

ZARIADENIE PRE SENIOROV
DOM POKOJNÉHO ŽIVOTA, n. o., 980 33 HAJNÁČKA č. 246
IČO: 50459104 DIČ: 2120326054

KRÍZOVÝ PLÁN
počas pandémie COVID-19

- A. Tento krízový plán určuje postup v súvislosti s nebezpečenstvom šírenia infekcie spôsobenej koronavírusom SARS-CoV-2 spôsobujúcim ochorenie COVID-19.
- B. Je vypracovaný na základe odporúčaní a preventívnych opatrení vydaných ÚVZ SR.
- C. Postup pri podozrení na ochorenie COVID-19 v zariadení pre seniorov DPŽ Hajnáčka:

1) príprava na zaistenie prevádzky na obdobie 14 dní

| Názov úseku | Skupina 1 (1. týždeň) | Skupina 2 (2. týždeň) | Zamestnanci zabezpečujúci podporu a starostlivosť |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| Riaditeľka | 1 | 1 | Mgr. Mária Majorošová |
| Úsek sociálny | 1 | 1 | Mária Gáspár |
| Úsek zdravotný | 1 | 1 | Mgr. Henrieta Faragóová |
| Úsek opatrovateľský | 5 | 4 | Bástiová K., Hanyusová Z., Kissová E., Kőbőlová T., Kuzma L., Lázár E., Pocsaiová T., Putišová M., Skladanová A. |
| Úsek stravovací | 3 | 3 | Torjáková A., Magová G., Molnárová E., Pálová J., Potočná E. |
| Prevádzkový | 3 | 3 | Illés G., Pál P., Donauerová Z., Husztiová A., Rabeczová K. |

Zoznam zamestnancov s telefónnymi číslami a podpísaným prehlásením o dobrovoľnom prevzatí pracovnej povinnosti je zverejnený na nástenke v kancelárii riaditeľky vo vedľajšej budove zariadenia ako aj v kancelárii zdravotno-opatrovateľského úseku v hlavnej budove zariadenia.

2) postup pri podozrení na ochorenie u PSS, určenie a označenie priestorov

- a) službukonajúci zamestnanec kontaktuje ošetrojúceho lekára (MUDr. Agócsová Andrea), ktorý rozhodne o ďalšom postupe; pokiaľ nie je lekár k dispozícii, kontaktuje RÚVZ RS pre určenie ďalšieho postupu;
- b) v prípade ak regionálny hygienik vysloví podozrenie z infekcie COVID-19, ale rozhodne, že chorý PSS nebude prevezený do zdravotníckeho zariadenia na ďalšie odborné vyšetrenie alebo hospitalizáciu, ale vyšetří ho tím záchranej zdravotnej služby, ktorý odoberie aj vzorky na potvrdenie/ vyvrátenie podozrenia na COVID-19, tak karanténa PSS je zabezpečovaná v priestoroch DPŽ, chorý PSS je zabezpečený v prísnej izolácii v izbe na to určenej (izolačnej izbe);
- c) izba s izolovaným PSS je označená ako infekčná/ izolačná/expektačná izba;
- ✓ v prípade malého počtu podozrivých PSS z nákazy izolujeme ich a
 - ✓ v prípade veľkého počtu podozrivých PSS z nákazy sú izolovaní zdraví PSS;

- d) v starostlivosti o tohto klienta sa postupuje rovnako ako v prípade bežnej respiračnej vírusovej infekcie,
- e) chorý PSS by mal použiť rúško alebo vreckovku, ktoré sú následne bezpečne uskladnené v špeciálnej nádobe označenej ako biohazard (biologický odpad) alebo aspoň v 2 vreciach a samostatnej nádobe pre zhromažďovanie biologického materiálu,
- f) tento biohazard (biologický odpad) sa má pravidelne vynášať za prísnych podmienok, ktoré nedovolia kontaminácii okolitého prostredia mimo izbu izolovaného klienta; následne zlikvidovaný;
- g) nariadené režimové opatrenia (hygienické a protiepidemické) sú vykonávané v určených intervaloch a kontrolované;
- h) počas trvania ohniska sa vykonáva priebežná ohnisková dezinfekcia a po ukončení ohniska záverečná ohnisková dezinfekcia;

Opatrenia pre PSS v DPŽ:

- a) nosiť rúško, pravidelne si umývať ruky, dezinfikovať si ruky;
- b) zákaz vychádzania mimo priestorov DPŽ a zákaz stretávania sa PSS s miestnou komunitou (možnosť pohybu v areáli zariadenia nie je týmto zákazom dotknutá, pohybovať sa však maximálne 2-3!!!);
- c) pozastaviť všetky skupinové podujatia;
- d) striktne dodržiavať zákaz návštev.

