

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice

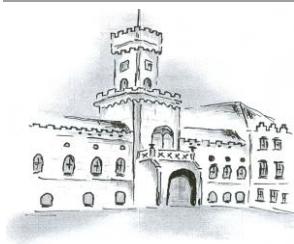


X. ročník

9. číslo

září 2020

Informace z domova



Vážení klienti, kolegyně, kolegové,
rodinní příslušníci našich klientů,

Z důvodu zhoršené situace – celorepublikového nárůstu onemocnění Covid 19, rozhodla Bezpečnostní rada JmK dne 15.9. 2020 o

ZÁKAZU NÁVŠTĚV DO ODVOLÁNÍ!

Vedení domova současně prosí zaměstnance i klienty zařízení, aby omezili vycházky mimo areál a kontakty s okolním prostředím na nejnutnější minimum.

MVDr. Petr Nováček

ředitel domova

Dovolujeme si oznámit, že dne 5.srpna 2020 jsme opakovaně obhájili certifikát VÁŽKA, který nám byl v roce 2013 udělen Českou Alzheimerovskou společností za péči o klienty s demencí.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku



Mgr. Marek Šlapal
náměstek hejtmána Jihomoravského kraje

Brno 18. září 2020

Vážení poskytovatelé pobytových služeb,

na základě rozhodnutí dnešní Bezpečnostní rady Jihomoravského kraje, která skončila v 15.30 vám sdělujeme, že od pondělí 21. září 2020 platí zákaz návštěv v pobytových službách zřízených Jihomoravským krajem. U pobytových služeb ostatních zřizovatelů platí usnesení Bezpečnostní rady jako doporučení. Tyto pobytové služby žádám, aby uzavření svých služeb zvažili po konzultaci se svými zřizovateli.

Není důvod k panice, ale epidemiologická situace se v posledních dnech rychle zhoršuje. Jedná se o preventivní opatření s cílem zmírnit riziko šíření nákazy mezi nejohroženějšími skupinami lidí.

Děkuji za pochopení.

S přáním klidných dnů

Návštěva paní ministryně

Návštěva paní ministryně Maláčové v Domově pro seniory Sokolnice

V úterý 18. srpna 2020 jsme v našem Domově pro seniory Sokolnice uvítali vzácnou návštěvu. Náš domov byl vybrán jako jedno za čtyř zařízení, které během své cesty po jihomoravském kraji navštívila paní ministryně práce a sociálních věcí paní Jana Maláčová v doprovodu pana náměstka hejtmana pro sociální oblast Marka Šlapala.



Na setkání s paní ministryní se těšili nejen zaměstnanci a pozvaní hosté, ale také naši klienti, kteří měli možnost paní ministryni pozdravit a krátce s ní promluvit.

Setkání byli přítomni i pozvaní starostové spolupracujících obcí včetně starosty Sokolnic Libora Beránka, ředitelé několika domovů a vedoucí pracovníci našeho domova.



Ředitel domova představil paní ministryni plán na výstavbu nových domů, kterými chce v budoucnu dokončit proces humanizace

stávajících pokojů a také rozšířit stávající kapacitu domova o 28 lůžek. Paní ministryně hovořila o sociální politice a práci ve svém rezortu. Nezapomněla poděkovat všem našim zaměstnancům za jejich práci ztíženou současnou epidemií. Po celou dobu návštěvy se chovala mile a bezprostředně a přesvědčila nás, že to, o čem mluví v tisku i v televizi ji opravdu zajímá a snaží se o to, aby spravedlivá sociální politika nezůstala pouhou proklamací na papíře.



Ještě jednou děkujeme za příjemnou návštěvu jak paní ministryni, tak i panu náměstkovi hejtmána a těšíme se někdy opět na shledanou.

