

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

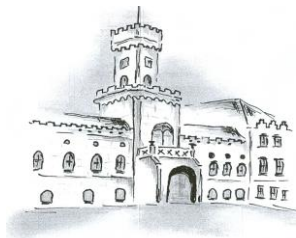
Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



XI. ročník 2. číslo únor 2021

Informace z domova



Vážení klienti, kolegyně, kolegové,

Dle MO MZ, lze uskutečnit návštěvu klienta domova za dodržení mimořádných opatření.

Prosíme o pochopení a trpělivost v dnešní situaci a nutnost dbát dodržování těchto ustanovení. Unáhlené rozhodnutí a nedodržení těchto podmínek může být pro naše klienty i personál nebezpečné.

V žádném případě není možné uskutečnit návštěvu, pokud pociťujete příznaky respiračního onemocnění nebo budete mít teplotu nad 37°C.

S účinností od 5.2.2021 jsou návštěvy prozatím povoleny ve dnech:

Neděle 13-16 hod.

Ke vstupu do zařízení využijte branku kolem vrátnice.

1. Při příchodu i odchodu proveďte desinfekci rukou (bezdotykový dávkovač u hlavního schodiště a každého vchodu na oddělení).

Doporučujeme použít přinesené jednorázové rukavice.

2.Po celou dobu návštěvy je nutné, dle nařízení vlády, krýt si nos i ústa přineseným respirátorem FFP2 nebo KN95 bez výdechového ventilu.

3.Každý návštěvník je povinen se nahlásit na vrátnici a nechat zapsat do návštěvní knihy.

Vypsat Čestné prohlášení a svým podpisem stvrdit seznámení se se všemi podmínkami při vykonání návštěvy.

4.Předat doklad o prodělaném POC nebo RT-PCR testu s negativním výsledkem, který nesmí být starší než 48 hodin nebo doklad o prodělání nemoci COVID-19 v době nejdéle 90 dnů přede dnem návštěvy.

5.Doba trvání návštěvy je stanovena na dobu 15 minut a počtu max.1-2 dospělé osoby ve stejném čase na jednoho klienta. Na vícelůžkových pokojích je povolena návštěva vždy současně pouze u dvou klientů a za těchto podmínek:

* Při návštěvě se, prosím, vyhněte osobnímu kontaktu se svým blízkým.

*Po celou dobu návštěvy nesundávejte ochranné pomůcky a nepohybujte se v blízkosti ostatních klientů na pokoji.

*Z hygienických důvodů není doporučeno přinášet svým blízkým dárky (jakékoliv potraviny ani další předměty vlastní potřeby). Pokud byste tohoto doporučení nevyužili, měli byste v zájmu vašeho blízkého volit potraviny v originálním

balení a tyto i ostatní přinesené předměty či oděvy předat personálu k provedení desinfekce event. karantény, neboť vir Covidu 19 přetrvává na povrchu v aktivní formě nejméně 48 hodin.

Domníváme se, že nejlepším dárkem v této nelehké situaci bude pro všechny osobní setkání.

Laskavě žádáme, všechny návštěvy, aby se chovaly zodpovědně a maximálně dodržovaly veškerá hygienická opatření a doporučenou dobu návštěvy s ohledem na své blízké - jejich další spolubydlící i ošetřující personál.

Opatření platí do odvolání a dle zkušenosti a vývoje situace budou upravována.

Děkujeme za pochopení

Vedení domova

Co nového v aktivizaci

Vážení klienti, kolegyně a kolegové,

prostřednictvím „Zámeckého zpravodaje“ bych se Vám ráda představila. Jmenuji se Pavlína Krbílková a nastoupila jsem jako aktivizační pracovnice na oddělení I.B místo paní I. Dvořákové. Pevně věřím v to, že naše spolupráce bude příjemná a splní veškerá očekávání našich klientů.

Před pár dny, když jsem nastoupila na toto oddělení, bylo mi nesmírnou ctí poznat klienty, se kterými jsme si povídali a vzpomínali přitom na staré dobré časy.

