

KAMENECKÝ ZPRAVODAJ

ZIMA 2021



SLOVO EDITORA	2
DPS KAMENEC, DRŽITELEM ZNAČKY KVALITY	3
NAPSALI O NÁS.....	4
CO DVEŘE TO PŘÍBĚH.....	7
PŘEDSTAVENÍ NOVÉHO ZAMĚSTNANCE	10
CVIČENÍ S REHABILITAČNĚ INTELIGENTNÍ PLASTELÍNOU	12
ELEKTROLÉČBA V NAŠEM ZAŘÍZENÍ	13
PŘESHraniční spolupráce	15
PÁR ZAJÍMAVOSTÍ S ON-LINE VAŘENÍ	18
SETKÁNÍ S RODINÝMI PRÍSLUŠNÍKY	20
HUSPENINA.....	21
TURNAJ V PÉTANQUE	22
VÝLET DO HORNICKÉHO MUZEA LANDEK	23
PŘÍPRAVY NA VÁNOCE	24
JEŽÍŠKOVA VNOUČATA	25
DOBROVOLNICTVÍ V NAŠEM ZAŘÍZENÍ	26
PŘEDÁNÍ NAPLETENÝCH PAPUČEK PRO NOVOROZENCE.....	27
SCHRÁNKA DŮVĚRY	28
PODĚKOVÁNÍ.....	29

SLOVO EDITORA

Vážení uživatelé a rodinní příslušníci,

měsíc s měsícem se sešel a vy držíte v ruce nové vydání Kameneckého zpravodaje, který je takovým informativním plátkem a připomínkou toho co jsme za poslední měsíce, týdny a dny prožili v našem zařízení.

Můžete se začíst do článků, které si pro Vás připravily naši zaměstnanci.

Náš zpravodaj Vás nejen informuje a připomá Vám co jste prožili, ale seznamí Vás i s tím na co se můžete dále těšit a co můžete očekávat.

Kamenecký zpravodaj bude vycházet v intervalu jedenkrát za tři měsíce.

Nyní Vám už jen popřeji krásné čtení a zábavu s našim zpravodajem.

Mgr. Blanka Janošková, SP

DPS KAMENEC, SLEZSKÁ OSTRAVA, p.o. DRŽITELEM ZNAČKY KVALITY

Domov pro seniory Kamenec, Slezská Ostrava, p. o. dne 3. listopadu 2021, na slavnostním jednání pořádaném Ministerstvem průmyslu a obchodu České republiky a Radou kvality České republiky, převzal ocenění v rámci Národního programu Česká kvalita. Ocenění v rámci programu Česká kvalita, opravňuje Domov pro seniory Kamenec, využívat ke své prezentaci logo Česká kvalita. Domov pro seniory Kamenec se stal jednou ze 12 nových organizací, které byly takto oceněny za rok 2021, konkrétně pak Domov pro seniory Kamenec za oblast poskytování sociální služby. Program Česká kvalita zviditelňuje důvěryhodné a nezávislé značky kvality, které jsou založené na objektivním ověřování kvality výrobků nebo služeb třetí stranou, kdy základní kvalitativní ukazatele ověřuje třetí, nezávislá strana. Značka Česká kvalita dokládá, že takto oceněná organizace produkuje špičkové české výrobky či služby.

Certifikát novému držiteli značky kvality v rámci Národního programu Česká kvalita – Domovu pro seniory Kamenec, předal do rukou ředitele Ing. Juraje Chomiče, MBA, vicepremiér a ministr průmyslu, obchodu a dopravy Karel Havlíček a předsedkyně Rady kvality ČR Silvana Jirotková.

Jak uvedl ředitel Domova pro seniory Kamenec, Slezská Ostrava, p. o. Juraj Chomič: „Pro naše zařízení má získaný certifikát spojený s kvalitou velký význam a také tvoří závazek vůči veřejnosti. Ocenění kvality poskytované služby v rámci Národního programu Česká kvalita, je také nejvyšším oceněním, které se našemu domovu na poli kvality dostalo“. „A je i vzkazem pro naše stávající i budoucí uživatele, jste tady správně“, řekla Jarmila Holášková, vedoucí sociálního útvaru.

Domov pro seniory Kamenec, Slezská Ostrava je jedním z osmi zařízení sociálních služeb, jejichž zřizovatelem je Statutární město Ostrava.

Ing. Juraj Chomič, MBA, ředitel

NAPSALI O NÁS

Poznejte Tváře a osudy z DPS Kamenec



Výjimečnou publikaci vydává ostravský Domov pro seniory Kamenec. Název díla předznamenává jeho obsah, kniha zahrnuje úděly i tváře téměř čtyř desítek jeho obyvatel. Za nezvyklým nápadem uchovat vzpomínky a příběhy seniorů stojí ředitel domova Juraj Chomič. Autorkou krátkých příběhů je novinářka Scarlett Wilková, obyvatele domova fotografoval Adolf Horsinka. V příbězích lze nalézt osudy jednotlivých uživatelů, jejich životy se prolínají otázky existenční, vzpomínky profesní, ať už se jednalo o hornictví či povolání, která již neexistují (třeba profese telefonistky).

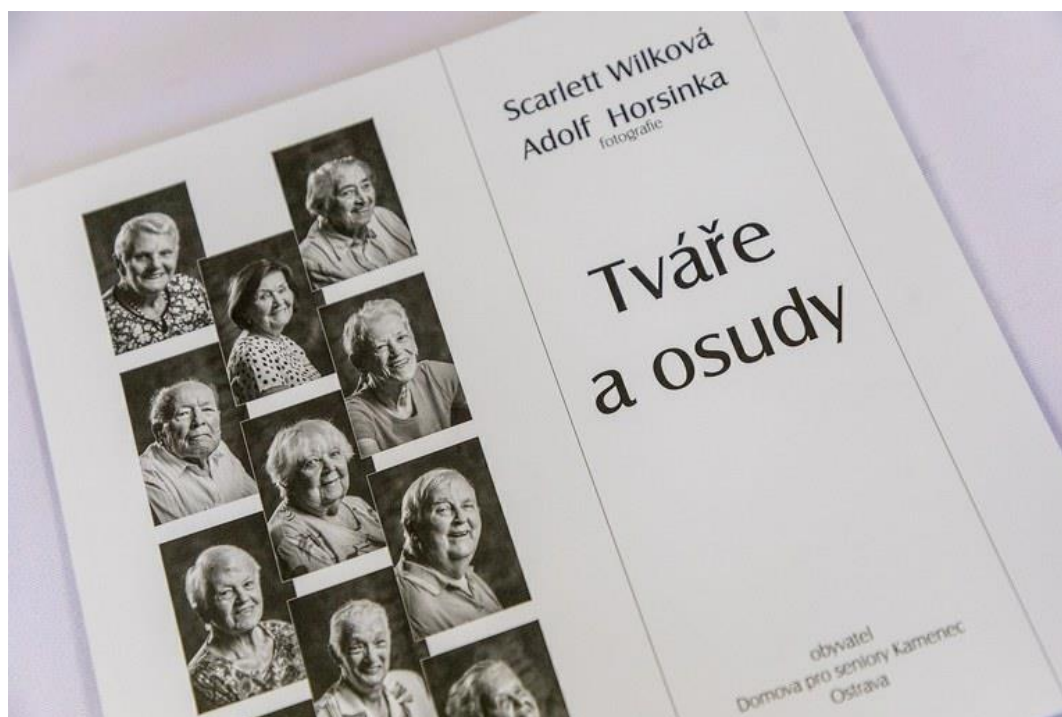
Častým společným jmenovatelem příběhů je nejbolestivější otázka odchodu jejich nejbližších. Vydání knihy se všichni obyvatelé domova nedočkali, jejich poselství se lze ale dočíst v řádcích každého z příběhů. A to bylo i původně zamýšleným smyslem publikace, zachytit vzpomínky pamětníků i pro dobu, kdy už tady nebudou...