3) postup pri podozrení na ochorenie u zamestnanca

- a) v individuálnom prípade je karanténa v domácnosti podozrivého z nákazy, návrat možný po 2 negatívnych výsledkoch testovania v zmysle aktuálneho usmernenia hlavného hygienika SR;
- b) pri vyššom počte zamestnancov podozrivých z nákazy je karanténa vo vyčlenenom zariadení pre karanténu s podmienkami návratu ako sú vyššie uvedené;
- c) alebo pri dostatočnom množstve vhodných izieb priamo v DPŽ s podmienkami návratu ako sú vyššie uvedené;
- d) vylúčenie z pracovného procesu pri zistení klinických príznakov s podozrením z ochorenia na COVID-19; v prípade potvrdenia COVID-19 zamestnanec po ukončení liečby môže nastúpiť do zamestnania po 2 negatívnych laboratórnych testoch v zmysle aktuálneho usmernenia hlavného hygienika SR;
- e) v prípade pozitívneho laboratórneho testu na COVID-19 bez klinických príznakov zamestnanec nastúpi na 14 dňovú domácu karanténu, po ukončení ktorej musí mať 2 negatívne výsledky testovania - postupuje sa v zmysle aktuálneho usmernenia hlavného hygienika SR;
- f) v prípade pozitívneho laboratórneho testu na COVID-19 bez klinických príznakov a pri výskyte ochorenia COVID-19 v zariadení DPŽ (liečba pacientov v ich prirodzenom prostredí – v zariadení) zamestnanec nastúpi na karanténu v určenom zariadení a ďalej pracuje v DPŽ, monitoruje svoj zdravotný stav, o výsledku informuje svojho priameho nadriadeného pracovníka a v prípade klinických príznakov je vyradený z pracovného procesu;
- g) v prípade, že zamestnanec pracuje aj v inej organizácii, je potrebné prehodnotiť a eliminovať potenciálne riziko druhého pracoviska na jeho zdravotný stav vo vzťahu ku COVID-19 a ďalšie možné šírenie koronavírusovej infekcie;
- h) vo veľkých zariadeniach sa odporúča vyčlenenie personálu, ktorý sa bude starať o klientov v dobrom zdravotnom stave a bez pozitivity na COVID-19, a personál starajúci sa o pacientov s COVID-19;

- i) v našom zariadení nie je možné vyčleniť personál starajúci sa osobitne o prijímateľov v dobrom zdravotnom stave a osobitne pre prijímateľov s Covid-19, preto sa zamestnanci správajú k PSS, akoby boli potenciálne infikovaní všetci;
- j) ako priestory na oddych a nočný odpočinok pre zamestnancov v karanténe sú určené: jedáleň (10 osôb), spoločenská miestnosť (6 osôb), šatňa (2 osoby), kancelárie (5 osôb);
- k) zoznam vecí pre prípad vyhlásenia karantény a povolania do zariadenia ku krízovej službe je vypracovaný a vyvesený na nástenke v kancelárii zdravotno-opatrovateľského úseku v hlavnej budove zariadenia (viď príloha č.6).

D. Vybavenosť pomôckami a informovanosť (vzdelávanie) personálu:

- a) zoznam v súčasnosti dostupného zdravotníckeho a dezinfekčného materiálu v zariadení je vypracovaný a tvorí prílohu č. 4 tohto dokumentu,
- b) personál je vybavený jednorazovými pomôckami určenými pre prácu so suspektným (podozrivým) alebo s potvrdeným ochorením COVID-19;
- c) je informovaný a vzdelávaný podľa vnútorných predpisov poskytovateľa sociálnej služby a pokynov RÚVZ;
- d) jednorazové pomôcky použité na ošetrovanie chorého klienta sú bezpečne likvidované ihneď po použití (vrátane papierových obrúskov použitých pri kašľaní, či fúkaní nosa);
- e) ak nie sú k dispozícii jednorazové pomôcky určené pre prácu s COVID-19 a nemožno tak zaistiť dostatočnú ochranu personálu, musí byť klient v spolupráci s RÚVZ odoslaný sanitkou vybavenou na prevoz infekčného pacienta do zdravotníckeho zariadenia a hospitalizovaný počas celej doby infekčnosti;
- f) na základe vyplnenia formulára o hlásení kontaktov môže byť nariadené izolovanie všetkých klientov, ktorí prišli s chorým klientom do kontaktu, ak tak rozhodne miestne príslušný RÚVZ.

