

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



XI. ročník 6. číslo červen 2021

Informace z domova



Milé kolegyně a kolegové,

je již červen, počátek léta a letních prázdnin, tím také doba odpočinku a dovolených. Chtěl bych Vám popřát hezké léto, spousty hřejivých slunečních paprsků, krásného koupání a také zajímavých turistických zážitků na Vašich dovolenkových cestách.

Přeji Vám všem, abyste si léto pěkně užili, na chvíli zapomněli na každodenní shon, starosti, práci a načerpali nové síly a duševní pohodu do dalších dnů.

MVDr. Petr Nováček

ředitel domova

Prosím všechny vedoucí, aby seznámili zaměstnance s těmito informacemi: **Jedná se o slevové kupony, které vylosovaní zaměstnanci obdrželi na Vánočním setkání v prosinci 2020:**

V nejbližších dnech bude končit platnost poukazů do divadel, které jsme rozdávali zaměstnancům z řad zdravotníků, hygieniků, záchranářů, policie, hasičů a pečovateli za obětavost a nasazení při práci v první linii na podzim loňského roku. Chvíli po rozdání poukazů následoval lockdown, díky kterému nebylo možné poukazy využít, proto nám divadla vyšla vstříc a nabídla prodloužení platnosti.

Podmínky uplatnění poukazů jednotlivých divadel:

Městské divadlo Brno

Prodloužení platnosti - 740 dnů ode dne vydání, které je uvedeno na poukazu

Národní divadlo Brno

Poukazy, které nebyly zatím uplatněny, se v září 2021 budou měnit za nové s prodlouženou platností.

Divadlo Bolka Polívky

Platnost do 2. 7. 2021 – do této doby si musí držitel poukazu objednat představení z aktuálního programu, který nabízí představení do poloviny prosince letošního roku.

Divadlo Radost

Prodloužení platnosti – do konce roku 2021.

Filharmonie Brno

Prodloužení platnosti do 1. 2. 2022. Koncerty na následující sezonu budou v prodeji od 21. 6. 2021. V případě dotazů prosím kontaktujte paní **Ing. Inku Růžickovou** z tiskového oddělení (tel. 54165 8941, e-mail: ruzickova.inka@jmk.cz).

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

PODĚKOVÁNÍ

Vážení přátelé zahrad a parků,

děkujeme Vám všem za zapojení se, přípravu programů a organizaci Víkendu otevřených zahrad i za této stále přetrvávající epidemické situace. Především děkujeme za ochotu otevřít Vaše zahrady a prezentovat zahradní kulturu u nás.

Letos jste otevřely brány 232 zahrad a parků, z toho bylo 46 nově zapojených objektů. Pro zahradní kulturu jste prezentací svých zahrad vykonali službu, jež bude oceněna až v budoucnosti. Budeme rádi za jakoukoliv zpětnou reakci. V nejbližších dnech Vám pošleme anketu, ve které můžete zhodnotit letošní akci a nám organizátorům poskytnout podněty pro další rozvoj v příštím roce.

Děkuji a nesmírně si cením Vaší obětavé práce. bez Vás by Víkend otevřených zahrad nebyl.

Přemysl Krejčířík za tým VOZ

Tak zase na viděnou za rok!

11.-12.6.2022

Ohlédnutí za květnem

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

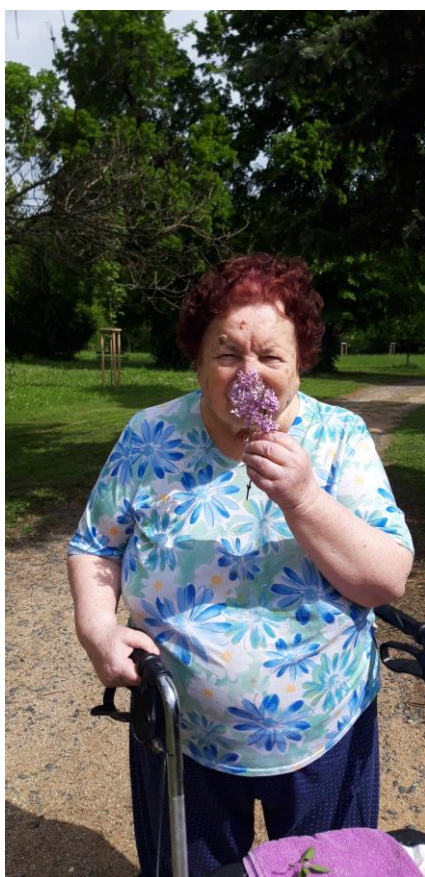
Počasí si s námi v květnu zahrálo oblévací a svlévací rošambo. Ale na procházky po parku to rozhodně stačilo. I na občasné slunění a chytání bronzu došlo. A my makali jak vztekly 😊 Trénovali jsme mozek pomocí kvízů. Připomněli jsme si Pražské povstání, které proběhlo v květnu. Oslavili jsme s Jiřinou Bohdalovou narozeniny. Tělo jsme potrápili při rozcvíčkách. I na pečení došlo. A už se těšíme, co nám přinese další měsíc.



Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

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

Letošní měsíc květen nás zaskočil studeným a deštivým počasím, takže jsme museli s klienty trávit čas uvnitř domova. Nic nám to ale neubralo na dobré náladě. Pak se ale dostavily dny, kdy nás sluníčko pošimralo a zahřálo na tvářích a my vyrazili do zámeckého parku. Vlaha předešlých deštivých dnů vlila do přírody takovou sílu, jako mocné sluneční paprsky do našich klientů.



Házeli jsme si s míčem, procvičovali paměť, četli a trávili naše společné chvíle. Pak se ale pár klientek vzdálilo a my jsme čekali, co se bude dít. Chvilé napětí, cvaknutí fotoaparátu a obrovský „výbuch“

smíchu, když byly přistiženy se zabořenými hlavami do rozkvetlých šeráků.

Pavčina Krbílková, DiS. – I.B oddělení

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

Měsíc květen byl oproti minulým rokům studený, tak uvidíme, jestli se naplní přísloví „Studený máj v stodole ráj“. Sluníčko přece jenom svítilo a rozkvetlá příroda lákala klienty k vycházkám do parku i na nádvoří. Také sledovali malá kůzlátka v terapeutické zahradě. Někteří se zúčastnili mše svaté a byli rádi za návštěvu kněze na pokoji. Postupně také začaly chodit za klienty návštěvy.

Začátkem měsíce poslaly děti z MŠ Sokolnice klientkám papírové kytičky ke Dni matek. Pekly jsme štrůdl, na kterém jsme si pochutnaly při odpolední kávičce. Rádi vzpomínáme na texty písniček, které si potom s chutí zazpíváme, čteme z časopisů a vzpomínáme na to, co bylo, když jsme byli malí. Hrajeme „Člověče, nezlob se“ a čteme z knihy Slovácko sa súdí.

Helena Procházková - II.C oddělení

Ať žije aktivizace!

Konečně se život v našem domově začíná pomalu vracet do normálu. Jak je vidět ve Zpravodaji, přibývají zprávy z jednotlivých oddělení doplněné o fotky, které potvrzují, že začínáme opět žít naším obvyklým „zámeckým životem“.

Krásné počasí a teplé sluníčko láká klientky a klienty do zámeckého parku. Je hezké vidět skupinku žen, které zrovna vzpomínají, co jim na jaře vykvetlo v zahrádkách, co si doma pěstovali a co z výpěstků vařili. Takové to obyčejné vzpomínání.



Jiní dávají přednost procházkám a posezení na lavičce o samotě, další se snaží přispět svou pomocí. Pan Vrána pomáhá s odvozem prádla a s nákupy pro klienty, pan Červenka natřel krmítko pro kozy a jeho spolubydlicí pan Ivan, ačkoliv je na vozíčku, krásně okopal záhony růží v terapeutické zahradě. Všem těmto pomocníkům děkujeme a zaslouží si samozřejmě velkou pochvalu. Schopnost vykonávat co nejdéle činnosti, na které jsme bývali zvyklí, patří k té nejlepší terapii a aktivizaci.

Klientky na odděleních se zase hodně věnovaly pečení a vaření v době, kdy venkovní aktivity nebyly možné.

Začala nás pravidelně navštěvovat dobrovolnice-farářka paní Košíčková z Tuřan, která se věnuje imobilním klientům, povídá si s nimi u lůžka, čte jim a zahřívá je vřelým slovem a poskytuje duchovní oporu.



Znovu nás navštěvují dobrovolníci z Křesťanských sborů z Brna, kteří tentokrát už na dvou odděleních předčítají klientům a klientkám biblické texty a zpívají.

Jednou měsíčně slavíme mši svatou, která se tentokrát konala v zámeckém parku. Uprostřed zeleně jsme se cítili jako někde na pouti. Pan farář také pravidelně navštěvuje všechny klienty, kteří o setkání s ním projeví zájem.