Sychravé a mrazivé počasí, ani zákaz vycházení nás ale neodradí od stále dobré nálady. Soustředíme se na různé aktivity, kterým se můžeme věnovat v teple na oddělení, jako jsou: míčové hry, které nám posílí svalstvo, stolní hry u šálku dobrého čaje, luštění křížovek, nebo četba oblíbených knih. Klientky zaujalo i vybarvování obrázků, u čehož si povídáme a na závěr mají radost ze své umělecké tvorby.

Věřím, že při těchto činnostech nám zimní dny zároveň s vládním opatřením utečou a už teď se těším i na aktivity, které budeme moci provádět venku na sluníčku.

Pavlína Krbílková, DiS.-I.B oddělení

Jménem všech klientů i zaměstnanců našeho domova přeji naší nové kolegyni hodně zdaru v její náročné práci a také, aby se jí mezi námi líbilo a byla zde spokojená. Vítej Pavlíčko!

Mgr. Eva Stiborová

vedoucí aktivizačního oddělení

Hromnice

Hromnice: Pohanské vítání jara i den významný pro křesťany

Únor má s jarem společné jen jedno: Hromnice. Tento svátek připadající na datum 2. 2. se totiž, mimo jiné, pojí také s vítáním jara. Podle našich předků už z chladné zimy zbývá jen ta slabší polovina a příroda se pomalu probouzí, aby ukázala první sněženky.

Na Hromnice se světí svíčky zvané hromničky.



Hromnice: původ a význam svátku

V lidovém křesťanství byly Hromnice důležitou oslavou přicházejícího jara, podobně jako keltský předkřesťanský svátek Imbolc. K němu se pojil i zvyk hodování, stejně jako později k období masopustu plnému zabíjaček a veselí.

Slovanská obdoba svátku původně souvisela s Perunem, bohem hromu a blesku, který se burácivě probouzel ze zimního spánku. Lidé uklízeli po zimě, vymetali stáje, čistili topeniště a zapalovali hranice. Posvátné ohně měly očistný charakter a zaháněly zlé duchy. Mezi další zvyky patřil rituál první orby nebo návštěvy u posvátných studánek.

Křesťané tento svátek slaví pod názvem Uvedení Páně do chrámu. Podle Lukášova evangelia se Marie a Josef vydali se čtyřicetidenním Ježíšem dle židovského zvyku do chrámu, kde svého syna symbolicky zasvětili Bohu.



Hromnice a pranostiky

Asi znáte oblíbenou americkou komedii Na Hromnice o den více – tradice je ovšem skromnější, lidová slovesnost praví „Na Hromnice o hodinu více“. Skromný ale není počet pranostik spojených s tímto svátkem: je jich kolem 40.

Většinou se vztahují k počasí, přibývajícimu dennímu světlu a blížícimu se jaru, posuďte ostatně sami:

- Na Hromnice musí skřivánek vrznout, i kdyby měl zmrznout.
- Když na Hromnice ze střech teče, zima dlouho se povleče.
- Na Hromnice jasná noc – bude mrazů ještě moc.
- Svítí-li slunce na Hromnice, bude zimy o šest neděl více.
- O Hromnicích je hospodáři milejší vlk na dvorku, nežli slunce na obloze
- Je-li o Hromnicích studeno, přijde brzy jaro.
- Zelené Hromnice – bílé Velikonoce.
- Leze-li jezevec o Hromnicích z díry, za čtyři neděle zpátky zas
-

Zvyky a tradice spojené s Hromnicemi

Součástí křesťanského obřadu je svěcení svící, takzvaných hromniček. Ty se za bouří zapalovaly v oknech pro ochranu domu nebo hospodářství před bleskem. Na Chodsku se zapálená hromnička dávala do ruky umírajícimu, jinde se stavěla vedle lůžka – měla posvítit duši na cestu do věčnosti.

