

Projekt

Jedeme v tom společně!



Projekt na podporu aktivizace klientů domovů pro seniory v celé České republice

Mgr. Jan Vavřík
2016

Úvod

Domov pro seniory poskytuje sociální služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku (mladším i starším seniorům od 60 let) a potřebují pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby, zejména při zvládnání běžných úkonů péče o sebe, při zajištění stravování, ubytování, hygieny, zdravotní a ošetrovatelské péče.

To, co ovšem považujeme za problematické, je nízká míra zapojení klientů do aktivizace. Po konzultacích s jednotlivými kolegy zjišťujeme, že se aktivizaci snaží řešit všechna zařízení. Někde se tato věc daří lépe, jinde hůře. Aktivizací se snažíme naplnit u klienta jeho fyzické, psychické i společenské potřeby. Podporujeme růst a udržení schopností a dovedností v rámci jedincových stávajících možností. Cílem aktivizace je pomáhat starým lidem žít plnohodnotný život podle jejich maximálních potřeb s ohledem na míru jejich možností.

Tímto projektem hodláme klientům do aktivity zapojených vytvořit takové podmínky, které by je měly podporovat v činnostech jemu příjemných, přispět tak ke zlepšení fyzického a psychického stavu klienta. Chceme klientovi najít motivaci pro pohyb a zdravý životní styl, umožnit prožít úspěch a posílit tak jejich sebedůvěru a sebeúctu.

Tímto projektem chceme podpořit aktivizaci a společenské vazby klientů mezi sebou a mezi dalšími domovy pro seniory – proto jej můžeme nazvat projektem celorepublikovým.

O co nám společně jde? Smysl akce

Chceme podpořit seniory domovů pro seniory v oblasti pohybových aktivit. Vymysleli jsme projekt „Jedeme v tom společně!“

Smyslem tohoto projektu je motivovat seniory k pohybu. V tomto případě jde o jízdu na šlapadle či rotopedu (s počítadlem ujeté vzdálenosti). Naší záměrem je zapojit další domovy pro seniory v celé České republice – čím více partnerských domovů, tím lépe.

Každému spolupracujícímu domovu, který do toho půjde, nastavíme stejnou trasu se stejným startem a stejným cílem. Startuje se hypoteticky u nás na Pradědu, cíl je v Praze. Trasa je dlouhá 393 km, mapka je uvedena v příloze tohoto projektu.

Startovat se bude v jeden konkrétní termín, v jednu konkrétní hodinu a minutu (navrhujeme 1. 3. 2016 v 10:00 hodin), délka projektu do konce dubna.

Pravidla

1. Ten domov, který na rotopedech či šlapadlech ujede vzdálenost nejdříve, obdrží první cenu.
2. Bude udělena cena pro nejlepšího „cyklistu“, který ujede nejdelší trasu za každý zúčastněný domov pro seniory.
3. Bude udělena cena pro nejlepšího „cyklistu“ z pohledu nejlepšího výkonu jednotlivce – neměřeno „kilometrově“, ale výkonem.
4. Kilometry a metry se za celý domov počítají.
5. **Každé zúčastněné zařízení si samo odpovídá za vhodný výběr klientů, které do soutěže zapojí (správně a účelně zvolené klienty). Každé zařízení nese plnou odpovědnost za zdravotní stav zapojeného klienta – zapojení do soutěže u klientů nejlépe konzultuje s lékařem. Organizátor akce (Dps Vrbno) za výběr klientů v jiných zařízeních nenese odpovědnost. Každý Dps zapojuje klienty na svou vlastní odpovědnost!**
6. „Šlapání pro účel projektu“ **musí být ve všech domovech jednotné z důvodu správné měřitelnosti a spravedlnosti** (nelze v jednom zařízení „šlapat“ denně hodinu, jinde tři hodiny). Stanovujeme proto dobu **od 9:30 hodin do 11:30 hodin**.
7. Soutěžit se může pouze **od pondělí do pátku** ve výše stanovenou dobu, o víkendech a státních svátcích (28. 3.) se nesoutěží!
8. Tento čas stanovujeme také proto, aby bylo možno se zařízeními v předemtné době komunikovat prostřednictvím SKYPE – lze se vzájemně zdravít, povzbuzovat a vyměňovat si zkušenosti. Účty SKYPE si zařízení, které mají o tento typ komunikace zájem, vymění mezi sebou a s organizátorem (Dps Vrbno) prostřednictvím mailové komunikace do 15. 2. 2016.
9. Každé zapojené zařízení **musí po celou dobu projektu vždy denně do 13:00 hodin** prostřednictvím GOOGLE DISKU zasílat výkony svých závodníků – součet za celé zařízení toho konkrétního dne. Služba Google disk je přidružena k mailové adrese jedeme.spolecne@gmail.com.
10. **Každý zapojený domov zašle do 15. 2. 2016 na jedeme.spolecne@gmail.com svou mailovou adresu, nejlépe od společnosti Google (s příponou gmail.com).** Zařízení s touto adresou budou mít bezproblémový přístup do této databáze, budou moci vstupovat do tabulky a sami si zapisovat své ujeté kilometry. Zařízení uvidí na Google

