

Vyhodnotenie prémievých ukazovateľov riaditeľa ZpS za rok 2019

Na priznanie prémiev riaditeľa ZpS na rok 2019 boli určené viaceré kritériá. Ich vyhodnotenie uvádzam postupne s vyznačením úlohy, ktorá mala byť splnená do konca roka 2019.

Ukazovateľ 1. „Poskytovanie sociálnej rehabilitácie a pracovnej terapie ako nástroj zvýšenia kvality poskytovaných služieb“ - 5 %

- Jedným z hlavných cieľov má byť zvýšenie kvality poskytovaných služieb, pomáhať zabezpečiť seniorom príslušný komfort a udržať priemernú kvalitu života a to prostredníctvom rozšírenia a skvalitnenia poskytovanej sociálnej rehabilitácie a pracovnej terapie, tým udržať klientov čím dlhšie v dobrej fyzickej a mentálnej kondícii.

Sociálna rehabilitácia je odborná činnosť na podporu samostatnosti, nezávislosti, sebestačnosti fyzickej osoby rozvojom a nácvikom zručnosti alebo aktivizovaním schopnosti a posilňovaním návykov pri sebaobsluže, pri úkonoch starostlivosti o domácnosť a pri základných sociálnych aktivitách. Využívať rôzne terapie, cvičenia, resp. ďalšie formy aktivizácie.

V rámci pracovno-tvorivých činností organizovať počas celého roka tvorivé dielne s cieľom podporovať tvorivých a kreatívnych obyvateľov, ale i tých, ktorí si chcú len tvorivo oddýchnuť. Pri činnosti využívať nové metódy, napr. „Enkaustiku“. Je to znovuobjavená technika maľovania, pri ktorej sa ako farbiace médium používa roztavený farebný vosk a nanáša sa na papier horúcou žehličkou. K dispozícii sú aj ďalšie nástroje: pero s rôznymi násadkami, vyhrievané dosky, teplovzdušné pištoly a iné. Technika podporí kreativitu seniorov, klienti si odnesú so sebou hotový výrobok a novú skúsenosť, ktorú môžu ďalej rozvíjať.

V Zariadení pre seniorov v Dunajskej Stredě sociálnu rehabilitáciu s prijímateľmi sociálnych služieb vykonávajú: inštruktorka sociálnej rehabilitácie a terapeutky. Majú individualizovaný a diferencovaný prístup k seniorom, poznajú svojich klientov a spolupracujú s nimi, rešpektujú normy a hodnoty prostredia, z ktorého klienti pochádzajú, sú empatické, flexibilné a tvorivé.

Tvorivé dielne a rozvoj pracovných zručností prebiehal denne v skupinách, do ktorých sa prijímatelia rozdelili podľa záujmu, stupňa postihnutia a v neposlednom rade podľa aktuálneho psychického a fyzického stavu. Prijímatelia sociálnej služby s ťažkým postihnutím boli zaradení do skupín. Zameriavali sa na činnosti, ktoré sú menej náročné, na osvojenie si základných hygienických návykov, stravovania, obliekania, orientácie v priestore a na rozvíjanie základných pohybových a vyjadrovacích schopností. Úlohou týchto skupín bolo naučiť prijímateľov sociálnej služby niečo urobiť pre seba, aby sa čo najviac eliminovala ich odkázanosť pri bežných úkonoch každodenného života.

Úlohy v skupine zameranej na prácu s rôznym druhom materiálu boli rozpracované do čiastkových cieľov, založených na rozvíjaní jemnej motoriky, pracovných zručností a návykov, ale aj kognitívnych a komunikačných schopností. V rámci tejto skupiny prijímatelia sociálnej služby mali možnosť na samostatné zaobchádzanie a manipuláciu s rozličnými predmetmi a materiálmi ako je drôt, koráliky, vosk, prírodný materiál, vlna a pod. Najčastejším využívaným materiálom bol papier, ktorý sme využívali na pletenie košíkov, vencov a iných dekoračných výrobkov.

