

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

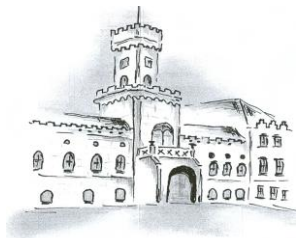
Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



X. ročník 11. číslo listopad 2020

Informace z domova



Vážení klienti, kolegyně, kolegové,

věnujte, prosím, pozornost následujícímu příkazu platnému od 16.11. 2020 do odvolání. Striktně jej, prosím, dodržujte!

ZÁKAZ NÁVŠTĚV

Zákaz návštěv se týká domovů pro seniory, domovů se zvláštním režimem a odlehčovacích služeb v pobytové formě. U ostatních zařízeních se postupuje dle aktuální epidemiologické situace dle pokynů místně příslušného orgánu ochrany veřejného zdraví (pokyny KHS samozřejmě platí i pro tří výše zmíněné sociální služby). Na základě výjimky návštěvy mohou probíhat u nezletilých uživatelů sociálních služeb, uživatelů sociálních služeb s omezenou svéprávností, u uživatelů sociálních služeb se zdravotním postižením, u uživatelů, kde to vyžaduje jejich psychický stav či sociální situace a u uživatelů sociálních služeb v terminálním stádiu nevyléčitelného onemocnění. Poskytovatel nebo zřizovatel by měl prokazatelně o těchto výjimkách informovat veřejnost (osoby blízké). Např. informací na webových stránkách. Výjimku z důvodu psychického stavu a sociální situace posuzuje s klientem sociální pracovník ve spolupráci s dalšími pracovníky zařízení, nebo praktický lékař,

případně nasmlouvaný psychiatr a psycholog. Výjimku potvrzuje ředitel, nebo jím určená osoba.

Režim návštěv probíhá dle doporučeného postupu č. 12.

- Návštěvy jsou povoleny v počtu nejvýše dvou osob u jednoho uživatele ve stejný čas, výjimky jsou možné pouze v odůvodněných případech, např. když navštěvující osoba potřebuje podporu a doprovod.

- U návštěv jsou měřeny teploty (nevpuštění – 37,5 °C a více),

- Každá osoba navštěvující uživatele je dotazována na symptomy onemocnění COVID-19, např. formou dotazníku, podepisuje čestné prohlášení,

- Pokud je to možné, návštěvy probíhají ve venkovních prostorách zařízení (zahrada, společná terasa apod.), v jednolůžkových pokojích anebo v místnosti vyčleněné pro tento účel

- Poskytovatel provádí sledování zdravotního stavu všech osob v zařízení, tj. klientů, zaměstnanců, návštěv a dalších vstupujících osob

- Doporučujeme zavést rezervační systém

- Počet cizích osob v zařízení je nutné koordinovat dle počtu příchozích osob a způsobem odpovídajícím prostorám, kde ke kontaktu dochází,

- Koordinace návštěv musí být organizována tak, aby nedocházelo k velké koncentraci cizích osob.

- V částech budovy nebo pokojích, které jsou v karanténě (suspektní klienti, klienti s potvrzenou nákazou) nejsou návštěvy možné (kromě výjimek).

- Návštěvy musí mít roušku a při vstupu do budovy a odchodu z budovy si budou dezinfikovat ruce. Pokud to lze, je nejvhodnější předat návštěvě jednorázovou při vchodu a nezaplatňovat, pokud poskytovatel trvá na ochraně úst ze svých zásob.

- Návštěvy na dvoulůžkovém a vícelůžkovém pokoji by měly být zajištěny paravánem nebo jinou překážkou, tak aby byla oddělena od lůžek ostatních klientů.

- Je zajištěné dodržování odstupů min. 2 metry mezi různými osobami s výjimkou rodinných příslušníků, resp. návštěvy. Kontakt mezi uživatelem lůžkového zařízení a návštěvou na kratší vzdálenost je možný jen v odůvodněných případech a doporučuje se co nejkratší dobu.