Ctily se i další zvyky a obyčeje: Nesmělo se mluvit jinak než vážně ani klít, na Chodsku si odříkali i tanec. Hospodyně se měly na Hromnice vyhýbat jehle – podle pověry měla v tento den její špička moc přitáhnout blesk. A teprve Hromnice dříve znamenaly úplný konec Vánoc: odstrojovaly se stromečky a schovávaly betlémy.

Svišť Phil a 2. únor v Americe

V pensylvánském městečku Punxsutawney se každoročně koná 2. února událost, kterou má na svědomí svišť Phil: v tento den určuje, jak daleko je ještě jaro. Pokud uteče před vlastním stínem zpět do nory, zima hned tak neskončí.



Philovi je prý úctyhodných 130 let a rituál už roky pravidelně sledují miliony Američanů. Uklidnit nás ale může to, že předpovědi sviště mají prý dosti nízkou úspěšnost.

Autor: Lubomír Popovič

V měsíci únoru slaví své narozeniny

Balabánová Věra

Gajdošová Anděla

Hanáková Alenka

Ing. Macková Dagmar

Poledník Josef

Příkrylová Naděžda

Šťastná Božena

Tůmová Marie



Naši zaměstnanci

Borutová Zdenka

Drdová Miluše

Grumlová Jana

Hala Jaromír

Kopečková Radmila

Laichmanová Marie

Malárová Eliška

Menoušková Hana

Načiňáková Markéta

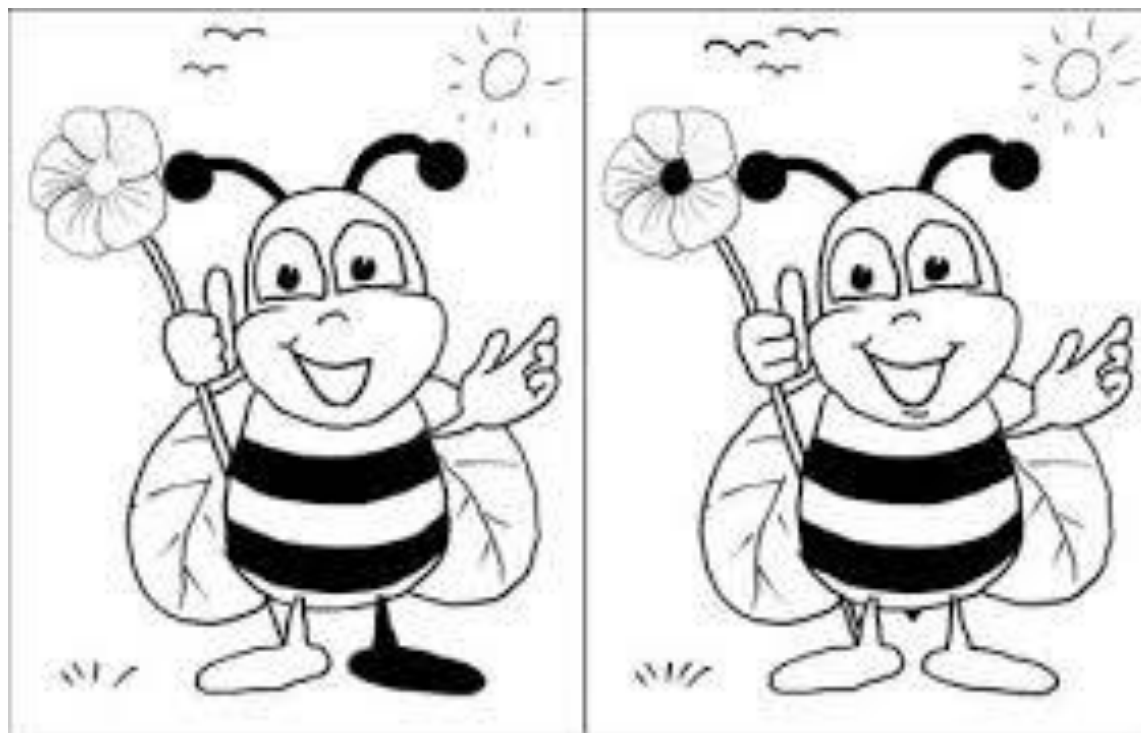
Smolinská Alena

Šešemberková Monika

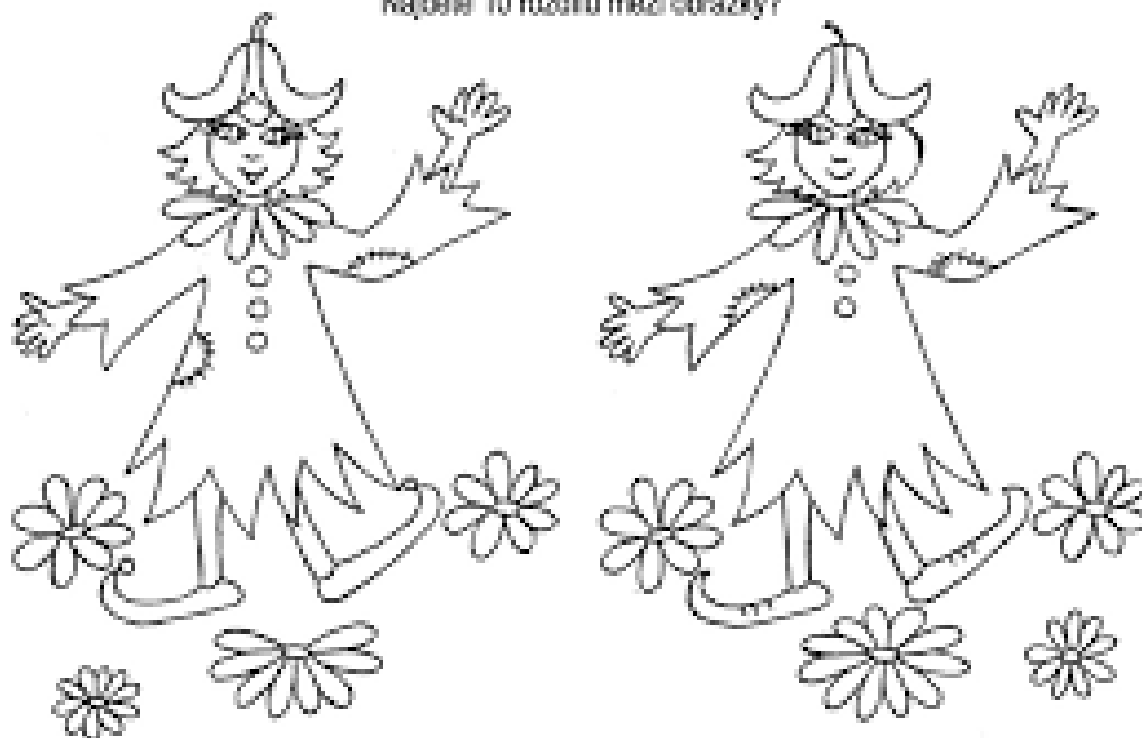


Blahopřejeme!

Hledej rozdíly



Najdeš 10 rozdílů mezi obrázky?





Doba covidová

Láskyplný ageismus. Doba covidová rozjela tento podivný jev.

Babi, nesmíš do obchodu. Dědo, nesmíš na procházku. Zamkneme vás, protože vás máme rádi a chceme pro vás to nejlepší. Dobře míněné snahy pomoci blízkým v uplynulých měsících často byly typickou ukázkou láskyplného ageismu.

Jde o poněkud bizarní formu ageismu, tedy chování k seniorům, které je nějakým způsobem ponižuje, podceňuje, trápí, ovšem je dobře míněno. Ti, kteří se ho dopouštějí, ve většině případů vůbec nechápou, že jejich snaha nemusí být přijímána s nadšením. Kdyby na toto téma měli diskutovat, urazí se: „No dovol, mami, my pro tebe chceme to nejlepší a ty to nechápeš!“

Láskyplný ageismus má mnoho podob.