disku i fotky z akce, průběžné dokumenty a vše s projektem spojené. Zařízení bez zasláné adresy od Google budou mít omezené možnosti.

11. **Bude zachována i možnost zasílat denně tyto výsledky na adresu jedeme.spolecne@gmail.com**, ovšem nebude moci tabulky a výsledkové listiny editovat – musí se spolehnout na organizátory akce bez možnosti do výsledkových tabulek jakkoliv zasáhnout. **V předmětu zprávy musí být uvedeno: „název zařízení, datum, ujeté kilometry“.**
12. Vzhledem k tomu, že jsou vyhlášeny i dílčí soutěže, žádáme zapojená zařízení, aby v den ukončení projektu, **tj. 29. 4. 2016 (pátek) do 13:00 hodin** zaslali na mail jedeme.spolecne@gmail.com jméno a příjmení svého nejúspěšnějšího seniora s počtem ujetých kilometrů. Organizátor akce porovná výsledky ze všech zasláných domovů a vyhlásí tak vítězného seniora. **Zařízení si odpovídají za podepsané souhlasy seniorů se zveřejněním jejich jmen a zapojením do tohoto projektu + fotografie.** Organizátor akce (Dps Vrbno) za toto neodpovídá.
13. Pochopitelně víme, že pro každého jednotlivého seniora nemusí být počet nejvíce ujetých kilometrů rozhodující. Vrcholem úspěchu je také míra vlastního výkonu (např. osobní zapojení u fyzicky problémového seniora). Žádáme zapojená zařízení, aby v den ukončení projektu, **tj. 29. 4. 2016 (pátek) do 13:00 hodin** zaslali na mail jedeme.spolecne@gmail.com jméno a příjmení svého nejúspěšnějšího seniora z pohledu výkonu. Organizátor akce vybere tohoto seniora losem. **Zařízení si odpovídají za podepsané souhlasy seniorů se zveřejněním jejich jmen a zapojením do tohoto projektu + fotografie.** Organizátor akce (Dps Vrbno) za toto neodpovídá.
14. **Ten domov, který ve stanoveném termínu nezašle výsledky, nebude do celkového slosování a vyhodnocení akce připuštěn a ze soutěže vypadává.**
15. Vyhlášení výsledků proběhne v zapojených domovech pro seniory opět v jeden termín, **tj. 4. 5. 2016 v 10:00 hodin**, přičemž výsledky budou všem zapojeným domovům sděleny ze strany organizátora **nejpozději do 3. 5. 2016** prostřednictvím mailu a FB stránek akce.
16. Počítá se každé šlápnutí na soutěžním stroji.
17. Povoleny jsou rotopedy s počítadlem, šlapadla s počítadlem.
18. Soutěžit mohou i pracovníci, vyhodnotí se na konci soutěže i nejaktivnější pracovník – vzdálenosti ujeté pracovníky domova pro seniory se však do součtu nezapočítávají – počítají se zvlášť.
19. Výkony zapojených seniorů v každém domově monitorují dva pověřené pracovníci.

