



Křišťanoviny

jaro 2020



Život v domově • Lidé v domově • Péče • Svět seniorů • Zamyšlení • Poděky • Aktivizace v domově

*Pečujeme o člověka s respektem,
úctou a láskou...*



Pod lupou



www.domovseniorupt.cz

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

Co jsme prožili v uplynulých měsících...

Do nového roku 2020 jsme vstoupili ve se, a to pravou nohou. Příchod nového roku jsme společně oslavili v jídelně domova při muzice a připitkem. Nikdo z nás však netušil, co nás bude čekat za pouhé další tři měsíce...

Nový typ nákazy nazvaný Covid – 19 zasál život všech – nejen pečujících v domově, ale především poznamenal uživatele domova. V životech lidí se najednou objevil strach, úzkost, nejistota a mnoho dalších misíci se pocitů. Nikdo nevěděl, co bude dál, a jak dlouho to vlastně všechno bude trvat... Jediné bylo jasné – přežít toto těžké období ve zdraví.

Naštěstí jsme se v domově seniorů se-mknuli dohromady. Ošetřující personál včetně všech, kteří v domově pracují, si řekli, že společně to zvládnou a nevzdají to v boji proti koronaviru. Byl to moment, který byl pro nás všechny velmi emotivní. Pro všechny pracující v domově to znamenalo omezit kontakt se svými přáteli a blízkou rodinou, omezit svůj pohyb mezi veřejností. A především se zamyslet nad svým chováním, které by mohlo být fatální a ohrozilo by tak životy těch nejslabších, tedy našich seniorů. Byla to přirozená oběť, která měla za cíl maximalizovat ochranu obyvatel domova seniorů.

Abychom nemluvili jenom o zaměstnancích domova . . . Nejtěžší to je

především pro naše obyvatele domova. Možná by si mohl někdo říct, že by naši senioři neměli pociťovat samotu, protože v domově jsou i s dalšími svými přáteli v podobném věku a jsou obklopeni laskavým přístupem pečujících. Ale není to samozřejmě tak. Rodina se ničím ani nikým nedá nahradit. Chybí především návštěva a přítomnost někoho z rodiny, byli zvyklí, že je pravidelně někdo z rodiny navštěvoval a vždy jim přinesl i něco dobrého na zub. Nikdy se nestalo, ani ve chřipkovém období, že by domov byl tak pevně uzavřený a návštěvy byly tak na dlouho zakázány. Až nyní...



V pátek 6. března 2020 se v jídelně domova konalo setkání rodinných příslušníků, kde hlavním tématem byl běh život v domově, ale také přijatá opatření týkající se prevence před infekčním onemocněním. Tento den byl poslední, kdy se rodina mohla osobně

setkat se svou babičkou a dědečkem za přísných podmínek – nasazené roušky a jen, pokud byli v dobrém zdravotním stavu.

Za zavřenými dveřmi domova seniorů ale šel život dál. Z okna domova či přímo zahrady jsme mohli pozorovat, jak se pomalu a jistě vyhání poslední stíny zimy a objevují se záznaky nového začátku, dary světla a tepla. Bylo tady jaro. Ptáci se radují a zpívají všem pro štěstí. Příroda se probouzí k životu a my jsme stále její součástí prostřednictvím Smyslové aktivizace. První kvetoucí rostliny dělají život krásnější, proto je důležité toto období neopomenout, i přes všechna opatření způsobená koronavirem. V zahradě domova se zasadila spousta jarních květin, ale také sazenice, které nám přinesou úrodu později. Jaro přímo vytahuje člověka ven.

Pojďme se však společně podívat, co všechno se dělo za zavřenými dveřmi domova seniorů, i přesto že jaro na nás pomalu vystrkovalo své krásné růžky a nabíralo na síle slunečního svitu...

Za zavřenými dveřmi domova seniorů

Domov byl uzavřen 2. března 2020 pro všechny rodinné příslušníky a veřejnost. To znamená, že s tím skončily i všechny společenské a kulturní akce. Toto opatření bylo zavedeno ještě



Na snímku (zleva) Natalja Kadlecová a Petra Seberová

předtím, než byl zákaz návštěv ve všech domovech seniorů v České republice předepsán vládou. Dalo by se tak říci, že jsme byli o krok napřed.

U všech to vzbudilo obrovské emoce, protože domov byl vždy otevřen světu, konalo se tady spousty kulturních a společenských akcí. Nikdo nevěděl, jak dlouho takto zůstane domov nedostupný a všichni doufali, že situace v České republice se začne zlepšovat. Nejen pro personál, ale také obyvatele domova byla tato situace úplně nová a neznámá. Někteří obyvatelé tuto situaci si pojmenovali jako válku s virem. Za zavřenými dveřmi domova jsme pozorovali koronavirové dění. Stále však zaznívalo mnoho otázek... Kdy to všechno skončí? Kdy budou možné rodinné návštěvy? Bude personál ještě někdy chodit bez roušek? A co bude s nákupy? Mnoho a mnoho dalších otázek.



