



GÓRSKI DOM SENIORA

Z NAMI  
JESIEŃ ŻYCIA  
JEST RADOSNA!



## SZANOWNI PAŃSTWO!

Jest czymś naturalnym, że podjęcie decyzji o wyborze domu opieki powinno być poprzedzone głębokim namysłem. Chcemy bowiem uzyskać przekonanie, że najbliższe nam osoby otrzymają warunki zapewniające zarówno odpowiedni komfort psychiczny, jak i wysoki poziom opieki.



Mamy nadzieję, że prezentowany zestaw podstawowych informacji przybliży Państwu obraz tego, jaką troską otaczamy pensjonariuszy w Górskim Domu Seniora oraz jakich starań dokładamy, aby mogli oni żyć godnie i pod odpowiednią opieką medyczną. Wiedząc, jak ważna jest dla Państwa ta decyzja przygotowaliśmy tę ulotkę, która mamy nadzieję przybliży Państwu naszą ofertę i zachęci do kontaktu z nami.



## Z myślą o bezpiecznej przyszłości wybierz Górski Dom Seniora

„ DAŻYMY DO TEGO, ABY  
PRZEWYŻSZAĆ KRAJOWE  
NORMY JAKOŚCI ”

Górski Dom Seniora zapewnia warunki o najwyższym standardzie opieki i udogodnień zarówno dla potrzebujących stałej pomocy, jak i osób, myślących o krótkim pobycie. W domu seniora szczególnie zależy nam na zaspokojeniu wszystkich potrzeb osób cierpiących na bardzo częste schorzenie, jakim są demencja czy choroba Alzheimera. Troska o naszych podopiecznych zobowiązuje nasz zespół lekarzy, pielęgniarek i opiekunów do utrzymania wysokiego poziomu. Wieloletnie doświadczenie przekłada się na zdrowie oraz dobre samopoczucie pensjonariuszy.

### NIE TYLKO SZEROKO POJĘTA OPIEKA DECYDUJE O JAKOŚCI ŻYCIA PENSJONARIUSZY



Wybierając pensjonat dla siebie lub bliskiej osoby często kierujemy się usytuowaniem, pierwszym wrażeniem, standardem pokoi, jakością posiłków czy organizowanymi zajęciami. W poniższych rozdziałach prezentujemy Państwu tylko niektóre atuty naszego pensjonatu. Mamy nadzieję, że ich treść okaże się Państwu przydatna w podjęciu decyzji.

- 1 DOGODNE POŁOŻENIE GÓRSKIEGO DOMU SENIORA DAJE PENSJONARIUSZOM CISZĘ I SPOKÓJ, A RODZINIE ORAZ PRZYJACIOŁOM MOŻLIWOŚĆ SZYBKIEGO DOTARCIA.
- 2 ARCHITEKTURA BUDYNKU I PRZESTRZEŃ WOKÓŁ NIEGO, JAK RÓWNIEŻ WYPOSAŻENIE ZOSTAŁY DOSTOSOWANE DO POTRZEB OSÓB STARSZYCH O RÓŻNYM STOPNIU SPRAWNOŚCI, A TAKŻE CIERPIĄCYCH NA CHOROBY WYMAGAJĄCE BARDZO SPECYFICZNYCH WARUNKÓW PRZESTRZENNYCH.
- 3 DYSPONUJEMY NOWOCZESNYM SPRZĘTEM.
- 4 ZAPEWNIAMY SPECJALISTYCZNĄ OPIEKĘ REHABILITACYJNĄ ORAZ LEKARSKĄ.
- 5 ZATRUDNIAMY WYSOKO WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH I ODDANYCH OPIEKUNÓW.
- 6 W RÓWNYM STOPNIU TROSZCZYMY SIĘ O ZDROWIE FIZYCZNE, PSYCHICZNE, JAK I SPOŁECZNE.
- 7 KAŻDY PENSJONARIUSZ OTRZYMUJE INDYWIDUALNY PLAN OPIEKI.
- 8 OFERUJEMY ZDROWE, ZBILANSOWANE POSIŁKI, UWZGLĘDNIAJĄC INDYWIDUALNE POTRZEBY MIESZKAŃCÓW.
- 9 PRAGNIEMY POZOSTAWIĆ MOŻLIWIE JAK NAJWIĘKSZE POCZUCIE SAMODZIELNOŚCI I NIEZALEŻNOŚCI.
- 10 AKTYWIZUJEMY, ROZWIJAMY PASJE, ZAINTERESOWANIA, ORGANIZUJEMY ROZRYWKĘ.
- 11 POMAGAMY PIELĘGNOWAĆ WSPOMNIENIA.
- 12 WSPIERAMY NASZYCH PODOPIECZNYCH I ICH RODZINY.
- 13 DOKŁADAMY NAJWYŻSZYCH STARAŃ BY PENSJONARIUSZE MOGLI NAZWAĆ PENSJONAT SWOIM DOMEM.

