

DOMOV PRO
SENIORY



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice

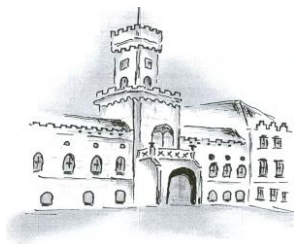


XI. ročník

9. číslo

září 2021

Informace z domova



Milé kolegyně a kolegové, vážení klienti,
věnujte pozornost následujícímu doporučení:

Doporučení České vakcinologické společnosti ČLS JEP

k očkování proti chřipce - 21. 9. 2020

Chřipka je infekční onemocnění dýchacích cest způsobující vysokou morbiditu a mortalitu. Každoročně je viry chřipky infikováno 5-15 % obyvatel. Nejvyšší mortalitu, riziko rozvoje komplikací a hospitalizace mají senioři a osoby jakéhokoli věku s různými chronickými onemocněními. Vysoké riziko rozvoje komplikací a hospitalizace mají také děti do 5 let věku. V dětských věkových skupinách bývá hlášena také nejvyšší incidence chřipky. Každoročně se nakazí až 20 % dětí, které se významně uplatňují v přenosu chřipkových virů v populaci. V České republice každoročně umírají v důsledku chřipky stovky až více než tisíc lidí, nejčastěji ve vyšších věkových skupinách.

Ojedinele dochází i k úmrtí v dětském věku. Riziko rozvoje komplikací i úmrtí ve všech věkových skupinách zvyšuje přítomnost chronických onemocnění. Nemocný je ohrožen jak vlastním klinickým průběhem chřipky, tak dekompenzací chronických onemocnění. Zemřít ale mohou dospělí i děti bez přítomnosti rizikových faktorů.

Vakcinace proti chřipce snižuje u očkovaného riziko onemocnění chřipkou a riziko rozvoje komplikací včetně úmrtí.

Nepřímým efektem může očkování částečně chránit i blízké rizikové kontakty očkovaného.

Česká vakcinologická společnost doporučuje očkovat zejména tyto osoby:

1. Dospělé ve věku 65 let a více
2. Děti ve věku 6 měsíců až 5 let
3. Všechny osoby bez ohledu na věk (děti i dospělí), které mají faktory zvyšující riziko komplikovaného průběhu chřipky. K rizikovým faktorům patří tato onemocnění:
 - a. Chronická onemocnění plic a dýchacích cest, včetně bronchiálního astmatu a poruch respiračních funkcí (průdušek a plic, např. po poranění mozku, míchy, v důsledku křečových stavů nebo dalších neurologických či svalových poruch)
 - b. Chronická onemocnění srdce a cév
 - c. Chronická neurologická onemocnění, včetně epilepsie, dětské mozkové obrny, neuromuskulárních a neurodegenerativních onemocnění
 - d. Primární a sekundární poruchy imunity, včetně onkologických onemocnění, autoimunitních onemocnění a imunosupresivní terapie
 - e. Chronická onemocnění ledvin, včetně nefrotického syndromu a chronického renálního selhání
 - f. Chronická onemocnění jater
 - g. Chronická metabolická onemocnění, včetně diabetes mellitus

4. Těhotné ženy v kterékoliv fázi těhotenství a ženy, které plánují těhotenství během chřipkové sezóny (cílem je ochrana těhotné ženy a ochrana kojence v prvních měsících života, kdy nemůže být sám očkovan)
5. Všechny zdravotníky (cílem je ochrana zdravotníků při výkonu jejich povolání a současně ochrana pacientů, kteří jsou v jejich péči a mnohdy mají rizikové faktory zvyšující riziko komplikovaného průběhu chřipky)
6. Klienti a zaměstnanci zařízení sociální péče, dlouhodobé lůžkové péče, domovů pro seniory, domovů pro osoby se zdravotním postižením, domovů se zvláštním režimem a podobných zařízení
7. Ostatní osoby (včetně dětí), které jsou v blízkém kontaktu s jedinci uvedenými v bodech 1-4 (zejména osoby žijící ve stejné domácnosti, zdravotníci, učitelé a vychovatelé)
8. Ostatní osoby, které nepatří do skupin 1-7, ale které pro sebe nebo své dítě chtějí snížit riziko onemocnění chřipkou

Termín očkování a počet dávek

Očkování proti chřipce se z důvodů změn cirkulujících kmenů chřipky a poklesu postvakcinační imunity doporučuje provádět každoročně.