20. Organizátor soutěže – Domov pro seniory Vrbno pod Pradědem – vytvořil FB profil soutěže, na který budou umístěny fotografie z jednotlivých domovů, příběhy a postřehy. **Každý zapojený domov pro seniory si ručí za správnost a vhodnost zasláné a umístěné fotografie** (povolení, souhlas se zveřejněním apod.). FB profil dostupný: <https://www.facebook.com/Jedeme-v-tom-spole%C4%8Dn%C4%9B-2016-170557749976277/?ref=bookmarks>
21. Akci si každý zapojený domov pro seniory propaguje ve svém vlastním lokálním tisku či na svých webových stránkách, ovšem neopomene zdůraznit organizátora akce.
22. Každý ze zúčastněných domovů pro seniory může mít k **dispozici nejméně dva a nejvíce čtyři stroje**.
23. Vzhledem k tomu, že přihlášená zařízení jsou kapacitně odlišná, může se do projektu zapojit **maximálně dvanáct seniorů na jedno zařízení** (spodní hranice není stanovena). Další motivovaní senioři mohou soutěžit také, ale pouze v rámci soutěže uvnitř daného domova pro seniory – zařízení s větším počtem soutěžících posílá výsledky pouze oněch dvanácti přihlášených seniorů do projektu.
24. V případě, že ze zdravotních či jiných důvodů senior v průběhu soutěže tzv. „vypadne“, zařízení jej **může** nahradit jiným seniorem.
25. Přihlášený domov pro seniory může podpořit také dobrovolník – senior 65+, který není v daném domově pro seniory, ovšem do domova dochází, kamarádí se s klienty zařízení apod. Nesmí to být bývalý nebo současný zaměstnanec, vrcholový sportovec apod. **Jedno zařízení mohou podpořit max. dva dobrovolníci. Zapojený dobrovolník podporuje pouze jedno zařízení, nikoliv více domovů (např. dvě zařízení ze stejného města).** Dobrovolník podporuje zařízení tím, že **sportuje společně s klienty v daném podporovaném domově a čase**, který je pro projekt určen – nelze přijít podpořit a „najat kilometry“ např. odpoledne, případně doma a nahlásit počet ujetých kilometrů.
26. Ceny se již kompletují (zabíjačka, cimbálovka, masážní podložky, masážní vaničky, poukázky do lékárny, víkendový pobyt v lázních Karlova Studánka, mobilní zahrádky apod.). Ceny jsou rozděleny do kategorií:
- 1. až 3. místo v kategorii Nejrychlejší domov pro seniory.
 - 1. až 3. místo v kategorii Nejlepší senior z pohledu ujetých kilometrů.
 - 1. až 3. místo v kategorii Výkonový senior – určeno losem.

