

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice

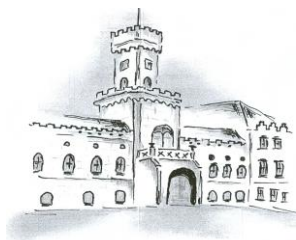


VI. ročník

9. číslo

září 2016

Informace z domova



Milé kolegyně a kolegové, vážení klienti,

Jak je všem jistě dobře známo, v posledních měsících se v Brně objevil nárůst onemocnění infekční žloutenkou, tzv. „nemocí špinavých rukou“.

Hepatitis A – virus HAV vniká do těla nejčastěji ústy. Infikovaná osoba vylučuje viry stolicí. K šíření onemocnění přispívá nedostatečná osobní hygiena, proto dbejte opatrnosti zejména ve veřejných dopravních prostředcích, veřejných toaletách a vůbec ve všech prostorách kde se pohybuje větší množství lidí (čekárny, nádraží...). Hepatitis se přenáší zejména špinavýma rukama a znečištěnou stravou.

Příznaky a průběh onemocnění: - první příznaky se objeví po 15 až 50 dnech od průniku viru do organismu

- onemocnění probíhá většinou akutně= náhle začne a většinou úspěšně odezní bez následků

- akutní zánět se projeví jako běžná chřipka s příznaky: zvýšená teplota, bolest svalů, kloubů, nevolnost, zvracení, nechutenství. Někdy se objeví charakteristické žluté zbarvení kůže a očního bělma (při zvýšené koncentraci jaterních enzymů. Může se objevit tmavá moč a světlá (tzv. acholická) stolice.

- tyto symptomy se však nemusí vůbec objevit. Zvláště u dětí a mladých lidí se stává, že nemoc vůbec nezaregistrují a přechodí.

Léčba a opatření:

- nemocný bývá léčen za hospitalizace na infekčním oddělení
- léčba je podpůrná – to znamená, že se nebojuje přímo proti příčině, ale snažíme se vytvořit podmínky, aby organismus mohl s viry úspěšně bojovat = klid na lůžku, mírnění obtíží (teploty, nevolnosti, bolestí).
- dříve nasazované drastické jaterní diety se nahradily zdravou výživou- vhodnost potravin poradí oš.lékař
- mohou se použít léky chránící jaterní buňky a podporující jejich obnovu (hepatoprotektiva) a vitaminy
- nutná je striktní alkoholová abstinence

Onemocnění lze předejít očkováním. I my jsme provedli preventivní opatření, upozornění jsou vyvěšena- žluté letáčky

Připomínám:

- časté mytí rukou teplou vodou a mýdlem (zejména po použití toalety a před každým jídlem)
- používání výhradně jednorázových ručníků
- používání desinfekce rukou (je u každého umyvadla)
- možnost očkování cestou oš. lékaře MUDr. Sovadiny- stačí se nahlásit vrchní či staničním sestřám a ty zařídí potřebné
- vybavení zařízení bezdotykovými dezinfikátory rukou již od vchodu do zařízení (k dispozici zaměstnancům, klientům domova a všem příchozím či odchozím návštěvníkům domova).

Věra Mrkvicová

vrchní sestra



Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR
a Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR vyhláší
v rámci Týdne sociálních služeb ČR
3.-9. října 2016



*Společně
jsme v suchu!*

CELOSTÁTNÍ
**DEN
OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**

POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

7. - 8. 10. 2016

kdy:

DOMOV PRO SENIORY SOKOLNICE

9:00

kde:

15:00

od:

do:

www.tyden-socialnich-sluzeb.cz

Ohlédnutí za srpnem

Co se událo v měsíci srpnu na I. A oddělení?

Kdybych byla zahrádkář, vášnivě bych se rozepsala o suchu, trpící půdě a o paprscích spalující květy. Protože ale zahrádku nemám, Přemek Podlaha ze mě taky nikdy nebude, jsem nucena ze své mysli vytlačit vzpomínky na srpen. Jenže kde nic není.....

Samozřejmě se hodně pracovalo. Smysluplně, efektivně, flexibilně. Kvůli horku jsme ven moc nechodili. Přesto jsme si našli čas na trénink kognitivních funkcí, jemné motoriky a jiné aktivity.



Naděžda Krošláková, Dis.

I.A oddělení

Co se událo v měsíci srpnu na I.B oddělení?

