

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

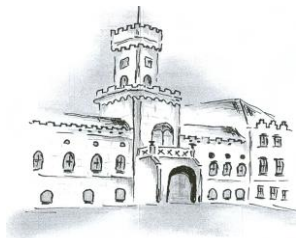
Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



XI. ročník 4. číslo duben 2021

Informace z domova



Vážení klienti, kolegyně, kolegové,

upozorňujeme klienty i jejich rodinné příslušníky na stále trvající zákaz návštěv v našem zařízení platný minimálně do 1.5.2021.

Od pondělí 26.4.2021 bude v našem domově probíhat povinné sčítání obyvatel. Sčítacím komisařem byla ustanovena Mgr. Eva Stiborová, která navštíví individuálně každého klienta a vyplní s ním sčítací formulář. Vyplnění jednoho formuláře bude trvat asi 20–30 minut, dle stavu klienta. Sečtení v rámci našeho zařízení budou také klienti, kteří mají ustanoveného zákonného opatrovníka. Všichni opatrovníci byli předem informováni. Na termín sčítání na jednotlivých odděleních budou klienti včas upozorněni staniční sestrou.

Vedení domova

Důležité oznámení

Ve čtvrtek 29.4.2021 proběhne v Domově pro seniory Sokolnice, p.o. očkování proti C19 mobilním očkovacím týmem z nemocnice u Sv. Anny. Zájemci o očkování z řad zaměstnanců, kteří ještě nebyli dosud očkováni, se do 21.4.2021 přihlásí u vrchní sestry.

Klienty seznámí s možností očkování sociální pracovníce a staniční sestry. Podrobné informace jsou součástí informovaného souhlasu, který musí každý zájemce podepsat před očkováním první dávkou očkovací dávky. Informované souhlasy mají sociální pracovníce již k dispozici.

Čas očkování bude upřesněn a všichni budou včas informováni.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

Co nového v aktivitaci

Překonali jsme březen a pomalu se vracíme k našim oblíbeným aktivitám. Navzdory omezením a stále chladnému počasí se však snažíme zpříjemnit čas našim klientům. Aktivizační pracovníce na jednotlivých odděleních tráví stále více času na jednotlivých pokojích a vrací se k lůžkům klientů a snaží zapojovat do aktivit i klienty nové. V minulém měsíci jsme oslavili svátek, který je velmi blízký zejména starší generaci, která jej dosud nevyměnila za svátek Svatého Valentýna jako mladá generace – Mezinárodní den žen. Stejně jako každý rok, obešli pan ředitel MVDr. Petr Nováček, pan ekonom Ing. Antonín Sedláček a pan vedoucí technického úseku Milan Kulich všechny ženy v našem domově a popřáli jim s malou kyticí.





Úsměvy zářily i přes nezbytnou roušku a veselé jiskřičky v očích prozrazovaly, že všechny obdarované ženy ocenily tuto milou pozornost.



Velikonoce

I letošní Velikonoce budou kvůli koronaviru jiné. To ale neznamená, že si je nemůžete i tak užít. A třeba i objevit některé z klasických zvyků.

Velikonoce jsou pro křesťany největšími svátky, připomínají zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Slavily se ale i dříve, Židé si připomínali vysvobození Izraelitů Mojžíšem z egyptského otroctví, pohané zase

návrat jara. A i když ne všechny tradice půjde letos realizovat, je zajímavé si je připomenout.

Svatý týden

Velikonoce nejsou jen pondělí, kdy je pomlázka. Věřící se soustředí na Svátý týden, který pondělku předchází. Je posledním časem Ježíšova pozemského života. Připomeňme si zvyky jednotlivých dní tohoto týdne i s datem, kdy se slaví právě letos. Velikonoce jsou totiž pohyblivým svátkem.

Květná neděle (28. března)

Květná neděle je poslední neděle čtyřicetidenního půstu. Křesťané si připomínají příjezd Ježíše Krista do Jeruzaléma, kterého lidé vítali palmovými ratolestmi. V chrámech se začínají zpívat pašije, lidé tam nosí větvičky kočiček k požehnání.

Zvyky velí začít s úklidem – dům se vymetal zelenými ratolestmi, aby se vyhnaly neřesti a nemravnosti. Zapovězeno bylo cokoli péct, protože by se tím přivolala neúroda.