Na snímku (zleva, nahoře) Anna Lahodná, Miluše Trantinová, Miroslava Kriváňová, Marek Pulec, Věra Rejzková, Pavla Hanusová

Možnost donášky nákupů pro své blízké od rodiny

Obyvatelé domova mají v domově vše, co potřebují. Byli jsme si ale vědomi, že rodiny jim chtějí něčím přilepšit. Od 18. března 2020 pravidelně v pondělí – středu – pátek, v době od 12.00 hodin do 14.30 hodin, mohou rodiny před vchody do domova seniorů zanechat svým seniorům drobné nákupy. Věci, které rodina chce, abychom blízkým předali, se vloží do připravených papírových tašek. Na cedulku se napíše jméno, pro koho je taška určena a přiváže se na tašku. Označená taška se vloží do připravených pojízdných košů. Následně „nákup“ putuje k jeho majiteli.



Na snímku vedoucí sociální pracovnice Ivana Bílková



Možnost donášky nákupů

Běžecský maraton s rouškami a rukavicemi

Chceme naše seniory chránit, a tak jsme začali nosit roušky a rukavice. Připomínám, že opět o tomto opatření rozhodla paní ředitelka Ing. Bc. Hana Vojtová prozíravě ještě před vládním nařízením. Byli jsme tedy opět krok dopředu k úspěšnému zvládnutí boje s koronavirem.

A aby nám nošení lépe utíkalo, rozhodli jsme se, že „poběžíme maraton“. Každý úspěšný pečovatelský den = jeden maratónský kilometr. Do běhu se přihlásili všichni, kteří v domově v těchto dnech pečují – zdravotní sestry, pečovatelky, sociální pracovníce, aktivizační pracovníce, kuchařky, údržbáři, uklízečky a personál z ekonomického úseku. Nesmíme

zapomenout ani na ty, které nám přišly pomáhat – studentky Štěpánka, Ivanka, Anežka, Lucinka a Verunka.

16. března 2020 jsme vyběhli **pečovatelský maratónský běh**, který rozhodně nebyl snadný, někdy byl i pěkně klikatý. Nebyl ani čas na malou přestávku. Pouze se doma pořádně nadechnout, vydechnout a načerpat energii. Nejdříve jsme se domnívali, že poběžíme pouze půl maraton (21 km = 21 dnů), ale po čase se ukázalo, že musíme běžet celou dvaatřicítku. V každém případě měli jsme před sebou cíl – uchránit každého v domově před nákazou koronavirem.

Od 28. března 2020 nám přibyla v maratónu ještě nová „běžecská disciplína“ – měření teploty u všech zaměstnanců a uživatelů dvakrát denně.

Na facebooku nás šlo sledovat, kde z každého běžecského dne jsou momenty z tratě. Jak jste si již mohli povšimnout, ani rouška nám nebrání v úsměvu očí. Jsme rádi za všechny vaše zpětné vazby, které nás stále motivují a povzbuzují v běhu.

