mohou práci usnadnit a přinést větší spokojenost nejen pro zaměstnance, ale především zkvalitní život našim klientům. Ale zdůrazňuji, že chci nejdříve důkladně poznat provoz a to především v naší druhé budově na ulici Tábor, pokusit se najít rezervy a teprve pak je možné o určitých inovacích uvažovat. Vítám proto každý názor i nápad a to nejen od zaměstnanců, ale i od klientů a jejich blízkých.

Jaká je náplň vrchní sestry?

Náplň práce je poměrně obsáhlá, neboť se jedná o vedení a koordinaci práce nejen zdravotního, ale i sociálního úseku. Do mé náplně tak například patří i práce s dobrovolníky, vzdělávání pracovníků v sociálních službách, vytváření a revize

ošetřovatelských standardů a standardů kvality v sociálních službách a velké množství administrativy, a v neposlední řadě chci i nadále mít kontakt s našimi klienty a poskytnout čas na rozhovor se zaměstnanci.

Jaké okamžiky v našem domově prožíváte nejsilněji?

Silně prožívám každý nový příchod klienta, přemýšlím nad tím, že je pro každého člověka velmi těžké opustit svůj domov, vybrat pár důležitých věcí a přestěhovat se. Napadá mě, nad čím v takové chvíli ten člověk přemýšlí. Snažím se vžít do takové situace a ráda bych každému novému klientovi vstup do další nové etapy života usnadnila. Nejsilněji pak prožívám odchod každého klienta, protože i když se snažím o profesionální přístup, neubráním se tomu, abych z odchodu neprožívala smutek a nekladla si otázku, zda jsme pro klidný a důstojný odchod udělali vše, co bylo v našich silách a možnostech.

Jak trávíte svůj volný čas?

Svůj volný čas se snažím maximálně využít asi jako každý. S manželem velmi rádi cestujeme, což zabere velké množství času. Jinak trávím čas čtením, fotografováním a následnou úpravou fotografií, což mě velmi baví. Velmi ráda pracuji na zahradě, a v neposlední řadě se stále vzdělávám.

Oddělení A převzala staniční sestra **Lydia Mauerová**.
I novou staniční sestru jsem požádal o zodpovězení mých otázek.

Jak dlouho se pohybujete v oboru zdravotnictví a sociálních služeb?

Prakticky od maturity kromě dvou let, kdy jsem pracovala mimo zdravotnictví. Nastoupila jsem do Fakultní dětské nemocnice a od roku 1996 jsem pracovala v domově pro seniory.

Čím vás zaujal náš domov?

Zaujalo mě ubytování formou bytů, kde se i organizace práce liší od klasického DS, hezké prostředí a slušnost ze strany klientů.

Co bylo na nové práci pro vás nejtěžší?

Musela jsem se naučit celý nový program Cygnus 2 a pak takové maličkosti jako ovládat dotykový mobil, kterému jsem se tvrdohlavě bránila několik let, dále se naučit jména osmdesáti klientů a seznámit se se spoustou pracovníků. Každý den byl plný nových informací.

Co vás na této práci těší a naplňuje?

Těší mě spokojené úsměvy klientů. Mám ráda, když vše „klape jak má“. Také to, že každý den je trošku jiný. Nemohla bych dělat jednotvárnou práci.

Prozrad'te, prosím, v krátkosti něco o sobě.

Mám dvě dospělé děti a dvě vnoučata, ty mi dělají velkou radost. Realizuji se na zahrádce, kde nejen pěstuji plno květin, ale i občas něco buduji, pracuji se dřevem – udělala jsem si skříňku, dětem postýlku pro panenky atd., mám ráda ruční práce, luštím sudoku, čtu.

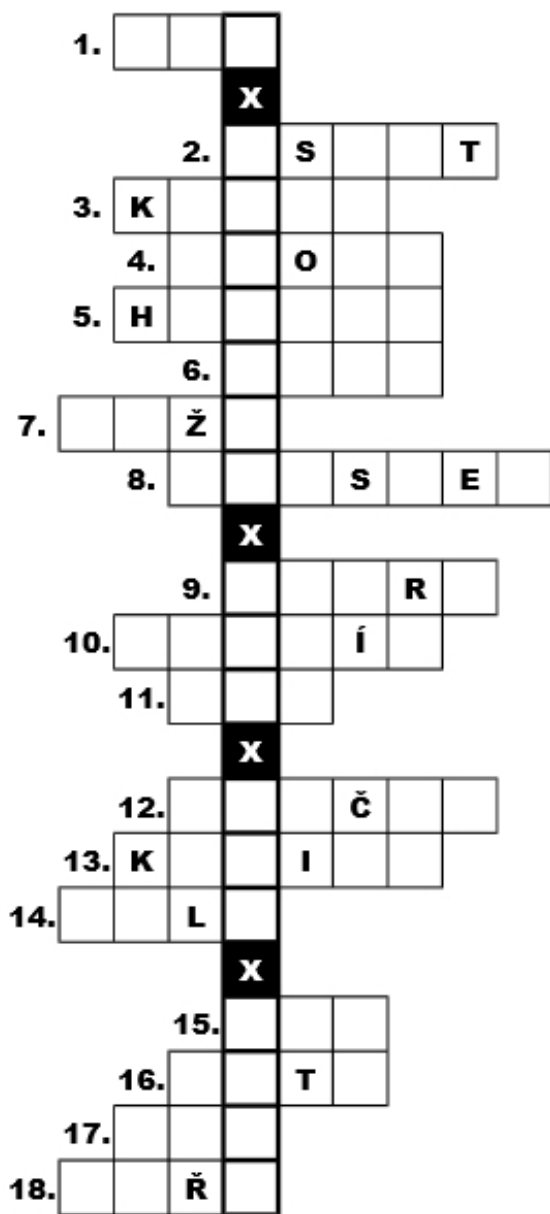
Posledními novými tvářemi v budově Vychodilova jsou zdravotní sestry **Hana Oujeská, Petra Klomfarová** a **Marie Fajmonová**.