Ďalšia skupina - keramická dielňa bola zameraná na prácu s hlinou a glazúrou (viedol externý inštruktor). Keďže sme len v počiatkoch, snažili sme sa s ňou zoznamovať postupne od jej spracovania až po používanie rôznych techník modelovania. Hotové výrobky sa vypaľovali v peci a slúžili na výzdobu interiéru zariadenia alebo ako darček pri rôznych príležitostiach.

Využívali sme aj nové metódy, ako „Enkaustiku“, ktorá je maľba horúcim voskom, žehličkou, perom. Technika, ktorou sa maľovalo už pred 2500 rokmi. Zabudnutá, znovu objavená vďaka technickej revolúcii, o poznanie zjednodušená. Jedným z mnohých umelcov, ktorí dokázali oceniť jej úžasné kvality, bol aj Pablo Picasso. Umelci ju uplatňujú hlavne v abstraktnej, modernej tvorbe, no je možné ňou tvoriť, napr. aj krajinky. Kto jej príde na chuť, už sa jej nevzdá.

Výhody: veľmi rýchla technika, schne takmer okamžite, pokiaľ nie je aplikovaná na mäkký povrch, tak nepraská, je farbostála, vode odolná, keď je to potrebné, maľba môže byť aj mierne plastická, vosk je priľnavý, na mnohé povrchy - drevo, sklo, keramiku, papier, plátno, prevedenie môže byť matné, alebo lesklé, záleží od konečnej úpravy, dielo je možné pretvárať donekonečna, až kým nie je autor úplne spokojný, tvorca má k dispozícii, širokú škálu pracovných nástrojov, ako môže vosk nanášať, preto je táto technika ozaj širokospektrálna a to „pravé orechové“ si v nej nájde každý, s touto technikou je možné dosiahnuť efekty, ktoré sú s inou technikou nedosiahnuteľné, použitie prírodných materiálov (vosk je z 80% včelí, zvyšok tvoria pigmenty), v širokej farebnej škále. Je možné ho ďalej miešať, takže vznikne nekonečná škála odtieňov.

Ďalšia skupina bola zameraná na práce na dvore. Venovali sa udržiavaniu poriadku v areáli zariadenia, starali sa o trávnaté plochy, hrabali lístie a v zimných mesiacoch odpratávali sneh. Na jar vysadili okrasné rastliny, o ktoré sa dôkladne starali počas celého roka. Cieľom aktivít, ponúknutých v tejto skupine, bolo zameranie sa na zvýšenie záujmu prijímateľov sociálnej služby o pracovnú aktivitu a o pestovanie ich vôľových vlastností, ako je zodpovednosť a schopnosť hodnotiť a oceňovať výsledky ľudskej práce.

Cieľom zlepšovania manuálnych zručností pre klientov ZPS v Dunajskej Strede je:

- rozvíjať a upevňovať manuálnu zručnosť - jemnú motoriku, zlepšiť koordináciu prstov a rúk
- rozvíjať presnosť pohybov, trpezlivosť
- zážitok z vlastného tvorenia
- podporovať záujmy klienta, stimulácia zrakového vnímania
- rozvíjanie reči, tvorba pojmov

Forma je individuálna alebo skupinová, ktorá sa uskutočňuje 1x týždenne v kultúrnej miestnosti a ergoterapeutickej miestnosti v rámci záujmovej činnosti v pokojnom prostredí . Ručné práce vyhodnocuje inštruktorka sociálnej rehabilitácie 1x ročne.

Terápiu zabezpečili:

PhDr. Mária Bertalanová, a Mgr. Sylvia Navrátilová, Bc. Eva Juhošová, Mgr. Darina Belayová

Ukazovateľ 2. Zlepšiť materiálno-technické vybavenie zariadenia z mimorozpočtových zdrojov. - 10 %

Od sponzorov a od UPSVaR v Dunajskej Strede sme dostali pomôcky ako:

Invalidný vozík – 2 ks

Interiérové vybavenia: skriňa, komoda, kreslo

Multifunkčný polohovateľný posteľ a matrace – 2 ks

Načúvacia súprava SET 900 – 1 ks

Stoličkový výt'ah – 1 ks

Stropné zdvíhacie zariadenie – 1 ks

Šikmá schodisková plošina – 1 ks

V celkovej hodnote cca: 8 500 Eur.

