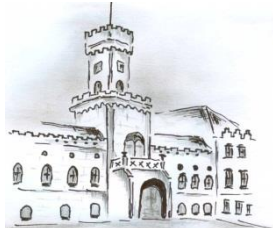


# DOMOV PRO SENIORY



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

# Zámecký zpravodaj

---

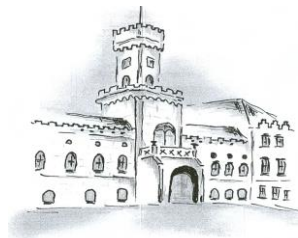
Časopis Domova pro seniory Sokolnice

---



**X. ročník      10. číslo      říjen 2020**

## *Informace z domova*



Vážený klienti, kolegyně, kolegové,

věnujte, prosím, pozornost následujícímu příkazu platnému 22.10.2020 do odvolání, který zpracovala vrchní sestra Věra Mrkvicová pro náš domov. Striktně jej dodržujte! Děkuji.

MVDr. Petr Nováček

ředitel domova

### **Příkaz platný od 22.10.2020**

#### **Přísně dodržujte již nařízená režimová opatření:**

**Do zařízení vstupujte pouze pokud nemáte teplotu nad 37 °C nebo příznaky respiračního onemocnění, s rouškou a použijte desinfekci rukou ihned u vrátnice.**

**Sledujte důsledně svůj zdravotní stav – pokud budete mít zvýšenou teplotu nebo příznaky respiračního onemocnění, kontaktujte ihned své nadřízené – staniční nebo vrchní sestru, aby za vás včas zajistila náhradu. Pracovníci ostatních úseků kontaktují své nadřízené.**

**Platí pro všechny zaměstnance**

**Používejte ochranné pomůcky po celou dobu směny ve všech prostorách domova.**

**Roušky**

**Respirátor FFP2 – výměna každé 4 hodiny**

**(použitý odložit do nádoby s nebezpečným odpadem, ne do směsného odpadu!)**

**Jednorázové rukavice**

**Platí pro všechny zaměstnance**

**K dispozici máte ochranné pláště – jednorázové nebo k opakovanému použití**

**Platí pro prac. přímé péče**

**Často si myjte a desinfikujte ruce**

**Platí pro všechny zaměstnance**

**Provádějte desinfekci ploch a dotykových míst minimálně 2x denně a 1x v noci.**

**Často větrejte, požívejte germicidní a UV lampy.**

**Platí pro všechny zaměstnance**

**Omezte pobyt v šatně před započítím a po ukončení směny na nezbytně nutnou dobu, nekontaktujte zbytečně osobně pracovníky ostatních oddělení a úseků.**

**Platí pro všechny zaměstnance**

**Pohyb mimo oddělení omezte na nezbytně nutnou dobu.**

**Platí pro všechny zaměstnance**

**V čase polední a odpolední přestávky zůstávejte pouze na svém pracovišti, šatně (včetně oběda-nyní se nestravujte ve společné jídelně).**

**Platí pro všechny zaměstnance**

**Sledujte důsledně zdr. stav svůj i klientů-změny ihned hlase VS.**

**Platí pro všechny**

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotního úseku

## *Vzkaz Zdeňka Svěráka čtenářům i60*

Požádali jsme pana Zdeňka Svěráka, zda by byl tak laskav a poslal v této nelehké době vzkaz našim čtenářům - seniorům. Pan Svěrák našemu přání vyhověl. Tady jsou jeho laskavá slova.

Milí vrstevníci,

požádali mě, abych Vám napsal nějaké moudro, které by se hodilo do tohoto podivného času. Nejsem mudrc, ale vím jistě, že tělo a duše jsou spojeny tak těsně, že jedno bez druhého není. Když se ublíží duši, odnese to hned taky tělo a naopak.