- Po každé návštěvě musí být provedena dezinfekce ploch, kterých se dotýkají ruce prostředkem s virucidním účinkem.

- Po každé návštěvě (případně i v jejím průběhu) je nutné větrání dané místnosti či pokoje.

- Pokud má zařízení k dispozici jednorázové návštěvnické pláště a návleky na obuv, doporučujeme je poskytnout návštěvám. O průběhu návštěv je vhodné informovat na webových stránkách dané sociální služby.

- Pravidla je vhodné také vyvěsit přímo u vstupu (na vstupních dveřích, na recepci apod.)

ZÁKAZ VYCHÁZENÍ

Zákaz vycházení platí pro uživatele domovů pro seniory a domovů se zvláštním režimem. Zákaz vycházení se netýká zaměstnanců a současně situací, kdy je nutné, aby uživatel navštívil lékaře či zdravotnické zařízení, účastnil se jednání soudů či dalších institucí veřejné správy, kde je vyžadována účast osoby, na základě jiných právních předpisů. Zákaz vycházení se také netýká situací, kdy by tímto opatřením mělo dojít k závažnému ohrožení života a zdraví uživatelů sociálních služeb, což naplňuje i ustanovení § 31 odst. 4 zákona č. 240/2000 Sb., krizového zákona, ve znění pozdějších předpisů. Jedná se zejména o situace, kdy psychický a zdravotní stav vyžaduje pravidelné vycházky nebo kdyby došlo tímto opatřením k závažné zdravotní újmě uživatele. V praxi to mohou být např. vycházky do přírody z důvodu úzkostných stavů klienta nebo návštěva u svých blízkých z důvodu pocitů izolace v zařízení sociálních služeb. Výjimku z důvodu psychického stavu a zdravotní stavu posuzuje s uživatelem praktický lékař, nebo nasmlouvaný psychiatr a psycholog, a to ve spolupráci se sociálním pracovníkem a dalšími zaměstnanci. Udělení výjimky potvrzuje ředitel nebo jím pověřená osoba. Zákaz vycházení se nevztahuje na areál zařízení (zahrada, dvůr, atd...).

MVDr. Petr Nováček

ředitel domova

Příkaz platný od 22.10.2020

Prísne 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

Dopis ministryně Jany Maláčové



Dipl.-Pol. Jana Maláčová, MSc.
ministryně práce a sociálních věcí

V Praze dne 26. 10. 2020
Č. j.: MPSV-2020/210982-520/1

Vážený zaměstnavatelé,

každý z nás jistě pociťuje, že v nynější zhoršující se situaci v oblasti pandemického šíření nového typu koronaviru a onemocnění COVID-19 je opravdu nutné udělat všechno pro to, abychom šíření viru zpomalili. Velmi oceňuji, že většina z Vás už kvůli tomu nastavila řadu opatření, a to i přesto, že náhlé organizační změny Vám jistě působí řadu komplikací.

Dovolte mi, abych Vám touto cestou poděkovala a připojila se s výzvou k důslednému dodržování všech protiepidemických a dalších mimořádných opatření. Protože do věcné působnosti mnou řízeného resortu náleží též pracovněprávní vztahy, chtěla bych Vás požádat o využívání všech flexibilních forem zaměstnávání tak, aby byl v co největší míře omezen přímý kontakt mezi zaměstnanci na pracovišti.

Doporučuji proto, aby tam, kde je to možné, bylo v maximální míře dočasně využíváno práce vykonávané zaměstnancem v jiném místě, než na pracovišti zaměstnavatele (tzv. formou homeworkingu, teleworkingu), a to v intencích § 317 zákoníku práce. Jako velmi přínosné se ukazuje rozdělení zaměstnanců do skupin tak, aby v případě onemocnění či karantény některých z nich bylo možné provoz zajistit ostatními zaměstnanci. Mezi další jednoduché účinné postupy patří mimo nošení roušek také časté větrání pracovních prostor.