Měsíc srpen byl pohodovým prázdninovým měsícem na našem oddělení. Venku bylo teplé počasí a tak jsme raději prožívaly naše dny jen tak v odpočinkovém režimu. Abychom ale úplně nezlenivěly, potěšil nás svojí přítomností náš oblíbený pan Choura. Něco málo jsme si popovídali a pak jsme se vrhly na bystření našich hlaviček. Také jsme si našly chvílku na další pokračování našeho oblíbeného příběhu Káji Maříka. Jednu sobotu nás navštívily dvě sestřičky se svými malými ratolestmi a vrhly jsme se do tvoření z keramiky. Byly to sice drobné výtvary, ale práce na nich nás těšila. Doufáme, že září nám přinese více času na naše oblíbené společné aktivity.



Ivana Dvořáková, Dis

I.B oddělení

Co se událo v měsíci srpnu na II.C oddělení?

Když se řekne srpen tak si každý představí konec prázdnin, žně a dovolenou. Tím posledním, dovolenou, se většina z nás zabývala. Někdo si odpočinul doma na zahradě, někdo v zahraničí a někteří poznávali krásy naší vlasti. Mnohé z nás nám poslaly pozdravy z cest. A aby i naši klienti viděli, jak jsme cestovaly, vyvěsily jsme je na nástěnku. Na oddělení jsme hodně odpočívali, tepla nás velmi zmáhají. Někteří klienti si zaskočí do zahrady zacvičit nebo jen tak posedět ve stínu pod stromy.

Navštívil nás, mezi klientkami oblíbený, pan Choura. Některé klientky, když ho vidí, tak se jim rozzáří očka a těší se na rozhovor s ním. V čase dovolených bylo personálu méně, ale tento čas se blíží ke konci. V září budou všichni odpočatí, plní chutě a elánu do další práce, tak se na to těšte!



II.C oddělení

Nabídka aktivizací v září

I.A oddělení

- Středa 6.9.** **Posezení u kávy – povídání si o dětství klientů a trávení prázdnin**
- Čtvrtek 11.9.** **Výroba záložek**
- Čtvrtek 18.9.** **Stolní hry**
- Čtvrtek 26.9.** **Malování na květináče**

I.B oddělení

Každé pondělí

- Bingo, deskové a karetní hry, domino atd. dle výběru od 10:00

Každé úterý

- předčítání z knihy Kája Mařík od 13:00

Každá středa

- Zuzka skupina od 10:00

Každý čtvrtek

- předčítání z knihy Kája Mařík od 10:00

4.9. **Bingo - od 10:00**

6.9. **Tanečky u Františka - od 10:00**

20.9. **Filmové promítání – film na přání – od 10:00**

II.C oddělení

- 8.9. Stolní hry**
- 15.9. Procvičování jemné motoriky**
- 22.9. Výroba podzimní výzdoby**
- 29.9. Povídání o podzimu**

Po – pá čtení na přání na pokoji 23. Začátky akcí v 9,30 hod.

Nabídka celodomovních aktivit v září

- Čtvrtek 1.9. PETANK** *od 13:30 hodin na hřišti*
- Pátek 2.9. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Neděle 4.9. NÁCVIK TANEČKŮ NA DOŽÍNKY – SOKOLNICKÝ DŮM**
od 18:00 na nádvoří
- Čtvrtek 6.9. TURNAJ V KUŽELKÁCH V DPS LETOVICE**
odjezd 8:00 hodin od vrátnice
- Středa 7.9. POVÍDÁNÍ O CHORVATSKU**
od 10:00 hodin na I.B oddělení
- Pátek 9.9. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*
- Neděle 11.9. DOŽÍNKY** *od 14:00 hodin na nádvoří*
- Pondělí 12.9. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Čtvrtek 15.9. Setkání zaměstnanců domova - „TEAM BUILDING“
od 14:00 hodin v altánu

Pátek 16.9. ZPÍVÁNKY *od 14:00 hodin na I.A oddělení*

Neděle 17.9. Přednáška kněze Jana Brabce – misionáře v Mexiku
od 14:00 hodin ve společenské místnosti

Pátek 23.9. ZPÍVÁNKY *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Pondělí 26.9. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Pátek 30.9. ZPÍVÁNKY *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Klienti budou včas upozorněni, pokud dojde ke změně termínu nebo aktivity z organizačních důvodů.