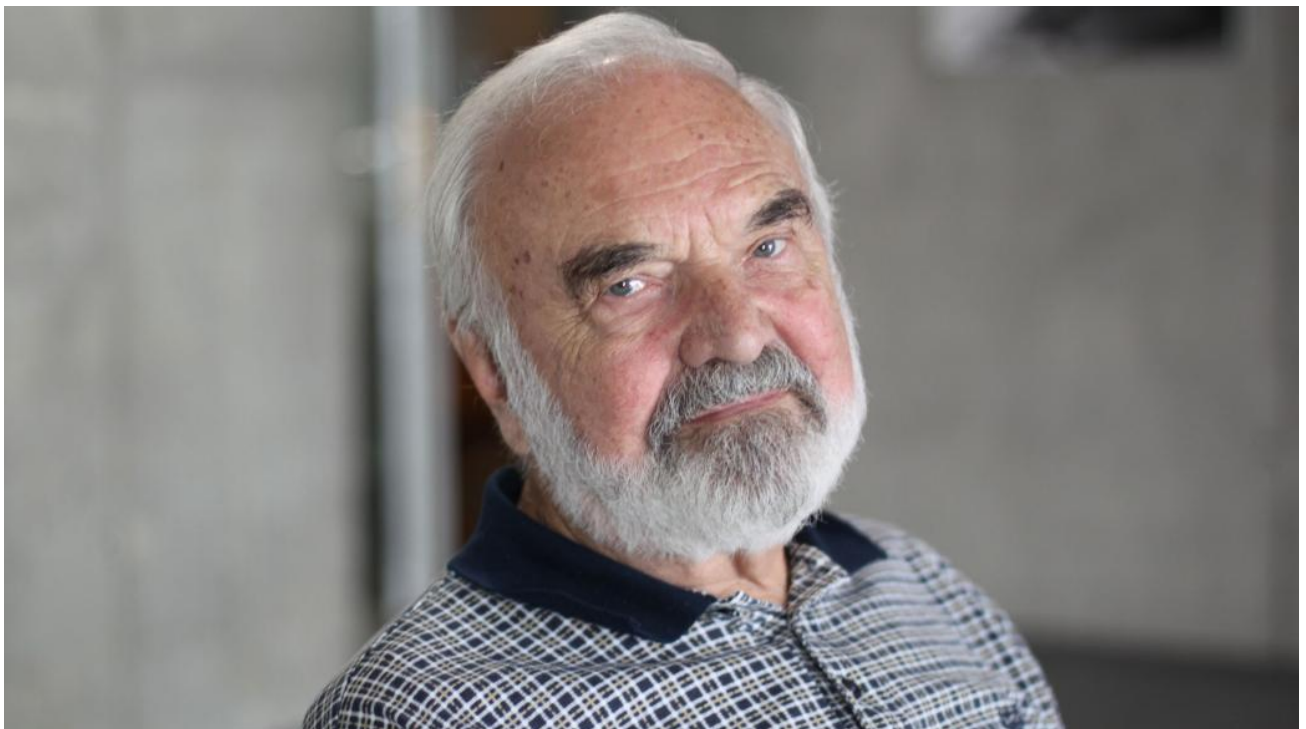
Z toho plyne, že dobrá nálada tělu prospívá víc, než si myslíme. To je ta hlavní moudrost. A tak nám (i sobě) radím, abychom k sobě byli laskavější než jindy.

Když se vám zdá, že to dámě sluší, řekněte jí to. Máte-li na jazyku něco veselého, ven s tím. Udělat někomu radost je zdraví prospěšné.

A taky radím optimismus. Není možné, aby se na ten neřád nenašlo koště.

To vám vzkazuje

Zdeněk Svěrák (84)



Převzato z internetu:

Mgr. Eva Stiborová  
vedoucí aktivizačního úseku



## *Přání ke Dni seniorů*

### **Děti malují seniorům**

Od června se v rámci Politiky stárnutí na krajích konala celostátní kampaň Děti malují seniorům, která oslovila dětské skupiny, mateřské a základní školy a pozvala je k projevu sounáležitosti se staršími lidmi, kteří jsou nyní znovu osamoceni a mnohdy odtrženi od svých blízkých právě kvůli probíhajícím opatřením. Na podporu osamocených seniorů se tak sešlo 750 přáníček.



Dne 1. října, kdy slavíme Mezinárodní den seniorů, přivezla našim seniorům tato krásná přáníčka paní Dana Žižkovská, zástupkyně

MPSV pro Jihomoravský kraj. Škoda je, že vzhledem k uzavření areálu domova proběhlo setkání a předání přáníček pouze před vchodem do zařízení. Přesto byli naši senioři velmi mile překvapeni a s úsměvem malý dárek přijali. Ostatní přáníčka předaly aktivizační pracovnice všem na odděleních, zejména imobilním klientům. Jejich jménem děkujeme všem neznámým dětem, které našim seniorům svým obrázkem rozjasnily den.