Současně prosím všechny vedoucí zaměstnance, aby sami byli ostatním zaměstnancům příkladem v dodržování hygienických opatření - tzv. pravidlo „3R“ (rouška, dezinfekce rukou a rozestupy min. 2 metry) a totéž důsledně požadovali, a také odpovědně kontrolovali u svých podřízených na pracovištích.

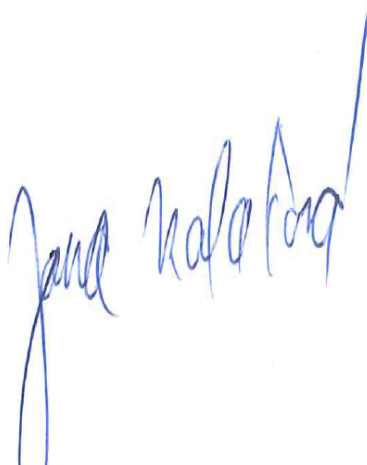
Ministerstvo práce a sociálních věcí
Na Poříčním právu 1/376, 128 01 Praha 2
tel.: +420 221 921 111 ISDS: sc9aavv

Domnívám se, že nedůslednost a línáost v dodržování těchto opatření v této době nejsou na místě a „švejkování“ není známkou hrdinství, ale nezodpovědnosti.

Za všechna opatření, která v této složité době přijímáte k udržení pracovních míst, udržení provozu a zároveň i k ochraně zaměstnanců, Vám patří mé upřímné poděkování.

Přeji Vám hodně sil do dalších dnů a především pevné zdraví.

S pozdravem



Pro povzbuzení seniorů

Již dlouho jsem nenapsala do našeho zpravodaje, tak bych to chtěla napravit. My, klienti zámku, jsme všichni na jedné lodi. V takové ošklivé době, jakou všichni procházíme, to není žádný med. Je nám smutno po rodině, po kamarádech a všech aktivitách, které jsme tady

měli. Provozovali jsme třeba zpívánky, hráli jsme petank a na nádvoří rádi slavili vinobraní s dobrým mokem burčákem.

Pevně věřím, že ta ošklivá nemoc musí přece skončit, pokud budeme všichni dodržovat pravidla. Díky panu řediteli a sestřičkám, kteří dělají vše, abychom se tady, v našem krásném záměčku, mohli zase radovat jako dříve.



Potom nastane ten dlouho očekávaný den a my se budeme všichni v naší krásné jídelně při harmonice bavit a zpívat.

Anna Konečná

klientka oddělení II.F

V měsíci listopadu své narozeniny

Bartáková Libuše

Durdáková Božena

Kučerová Rozália

Regentík Lubomír

Šebečková Ludmila

Tukačová Anna

Vachalová Marie

Ing. Voráč Miroslav

Vrána Antonín

Vykoukal Pavel

Žbánkova Anna



Naši zaměstnanci

Bajerová Sylva

Harvánek Vladimír

Herberková Janka

Mgr. Králová Michaela

Nejezchlebová Pavlína

Rozehnalová Jarmila

Sekanina František

Suchomelová Iveta



Blahopřejeme!

Hledejte 10 rozdílů





Dušičky-památka zemřelých

Den, kdy vzpomínají pozůstalí na své zemřelé příbuzné a přátele. Podle tradic zdobí rodinné hroby věnci a květinami, rozsvěcují svíčky a připomínají si ty, kteří už tady nejsou. Památka zesnulých je v římsko-katolické církvi významným dnem v liturgickém kalendáři, protestantské církve se snažily tento svátek potlačit, anglikánská církev ho přímo zrušila.