Mgr. Eva Stiborová

Ohlédnutí za srpnem

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

Prázdniny jsou pro děti. My makáme celý rok. A tak jsme i v červenci nezaháleli. Makali jsme hlavou, ručně, ale i stručně. Luštili jsme, kvízovali, debatovali, vzpomínali. Na co jsme vzpomínali?



Na dětství, dovolené s rodiči, dětské tábory, ale i na práci na poli. Práce na poli šla mimo mě, protože jsem vyrůstala v betonové džungli 😊. Taký jsme chodili ven. Protáhnout si údy, nadýchat se

vzduchu, roztáhnout plíce. A vařili jsme. Vaření to bylo náročné.
Usmažit hranolky je fakt rasovina.



Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

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

Druhý prázdninový měsíc nás potěšil příjemným slunečným počasím. Proto jsme s klientkami trávily většinu dopoledního času v zahradě, kde jsme se věnovaly našim oblíbeným činnostem. Mezi ně patří trénink paměti, čtení, procvičování našich těl. Odpoledne jsme chodily na malé procházky a jen jsme si povídaly jsme. Užívaly jsme si klidné letní dny.



Ivana Dvořáková, DiS. – I.B oddělení

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

V měsíci srpnu jsme po delší době vynucené přestávce začali pobývat venku na čerstvém vzduchu-v parku a v terapeutické zahradě. Povídali jsme si o zavařování a uchovávání ovoce a zeleniny na zimu. Teď už se moc ovoce doma nezpracovává. Řada klientů vzpomínala, jak museli za svého dětství o prázdninách pomáhat v domácnosti a na poli. Probíhaly žně, mlátilo se obilí a u toho jako děti pomáhaly.

Účastnili jsme se opět mše v místní zámecké kapli, navštívili nás pánové s biblickými příběhy, zazpívali si při zpívánkách. Četli jsme příběhy od Vlasty Javořické, trénovali paměť při doplňování slov a u kreslení procvičovali ruce. Klienti se po dlouhé době těšili na návštěvy svých příbuzných.



Helena Procházková – II.C oddělení

Nabídka aktivit v září

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři, za hezkého počasí vycházky do zámeckého parku

Čtvrtek 10.9. Posezení v parku a vzpomínání na školní léta

Středa 16.9. Trénink kognitivních funkcí v parku

Úterý 22.9. Pohybové aktivity

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři, za hezkého počasí vycházky do zámeckého parku

Úterý 15.9. Glazování keramiky

Podělí 21.9. Stolní hry -Člověče, nezlob se

Čtvrtek 24.9. Pečení jablečného štrůdlu

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři, za hezkého počasí vycházky do zámeckého parku

Pondělí 21.9. Povídání o vinobraní

Čtvrtek 24.9. Vaření - příprava jablečného kompotu

Každý čtvrtek čtení na pokračování z knihy Vlasty Javořické.

Nabídka celodomovních aktivit v září

Pátek 3.9. PRODEJ OBLEČENÍ *od 9:00 hodin v kantýně*

Pátek 3.9. ZPÍVÁNKY *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Pondělí 7.9. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY *od 10:00 hodin na II.C oddělení*

Středa 9.9. MŠE SVATÁ *od 10:00 hodin v kapli*

Pátek 11.9. ZPÍVÁNKY *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

**Středa 16.9. TEAMBUILDING – SPORTOVNÍ ODPOLEDNE PRO
ZAMĚSTNANCE S POSEZENÍM**
od 15:00 hodin v parku

Pondělí 21.9. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY *od 10:00 hodin na II.C oddělení*

Pátek 25.9. ZPÍVÁNKY *od 10:00 hodin na I.A oddělení*

Z důvodu opětovného zhoršení epidemiologické situace a ochrany zdraví našich klientů byly zakázány návštěvy zařízení a zrušeny společenské akce.