Ukazovateľ 3. Zabezpečiť sériu prednášok na tému: „Kriminálna prevencia pre seniorov – Ako sa chrániť pred možným nebezpečenstvom“ – 5 %

Cieľom prednášok (min.4) má byť príprava seniorov na správne osvojenie si a uplatňovanie konkrétnych preventívnych opatrení, ktorými by mohli znížiť riziko svojho ohrozenia kriminalitou – ako si dávať pozor na podvodníkov, ktorí sľubujú vysoké zisky za vložené peniaze, zázračné lieky, rôzne zásielkové služby, nútia seniorov podpísať kúpne zmluvy, zmluvy o pôžičke a úvere, ako sa chrániť, keď sú na ulici, ako sa chovať, keď sú okradnutí alebo napadnutí, ako predísť krádeži mobilného telefónu, ako používať bezpečne internet.

Upriamiť pozornosť obyvateľov zariadenia, že môžu byť ohrození nebezpečenstvom rôzneho charakteru, ktoré môžu nastať aj pri ich každodenných prechádzkach.

Prednášky na tému „Kriminálna prevencia pre seniorov – Ako sa chrániť pred možným nebezpečenstvom“ bola zabezpečená pomocou prednášateľky: Mgr. Balogh Szabina z Okresného riaditeľstva PZ v Dunajskej Strede v obidvoch budovách dňa 23. marec, 29. apríl. 2019, 15. 8. 2019.

Ukazovateľ 4. Pre klientov zariadenia zorganizovať divadelné predstavenia v obidvoch budovách. – 10 %

U klientov sme robili prieskum, aby vyjadrili, o aké divadelné predstavenie majú záujem. Výsledok ukázal, že klienti prejavujú záujem o Operetné divadlo. Práve preto sme sa snažili pripraviť predstavenia s týmto zameraním. 29. novembra sme zabezpečili v našich penziónoch vystúpenie Anity Ágoston z Maďarskej republiky z mesta Szentes – predstavenie operetných šlágrův pod názvom „Spomienkové popoludnie“.

Ďalej sa uskutočnilo umelecké vystúpenie s autentickou ľudovou hudbou.

Každý mesiac aspoň raz sme zabezpečili aj spomienkové kino pre našich obyvateľov v spoločenskej miestnosti, napr. Kabos Gyula - Piri mindent tud, Kőlcsonkért kastély, ale aj rozprávky ako Popoluška a pod..

A usporiadali sme aj rôzne zábavy, plesy a oslavy a navštevovali sme domáce divadlo a programy kultúrneho strediska.

Ukazovateľ 5. Zabezpečiť prednášku o výhodách Nordic Walkingu – Severskej chôdze a zakúpenie 10 ks trekingových palíc. – 5 %

Tento druh športu je vhodný pre starších ľudí, pretože pri správnom používaní palíc sa zapája až 90 % svalov. Napomáha najmä pri chorobách pohybového aparátu, rehabilitácii pooperačných stavov pohybového aparátu, neurologických ochoreniach (SM, Parkinsonova choroba), kardiovaskulárnych ochoreniach, rekonvalescencii po operácii karcinómu prsníka – lymfedém, diabetes 2. typu, liečbe astmy a alergií, obezite, upravuje srdcovocievny systém. Ako každý pohyb na čerstvom vzduchu okrem iného uvoľňuje psychické napätie, zdokonaľuje fyzickú a aeróbnu kondíciu, zvyšuje svalovú silu a prináša maximálny relax pre telo a dušu.

V oboch budovách sme zabezpečili prednášku na tému „**Pohyb je dôležitý - výhody Nordic Walkingu**“ pomocou prednášateľa Mgr. Karola Vargu učiteľa telesnej výchovy. Prednášateľ je trénerom v dorasteneckom futbalovom mužstve DAC Dunajská Streda a je trénerom v futbalovom mužstve MŠK- Thermál Veľký Meder. Prednáška bola zameraná na dôležitosť pohybu v živote seniorov, na zdravú výživu a na výhody používania trekingových palíc. Zabezpečili sme 10 ks trekingových palíc. Okrem prednášky 11. júla sme organizovali aj športový deň.