Modré pondělí (29. března)

V tento den by se nemělo pracovat, to ovšem neplatí pro hospodyně. Ty mohou pokračovat v **pořádném úklidu domácnosti**. A proč Modré? Zřejmě jde o překlad z německého „blau“, to ale kromě „modrý“ znamená také „neschopný práce“ nebo i „podnapilý“.

Šedivé úterý (30. března)

Kromě pokračování v úklidu a vymetání pavučin nebylo na programu nic zásadního. Úterý má někde označení Šedivé a někde Žluté – v obou případech se název odůvodňuje počasím typickým pro tuto dobu.

Sazometná nebo Škaredá středa (31. března)

Podle historie je středa dnem, kdy Jidáš zradil Ježíše. Prý není dobré se tento den mračit, protože by vám to mohlo vydržet celý rok, odtud název Škaredá. Všechny stesky a splíny šlo zaplašit třeba tradičním vymetáním komína po zimním vytápění, odtud zase plyne označení Sazometná. Podávalo se „škaredé jídlo“ – často to byl bramborák, který se ale natrhal na kusy, aby nevypadal dobře, i když dobře chutnal. Pozor, nejedná se o **Popeleční středu**, tou začíná čtyřicetidenní půst před Velikonocemi.

Zelený čtvrtek (1. dubna)

Poslední den, kdy se rozeznejí zvony a varhany, pak je nahradí zvuk řehtaček. Zvony prý odlétají do Říma pro požehnání a vracejí se až v sobotu večer, aby stihly zvěstovat zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Pro křesťany je to den odpuštění. Večerní mši začíná nejdůležitější část liturgického roku, velikonoční třídní-tridium. Při mši svaté se připomíná Poslední večeře Páně, před kterou myl Ježíš učedníkům nohy. Uprostřed bohoslužby tedy kněz symbolicky umývá nohy dvanácti lidem.

„Zelený“ čtvrtek vznikl také zřejmě z německého „Gründonnerstag“, staré sloveso „greinen“ znamená „plakat“. Podle jiných pramenů pochází označení od zelených rouch, která se tento den nosí při bohoslužbě. Každopádně jídelníček má být tento den hlavně zelený.



Hospodyňky **pekly jidáše** a pokračovala úklidová šichta – ještě před východem slunce musely zamést dům a vynést smetí. Bylo zvykem namazat krajíc chleba **medem**. Sněžený před východem slunce chránil na rok před **uštknutím hadem** i **bodnutím vosou**, hozený do studny měl zajistit dostatek vody. Pokud byste chtěli být při penězích, měli byste si počkat na poslední zvuk zvonů, a přitom zacinkat mincemi.

Velký pátek (2. dubna)

Den ukřižování a smrti Ježíše Krista je dnem rozjímání a ticha. Bohoslužba na **Velký pátek** má tři části: bohoslužbu slova, uctívání

kříže a přijímání. Tento den se ovšem nese i ve znamení tajemna – země měla podle pověr vydávat poklady, vodníci se proháněli na souši na koních a **čarodějnice** vás mohly uhranout. Bylo zvykem vstát brzy a omýt se v potoce, aby se vás drželo zdraví. Nebylo dobré nic půjčovat ani si půjčovat. Půjčená věc mohla být očarovaná. Bylo zakázáno hýbat se zemí a pracovat na poli nebo v sadech. Také se nesmělo prát, protože by se prádlo nenamáčelo do vody, ale do krve Krista.



Bílá sobota (3. dubna)

Bílá sobota znamenala konec půstu. Opět se uklízelo, ale také bílilo (asi aby po celotýdenním úklidu bylo zas co cítit). Od toho prý název Bílá sobota. Druhé vysvětlení je, že to je podle roucha nově pokřtěných. Napilno bylo v kuchyni, vařilo a peklo se na Boží hod velikonoční a Velikonoční pondělí. Na pole se nosily křížky z ohořelých dřívěk, aby přivolaly úrodu. Dívky a ženy **zdebily vajíčka**, chlapci a muži **pletli pomlázky** z čerstvého proutí.

Po západu slunce začíná **velikonoční vigilie**, nejdůležitější bohoslužba celého liturgického roku. Před kostelem se světil oheň, od kterého si mohli věřící zapálit svíčku a odnést si posvěcené světlo domů. Od ohně také kněz zapálí paškál, velikonoční svíci symbolizující Krista a jeho vítězství nad smrtí, a od té pak svíce všech věřících. Následují další části velikonoční liturgie. Této noci, při které křesťané bdí a modlí se, se říká velká noc, odtud název celých svátků. Bílá sobota byla tradičně věnována i zdobení vajíček.