V měsíci září slaví své narozeniny

Cenková Věra

Hověžáková Františka

Hrozková Jaroslava

Kachlíková Josefa

Klusáková Květoslava

Křivan František

Nosál František

Pospíšilová Jarmila

Vaverková Danuše

Zrnečková Emílie



Naši zaměstnanci

Krbílek Oldřich

Penčáková Zuzana



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

Najděte v přesmyčkách ženská i mužská jména:

ÍNVALPA, HÍMROYR, RISLOMAVA, PĚŠNÁT, BLIAZEA,
CHRADIR, UNAZAZ, AKHVIDE, LAPNEOA, HRÍMDAROA,
SLAVTA, VTĚKLAVOS, AMRATA, BRAMĚLOTOJ,
VOURKDABA, SITORVLAS, VĚLNASTA,

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková
pracovnice II.C oddělení

28. září – svátek Svatého Václava

Den sv. Václava byl významným datem hospodářského roku – v některých krajích končila toho dne služba čeledi a uzavíraly se smlouvy pro následující rok. V kopcovitých krajích končila obvykle toho dne pastva na salaších a stáda se vracela do níže položených vsí do chlévů k přezimování.

Na Plzeňsku se toho dne odbýval svátek hospodářské čeledi. Čeledíni a děvečky volili na návsi chudého krále, královnu a královské služebníky. Zvoleného krále vyzdobili korunou z papíru. Nato vytvořili „královský“ průvod, který procházel celou vsí a prosil po staveních o dárek. Z výslužky se večer pořádala v šenku společná hostina.

Po svátku Václava nastal čas, kdy se platila poddanská daň z půdy majiteli panství. Tato daň bývala vyměřena v naturáliích jako vejce, obilí, nebo drůbež.

Život a legenda sv. Václava

Svatý Václav se narodil kolem roku 907 jako starší syn Vratislava I. Jeho výchovu si vzala na starost jeho babička svatá Ludmila, která za něho v době jeho nedospělosti, kdy měl převzít vládu po svém zemřelém otci, vládla.

Svatý Václav byl díky své křesťanské výchově a jeho dobročinným skutkům velmi oblíbený mezi chudými. Jeho úzká spolupráce se západní církví vyvolala odpor u stále ještě pohanské šlechty, ke které byl velmi přísný a jeho mladšího bratra Boleslava, který velmi toužil po vládě.

V roce 929 byl poražen německým králem Jindřichem I. Saským a tím pádem byly České země nuceny platit poplatek za mír, čímž si opozici ještě více zneprátelil. Mezi oběma bratry vznikl konflikt, který vyvrcholil pozváním Václava na svěcení kostela do Boleslavi, kde byl na popud Boleslava I. svatý Václav ráno dne 28. září roku 929 (935) zavražděn.

Hned po jeho smrti se stal Boleslav I. českým knížetem. Poté, co se ujal vlády, nechal převézt ostatky Václava do Prahy do Václavem založeného chrámu sv. Víta na Pražském hradě, kde zůstaly ve Svatováclavské kapli uloženy dodnes.

Od 10. století je kníže Václav uctíván jako světec. Nejprve tomu tak bylo v Čechách, teprve později byl uctíván i v dalších zemích. Od druhé poloviny 11. století je sv. Václav chápán jako vládce a ochránce českého státu. Dokonce i „otec vlasti“ Karel IV. podporoval svatováclavský kult a jemu zasvětil české korunovační klenoty – Svatováclavská koruna.

Svatý Václav je patronem České republiky, ale i vinařů a sládků. Bývá zobrazen s korouhví, někdy s orlem a holí.



Pranostiky našich babiček napoví

Svatý Václav odesílá z hor dobytek (ukončení pastvy dobytka na horských salaších).

Svatováclavské časy přinesou pěkné počasí.

Na svatého Václava pěkný den, přijde pohodlný podzimek.

Svatý Václav v slunci září, sklizeň řepy se vydaří.

Svatý Václav víno chrání, po něm bude vinobraní.

Na Václava českého bývá vína nového.

Přijde Václav – kamna připrav.