E. Zaistenie stravy:

- a) stravu zabezpečujú kuchárky DPŽ;
- b) v prípade, že budú kuchárky v karanténe, strava bude pripravovaná ďalšími zamestnancami v zariadení, poprípade budú prizvaní zamestnanci z druhej skupiny;
- c) vedúca jedálne má zostavený týždenný jedálny lístok (návrh) s maximálnym podielom trvanlivých surovín a jednoduchých jedál;
- d) zároveň má doplnený sklad potravín tak, aby boli primerané zásoby potravín (minimálne na 7 dní);
- e) v prípade karantény je do odvolania zákaz podávania jedla v jedálni, jedlo sa roznáša na izby.

F. Zaistenie hygieny bielizne:

- a) je určený vyhradený príjem a výdaj bielizne v práčovni (príjem od 08⁰⁰ do 10⁰⁰, výdaj od 14⁰⁰ do 15³⁰);
- b) príjem a výdaj bielizne realizuje práčka, personál nesmie vstupovať do priestorov práčovne.

G. Zaistenie komunikácie s okolím a prevencia úzkosti

- a) ako prevencia úzkosti, strachu, paniky je vypracovaný zoznam psychologických intervencií pre ukľudnenie prijímateľov sociálnej služby, ktorý je plne k dispozícii sociálnemu pracovníkovi / inštruktorovi sociálnej rehabilitácie a zároveň tvorí prílohu č. 7 tohto dokumentu;
- b) ďalšou prevenciou je zaistenie komunikácie s príbuznými a okolím prostredníctvom telefónov, sociálnej siete, skypom a podobne.

H. Zoznam dôležitých telefónnych čísel

- a) zoznam dôležitých telefónnych čísel je vypracovaný a tvorí prílohu č.2 tohto dokumentu;

- b) zoznam telefónnych čísel príbuzných ako aj telefónnych čísel zamestnancov je k dispozícii v kancelárii zdravotno-opatrovateľského úseku;
- c) zoznam telefónnych čísel dodávateľov stravy má k dispozícii vedúca SÚ.

I. Dezinfekcia:

- a) vykonávať dezinfekciu rúk – mydlom, dezinfekčným gélom, niekoľkokrát denne, podľa potreby;
- b) vykonávať dezinfekciu priestorov, všetkých povrchov a podláh zariadenia minimálne 3-krát denne (nezabudnúť na kľučky, vypínače, mobily, ovládače ...)
- c) na dezinfekciu je nevyhnuté používať prostriedky s plne virucídnymi účinkami.