Velikonoční neděle čili Boží hod velikonoční (4. dubna)

V noci ze soboty na neděli vstal Ježíš Kristus z mrtvých, a proto je pro věřící nejvýznamnějším dnem celých svátků právě neděle, tedy Boží hod velikonoční. Dříve to byla příležitost vzít si nové oblečení. **Beránek, mazanec**, vejce a další velikonoční dobroty se nechávaly světit a každý, kdo přišel na návštěvu, z nich kus dostal. V některých krajích jedli svěcené jídlo vestoje v kostele, jindy jím hospodář z části podělil i zahradu a studni, aby byla úroda a voda.



Velikonoční pondělí (5. dubna)

V našich zemích je tento den zhruba od 14. století ve znamení tradiční pomlázky. Cílem vyšlehání má být omlazení, krása a zdraví dívek a žen. Za odměnu za výprask dostávali muži barevné pentle na pomlázku, zdobená vejce a alkohol, chlapci třeba i sladkosti. V některých oblastech chlapci polévali děvčata vodou, jinde to bylo naopak. Mezi zvyky Velikonočního pondělí bylo i **objímání stromů**, což mělo člověku dodat sílu. Součástí tradic byl i bohatý oběd.

Autor: Renata Vyšínová

Velikonoce na I.B oddělení

Se začátkem března začalo slunce vystrkovat paprsky, a tak nás to zlávalo na procházky do zámeckého parku. Pro klientky to byla po dlouhé zimně příjemná změna. Zavítali jsme do parku, kde se pod listím začaly objevovat první jarní květy, sněženky, prvosenky a také krokusy. Ve dnech, kdy nám počasí moc nepřálo, jsme se věnovali tvorbě dekorací na nadcházející Velikonoce. Na jednotlivých pokojích klienti vyráběli papírové květiny, kterými se vyzdobilo celé naše oddělení. A protože nás velikonoční přípravy natolik strhly, nezůstaly nepovšimnuty ani nástěnky, které byly vyzdobeny našimi výrobky.



V rámci pracovní rehabilitace jsme pekli jablečné štrůdly a linecké cukroví. Do truhlíku jsme sázeli obilí, abychom více navodili velikonoční atmosféru. Těm, kterým zdravotní stav neumožnil účastnit se ručních prací, tak s těmito klienty jsme měli čtení a povídání si na jednotlivých pokojích.

Díky sponzorskému daru od paní Rychlíkové ze Žatčan jsme mohli prostory vyzdobit krásnými suchými vazbami s velikonoční tematikou. Za sponzorský dar srdečně děkujeme.

Pavčina Krbílková, Dis. - oddělení I.

V měsíci dubnu slaví své narozeniny

Bajerová Emílie

Bureš Rudolf

Hladíková Jaroslava

Hynek Jaroslav

Ing. Kohutová Roza

Křišpínová Květoslava

Kroupová Anna

Rotrekl Jan

Slavíková Jaroslava

Strouhalová Zdenka

Uhliř Ladislav

Vyberal Josef



Naši zaměstnanci

Černá Pavlína

Dvořáková Ivana, Dis.

Frýbortová Anna

Hrubá Alena

Kalvodová Ludmila

Kotlarová Olga

Majtnerová Jarmila

Nováková Blažena

Švehlová Renata



Blahopřejeme!