V měsíci září slaví své narozeniny

Antl Rudolf

Cenková Věra

Horáčková Ludmila

Nosál František

Ondráčková Františka

Šrámek Miroslav





Naši zaměstnanci:

*Penčáková Zuzana
Krbílek Oldřich*

Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

Zkuste přidat na začátku další písmenko a vytvořit nové slovo: např.
mír – smír.

lid - lid

tok -tok

kola-kola

bor-...bor

lata-lata

iva -iva

lep-...lep

lupa-....lupa

myl-.....myl

věta-....věta

více-....více

rána-....rána

leknutí -leknutí

leč-...leč

měna-...měna

Děkujeme Heleně Procházkové za příspěvek do této rubriky.

Mgr. Eva Stiborová

10 rad pro šťastnější život

Štěstí je základním stavebním kamenem spokojeného života. Kdo není šťastný, anebo neumí naplno využít radosti každého dne, velmi pravděpodobně bude v životě nespokojený. Francouzský týdeník L'Express proto s pomocí odborníka sestavil deset rad, jak do svého života kousek štěstí vnést.

Štěstí znamená především umět se těšit z nečekaných darů života. Co se týče štěstí, jedná se o záležitost, která zaměstnává filozofy po staletí.

Francouzský týdeník přináší v této souvislosti desatero rad od francouzského psychiatra a psychoterapeuta Christoha Andrého, jak se prchavému pocitu alespoň trochu přiblížit.

Osobní zklidňující mantry

Najděte si osobní mantry, které vám dělají dobře a jichž se budete přidržovat, abyste se příliš neznepokojovali, nebo abyste nebyli předem od něčeho odrazeni. Když je Christophe André například zahlcen úkoly, tak si opakuje: "Dělej, jak umíš nejlépe, a nezapomeň být šťastný."

Nebo v případě problémů, které nemůžete vyřešit: "Lépe je kráčet dopředu a volně dýchat, než se stále něčím dokola zaobírat". Nebo: "Nikdy nic neodmítej, když jsi to ještě nezkusil."

Zvídavost mnohé objeví

Pěstujte si zvídavost. Nic tak jistě nezabíjí zvídavost jako smutek, znepokojení. Zapomeňte na obecný soud, že zvídavost je ošklivý nedostatek, a otevřete se tomu, co neznáte. Cestujte, čtěte a setkávejte se s lidmi. Kdo ví, zda tak neobjevíte jeden z klíčů ke štěstí.

Cenná přátelská pouta

Jestliže se ocitnete na okraji propasti, bude se vám propast zdát menší, jestliže vás bude provázet přítel. A i když jste sami, ale myslíte na své přátele, vaše cesta bude mnohem snadnější. Důležité je umět se obklopit přáteli, kteří vám pomohou překonat různé životní zkoušky, ale také s vámi budou sdílet okamžiky štěstí.

Uvědomění si krásy obyčejnosti

Žasněte nad velkými přírodními krásami, nad mimořádnými uměleckými díly, ale i nad takovými všedními věcmi, jako je květina, bouře, moře, příroda či fungování lidského těla. To vede k většímu sebeuvědomění a to je podle Andrého rovněž jeden z klíčů ke štěstí.

Pozorujte své emoce

André nazývá emoce teploměry štěstí. Jestliže máme příjemné emoce, přibližujeme se více štěstí. Nepříjemnými emocemi se od něho vzdalujeme. I negativní emoce mají někdy svůj smysl, který nelze opomíjet, ale pozitivní emoce jsou bohatší, než by se na první pohled zdálo.

Empatie se vyplácí

Empatie má těsný vztah ke štěstí. Otevíráme se tak okolnímu světu místo toho, abychom se stahovali do sebe, jak to bývá při utrpení. Empatie rovněž umožňuje sdílet radost druhého. Jestliže se někdo směje, je naděje, že se jeho radostí nakazíme. Navíc nás empatie zbavuje pokušení egoismu. Empatie je jedna ze schopností, jimiž nás obdařila příroda, abychom byli citlivější, a tudíž mohli být inteligentněji a ušlechtleji šťastni.

Štěstí na talíři

Jezte s plným uvědoměním. Podle Andrého je mnoho způsobů, jak při jídle pociťovat pohodu: je to prostá radost z jídla, když máme hlad, z degustace delikátní pochoutky či ze sdílení pokrmu s jinými lidmi.

Vychutnání dechu

Dýchejte. Náš dech nás provází při všech činnostech, zpomaluje se či zrychluje. Uvědomujte si svůj dech, když potkáváte krásu, jemnost, ušlechtilost. Tak lépe vychutnáte své emoce.