Zdajemy sobie sprawę, że w pewnym wieku małe rzeczy robią ogromną różnicę. Dlatego bardzo starannie planowaliśmy nasz pensjonat, biorąc pod uwagę najdrobniejsze szczegóły. Czerpaliśmy z wiedzy lekarzy i psychologów oraz doświadczeń prężnie rozwijających się zachodnich ośrodków, których historia sięga lat 30. XX wieku.

„W PEWNYM WIEKU MAŁE  
RZECZY ROBIĄ OGROMNĄ  
RÓŻNICĘ ”

Gdy decyzja zostanie podjęta, nasza doświadczona kadra dołoży wszelkich starań, by jak najszybciej zredukować początkowy stres związany ze zmianą miejsca zamieszkania oraz oswoić pensjonariusza z nieznanym mu otoczeniem. Kiedy już spokojnie się rozpakuje i odpocznie, przedstawimy mu indywidualny plan opieki, a także poznamy z innymi mieszkańcami oraz wszystkimi członkami naszego zespołu. Przede wszystkim jednak postaramy się go lepiej poznać, by zrozumieć jego potrzeby i oczekiwania. Naszym zadaniem jest sprawienie, by czuł się szanowany, wartościowy i potrzebny.

„DOM TO NIE TYLKO MIEJSCE GDZIE MIESZKASZ, ALE GDZIE CIĘ ROZUMIEJĄ.”

CHRISTIAN MORGANSTERN



## NIE MA NIC CENNIJSZEGO NIŻ DOM, DO KTÓREGO CHĘTNIE SIĘ WRACA

Łącząc doświadczonych lekarzy, przyjazny, wysoko wykwalifikowany personel, ciepłą, rodzinną atmosferę, architektoniczne udogodnienia oraz nowoczesny sprzęt stworzyliśmy własną markę. Dokładamy wszelkich starań, aby sprostać indywidualnym oczekiwaniom naszych gości, dlatego możecie być Państwo pewni, że Górski Dom Seniora to dobry wybór.

### FAKTY

- 13% MĘŻCZYŹN I 35% Kobiet w wieku 65-74 żyje samotnie.
- 40% OSÓB PO 65 ROKU ŻYCIA CIERPI Z POWODU PRZEWLEKŁEJ CHOROBY, KTÓRA OGRANICZA ICH CODZIENNĄ AKTYWNOŚĆ.
- WIĘKSZOŚĆ OSÓB STARSZYCH, KTÓRE MUSIAŁY PODJĄĆ DECYZJĘ O ZAMIESZKANIU W DOMU OPIEKI TWIERDZĄ, ŻE TRUDNO IM BYŁO DOTRZEĆ DO NIEZBĘDNYCH INFORMACJI NA TEN TEMAT.

## Kilka ważnych informacji na temat Naszego Personelu

Misją Górskiego Domu Seniora jest zapewnienie profesjonalnej opieki i rodzinnej atmosfery. Nad realizacją tej misji czuwa wykwalifikowany personel pielęgniarstwa i opiekuńczy, rehabilitant oraz terapeuta zajęciowy, którzy przygotowują indywidualny plan zajęć.



Osoby tworzące nasz zespół posiadają wykształcenie pielęgniarstwa lub hotelarskie, ukończyły także kursy opieki nad osobami starszymi, chorymi i niepełnosprawnymi. Potrafią kompleksowo zaplanować wypoczynek, są kontaktowe, kreatywne, dobrze zorganizowane. Dbają o utrzymanie obiektu na technicznie wysokim poziomie.

