



Ked' Varenie a pečenie pomáhajú liečiť.

Časopis Varecha 51/2016 v denníku Pravda

V kuchynke na stole horia sviečky na adventnom venci a rozvoniava čerstvo upečené piškótové cesto. A onedlho sa pridá aj vôňa orechov či čokolády. V Domove sociálnych služieb v Zubrohlave to takto rozvoniava pri kulinoterapii, pri forme liečby, keď si ženy, ktoré v zariadení žijú samy, pripravujú, uvaria alebo napečú všakovaké dobroty. Inšpirujú sa pritom receptami, ktoré pravidelne vychádzajú v piatkovom magazíne denníka Pravda - Varecha.

Kulinoterapia a príprava čokoládových guľiek je v plnom prúde. Vľavo je pracovníčka zariadenia Mária Volfová, ktorá terapiu vedie. Vedľa nej je Evka a dve Majky.
Autor: Renáta Jaloviarová, Pravda



Zariadenie sídli v pôvodne rodinnom dome v oravskej dedinke Zubrohlava neďaleko Námestova a žije v ňom 15 žien s rôznymi druhmi postihnutia. Tie, ktorým sa chce, ktorým to zdravotný stav dovoľuje, i tie, ktoré majú záujem naučiť sa variť, alebo pre ktoré je varenie záľubou, sa stretávajú v kuchynke.

Sme tam na návšteve a vidíme, že jasnou vedúcou alebo presnejšie šéfkuchárkou celej skupiny je Evička. Pochádza zo Žiliny, je vyučená čašníčka. Vidieť, že nevarí po prvý raz. „Vie dobre variť aj vypekať. Je našou spriaznenou dušou, výborne sa s ňou spolupracuje,“ pochváli ju Mária Volfová, pracovníčka zariadenia.

Zuzka pozorne číta recept z Varechy, pripravovať sa budú chutné guľky ozdobené čokoládou. Evka upečené cesto rozmrví vo väčšej mise a s ďalšími prísadami vymiesi na vláčne cesto. Z neho budú formovať guľky. Nie veľmi veľké, aby sa zmestili do košíčkov, ktoré si ženy rozložili po stole.

K Evke sa pripája Gabika, Majka, Jožka aj ďalšia Majka. Pri príprave sladkostí sa nasmejú. Najmä keď guľôčka nemá vždy ideálny tvar. Každá drží v ruke jednu misku – s kokosovou múčkou, pomletými orechmi i mandľami. V nich prevaľujú a tak obaľujú guľky do kokosu, orechov alebo mandlí. Potom ich polejú hnedou i bielou čokoládou, dozdobia farebnou posýpkou. A dobrota je na svete. „Však sú šikovné?“ spýta sa Mária Volfová. Veruže áno a výsledok je – ako hovorí Gabika: „Mňam – mňam!“

Môžem ochutnať?

Nie každá zo žien sa cíti na to, aby mohla pripravovať koláč či jedlo. Svoje kolegynky však prišli aspoň podporiť. Zuzka stále sleduje, či kuchárky postupujú presne podľa receptu, ktorý čítala z Varechy. Kontroluje a porovnáva fotografiu s výsledkom. A listuje, či jej do oka nepadne aj niečo ďalšie. Iné ženy pomáhajú aspoň dobrou náladou a spievajú vianočné koledy.

Ktorási nedočkavá sa pýta, či už môže ochutnať. Lenže podľa popisu v recepte hotové guľky možno zabaliť do celofánu, uložiť do škatule a vytvoriť tak bonboniéru. „Ibaže to my robiť nebudeme,“ zhodnú sa. A prečo? „Lebo ich zjeme,“ smeje sa Gabika. Guľky sú také chutné, že je hneď jasné, že do vianočných sviatkov nepočkajú. Ako pochúťka ku káve či čaju idú rýchlo na odbyt.

Raz, dva razy do mesiaca a pred sviatkami aj častejšie zvyknú mať ženy, ktoré žijú v zariadení, kulinoterapiu, teda terapiu, pri ktorej si pripravujú jedlo alebo koláč. Vydania Varechy s receptami si odkladajú do zakladača. V nových číslach objavujú vždy nové tipy na ďalšiu kulinoterapiu. Ingrediencie na dobroty si samy idú nakúpiť do miestneho obchodu.