Síla pozitivního myšlení

Přemýšlejte o pozitivních věcech. Když se v našem životě stane něco negativního, když neuspějeme, nečiní nám žádný problém o tom stále uvažovat a obracet problém ze všech stran, litovat, že jsme neučinili to či ono. V případě úspěchu však přecházíme rychle k další věci a nedáme si na čas, abychom rozvažovali o tom, co dobře fungovalo.

Meditujte

Meditace, jóga, všechny prostředky jsou dobré k tomu, abychom se chvíli mohli soustředit jen na sebe samé, přijmout se takoví, jací jsme, aniž bychom se odsuzovali. Plné uvědomění sebe sama posiluje pozitivní pocity z příjemných okamžiků dne.

Novinky, ČTK

Mgr. Eva Stiborová

Alzheimerovu chorobu lze včas odhalit

Alzheimera lze včas odhalit testem ztráty čichu

Alzheimerovu nemoc lze diagnostikovat už v raném stadiu. Stačí k tomu zkouška čichové kapacity pacienta. Podle amerických vědců totiž pokles schopnosti cítit určité pachy může znamenat první signál nástupu této nemoci, při níž degeneruje mozek a časem nastupuje demence.



FOTO: Profimedia.cz

„Náš výzkum ukázal, že narušení schopnosti určit pachy je předzvěstí přechodu k demenci.

Tato zjištění podporují myšlenku, že identifikace pachů je včasný prediktor nemoci,“ prohlásil odborný asistent Seonjoo Lee z americké Columbia University podle webu časopisu U. S. News and World Report.

Lee je spoluautorem jedné ze dvou studií, které zkoumají vztahy mezi čichem a demencí. Obě studie byly nyní předloženy na mezinárodní

konferenci Alzheimerovské asociace v kanadském Torontu.

Autoři v rámci výzkumu sledovali 397 lidí z newyorského Manhattanu, kterým bylo v průměru 80 let, a původně netrpěli demencí. Nejdříve je podrobili testu na čich a pak, o čtyři roky později, znovu zkoumali jejich duševní stav.

Zjistili, že v té době už osmina sledovaných trpěla demencí a další pětina z nich vykazovala známky úpadku rozpoznávacích schopností. Demence či úpadek duševních schopností se přitom objevily u lidí, kteří měli na začátku výzkumu nejhorší výsledky v testu čichu.

Dosud bylo možné identifikovat Alzheimerovu nemoc až v pozdním stadiu, kdy už je mozek těžce narušen a demence je zřetelná. Nový test otevírá možnost dříve nasadit dostupné léky.

Převzato z internetu

Mgr. Eva Stiborová

Jak si soudruzi vážili seniorů

Stalo se to někdy v polovině 70. let, v letech tuhé normalizace. Na Spořilově chtěli stavět nový domov důchodců, leč jak říká staré přísloví „Hlas lidu, hlas Boží.“

Lidem se to velice nelíbilo, proti rozhodnutí Národního výboru podali petici. Copak se naše děti mají dívat na staré lidi? Vždyť ti lidé jsou tak nevzhlední.

Proběhly potom delší diskuze, ve kterých mladí lidé svůj názor prosazovali. Nebyla ovšem již padesátá léta, kdy se v české poezii

objevily výtvary jako např.: „Dědeček a babička, ujídají chlebička, dědeček a babička patří do hrobečka.“ Není to sice vrchol komunistické poezie jako např. slova: „Amerika čumí, jak to Kléma umí.“ Ti lidé asi nevzpomněli na dobu, kdy četli v kalendáři „Dědovu mísu,“ která se starých lidí zastávala. Neuvědomovali si zřejmě, že pravou rodinu tvoří tři generace – starší lidé, děti a vnuci. Každá generace může ty ostatní v mnohém obohatit. Děti svou bezprostředností a staří lidé svými životními zkušenostmi. Tak to bylo odedávna a platí to i dnes.