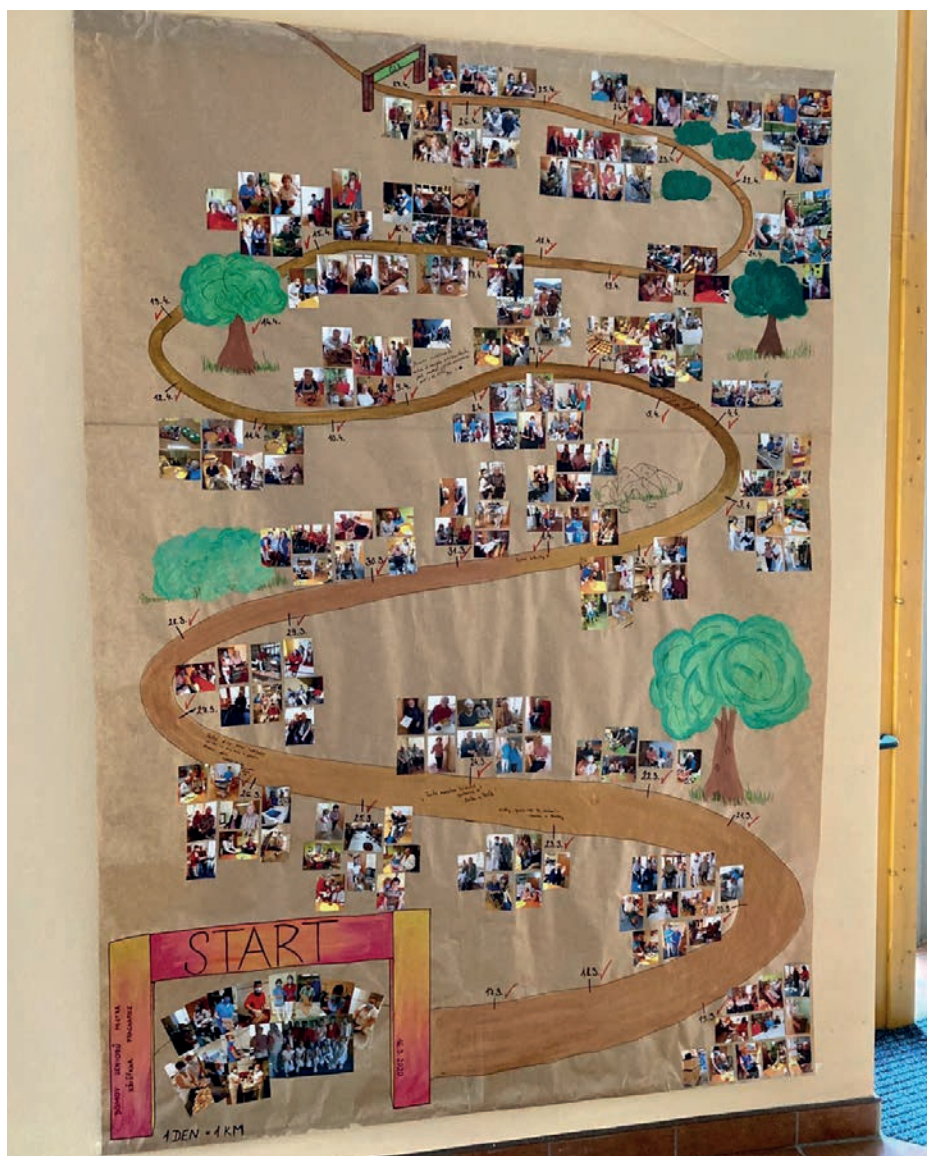
Ve zdraví jsme doběhli, ale myslíte stále na nás, protože už teď víme, že my běžíme s rouškami dál. Děkuje Hance Rabenhauptové za organizaci akce.



Připravený personál na startu před vyběhnutím

Vytvořili jsme také plakát, kde každý den je označený na trati jako uběhnutý kilometr. Tento plakát posloužil i k tomu, že jsme se navzájem podpořovali a posílali si vzkazy.

V pondělí 27. dubna 2020 to byl 42 den = 42 km našeho rouškového běhu. Maratonský běh s rouškami byl úspěšně zakončen **Zahradním divadlem pro seniory s Bárou Hrzánovou a Máriem Biháři**, které se uskutečnilo 27. dubna 2020 v zahradě naše domova.



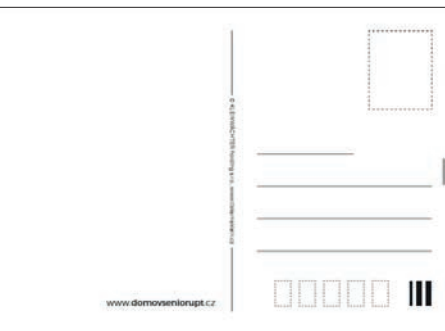
Na snímku (zleva) Nicholas Roy Arthofer, Mario Bihári a Bára Hrzánová



Pozorní posluchači

Jarní pozdravy – pohlednice

Víme, že toto období je velmi těžké pro všechny. Chtěli bychom, aby naši senioři byli co nejbližší svým rodinám a blízkým přátelům. Domov seniorů nechal vytvořit krásné pohlednice, na nichž se odráží život v domově. Všem obyvatelům domova bylo nabídnuto, že mohou poslat jarní pozdravy domů svým rodinám.



Poděkování

Poděkování patří všem, který nám z trati mávali, podávali nám ruce, otírali pot z čela a z dálky nás podporovali. Velké díky patří i rodinám, které s námi spolupracovali, byli nám stále na blízku a nenechali nás v tom. Jsme vděční za každý den, který jsme ve zdraví přečkali. Jsme vděční i za to, že máme tak skvělý kolektiv a trpělivé podporovatele z řad veřejnosti. A především si nesmírně vážíme zdraví nejen našeho, ale našich obyvatel domova, který s námi doběhli maraton.

Děkujeme:

- Hance Rabenhauptové, je naším opravdovým přítelem na telefonu, stále pomáhá a je koordinátorem dobrovolníků;
- Zdeňku Krejsovi, pomohl nám moc;
- Karlu Rabenhauptovi, zavolaal a ptal se, jak to jde, a to není málo;
- Přátelům s dm drogerie za výrobky ústní hygieny;
- Markétě Pluhařové, Šárce Prixové, partě dívek z Husince, které pro nás ušily roušky zdarma;
- dobrovolníkům, kteří zajišťují nákupy některým seniorům;
- a všem tichým přátelům, kteří se za nás modlí...



