

Vyhodnotenie prémievých ukazovateľov riaditeľa Zariadenia pre seniorov
za rok 2018

Na priznanie prémie riaditeľa ZpS na rok 2018 boli určené viaceré kritériá. Ich vyhodnotenie uvádzam postupne s vyznačením úlohy, ktorá mala byť splnená do konca roka 2018.

5 %

Ukazovateľ 1. Tréning pamäti a kognitívne tréningy

- jedná sa o aktivizáciu osôb s poruchami pamäti a nedostatkom schopností učenia sa v dôsledku ochorenia na Alzheimerovu chorobu. Cieľom je využiť techniky tréningu pamäti pre lepšiu pamäť v každodennom živote, stimulovať rôzne oblasti mozgu, posilniť jednotlivé druhy pamäti, aktivizáciu kognitívnych schopností - okrem pamäti aj myslenie, úsudok, reč, zvýšiť sebavedomie účastníkov.

V Zariadení pre seniorov v Dunajskej Strede sociálnu rehabilitáciu s prijímateľmi sociálnych služieb vykonávajú: inštruktorka sociálnej rehabilitácie a terapeutky. Majú individuálny 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.

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 nepôsobil 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, Agáta Vráblová 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. Materiálno-technické zabezpečenie pre „muzikoterapiu“, „arteterapiu“, psychomotorické a kondičné cvičenia s tréningom pamäte je súčasťou pracovnej náplne pracovníčok, ktoré zabezpečia každodenne. Záujem o tieto aktivity je neustály u obyvateľov a preto budeme naďalej v tomto smere intenzívne pracovať.

10 %

Ukazovateľ 2. Meditácia a joga pre seniorov a pokračovanie v duchovnej starostlivosti - zabezpečená externým odborníkom na zbavenie sa neustále dobiedzajúcich negatívnych myšlienok a pocitov úzkosti, strachu či beznádeje. Meditácia pomáha pri zdravotných problémoch v podobe vysokého krvného tlaku či nespavosti. Telo je v meditačnej asáne nehybné a uvoľnené. Harmonizuje sa rytmus srdca a plne si uvedomuje svoj dych. Konečne má priestor pozorovať sám seba, svoje myšlienky a pocity. - pokračovať v pravidelnom konaní bohoslužby.

Ako súčasť sociálnej rehabilitácie sme využívali aj rôzne druhy terapií, ktorých cieľom bolo vytvárať možnosti pre získanie nových, predovšetkým pozitívnych zážitkov klienta.

Najviac používané terapie v našom zariadení boli realizované externými inštruktormi:

pomocou externého inštruktora Keszőceová Judita sme zabezpečili muzikoterapiu 2x týždenne

- **muzikoterapia** - ako liečebno - výchovná metóda vysoko komunikatívneho charakteru s mimoriadnou šírkou indikačného zamerania. Prostredníctvom neverbálnych a verbálnych médií muzikoterapie bolo preventívne a kuratívne pôsobené na ohrozených, postihnutých seniorov všetkých vekových kategórií. Je to psychologická liečebná technika, pri ktorej sa využíva hudba. Je zameraná na psychickú relaxáciu, ovplyvnenie psychického stresu

pomocou externého inštruktora Magdalény Dobšovej sme zabezpečili jogu pre seniorov 2x týždenne.

- **joga pre seniorov** - prípravné cvičenia, tzv. *“saravhitásany”* - *“cvičenia prospešné všetkým”*, *relaxačné cvičenia*, – *cvičenia zamerané na správne dýchanie*

Náboženské aktivity :

Pravidelné bohoslužby v oboch budovách prispievajú k udržiavaniu duševnej pohody veriacich a aktívnu účasť našich klientov s obmedzenou pohyblivosťou. Rímskokatolícke obrady sú mesačne a reformované obrady sú každý druhý týždeň.

10 %

Ukazovateľ 3. Seniori a technológia - prednáška

-seniori sa vďaka komunikačným technológiám cítia mladší, majú lepší prístup k aktuálnym informáciám a sú menej izolovaní. Ich život je razom zaujímavejší a kvalitnejší. V dnešnej dobe už aj medzi staršími ľuďmi rastie počet tých, čo využívajú svoj smartfón nielen na telefonovanie, ale aj na ďalšie aktivity. Najčastejšie ním pristupujú na internet a na sociálne siete. Podporuje to skutočnosť, že technológie sú nielen dostupné, ale hlavne užívateľsky priateľské aj pre seniorov.

Technológie nemôžu byť pre seniorov strašiakom. V dnešnej dobe by sa mali vedieť bezpečne používať internet, komunikovať cez e-mail a používať mobilné telefóny.