„Možná to zní zvláště, ale stáří může být i krásné, má své půvaby i poetiku života. Chtěl jsem zachytit zajímavé, mnohdy statečné a výjimečné obyvatele našeho domova. Jejich často těžké životy, vždyť jde o generaci, která si pamatuje válku, nicméně častokrát jim život postavil do cesty i další strážně a překážky, ať už se jednalo o pracovní či rodinné situace,“ vysvětlil Juraj Chomič, ředitel Domova pro

seniory Kamenec. Neobvyklý nápad vystřídal příprava a později samotná jeho realizace.

Autoři publikace se shodují na faktu, že tvorba této knihy byla jedním z nejkrásnějších zadání, které kdy mohli zpracovat. *„Portrétovat staré lidi není v naší společnosti a době obvyklé. Běžně si lidé své prarodiče či praprarodiče nefotografují se záměrem jejich portrét umístit třeba v obývacím pokoji. Nutno také dodat, že senioři sami fotografování nevyhledávají. Přitom jejich tváře zračí zkušenost, odráží mnohé, čím člověk v životě prošel. Fotografie seniorů mají svou hloubku a vypovídají o portrétovaném i beze slov,“* konstatoval fotograf Adolf Horsinka.

Novinářka Scarlett Wilková zachytila vyprávění obyvatel v krátkých příbězích. *„Řáda si povídám s pamětníky, ač rozhovory bývají často smutné, paradoxně mi však dodávají elán do dalšího života, když vyslechnu, co vše museli překonat. Dlouhodobě se zabývám i zpracováváním příběhů pamětníků pro projekt Paměť národa, některé příběhy jsem uložila i v této databázi. V Domově pro seniory Kamenec jsem klepala na desítky dveří a se zatajeným dechem pak poslouchala příběhy veselé, smutné, neuvěřitelné, dojemné, dramatické. Jejich životy byly mnohem*



zajíma větší než ty naše, protože museli čelit různým překážkám, které my už neznáme,“ doplnila autorka. Neobyčejná kniha je „jen“ dalším krokem v celé řadě dalších, které již vykonal Domov pro seniory Kamenec. Náměstek primátora Zbyněk Pražák připomenul: *„V listopadu 2021 byl Domov seniorů Kamenec oceněn v rámci Národního programu Česká kvalita v oblasti poskytování sociální služby.*

Asociace poskytovatelů sociálních služeb vyhodnotila Domov seniorů Kamenec jako nejlepší v celé České republice. Mezi dosud více než sto dvaceti certifikovanými zařízeními sociální služby v Česku, získal v hodnocení historicky nejvyšší bodový výsledek. Pět hvězdiček se domovu přitom podařilo získat už dvakrát za sebou, a to vždy v dané době v bodovém rekordu. Hodnocení obsahuje přes tři sta kritérií v pěti základních oblastech – ubytování, stravování, kultura a volný čas, partnerství a péče. Mám radost, že se můžeme chlubit tím, že v ostravských zařízeních je o naše seniory postaráno k jejich naprosté spokojenosti ve všech směrech.“

Domov pro seniory Kamenec byl otevřen 25. října 1975 jako Domov – penzion pro důchodce. Prošel mnohými změnami i velkou rekonstrukcí. Domov pro seniory Kamenec obývá 197 uživatelů, stará se o ně nyní 158 zaměstnanců. Průměrný věk uživatelů je 87 let, převažují obyvatelky, mužů je v domově 40. I tyto zajímavosti se spolu s životními příběhy obyvatel dočtete ve zcela výjimečném knižním počínu „pětihvězdkového“ Domova pro seniory Kamenec s názvem Tváře a osudy. Křest knihy se konal 9. prosince 2021.

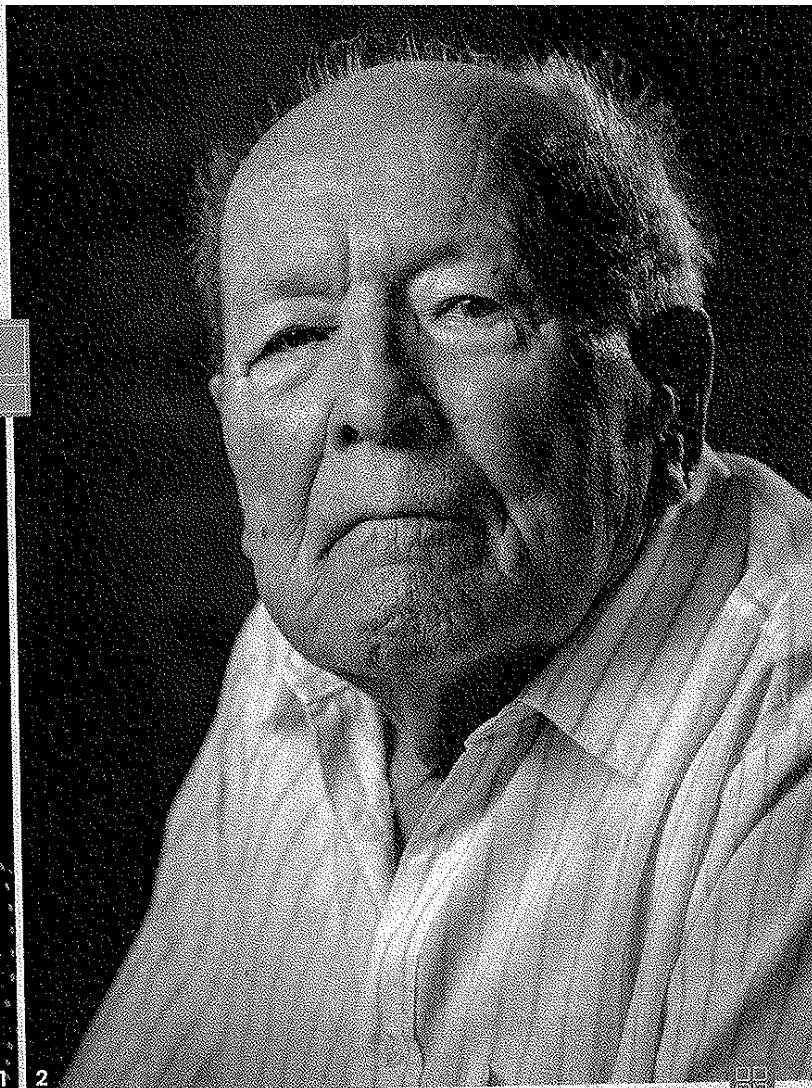
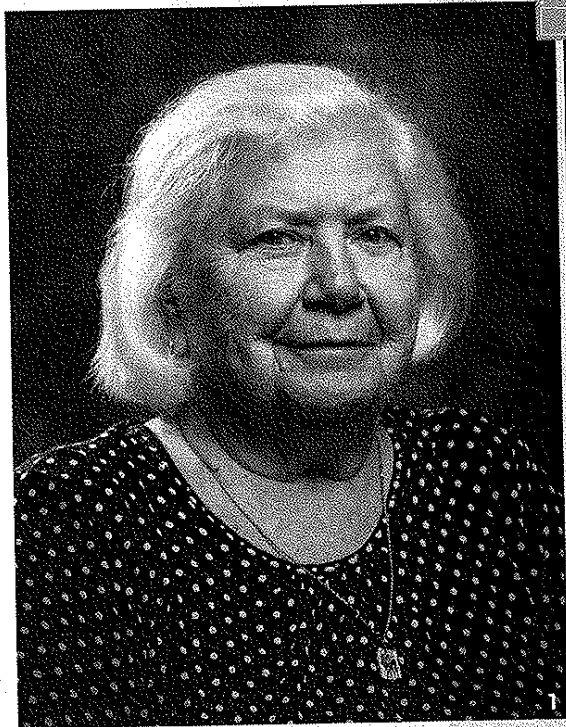
CITACE:

<https://www.ostrava.cz/cs/o-meste/aktualne/poznejte-tvare-a-osudy-z-dps-kamenec> 9.12.2021

CO DVEŘE TO PŘÍBĚH

» téma dnes

1 JIŘINA MASNÁ. Dáma, která ví, co je pod Ostravou. 2 EMANUEL KOLAJTA. Umí poutavě vyprávět o náletech na Ostravu na konci války. 3 ALICE MAYEROVÁ. V mládí pracovala v dole, nebála se sfárat.



Klepu na dveře.
„Pojďte dál.“
„Já jsem ta, která by si s vámi ráda povídala o tom, co jste prožila. Prý jste souhlasila, tak jsem tady.“

„Posadte se, ale nevím, co bych vám mohla říct, jestli vám budu připadat zajímavá...“

Klepala jsem na desítky dveří v Domově seniorů Kamenec v Ostravě. Pokaždé to začalo stejně, s lehkou nedůvěrou a pochybnostmi. Pak jsem se zatajeným dechem poslouchala příběhy veselé, smutné, neuvěřitelné, dojemné, krátké i dlouhé.

„Byl vysoký. Držel mi pistoli u hlavy a říkal, ať si lehnu. A já, že ne. On zase, ať lehnu. Ne. Kousala jsem ho do ruky, křičela jsem, nakonec toho nechal. Hrozná doba to byla. Teta byla v sedmém měsíci, a přesto ji znásilnili. Bylo jim to jedno. Mazaly jsme si obličej, abychom vypadaly starší, nosily jsme

šátky jak staré babky a schovávaly se, aby nás nenašli.“ To mi vyprávěla Janka Hamplová, která v roce 1945 prožila osvobození okolí Štúrova Rudou armádou, které místo úlevy přineslo obyvatelům jen další útrapy.

„Vstávala jsem v pět ráno. Pak jsem celý den vybírala kameny z uhlí, které přijíždělo na pásu. Někdy byly tak velké, že jsme si dvě musely pomoci, abychom ho stáhly dolů. Po šichtě jsme se myly na šachtě, doma by ta špína nešla dostat pryč, protože jsme měli jen lavery a ty musely být čisté pro děcka. Pořád jsem slyšela, že práce šlechtí člověka. Mě vyšlechtila tak, že teď nemůžu chodit,“ říkala Hedvika Vinčková.

„Miloval jsem hudbu, toužil jsem se dostat na konzervatoř. Přijali mě, vybral jsem si obor lesní roh. Jenže táta měl v práci potíže. Padesátá léta a on říkal, co si myslím. A tak

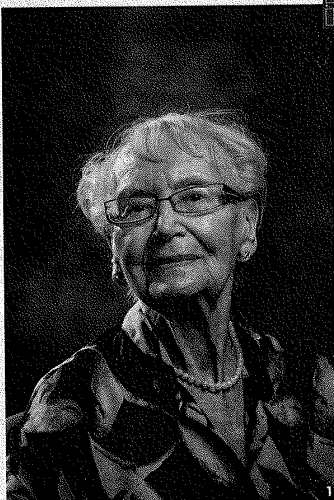
za mnou přišel ve škole ředitel, že pokud se politická situace nezlepší, musím odejít. Já na to, že jsem přišel studovat muziku, ne politiku. Naštvalo mě to. Nakonec jsem si řekl, že teda půjdu, a skončil jsem v polovině druhého ročníku. Celý život jsem pak pracoval na šachtě a hrál v hornické kapele.“ To říkal Jaroslav Paluzga, šarmantní pán, s nímž se skvěle žertuje.

Za dalšími dveřmi jsem se seznámila s Emanuelem Kolajtou, který mi popsal, jak se lidé za války v Ostravě schovávali ve starých studních. V jiném pokoji jsem našla Ludmilu Steriovskou. Ta se v mládí provdala za Řeka a pak si vyrazila do odlehle vesnice v řeckých horách k jeho příbuzným v minisukni, čímž způsobila pozdvižení tak velké, že se mu dodnes směje.

O domovech seniorů si mnozí myslí, že to jsou jakási odkládiště starých nemocných lidí. Ano, jejich

» téma **dnes**

Hedvika,
Emanuel,
Jaroslav, Věra,
Alice.... Poslední
generace, která
zažila válku,
padesátá léta
plná strachu,
těžkou dřinu,
bezmoc po
sovětské
okupaci. Nikdy
se navzájem
neznali,
najednou mají
stejný domov.



obyvatelé jsou staří a hodně nemocní. Ale kdysi nebyli. Jejich životy byly mnohem zajímavější než ty naše, protože museli čelit různým překážkám, které už neznáme.