- ☐ Děti, které jsou mladší než 9 let a nebyly v minulosti proti chřipce očkované, se očkují 2 dávkami v minimálním intervalu 4 týdnů mezi dávkami.
- ☐ Všichni ostatní (děti i dospělí) se očkují 1 dávkou.

□ Všechny děti se očkují plnou dávkou (0,5 ml) pokud SPC vakcíny nestanovuje jinak.

Ideální dobou k očkování je říjen – prosinec. Cílem je zachovat optimální účinnost vakcíny proti chřipce po celou dobu trvání chřipkové epidemie. V případě aktuální mimořádné epidemiologické situace v roce 2020 se doporučuje zahájit očkování pro sezónu 2020/2021 již v září, ihned po zajištění a dostupnosti očkovacích látek s cílem dosažení co nejvyšší proočkovanosti. Zejména u dětí, kde lze očekávat začátek cirkulace chřipkových virů již v měsících listopad a prosinec, je vhodné očkovat co nejdříve. Pozdní zahájení očkování proti chřipce v sezóně 2020/2021 zvyšuje riziko snížené adherence k očkování z důvodu narůstajícího množství nařízených karanténních nebo izolačních opatření v rámci probíhající epidemie covid-19. Děti a dospělí, u nichž očkování neproběhlo ani do konce prosince, je možné očkovat i později. Imunitní odpověď po očkování u starších osob je modifikovaná a může být kratší, proto zejména u těchto osob může být očkování v pozdějším období přínosné. Očkovat proti chřipce je možné současně s jakoukoli jinou vakcínou.

Očkovat proti chřipce je možné provádět bez omezení i v současné epidemiologické situaci v souvislosti covid-19.

Není nutné se očkování obávat, ani není nutné ho odkládat. Očkování se doporučuje důsledně plánovat v jiných ordinačních hodinách než pro akutně nemocné pacienty, aby nedocházelo ke kontaktu zdravých a nemocných.

Očkování se neprovádí u osob, které jsou v karanténě nebo izolaci pro onemocnění covid-19 nebo mají zvýšenou tělesnou teplotu a příznaky akutního onemocnění. Případná nepoznaná inkubační doba onemocnění covid-19 u osoby bez klinických známek onemocnění není kontraindikací očkování.

Očkování proti chřipce u pracovníků ve zdravotnictví a v sociálních službách přináší kromě individuální ochrany jednotlivce a jeho okolí, také významné snížení rizika absence těchto pracovníků v případě onemocnění chřipkou v době očekávané zvýšené zátěže zdravotnictví a sociálních služeb epidemií covid-19.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

POZVÁNKA



**Domov pro seniory Sokolnice, p. o.
ve spolupráci s RC Lípa Sokolnice Vás zve na**



Mezigenerační den

setkání dětí, rodičů a prarodičů

KDY : v sobotu 11.9. 2021 od 10 – 15 hodin

KDE : v zámeckém parku Domova pro seniory v Sokolnicích

**PROGRAM : celý den budou probíhat soutěže a doprovodné akce pro
dětí, rodiče i prarodiče.**

Na nádvoří zámku Vám zahraje k poslechu Trio Zdeňka Marečka z Brna

**Odměna pro soutěžící děti a občerstvení pro všechny zajištěno (PIVO,
LIMO, SPECIALITY Z GRILLU).**

STARTOVNÉ pro DĚTI je 20 Kč

jihomoravský kraj



LÍPA KOMUNITNÍ CENTRUM
VÁS SRDEČNĚ ZVE NA

Balady nevěsty a smrti

divadelní představení na chůdách

19. ZÁŘÍ V 15 HODIN
NÁDVOŘÍ ZÁMKU SOKOLNICE
VSTUPNÉ 100 KČ

Ohlédnutí za srpnem

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

Budu se opakovat, ale rozhodně, když napíšu, že srpen byl stejně báječný jako jiné měsíce. Slunce hrálo o sto šest. A tak ti, kteří mohli, veškerý svůj čas soustředili na pobyt v zámecké zahradě. A udělali dobře. Protože nejvíce energie načerpáme v létě, a ne v zimě. A my ostatní jsme na pokojích samozřejmě nezaháleli. Vzpomínali jsme, jak jsme my jako děti rádily o prázdninách. Povídali jsme si o tom, kdo z nás musel pracovat a vypomáhat na poli. Během toho jsme si vyluštili pár křížovek. Překonali jsme několik kvízů. Čas zbyl i na zpěv a na protažení svalů 😊 A už se moc těšíme na další měsíc.