PLÁNOVACIA FÁZA

PLÁNOVANIE, KOORDINÁCIA, INFORMOVANOSŤ

| OPATRENIE | TERMÍN | ZODPOVEDÁ | SPLNENÉ |
|--|-------------------------------|--|---------|
| Vedenie DPŽ má pravidelné stretnutia, operatívne reaguje na situáciu, kontroluje plnenie krízového plánu v prípravnej časti. | pravidelne 1x týždenne | riadiateľka n.o. | ✓ |
| Vedenie DPŽ určí interný krízový tím pre prípad vzniku karantény v zariadení a iných krízových udalosti. Podmienkou je osobná prítomnosť členov krízového štábu v čase krízy v zariadení. | 09.04.2020 | riadiateľka n.o. | ✓ |
| Je vykonávaný denný monitoring vývoja situácie v SR a zahraničí. Sú sledované správy Úradu verejného zdravotníctva SR, MZ SR, MPSVR SR a sú zasielané vedúcim pracovníkom e-mailom. | denne | vedenie n.o., vedúca SJ, zástupca zam. | ✓ |
| Je pripravený plán krízových opatrení v jednom dokumente, ktorý je k dispozícii vedúcim zamestnancom a krízovému tímu. | 09.04.2020 | riadiateľka n.o. | ✓ |
| V prípade potreby majte na viditeľnom mieste kontakt na príslušný RÚVZ v prípade potreby konzultácie so žiadosťou o odporúčania postupu pre zariadenie. | zrealizované | zástupkyňa n.o. | ✓ |
| Zamestnanci sú informovaní o spracovaní krízového plánu. Krízový plán nie je voľne k dispozícii na šírenie medzi zamestnancami z dôvodu zabránenia panike. Krízový plán tvorí podľa dostupných odporúčaní ÚVZ SR, RÚVZ a MZ SR krízový tím. | zrealizované | krízový tím | ✓ |
| Verejnosť a príbuzní sú informovaní o spracovaní krízového plánu (ktorého súčasťou je zákaz návštev a spôsob kontaktu napr. telefonického so zamestnancami a chorými alebo exponovanými klientmi) na webe, príp. e-mailom, je určená kontaktná osoba, ktorá odpovedá na otázky. Táto osoba je všetkým známa a všetci zamestnanci odkazujú k informáciám na túto osobu. Sú určené hodiny, v ktorých sú otázky zodpovedané. Krízový plán nie je verejnosti a klientom poskytovaný. Odporúčaný rozsah informácií verejnosti: 1) sledujeme informácie, sme v spojení s RÚVZ, 2) máme plán preventívnych opatrení, 3) máme plán krízových opatrení v prípade karantény, 4) v prípade realizácie krízových opatrení je prevádzka personálne zabezpečená, 5) činnosti služby v prípade krízového stavu budú zredukované na minimálny rozsah. | 09.04.2020 | vedenie n.o., info poskytuje Mgr. Faragóová | ✓ |
| Návštevníkom, ktorí sa vrátili z rizikových oblastí, je odporúčané, aby nenavštevovali zariadenie po dobu 14 dní po uplynutí nariadenej karantény a riadili sa pokynmi ÚVZ SR a MZ SR. | DPŽ uzavreté od 06.03.2020 | | |
| V prípade odporúčania ÚVZ SR je zariadenie pre návštevy uzavreté. | DPŽ uzavreté od 06.03.2020 | | |
| Komunikáciu s médiami vedie výhradne riadiateľka, prípadne tlačový hovorca, či iný riadiateľom určený zamestnanec. | v prípade potreby | riadiateľka n.o. | |
| Klienti DPŽ sú informovaní o spracovaní krízového plánu prostredníctvom sociálnych pracovníkov, a to v adekvátnej forme. Odporúčaný rozsah: 1) sledujeme informácie, sme v spojení s RÚVZ a MZ SR; 2) máme plán preventívnych opatrení; 3) máme plán krízových opatrení v prípade karantény. | zrealizované | vedenie n.o. | ✓ |
| Zamestnancom je vydaný pokyn o povinnosti informovania zamestnávateľa telefonicky v prípade (ich alebo ich rodinných príslušníkov alebo blízkych osôb) ciest do krajín s výskytom nákazy a musia sa riadiť podľa pokynov RÚVZ. | zrealizované marec/2020 | riadiateľka n.o. | ✓ |
| Je zavedené zvýšené umývanie rúk a v prípade prítomnosti chorých klientov s respiračnými infekciami (COVID-19, ale aj chrípka) môže byť doplnená aj dezinfekcia rúk v priestoroch poskytovateľa sociálnej služby (podľa aktuálneho odporúčania ÚVZ SR, RÚVZ a MZ SR). | realizuje sa priebežne, denne | vedenie n.o., vedúca SJ, zástupca zam., upratovačky | ✓ |
| Zamestnancom krízového štábu sa odporúča mať k dispozícii: telefóny prepojené pomocou skupinovej komunikácie napr. cez WhatsApp. Vzájomná komunikácia má byť cvične odskúšaná. | zrealizované | krízový tím | ✓ |
| Je vykonané vzdelávanie personálu o povahe vírusu a zopakované pravidlá respiračnej hygieny a hygieny rúk ako aj dôkladná dezinfekcia prostredia vrátane kľučiek na dverách a toaliet (používajú sa bežne odporúčané prostriedky pokiaľ nie je karanténa – v takom prípade prehodnotí použitie prostriedkov RÚVZ, dovedy sa postupuje štandardne). | zrealizované marec/2020 | vedenie n.o. | ✓ |