Gabike na narodeniny upiekli tortu, pripravovali už napríklad vanilkové rožky či medovníky. Vždy sa musia prispôbiť sortimentu, aký dostanú kúpiť v obchode. „Varíme podľa toho, čo obchod dá. Ale najradšej pripravujeme slané jedlá a gazdovskú kuchyňu. Piekli sme chlebík, meteník, bryndzáčiky, škvarokovníky. Veľmi nám chutil kapustový chlieb,“ hovorí Mária Volfová.

Takéto krásne výrobky vznikajú pri pracovnej terapii ľudí, ktorí sú v Domove sociálnych služieb a zariadení pre seniorov v Zákamennom.

Autor: Renáta Jaloviarová, Pravda

Neuzatvárajú sa pred svetom

Do Varechy napísali zhruba pred polrokom list. "Odkedy ste začali vydávať prílohu Varecha, naše ženy sa už o jedle nielen rozprávajú, ale prídu rovno s receptom, ktorý by chceli urobiť. V rámci liečby máme kulinoterapiu a podľa ich možností a schopností robíme spoločne dobrotu, ktorú si upečieme alebo uvaríme.

Radosť z hotového koláča, chleba či pagáčov neskrývajú a spolu s ostatnými ženami, ktoré zo zdravotných dôvodov nemôžu pomáhať pri príprave, ich zjedia," píše sa okrem iného v liste, ktorý bol v magazíne uverejnený ako list týždňa. Majú ho odložený vo svojej kronike, aj s odpoveďou, ktorú dostali z redakcie. Praktickú pomôcku, ktorá tiež prišla z Pravdy – kuchársku zásteru – má na sebe oblečenú šéfkuchárka Evička.

Niektoré sa s mentálnym znevýhodnením narodili, iné ochoreli neskôr. Plnohodnotný život narušila choroba. Psychiatrická diagnóza, po ktorej sa im zmenil život. V domove v Zubrohlave žijú ženy, ktoré tam prišli napríklad z iného zariadenia, ale aj z bežného života, od svojej rodiny, pretože si ich zdravotný stav a sociálna situácia vyžadujú odbornú pomoc a ďalšiu podporu, ktorú im v zariadení poskytujú. Osudy žien z rôznych kútov Slovenska spojila podobná diagnóza. Pochádzajú zo Žiliny, z Istebného, Liptovského Mikuláša, najstaršia Hanka je Goralka. Medzi najstaršou Hankou a najmladšou 37-ročnou Gabikou je 50-ročný vekový rozdiel.



Teraz sú doma v Domove v Zubrohlave. „Už sa stalo, že keď mali ísť na pár dní domov, tak nechceli odísť, lebo ako povedali – ‚im je tu lepšie a nenechajú sestričky samy‘. Tak to je pre nás odmena, že sa tu cítia doma,“ hovorí vedúca zdravotného úseku Marta Peňáková. S príbuznými sú aj naďalej v kontakte.

„Navštevujú ich rodiny i kamaráti, a ony navštevujú ich,“ dodá. I na Vianoce budú v Zubrohlave. „Máme stromček aj darčeky. Aj kapustnicu, šalát, filé, oplátky s medom, napečené koláče,“ referuje Majka. Dodáva, že 25. decembra na Božie narodenie i na druhý deň na Štefana prídu koledníci.

Pred svetom sa neuzatvárajú, chodia na rôzne kultúrne podujatia, nedávno boli na vianočných trhoch v susednom Kline. Chodia na páračky peria či na výlety s Jednotou dôchodcov. „Závisí od toho, či chcú ísť a kam. Vedíme ich k sebaopatre, snažíme sa udržiavať a rozvíjať ich zručnosti. Snahou je, aby sa čím viac dostali k vonkajšiemu prostrediu, aby ich život bol otvorený ku komunite,“ dodá Marta Peňáková.

Začína sa ochutnávka.

Autor: Renáta Jaloviarová, Pravda

Ako sa máte?