Příští týden bude zahájena pravidelná muzikoterapie u lůžka a jednou měsíčně přednáška členů sdružení Klára pomáhá.

Zapojili jsme se už šestým rokem také do celostátní akce Víkend otevřených zahrad.

Začali jsme hrát petank a zájem je tak velký, že utvoříme i ženské družstvo a až se to naučíme, uspořádáme turnaj mezi ženami a muži.



V době klidu se dařilo také našemu zookoutku. Obě mladé kozičky porodily dohromady čtyři malé kozlíky. Tímto doufáme, že po zákroku veterináře už bylo maximálního počtu dosaženo.





Mgr. Eva Stiborová
vedoucí aktivizačního oddělení

Nabídka aktivitací v červnu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

- Úterý 4.6. Terapeutické pečení -Stodola
Středa 9.6. Kvízy a deskové hry ve skupině
Úterý 15.6. Kuželky
Čtvrtek 24.6. Příprava nepečeného dortu

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

- Úterý 4.6. Povídání o létě v zámeckém parku
Pondělí 14.6. Bingo
Úterý 15.6. Terapeutické pečení
Čtvrtek 24.6. Pohybové a paměťové aktivity s míčem

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

- Úterý 4.6. Trénink v petanku
Čtvrtek 10.6. Tvoření z papíru
Pátek 25.6. Povídání o hodech a posvícení
Středa 30.6. Vzpomínání na školní docházku a vysvědčení

Nabídka celodomovních aktivit v červnu

- Pondělí 2.6. PRODEJ OBLEČENÍ** *od 9:00 hodin v kantýně*
- Sobota 5.6. DEN DĚTÍ – LÍPA- DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ**
od 15:00 hodin v parku
- Středa 9.6. MŠE SVATÁ** *od 10:00 hodin v zámeckém parku*
- Sobota 11.6. a neděle 12.6. VÍKEND OTEVŘENÝCH ZAHRAD**
od 10:00 hodin v zámeckém parku
- Úterý 15.6. PETANK** *od 10:00 hodin na hřišti*
- Čtvrtek 17.6. MUZIKOTERAPIE U IMOBILNÍCH KLIENTŮ**
od 10:00 hodin na odděleních
- Čtvrtek 17.6. PŘEDNÁŠKA DR. KARNETA**
od 10:00 hodin na I.B oddělení
- Pátek 18.6. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na I.B oddělení*
- Pondělí 21.6. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na II.C oddělení*
- Pondělí 21.6. DOBROVOLNICE U LŮŽKA**
od 10:00 hodin na II.C oddělení
- Úterý 22.6. PETANK** *od 10:00 hodin na hřišti*
- Pátek 25.6. ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na Stodole*
- Úterý 29.6. PETANK** *od 9:30 hodin na hřišti*

V měsíci červnu slaví své narozeniny

Jan Chlup

MUDr. Jana Janská

Božena Paulíková

Božena Podloucká

Anna Setínková

Jarmila Staňová

Marie Ševčíková

Milada Vaverková



Naši zaměstnanci

Kamila Burianová

Iveta Kamenická

Andrea Kašpaříková

Naděžda Krosláková, DiS.

Ludmila Macháčková



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

Spojte rčení o počasí:

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. Kulový | A. muži |
| 2. Rosný | B. počasí |
| 3. Atmosferický | C. vlhkost |
| 4. Noční | D. blesk |
| 5. Přízemní | E. bod |
| 6. Srážkový | F. úhrn |
| 7. Proměnlivé | G. teploty |
| 8. Vzdušná | H. tlak |
| 9. Kupovitá | I. jazyky |

10. Sněhové J. mrazíky
11. Ledoví K. oblačnost

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková
pracovnice II.C oddělení

Demence a rovnost pohlaví

Rovnost pohlaví neplatí. Alzheimer versus mozek mužů a žen.

Vidinu poklidného stáří dokážou nemilosrdně smazat degenerativní změny v mozku a plíživá demence. Proč si diagnózu Alzheimerovy choroby vyslechnou častěji ženy? A co je v jejich mozku jinak, že s chorobou přesto dokážou roky celkem zdárně žít?