Nakonec jako téměř vždy jedna politická anekdota. Stalo se to v roce 1953 krátce po měnové reformě, kdy byl národ okraden o svoje těžce vydělané peníze. Gottwald a Zápotocký se obávali, že s nimi lidé zatočí, proto se rozhodli ti dva výtečníci převléci se do ženských šatů a předstírat, že jsou ženy. Přišli do kavárny, kde si dali kávu. Klement Gottwald samozřejmě nějakou tu štamprdli. Po krátkém čase museli na WC. Gottwald vyběhl první a běží na onu místnost, kam i císař pán

musí sám. Uvidí tam ošklivou starou babku. Ta ho zdraví: „Čest práci soudruhu prezidente!“ Gottwald se poleká: „Jak to, žes mě poznala, stařenko?“ „Vždyť já jsem Zdeněk Nejedlý,“ odpověděla záchodová bábina. „Schovávám se tu před lidmi podobně jako vy dva výtečníci.“

Tato stará anekdota také vyjadřuje to, co stará lidská zkušenost dávno věděla – „Všeho do času, Pán Bůh navěky.“ Chtěli zde vládnout na věčné časy a my jsme se naštěstí dožili toho, že Pán Bůh ty lidi zbavil moci a oni s hanbou utekli.

Mgr. Josef Bobrovský, farář ČSCH

klient IIC. oddělení

Koutek poezie

Cestička

Hvězdičky tančily na nebi než-li šly spát,
měsíc se skryl do mraků a noc je krásně tmavá.

Blíží se podzim a listí opadává.

Je tady ten podzimní žal, vlaštovičky odlétají,
ale ještě jednou si obletí domov svůj,
aby zase na jaře se k nám ve zdraví vrátily.

Kolem naší vesničky vede ušlapaná cestička,
pověz mi cestičko, kdo tudy chodíval,



když na nebi měsíček na cestičku nám svítival.

To já už nevím, nepamatuji se.

Je to dávná pohádka o cestičce,

ta pohádka nám skončila a nám jen vzpomínka zbyla.

Anna Konečná, klientka II.F oddělení

Očkování seniorů

Podle databáze Evropských zdravotních ukazatelů ECHI (European Core Health Indicators) byla proočkovanost osob ve věku 65 a více let proti chřipce v roce 2008 (poslední údaj) nejvyšší ve Francii. Na otázku, zda byli v posledních 12 měsících očkovaní proti chřipce, tam kladně odověděly dvě třetiny seniorů (66,7 %) starších 65 let. Naopak nejnižší proočkovanost ze zemí, pro které existovaly údaje, byla v Estonsku (1,8 %). V České republice byl podle uvedených údajů očkovan proti chřipce zhruba každý pátý senior či seniorka. Viz tabulka a kartogram níže. |

Podíl osob ve věku 65 a více let, které byly v posledních 12 měsících očkovány proti chřipce

Francie	66,7
Německo	56,2
Malta	52,5
Řecko	41,7
Maďarsko	30,3
Kypr	28,5
Slovensko	24,4
Slovinsko	22,3
Česká republika	19,4
Rumunsko	18,1
Polsko	12,9
Bulharsko	4,8
Lotyšsko	2,9
Estonsko	1,8

Podíl lidí ve věku 65 a více let, kteří uvedli, že byli v posledních 12 měsících očkováni proti chřipce

Zdroj: European Core Health Indicators (ECHI).