Ukazovateľ 6. Pokračovať v tréningu pamäti a využívať validačnú metódu podľa Naomi Feil – 5 %

Slovo validácia znamená uznanie, potvrdenie. Ide o uznanie hodnoty človeka bez ohľadu na to, do akej miery je orientovaný a o potvrdenie emočného prežívania jednotlivca. Je to metóda komunikácie s dezorientovaným starým človekom trpiacim demenciou. V každodennej práci s dezorientovanými osobami validácia umožňuje určiť fázu dezorientácie, odhadnúť typ správania dezorientovaných starých ľudí a ponúka jednoduché praktické techniky komunikácie.

Cieľové skupiny sú ľudia s demenciou a to predovšetkým s demenciou Alzheimerovho typu. Ide teda o osoby, ktoré dosiahli vek okolo 80 rokov, nikdy predtým netrpeli na iné duševné ochorenia. S pomocou verbálnych a neverbálnych techník validácie môže sa vytvoriť dôveryhodný vzťah, v ktorom klient komunikuje a je motivovaný k sebavyjadreniu. Má výhody nielen pre klientov ale aj pre používateľov. Zabráni frustrácii alebo ju odstráni, zamedzí burn- out pocitom a vytvorí radosť z komunikácie.

Validácia ako taká je kombináciou základného, no nevyhnutného empatického prístupu, vývinovej terapie určenej pre starých nedostatočne orientovaných alebo dezorientovaných seniorov, lebo nám pomáha porozumieť správaniu týchto seniorov. A napokon špecifických techník, ktorými pomáhame týmto ľuďom znovu získať svoju dôstojnosť.

Existuje viacero princípov, ktoré musí používateľ validácie vziať do úvahy, ak chce prevádzať validačnú terapiu u starých, dezorientovaných ľudí. Musí si uvedomiť niekoľko faktov:

Aj nedostatočne orientovaní alebo dezorientovaní seniori sú jedineční a majú svoju hodnotu. Nesnažme sa ich za každú cenu meniť, akceptujme ich takých, akí sú.

Musíme vedieť počúvať, empatické počúvanie vytvára dôverné prostredie, redukuje ich úzkosť a hlavne, pri- navracia dôstojnosť.

Vyjadrené, akceptované a validované bolestivé pocity sa stávajú slabšími. Avšak ignorované a potlačené akoby silneli.

Správanie nedostatočne orientovaných aj dezorientovaných starých ľudí má svoje dôvody.

Správanie týchto ľudí môže byť opodstatnené jednou či viacerými ľudskými potrebami – spracovávanie nedoriešených úloh pre pokojné a vyrovnané umieranie, potreba v pokoji žiť, potreba získať nanovo svoju rovnováhu, nakoľko mobilita, pamäť a zmysly sa strácajú, potreba dať zmysel neradostnej realite, potreba nájsť si miesto, kde sa môže cítiť šťastne, potreba statusu, uznania, sebahodnoty, potreba byť produktívny a užitočný, potreba byť rešpektovaný a niekam patriť, potreba môcť vyjadriť svoje city a byť vypočutý, potreba ľudského kontaktu, potreba istoty a bezpečia, nie obmedzovania a izolácie, potreba akejkoľvek stimulácie a napokon, potreba redukcie bolesti a komplikácií.

Pri zlyhávaní verbálneho prejavu a krátkodobej pamäte sa vracajú dávno naučené vzorce správania.

Veci, osoby alebo predmety z minulosti nahrádzajú osobnými symbolmi, ktoré ich reprezentujú a majú emocionálny náboj.

Dezorientovaní alebo čiastočne orientovaní seniori žijú na rôznych úrovniach vedomia a často v rovnakom čase.

