

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

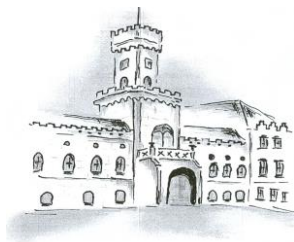
Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



XII. ročník 6. číslo červen 2022

Informace z domova



Vážení klienti a rodinní příslušníci,

v souladu s valorizací důchodových dávek od 1.6.2022 se mění čl. V. Úhrada za poskytované sociální služby od 1.6.2022 platí následovně: za ubytování ve výši 250,-Kč denně a stravování 205,-Kč denně. Celková výše úhrady za ubytování a stravování činí celkem 455,-Kč denně.

V souladu s ustanovením § 73 odst. 3 Zákona o sociálních službách, kdy musí uživatelé po úhradě ubytování a stravování zůstat minimálně 15 % z jeho příjmů, je úhrada po valorizaci důchodových dávek v červnu 2022 za měsíc ve výši 13 650,-Kč. V červnu Vás navštíví sociální pracovníce za účelem podepsání nového dodatku ke Smlouvě o poskytování sociální služby.

Co je valorizace důchodů?

Pod pojmem valorizace důchodů se rozumí **změna (růst) výše důchodu**. Díky valorizaci se všechny vyplácené důchody průběžně zvyšují. V České republice se valorizace důchodů řídí zákonem č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Podle tohoto zákona se penze **zvyšují každoročně**, vždy k 1. lednu.

Pokud dojde k aktivaci mimořádné valorizace, zvyšuje se procentní výměra důchodů **o tolik procent, kolik činil růst cen v měsíci, ve kterém došlo ke splnění podmínek pro mimořádnou valorizaci.** Rychlé navýšení cen od začátku roku 2022 způsobilo, že se od června 2022 zvyšuje procentní výměra důchodů **o 8,2 %**. Přesná hodnota, o kterou se člověku důchod navýší, se odvíjí **od aktuální částky, kterou pobírá.** O valorizaci v mimořádném termínu pojednává zákon v § 67.

Koho se týká valorizace důchodů?

Osoby pobírající důchody nepochybně potěší, že se tato mimořádná valorizace bude týkat **všech aktuálně vyplácených penzí a důchodů přiznaných až do konce roku 2022.** To znamená, že na vyšší částky dosáhnou nejen osoby pobírající starobní důchod, ale i invalidní, sirotčí a vdovský (vdovecký) důchod.

Podle informací Ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV) bude toto **navýšení důchodů trvalé.** Navýšení všech důchodů **probíhá automaticky**, člověk tudíž nemusí o nic žádat. Částka je vždy vyplácena dopředně.

Cílem mimořádné valorizace je to, aby došlo k rychlejšímu navýšení důchodů a penzistům tak bylo umožněno **udržení dobré životní úrovně i přes zdražující se potraviny a další potřeby.** Penzisté tak nemusí čekat na další řádnou valorizaci, která nastane v lednu 2023.

Valorizace důchodů 2022: výpočet navýšení

Jak bylo již zmíněno, **valorizace se počítá v %**. Částka, o kterou se penze navýší, je tudíž pro každého individuální a vychází z původní hodnoty (přesněji řečeno z procentní výměry důchodu). Pro výpočet navýšení potřebujete **znát základní výměru**. Ta činí pro tento rok 3900 Kč. Pokud pobíráte důchod ve výši 14 000 Kč, výpočet bude vypadat takto:

- $14\,000 - 3900 = 10\,100$ Kč (procentní výměra),
- $(10\,100 \times 0,082) = 828,20$ Kč (navýšení),
- $14\,000 + 828,20 = 14\,828,20$ Kč (výsledná částka po navýšení).

Po zaokrouhlení vám vyjde, že pokud jste doteď pobírali důchod ve výši 14 000 Kč, navýšená penze bude činit 14 829 Kč.

Důchod před navýšením	Navýšení o 8,2 %	Důchod po červnovém zvýšení
10 000 Kč	501 Kč	10 501 Kč
11 000 Kč	583 Kč	11 583 Kč
12 000 Kč	665 Kč	12 665 Kč
13 000 Kč	747 Kč	13 747 Kč
14 000 Kč	829 Kč	14 829 Kč
15 000 Kč	911 Kč	15 911 Kč

Podle informací MPSV důchody vzrostou **v průměru o 1017 Kč**.