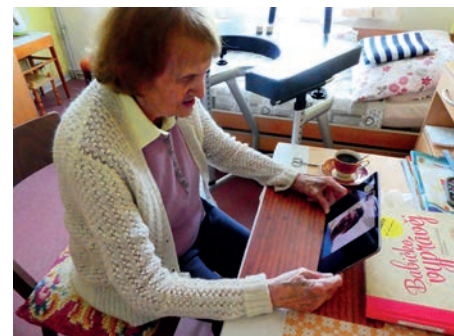
Spojení s rodinnými příslušníky přes mobil či skype

Domov je stále uzavřen návštěvám a veřejnosti od 2. března 2020. Od 12. března 2020 nabízíme pro snadnější komunikaci mezi obyvateli a jejich blízkými nové komunikační možnosti. Dále lze využít i videohovor prostřednictvím Skype. Domov seniorů je na Skype pod uživatelským jménem: Domov Seniorů PT.



Rodiny mohou využít nový telefonní kontakt: 607 024 493, a to každý všední den od 9.00 hodin do 14.30 hodin. Telefon je přenesen přímo k lůžku.

Svým blízkým můžete do domova napsat také vzkaz, nebo dopis na email: rodina@domovseniorupt.cz Do předmětu zprávy prosím uveďte: vzkaz: jméno osoby, pro kterou je zpráva určena. Zprávu předáme a na váš pozdrav odpovíme.



Na snímku uživatelka Věra Havelková



Testování na Covid – 19

Domov seniorů Mistra Křišťana Prachatice dostal přes tři sta rychlotestů. V úterý 15. dubna 2020 podstoupili všichni zaměstnanci (průměrně sedmdesát lidí) testy na koronavirus. Výjimkou jsou pouze ti, kteří jsou na neschopence nebo se starají v době nouzového stavu o děti školou povinné.

Podle slov Pavlíny Höschlové, vrchní sestry, nikdo ze zaměstnanců neměl problém s testováním. Pro všechny to bylo spíše uklidňující a potvrzující to, že jsou v pořádku. Personál měl samozřejmě strach, aby do domova nepřinesli nákazu právě oni.

Nicméně výsledky dopadly velmi úspěšně – všechny byly negativní na přítomnost koronaviru v těle.

Druhé testování pomocí Rapid-testu se uskutečnilo v úterý 28. dubna 2020, tedy přesně čtrnáct dnů po prvním.

Testování v domově seniorů zajišťuje odborný zdravotnický personál, který je řádně proškolen a je kompletně vybaven ochrannými pomůckami.

Byl vytvořen časový harmonogram podle jednotlivých úseků, tak aby se úseky nepotkávaly dohromady. Všichni zaměstnanci byli dostatečně časově informováni o testování a daném rozpisu.

Pro testování byla speciálně vyčleněná místnost, do které se dostavili vždy dva zaměstnanci daného úseku. Testovaly vrchní sestra Pavlína Höschlová a zdravotní sestra Lenka Hájková. Rapid-test na koronavirus připomíná těhotenský test, kde se přítomnost koronaviru zjišťuje pomocí kapek krve odebrané z prstu. Ke krvi se přidá roztok a následně se vybarvují čárky.



Na snímku vrchní sestra Pavlína Höschlová při testování



Na snímku (zleva) vrchní sestra Pavlína Höschlová a zdravotní sestra Lenka Hájková

Jana Hesová (22 let) se pravidelně stará o uživatele, kteří se nacházejí v karanténě po návratu z hospitalizace

Řekněte nám, prosím, jak vnímáte z pohledu pečovatelské situaci v domově seniorů v době, kterou zkomplikovala pandemie koronaviru? Zpočátku to bylo obtížné. Všichni jsme si museli zvyknout při práci používat ochranné pomůcky. Nejtěžší bylo to, že nám rouška skryla v tuto dobu tak potřebný úsměv. Postupem času jsme si však zvykli my i naši uživatelé. Hrozba nákazy nám práci samozřejmě ztížila. Klienti byli často smutní, stýskalo se jim především po svých nejbližších. Díky on-line prostředkům a telefonům mohli se svými blízkými zůstat v kontaktu. Telefony rodině velice často využívají. Dělají jim radost také balíčky, které jim příbuzní posílají. Vždy je potěší, že na ně ti nejbližší stále myslí. Denně také využíváme naši zahradu. Naši klienti se radují, když se jen tak procházíme zahradou a pozorujeme kvetoucí přírodu. Myslím si, že i když náš domov na nějakou dobu možná trochu utichl, začíná se opět probouzet k životu. Máme všichni více optimismu a naši obyvatelé se těší, až si budou moct vše užívat tak jak dřív.