Są jednak z nami nie tylko dlatego, że posiadają rozległą wiedzę oraz umiejętności, ale również dlatego, że czują naturalną potrzebę pomagania innym, mają pogodną naturę, są zawsze uśmiechnięte. Szukaliśmy opiekunów, którzy wierzą w to, że uczucia znaczą więcej niż obowiązek. I znaleźliśmy. To osoby, które w podopiecznych widzą człowieka. Starają się mobilizować pensjonariuszy do wspólnych aktywności, motywować i rozwijać. Wspierają lekarzy, ale przede wszystkim są tu dla Państwa. Nie poganiają. Proszą. Pytają. Pragną pomóc, pocieszyć, uspokoić oraz wysłuchać. W małych rzeczach okazują ludzką życzliwość.

Opiekunowie angażują się, dążąc jednocześnie do pozostawienia podopiecznym możliwie jak największego poczucie samodzielności i niezależności. Każdemu poświęcają tyle czasu ile potrzebuje, aby zapewnić swoim podopiecznym poczucie godności i pewności siebie.

„CZUJĘ, ŻE MAM ZA SOBĄ PRAWDZIWEGO EKSPERTA, KTÓRY POMAGA MI DBAĆ O ZDROWIE I WYKONYWAĆ CODZIENNE CZYNNOŚCI.”

Ten nowoczesny pensjonat rehabilitacyjno-opiekuńczy powstał z myślą o stworzeniu bezpiecznego domu dla osób starszych wymagających całodobowej opieki specjalistycznej. Dostosujemy naszą ofertę do indywidualnych potrzeb pensjonariuszy, uwzględniając każde stadium choroby.

W zależności od poziomu wsparcia, jakiego Państwo potrzebują, oferujemy:

- 1 USŁUGI LEKARZY, TERAPEUTÓW, REHABILITANTÓW ORAZ PERSONELU,
- 2 OPIEKĘ DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH FIZYCZNIE, A TAKŻE CIERPIĄCYCH NA CHOROBY ALZHEIMERA, DEMENCJĘ I INNE SCHORZENIA,
- 3 OPIEKĘ ZASTĘPCZĄ, KTÓRA DAJE MOŻLIWOŚĆ BYCIA NASZYM GOŚCIEM PRZEZ KRÓTKI CZAS,
- 4 STAŁĄ OPIEKĘ – DLA OSÓB, NIE BĘDĄCYCH W STANIE SPROSTAĆ CODZIENNYM CZYNNOŚCIOM,
- 5 OPIEKĘ DZIENNĄ – DLA SENIORÓW SAMODZIELNYCH, ODCZUWAJĄCYCH BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ SPOŁECZNEJ, A TAKŻE TYCH, KTÓRZY ROZWAŻAJĄ DŁUGOTERMINOWY POBYT W PRZYSZŁOŚCI I CHCIELIBY SPRAWDZIĆ CZY CZUJĄ SIĘ DOBRZE W NASZYM DOMU SENIORA.



„ROBIĄ WSZYSTKO, BYM CZUŁA SIĘ KOMFORTOWO”

Zachęcamy do lektury broszury poświęconej planowaniu opieki, znajdą tam Państwo wszystkie szczegółowe informacje na ten temat.

## 1 POKOJE

Górski Dom Seniora to nowoczesny ośrodek opieki, posiadający w swojej ofercie pobyt w pokojach:

- jednoosobowych z wyjściem na balkon,
- jednoosobowych,
- dwuosobowych z wyjściem na balkon,
- dwuosobowych,
- trzyosobowych z wyjściem na balkon,
- trzyosobowych.

Każdy pokój dysponuje własną komfortową łazienką, przedpokojem oraz instalacją przywoławczą. Pokoje są przestronne, a zarazem przytulne, wyposażone w funkcjonalne, proste meble o neutralnych kolorach, które wpływają na dobre samopoczucie. Jasne kolory są uspokajające i kojące, a dodatkowo zmniejszają poczucie lęku i stresu. Zrezygnowaliśmy z wyposażenia, takiego jak ciemne dywany czy zasłony, ponieważ może ono stwarzać poczucie strachu w osobach cierpiących na demencję.