*"Přeji všem, abychom hledali ve svém okolí možnosti dávat najevo starším lidem naše poděkování, úctu a lásku a provázeli je tak profesně i lidsky tímto obdobím, které v mnohých vyvolává obavy, strach a úzkost. Stárneme všichni, kéž tedy jednáme v souladu s tím, jak bychom chtěli, aby se jednou o nás starala naše mladší generace,"*

uzavírá Dana Žižková, jihomoravská koordinátorka projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň MPSV.

Mgr. Eva Stiborová

*V měsíci říjnu slaví své narozeniny*

*Bímová Marie*

*Gbelcová Marie*

*Horáková Jiřina*

*Jahodová Marie*

*Kachlík Emil*

*Kamenický Josef*





## *Naši zaměstnanci*

*Bařková Leona*

*Fazeřařová Ludmila*

*Hlávková Martina*

*Hofbauerová Drařomíra*



*Blahopřejeme!*

## *Hrajeme si se slovíčky*

K zadaným slovům vytvořte slova opačného významu:

Stabilní-, příčina-, premiéra-, tangens-, vymřít po meči-, předchůdce-,  
bas-, kyselina-, kvantita-, bosý-, přísný-, syrový-, řídký-, každý-,  
jasný-, emotivní-, zimomřivý-,

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková

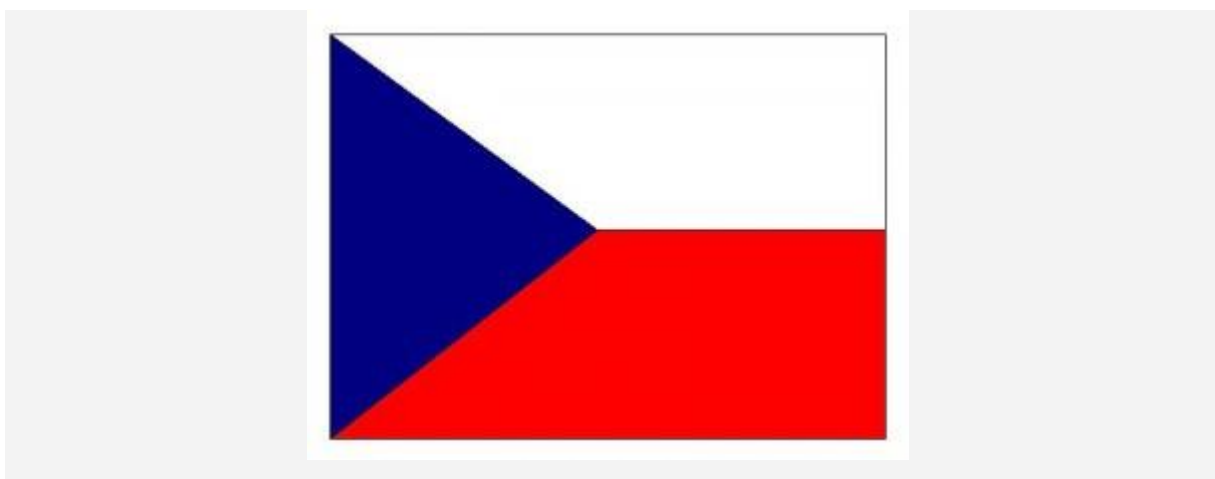
pracovnice II.C oddělení

## *Vznik Československa*

Vznik **Československé republiky** 28. října 1918 byl svrchovaným a svébytným politickým skutkem, který završoval desetiletí trvající zápas představitelů českého a slovenského národa o politickou emancipaci. Zároveň to bylo obrovské zadostiučinění pro naše předky. Ti po samostatnosti toužili a nevynechali jedinou příležitost k manifestaci svého odvěkého přání.

### **Rozpad monarchie byl nezadržitelný**

Podle historiků se zánik Rakouska-Uherska v první světové válce dal očekávat. Konečnou formu samostatného Československa dal Masarykův zahraniční odboj. Vznik Československa završil velký zápas o politickou emancipaci.