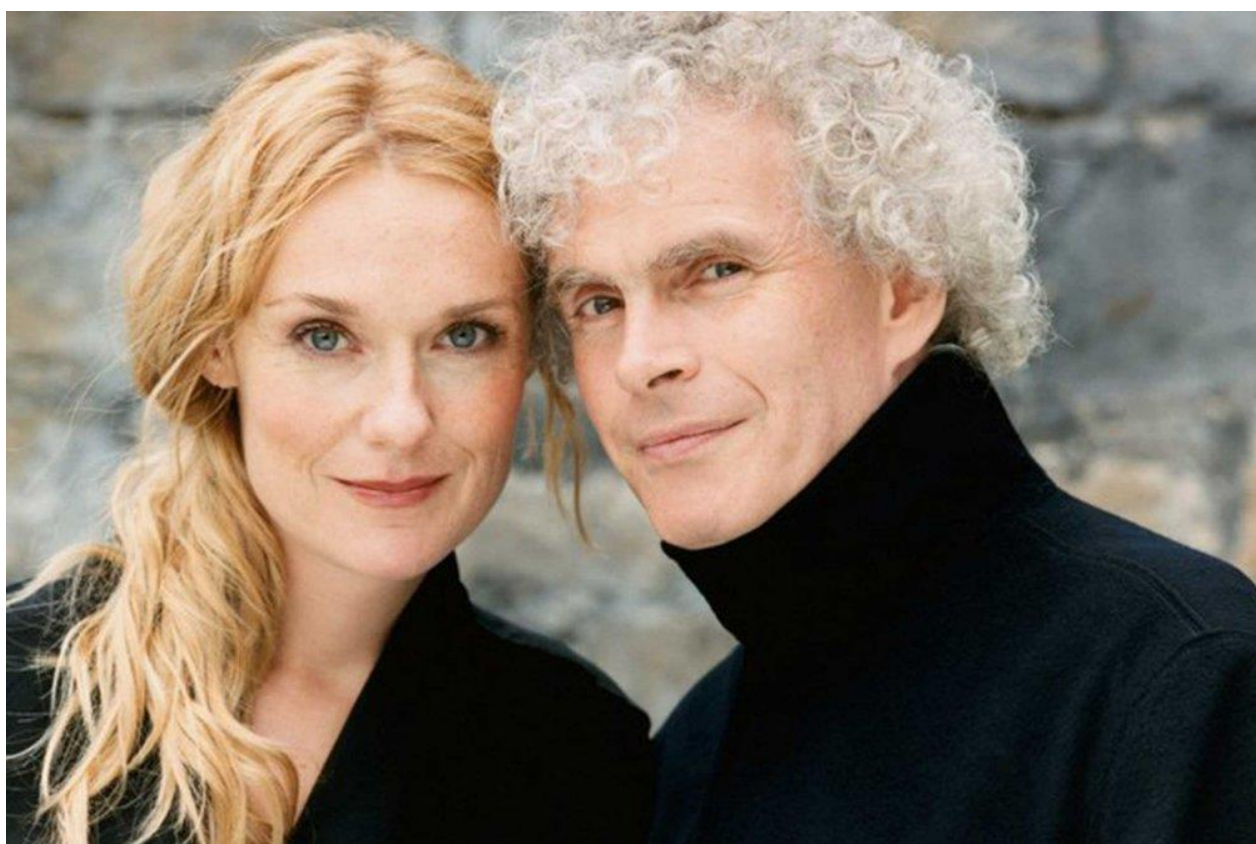
MVDr. Petr Nováček,
ředitel domova

Významné osobnosti Brněnska

Magdalena KOŽENÁ, narodila se před 43 lety- 26. května 1973 v Brně. Je to známá česká operní pěvkyně (mezzosoprán).

Rodiče – otec matematik, matka bioložka. Od jedenácti let po smrti otce žila pouze s matkou.

Ke zpěvu tíhla již od dětství. Začínala v dětském souboru Kantiléna. Toužila být pianistkou, ale po úrazu, kdy si zlomila obě ruce při sportu, to již nebylo možné. Zůstala věrná zpěvu. Po ukončení studia zpěvu na brněnské konzervatoři pokračovala ve studiu u různých známých osobností.



<https://www.google.com/search?site=&tbm=isch&source=hp&biw=1280&bih=906&q=cesti%C4%A>

V roce 2002 se provdala za francouzského barytonu Vincenta le Texiera. Za dva roky se však seznámila se svým druhým budoucím manželem – dirigentem Simonem Rattlem. Vzali se na podzim v roce

2008 v Brně. To už byly na světě jejich děti, synové Jonáš (narodil se v roce 2005) a Miloš (2008). Třetí dítě, dcera Anežka se narodila v roce 2014. Po sňatku jí náleží oslovení Lady Rattle, protože její manžel byl povýšen na rytíře. Ovládá sedm jazyků, ale se svými dětmi mluví pouze česky.

Magdalena Kožená vystupuje na známých světových jevištích. Kariéru odstartovala vítězstvím Mozartovy hudební soutěže v roce 1995 v Salcburku. Nějaký čas strávila v Paříži a věnovala se francouzské operní tvorbě. Vystupovala i v newyorské Metropolitní opeře.

Některé její koncerty byly vysílány rozhlasovými a televizními stanicemi a to nejen v České republice, ale i například v Německu a Japonsku.

Získala také různá ocenění za svoji práci. Např. v roce 2003 se stala rytířkou Řádu umění a literatury Francouzské republiky.

Věra Mrkvicová,
vedoucí zdravotnického úseku

Chcete mít svůj Zámecký zpravodaj? Pokud ano, je možné si ho zakoupit za 30,- Kč. Zeptejte se Vašich sestřiček.

váš Zpravodaj

Uzávěrka příštího čísla Zámeckého zpravodaje je 30.9.2016. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@ddsokolnice.cz
Redakční rada: MVDr. Petr Nováček, Mgr. Eva Stiborová.