Foto: přednáška o Brně

Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

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

Srpnové počasí nám umožnilo trávit více času v terapeutické zahradě, kde jsme se mohly procházet kolem rozkvetlých růží, jezírka s červenými rybkami a stěny, na niž visí staré předměty k obdělávání polí, u nichž klientky vzpomínaly na dřívější letní práce na polích. O dobrou náladu se v terapeutické zahradě postarala vždy naše malá kůzlata, která jsou nedílnou součástí ergoterapeutické zahrady.



Foto: procházka v terapeutické zahradě

V druhé polovině srpna se počasí poněkud zhoršilo, ale to nás neodradilo od dalších aktivit a dobré nálady. Na našem oddělení proběhla přednáška o městě Brně prezentovaná panem dr. Karnetem na níž se sešli klienti i z dalších oddělení. Ostatní klientky, které musely zůstat na svých pokojích, jelikož jejich zdravotní stav

neumožňoval se zúčastnit přednášky osobně, potěšil pan Mgr. Škranc zpěvem a hraním na hudební nástroje.



Foto: hra na kytaru na jednotlivých pokojích

V průběhu celého měsíce jsme rovněž nezanedbávaly stolní hry, čtení různých knih na jednotlivých pokojích a ani výtvarné aktivity.



Foto: vybarvování obrázků s letní tematikou

Pavčina Krbílková, DiS. – I.B oddělení

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

Srpen byl oproti jiným chladnější a deštivý, svými teplotními výkyvy připomínal apríl. Přesto jsme se snažili pobývat venku a pozorovat přírodu. Poseděli jsme u zmrzliny, chytali sluneční paprsky při pobytu na nádvoří. Neúnavně nás navštěvují členové Křesťanských sborů – čtou nám biblické příběhy a zpívají s námi. Trénujeme petank a procvičujeme ruce i mozkové závity u kvízů a doplňovaček, vzpomínáme na texty písniček. Opět nás navštívil pan Škranc s muzikoterapií a pan Karnet s přednáškou. No a uvidíme, jestli nás v září čeká babí léto.



Foto: čtení z Bible

Helena Procházková - II.C oddělení

Nabídka aktivitací v září

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Úterý 14.9. Pečení šneků z listového těsta – Stodola

Středa 15.9. Pečení šneků z listového těsta – I.A

Úterý 21.9. Cvičení, kvízy, bingo – I.A

Středa 22.9. Cvičení, kvízy, bingo – Stodola

Pondělí 27.9. Pečení jablečného závinu – I.A

Úterý 28.9. Pečení jablečného závinu – Stodola

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Středa 15.9. Povídání o podzimu formou her

Středa 22.9. Promítání filmu na přání

Pondělí 27.9. Podzimní výzdoba oddělení

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Čtvrtek 2.9. Pečení štrůdlu

Čtvrtek 9.9. Vymalovávání obrázků s podzimní tematikou

Středa 22.9. Povídání o vinobraní

Středa 29.9. Míčové hry

Nabídka celodomovních aktivit v září

Středa 1.9. **PRODEJ OBLEČENÍ** *od 9:00 hodin v kantýně*

Pátek 3.9. **ZPÍVÁNKY** *od 10:00 hodin na Stodole*

Středa 8.9. **MŠE SVATÁ** *od 10:00 hodin v zámeckém parku*

Středa 8.9. **POKLEPÁNÍ ZÁKLADNÍHO KAMENE STAVBY
„HUMANIZACE POBYTOVÝCH SLUŽEB“**
od 10:00 hodin v zámeckém parku

Sobota 11.9. **MEZIGENERAČNÍ DEN DPS SOKOLNICE**
od 10:00 hodin v zámeckém parku

Pondělí 13.9. **BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na II.C oddělení*

Čtvrtek 16.9. **PŘEDNÁŠKA DR. KARNETA-Brno ve 20. století**
od 10:00 hodin na II.C oddělení