## 2 POMIESZCZENIA

Budynek Górskiego Domu Seniora to wielofunkcyjny obiekt, wyposażony w sprzęt najwyższej jakości. Został zaprojektowany z myślą o potrzebach również osób mających trudności w poruszaniu się.

Sam pensjonat wyposażony został w liczne pomieszczenia przystosowane do codziennego życia naszych mieszkańców. Ponadto, pomyślano o wszelkich udogodnieniach ułatwiających poruszanie się po całym ośrodku i jego okolicy.

### 3 JADALNIA

Przestronna, jasna sala jadalna jest jednym z pomieszczeń, gdzie tętni życie pensjonatu. To tutaj w jesienne i zimowe wieczory można miło spędzić czas w towarzystwie innych pensjonariuszy.

### 4 POKÓJ DZIENNY

Obszerny pokój dzienny ułatwia i umilaja codzienne życie w naszym domu seniora. Tutaj gromadzą się mieszkańcy Górskiego Domu Seniora, aby wspólnie spędzać czas w przyjaznej atmosferze. Jest to przede wszystkim miejsce spotkań wszystkich naszych mieszkańców, w którym można porozmawiać na ciekawe tematy, podzielić się wrażeniami z ostatniej wycieczki czy po prostu poprzybywać w towarzystwie sąsiadów.

### 5 GABINETY LEKARSKIE

Nasz wysoko wykwalifikowany personel zapewnia opiekę w gabinetach lekarskich, zabiegowych i rehabilitacyjnych, wyposażonych w najnowocześniejszy sprzęt najwyższej jakości.

### 6 KAPLICA

W budynku Górskiego Domu Seniora mają Państwo także do dyspozycji kaplicę otwartą całodobowo. Jest to miejsce ogólnego wyciszenia i dogłębnej kontemplacji.

### 7 PRALNIA

Pensjonariusze posiadają swobodny dostęp do dużej pralni. Dbamy o regularne czyszczenie i pranie ubrań, pościeli oraz bielizny naszych mieszkańców. Dzięki temu czują się czysto, elegancko i schludnie.

### 8 OGRÓD I OTOCZENIE DOMU SENIORA

Duży ogród z pięknymi kwiatami, rozłożystymi drzewami oraz szerokimi alejkami czynią przytulnym otoczenie naszego pensjonatu. Odpoczynek na świeżym powietrzu niesie ze sobą same walory zdrowotne, takie jak poprawa samopoczucia czy utrzymanie dobrego stanu zdrowia psychicznego. Zdając sobie z nich sprawę, zadaliśmy o zaaranżowanie przestronnego, tarasu rekreacyjnego. Otoczenie wokół budynku także sprzyja samodzielnemu poruszaniu się w jego okolicy.



## Wyżywienie

Trudno przecenić znaczenia dobrze dobranej diety. Przez całe życie to, co jemy wpływa na to, jak się czujemy i na ile sprawni jesteśmy. Wraz z wiekiem nasz metabolizm oraz procesy trawienne zwalniają, powodując, że jemy mniej. Dlatego w Górskim Domu Seniora szczególnie dbamy o jakość posiłków serwowanych pensjonariuszom. Zdrowe odżywianie uczyniliśmy priorytetem również dlatego, że pomaga utrzymać odpowiednią wagę, tak istotną w dojrzałym wieku.



W trosce o zdrowie podopiecznych, kucharze przygotowują bogatą w witaminy, odpowiednio zbilansowaną dietę, uwzględniającą indywidualne potrzeby oraz preferencje żywieniowe naszych mieszkańców. Otrzymują oni pełne wyżywienie w postaci pięciu posiłków dziennie. Począwszy od pożywnego śniadania, przez przekąskę, obiad oraz podwieczorek, kończąc na kolacji wczesnym wieczorem.

„POWIEDZ CO JESZ,  
A POWIEM CI KIM JESTEŚ.”

Zdrowa nie znaczy monotonna. Dbamy, by kuchnia była smaczna i zróżnicowana. Proponujemy szeroką gamę gotowanych posiłków, przygotowywanych codziennie ze świeżych produktów najwyższej jakości.