Klienti pomocou počítačového kurzu ovládajú prácu na PC, poznajú základy internetu. V roku 2017 bola vytvorená počítačová miestnosť v novovytvorenej knižnici, v ktorej chceme pokračovať kurzy počítačovej techniky pre klientov a zabezpečiť stále internetové pripojenie.

Niektorí naše klienti už surfujú na internete, používajú smartfóny, online nakupujú a vyhľadávajú informácie.

Trend narastajúceho využívania technológií medzi staršou populáciou je zreteľný a pre ostatných, ktorí sa ešte neodhodlali, sme pripravili prednášku Seniori a technológia pod vedením riaditeľa zariadenia.

Prednášky **Seniori a technológia** boli realizované v zariadeniach v dňoch 16.10.2018 a 13.12.2018.

5 %

Ukazovateľ 4. Reminiscenčná terapia

- reminiscenčná terapia je aktivizačná a validačná liečba, ktorá využíva zachovanú dlhodobú pamäť klienta a cez jeho vybaviteľné spomienky ho aktivizuje. Cieľom tejto terapie je zlepšenie mentálneho stavu klienta, komunikácie s klientom a odstránenie alebo aspoň zmiernenie jeho ťažkostí. Reminiscencia ako hlasité alebo tiché vybavovanie udalostí zo života človeka sa uskutočňuje individuálnou alebo skupinovou formou.

Reminiscenčná terapia je aktivizačná liečba, ktorá využíva zachovanú dlhodobú pamäť klienta a cez jeho spomienky ho aktivizuje. Táto terapia sa dá preložiť aj ako terapia spomienkami. Jedná sa o vybavovanie udalostí zo života človeka. Pri tejto terapii sa využívajú spomienky a ich vybavovanie prostredníctvom rôznych podnetov ako sú staré fotografie, predmety, hudba a všetko, čo sa viaže na aktívny život klientov. Ide o oživenie minulých skúseností, najmä tých, ktoré sú pozitívne a pre klienta veľmi dôležité. Patria tu najmä rodinné udalosti, obdobia, kedy sa cítili veľmi dobre a na ktoré radi spomínajú. Terapia je určená predovšetkým pre ľudí seniorského veku. Okrem spomienok je rovnako dôležité pri tejto terapii vytvoriť vhodné uvoľnené prostredie, pomocou predmetov, ktoré navodia príjemnú atmosféru vhodnú na spontánne a nenútené reakcie klientov. Samotná terapia dokáže pozitívne ovplyvniť kvalitu života človeka, pretože poskytuje čas a priestor pre sebavyjadrovanie. Je významnou v oblasti stimulácie kognitívnych funkcií, verbálneho prejavu, v navodení psychickej pohody, posilnení sebaúcty, pričom poskytuje príležitosť pre seba prijatie. Klienti si pomocou terapie uvedomujú vlastnú identitu, pričom si precvičujú pamäť.

Cieľová skupina sú klienti ZPS v Dunajskej Strede

Cieľ:

- stimulovať rôzne oblasti mozgu a posilniť druhy pamäti
- zvýšiť schopnosť adaptability na situácie každodenného života
- podporovať myslenie
- potvrdzovať vlastnú identitu
- posilňovať sebaúctu

Skupinová práca prebieha podľa denného plánu (rozpisu) činností a na základe individuálneho plánu.

Reminiscenčná terapia sa uskutočňovala dvakrát do týždňa, podľa plánu činností a na základe individuálneho plánu, v rámci skupinovej terapie vo forme komunikačného tréningu, v spoločenských priestoroch alebo v prípade priaznivého počasia na voľnom priestranstve.

Terapiu zabezpečili: PhDr. Mária Bertalanová, a Mgr. Ildikó Molnárová,

5 %

Ukazovateľ 5. Zlepšovanie manuálnych zručností

- keramika - točenie na kruhu, modelovanie, glazúrovanie, textilné techniky - plstenie, maľba na tričko, batika, textilné hračky, základy tkania, maľba – všetky tieto činnosti slúžia na zvýšenie schopnosti sústredenia, zlepšenie telesných a psychických funkcie, odvádzanie prebytočnej energie, zvýšenie sebavedomia a sebahodnotenia

Rozvoj pracovných zručností prebiehal denne v skupinách podľa záujmu, stupňa postihnutia a v neposlednom rade podľa aktuálneho psychického a fyzického stavu. U klientoch s ťažkým postihnutím sme sa zameriavali na činnosti, ktoré sú menej náročné, popritom zvyšuje ich sebadôveru – napr. rozvíjanie sebaobslužných činností pri základných hygienických návykoch, stravovania, obliekania, orientácie v priestore a rozvíjanie základných pohybových a vyjadrovacích schopností. Cieľom týchto aktivít bola eliminácia, resp. znižovanie pocitu odkázanosti klientov na okolie 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). Hotové výrobky sa vypaľovali v peci a slúžili na výzdobu interiéru zariadenia alebo ako darček pri rôznych príležitostiach.