Na svatého Václava každá pláňka dozrává.

Převzato z internetu

Mgr. Eva Stiborová

Demence jako příznak jiných nemocí

Zapomínáte a bojíte se, že by to mohl být příznak demence? Pravděpodobně půjde jen o roztržitost či následek přepracovanosti. I tak je ale dobré vědět, jak se problém, který postihuje stále více lidí, projevuje a jak ho včas odhalit.

Demence je velmi široký pojem. Nejčastější formou je Alzheimerova choroba, kterou poprvé popsal německý lékař Alois Alzheimer v roce 1907. V té době byla na rozdíl od současnosti považována za nemoc velmi vzácnou. Dnes jí v Česku trpí asi 170 tisíc lidí, žen je přitom výrazně více – 110 tisíc.

Riziko demence roste s věkem

Předpokládá se, že za zhruba 30 let bude tento počet až trojnásobný. Populace totiž stárne a věk je jednoznačně největším rizikovým faktorem pro vznik potíží. **Alzheimerovou nemocí** jsou nejčastěji ohroženi lidé vyššího věku, většinou nad 75 let. Problémem se stává

také pro zdravotnické systémy, protože léčba a péče o nemocné stojí stále více peněz.

Příznaky a projevy demence

Jestliže hovoříme o demenci obecně, pak jsou jejími nejčastějšími příznaky poškození mozku, která se projevují poruchami paměti, chování, ztrátou orientace v prostoru a čase, sníženým intelektem a také zhoršenými schopnostmi vykonávat běžné aktivity. V nejkrajnějším případě jde o ztrátu soběstačnosti. Riziko demence roste s věkem, ale výjimečně se nevyhýbá ani mladým lidem.

Příčiny: nejen alzheimer, ale i mrtvice

Příčinou demence ale nemusí být jen Alzheimerova nemoc, problémy mohou souviset s mnoha jinými diagnózami. Které jsou nejčastější? Velmi známá je demence jako následek poškození mozku v důsledku přerušení zásobování kyslíkem při mozkové mrtvici nebo vlivem ucpávání tepen (ateroskleróza). Demencí někdy končí i Parkinsonova nemoc. Poškodit mozek může také alkohol, úraz hlavy, mozkový nádor či roztroušená skleróza.

Zhruba 15 procent postižených má demenci s Lewyho tělísky. Jde o chorobu, která je podle odborníků na pomezí mezi Alzheimerovou a Parkinsonovou nemocí a kromě demence se projevuje zrakovými halucinacemi. Trpěl jí například slavný komik Robin Williams (†63).

Fotbalisté žijí déle než ostatní, zato trpí 3,5krát častěji demencí.

Jak se demence projevuje

Problémy obvykle nastupují pozvolna. Nejdříve se u nemocného zhoršuje krátkodobá paměť a není schopen se postarat o některé věci v domácnosti. Výjimkou je mozková mrtvice, kde k poškození mozku dochází rychle – a tady je **zásadní rychlá pomoc**! V případě ostatních forem demence je také důležité včas vyhledat pomoc, ale nejde o minuty. Rozhodně však platí, že nemoc bývá obvykle diagnostikována pozdě. Myslete na to, a pokud se ve vašem okolí objeví bezplatné testování, využijte ho.

Některé statistiky tvrdí, že Alzheimerova demence nejčastěji ohrožuje vzdělané ženy

Vyšetření, léčba a komplikace

Pacient s podezřením na demenci by měl být vyšetřen neurologem a psychiatrem. Vedle toho by mělo proběhnout **CT vyšetření nebo magnetická rezonance**, případně EEG vyšetření.

Žádný lék, který by demenci vyřešil, neexistuje. Používají se antidepresiva a tzv. kognitiva – zlepšují mozkovou činnost, mohou zmírnit příznaky a nemoc zpomalit. Zbrzdit lze i postup demence způsobené například mozkovou mrtvicí. V terapii se užívají i různé nelékové metody, jako je trénování mozku tancem, pohybem, **arteterapií** a podobně. Důležitá je ovšem také pomoc blízkým, kteří o nemocného pečují.