Na našem území staří Keltové slavili v těchto dnech rozloučení s létem, konec roku a svátek Samhaim, což byla noc, kdy se mrtví vraceli na svět a živí se mohli dostat do říše zemřelých. Zapalovaly se ohně, které měly ochránit živé před dušemi zemřelých, rozmisťovaly

se svítilny z vydlabaných řep, které svítily duchům na cestu. **Z těchto pramenů pochází anglosaský svátek Halloween.** Na pohanské svátky navázaly od 10. století svátky křesťanské, od 12. století jako vzpomínka na mrtvé.

Dříve lidé věřili, že o půlnoci přicházejí duchové z očistce na svět a při prvním ranním zvonění se musejí vrátit zpět. K tomu se vázaly různé lidové obyčeje. Hospodyně pekly typické pečivo, nazývané dušičky, plněné mákem nebo povidly, kterým obdarovávaly žebráky a pocestné. **Hospodář plnil lampy máslem místo olejem, aby si dušičky mohly ošetřit spáleniny z očistce.**



Dnes patří Dušičky stále k významným svátkům. V kostelech a hřbitovních kaplích se slouží mše svaté. Věřící i nevěřící navštěvují i vzdálené rodinné hroby, které před tím uklidili a slavnostně nazdobili. Na hrobech přátel zapalují svíčky, které se zapalují i doma se vzpomínkou na blízké zemřelé. V posledních letech se na vesnicích i

ve městech ožívají tradice spojené s průvody v maskách a vydlabáváním svítilen z dýní, které se k nám dostávají ze západních zemí, kde se bouřlivě slaví Halloween.

Dušičky by neměly být jenom o povinnosti zvelebit a navštívit hroby, lidé by se měli zastavit, popřemýšlet o konečnosti života, rodina by se měla sejít a zavzpomínat na předky. Příbuzní by si měli také promluvit o svých přáních týkajících se odchodu ze světa a posledního rozloučení.

Převzato z internetu:

Mgr. Eva Stiborová

vedoucí aktivizačního úseku

17. listopad – státní svátek

Svátek se slaví jako připomenutí dvou událostí moderních českých dějin, spojených se studenty českých vysokých škol.

17. listopad 1939

V reakci na demonstrace 28. října a nepokoje, spojené s pohřbem studenta Jana Opletala, rozhodlo vedení Nacistického Německa o uzavření českých vysokých škol na tři roky. V noci z 16. na 17. listopadu provedly nacistické bezpečnostní složky razie v Praze, Brně a Příbrami s cílem dopadnout vedoucí studentských organizací a internovat ostatní studenty. Devět představitelů studentských vůdců bylo bez soudu popraveno v Ruzyňských kasárnách. Celkem 1200

zatčených studentů bylo poté převezeno do koncentračního tábora Sachsenhausen-Oranienburg, odkud jich byla většina propuštěna koncem roku 1942, zbytek pak v lednu 1943. Z těchto 1200 studentů nepřežilo útrapy koncentračních táborů 35.

Ústřední svaz československého studentstva vyvíjel po roce 1939 v zahraničí za pomoci československé exilové vlády aktivní činnost, jejímž vyvrcholením byla právě londýnská schůze Mezinárodní studentské rady v roce 1941, která přijala takzvané *Prohlášení spojeneckých studentů k 17. listopadu*, jež vyhlásilo tento den *Mezinárodním dnem studentstva*.

17. listopad 1989



Pamětní deska na Albertově odkazující k události 17. listopadu 1989.