ORGANIZÁCIA ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI A SOCIÁLNYCH SLUŽIEB

| OPATRENIE | TERMÍN | ZODPOVEDÁ | SPLNENÉ |
|---|--------------|-----------------|---------|
| Je pripravený zoznam zamestnancov s telefónnymi číslami (so súhlasom zamestnanca), ktorí vyjadrili ochotu v prípade karantény zariadení zotrvať v krízovej službe (t. j. nepretržitý pobyt v uzavretom objekte 24/7). Prostredníctvom zoznamu sa zabezpečí ich včasné informovanie o odporúčaniach pre krízový pobyt v zariadení. | zrealizované | riaditeľka n.o. | ✓ |
| Nie je potrebné zháňať zdravotnícky materiál, rúška, objednávať respirátory, ochranné okuliare, rukavice a pod.. V prípade karantény bude toto zabezpečené príslušným RÚVZ. Urobte iba zoznam v súčasnosti dostupného zdravotníckeho a dezinfekčného materiálu. | | | |
| Je spracovaný plán tzv. reprofilizácie lôžok v DPŽ, t.j. vytvorenia izieb, miest, oddelenia pre izoláciu pre prípad nariadenia rozsiahlejšej izolácie v zariadení. Toto bude koordinované v detaile RÚVZ-om, ak taká situácia nastane. Krízový tím si pripraví iba plán prechodného preskupenia klientov a vytvorenia minimálne 2 tzv. izolačných miestností so samostatným WC, prípadne kúpeľňou (ak to je možné). | 09.04.2020 | krízový tím | ✓ |
| Je k dispozícii zoznam činností v rámci poskytovania sociálnych služieb, ktoré sa v prípade personálnej núdze: a) budú vykonávať, b) nebudú vykonávané. | 09.04.2020 | krízový tím | ✓ |

ORGANIZÁCIA OBSLUŽNÝCH PREVÁDZOK

| OPATRENIE | TERMÍN | ZODPOVEDÁ | SPLNENÉ |
|--|------------|-----------|---------|
| Je zostavený týždenný jedálny lístok s maximálnym podielom trvanlivých surovín a jednoduchých jedál. | 09.04.2020 | vedúca SJ | ✓ |
| Pokiaľ dôjde k výpadku technických služieb, je určené miesto, kde bude odpad uskladnený a ako bude označený. | 09.04.2020 | vedúca SJ | ✓ |

ORGANIZÁCIA STAROSTLIVOSTI O ZAMESTNANCOV A ĎALŠIE OSOBY PODIEAJÚCE SA NA STAROSTLIVOSTI

| OPATRENIE | TERMÍN | ZODPOVEDÁ | SPLNENÉ |
|--|------------|---------------------|---------|
| Je k dispozícii zoznam vybavenia, ktoré zamestnanci musia mať so sebou pre prípad vyhlásenia karantény a povolania do zariadenia ku krízovej službe (napr. karimatka, spací vak, základné lieky pre svoju potrebu, oblečenie na výmenu atď.) a zamestnanci sú o ňom informovaní. | 09.04.2020 | krízový tím | ✓ |
| Je vytvorený zoznam psychologických intervencií pre ukludnenie klientov, ich rodín, samotných zamestnancov. Vhodný je nácvik vedený sociálnym pracovníkom alebo psychológom alebo iným povereným pracovníkom tzv. copingových stratégií zvládania stresu a zopakovanie si základných vedomostí a informácií z krízovej intervencie. Všetci zamestnanci by mali prejsť preverením ovládania základných stratégií. | | vedenie n.o. ISR | |

REALIZAČNÁ FÁZA

Realizačná fáza nastane v prípade nákazy v zariadení (karantény zariadenia) alebo v prípade uzatvorenia lokality.

Nastane to vtedy, keď zariadeniu pre seniorov DPŽ Hajnáčka bude zaslané rozhodnutie hygienika RÚVZ RS o vyhlásení karantény v súvislosti s pandémiou COVID-19 v DPŽ Hajnáčka.