AŽ PŘEJDE SMUTEK

Ředitel domova Kamenec Juraj Chomíč jim říká šampioni. Napadlo ho, že by stálo za to jejich tváře a příběhy zaznamenat. Udělat publikaci, díky níž si je jednou můžeme připomenout jejich příbuzní, známí a taky ti, které zajímá, jak se žilo dřív. Pokusit se ukázat, že za každými dveřmi domova seniorů se skrývá příběh.

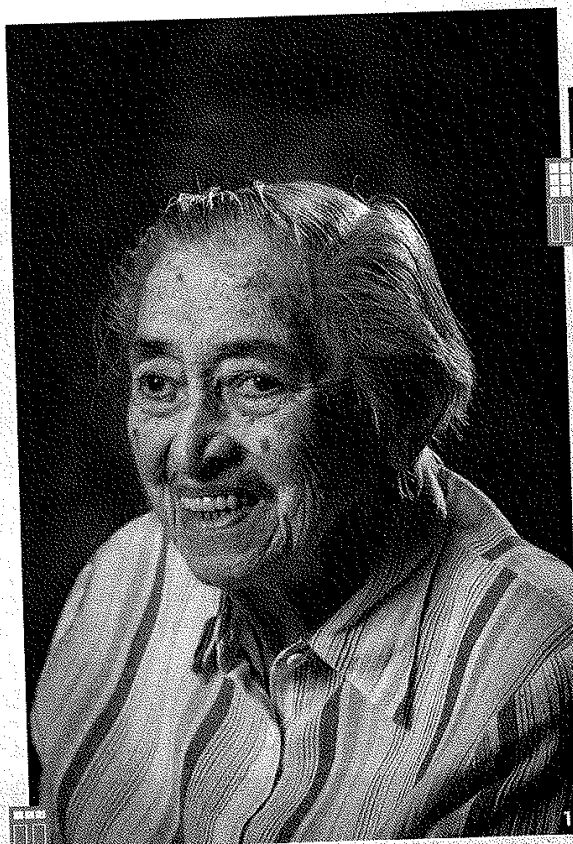
S fotografem Adolfem Horsinkou jsme zkusili ten nápad uskutečnit. Byla to jedna z nejhezčích prací, jakou jsme kdy dělali. Tedy ne že by bylo příjemné vidět lidi, které trápí bolesti a vědomí, že se už nemůžou

vrátit do svých bytů a domů, bezmoc nad tím, že jsou odkázáni na pomoc druhých. Bylo hodně smutné povídat si třeba s Annou Roškaniňovou o tom, jak šplhala jako ververka na třicet metrů vysoký jeřáb, jenže pak přišla o nohu. Poslouchat dámy a pány, kteří už nejsou schopni vstát z postele, jak rádi cestovali. Ano, přiznávám, že jsem pak stávala u řeky Ostravice, protékající kolem domova Kamenec, a čekala u ní, až přejde smutek, který mě v některé dny udolal.

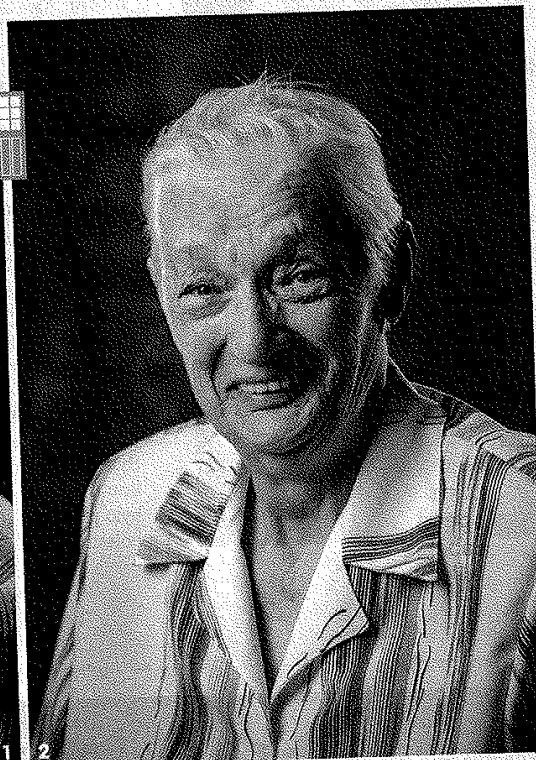
Ale pak jsme se zase další den smáli a žertovali.

„Staří lidé se často nechťejí fotit. Říkají, že už nejsou hezčí, mají pocit, že všechno pěkné je pryč. I na Kamenci jsem slyšel: Kdo by se chtěl dívat na starou bábu?“ říká fotograf Adolf Horsinka. „U nás není tradice nechat si fotit příbuzné ve vysokém

» téma dnes



1 VĚRA PLEČKOVÁ. Telefonistka, která se diví, co všechno dnes umějí mobily.
2 HEDVIKA VINČKOVÁ. Její prací bylo vybírat z uhlí těžké kameny.



věku. Dneska si mladá rodinka objedná profesionálního fotografa, jde s ním do parku a fotí se, jak vyhazují do vzduchu barevné listí. Ale že by si rodina udělala skupinový portrét s babičkou a dědou a pověsila ho nad krb? Ne, tahle tradice u nás není. Je to škoda. Případá mi pěkné mít fotku babičky nebo dědy ve věku, ze kterého si je vnoučata pamatují. Jednou tady nebudou, ale vnoučatům zůstanou vzpomínka, jací v té době byli.“

Horsinka fotí staré lidi rád ještě z jednoho důvodu: „Málokdo si s nimi povídá. Když přijдете do domova seniorů, zpravidla jsou rádi, protože se cítí osamělí. Takže se rozprávějí a já je poslouchám rád.“

SVĚT JE ÚPLNĚ JINÝ

V domově seniorů samozřejmě žije spousta dalších, kteří na vzpomínání a povídání nemají náladu. Žije tam mnoho těch, kteří už nejsou schopni vyprávět ani si minulost

vybavovat. Ale kdo to dokáže a chce, je úžasný.

Jako například Anna Dreiserťelová, která pracovala v Ostravě jako spojová mechanička a byla jednou z těch, díky nimž rozhlas a televize v srpnu 1968 vysílaly i poté, co sovětská okupanti zakázali.

Jako Jiřina Masná, která až do penze pracovala jako kreslička důlních map. Když se procházela ulicemi Ostravy, přesně si vybavovala, co je pod ní. Její práce jsou nyní vystavené v Hornickém muzeu.