Kvízování

Doplňovačka

Svatý týden velikonoční – doplňte dny v týdnu

Květná

Modré

Žluté

Škaredá

Zelený

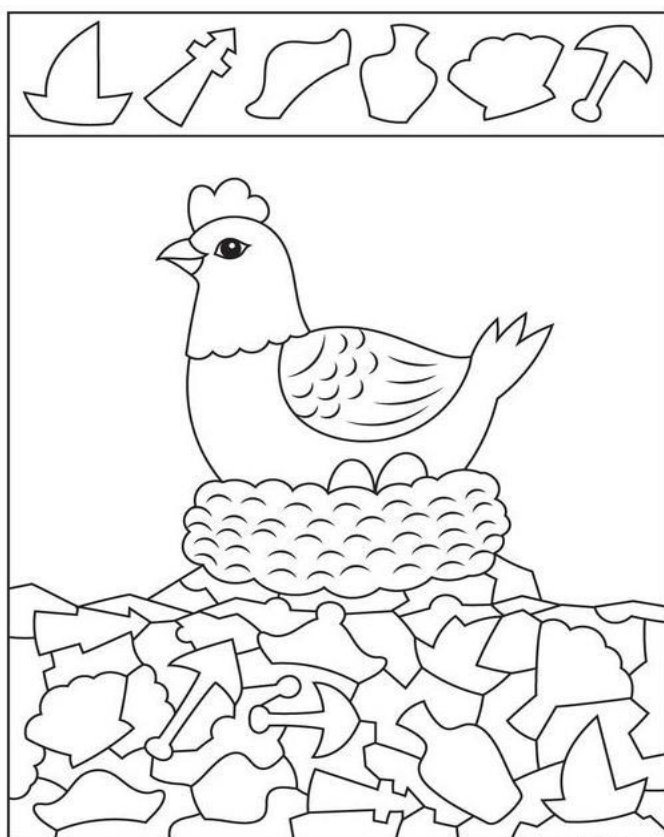
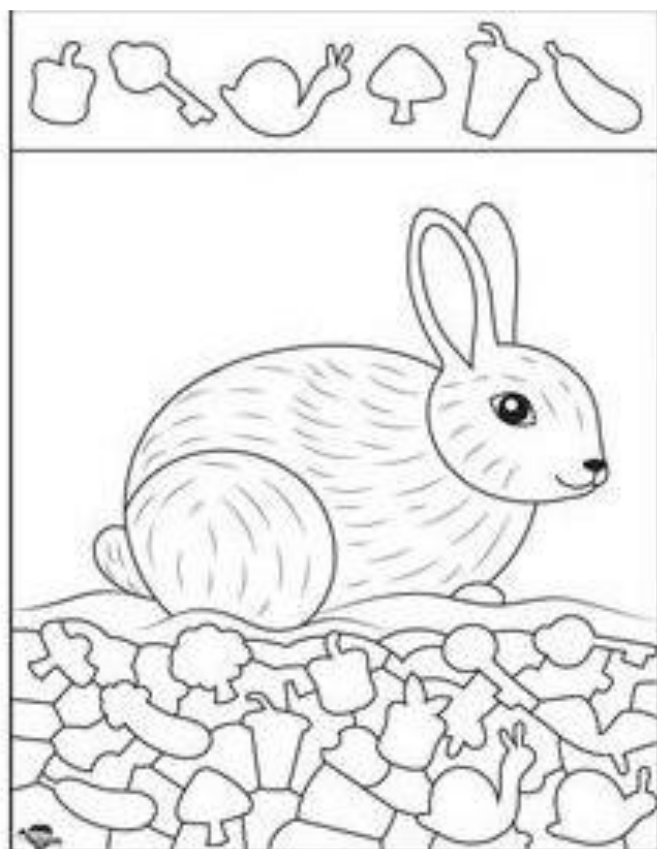
Velký (státní svátek)

Bílá

Boží hod velikonoční – Velikonoční

Velikonoční / červené (státní svátek)

Najděte v obrázku předměty z horního řádku.



Přátelé ve stáří

Prověřit, vytrždit, nechat kvalitní kusy. Pravidla, jak se ve stáří obklopit přáteli.

Méně je více, kvalita je důležitější než kvantita. Tyto zásady platí v mnoha oblastech života, ale málokdo je aplikuje, když se připravuje na život ve vyšším věku. Právě v té době je vhodné se zamyslet nad kvalitou kamarádů. A nemilosrdně je podrobit zkoumání.

Může se zdát, že následující věty s tématem nesouvisí, ale opak je pravdou. V Ugandě probíhal rozsáhlý průzkum, v jehož rámci vědci zkoumali společenské vazby mezi šimpanzi žijícími ve volné přírodě. Došli k závěru, že čím jsou šimpanzi starší, tím menší mají kolem sebe tlupu kamarádů. Naopak se sdružují po dvou, třech, čtyřech a více drží pospolu. „Náš výzkum souvisí se zkoumáním biologie stárnutí a souvisí s lidským stárnutím více, než by se zdálo. Mohli jsme vidět mnoho šimpanzích jedinců, kteří, jak stárli, preferovali setkávání s jedinci, kteří jim přátelské chování opláceli. Naopak mladší často vyhledávali společnost těch, kteří si jich nevšimli, neměli o ně zájem,“ vysvětlila Zarin Machandová, jedna z autorek studie. Pozorovatelé šimpanzů jsou přesvědčeni, že opice se chovají přesně tak jako lidé, kteří měli to štěstí, že jim stárnutí přineslo moudrost, zdravý úsudek. Jinými slovy, přestávají tvořit tlupy, ve kterých se navzájem hašteří nebo se naopak přehlíží, ale vytvářejí

dvojice, trojice, malé skupinky, jejichž členové si navzájem pomáhají a chovají se k sobě hezky.