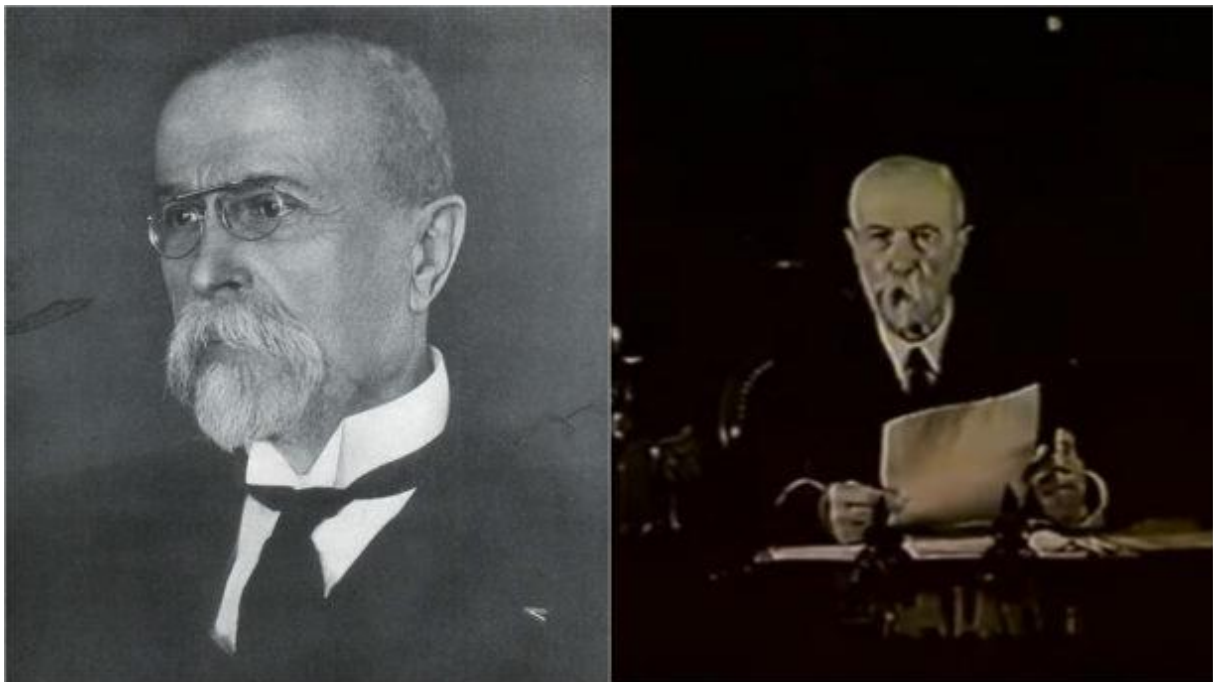
**Státní vlajka Československé republiky**

Po první světové válce se naprosto změnila mapa Evropy. První světová válka způsobila, že bylo možno změnit hranice a vlastně rozbít Rakousko-Uherskou monarchii.

### **Osobnost TGM**

Iniciátorem myšlenky samostatného Československa byl profesor **Tomáš G. Masaryk**.

Podle historiků Masaryk viděl, že Češi jsou politicky a hospodářsky silní, ale chybí jim ten poslední atribut národní síly – **vlastní stát**. Proto se rozhodl, že musí odejít za hranice a za pomoci spojenců ho vybojovat. Většina českých politiků, kteří zůstali doma, však v té době s rozbitím monarchie nepočítala. Postoje těchto politiků k mocnářství se měnily podle vývoje na frontě i doma.



## **Vliv Dohody**

Myšlenka samostatného státu československého bylo novum. V zahraničí neměl Masaryk s propagováním myšlenky samostatného Československa dlouho úspěch. Tak zvaná **Dohoda** považovala Rakousko-Uhersko za historicky osvědčený stát a svého úhlavního nepřítele viděla v Německu. Avšak **Masarykova a Benešova propaganda** tyto představy o Rakousku postupně rozbila. Argumentovala, že Vídeň je přirozeným spojencem Berlína, kterému toto spojení umožňuje expanzi, což by mohlo za čas pokračovat, i kdyby Berlín válku prohrál.

## **Československá otázka**

Československá otázka se výrazně rozehrála už na počátku roku 1917. Benešovi se tehdy podařilo, aby Dohoda vsunula do svých válečných cílů rovněž **osvobození Čechoslováků**. Ale je pravdou, že všechno záviselo na frontové situaci a jiných vlivech.

## **Stát Čechů a Slováků**

Mezi českými politiky a zejména mezi částí těch slovenských předáků, kteří se hlásili k Masarykovi, byla vžitá myšlenka, že existuje jednotný československý národ se dvěma větvemi – českou a slovenskou. **Milan Rastislav Štefánik** to také odůvodňoval politicky – chceme rozbít mnohonárodní monarchii pod heslem sebeurčení národů. Kdyby říkal, že chce vytvořit jiný, daleko menší mnohonárodní stát vedený dvěma národy, nikdo by to nebral.