Jednaosmdesátiletá Zdenka nedávno nastoupila do domova pro seniory. Šla tam z vlastní vůle, velmi dobře si je vědoma, že její zdravotní stav jí už neumožňuje, aby bezpečně žila sama doma. „Požádala jsem pečovatelku, aby mi donesla nůž. Dostala jsem jablko a chtěla jsem si ho nakrájet. Řekla, že mi ostrý nůž donést nemůže, jedině příborový. Prý proto, že bych se tím nožem mohla pořezat. Řekla jsem, že nemíním spáchat sebevraždu podříznutím se, že si chci

nakrájet jablko, protože se mi špatně kouše. Řekla, že mají zakázáno dávat klientům nože. Prekérní situace. Nemám příbuzné, kteří by mi sem normální kudlu propašovali a nenapadlo si mě sem něco takového vzít. Tak jsem nakonec zavolala bývalé sousedce a ta mi slíbila, že mi nůž přinese. Musím si ho někde pořádně schovat, aby mi ho nezabavili,“ vypráví Zdenka, která je svéprávná, dobře vidí, ruce se jí netřesou, takže není jediný důvod, proč by si nemohla nožem nakrájet jablko.

Dvaosmdesátiletý František má malý byt v Ostravě a chatu v Beskydech. Rozhodl se na ní strávit covidovou dobu. Jednou za dva týdny si pěkně pomalu zajede autem do nejbližšího obchodu, zásobí se potravinami a zase se zavře na své chatě. V létě pracoval na zahradě, na zimu si nechal od sousedů dovézt dostatek dříví a tak si tam spokojeně žije už od jara. „Několikrát do týdne mi volá dcera, že takhle přece nemůžu žít. Že tady nemůžu být sám. Že nemůžu v mém věku jezdit autem. Že pro mě přijedou a odvezou mě do Ostravy, protože mě chtějí mít blízko. Takže bych měl sedět v malém bytě v paneláku, nevycházet ven a pomalu tam uhnívat strachem, že chytanu ten covid? Rozhodně je menší pravděpodobnost, že ho chytanu tady. Jsem na vzduchu, pořád tady mám nějakou práci. Doma sedím, luštím křížovky a koušu se nudou. Nevím, proč bych měl ve svém věku svá rozhodnutí stále obhajovat a štve mě, když dcera i zeť tvrdí, že to se mnou myslí dobře,“ vypráví.

Diskriminace lidí vyššího věku zvaná ageismus je velmi často spojena s ochrannými postoji a současná doba toto spojení odhalila v plné síle.

„Vznikla tady atmosféra, že senioři jsou homogenní skupina a jde vůči nim jenom jeden typ vzkazu: jste v riziku, zůstaňte doma, my vás tam láskyplně zamkneme a to je všechno, co vám náleží,“ uvedla socioložka Lucie Vidovičová s tím, že pandemie pouze toto nastavení společnosti zvýraznila.

Projevy láskyplného ageismu byly různé, například se dá mezi ně zařadit i úporná jarní snaha mnohých telefonovat takzvaně osamělým seniorům a povzbuzovat je. „Volali mi ze tří nějakých spolků, že prý si se mnou chtějí povídat, protože jsem osamělá. Nevím, kde na mě vzali číslo. Neměla jsem náladu povídat s cizími lidmi, o kterých nic nevím. Co jsou zač? Co jim mám o sobě říkat? Co když šlo o podvodníky. Pořád dokola mi říkali, že to dělají proto, protože chtějí potěšit osamělé seniory. No mě tím spíše otravovali,“ říká osmaosmdesátiletá Bohdana. Nyní pro změnu poslouchá výtky své vnučky, která jí zařídila domov pro seniory, jenže Bohdana do něj nechce jít. „Chodím, vidím, slyším, žiju v přízemí a těch pár schodů pořád ujdu. Nechci se stěhovat, nechci do domova důchodců. Neustále slyším, že to tam pro mě bude lepší. Jak může někdo jiný než já sama vědět, co je pro mě lepší?“ zlobí se.