Pri oslabení piatich zmyslov sa títo seniori dokážu stimulovať a používať svoj vlastný „vnútorný zmysel“, pričom vidia svojim vnútorným zrakom a počujú tóny z minulosti.

Rôzne emócie, farby, zvuky, príhody, pachy, chute a obrazy v súčasnosti môžu prebudiť emócie, ktoré spustia im podobné emócie z minulosti.

Pri sledovaní stavu pacientov trpiacich demenciou je vidieť, ako sa ich stav postupom času mení. Ich stav prechádza istými fázami alebo štádiami, ktoré Naomi Feil definuje nasledovne:

- I. štádium: nedostatočná, čiastočná orientácia, nešťastné rozpoloženie
- II. štádium: dezorientácia v čase, strata kognitívnych schopností a orientácie v časovom slede
- III. štádium: opakujúce sa pohyby nahrádzajú komunikáciu
- IV. štádium: vegetovanie – úplné stiahnutie sa do seba

Medzi základné formy validačnej terapie patrí individuálna a skupinová forma. Pri individuálnej forme pracuje terapeut v troch krokoch:

1. V prvom kroku zbiera všetky dostupné informácie, ktoré sú potrebné na samotnú validáciu, ale taktiež na vyhodnotenie jej účinnosti. Terapeut získava informácie o veciach „tu a teraz“ a o veciach „vtedy a tam“.

2. Druhým krokom je určenie štádia (fázy), v ktorej sa osoba nachádza. V tomto kroku porovná získané informácie s jednotlivými prejavmi seniora a na ich základe určí štádium alebo fázu, v ktorej sa starý človek nachádza.

3. Tretím krokom je už samotná validačná terapia. Po- užívateľ terapie by mal prichádzať za osobou pravidelne a používať také validačné techniky, ktoré mu v jednotlivých fázach môžu pomôcť.

Skupinová terapia

Skupinová terapia je podmienená vytvorením vzájomnej dôvery, aby si jednotliví členovia mohli vzájomne vyjadriť svoje vlastné pocity, mohli spokojne verbálne aj neverbálne komunikovať, riešili problémy, boli vo vybraných sociálnych rolách aktívni, naučili sa najvyššej možnej miere kontroly a hlavne, aby dokázali získať pocit svojej vlastnej hodnoty. Cieľom skupinovej validácie je aj redukcia strachu, zníženie nutnosti obmedzujúcich a upokojujúcich prostriedkov a zabrániť vegetovaniu u starých dementných pacientov.

Naomi Feil vypracovala viacero techník pre jednotlivé fázy alebo štádiá demencie tak, aby boli pre jedinca v konkrétnom stave užitočné. Ide v podstate o značne jednoduché spôsoby, ktoré si nevyžadujú žiadne špeciálne a odborné štúdiá. Používa sa pri nich pomerne veľa prvkov neverbálnej komunikácie, ako dotyk, očný kontakt, hudba, či tón hlasu. Túto techniku nemusia používať iba terapeuti, ale všetci, ktorí so seniormi pracujú.

Hovoriť jednoznačne a jednoducho (vhodná pre I. a II. štádium)

Koncentrácia (vhodná pre I., II., III. a IV. štádium)

Opakovanie (vhodná pre I. a II. štádium)

Predkladanie extrému (vhodná pre I. a II. štádium)

Predstavenie opaku (vhodná pre I. štádium)

Spomínanie na minulosť (vhodná pre I. štádium)

Uprednostňovanie zmyslu (vhodná pre I. a II. štádium)

Držanie blízkeho a úprimného očného kontaktu (vhodná pre II. a III. štádium)

Snaha o jasnú, vľúdnu a láskavú komunikáciu (vhodné pre II. a III. štádium)

Používanie zámen s viacerými možnosťami interpretácie (vhodné pre II. a III. štádium)

Sledovanie a zrkadlenie pohybov a pocitov (vhodné pre II. a III. štádium)

Nadviazanie kontaktu s nenaplnenými ľudskými potrebami (vhodné pre II. a III. štádium)

Používanie dotyku (vhodné pre II., III. a IV. štádium)

Používanie hudby (vhodné pre II., III. a IV. štádium)

Tréning pamäti je cielene zameraná aktivita, preventívny program na posilňovanie pamäti a vitality seniorov. Jeho cieľom je u účastníkov posilniť kognitívne schopnosti, udržať si pamäť na dobrej úrovni, posilniť zdravé sebavedomie, podporiť nezávislosť a sebestačnosť, vytvárať nové sociálne kontakty, motivovať k trénovaniu a starostlivosti o vlastnú pamäť. Vedie k nezávislosti, prevencii depresívnych nálad a prevencii osamelosti.