Myslíte si, že domov seniorů je dostatečně chráněn? Přibližte nám, jaká opatření v domově fungují. Myslím si, že rozhodně ano. Náš domov byl uzavřen ještě předtím, než návštěvy zakázala vláda. Hned zpočátku u nás byla striktně zavedena opatření. Začali jsme například nosit roušky i rukavice. Všichni klienti se začali stravovat na pokojích a před každým jídlem si nejprve vydezinfikovali ruce. Kvůli možnosti přenosu nemoci se na čas omezily

i oblíbené skupinky. Co se týká nás jako personálu – dbáme na zvýšenou hygienu, v jídelně sedíme vždy každý u jednoho stolu, omezili jsme i setkávání mezi sebou a samozřejmě používáme během celého dne ochranné pomůcky.

Pravidelně se staráte o uživatele, kteří se nacházejí v karanténě. Co vše to tedy obnáší?

Jedná se o kompletní péči klienta v průběhu celého dne. To znamená provádění hygieny, zajištění stravy (případná dopomoc s jídlem), polohování a někdy i pouhá naše přítomnost – popovídání si a dodání optimismu i v tak náročné situaci. Musíme však také myslet na to, že každý klient vyžaduje jinak časově náročnou péči. Někdo potřebuje pomoci více, jiný méně. Jde o to, jak moc závislý na ošetřovatelkách je.

Pro nás méně zainteresované lidi to je velmi zajímavá, ale i ne tak bezpečná zkušenost. Jak na to pohlížíte vy? Máte strach? Co na to říká vaše rodina?

Strach nemám. Klienti, kteří se nacházejí v karanténě, měli negativní test na Covid – 19 a neprojevují žádný z příznaků nemoci. Navíc je jim denně měřena teplota. Možné riziko tu samozřejmě vždycky je. Při práci vždy používám veškeré nařízené ochranné pomůcky a jsem opatrná, abych byla před možnou nákazou co nejvíce chráněna. Moje rodina mě v mé práci podporuje. Zpočátku samozřejmě obavy měli. Když jsem jim poté vše přiblížila, pochopili, že se není čeho bát.

Popište nám, jak na vás uživatelé reagují, když jste celá zahalená v ochranném obleku.

Někdo má strach. Přeci jenom je to zvláštní, když z celého obleku mi koukají jenom oči. Klienti často ani nevědí, s jakou sestřičkou právě mluví. Snažila



jsem se všem po návratu z nemocnice vysvětlit, že se ničeho nemusejí bát. Vysvětlila jsem jim, jak bude následujících čtrnáct dní karantény vypadat. Mnohdy jsem jim říkala, že se jedná o zcela běžný postup, kdy musíme chránit sebe i ostatní uživatele domova před rizikem nákazy. Klienti si na naše obleky postupem času zvykli. Někteří z nich se mi pak smáli, že vypadám jako strašidlo nebo jako lékař, který jde operovat.

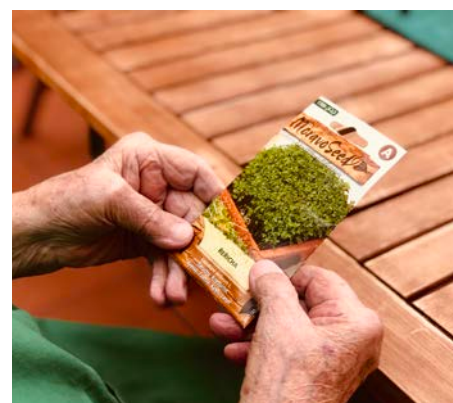
Máte již nacvičený grif oblékání a svlékání ochranných pomůcek?

Ano, postupem času jsem si našla způsob, jak se co nejrychleji obleču. Ze začátku mi převlékání trvalo delší dobu, po čase jsem se ale dokázala převléct během chvilky. Při práci v ochranném obleku a se dvěma rouškami vám začne být celkem brzy horko, svlékání ochranných pomůcek vám potom jde celkem rychle.

Rozhovor nám poskytla uživatelka ve věku 89 let, která v domově seniorů žije skoro rok

Domov seniorů je už druhý měsíc uzavřený pro veřejnost a rodiny kvůli obavám z koronavirové nákazy. Myslíte si, že jsou tato opatření správná? Myslím si, že tato opatření správná jsou. Hlavním důvodem uzavření domova je, abychom to nedostali. Ještě navíc když je to tak nakažlivé. Kdyby se to sem dostalo, tak tady všichni lehne.

Paní ředitelka domova udělala tato opatření včas. Švagrová mi sama říkala, že u Havlíčkova Brodu v domově seniorů je spousta nakažených. Když to tu zavřeli včas, tak se sem nic nedostalo. Je to dobře. Stejně se bojím, až se domov jednou otevře, aby sem někdo něco nedonesl. Člověk nikdy neví, co to udělá. My už tolik té imunity nemáme.



Bojíte se o své zdraví? Cítíte se v domově v bezpečí?