Předejít Alzheimerově chorobě zatím moc nejde. „Bohužel se u ní nedá říct, že by existovala **jednoznačně prokázaná prevence**, i když se mnohdy mluví o vlivu zdravého životního stylu, tedy dostatku pohybu, zdravé stravy a střídmosti v užívání návykových látek typu alkohol či nikotin,“ říká Martin Balada, výkonný ředitel Svazu

zdravotních pojišťoven. Zdá se ale, že kdo svůj mozek během života málo zaměstnává, má k neurodegenerativním onemocněním mnohem větší dispozice. Proč ale trpí Alzheimerovou chorobou více ženy než muži?

Alzheimer a ženy

„Alzheimerova choroba častěji postihuje ženy, a to téměř ve dvou třetinách případů,” říká doktorka Ivana Doleželová, specialistka na geriatrii a medicínu dlouhodobé péče. Jedním z důvodů je věk. České ženy žijí v průměru o sedm let déle než jejich mužští protějšci a s přibývajícím věkem míra vzniku demence rapidně narůstá. Zatímco ve věku 60 až 70 let je výskyt onemocnění kolem jednoho procenta, mezi 80 a 90 lety Alzheimerovou chorobou trpí čtvrtina seniorů, nad 95 let pak už celá polovina.

Deprese ve vyšším věku

Kromě vysokého věku se Alzheimerova choroba pojí i s depresí. A právě k ní mívají ženy vyšší sklony. Je to zřejmě tím, že ženský mozek je aktivnější v **limbickém systému**, který je centrem emocí, nálad a úzkostí.

Depresím ženy propadají často v době, kdy přestávají naplňovat roli matky a pečovatelky, dále když opouštějí zaměstnání, navíc se v téže době často potýkají s nepříjemnými **průvodními jevy menopauzy**. „Krizovým obdobím je i přechod do důchodu, kdy se zcela změní denní režim a objem nároků na činnost mozku se rapidně snižuje,“ říká Ivana Doleželová. To rozvoji demence nahrává, proto je třeba myslet na prevenci a zejména v těchto obdobích si zajistit dost stimulantů a vyplnit život novými činnostmi. S nástupem do důchodu se může funkce mozku zhoršit, pokud ho něčím nezaměstnáme.

Vysokoškolačky v ohrožení

Riziko vzniku nemoci je obecně vyšší u lidí, kteří mají nižší vzdělání, vykonávají nenáročnou, rutinní práci, a jejich volný čas neklade nároky na duševní aktivitu. Pasivní sledování televize nevzpruží mozek tolik jako učení se cizím jazykům nebo luštění křížovek. Svou roli hraje i míra povinností a sociální kontakt – je-li člověk aktivní mezi lidmi a má nějaké společenské závazky, stimuluje více mozkovou činnost.

Jenže to ani zdaleka neplatí stoprocentně. V případě Alzheimerovy choroby existuje jedna záludnost. Diagnózu si až překvapivě často vyslechnou ženy, které mají vysokou školu a vykonávaly profesi, ve které mozek dostával pravidelně zabrat – učitelky, vědkyně či lékařky. Svou roli zde zřejmě hraje **velká míra stresu**, který tyto profese provází, a také fakt, že mozku zřejmě nedopřávaly potřebnou regeneraci. Mozek je sice třeba celoživotně stimulovat, ale také mu pravidelně dopřávat čas na odpočinek.

Syndrom pečovatelky

Vedle vysokoškolaček si nepříjemnou diagnózu často vyslechnou také zdravotní sestry a pečovatelky. Zdá se, že starost o druhé představuje značný tlak, který může podnítit rozvoj deprese a zhoršení funkcí mozku. Také ženy, které až příliš prožívají také péči o domácnost a rodinu a strachují se o budoucnost svých dětí, si tak nechtějí kalit vlastní budoucnost. Zaměstnat mozek je v prevenci demence důležité. Učte se jazyky, hrajte šachy, vařte podle nových receptů.

Hormony a kognitivní poruchy

Muži mají oproti ženám vyšší pravděpodobnost výskytu **kognitivních poruch**. „Obecně se u nich v dřívějším věku, než u žen projevuje ztráta paměti a zhoršené soustředění. Stojí za tím klesající hladina testosteronu,” vysvětluje sexuolog Pavel Turčan. Díky úpravě životního stylu lze ovšem hladinu hormonů stabilizovat a projevy těchto změn zmírnit.