Její vnučka ovšem má pravdu v tom, že sehnat místo v domově pro seniory je nadlidský výkon a když se jí to podařilo, nechce místo

takzvaně pustit. „Až se babičce přitíží nebo se něco stane, nebude mít kam jít, měla by to využít teď. Tolik jsem se kvůli toho naběhala, tolik známostí jsem potřebovala a ona takovou jedinečnou příležitost odmítá. Vždyť já chci pro ni to nejlepší,“ tvrdí.

Podobných případů by kolem sebe každý viděl několik, kdyby se na ně zaměřil. Jsou důkazem, že ve společnosti přibývá lidí v hodně vysokém věku a jejich představy, sny a potřeby se často dost liší od těch, které o životě ve stáří mají mladí lidé.

Ale na druhou stranu, podstatné je, že to s nimi ti mladší myslí dobře. I když je ta snaha někdy bizarní, směšná, nepovedená nebo přímo otravná, ne nadarmo se říká, že i snahy je třeba si vážit.

Autor: Vratislava Hofmanová

Emoční inteligence

Co je to emoční inteligence a jak moc ovlivňuje naše životy.

Emoční inteligence ovlivňuje všechny aspekty našeho života, od základních lidských citů až po způsoby setkávání s ostatními. Výše této inteligence a míra toho, jak dobře dokážete číst v ostatních lidech, určuje rozsah toho, zda budete v životě prožívat radost, lásku, vnitřní klid či žít v chaosu.

Být citově inteligentní znamená být schopen řídit své emoce způsobem, který je vhodný pro daný okamžik. Kdy je tedy vhodné emoce plně vyjádřit a kdy je lepší je udržet pod kontrolou a použít je až později.

Neznamená to tedy, že existují emoce, které by dotyčný neměl nikdy pocítit nebo by je měl být schopen zcela potlačit.

Emoční inteligence má 5 hlavních vlastností

- **1. Sebevědomí**

Americký psycholog Daniel Goleman uvádí, že sebevědomí lze definovat jako schopnost rozpoznat a porozumět našim náladám, emocím a tomu, co nás popohání dál. Tedy všemu, co nás ovlivňuje a zároveň jak my sami ovlivňujeme druhé.

Mezi příznaky vysokého sebevědomí přitom patří: realistické sebehodnocení, sebevražedný smysl pro humor a sebevědomí jako takové.

- **2. Samoregulace**

Goleman samoregulaci vnímá jako schopnost ovládat nebo přesměrovávat rušivé impulsy a nálady, zároveň pozastavit veškeré soudy ještě předtím, než se věci stanou. Mezi příznaky schopnosti samoregulace patří důvěryhodnost a integrita, otevřenost ke změnám a cítit se pohodlně i ve dvojsmyslech.

- **3. Motivace**

Motivace je v podstatě vášeň k děláni věcí nad rámec ohodnocení, která pomáhá i díky energii a vytrvalosti k dosažení cílů. Mezi klíčové znaky motivace patří optimismus (i při neúspěchu), usilovná snaha dosáhnout cílů a organizační závazek.

- **4. Empatie**

Podle Golemana je empatie schopnost porozumět emočnímu rozpoložení ostatních lidí a následně dovednost s nimi zacházet podle jejich emočních reakcí.

- **5. Sociální dovednosti**

Sociální dovednosti neboli společenská obratnost je jedním z nejdůležitějších atributů emoční inteligence. Jedná se o schopnost navázat a udržet vztah s druhými lidmi. Komunikativnost, asociování, vytváření smyslu činnosti, řešení problému pokusem a omylem, intuice, cit, celostní zaměření, umění efektivní spolupráce, umění jednat a vyjednávat s lidmi, umění vést a řídit druhé lidi, motivovat je k větším výkonům apod.