Pokud je domov uzavřený, tak se cítím bezpečně. Ale až se to otevře, tak nevíme, kdo nám to sem třeba může přinést. Ale co se dá dělat, nemůžeme tady být věčně zavření.

Vnímáte to jako válku s virem?

Válka s virem? (smích) Ten vir musí být opravdu hrozný. Ještě se mnoho o něm neví a zatím na něj nic moc neplatí.

Přibližte nám, jak moc se změnil domov seniorů kvůli koronaviru.

Domov se změnil tak, že jsme tady zavřený (smích). Nesmíme ven a nesmí sem návštěvy. I když vím, že je to dobře. Jsem ráda, že je tady možnost donášky nákupů od rodiny. Beru to tak, že se nedá nic dělat – tím nás tady chtějí chránit.

Řekněte nám, co děláte ve volném čase za zavřenými dveřmi domova.

Ve volném čase si nejvíce čtu. Když je hezké počasí, tak jdeme na balkon a společně si povídáme. Zrovna včera byl úplně plný balkon. Minulý týden jsme na skupince čistili gladioly. Tento týden, pokud nebude pršet, bychom je zasadily.

Chtěla byste něco vzkázat personálu domova seniorů?

Ráda bych sestřičkám a pečovatelkám řekla, že jsou na nás všechny moc hodné a příjemné. Udělaly by nám pomyslení.

Uživatelka ve věku 92 let, paní Anastazie Miglová, která v domově seniorů pobývá necelý půl rok.

Domov seniorů je už druhý měsíc uzavřený pro veřejnost a rodiny z důvodu koronavirové nákazy. Myslíte si, že jsou tyto opatření správná?

Myslím si, že tato ochranná opatření jsou správná, akorát že ta rodina schází...

Bojíte se o své zdraví?

O své zdraví se už nebojím, protože jsem stará. Bojím se hlavně o zdraví těch druhých.

Cítíte se v domově v bezpečí?

V domově se cítím bezpečně. Máme tady zajištěné všechno, co potřebujeme. Nic nám neschází. Akorát ta rodina, kdyby mohla přijít...

Vnímáte to jako válku s virem?

Říkala jsem, že ten koronavirus je ještě horší, než byla válka. Když byla válka, člověk mohl všude normálně chodit, ale takhle je všechno uzavřený a omezený.

Přibližte nám, jak moc se změnil domov seniorů kvůli koronaviru.

Myslím si, že se život v domově ani moc nezměnil. Život tady probíhá dál, a to i skupinky na smyslovou aktivizaci.

Řekněte nám, co děláte ve volném čase za zavřenými dveřmi domova.

Ve volném čase si většinou čtu nebo chodím hodně na skupinky aktivizace. Zrovna ráno jsem byla na skupince, kde jsme probírali studánky, protože



v květnu je doba na jejich čištění. Na skupince jsem jim však říkala, že už ani pomalu není co čistit, protože studánky nejsou.

Chtěla byste něco vzkázat personálu domova seniorů?

Celý personál moc obdivuji – za jejich vytrvalost. Všem moc děkuji.

Obyvatelce domova seniorů, paní Boženě Irouškové je 85 let a v domově žije bezmála dva a půl roku.

Domov seniorů je už druhý měsíc uzavřený pro veřejnost a rodiny z důvodu nebezpečí koronavirové nákazy. Myslíte si, že jsou tato opatření správná?

Myslím si, že tato opatření jsou správná. Máme se tady krásně. Domov byl uzavřen, aby nás hlavně ochránil před tou nemocí. Personál se snaží pro nás dělat úplně všechno – vše dostáváme až pod nos. Zkrátka chci pochválit všechny, protože si to zaslouží.

Bojíte se o své zdraví? Cítíte se v domově v bezpečí?

V domově se cítím v bezpečí. O své zdraví se vůbec nebojím.

Vnímáte to jako válku s virem?

No... ta nemoc není nic dobrého. Ale myslím si, že domov dělá vše pro to,

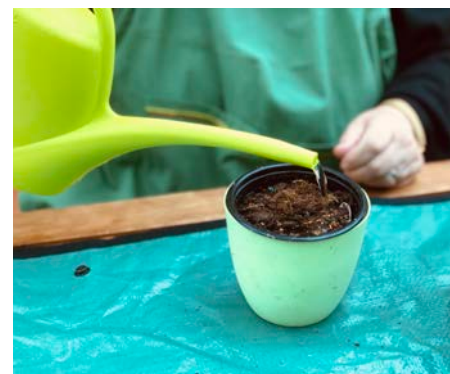
aby se nám to sem nedostalo. Jsem tady moc spokojená.

Přibližte nám, jak moc se změnil domov seniorů kvůli koronaviru.

V domově seniorů se nic zásadního nezměnilo. Život v domově jde dál a všechno funguje normálně, akorát že sestřičky musí chodit celý den v rouškách a v rukavicích. Pro ně to určitě není lehké. Dále sem nesmí chodit rodiny, ale musíme to vydržet. Musíme mít rozum – když je to třeba, tak se to musí dodržovat. V domově seniorů se dělá vše pro to, abychom se tady měli dobře.