„Stárnoucí člověk má také raději menší sociální kruhy a záleží mu víc na hlubokém přátelství než na tom, aby byl obklopen spoustou kamarádů, se kterými ale často nemá moc společného a v případě nutnosti mu nepomohou,“ upřesnila další z pozorovatelek, bioložka Alexandra Rosatiová z Michiganské univerzity.

Zatímco staří šimpanzi si láskyplně čistí vzájemně srst, hladí se, případně si pomohou, když je jeden z nich slabší, mnozí stárnoucí lidé si, bohužel, myslí, že je lepší mít přátel co nejvíc. Jenže, právě s přibývajícimi roky se často ukazuje, kdo skutečně přítelem byl. Tedy, přítelem, který je oporou a pomůže v nouzi.

Příkladem je osmdesátiletá Helena z Prahy, která si vždy velmi potrpěla na organizování akcí pro velké okruhy přátel. Její muž začal po roce 1989 podnikat, rodinné firmě se dařilo, společně vybudovali krásný velký dům se zahradou. „Já byla velmi společenská a často jsem k nám zvala kolegy z manželovy firmy, moje kamarádky, jejich manžele, zkrátka, měli jsme velký okruh přátel. Já je hostila, skvěle jsme se bavili a mě dělalo dobře, jak všichni obdivují mou zahradu, dům. Jenže jsme stárli, manžel onemocněl, předal firmu synovi. Přátelé se vytratili. Jen dva z jeho bývalých zaměstnanců občas zavolali. Ostatní se jako by vytratili, přitom to byli vesměs mladší lidé, než jsme byli my. Když manžel zemřel, došlo mi, že vlastně opravdové přátelé nemám. Že to byly veselé party, které se k nám

jezdily bavit se a dobře se najíst,“ vypráví. Oporou jí je syn, snacha, vnučky. Kromě nich se vídá se dvěma ženami. „Paradoxně ani jedna nepatřila do té naší velké společnosti. Jedna je kamarádka z gymnázia, druhá paní ze sousedství. Ve stáří jsme zjistily, že si můžeme být oporou. Zjistila jsem, že v nich mám opravdové přítelkyně, byť jsme se dříve vídaly jen zřídka. Teď držíme spolu, na rozdíl od té hromady kamarádek, se kterými jsme slavila narozeniny, Silvestry, dávaly jsme si drahé dárky, jezdily jsme společně k moři. Ty se vytratily, když jsem ovdověla,“ říká.



Její zkušenost potvrzuje to, o čem často mluví psychologové v souvislosti se stárnutím populace. Říkají, že člověk by si měl své kamarády probrat, zamyslet se nad tím, kdo je skutečný přítel, na kterého by se mohl v případě potřeby obrátit. Na toto téma má historku zpěvačka Petra Janů, která říká: „Vždy jsem měla spoustu známých, kamarádů. Ale když jsem měla vážnou dopravní nehodu a byla jsem na tom tak, že jsem se téměř nemohla hýbat, jen jedna

kamarádka zatelefonovala a řekla: určitě už potřebuješ umýt vlasu, přijedu a umyju ti je.“

Umět poznat, kdo z kamarádů je víc než jen parták do hospody nebo na povídání u kávičky, je těžké. Někdy však pomohou drobné náznaky. K jednomu manželskému páru na chatu do Beskyd jezdily pravidelně velké společnosti trávit Silvestry. Když muž vážně onemocněl, přestali jezdit. Jeho žena říká: „Původně jsem si myslela, že se obávají, že by rušili, že Petr na oslavy nemá náladu. Jenže pak jsem zjistila, že jim sám telefonoval, chtěl, aby nás navštívili. Byl by rád. Oni se vymlouvali. Svěřil se mi, že tím získal pocit, že už ho všichni odepsali, že když je nemocný, berou to tak, že by nebyla legrace. Přitom on se snaží nemoc zvládat právě tím, že se nechce izolovat od lidí, chce se bavit, žít co možno stejně jako dříve.