Druhá událost se odehrála 17. listopadu 1989, kdy připomínka 50. výročí nacistických represí přerostla v demonstraci proti komunistickému režimu. V pátek 17. listopadu se na Albertově sešli studenti pražských vysokých škol. V 15:40 se na Albertově nacházelo přibližně 500 až 600 lidí, ale jejich počet poměrně rychle narůstal nově příchozími. Manifestace začala v 16:00 zpěvem písně *Gaudeamus igitur* a projevem Martina Klímy z uskupení *Nezávislých studentů*. Státní bezpečnost odhadovala počet účastníků až na 15 000 lidí, ale další zdroj hovoří o davu až 50 000 lidí. V 16:40 byla tato část manifestace ukončena a pořadatelé vyzvali k pochodu na Vyšehrad ke hrobu Karla Hynka Máchy. Část lidí chtěla ale směřovat na Václavské náměstí, kam měli původně demonstrující dojít jak hlásal leták vytištěný k manifestaci. Mezi odhodlanými byl i poručík StB Ludvík Zifčák, který byl později pokládán za mrtvého studenta Martina Šmída. Na Vyšehrad postupně dorazil dav přibližně 10 000 lidí, kteří zcela zaplnili prostranství před kostelem. V 18:15 byla demonstrace oficiálně ukončena.

Po skončení oficiální části demonstrace se dav neplánovaně vydal do centra města. Přibližně 5 000 lidí pokračovalo směrem na Karlovo náměstí. Přibližně v 19:12 přišel rozkaz, že se má dav na vhodném místě zablokovat.^{[3][6]} Policejní kordon zatarasil Most 1. máje, čímž zabránil davu odbočit směrem na Pražský hrad, demonstrující zahnuili na Národní třídu a pokračovali směrem na Václavské náměstí. V 19:25 byla kordonem přehrazena Národní třída v prostoru *Perštýna*.

Když bylo čelo demonstrace zastaveno, účastníci si sedli na zem před pořádkové jednotky. Dívky začaly spontánně zasunovat za štíty příslušníků pohotovostního pluku květiny. Jelikož se policejní velitelé obávali opakování předchozí situace z Vyšehradské ulice, kdy dav uzávěru obešel, došlo o čtvrt hodiny později k uzavření ulic *Mikulandské* a *Voršilské*, a k zablokování ústupu Národní třídou zpět směrem k Národnímu divadlu. Přibližně 10 000 demonstrantů tak bylo uzavřeno mezi dva policejní kordony. Demonstrující pokračovali v pokojné a nenásilné demonstraci za provolávání hesel jako *Máme holé ruce*. V této části demonstrace byl ještě demonstrantům umožňován jednotlivě volný odchod.



Přibližně ve čtvrt na devět došlo ke změně situace, kdy již nebylo možné obklíčení opustit a policejní kordon postupující směrem od

Národního divadla začal prostor zahušťovat. Pohotovostní pluk veřejné bezpečnosti a Odbor zvláštního určení (tzv. *červené barety*) následně začaly demonstrující surově bít obušky. Třebaže byli účastníci demonstrace vyzývaní k rozchodu, jediné únikové cesty vedly skrz tzv. "uličky", kde byli demonstranti brutálně bití. Do 21:20 byla tímto způsobem demonstrace násilně rozptýlena; někteří účastníci byli následně zatčeni a naloženi do připravených autobusů. I po rozeznání demonstrace docházelo ze strany pořádkových jednotek k napadání jednotlivců či skupinek přihlížejících. Nezávislá lékařská komise později uvedla, že 568 lidí bylo během zásahu zraněno.

Převzato z internetu:

Mgr. Eva Stiborová

vedoucí aktivizačního úseku

Bud'te aktivní-trénujte paměť

Kdo má větší šanci na to udržet strašáka Alzheimerera pod kontrolou? Co všechno dokáže ochránit mozek před demencí - zelený čaj, káva, losos, ovoce, vitamíny, minerály? Existuje tisíce článků na toto téma. Ale co opravdu funguje?

Očekává se až čtyřnásobný nárůst dementních pacientů do roku 2050. Již před 10 lety bylo cca 65 000 pacientů s touto diagnózou v České republice. Alzheimerova choroba vede k postupné demenci a mnohdy nedůstojnému konci života člověka. V současné době bohužel není na světě prokazatelná účinná léčba, ale tu a tam se objevují povzbudivé

zprávy o léčebném pokroku. Je prokázané, že existují látky s preventivními účinky, které tělo, a hlavně mozek potřebuje. Ten, kdo má zájem, aby jeho paměť slušně fungovala co nejdéle, má recept ve vlastních rukou. Nevěříte?