Demence se obvykle zhoršuje a v krajním případě nejsou pacienti schopni se obléknout ani najíst a jsou plně závislí na cizí pomoci. Poměrně často se také kombinují různé druhy a příčiny demence.

Existuje prevence demence?

Předejít demenci zcela nejde. Jako u většiny nemocí platí, že pomáhá pohyb, zdravá výživa a také trénování mozku. Říká se, že vzdělané lidi, kteří během života více namáhají mozek, zasáhne nemoc méně často. Riziko onemocnění zvyšuje naopak dědičnost.



Stručně:

- **Popis** - Poškození mozku, které se zpočátku projevuje poruchou paměti, později zasahuje intelekt i osobnost.
- **Příznaky** - Porucha paměti, soustředění, ztráta orientace, změna chování, snížený intelekt
- **Léčba** - Lék na Alzheimerovu demenci neexistuje. Příznaky mohou zmírnit kognitiva, která zpomalují její průběh. Zbrzdit lze také postup vaskulární demence způsobené například mozkovou mrtvicí. Mírnit lze i psychologické příznaky a poruchy chování. Důležité však je, aby lidé trpící demencí i pečovatelé byli s těmito možnostmi obeznámeni a využívali jich.
- **Smrtnost** - Ještě před deseti lety nepatřily Alzheimerova choroba a demence ani do první desítky hlavních příčin úmrtí v Česku. Loni byly už sedmým nejčastějším důvodem (mohly za smrt každé 23. ženy a každého 45. muže).
- **Prevence** - Zdravý životní styl, trénování mozku

Autor: Eliška Braumová

Ze zdravotnického úseku

V předminulém čísle jsem se zmínila o bylince, kterou si lehce vypěstujeme v květináči doma, na balkoně, dvorku apod. – **mátě peprné**.

Dnes přidávám další:

Petržel kadeřavá – přírodní diuretikum (pomáhá odvodnění organismu). Používá se do polévek, pomazánek, salátů, k dekorování studených pokrmů – obložených chlebíčků apod.

Rozmarýn – obsahuje enzym, který pomáhá rozkládat molekuly tuku, pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi, navozuje pocit sytosti. Používá se do masitých a zeleninových pokrmů.

Dobromysl – ovlivňuje aktivitu inzulínu v těle, pomáhá proti zácpě, je nazýván „přírodní antibiotikum“. Používá se do těstovin, na pizzu, je vhodný k ochucení masitých i zeleninových pokrmů.

Aloe Vera – má dobrý vliv na trávení, užívá se k detoxikaci organismu, má hojivý účinek na rány a popáleniny. Používá se gel z rostliny – lokálně nebo k vnitřnímu užití rozmíchaný ve vodě.

Stévie – říká se jí „zdravé slazení“- nekalorická, vhodná pro diabetiky. Pomáhá snižovat krevní tlak. Použití: čerstvé lístky rostliny ke slazení nápojů.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

Luštíme sudoku!

1								
	2			6	7	8	9	
3				4				
	4			3				
				2	1	6	7	
	6						8	
		7					4	
	8			9	3	7	2	
		9						

Zdroje:<https://www.google.cz/search?hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1924&bih=932&ei=klhoX63SOI-Kav->:

<https://www.novinky.cz/vase-zpravy/clanek/svatek-sv-vaclava-uctivala-cela-zeme-pripomente-si-stare-zvyky-40298040>

<https://www.google.cz/search?hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1924&bih=&uact=5>

<https://www.google.cz/search?hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1924&bih=>

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 30.9.2020. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

Redakční rada: MVDr. Petr Nováček, Mgr. Eva Stiborová, Věra Mrkvicová, Helena Procházková.