Pochopení vlastní emoční inteligence

Vzhledem k tomu, že emoční inteligence (EQ) ovlivňuje vše, co v životě děláme, i všechny naše vztahy, je důležité ji pochopit.

Máte-li nízkou EQ, vaše emoce negativně ovlivňují vaše vztahy, což může mít za následek, že budete mít problém udržet si jakýkoliv funkční vztah ať už v rodině, s partnery, přáteli či v zaměstnání.

Při průměrné EQ váš život probíhá většinou hladce, jen občas se vynoří nějaký emoční problém, se kterým se budete muset popasovat.

S vysokou EQ váš život může být naprosto výjimečný. Dokážete přijmout, zhodnotit i uznat své emoce a zároveň je udržet neustále v perspektivě. Zároveň můžete pomoci i ostatním ovládat své emoce, a to způsobem, jak s nimi budete komunikovat.

Například pokud budete při jednání s druhými ohleduplní a zároveň si dokážete prosadit jasné hranice v okamžiku, když k vám druzí budou přistupovat s despektem.

Emoční inteligence se vyvíjí v dětství

Pokud jste vyrůstali ve zdravém emocionálním prostředí, je vysoce pravděpodobné, že vaše EQ bude vysoké.

V průběhu života se ale mohlo odehrát několik traumat, kvůli kterým vaše nevědomá mysl vypnula vaši emoční kapacitu, což způsobilo, že již nemáte tendence prožívat příliš mnoho emocí a samotní se cítíte citově plošší.

Jako děti jste možná slyšeli fráze:

- Neplač. Nic tak strašného se nestalo.

- Už jsi velký kluk na takovéto věci.
- Velcí kluci nepláčou.
- Přestaň kňučet a udělej to, co ti říkám.

Jedná se o zdánlivě nevinné věty, jejichž slova ale dokážou velmi zabolet. Mohou mít i velmi zásadní negativní vliv na emoční pohodu, a to i v budoucnu.

Děti, jež slýchávají často tyto věci v dětství, mohou být i v dospělosti náchylné k nadměrné citlivosti a převažuje u nich pocit, že chování druhých je přímým odrazem toho, jak je vnímají druzí a za vším vidí víc, než odpovídá skutečnosti.

Bez emocionálního vědomí je ale velmi obtížné využít své emoce jako výhodu, která jedinci pomůže dělat vše, čeho bude chtít dosáhnout. V tomto směru tak mají v životě vždy výhodu ty děti, které jejich rodiče naučili emocionálnímu řízení, a tedy zvládání svých vlastních emocí.

Bohužel řada dětí takové štěstí nemá. A nepomáhá tomu ani přílišná přísnost či naopak benevolentnost rodičů.

Při nízké emoční inteligenci může být velmi obtížné se přemluvit k činnosti, které nechcete dělat. Například pokud nebudete chtít jít sekat trávu, pravděpodobně pro sebe najdete celou řadu omluv, abyste to dělat nemuseli.

Člověk s vyšší emoční inteligencí dokáže ale uznat, že sečení trávy je potřebné, proto místo výmluv bude naopak hledat cesty, jak to udělat, aby ho to co nejvíce bavilo.



Schopnost nalézt hravost a humor i v těch nejnepříjemnějších úkolech usnadňuje děláním všeho, co je zapotřebí udělat.

Výhodou emoční inteligence je, že se ji můžete naučit, a to v podstatě v každém věku. Pomoc můžete nalézt v celé řadě knih, ale i kurzů, které se touto tematikou zabírají.

Převzato z internetu

Mgr. Eva Stiborová

Luštíme sudoku!

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

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

Zdroje:

<https://www.google.cz/search?q=obr%C3%A1zky+hromnice&tbm=isch&ved=>

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 28.2.2021. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

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