## **Slovensko nemohlo zůstat samo**

Podle historiků je pravděpodobné, že koncem války by se Rakousko-Uhersko stejně rozpadlo a vznikly by nové státy. Ovšem zahraniční odboj přišel s myšlenkou **Československa**. Bez Slovenska bychom měli očividně Českou republiku. Ale vítězné mocnosti by těžko dovolily, aby Slovensko zůstalo u poraženého Maďarska, a připojily by ho zřejmě k Polsku. Jeho spojení s českými zeměmi bylo proto logické.

Slováci dlouho usilovali o autonomii v rámci uherského státu. Ale Rakousko-Uhersko válku prohrálo – a být na straně poražených není dobré.

Politická elita Slovenska, která byla značně úzká, se koncem roku 1918 přiklonila myšlence Československa. Zpočátku většina ani nechtěla autonomii pro Slovensko už proto, že si uvědomovala, že chybí vrstva lidí, kteří by uměli zemi spravovat. Myslela si, že se vše upraví později. Masy národa, pokud si význam vzniku Československa uvědomovaly, s tím souhlasily.

## **Náhodou zvolené datum**

Historici připomínají, že vyhlášení svobody **28. října 1918** v Praze bylo vlastně omylem, kterého politici, kteří nejeli do Ženevy, chytrě využili. Zhruba od poloviny října mohlo vzniknout Československo každým dnem. Čekalo se jenom na impuls. Tím se stala nota rakousko-uherského ministra zahraničí hraběte Guyly



Andrássyho, v níž opakoval nabídku na příměří a mír a přijal požadavek amerického prezidenta **Woodrowa Wilsona** na uznání národních práv Čechoslováků a Jihoslovanů.

Když její text redakce Národní politiky vyvěsila na Václavském náměstí, shlukli se tam lidé, kteří to považovali za kapitulaci a za uznání československého státu. Brzy z toho vznikla ohromná manifestace, největší, jakou dosud Praha zažila. Členové předsednictva Národního výboru v té době jednali v Ženevě s Benešem a o ničem nevěděli. Zastupující předsednictvo si uvědomilo, že by davy lidí mohly být strženy třeba k plenění obchodů, obsazování úřadů a k útokům na Němce. Proti nim by mohlo vystoupit vojsko složené z cizinců včetně Němců a Maďarů. Proto se politici pokusili dojednat s rakouskými úřady převzetí moci bez krveprolití. To se jim podařilo.

### **Název státu: Československo**

**Československo** byl jediný možný název. Vždyť to měl být skutečně národní stát **Čechů a Slováků** nebo – tehdejším termínem řečeno – **Čechoslováků**. Názvy jako třeba Středoevropská republika nebyly v módě. Ale za války navrhovali někteří američtí Slováci, aby se nový stát jmenoval Slávie. Masaryk to zcela neodmítl.

Převzato z internetu:

Mgr. Eva Stiborová

vedoucí aktivizačního úseku

## ***Jak by měl vypadat zdravý senior***

**Každému se dny, měsíce a roky počítají stejně. Projevy zvyšujícího se věku i vnímání vlastního stáří se ale dají ovlivnit.**

**Ne nadarmo se říká, že každý je starý tak, jak se cítí. Kdy se z lidí stanou senioři a co to vůbec znamená?**

Obrázek zdravého seniora znáte z reklam či filmů, kde je prezentován jako jedinec, který bez obtíží překonává různé rekordy. I když realita často vypadá jinak, neznamena to, že člověk, který v 65 letech nekřepčí jako v 50, není zdravý. Spokojenost se liší podle vlastních představ, které mohou být různé. Jak by tedy měl vypadat normální zdravý senior?

### **Důležitá je všeobecná spokojenost**

Podle Ludmily Mazytkinové, praktické lékařky společnosti Moje ambulance, záleží především na soběstačnosti a fyzické i duševní kondici: „Člověk by se měl cítit všeobecně spokojeně. Měl by mít

možnost bez obtíží vykonávat různé činnosti včetně sportování dle svého přání, samozřejmě přizpůsobeného věku a zdravotnímu stavu.”