Jako Jana Segetová, která celý život slýchávala, že je krásná, a díky tomu, že ovládala cizí jazyky, provázela cizince na veletrzích. „Jednou jsem provázela nějaké Italky. Říkaly mi, že jim připomínám jednu slavnou herečku, a moc se divily, že jsem ji neznala. Jenže u nás se tehdy žádné zahraniční filmy nepromítaly, jak jsem mohla cizí herečky znát?“

Jako Věra Plečková, která celý život pracovala jako telefonistka a teď říká: „Když si uvědomím, že si teď odsud z mobilu klidně můžeme zavolat třeba do Ameriky, nemůžu tomu uvěřit. Mladí si už nedovedou představit, že by museli někoho žádat, aby jim někde zavolal nebo přepojil hovor. Právě od toho jsem byla já. Moje profese už zanikla. Svět je úplně jiný. Případá mi neuvěřitelné, co všechno se změnilo.“

Obyvatelé domovů seniorů se taky mění. Mnohé jsme vyfotili do knížky *Tváře a osudy*, kterou nyní domov Kamenec vydává. Někteří se už jejího vzniku nedožili. A tak si teď, kdykoliv jdu kolem jakéhokoliv domova seniorů, říkám: Kolik za dveřmi jeho pokojů musí být příběhů, které už nikdo nestihne vyslechnout? Kolik tváří, které už nikdo nestihne vyfotit? ■

scarlett.wilkova@mfdnes.cz

PŘEDSTAVENÍ NOVÉHO ZAMĚSTNANCE – KATEŘINA ZEMANOVÁ



Těší mě, jmenuji se Kateřina Zemanová.

V roce 2014 jsem úspěšně ukončila studium fyzioterapie a nastoupila do práce. Po krátkém působení na ambulanci jsem v prosinci toho roku začala pracovat zde, v DpS Kameneč.

Na svou pozici se vracím po 5ti letech dovolené,

kteřou jsem si naplno užívala v nové roli, roli mámy, po boku svých dvou dcer. Nyní jsem zpět od pondělí 13.9.2021.

Najdete mě pobíhat po patrech, ale ve výtahu mě nepotkáte – mám ráda pohyb. Sídlo rehabilitace, kde mě můžete zastihnout, je v suterénu. Máme zde různé cvičební pomůcky, přístroje pro fyzikální terapii, hydromasážní vanu, přístrojové lymfodrenážní kalhoty aj., které čekají na vaše využití. V případě zájmu o rehabilitační péči či různých dotazů a konzultací jsem na příjmu pod telefonní klapkou 95.

Mou náplní práce je zlepšení stavu uživatelů (fyzického i psychického) a udržení co největší míry soběstačnosti. To v sobě zahrnuje aktivní, pasivní i kondiční

cvičení, nácvik koordinace a stability, vertikalizace a nácvik chůze v interiéru i terénu, výběr a následné použití správných kompenzačních pomůcek, aj.

Dále bych uživatele chtěla pozvat na skupinové cvičení v multifunkční místnosti, které povedu každé úterý a čtvrtek pro uživatele mobilní na mechanických vozících, a to vždy v čase 9:00 – 9:30 hod. Každé pondělí s odvážlivci vyrazím na procházku se severskými holemi, tzv. Nordic walking, do přilehlého parku vždy v čase 9:30 – 10:30 hod. Těším se na naši spolupráci.

„Lidský duch je od přirozenosti čilý a chtivý pohybu.“ (Seneca)

Kateřina Zemanová, Rehabilitační sestra



CVIČENÍ S REHABILITAČNĚ INTELIGENTNÍ PLASTELÍNOU



Chtěla bych Vás v tomto článku seznámit s velmi dobrou ergoterapeutickou pomůckou pro rehabilitaci ruky. Pomůcka se jmenuje inteligentní plastelína a zde na rehabilitaci je pro Vás dostupná, a proč se označuje za inteligentní? Protože tato plastelína Vám nezašpiní ruce, neznečistí nábytek a některé druhy této plastelíny dokonce skáčou jako míč, trhají se jako papír, mění barvy a svítí ve tmě. Tato pomůcka je vhodná celkově pro procvičení ruky, rozvíjení obratnosti prstů, jemné motoriky, posílení a protažení svalů předloktí a prstů, ale zároveň je to i taková příjemná pomůcka pro relaxaci a zábavu.

Pokud máte zájem o poskytnutí více informací ohledně cvičení s inteligentní plastelínou, neváhejte mne kontaktovat na pracovně rehabilitace v suterénu našeho zařízení.

Pavla Chmelařová, DiS., ergoterapeutka

ELEKTROLÉČBA V NAŠEM ZAŘÍZENÍ

V našem zařízení je možnost jak pro ubytované uživatele, tak pro zaměstnance využít fyzioterapeutických služeb. Poskytujeme komplexní fyzioterapeutické vyšetření, individuální i skupinovou fyzioterapii a také elektroterapii. Zaměstnanci k nám můžou přijít



jak s doporučením od odborného lékaře, tak i bez, avšak vždy za úplatu stanovenou vedením naší organizace dle platného ceníku.

Uživatelé mají u nás za úplatu pouze proceduru Tejpování, elektroterapie vyznačená podtržením je pro ně bezplatná, určuje ji odborný fyzioterapeut a schvaluje obvodní lékař. Stanovení vhodného typu přístroje a proudu provádí fyzioterapeut až po vlastním odborném individuálním vyšetření uživatele! U uživatelů s přítomností některé z kontraindikací (přístroje, určitá onemocnění či zdravotní stavy absolutně nevhodná k elektroterapii – viz. kontraindikace) se elektroterapie nesmí aplikovat!, pak dle doporučení fyzioterapeuta se stanoví další postup léčby bolesti, otoku, zánětu, nebo se uživatel posílá na vyšetření nebo kontrolu k odbornému lékaři.

Na oddělení fyzioterapie poskytujeme relaxační mechanickou masáž prováděnou přístrojem WELLSYSTEM SPA, s možností nastavení mechanické masáže pomocí vodních trysek pod gumovou podložkou na určitou oblast těla či na celé tělo – od krční páteře, přes bederní oblast, až přes celé dolní končetiny. Masáž trvá třicet minut.

VAS – u uživatelů chodících, nebo především s hodně zhoršenou chůzí nebo až úplně imobilních, bych ráda zdůraznila taktéž příznivé účinky přenosného zařízení **BEZKONTAKTNÍ NÍZKOFREKVENČNÍ DISTANČNÍ ELEKTROTHERAPIE – VAS**, kterou aplikuje fyzioterapeut buď přímo u nás na oddělení fyzioterapie nebo přímo na pokoji uživatele. Příkladá se ve vzdálenosti 5 cm od lokalizovaného zdroje (zdroje bolesti) a to přes oděv či na obnažené místo, tudíž možno i přes obvaz. Po aktivaci přístroje pouze odborným fyzioterapeutem svítí červené světlo 20 minut na místo zdroje bolesti většinou v opakování 6 – 10 procedur. V místě působení vzniká přechod mezi elektroterapií a magnetoterapií pomocí tzv. elektromagnetické indukce, kdy je až 10x potlačená magnetická složka a hluboko v tkáních se vytváří léčebný elektrický proud, který pacient vůbec necítí. Toto vše vždy však ruku v ruce, tak jak u ostatních elektro přístrojů, s ohledem a dodržením již výše uvedených kontraindikací!!