Układając menu kierujemy się tym, czego potrzebuje organizm osoby starszej. Chcielibyśmy, aby pensjonariusze pozostali możliwie jak najdłużej aktywni oraz wzmacniali swój system odpornościowy. Żeby zapewnić niezbędną dawkę protein serwujemy najbardziej szlachetne rodzaje mięsa, ryby, jajka oraz rośliny strączkowe. Doceniamy również wartości odżywcze owoców, warzyw, jogurtów, a także produktów bogatych w skrobię, takich jak chleb, płatki owsiane, ryż, makaron czy ziemniaki.

## FAKTY

- OSOBY REGULARNIE SPOŻYWAJĄCE WARZYWA I OWOCE (ŚWIEŻE, MROŻONE, Z PUSZKI, PODGOTOWANE LUB PRZYGOTOWANE NA PARZE) SĄ MNIEJ NARAŻONE NA CHOROBY SERCA I NIEKTÓRE RODZAJE RAKA.
- PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY BOGATE W SKROBIĘ DOSTARCZAJĄ BŁONNIK, KTÓRY POPRAWIA TRAWIENIE I ZAPOBIEGA ZATWARDZENIU.

Do utrzymania zdrowia oraz dobrego samopoczucia potrzebujemy wody. Choć dostarczamy ją naszemu organizmowi w tym, co jemy – owoce i warzywa zawierają ponad 70%, chleb ponad 30% wody, ważne jest także by dużo pić. Dlatego codziennie przynosimy świeżą wodę do każdego pokoju.

„JEŚLI ISTNIEJE MAGIA NA  
TEJ PLANECIE, JEST ZAWARTA  
W WODZIE.”

LOREN EISELEY

## FAKTY

Nasze ciało przynajmniej w 50% składa się z wody. Jej brak może powodować poważne problemy. Wraz z wiekiem człowiek staje się bardziej podatny na odwodnienie, głównie z powodu obniżonych funkcji nerek. Odczuwa mniejsze pragnienie, jednak organizm wciąż potrzebuje co najmniej 6 szklanek wody dziennie.

Oznakami odwodnienia mogą być:

- DEZORIENTACJA
- SENNOŚĆ
- SUCHOŚĆ W USTACH
- UPADKI

Unikamy bezwartościowych oraz szkodliwych dla zdrowia produktów bogatych w tłuszcz, smażonego jedzenia, soli, cukru i alkoholu.

Posiłki są dostosowane do indywidualnych preferencji oraz zaleceń lekarza. Stosownie do apetytu przygotowujemy także mniejsze lub większe porcje, wciąż zapewniając niezbędne wartości odżywcze oraz kalorie.

Żeby ułatwić spożywanie posiłku pensjonariuszom mającym problem z gryzieniem, przed podaniem rozdrabniamy większe kawałki, lub używamy blendera. Osobom słabszym pomagamy spokojnie jeść oraz pić, dbając jednocześnie o ich poczucie godności.

Doceniamy radość, jaką daje przebywanie z innymi domownikami i wspólne posiłki. Jednocześnie rozumiemy, że są takie dni, gdy pensjonariusze nie czują się komfortowo i nie mają ochoty na towarzystwo, dlatego pozostawiamy im wybór gdzie chcieliby zjeść – wspólnie w jadalni czy we własnym pokoju.

„ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO  
I ŚPIJ DOBRZE.”

Jedz zdrowo i nie zbyt późno. To nasze dwie podstawowe zasady żywieniowe. Gwarantują lepsze trawienie oraz sprzyjają spokojnemu snu.

To wszystko, choć wydaje się proste, znacznie ułatwia życie osobom starszym. Niejednokrotnie tu po raz pierwszy spotykają się z takimi udogodnieniami.



## Spotkania z najbliższymi

Zawsze miło jest przyjmować gości. Dlatego zapraszamy do nas rodzinę oraz przyjaciół naszych pensjonariuszy. Pozostawiamy swobodę wyboru godziny odwiedzin oraz sposobu spędzenia wspólnego czasu bez potrzeby wcześniejszego umawiania. My ze swojej strony zapewniamy parking oraz miejsce przy stole podczas posiłków.