Nežádoucí je demence a pestrá paleta jejích projevů, nutný je naopak optimismus a udržování sociálních kontaktů. Pomáhají předcházet úzkostem a depresi, které negativně ovlivňují celkovou vitalitu a bývají spojovány právě s rozvojem demence. Podstatné je i vyhledávat nové zájmy, koníčky, vyzkoušet třeba i univerzitu třetího věku.

### **Hranice 65 let je úmluva**

„Senior“ znamená v latině „starší“. Podle lékařů je význam slova hodně relativní, statistiky hovoří o osobách nad 65 let. Jak ale říká docentka Iva Holmerová, ředitelka Gerontologického centra a proděkanka FHS UK, je to jen jakási úmluva, která nemusí vůbec nic znamenat. „Většina lidí v tomto věku se těší dobrému zdraví, mnozí jsou v plném pracovním nasazení, ať již v zaměstnání, podnikání, nebo v rodině,“ vysvětluje lékařka.

## **Senior je člověk, ne souhrn diagnóz**

Podle oslovených lékařek tedy nelze zdravého seniora popsat jen na základě souhrnu různých nemocí, protože do celkového stavu se promítá mnoho faktorů. Iva Holmerová klade důraz především na celkové zdraví a soběstačnost.

Na tu má vliv pohyblivost, stav mozku, riziko pádů a depresivita. Ty mohou geriatři po doporučení praktického lékaře různými testy zkoumat a podle výsledků odhalit skutečnosti, které by soběstačnost a kvalitu života mohly v budoucnu ovlivnit. V oblasti duševní se může jednat třeba o demenci, v oblasti tělesné například o křehkost.



## **Stárnutí není nemoc**

Fyziologické stárnutí je přirozenou součástí života a souvisejí s ním i některé neduhy zapříčiněné postupným opotřebováváním organismu. Bolesti kloubů, únava, pomalost a občasné zapomínání s vyšším věkem zkrátka souvisejí. Člověk, který jimi trpí, proto rozhodně není nezdravý a není nenormální, když po pětadesátce už nemá tolik energie jako po pětapadesátce.

„I starší lidé jsou normální dospělí lidé. Není to žádný jiný druh člověka. Na to nakonec upozorňuje i Světová zdravotní organizace, která ve svých posledních zprávách o stárnutí uvádí, že věk by v žádném případě neměl být nálepkou, nebo snad dokonce důvodem k diskriminaci, a to v jakékoli oblasti života,“ říká Iva Holmerová. Stáří zkrátka není nemoc, jen fyziologický vývoj organismu, s nímž přirozeně souvisí určitá křehkost a zranitelnost. Dělejte pokud možno vše jako dřív. Pečujte o sebe a nezapomínejte na relaxaci a odpočinek.

## **Dělejte vše jako dřív**

Žádná věková hranice by vás proto neměla omezovat v tom, co máte rádi. Naopak: dokud to jde, dělejte vše tak, jak jste zvyklí. „Je vhodné



hledat i jiné zájmy, nacházet nebo rozvíjet různé koníčky, zabránit sociální izolaci nebo vyzkoušet i univerzitu třetího věku,“ radí Ludmila Mazytkinová. Zdravý a normální senior je tedy takový, který se snaží žít co nejdéle kvalitním životem s co největším zachováním míry soběstačnosti v běžném prostředí a vyrovnat se se vším vlastními silami bez pomoci druhých.

Převzato z internetu – autor Kateřina Hájková

## ***Jak usnadnit rodičům stárnutí***

**Jednou z nejobtížnějších věcí, které může člověk zažít, je péče o staré rodiče nebo prarodiče. Se správným přístupem se to ale dá zvládnout. Jak seniorům pomoci v adaptaci na novou životní situaci?**

Jen málo lidí přemýšlí dopředu nad tím, jaké to bude, až začne jejich rodičům nebo prarodičům ubývat sil a situace bude vyžadovat řešení. Dospělé děti však může nehoda v koupelně nebo náhlá lékařská diagnóza uvrhnout do role pečovatele doslova přes noc. Jak se jí zhostit, když se vše najednou zdá být tak složité? Kromě toho, že

musíte sledovat, jak vaši milovaní chátrají před očima, musíte také chodit do práce, dost možná se starat i o vlastní děti nebo vnoučata a do toho ještě zaopatřit domácnost. Jak se to dá zvládnout a zároveň pomáhat rodičům nést stáří co nejlépe?