V rámci elektroterapie poskytujeme na oddělení fyzioterapie tyto níže uvedené a podtržené typy proudů, ostatní přístroje naše fyzioterapie nevlastní:

1. **Kontaktní elektroterapii** (elektrody jsou s ochrannými poduškami přímo v kontaktu s pokožkou pacienta v bolestivé oblasti), do které patří:

Stejnoseměrný proud: Iontoforéza, Galvanoterapie

Nízkofrekvenční proudy: Trabertovy proudy, [Diadinamik](#), [TENS proudy](#)

Středněfrekvenční proudy: [Interdyn](#) – bipolární (2 elektrody)
– tetrapolární (4 elektrody)

[Reboxové proudy](#)

Kotzovy proudy

2. **Bezkontaktní elektroterapii** (elektrody či léčebná hlavice je několik centimetrů vzdálená od bolestivého místa na těle)

A. **Vysokofrekvenční elektroterapie:** Diatermie – krátkovlnná a mikrovlnná

B. **Nízkofrekvenční elektroterapie:** [Distanční elektroterapie – VAS](#)
[Magnetoterapie](#)

ÚČINKY všech typů proudů:

- Analgetické (snižují bolest)
- Antiedémový (snižují otok poúrazový, pooperační, při artrózách kloubů)
- Antiflogistický (protizánětlivý)
- Hyperemizační (zvyšují prokrvení v místě působení proudu)
- Myorelaxační (snižují zvýšené napětí u přetížených svalů, především u svalového přetížení v oblasti krční, bederní a jinde na těle)
- Trofotropní (zvyšují mezi buňkami v místě aplikace metabolismus)
- Podporují urychlení hojivých procesů v měkkých tkáních

Kontraindikace pro všechny typy elektro přístrojů:

- Kardiostimulátor
- Aktivní onkologické nemoci, nedolčené
- Febrilie (teploty)
- Denervovaná tkáň
- Kovový materiál v místě aplikace proudu (např. kovové pruty, osteosyntézy, implantáty s částmi kovů)
- Trombózy nezalčené
- Těhotenství
- Epilepsie aktivní
- Psychiatrické syndromy bez doporučení odborného lékaře



INTERREG V-A
SLOVENSKÁ REPUBLIKA
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA
EURÓPSKY FOND
REGIONÁLNEHO ROZVOJA
SPOLOČNE BEZ HRANÍC



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

Fond malých projektov

PŘESHraniční spolupráce

Projekt s názvem: „Orava a Morava tradičně a zdravo“, Aktivita č.4 – „Spoznávame kultúru a tradície“, konaná dne 18.11.2021.

Vaříme tradičně a zdravě na Moravě

Dne 18. listopadu 2021 jsme se spojili s klienty a zaměstnanci zařízení ze Zákamenné na Slovensku, kde je ředitelkou paní Adriana Adamicová.

Jak jistě všichni víme, s tímto zařízením již spolupracujeme nějaký



ten pátek v rámci projektových aktivit a právě kvůli ním se rádi setkáváme a vzájemně poznáváme, budujeme přátelství.

Bohužel nastal čas přísných hygienických opatření kvůli Covid-19 a proto se musely omezit i návštěvy. Naštěstí je ale doba vyspělé techniky a toto setkání se nám podařilo uskutečnit právě jejím prostřednictvím.



Aby se vše uskutečnilo podle plánu a představ, musela předcházet dobrá příprava. Musím podotknout, že takové setkání, tzv., on-line, jsme v rámci volnočasových aktivit realizovali poprvé. Onu zmiňovanou techniku

dostala na starost naše Markéta Kuklová a pan Reha. Několik dnů předem si ji museli připravit a vyzkoušet tak, aby se obě strany viděly i slyšely.

Marcela Losová připravovala osnovu programu a komentáře k jednotlivým vstupům. Radka Řezaninová se Sašou Zlamšídlovou měla na starost oblast zábavy s tematikou jídla a klienty, kteří souhlasili pomoci našim kuchařkám. Renáta Antlová pracovala na tom, aby celá aktivita byla zdokumentována a pořizovala fotografie. Dále se celé akce zúčastnily dvě milé kuchařky Romana a Megi. Ony dvě se ujal práce v kuchyni, aby všem představily hotová jídla, která korespondovala s obsahem menu a také aby korespondovala s názvem této projektové akce.

Název projektové akce byl: VAŘÍME TRADIČNĚ A ZDRAVĚ.

Proto po předchozí poradě sestavily naše kuchařky menu, které obsahovalo: Gulášovou polévku, Frgále a Honzíkovy buchty.

A jak celá akce probíhala?

Úvodní slova patřila panu řediteli a Jarmili Holáškové VSÚ za českou stranu a paní ředitelce Adrianě Adamicové za stranu slovenskou.

A poté jsme se dali prakticky do práce, představili jsme všem přítomným náš program aktivity a naše klientky a kuchařky začaly s vařením. Mezi tím jsme si povídali o určitých ingrediencích s ohledem na zdraví člověka a diskutovali navzájem. Slovenská strana nás důkladně sledovala a přidávala komentáře, fandila. Mezi jednotlivými jídly jsme si společně zasoutěžili a popíjeli kávu a dobré pivo, které nám zajistil náš pan ředitel. A když se dosoutěžilo, dovařilo, došlo samozřejmě i k ochutnávce. A to se už blížil závěr a rozloučení. Určitě to ale nebylo poslední on-line setkání, protože už padly náznaky setkání dalšího. Nutno dodat, že celá tato akce byla vyjímečná, jiná než obvykle. Byla úžasná. Ovšem ještě úžasnější by byla, kdyby naši milí slovenští sousedé mohli být s námi tváří tvář, u nás na Kamenci a bavit se i ochutnávat společně. Doufejme, že si to příště

vynahradíme a radost se setkáním doslovným zdvojnásobíme.

Milí čtenáři, celou projektovou aktivitu jsme zdokumentovali videem i fotografiemi, proto máte možnost ji shlédnout.



Děkujeme všem, straně české i slovenské, že věnovali čas přípravě i realizaci této aktivity.

Marcela Losová, DiS., PSS VČA D3

„ Projekt je spolufinancovaný Evropskou unií z Evropského fondu regionálního rozvoje, ako aj štátneho rozpočtu v rámci Programu cezhraničnej spolupráce INTERREG V-A Slovenská republika – Česká republika 2014 – 2020“



INTERREG V-A
SLOVENSKÁ REPUBLIKA
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA
EURÓPSKY FOND
REGIONÁLNEHO ROZVOJA
SPOLOČNE BEZ HRANÍC



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

Fond malých projektov

Projekt s názvom: „*Orava a Morava tradične a zdravo*“, Aktivita č.4 – „Spoznávame kultúru a tradície“, konaná dne 18.11.2021.

PÁR ZAJÍMAVOSTÍ Z ON-LINE VAŘENÍ

Proč jsme sestavili na projektovou aktivitu o vaření zrovna takové Menu?