ZOZNAM DÔLEŽITÝCH TELEFÓNNYCH ČÍSEL

- ✚ Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky – 0917 222 682
- ✚ Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici - 0918 659 580

- ✚ **Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Rimavskej Sobote**
Poskytovanie informácií pre verejnosť v súvislosti s COVID-19 na tel. č.: **+421 910 904 603**
Kontakt na oddelenie epidemiológie: **047 / 56 311 21, klapka 110, 111, 112**
+421 918 542 763
rs.epid@uvzs.sk

- ✚ **Obvodný lekár:** MUDr. Andrea Agócsová: **0915 864 379**
047 / 56 922 03

- ✚ **Krízový tím DPŽ:**
Mgr. Mária Majorošová (riaditeľka) **0948 469 897**
Mgr. Henrieta Faragóová (zástupkyňa) **0908 393 822**
Torjáková Agnesa (vedúca SÚ) **0948 167 310**
Donauerová Zuzana (zamestnanecký dôverník) **0917 858 033**

- ✚ Karanténne balíčky v prípade potvrdenia pozitívneho prípadu COVID-19 treba požiadať prostredníctvom telefónnej linky **0911 600 456** alebo **0948 158 657** (k dispozícii 24h denne).

OZNAM
pre verejnosť a príbuzných

Oznamujeme verejnosti a príbuzným prijímateľov sociálnej služby, že od 06.03.2020 sú v našom zariadení zakázané návštevy na základe nariadenia krízového štábu Slovenskej republiky v súvislosti s nákazou COVID-19 (koronavírus).

Ďalej oznamujeme, že máme vypracovaný krízový plán a zostavený krízový tím, vzhľadom k vyhlásenej mimoriadnej situácie na celom území SR a pre prípad vypuknutia koronavírusu v našom zariadení.

V prípade otázok kontaktujte v pracovných dňoch v čase od 13⁰⁰ do 15⁰⁰ hod.
Mgr. Henrietu Faragóovú na tel. č.: 0908 393 822

Opatrenia sú účinné do odvolania.

ZOZNAM

v súčasnosti dostupného zdravotníckeho a dezinfekčného materiálu

- 1) rúška látkové
- 2) jednorazové rúška
- 3) gumené rukavice
- 4) dezinfekčné gély na ruky
- 5) dezinfekčné prostriedky na povrchy a podlahy

PLÁN

prechodného preskupenia prijímateľov sociálnej služby - vytvorenia izolačných miestností

- 1) Z izieb na prízemí pri kancelárii budú vytvorené dve izolačné/expektačné izby s kapacitou maximálne 6 osôb.
- 2) PSS z izieb na prízemí budú premiestnení do izieb s voľnými miestami na poschodí, poprípade sa ich preskupením z dvojposteľových izieb počas karantény stanú trojposteľové izby.
- 3) V prípade potreby (viacej ako 6 nakazených) sa vytvorí izolačné/expektačné izby z ďalších dvoch izieb na prízemí s kapacitou maximálne 8 osôb.
- 4) V prípade malého počtu nakazených izolujeme ich, a v prípade veľkého počtu nakazených izolujeme zdravých PSS.

ZOZNAM VYBAVENIA

pre prípad vyhlásenia karantény a povolania do zariadenia ku krízovej službe

- 1) Karimatka
- 2) Spací vak
- 3) Oblečenie na výmenu
- 4) Základné lieky pre svoju potrebu
- 5) Základné hygienické potreby

ZOZNAM

psychologických intervencií pre ukludnenie prijímateľov sociálnej služby

- ✦ Spontánna (samovoľná) relaxácia (napr. spánok, odpočinok...).
- ✦ Diferencovaná relaxácia (napr. prechádzka v prírode, uvoľňovanie svalov, predýchanie, citové uvoľňovanie ako komunikácia, drobné radosti - dobré jedlo, klasické relaxačné cvičenia.
- ✦ Meditácia - počúvanie ezoterickej hudby, duchovná, náboženská meditácia, modlitby.
- ✦ Aromaterapia – využíva prírodné vonné látky, éterické oleje (napr. levanduľa, tymian, citrónový olej), vhodná kombinácia s relaxačnou masážou.
- ✦ Arteterapia – kreslenie, maľovanie.
- ✦ Muzikoterapia – využívanie hudby na počúvanie aj pohyb.