Čtvrtek 16.9. **MUZIKOTERAPIE** *od 10:00 hodin na I.B oddělení*

Sobota 18.9. **SOKOLNICE 1945 -VOJENSKÁ UKÁZKA**
od 13:00 hodin v zámeckém parku

Neděle 19.9. **DIVADLO NA CHŮDÁCH**
od 15:00 hodin na nádvoří

Čtvrtek 23.9. **KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA** *od 10:00 hodin na odděleních*

Čtvrtek 23.9. **TEAMBUILDING** *od 14:00 hodin v altánu*

Pondělí 27.9. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY

od 10:00 hodin na II.C oddělení

Čtvrtek 30.9. KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA

od 10:00 hodin na odděleních

V měsíci září slaví své narozeniny

Věra Cenková

Františka Hovězákova

Helena Hrubá

Ludmila Irajnová

Josefa Kachlíková

Květoslava Klusáková

František Křivan

Marie Maradová

František Nosál

Ludmila Skořínská

Danuše Vaverková

Františka Žilková



Naši zaměstnanci

Oldřich Krbílek



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

POPLETENÁ PŘÍSLOVÍ A RČENÍ - následující souvětí jsou zkombinována vždy ze dvou různých přísloví. Uveďte celé znění obou.

Není šprochu, lehko na bojišti.

Sejde z očí, dvakrát dává.

Komu není shůry dáno, ten jede.

Co není v hlavě, tomu čest.

Kdo jsi bez viny, tak k jídlu.

Mladí ležáci, upřímné srdce.
Co se doma uvaří, ale prověřuj.
Koho chleba jíš, takový krám.
Dvanáctero řemesel, večerní pláč.
Lehce nabyl, moc se doví.
Jednou jsi dole, rovný rovného si hledá.
Co je doma, rádo se mívá.
Nač stahovat kalhoty než kabát.
Kdo nepracuje, Bůh do domu.
Kdo si hraje, sám do ní padá.
Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková - II.C oddělení

Milá návštěva

V polovině srpna navštívil náš domov pan starosta Sokolnic Mgr. Libor Beránek v doprovodu paní matrikářky Ing. Jany Brabcové, aby popřáli k narozeninám třem našim klientkám, které jsou v současnosti nejstaršími občankami Sokolnic – v letošním roce oslavily již 98. narozeniny.

V aktivizačním koutku, kde se s našimi oslavenkyněmi paní Marií Kroupovou, paní Květoslavou Křišpínovou a paní Marií Štibichovou

setkali, jim předal společně s gratulací nádherné pestrobarevné kytice a každé jubilantce také velký dárkový koš. S klientkami si popovídal o tom, jak se dostaly do Sokolnic, zajímalo ho, jak tráví volný čas a dozvěděl se, že luští křížovky, malují, stále pravidelně cvičí, a nakonec mu jedna z nich předvedla originál botky Baťa z roku 1937, které jí dosud slouží. Klientky si toto setkání opravdu užily a překvapení z nečekané návštěvy vystřídala spokojenost, úsměvy a opravdová radost.



Foto: blahopřání starosty



Foto: blahopřání starosty



Foto: blahopřání starosty

Jménem našich klientek i nás, zaměstnanců, děkujeme za milou návštěvu a jsme rádi, že pozornost, která je věnovaná seniorům v naší obci, je opravdová.

Mgr. Eva Stiborová

Skrytá hrozba demence

Skrytá hrozba v podobě demence aneb Jak si co nejlépe udržovat paměť

Demence je zákeřná nemoc. Zatímco tělo zůstává v kondici, vzpomínky a dovednosti jsou dříve či později pryč. Jak proti ní bojovat?

Zákeřnost demence spočívá v tom, že se může dlouhé roky pomalu rozvíjet, než se objeví závažnější rozeznatelné příznaky.

Na rozdíl od zaznamenaného poklesu výskytu kardiovaskulárních chorob a rakoviny se případy demence v letech 1990 až 2016 více než zdvojnásobily, podle předpovědí se do roku 2050 dokonce ztrojnásobí, tvrdí psycholog Stephen Almada.

Dá se ale vůbec s demencí, kterou lze charakterizovat jako chorobu, při níž dochází k degenerativním změnám v mozkové tkáni, nějak bojovat? Nejlépe preventivně i roky dopředu a posilovat vlastní paměť a schopnosti?