How do you do? Spýta sa jedna zo žien. Pred časom sa zoznámila s profesorkou, ktorá už je na dôchodku. A tá chodíva do zariadenia, venuje sa ženám a učí ich cudzie jazyky. Vďaka nej sypú zo seba stále nové a nové slovíčka, ktoré si pamätajú. Nezištná pomoc, ktorá im robí veľkú radosť. Jožka a Gabika sa učia po anglicky. Majka francúzštinu. „Ja som chodila do Dolného Kubína na gymnázium, tam som sa učila štyri roky po francúzsky, ale už som to zabudla, takže si to teraz znovu obnovujem,“ prezradí bývalá vychovávateľka.

Nielen v kronike, ale aj na nástenke je množstvo fotografií, spomienok na to, čo spoločne prežili, či ktoré miesta navštívili. Na jednej je 53-ročná Zuzka so svojou sestrou pred rodným domom v Demänovej. Nevideli sa dlhé roky, asi štvrtstoročie. Zuzka je v domove, odkedy jej zomrela mama.

„Vedeli sme, že má sestru, tak sme sa ju snažili vypátrať. Keď sme boli na výlete, tak sme našli ich rodný dom. Tam sa stretli so sestrou, ktorá v dome teraz býva. Mali sme šťastie, lebo keď sme tam boli pozrieť asi pred 15 rokmi, tak ten dom bol prázdny,“ spomína Marta Peňáková.

Jožka si zase vytvorila úplne novú rodinu. A získala krstnú mamu. Je ňou riaditeľka podobného a družobného zariadenia v Poľsku. Stretli sa náhodou, skamarátili sa a odvtedy sa navštevujú. Priateľstvo trvá už 25 rokov.

„Táto pani pre Jožku cestuje 150 kilometrov, aby si ju na dva-tri týždne zobrala k sebe do rodiny. Hovorí, že bez nej si už nevie predstaviť sviatky, tak si na ňu zvykla,“ hovorí riaditeľka Domova sociálnych služieb a zariadenia pre seniorov Zákamenné, pod ktoré patrí aj zariadenie v Zubrohlave Adriana Adamicová.

Domov sociálnych služieb a zariadenie pre seniorov Zákamenné má tri pracoviská pre ľudí s rôznym druhom postihnutia, pre 53 seniorov v Oravskej Lesnej, pre 15 žien v Zubrohlave a pre 78 mužov v Zákamennom. Snažia sa, aby sa ich život podobal tomu bežnému. A v tom sestrám a opatrovatelkám pomáhajú i dobrovoľníci.

Učiteľky na dôchodku i deti, ktoré za nimi prídu. Ani netušia, aké spolu prežijú krásne momenty. „Človek nie je len mladý, krásny a bohatý. Choroba je súčasťou nášho života, učí nás veľkej pokore. A každý človek by mal byť v živote konfrontovaný s realitou. Tam si človek skutočne uvedomí, čo sú tie pravé hodnoty,“ mieni Adamicová.



A tu je chutný výsledok kulinoterapie – čokoládové guľky. Pripravili ich ženy, ktoré žijú v Domove sociálnych služieb v Zubrohlave.

Autor: Renáta Jaloviarová, Pravda

Liečba prácou

Ergoterapia je zjednodušene povedané liečba prácou. Človek je zapojený do tvorivých činností, ktoré rozvíjajú jeho motorické, komunikačné, sociálne schopnosti, zručnosti a jeho osobnosť. „Sú zamerané priamo na individualitu človeka,“ hovorí riaditeľka Adriana Adamicová. Kulinoterapia, muzikoterapia, arteterapia, športové aktivity. Ženy varia, pečú, tkajú koberce, háčkujú, vyšívajú. Muži sa napríklad v rámci pracovnej terapie zameriavajú na prácu s drevom či s hlinou.

„Človek aj napriek hendikepu má možnosť niečo vytvoriť. To je veľmi dôležité, mať pocit užitočnosti a pocit schopnosti niečo samostatne vytvoriť. Pretože pri liekoch, sedatívach, ktoré užívajú, veľmi často dochádza k tomu, že majú meravé ruky, že sa takmer nedokážu najesť. Vďaka týmto terapiám sa precvičuje jemná motorika,“ dodá riaditeľka.

Je pritom dôležité, aby ľudia v zariadeniach žili plnohodnotný život v rámci svojich možností. „My nemáme v názve ústav, ale domov. A domov sa nedá nájsť, domov sa dá iba vytvoriť,“ uzatvára Adamicová.