Mám to štěstí, potkávat ve svém životě aktivní lidi přes devadesát. Když jsem se stala dobrovolným společníkem seniorů, první dáma, se kterou jsem se seznámila, oslavila právě 100 let. Na ní mě zaujalo, že denně cvičila jógu prstů. Další se zajímá naprosto o vše doma i ve světě. Politika, kultura, historie, geografie, vztahy mezi královskými rodinami. V lednu oslaví 92 a zeptejte se jí na co chcete. A světe div se, ještě letos zpracovala daňové přiznání pro synovce. Jiná dáma mne

odzbrojila, když jsem se od ní, tenkrát čerstvé devadesátnice, poprvé dozvěděla, co to je geocaching. Tato dáma miluje hudbu, zpěv, výtvarné umění, různé ruční práce. Ráda zpívá a má ráda lidi. V neposlední řadě znám dámu, která denně luští křížovky a rébusy, sleduje soutěžní pořady, čte knihy a nemá problém s rozhodnutím, zda se sbalí a nechá se převést 600 km na návštěvu či na svatbu. Co mají tyto dámy „přes devadesát“ společného? Jsou AKTIVNÍ a neděsí se změny. Udržují dobré mezilidské vztahy a pravidelný styk s přáteli. Denně něco řeší, denně zaměstnávají mozek, umí se pochválit a jsou si vědomé, že život je boj, který stojí za to. Jistěže znám také pasivní lidi a bohužel mnohem mladší, které by „moje dámy“ lehce porazily na celé čáře. Ale je to jejich volba, když se rozhodli nic již neměnit, všechno předem odsoudit, umí jen kritizovat a závidět...

Neschopnost vzpomenout si na nedávné události, porucha plynulého vyjadřování, ztráta paměti, ukládání věcí na jiná místa, problémy s abstraktivním myšlením, ztráta zájmu o koníčky či o zaměstnání, ztráta iniciativy. Jak bojovat proti těmto strašákům? Měla jsem štěstí, že jsem poznala lidi, kteří učí ostatní jak na to. Jak vyžrát na toho Alzheimerera. Jak trénovat paměť a kognitivní funkce. Trénování paměti je povinnost každého, kdo si chce zachovat zdravý rozum. Je jedno, zda se nechá inspirovat odborníky a zapojí se do nějaké skupiny nebo si najde vlastní cestu; studium nového jazyka, křížovky, deskové hry, rébusy, hádanky, soutěže, četba, psaní...Důležité je to dělat. A kdy začít? DNES, hned teď. Co nejdříve!

Na co si tedy každý den VZPOMENOUT? Stejně tak jako se ve dveřích zastavím a kontroluji K.M.B. (klíče mobil, brýle/), tak se denně ptám, zda mám:

- pravidelný pohyb těla i mozku
- pěkné vztahy, aktivní styk s přáteli a s rodinou
- vyváženou stravu, tzn. živím mozek tím, co podporuje jeho činnost
- zábavu, hobby, aktivity - máte pro co žít, těším se ze života?

A jak jste na tom vy?

Autor: Dagmar Pravečková

Luštíme sudoku!

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

© Encyclopædia Britannica, Inc.

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

Zdroje:

<https://www.google.cz/search?hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1920&bih=>

<https://domaci.ihned.cz/c1-65189320-svatek-17-listopadu-bude-i-dnem->

https://cs.wikipedia.org/wiki/Den_boje_za_svobodu_a_demokracii_a_Mezin%

<https://www.i60.cz/clanek/detail/6555/budte-aktivni-trenujte-pamet-zacnete-jeste-dnes-hned-ted>

https://www.google.cz/search?q=sudoku&tbm=isch&ved=2ahUKEwjbm_

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 31.10.2020. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

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