Samozřejmostí je omezení rizikových faktorů, které provázejí řadu dalších nemocí, jako je alkohol, nadváha, stres, nedostatek spánku a další. Čemu ještě věnovat pozornost?

Zdravé prostředí

Mezi rizikové faktory výskytu demence patří i dlouhodobé vystavení smogu a znečištěnému ovzduší obecně. I když jde v tomto případě o nejobtížněji kontrolovatelný faktor, i tak se s tím dá něco dělat.

Pokud už volíte místo k životu, rozhodně nevybírejte nic poblíž frekventovaných silnic či dálnic, odborníci nehledě na výskyt koronaviru doporučují i nošení masky, pokud není zbylí a musíte se v podobném prostředí pohybovat.

Chronické vystavení vysokému znečištění ovzduší je podle lékařů spojeno s rozvojem demence u dospělých a tvorbou proteinů (spojených s Alzheimerovou chorobou) v mozku dětí a kojenců, a to již od 11 měsíců věku.

Sociální vazby

Samota zabíjí. Možná ne hned tělesně, ale duševně rozhodně ano. Ničí láskyplné vztahy, zpřetrhává běžná pouta, omezuje péči a starost o druhé i sebe samé.

Jak se tomu vyhnout? Nestraňte se lidem, i když třeba nemáte partnera. Vždy se dá najít příležitost, jak potěšit sebe i ostatní. Ať už jde třeba o ranní klábosení při koupi kávy, krátký hovor s kolegou ve

výtahu nebo jen úsměv na cizího člověka, který vás míjí, jakékoli sociální vazby se počítají...

Správná výživa

Mezi rizikové faktory spojované s demencí patří i konzumace nezdravých či průmyslově zpracovaných potravin. Podle dřívější studie v letech 1999 až 2018 rostla konzumace průmyslově zpracovaných potravin hlavně ve skupině 2 až 19 let. To může být podle odborníků i jedna z odpovědí na otázku, proč se nečekaně zvyšuje výskyt demence i u mladých lidí.

Zkuste proto věnovat větší pozornost tomu, co jíte. Nejednejte automaticky, plánujte si, co budete jíst. Rovněž si také uvědomte, jak se po jídle cítíte.

Podpora spánku

Jak bylo zmíněno výše, jedním z rizikových faktorů rozvoje demence může být i dlouhodobější nedostatek kvalitního spánku.

Poruchy spánku ve středním věku zvyšují riziko demence ve věku pozdějším, tvrdí zjištění studie publikované na vědeckém serveru Science Direct. U jedinců starších 60 let je pak udržení spánku o to náročnější a může tak mít negativní dopad na paměť.

Spánkoví odborníci proto doporučují dodržovat pravidelný spací režim, jak jen to jde, a to i o víkendech. Aby nedocházelo k jeho narušení, měli bychom se vyhýbat 2-3 hodiny před spaním

náročnějšímu cvičení, stejně jako různým stimulantům v podobě kofeinu či nikotinu. Vhodné není ani nadměrné množství tekutin vypitých chvíli před spaním, o alkoholu či těžkých jídlech nemluvě.

Cvičení

Způsobem, jak podpořit své tělo, a hlavně mozek, je i cvičení. Jeho skrytá síla spočívá v požadavcích, které klademe na své tělo, sami sebe a mozek, aby se spojily a spolupracovaly jako celek.

Bez zdraví sebe sama, duše a těla není zdravý ani mozek. Není tedy náhoda, že kardiovaskulární a svalová zdatnost jsou spojeny s mozkovou kondicí. Chcete-li být více aktivní a mít celistvější životní styl, dbejte na určitá pravidla.

- Bezpečnost především – pokud už je to nějaká doba, kdy jste naposledy cvičili, poraďte se se svým lékařem či odborníkem.
- Rozvíjejte vlastní sílu a odolnost tím, že překonáte počáteční odpor ke cvičení.
- Cvičení je o sebepoznání. Vsaďte na mindfulness. Naučte se vnímat a zpracovávat vlastní pocity.

Autor: Bohumila Kunertová, Novinky

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

© Encyclopedia Britannica, Inc.

Zdroje:

<https://www.google.cz/search?q=vinn%C3%A1+r%C3%A9va&hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1916&bih=938&ei=>

<https://www.google.cz/search?q=sudoku&tbm=isch&ved=2ahUKEwjbm9bpsIXzAhX>

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 30.9.2021. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

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