Když jsem jednomu z těch párů zavolala, jestli by Petra neodvezl k lékaři na kontrolu, protože já se v zimě na sněhu bojím řídit, vymlouvali se také. Byli kamarády jen tehdy, když jsme pro ně byli užiteční. Jinými slovy, poskytovali jsme jim zadarmo zimní pobyty v Beskydech. Když měli něco udělat pro nás, zmizeli. Asi je to takto přirozené, ale mě to trochu zklamalo. Začala jsem více přemýšlet o tom, co je vlastně přátelství.“

Lidé, kteří si dokázali do vyššího věku uchovat přátele, zpravidla prožívají stáří v lepší psychické i fyzické kondici. „Jednoznačně se prokazuje, že přátelské vztahy, které jsou výrazem dobrovolnosti a obě strany je považují za příjemné, mají zřetelně kladný účinek na délku a kvalitu života. Jsou mnohem prospěšnější, než úzký kontakt s dětmi a příbuznými, který měl naopak na délku života námi sledovaných lidí nepatrný vliv,“ tvrdí Lynne Gilesová, která se dlouhodobě zabývá různými aspekty stárnutí. Její závěr je jasný: do seniorského věku bychom měli vstupovat s pečlivě vytríděným portfoliem přátel, u něhož platí, že čím je menší, tím je kvalitnější.

Autor: Vratislava Hofmanová, redakce

Ze zdravotnického úseku

Staré přísloví říká: „Březen, za kamna vlezem - duben, ještě tam budu“. Sluníčko však již začíná vykukovat a občas i příjemně hřát.

V poslední době se hodně mluví o „slunečním“ vitamínu – **vitamínu D** a jeho důležitosti pro lidský organismus.

Možná jste slyšeli nebo četli, jak je důležitý pro kosti. Slouží jako prevence osteoporózy (řidnutí kostí způsobené nedostatkem vitamínu D, kosti jsou málo odolné a hrozí časté zlomeniny), osteomalácie (tzv. měknutí kostí, dnes poměrně vzácné onemocnění), rachitidy (křivice – projevuje se z nedostatku vitamínu D u dětí, dnes již také poměrně vzácně).

Je však důležitou prevencí kardiovaskulárních onemocnění, nádorových onemocnění (prsů, prostaty a střev), Diabetes mellitus (cukrovka) I. typu, revmatoidní artritidy, sklerózy multiplex, infekčních onemocnění – TBC, chřipka, infekce horních cest dýchacích.

Nejlepší příjem vitamínu D je přirozenou cestou – slunečním zářením a potravou. Teprve pak lze jeho nedostatek řešit podáváním potravinových doplňků. V potravinách se vitamín D dělí na:

D2- živočišného původu (zdrojem jsou zejména ryby, vejce, maso, v menším množství mléko a mléčné výrobky).

D3- rostlinného původu (zdrojem jsou např. houby).

Hlavním zdrojem však zůstává sluneční záření. Množství přijatého vitamínu D slunečním zářením je závislé na mnoha faktorech. Příkladem je nedostatek doby pobytu na slunci, velikost-plocha kůže, kterou se vstřebává, věk, roční období. V zimě vitamin D ze sluníčka

téměř nečerpáme, proto je důležitý výběr potravin se zdrojem vitamínu D, zejména ryb. Na jaře a na podzim bychom pobyt na slunci měli prodloužit až 3x. V létě, kdy je dostatek slunečního záření je jeho příjem zase ovlivněn používáním opalovacích krémů, fototypem člověka (světlá pokožka se sklonem k zčervenání více čerpá vitamín D než pokožka se sklonem k opalování dohněda)

Pokud máme nedostatek vitamínu D, dochází k menšímu vstřebávání vápníku. Může být příčinou nadměrného vypadávání vlasů, bolesti svalů a kloubů, snížením imunity.

Při nedostatku vitamínu D (hodnota v krvi) je doplňován pomocí potravinových doplňků ve formě kapek a kapslí, které lze zakoupit v každé lékárně.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického a ošetrovatelského úsek

Luštíme sudoku!

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

Zdroje:

<https://www.google.cz/search?q=mazanec&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 30.4.2021. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

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