

Aktivity

Apríl 2023

Med

- jeho výroba
a liečivé účinky

Veľmi zaujímavú prednášku o mede, jeho priaznivých účinkoch na naše zdravie, či dôležitom význame včiel pre život človeka, si pre našich prijímateľov sociálnej služby pripravila pani Zbojánová. Zrozumiteľnou formou odprezentovala život včiel od narodenia až po dospelosť. Prezentácia bola spojená s ochutnávkou rôznych včelích produktov. K téme včelárstvo, včely a med sa v tomto roku v zariadení ešte vrátíme.





Aktivity

Apríl 2023

Prevenca pred preťažením

– Vzdelávacia aktivita

Dňa 20. apríla sa v našom zariadení uskutočnil vzdelávací seminár s odbornou školiteľkou, na využívanie transportných pomôcok a správnych manipulačných techník pri práci s imobilným prijímateľom sociálnej služby. Opatrovatelia aj sestry si mali možnosť sami na sebe precvičiť, ako jednoducho je možné presunúť prijímateľa na lôžku, ak využívame správne techniky a vhodné pomôcky. Napríklad pri výmene postelnej bielizne bez toho, aby sme ho museli zdvíhať.



Praktický výcvik bol založený na ergonomických princípoch, tiež princípe ťahu a tlaku, ktorý využíva asistovaný pohyb opatrovateľa či sestry. Súčasťou boli tiež pomôcky, kde sa uplatňuje trojdimenzionálny princíp manipulácie, s pridruženým rotačným pohybom. Cieľom vzdelávacej aktivity, ktorú pre zamestnancov zorganizovalo vedenie zariadenia, bolo podporiť využívanie správnych postupov, manipulačných techník a pomôcok, aby sa personál chránil pred preťažením a poškodením pohybového aparátu.

Aktivity

Apríl 2023

Prechádzka na Alpinke



Prechádzky či výlety do prírody majú na naše zdravie pozitívny vplyv. Čerstvý vzduch a slnečné lúče napomáhajú odbúrať negatívne emócie. Prispievajú k lepšej nálaude a akýkoľvek pohyb prispieva k zlepšeniu fyzickej kondície. Preto s našimi prijímateľmi sociálnej služby kedykoľvek radi vyjdeme do prírody a načerpávame jej pozitívne vibrácie.





Aktivity

Apríl 2023

Tvorivé veľkonočné dielne



S prichádzajúcimi veľkonočnými sviatkami sme spolu s našimi seniormi tvorili ozdoby a dekorácie s veľkonočnou tematikou. Zajačiky, kuriatka, vajíčka, sliepočky, to všetko bolo námetom na tvorivé aktivity pre potešenie všetkých, ako aj za účelom skrášlenia nášho strediska.



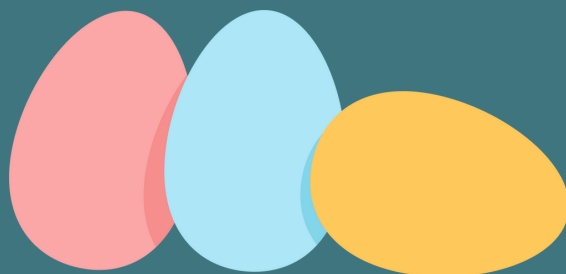


Aktivity

Apríl 2023

Prekvapenie od žiakov

Už tradičnou udalosťou sa stala návšteva našich prijímateľov žiakmi Základnej školy na Masarykovej ulici. Opäť potešili našich prijímateľov vlastnoručne vyrobenými veľkonočnými pozdravmi a osobne im ich priniesli.





Aktivity

Apríl 2023

Zorganizovali sme Monitor zdravia

Postupne sa snažíme vytvárať čo najviac možností, aby prijímatelia sociálnej služby, ktorí sú v našom v zariadení pre seniorov a zariadení opatrovateľskej služby, prežívali svoj život čo najkvalitnejšie. V spolupráci s reprezentantkou spoločnosti Abbott, pani Martinou Olejárovou sme pre našich seniorov aj zamestnancov zorganizovali dňa 27. apríla „Monitor zdravia“. Pretože zdravie nie je samozrejmosťou, je potrebné podieľať sa na jeho ochrane a udržiavaní. Prijímatelia, ktorí prejavili záujem o túto aktivitu, si mohli vypočuť prednášku o prevencii zdravia a rizikách predčasného starnutia, ktorú pre nich pripravila vedúca starostlivosti PhDr. Petra Lisánska. Pre záujemcov bola k dispozícii bioimpedančná analýza, ktorá nám dáva prehľad o zložení nášho tela a zdravotných rizikách.



Prijímatelia sa mali možnosť dozvedieť napríklad aj to, koľko energie potrebuje náš organizmus na svoju bežnú činnosť, aký maximálny by mal byť denný príjem kalórií, aby sme chudli či priberali. Seniori aj zamestnanci si dali premerať množstvo nebezpečného tuku medzi orgánmi. Mali možnosť sa dozvedieť, koľko máme v tele vody, aj že nedostatočná hydratácia organizmu môže byť príčinou mnohých zdravotných problémov. Každému, kto prejavil záujem bol vypočítaný metabolický vek (na koľko rokov sa telo cíti). Prítomní si dali premerať aj hladinu glykémie v krvi, krvný tlak aj pulzovú frekvenciu. Potešila nás účasť a záujem najmä zo strany prijímateľov. Pre pozitívne ohlasy, hlavne však, pre spätnú väzbu reálnej zmeny prístupu k zmene životosprávy, si monitor po pol roku v zariadení zopakujeme a porovnáme si každý za seba, svoje výsledky.