27. Soutěž **nekončí** ujetím vzdálenosti ze strany vítězného domova, jak bylo původně plánováno – soutěž končí v pátek 29. 4. 2016 z důvodu stejného časového úseku pro všechna zařízení.
28. Některá zařízení vznesla na organizátora dotaz, zda mohou využít pro účel „šlapání“ stroje bez počítačů. V prvotním projektu stanovujeme mít stroje s počítači jako nutnost – některá zařízení ovšem díky tomu chtějí ze soutěže odstoupit, protože se jim stroje s počítači nedaří sehnat. Povolujeme tedy stroje bez počítačů jako poslední možnost, ovšem je nutností, aby toto jeden dozorující pracovník řádně monitoroval a počítal. Pro tento účel stanovujeme tato pravidla: šlápnutí o 180 stupňů = 0,5 metru, šlápnutí o 360 stupňů = 1 metr.
29. Šlape se denně **od 9:30 hodin do 11:30 hodin**, ale 1. 3. 2016 se všude v zařízeních začíná v 10:00 hodin a tentýž den se šlape také do 11:30 hodin => tj. 1. 3. 2016 se soutěží o půl hodiny méně než v jiných dnech!
30. Máme-li na zařízeních rotoped, na kterém lze šlapat rukama i nohama, je na kterém konkrétním zařízení, zda bude započítávat výsledky nohou či rukou (obojí u jednoho klienta nelze). Obecně platí pravidlo, že u lidí, kteří např. nemají dolní končetiny, využíváme rotoped (šlapadlo) na ruce apod.
- Shrnutí předávání výsledků**
31. Startujeme 1. 3. 2016 v 10:00 hodin přesně ve všech zařízeních. Následující dny se soutěží od 9:30 hod. do 11:30 hodin.
32. Zařízení zasílají organizátorovi výsledky za celé zařízení (součet všech závodníků za celý Dps) denně do 13:00 hodin na mail: jedeme.spolecne@gmail.com. Organizátor soutěže výsledky zapíše do tabulky na GD.
33. Zařízení mohou výsledek do tabulky na GD zapisovat samy, tabulku nekopírují, nepřejmenovávají, pouze zapíší výsledek a uloží. Nezdvojovat a nekopírovat další tabulky.
34. Na GD od dnešního dne je pouze tabulka pro všechna zařízení na BŘEZEN, dubnová bude umístěna 1. 4. 2016.
35. Na GDisku není zapotřebí nahrávat interní tabulky výkonů se jmény jednotlivých klientů toho kterého zařízení – toto není zapotřebí – tabulka pro zařízení slouží pouze pro potřeby konkrétního domova. Interní tabulky (např. paní Nováková z DPS Vrbno ujela 1. 3. 2016 5 km, pan Novotný 2 km apod.) si zařízení vede samo bokem, aby mohlo poté nominovat svého nejlepšího klienta z pohledu ujetých km či výkonu.

Zapojené domovy pro seniory

1. Domov pro seniory Praha – Chodov.
2. Domov pro seniory Vrbno pod Pradědem.
3. Domov pro seniory Světlo, Písek.
4. Domov pro seniory Slunovrat Ostrava.
5. Domov Slunečnice Ostrava.
6. Domov pro seniory Mikulov.
7. Domov pro seniory Pohoda Bruntál.
8. Domov pro seniory Krnov.
9. Domov pro seniory sv. Zdislavy Opava.
10. Domov pro seniory Vychodilova, Brno.
11. Domov pro seniory Kobylisy, Praha.
12. Domov pro seniory Elišky Purkyňové, Praha.
13. Dům seniorů František Náměšť na Hané, příspěvková organizace.
14. Domov pro seniory Věstonická, Brno.
15. Domov pro seniory Gladera, Pardubice.
16. Domov pro seniory u Bříčky, Hradec Králové.
17. Domov pro seniory Červenka
18. Domov Stříbrné Terasy, Jihlava.
19. Domov pro seniory Česká Kamenice
20. Domov pro seniory, Havířov
21. Domov sociálních služeb Vlašská, Vlašská 25, Praha 1
22. Domov Vesna, Orlová

+ další přihlášené domovy, hlásí se také domovy ze Slovenska – zatím neoficiálně.

Oslovené domovy pro seniory se pokusí pro akci zmotivovat i své partnerské domovy v okolí. V případě dalších domovů předají kontaktní informace na organizátora projektu pana J. Vavříka (797 972 724, janvavrik@icloud.com) pro dohodnutí dalšího postupu. Čím více domovů se 1. 3. 2016 rozjede po republice, tím lépe.

Propagace projektu

Propagaci zabezpečí:

1. Česká televize – pořad Dobré ráno.
2. Lokální zpravodaj – dosah pro cca 7 000 lidí.
3. Deník – noviny – dosah severní Morava.
4. MF Dnes
5. Hitrádio Orion – Ostravská lokální rádio stanice.
6. Český rozhlas Ostrava.

Časové rozpětí

- březen – duben 2016

Reference projektu, spolupracující subjekty

- 1. místopředseda vlády a ministr financí Ing. Andrej Babiš
- Mgr. Jiří Jekl – pedagog, redaktor Hitrádia Orion
- Nadace ČEZ
- Ing. Michal Příkazský – firma Spoteee, s. r. o.
- www.mobilnizahradky.cz
- Město Vrbno pod Pradědem.

Příloha
Mapa

