

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín  
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín  
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

## Byť samostatný – to by som si prial

V tomto duchu sa uskutočnilo skupinové cvičenie seniorov. Z počiatku sme mali obavy, čo nás čaká. Nikto nevedel, čo si má pod týmto pojmom predstaviť. Naším cieľom bolo pripomenutie základných denných činností, ktoré vykonávame každý deň bez ohľadu na zdravotný stav a náš vek. Sú to základné všedné činnosti a umožňujú nám byť nezávislými od pomoci druhých. Medzi tieto činnosti patrí predovšetkým sebaobsluha, funkčná mobilita, komunikácia a taktiež udržiavanie hygieny. Neschopnosť zvládnuť denné činnosti vedie k depresiám, strate sebavedomia a motivácie. Pri nácviku rannej hygieny sme sa zamerali na zvládnutie činností samostatne bez pomoci druhej osoby.