„NIE MA WIĘKSZEJ WARTOŚCI  
NIŻ BLISCY...”



Mogą Państwo korzystać z dobrodziejstw górskiego klimatu, ciszy i spokoju. Do woli cieszyć się bliskością natury w naszym ogrodzie lub ciepłą, domową atmosferą w pensjonacie, jak również wziąć udział w zaplanowanych zajęciach lub wycieczkach naszych pensjonariuszy.

Położenie z dala od ulicznego szumu nie oznacza, że także od cywilizacji. W dalszej okolicy znajdują się sklepy, restauracje, kawiarnie oraz targ z regionalnymi wyrobami rękodzielniczymi. Proponujemy spacer deptakiem wzdłuż rzeki oraz kawę w klimatycznej kawiarni. To dobre miejsca, by miło spędzić razem czas.



## Oferta dopasowana do indywidualnych potrzeb

Bycie zadbanym to jeden z warunków, aby móc czuć się godnie. Wszystkim naszym pensjonariuszom zapewniamy usługi podstawowe takie jak: strzyżenie, czesanie, obcinanie paznokci, golenie, wykonywanie zabiegu świecowania uszu, leczenie zmian grzybiczych, jak również korzystanie z kosmetyków do codziennej higieny.

Specjaliści, z którymi podjęliśmy współpracę są otwarci, cierpliwie i z uwagą wysłuchują naszych seniorów.

## Lokalizacja

### 1 POŁOŻENIE



Lokalizacja pensjonatu jest obok profesjonalizmu jednym z naszych głównych walorów. Rejon Beskidów należy do bardziej urokliwych miejsc w Polsce. W pobliżu Górskiego Domu Seniora znajduje się niewielki sztuczny zalew na potoku Hołcyna. Góry i woda wpływają na uzdrowiskowy klimat okolicy. Dodatkowo, na horyzoncie widać rozpościerające się zalesione stoki boczno-grzbietu Kotarza, należącego do Beskidu Śląskiego. Stary Groń, bo tak nazywa się długi grzbiet górski na terenie Brennej, sprawia, że lokalizacja domu seniora jest niezwykle czarująca. Jego stoki opadające ku dolinie Hołcyny, są strome i prawie w całości zalesione. Po drugiej stronie Starego Gronia niewielkie stada owiec pojawiają się na rozległych polanach. Samo sąsiedztwo tak urokliwych widoków sprawia, że wypoczynek, zdrowie i spokój są nieodłącznym elementem codziennego życia Górskiego Domu Seniora w Beskidach.

### 2 Walory środowiska

Malownicze zakątki, górskie, rześkie powietrze, atrakcyjne usytuowanie domu pozwalają w ciszy podziwiać uroki przyrody oraz spokojnego życia. Budynek zlokalizowany jest na obszernej, ogrodzonej i gęsto zalesionej działce. Od drogi publicznej dzieli go rwący, górski potok i las, dzięki temu mogą Państwo w pełni podziwiać górskie widoki oraz korzystać z czystego powietrza prosto z gór. Leśne otoczenie stwarza naszym mieszkańcom różnorodne możliwości spędzania wolnego czasu na otwartej przestrzeni. Do dyspozycji pozostają bezpieczne leśne ścieżki spacerowe oraz liczne ławki ustawione w cieniu wysokich drzew i w miejscach nasłonecznionych. Pensjonariusze mogą nieustannie obcować z przyrodą. Zapach lasu, szum górskiego potoku, świeży powiew wiatru są obecne na balkonach, tarasach, ścieżkach spacerowych, wdzierają się wprost do pokoi. Całość terenu jest ogrodzona i strzeżona, dzięki temu nasi mieszkańcy czują się bezpiecznie i pewnie na terenie budynku i w jego okolicy.



„WYPOCZYNEK TO NAJWIĘKSZE Z DÓBR.”  
– SOKRATES

Górski Dom Seniora  
ul. Hołcyna 24  
43-438 Brenna

Tel.: +48 33 488 07 36  
Fax: +48 33 488 07 37

Email: [biuro@gorskidomseniora.pl](mailto:biuro@gorskidomseniora.pl)  
[www.gorskidomseniora.pl](http://www.gorskidomseniora.pl)