Řekněte nám, co děláte ve volném čase za zavřenými dveřmi domova.

Scházíme se, povídáme si a zpíváme si. Zkrátka vždy si něco najdeme.



Pravidelně také chodím na skupinky Smyslové aktivizace.

Chtěla byste něco vzkázat personálu domova seniorů?

Nemám důvodu si na nic stěžovat. Chtěla bych personál domova jen a jen pochválit. Je od nich moc hezké, že se takto obětují. Všichni jsou moc hodný. Já bych tu práci dělat nechtěla, je to náročné.

Rozhovor nám poskytla uživatelka, které je 87 let a v domově žije čtyři měsíce.

Domov seniorů je už druhý měsíc uzavřený pro veřejnost a rodiny z důvodu nebezpečí koronavirové nákazy. Myslíte si, že jsou tato opatření správná?
Myslím, že tato opatření jsou správná. Je dobře, že je domov zavřený. Jsme tady schovaní a chránění. Nikdo sem nemůže přinést ten koronavirus.

Cítíte se v domově v bezpečí?

Cítím se v domově v bezpečí. Jak už jsem říkala, jsme tady schovaní.

Bojíte se o své zdraví?

O své zdraví se už nebojím. Mám už k tomu i věk, tak mi je to jedno. Mám strach hlavně o své nejbližší.

Vnímáte to jako válku s virem?

Ano, beru to jako válku s virem. Tohle se nikdy nestalo, co já si pamatuji. Za války jsem se nemusela bát, mohla jsem si chodit normálně, kde jsem chtěla. Ale teď nemůžeme ven. Někomu se hodně stýská, tak mu to dělá velké

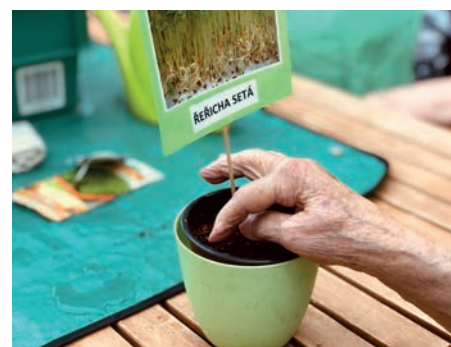
potíže a stěžuje si, ale já jsem tu moc spokojená.

Přibližte nám, jak moc se změnil domov seniorů kvůli koronaviru.

Přišla jsem sem těsně před tím koronavirem, tak nemůžu tolik porovnávat. Paní Bílková nám s mou dcerou umožnila mluvit alespoň přes skleněné dveře. S dcerou jsem se viděla po dvou měsících. Jinak svou rodinu mám daleko, tak jsem jim to rozmlouvala, aby sem ani nejezdili. Jsem tu moc spokojená. Někdo čeká návštěvy, ale já je nechci, protože by mi přinesli kvanta jídla. Ale já nic nepotřebuji, mám se v domově královsky.

Řekněte nám, co děláte ve volném čase za zavřenými dveřmi domova.

Zrovna jsem dorazila ze skupinky. Jinak se ve volném čase procházím po celém domově. Číst mě nebaví, někdy si pustím televizi. Po obědě odpočívám, to jsem unavená. Odpoledne v půl druhé



jdu s dalšími ženskými na společné posezení u kávy. To je náš rituál. Chodí nás tam šest ženských ze stejného patra. Sedíme buď na kuchyňce, nebo když je venku krásně, tak posedíme na balkóně. Tam vydržíme až do čtyř odpoledne. Poté se jdu projít dolů do vestibulu. Dále volný čas trávím na skupinkách Smyslové aktivizace, zrovna včera jsme sázeli gazánie.

Chtěla byste něco vzkázat personálu domova seniorů?

Jsem tady v domově se vším moc spokojená. Sestřičky jsou moc ochotné, se vším mi tady poradí a jídlo je tady výborné.



ZAHRADNÍ TERAPIE

aneb příroda se probouzí a přináší nám radost do života

Zahradní terapie funguje v domově seniorů Mistra Křišťana od roku 2015. Možná ani mnoho z vás neví, že naše zahrada v domově seniorů je speciálně upravena tak, aby se v ní daly realizovat zahradně – terapeutické aktivity, které jsou uzpůsobeny fyzickým a psychickým možnostem našich uživatelů. Prostřednictvím zahradní terapie se nejen vytváří prožitky a aktivuje paměť, pozornost, myšlení, tvořivost a časoprostorová orientace, ale zlepšuje jemnou a hrubou motoriku. A v neposlední řadě se obnovují vzpomínky na zahrádku, kterou většina babiček dřív měla a starala se o ní.