Chromozom X chrání před demencí

A proč ženy snášejí Alzheimerovu chorobu lépe? V mozku pacientů s alzheimerem vědci izolovali protein amyloid beta, vytvářející neprostupný plak, pod kterým odumírají mozkové neurony. Tělo se tomuto nebezpečnému proteinu snaží bránit a zdá se, že lépe to jde díky chromozomu X. **Zatímco muži mají dva chromozomy – X a Y,** ženy mají dvakrát chromozom X. Díky tomu se sice před alzheimerem nechrání, ale pokud onemocní, dokážou vývoj nemoci zdárněji zpomalovat a déle s ním žít.

Autor: Michaela Trochová

Deset minut ke štěstí

K dosažení štěstí stačí deset minut denně a správně položené otázky.

Pozitivní psychologie je poměrně starou disciplínou, v Česku se ovšem stává populární až v posledních několika letech. V současném zrychleném světě lidé vyhledávají způsoby, jak se zbavit každodenní součásti života-stresu.

Základní myšlenka knihy Sandi Mannové je poměrně jednoduchá. Každý den je zapotřebí si vyčlenit 10 minut času, abychom odpověděli na následujících šest otázek:

- 1. Jaké zážitky, ať už jakkoliv všední, vám udělaly radost?***
- 2. Jaké pochvaly a zpětné vazby se vám dostalo?***
- 3. Jaké jste zažili okamžiky čistého štěstí?***
- 4. Jakých úspěchů jste dosáhli, ať už byly jakkoliv malé?***
- 5. Co vás učinilo vděčným?***
- 6. Jakou laskavost jste udělali?***

Pokud se vám zdá, že se jedná v zásadě o psaní deníku, nejste daleko od pravdy. Podle autorky ovšem neplynou výhody jen z každodenního psaní těchto deníkových záznamů, ale opakované čtení předchozích zápisů vám může pomoci vyrovnat se s obtížnými situacemi i v budoucnu. Díky takzvané asociativní paměti může vést špatná nálada způsobená jedním záporným podnětem k tomu, že se vám vybaví další zdroje stresu a pocitu neštěstí. Stane-li se něco takového, listování stránkami vašeho deníku vám může pomoci vymanit se z této temné nálady.

Autorka své závěry opírá o vědecký výzkum, který ukazuje, že je velmi očištné udělat si každý den čas na zhodnocení toho, co jsme prožili. Pokud den hodnotíme v intencích pozitivního rámce, který nám poskytují výše zmíněné

otázky, naše myšlení se může posunout tak, že ve svých životech opravdu najdeme více štěstí. Pokud se zrovna necítíme úplně skvěle, můžeme snadno přehlédnout věci, které jsme udělali správně. Právě psaní deníku může tyto drobnosti dostat do popředí naší pozornosti.

Nezištnost má blahodárný vliv

Šestá otázka vychází z nedávného výzkumu o síle laskavosti. Různé studie totiž zjistily, že malé akty laskavosti zlepšují naši náladu. V současné době jsou velmi populární iniciativy, jejichž cílem je právě dělat malé nezištné činy. Lidé například zaplatí kávu, kterou si může dát náhodný neznámý, který si ji zrovna nemůže dovolit. Anebo člověk zaplatí lístek do kina navíc, který je zde k dispozici pro jiné. Nejedná se o nic nového, tento princip má hlubokou historii. V Itálii například bohatší Neapolitané kupovali "caffè sospeso" vedle svého vlastního, pro někoho, kdo byl méně majetný.

Existuje opravdu nespočet důvodů, proč jednat nezištně. Dávat ostatním pomáhá budovat sociální propojení a vede k větší důvěře ve společnosti. Podle výzkumů se lidé v posledních několika desetiletích stali mnohem individualističtějšími a v testech empatie dosahují až o 40 procent méně než ti, kteří byli vychováni v 70. letech.

Desetiminutové hodnocení dne samozřejmě nemůže působit zázračně a autorka knihy zdůrazňuje, že každý, kdo má podezření, že trpí depresí anebo úzkostmi, by měl vyhledat odbornou pomoc. Ale pro ty, kdo se často cítí přetížení, by se mohlo jednat o zajímavý způsob, jak se každý den zastavit a zhodnotit, zda to, co děláme, je pro nás smysluplné a činí nás to šťastnými.

Autor: Michaela Šimová

Luštíme sudoku!

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

Zdroje:

https://www.google.com/search?q=jahody&rlz=1C1GCEU_csCZ821CZ821&

<https://www.google.com/search?q=sudoku+st%C5%99edn%C4%9B+t%C4%9B>

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 30.6.2021. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

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