V budově Tábor byla k 1. lednu 2018 jmenovaná do funkce vedoucí budovy **Mgr. Jana Kopecká** a do funkce staniční sestry paní **Monika Bauerová**.

Všechny nové zaměstnance v našem domově srdečně vítám a přeji úspěšné zapracování. Oběma dotázaným děkuji za čas a ochotu věnovanou mým otázkám.

KŘÍŽOVKA

1. Zpěvný pták
2. Svítání
3. Žnout louku
4. Míza stromů
5. Zlobit se
6. Čirá tekutina
7. Květina
8. Tuk
9. Ráno
10. Opadavý jehličnan
11. Produkt včel
12. Slepice
13. Vrchní část oblečení
14. Orná půda
15. Plavidlo s kormidlem
16. Roční období
17. Pletenec vlasů
18. Velká plocha slané vody





ŽIVOT NA VOZÍKU

Autorka článku: Marie Sterzová

Každý člověk se musí vyrovnávat s různými životními problémy. Jeden z nejnáročnějších může být upoutání člověka na invalidní vozík. Pro snadnější adaptaci jsem se rozhodla přispět do našeho občasníku se zkušenostmi s překonáváním překážek a nástrah při pohybu na vozíku v městské hromadné dopravě, divadlech, kostelech a na pohybových aktivitách.

Městská hromadná doprava

Bezbariérové spoje a zastávky městské hromadné dopravy jsou označeny symbolem invalidního vozíku, proto velmi snadno vyhledáte bezbariérový spoj. Všechny nástupní a výstupní zastávky však nejsou bezbariérové. Trolejbus ze zastávky Vychodilova směr na ulici Brandlova vás na vozíku doveze do města bez problémů. Trolejbusy a autobusy dokážou snížit a naklonit celé vozidlo pro bezpečný nástup vozíčkáře. Mám vyzkoušené na trase Mendlovo náměstí – Fakultní nemocnice Bohunice a zpět.



Asi rok provozuje Dopravní podnik města Brna službu SENIOR BUS, který pro vás přijede až k domu a odveze tam, kam potřebujete. Cena jedné jízdy je 50 Kč. Podmínkou je invalidita

nebo věk nad 70 let. Služba je omezena na 6 jízd měsíčně. DPMB v současné době již disponuje třemi auty.

K Dopravnímu podniku patří i lodní doprava na přehradě. Bez problémů vystoupíte na zastávce Přístaviště. Trošku do kopečka a z kopečka k přístavišti. A hurá na loď! S průkazem ZTP/P máme cestu zdarma, ale lístek musíme mít. V letních měsících je plavba velmi příjemná. Všichni kolem jsou přátelští a pomáhají. I toalety jsou na lodi bezbariérové. Na trase do Veverské Bítýšky je pár bezbariérových výstupů pro vozíčkáře. Je jen na vás, který výstup zvolíte. Nebo zda se necháte unášet lodí na konečnou a zpět.

Divadla

V následujících větách se zaměřím jen na divadla, které mám projeté s vozíkem. Divadlo Bolka Polívky má sice spoustu schodů, ale jen Vás uvidí personál u vchodu, přihrne se parta osvětlovačů (pohlední svalovci) a vynesou vás i s vozíkem do divadla. Městské divadlo je jedno z nejpřístupnějších - jak cesta k divadlu, tak vnitřní prostory divadla. Stejně tak Janáčkovo divadlo, kde je vstup přes podzemní parkoviště. Reduta je též dobře uzpůsobená vozíčkářům, ale přístup po historické části města je pěšky náročnější. Mahenovo divadlo je přístupné služebním vchodem a výtahem do prezidentské lóže. Náročnější přístup kompenzuje velmi přátelský personál.

Kostely

Kostel sv. Tomáše má z boku za dveřmi sjezd, hlavní vchod má dva schody. Oboje zvládne zdatný doprovod. Kostel u svatého Jakuba je zvládnutelný bez problémů. Katedrála sv. Petra a Pavla je dostupná autem pro náročný terén, samotný kostel je bez bariér.

Volnočasové aktivity

Velmi kladnou zkušenost mám v Lužánkách. I s vozíkem jsem mohla vjet do tělocvičny a strávit hodinu a půl na józe seniorů. Tamtéž jsem chodila i na jógu pod vedením fyzioterapeutky v malé tělocvičně. Zde jsme museli překonávat náročné schody. Přítomní nám s úsměvem a slovní podporou vždy pomohli. Cvičitelé se nezištně individuálně věnovali mému postiženému kamarádovi.

Park před Janáčkovým divadlem nabízí ideální prostor pro trénování schodů, před hlavním vstupem do divadla nebo z boku. Má ideálně řešené zábradlí pro člověka s postižením poloviny těla po mozkové příhodě.

Život na vozíku má svá omezení, ale není nutné vzdát se aktivního života. Chvilky strávené s přáteli a příbuznými v situacích, které jste měli rádi, nebo objevování nových zážitků přece stojí za překonání respektu z invalidního vozíku.