Obsahom trénovania pamäte sú:

- cvičenia pozornosti
- cvičenia zmyslového vnímania
- psychomotorické cvičenia
- logické úlohy
- grafomotorické úlohy
- cvičenia krátkodobej pamäti
- cvičenia využívajúce dlhodobú pamäť

Tréning pamäti je zameraný na aktivizáciu a rozširovanie kapacity krátkodobej pamäti.

Cieľom tréningu pamäti je:

- naučiť sa vedieť použiť techniky tréningu pamäti v každodennom živote
- stimulovať rôzne oblasti mozgu a posilniť druhy pamäti
- zvýšiť schopnosť adaptability na situácie každodenného života
- dozvedieť sa poznatky o zdravom životnom štýle a starostlivosti o kognitívne funkcie.

Kognitívny tréning je modifikovaný tréning pamäti, ktorý sa zameriava na kognitívne funkcie, teda okrem pamäti aj na myslenie, pozornosť, úsudok, reč, a pod.. Jeho cieľom je udržanie poznávacích schopností a je rovnako dôležitý ako farmakologická liečba. Prevádza sa vo forme cvičení tak, aby nepôsoobil na klientov ako preverovanie ich pamäťových schopností. Cvičenia sú zamerané na podporu dlhodobej pamäti, ktorá býva u týchto ľudí relatívne dlho zachovaná.

Cieľom kognitívneho tréningu je:

- aktivizácia kognitívnych schopností účastníka
- udržanie kognitívnej funkcie čo najdlhšie na momentálnej úrovni
- cvičenia sú realizované podľa individuálnych schopností klienta

Príklady na realizáciu rozvoja kognitívnych schopností:

- slovné hry v skupinách
- spájanie párov a predmetov bežnej potreby
- riešenie jednoduchých matematických úloh
- príslovia a porekadlá (háďanie, dopĺňanie, skladanie)
- vedomostné kvízy so zameraním na domácnosť, na prírodu, na obchod a pod.
- individuálne ručné práce (háčkovanie, štrikovanie, vyšívanie)
- účasť na prednáškach a besedách s rôznym zameraním
- hranie spoločenských hier (človeče, pexeso, žolík, sedmové karty, domino)

Na tréningoch kognitívnych funkcií, pamäti si účastníci zaktivizujú svoje schopnosti, môžu si ich aj zlepšiť či nadobudnúť nové schopnosti či zručnosti. Ak jedinec zažije pocit úspechu z dobre vyriešenej úlohy, stráca sa pocit neúspešnosti, zvyšuje sa pocit sebavedomia a sebaúcty, čo spôsobí, že sám začne vyhľadávať spoločnosť ostatných, pretože vyššie sebavedomie umožňuje spontánnejšiu aktivitu. Tento kauzálny reťazec vedie k väčšej osobnej integrite a pocitu životnej zmysluplnosti.

Pracovníčky nášho zariadenia pre seniorov, Mgr. Silvia Navrátilová a PhDr. Mária Bertalanová, ktoré sú vyškolené pracovníčky zamerané na klientov s demenciou a Alzheimerovou chorobou v sociálnych službách, vykonávali intenzívny tréning pamäte a terapeuticko-aktivačný program

pre našich klientov. Záujem o tieto aktivity je neustály u obyvateľov a preto budeme naďalej v tomto smere intenzívne pracovať.

V Dunajskej Strede, dňa: 25. 03. 2020

Ing. Koloman Pongrácz

riaditeľ ZpS