Koronavirus nám všem zbrzdil život, ale přírodu nezastavil – ta se nám pomalu začíná probouzet, proto je potřeba začít chystat zahradu na posezení a připravit truhlíky na sázení. Ještě že máme v domově ty naše silné chlapy údržbáře!

Zahrada domova seniorů je maximálně využívána nejen pro přátelské posezení, procházky, kulturní akce, ale především slouží i k realizaci Smyslové aktivizace či Zahradní terapie. Nečekalo se ani nyní, kdy svět je zahlcen koronavirem a muselo se vyjít do zahrady. Čekalo tam spousty práce – setí bylinek, cíníí, rajčat, dýní, ostropestřec, salátu, ředkviček; výsadba brambor; péče o jahody a květiny. To vše zvládli naši uživatelé společně s aktivizační pracovníci v krátké chvíli, tak aby dohnali časové ztráty.

V zahradě
je spousty truhlíků,
které dychtí po
životě plných plodů
a radosti.



Přátelské posezení uživatelů s aktivizační pracovníci



Na snímku uživatelé domova, kteří pečují o jahody

Příběh HRUŠKA

Z knihy *Kniha radosti* od Eduarda Martina

Když bylo mojí babičce jedenáct let, dostala zápal plic, umírala. Bylo to ještě před objevem penicilinu. Diagnóza „zápal plic“ se rovnala diagnóze: konec.

Ležela, malé droboučké děvčátko, ve vysokých horečkách a všichni na vesnici věděli, že tahle holčička nepřežije.

Nikdo tam nepřežíval těžký zápal plic.

A o tom, že umírá Aninka řídících, se dozvěděl i kaplan v městečku vzdáleném tři hodiny cesty lesem.

Měl babičku rád, pamatoval si ji ze školy, kde ji učil.

A tak utrhl ve farské zahradě hrušku, nádhernou velikou hrušku. Byl to chudý kaplan a nevěděl, co by dal holčičce jiného.

A vydal se na cestu lesy.

Věděl, že holčička zemře, a měl ji rád – a nesl jí tu hrušku – aspoň něco – a nevěděl, jestli bude babička ještě naživu – nesl jí tu hrušku na cestu – z tohoto světa.

Došel ke škole, kde babička bydlela, a nechal se přivést k umírajícímu děvčátku.

Babička strnula...

Jejich milovaný kněz, jejich pan kaplan, přišel za ní – za ní – šel tři hodiny lesem, aby jí přinesl – jí – něco tak nádherného, jako je tahle hruška!

Uchopila zlatou hrušku do prstíků opocených horečkou...

I když mi to vyprávěla o sedmdesát let později, vydechovalo z ní štěstí a rozechvění.

Kvůli ní, maličké holčičce, šel šest hodin lesy takový pán, aby jí přinesl dárek.

Pan kaplan si sedl vedle jejího lůžka a chvíli si s ní povídal, pohladil ji, a vyšel zase na tříhodinovou cestu lesy domů. Měl tolik práce ve městě!

A babička...

Od onoho okamžiku se začala uzdravovat.

Psychologové dobře vědí, co dokáže psychosomatika, co umí dotyk duší, co dokáže „přeladění duše“, jak někdy může uzdravovat jediná věta. Jediná radost...

Jediný dar.

Třeba zdánlivě maličký – dar věty.

Nebo... třeba ruka, která podá...

Nějakou „hrušku“.

Babička se uzdravila.

Vyrostla, vdala se, měla dceru, dcera vyrostla, vdala se a pak jsem se narodila já.

Jedna struna života se nepřetrhla.

Nepřetrhla se kvůli jednomu knězi, který neváhal udělat „zbytečnou cestu“ k umírajícímu děvčátku. Podal mu hrušku. Svou blízkost. Pár slov...

Kdo ví, kde je pochován onen mladý kněz, který na začátku minulého století procházel šest hodin lesy a donesl jedné malé holčičce hrušku. Kdo ví, kde je ticho, které se vznáší nad jeho hrobem.

Ale to ticho svítí.

Jsou ticha, která svítí... Ticho, jaké zbývá po dobrých lidech, svítí.

Kdo ví, možná poslední, kdo na něj vzpomíná.

Ten do závějí vteřin zapadlý kněz, ten mladý kaplan se jmenoval Bodlák.

Někdy stačí tak málo...

Podat hrušku.

Projít temným lesem k někomu, kdo je sám, nemocný, cítí bolest.

Někdy stačí tak málo, něco zdánlivě nepatrného...

A celá jedna pevnina, celá jedna pevnina života, se nepotopí.

Kdo ví, kdo čeká.

Čeká sám, v tomto okamžiku, čeká osamělý, zoufalý, v bolestech, v úzkosti.

Kdo dnes čeká – čeká na nějakou hrušku, kterou...

Kterou mu můžeme podat.

Dnes...

My...

Jenom my...