Ďalšia skupina bola zameraná na práce okolo budov. Na základe dobrovoľnosti sa klienti starali o trávnaté plochy, na jar vysadili okrasné rastliny, o ktoré sa dôkladne starali počas celého roka. Cieľom aktivít, ponúkaných 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.

Terapiu zabezpečili:

PhDr. Mária Bertalanová, a Mgr. Ildikó Molnárová, Bc. Eva Juhošová, Mgr. Darina Belayová

5 %

Ukazovateľ 6. Zvyšovanie odbornej kvalifikácie pracovníkov zariadenia pre seniorov, komunikačné tréningy pre personál

- najdôležitejšou z dimenzií interpersonálnych vzťahov personálu a starého človeka je komunikácia. Medzi ďalšie patrí interakcia /vzájomné pôsobenie, spolupráca, kooperácia, pomoc, ochota/ a percepčia /vzájomné vnímanie, poznávanie a pochopenie/.

- účasť na seminároch a školeniach a komunikačné tréningy napomáhajú pracovníkovi zariadenia v zložitom pracovnom procese, chránia ho v prípade nedorozumenia a sporu s klientom alebo jeho blízkymi. Pozitívna komunikácia prináša obojstranné pozitívne emočné uspokojenie.

Jednou zo základných požiadaviek zákona o sociálnych službách na prevádzkovateľa je, aby poskytoval sociálne služby na odbornej úrovni. Zariadenie vytváralo podmienky na zabezpečenie vhodného podielu zamestnancov a odborných pracovníkov tak, aby dokázali zabezpečiť individuálne potreby prijímateľov sociálnych služieb. Zároveň kládlo dôraz na kvalifikovanosť zamestnancov a jej kontinuálne zvyšovanie prostredníctvom ďalšieho vzdelávania.

Interné vzdelávanie zamestnancov ZpS v Dunajskej Strede bolo realizované nasledovne:

1. mesačne boli organizované odborné semináre pre zamestnancov zdravotného úseku,
2. dvojmesačne pracovné stretnutia pre všetkých zamestnancov.

V roku 2018 jedna zamestnankyňa pokračovala v 2. ročníku bakalárskeho štúdia na vysokej škole v odbore sociálna práca, jeden zamestnanec v 3. ročníku na vysokej škole v odbore sociálna práca, a ďalší zamestnanec ukončil nadväzujúce vysokoškolské štúdium (doktorandské štúdium).

Prehľad absolvovaných školení a seminárov v roku 2018

Druh a názov vzdelávacej aktivity	Dátum konania	Počet účastníkov
Oboznámenie zamest. s podmienkami kvality a spôsobom ich spracovania a plnenia	16 – 17.01.2018	Všetci zamestnanci
Oboznámenie zamest. s internými dokumentami a smernicami, ktoré platia pre ZPS	20 - 21.01.2018	Všetci zamestnanci
Tematický deň k podmienkam kvality	06.02.2018	1
Celoslovenský seminár pre pracovníkov zariadení poskyt. soc. služby	19 – 21.03.2018	2
Úvod do práce s ľuďmi s problémovým správaním a obranných techník	25.04.2018	2
Východiská a podmienky hodnotenia kvality poskytovaných soc. služieb v SR I	26.04.2018	2
Seminár k novele zákona č. 448/2008 Z.z.	26.04.2018	2
Dunajskostredský deň ošetrovateľstva – III. ročník	24.05.2018	5

„Aktuálne povinnosti pri správe dokumentov“ - seminár	31.05.2018	1
SUPERVÍZIA	11.06.2018	50 – odborný personál
Rozhodnutia ÚVO a ich vplyv na VO	11.09.2018	1
Konferencia- „Kvalitná starostlivosť v zariadeniach soc. služieb“	14.11.2018	2
Všeobecné školenie ISS	15.10.2018	1
Všeobecné školenie ISS	17.10.2018	1
Všeobecné školenie ISS	24.10.2018	1
Školenie PO a BOZP	feb. 2018	3
Školenie PO a BOZP	mar. 2018	1
Školenie PO a BOZP	apr. 2018	5
Školenie PO a BOZP	máj. 2018	8
Školenie PO a BOZP	sept. 2018	3
Školenie PO a BOZP	okt. 2018	5
Školenie PO a BOZP	nov. 2018	1
Školenie PO a BOZP	dec. 2018	1

V Dunajskej Strede, dňa: 25. 03. 2019

Ing. Koloman Pongrácz