Protože jsme vycházeli z názvu projektu, který jsme si určili.

Znovu zopakují, že Menu obsahovalo Gulášovou polévku, Frgál a Honzovy buchty.



Jistě není pochyb o tom, že u nás na Moravě tato tři jídla nechybí na jídelníčku a vaří se už pěknou řádku let. Ale samozřejmě se mohou vařit i v jiných státech a mohou se tam upravovat, mít stejné, nebo podobné ingredience.

A někde tato naše tradiční jídla neznají vůbec. A ač se tak nejeví, jsou zdravá. Posud'te sami.

O barvu Gulášové polévky se zasloužila červená mletá paprika. Ta může být sladká nebo pálivá. Dodává jídlu vynikající chuť a účinné látky, které podporují naše zdraví.

Paprika podporuje imunitu, ochraňuje buňky a je prevencí proti vzniku rakoviny. Urychluje trávení, odstraňuje plynatost a bolesti břicha, čistí trávicí trakt a podporuje metabolismus tuků. Pročistí uje ledviny i močové cesty. Působí dobře na pevnost cév a srdce, také pevnost kostní tkáně, vlasů, nehtů i pokožky. Je i dobrou prevencí proti vzniku anémie a osteoporózy. V neposlední řadě má pozitivní vliv na hubnutí.

Sladká paprika se seniorům doporučuje více než ta pálivá, protože je tady věk i četná onemocnění a to již ruku v ruce moc nejde.



Frgály a Honzovy buchty jsou sice sladké, ale v jejich náplni se může skrývat poklad. A to v případě, pokud jde o náplň makovou. Mák je označován za super potravinu. Doporučuje se ho konzumovat jedenkrát týdně. Mák dokáže snížit krevní tlak. Snižuje hladinu, tzv. zlého cholesterolu a zvyšuje hladinu, tzv. hodného cholesterolu. Pomáhá při překyselení organismu a jeho vitamín E nedovoluje buňkám stárnout.

Pozitivně působí na kosti a zuby, má 12 x víc vápníku než mléko. Působí dobře na vlasy, nehty, pleť. Je dobrým pomocníkem při nachlazení i bolestech. Působí pozitivně proti depresím, stresu, nespavosti a zlepšuje paměť. I mák je dobrou prevencí proti rakovině.

Milí klienti, určitě jsme rádi, že v našem jídelníčku jsou jídla, která nám prospívají a nejen to, i chutnají. Proto si važme práce našich nutričních terapeutů i kuchařek a připojte se k poděkování právě jim.

Marcela Losová, DiS., PSS VČA D3

„Projekt je spolufinancovaný Evropskou unií z Evropského fondu regionálního rozvoje, ako aj štátneho rozpočtu v rámci Programu cezhraničnej spolupráce INTERREG V–A Slovenská republika – Česká republika 2014 – 2020“

SETKÁNÍ S RODINÝMI PŘÍSLUŠNÍKY



Pro naše uživatele se naskytla 22. září příležitost, pozvat své rodinné příslušníky na akci s názvem „Přátelské posezení u huspeniny“.

A jelikož se mělo jednat o událost velkolepou, započaly přípravy již den předem.

Naše milé dámy z řad uživatelů a volnočasových pracovníků se sešly v kuchyňce, kde se připravovala nejen zmíněná huspenina, ale také sladké občerstvení. Díky velké šikovnosti se vše podařilo v předstihu připravit.

Pak již nadešel den společného setkání, hosté usedli a stoly se začaly plnit občerstvením.

O hudební doprovod se postaral všemi oblíbený harmonikář Eda a zábava se rázem ocitla v plném proudu. Ke zpěvu se přidali téměř všichni a někteří se odvážili i na taneční parket. Při tomto



setkání šlo vyzorovat, jak uživatelé hrdě ukazují prostředí zařízení svým příbuzným a jsou rádi, že mohou takto společně trávit čas. Sešlo se zde i několik generací v rámci jedné rodiny.

Děkujeme všem za milé okamžiky a těšíme se na příští společné akce.

Markéta Kuklová, PSS VČA D3

HUSPENINA



Přátelské posezení klientů, rodin a pracovníků u huspeniny, tvarohových šátečků s hudebním doprovodem harmonikáře pana Edy Rakuse, proběhlo 22. září v multifunkční místnosti. Účast byla hojná, pohoštění chutné, hudba k poslechu příjemná, atmosféra výtečná. Posezení předcházelo velké plánování a přípravy a tak děkujeme všem (klientům i pracovníkům) za jejich nasazení při přípravě huspeniny a výrobě tvarohových šátečků. Podobnou akci jsme se rozhodli v budoucnosti zopakovat a jistě se příště setká s velkou účastí a nadšením.



Radomíra Řezaninová, PSS VČA D2

TURNAJ V PETANQUE



27.8.2021 Dnešního dne se uskutečnil turnaj ve hře pétanque. Klání proběhlo pod patronací dobrovolnické organizace Adra, která dodala hodnotné ceny pro první tři družstva. Členové Adry rovněž postavili jeden tým. Kvůli deštivému počasí se turnaj odehrál v naší multifunkční místnosti a přinesl s sebou zajímavý prvek – odraz koulí od stěn v sále. O překvapivé hody, odrazy a komické situace



z toho vyplývající nebyla nouze. Výsledky byly kapku překvapivé. Důležité však bylo, že všichni účastníci se velmi dobře bavili. Ceny – dárkové balíčky a medaile pak předali zástupci Adry našim všem medailistům, a hlavně vítěznému družstvu Ryba – paní Blažena Rakušanová a Libuše Klimšová

z z oddělení D2 – blahopřejeme ☺! Tímto děkuji dobrovolníkům z Adry za pěkné ceny, kolegyni Renatě Antlové z D1 za pomoc při organizaci a Markétě Kuklové za pořízení zajímavých fotek. Panu Starečkovi z D4 patří díky za vytvoření medailí. Všem zúčastněným – vítězům i poraženým – přejeme dobré oko a jistou ruku příště ☺ !

Výsledky:

1. **Ryba** – p. Blažena Rakušanová,
p. Libuše Klimšová – D2
2. **Lípa** p. Adelheide Heikenwälderová,
p. Lidmila Šaratová – D3
3. **Brko** – p. Marcela Bártová – D0,
p. Oldřich Rohm – D3



Bc. Petr Polášek, PSS VČA D4

VÝLET DO HORNICKÉHO MUZEA LANDEK



V pátek 10. září nás čekala návštěva Hornického muzea.

A nebyla to obyčejná exkurze. Po předchozí domluvě nám výklad přislíbil pan ředitel Ing. Lumír Plac. Svým osobitým stylem nás seznámil s areálem, historií a povídání okořenil historkami, čímž dokázal vykouzlit úsměvy všech přítomných.