## **1. Myslete na sebe**

Abyste mohli energii a radost dávat, musíte je i doplňovat. Člověk si dokáže zvyknout na všechno, nikdy by ale neměl zapomínat na vlastní štěstí. Najděte si každý den chvíli pro sebe, abyste se věnovali činnosti, kterou milujete – běžte si zaběhat, přečtěte pár stránek z knížky, vezměte psa na procházku nebo zajděte na víno s kamarádkou. Alespoň potom budete mít o čem vyprávět.

## **2. Proved'te nutné změny v domě**

Pokud plánujete, že si svého seniora nastěhujete domů, proved'te změny, které vzájemné soužití usnadní. Pro lepší průchodnost se zbavte zbytečného nábytku a uklid'te z chodeb nepořádek. Pro zajištění stability upevněte na záchod a do sprchy madla a pořid'te také protiskluzové rohože. Ujistěte se, že z podlahy nikde neční do prostoru dráty ani kabely, o které by se dalo zakopnout. Pokud váš

blízký trpí únikem moči, zaopatřete se do zásoby plenami pro dospělé a nepromokavými podložkami. To nejcennější, co můžete stárnoucím seniorům dát, je váš čas.

### **3. Sledujte je**

Říká se, že náhoda je blbec, a v případě péče o starého člověka to platí dvojnásob. Pokud jsou chvíle, kdy je doma sám, pojistěte se, abyste měli přehled, zda je v pořádku. Nejjednodušší je pořídit mu mobilní telefon a apelovat na něj, aby jej nosil neustále u sebe.

V některých městech funguje program Signál v tísni, jak informuje Michaela Smetáková, referentka pardubického magistrátu věnující se volnočasovým aktivitám seniorů: „Jedná se o systém napojený na městskou policii, u kterého seniorovi stačí zmáčknout jediné tlačítko, které nosí při sobě, a pomoc je hned na cestě, současně s okamžitou informací na váš telefon.“ Vyžaduje-li to situace, najměte zdravotní sestru nebo pečovatelku, která k vám bude pravidelně docházet.

### **4. Věnujte jim čas**

Staří lidé jsou pomalí, často bojují s pocitů méněcennosti a trápí se tím, že už je k ničemu nepotřebujete. Jak je přesvědčit o opaku? Trávit

s nimi čas. Mluvte s nimi a ptejte se, jak se mají. Uvařte si kávu, zahrajte karty, vyluštěte křížovku, zpívejte písně nebo jim předčítejte. „Kromě toho, že se nebudou cítit osaměle, jim pomůžete procvičit mozek, což je sval, který bez tréninku začne ochabovat,“ doplňuje Andrea Dutková, psychiatrička z EUC Kliniky Praha – Opatovská. Dejte jim najevo, že je potřebujete, že jsou pořád užiteční.



## **5. Zajímejte se**

Najděte jim aktivity i mimo domov. „Poohlédněte se, zda ve vašem městě funguje například centrum volnočasových aktivit pro seniory, zájmové kroužky, kluby seniorů a podobně,“ radí Michaela Smetáková. Zde mohou strávit příjemné chvílky ve společnosti vrstevníků a třeba si i zacvičit. „Pravidelné cvičení může seniory

vitalizovat, prokrví svalová vlákna, vyplaví látky zlepšující náladu a prožívání,“ říká Andrea Dutková.

## **6. Kontrolujte, zda užívají léky**

Zhoršování paměti, nedůslednost, lenost, únava. To vše může způsobit, že stárnoucí zapomíná užívat léky, které jsou pro udržování jeho životní pohody nezbytné. Myslete na to a kontrolujte ho. Poříd'te mu pořadač na medikaci, aby na něj zbylo jen vyndat ji z příslušného okénka a zapít.

Převzato u internetu -autor Kateřina Hájková





Luštíme sudoku!

9		8	6			7		1
				3		6		8
2			7				3	
			9	6		1	4	
8	6						9	2
	5	9		4	3			
	8				1			3
6		3		9				
7		1			6	2		4

Zdroje:

<https://www.xslovensko.cz/vznik-ceskoslovenska/>

<https://www.frekvence1.cz/clanky/zabava/t-g-masaryk-k-narodu-sledujte-nejstarsi-dochovany-novorocni-projev-prezidenta-kopie.shtml>

<https://www.google.cz/search?q=spokojen%C3%BD+senior&tbm=isch&ved>

<https://www.google.cz/search?hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1920&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](mailto:stiborova@domovsokolnice.cz)

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