Z domluveného povídání se nakonec stala hodinová návštěva, jízda důlním vlakem a prohlídka Báňského záchranářství.

Klientky obdržely dárky v podobě suvenýrů Muzea a pan ředitel výrobky z naší výtvarné dílny. Tímto bych chtěla ještě jednou poděkovat panu Placovi a paní Marii Hořákové, se kterou jsme prohlídku domlouvaly.

Po milém rozloučení jsme se přesunuli do Ludgeřovic na občerstvení v AM Caffé, útulného bezbariérového podniku, kde jsme určitě nebyli naposledy.

Tak tedy Zdař Bůh!

Markéta Kuklová, PSS VČA D3

PŘÍPRAVY NA VÁNOCE



Letošní přípravy na Vánoce začaly na oddělení D3 již v půlce listopadu. A musím říct, že to byla pro všechny vítaná změna po dnech, kdy jsme se díky zvýšenému hygienickému opatření nemohli vídat ve skupince.

Jelikož se ještě nesmělo navštěvovat jiné patro, musely jsme s kolegyní připravit improvizovaný ateliér v naší kulturní místnosti.

A jak se říká, že všechno zlé je pro něco dobré, přilákala možnost tvorby na domácím území i uživatele, kteří za normálních okolností ateliér nenavštěvují.

Při práci je čas i na vyprávění mnohdy krásných a zajímavých příběhů.

Nejprve jsme s našimi dámami realizovaly výzdobu oddělení a následně se vrhly také na dekoraci v Multifunkční místnosti. Tvořbě jsme bez nadsázky

věnovaly spoustu hodin a uživatelky tvoří také o víkendech, čímž se krásně utvořily nové přátelské vztahy. Jako materiál jsme zvolily především polystyren, kreповý papír, barvy, lepidlo a všemožné třpytky. Již v době, kdy tento článek vzniká a je čas před Adventem, máme patro svátečně naladěno a do Vánoc jistě spousta nových výrobků vznikne.



Markéta Kuklová, PSS VČA D3

JEŽÍŠKOVA VNOUČATA



I letos projekt Českého rozhlasu nazvaný Ježíškova vnoučata, který plní přání osamělým seniorům. Letos již počtvrté naši uživatelé vyslovili svá přání a některé byly vyslyšeny a našli se ježíšci, kteří přání splnili.

Všem obdarovaným ať už zážitky či hodnotnými dárky vykouzly na tvářích úsměv.

Děkujeme všem, kteří se do projektu zapojili a rozdali, tak spoustu radosti.



Mgr. Blanka Janošková, SP

DOBROVOLNICTVÍ V NAŠEM ZAŘÍZENÍ



Dobrovolnická činnost v Domově vede ke zkvalitnění péče o naše klienty.

Dobrovolníci dělají spoustu užitečných věcí, aniž by očekávali finanční odměnu.

Dobrovolnictví otevírá Domov široké veřejnosti, vytváří prostor pro setkání lidí všech generací, vede k prolínání světa zdravých a nemocných a umožňuje sdílení životních osudů.

Dlouhodobě spolupracujeme v této oblasti s dobrovolnickým centrem ADRA Ostrava, dále pak s ostravskou společností Liberty a s internetovými stránkami Zapojimese.cz. Tyto organizace k nám vysílají dobrovolníky pro pomoc osamělým seniorům.

A nově v posledních dvou letech se k nám dobrovolníci dostávají i přes projekt Ježíškova vnoučata, či se jedná o lidi, kteří nám pomáhali v době Covidové na odděleních a následně zde již zůstali jako společnost pro seniory.

V případě zájmu o dobrovolnickou činnost, prosím kontaktujte pracovníci:

Mgr. Blanka Janošková

Tel: 599 505 076

Mobil: 734 375 837

e-mail: janoskova@dpd.ovanet.cz

PŘEDÁNÍ NAPLETENÝCH PAPUČEK PRO NOVOROZENCE



Dne 9.12.2021 jsme předávali desítky uháčkovaných a pletených papuček a čepiček pro novorozence na oddělení šestinedělí v Městské nemocnici Fifejdy v Ostravě. Již osmým rokem se zapojujeme do solidárního mezigeneračního projektu, ve kterém napomáháme těm nejslabším a nejmenším. Bohužel předání nám v minulém roce překazilo uzavření oddělení z důvodu Covidové situace a tak letos bylo výrobků našich uživatelek jednou tolik. Ručně vyrobené papučky a čepičky jsou určeny zejména pro nedonošené děti v inkubátorech, ale i pro ostatní novorozence, které zahřejí stejně dobře.

Jsem velmi rádi za přijetí ze stran zaměstnanců Městské nemocnice Fifejdy v Ostravě a za jejich laskavý přístup, za ochotu a čas, který naše uživatelky věnují pletení pro novorozence.

Mgr. Blanka Janošková, SP

SCHRÁNKA DŮVĚRY



Stížnosti a pochvaly jsou vedeny ve zvláštním sešitě s číslovanými stranami, každému podání je přiděleno samostatné pořadové číslo, uvádí se datum, kdy podání poskytovateli došlo, jméno podávajícího (nejde-li o anonymní stížnost), co stížnost či pochvala ve stručnosti obsahuje, kdo byl pověřen jejím vyřízením, lhůta vyřízení a podpis odpovědného pracovníka, který stížnost či pochvalu k vyřízení převzal. Sešit je veden v šanonu, ve kterém jsou dle roků a dle časové linie seřazeny jednotlivá podání včetně zpracované odpovědi, popř. podkladů, které byly k tomu použity. Podávající je vždy informován o tom, s jakým výsledkem byla stížnost či pochvala vyřízena. V případě anonymních stížností a pochval je veřejnost informována vyvěšením na nástěnkách v zařízení (v každém patře). Mobilní schránky jsou užívány dle stanovených postupů (směrnice ředitele č. 15/16 – Podávání a vyřizování podnětů na kvalitu sociální služby). Schránky důvěry jsou otevírány dle stanovených postupů (směrnice ředitele č. 15/16 – Podávání a vyřizování podnětů na kvalitu sociální služby).

Mgr. Blanka Janošková, SP

Vydání příštího čísla v BŘEZNU 2022.

Uzávěrka pro posílání příspěvků do 25.2.2022 na email: janoskova@dpd.ovanet.cz

Všem velmi děkujeme za příspěvky, za možnost zveřejnit fotky a přejeme klidné Vánoce, hodně zdraví a šťastných chvil v roce 2022.

Domov pro seniory Kamenec, Slezská Ostrava, příspěvková organizace
Bohumínská 1056/71, 710 00 Ostrava, Tel: 599 505 111, Fax: 595 223 064, e-mail:
dpd@dpd.ovanet.cz, web: www.dpskamenec.ostrava.cz.

Vydáno v počtu 50 Ks.

Dostupné na [Domov Kamenec \(ostrava.cz\)](http://DomovKamenec(ostrava.cz)).