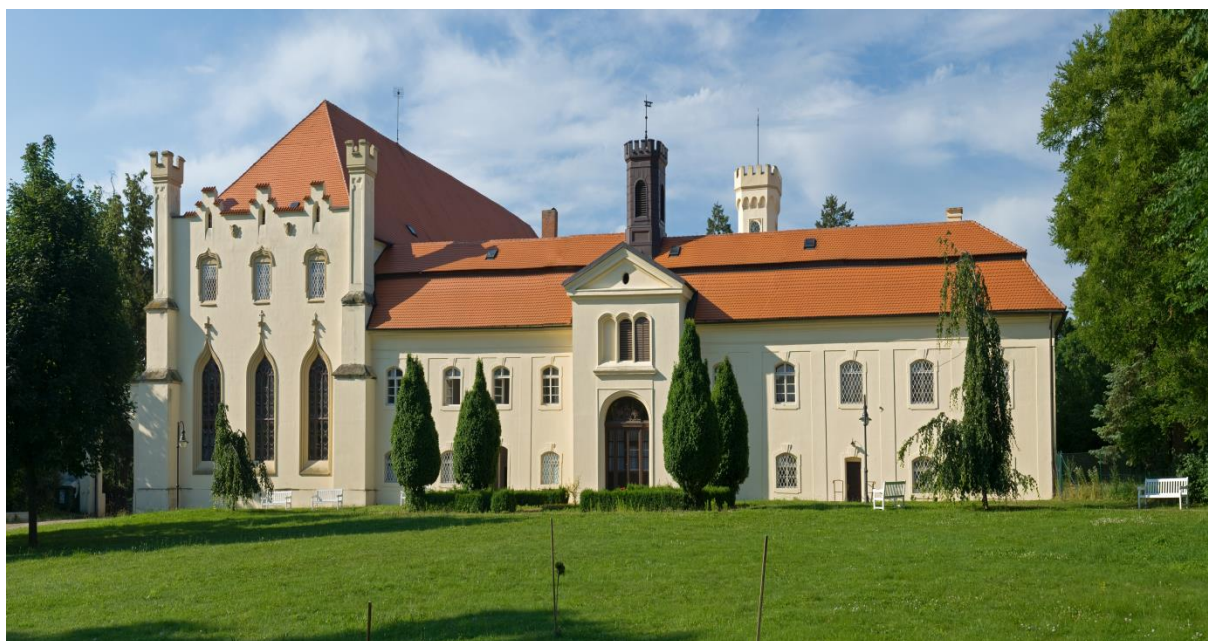
Převzato: www.euro.cz

Pozvánka

Víkend otevřených zahrad 11. a 12.6.2022

Zámecký park a bažantnice v Sokolnicích v Domově pro seniory Sokolnice

**Zveme všechny zájemce na prohlídku zámeckého parku a
bažantnice, které budou volně přístupné v sobotu 11.6. a
v neděli 12.6.2022 od 9:00 do 19:00 hodin.**



Obec Sokolnice, která se nachází 14 km jihovýchodně od Brna, se poprvé připomíná v roce 1350. V průběhu času prošla rukama mnoha vlastníků a posledními majiteli byl hraběcí rod Mitrovských. K významným památkám patří zámek, původně renesanční tvrz z 2.

poloviny 14. století. V 50. letech 18. století byla dosavadní tvrz přestavěna na jednoduchý dvoupodlažní barokní zámek s kaplí, zdobenou freskou Josefa Sterna. Poslední úpravy proběhly v polovině 19. století ve stylu anglické gotiky. Po ukončení 2. světové války sloužil zámek jako ubytování pro běžence, od roku 1950 jako domov odpočinku, později jako domov důchodců, dnes slouží budova zámku jako domov pro seniory. Zámek je obklopen rozsáhlým parkem, za kterým se rozkládá bažantnice, ojedinělý komplex lužních a nížinných lesů, polokulturních luk a parkově upravených ploch. Ve spolupráci s MZLU Brno byla v bažantnici upravena naučná stezka s informačními tabulemi.

Noc kostelů-Sokolnice-10. června 2022

Program:

18:00 - 18:45 mše svatá

18:45 - 19:15 vystoupení dětí

19:00 - 21:00

výstup na věž sokolnického zámku

19:30 - 20:00 Královský farní sbor

21:00 - 21:30 varhanní mini koncert

21:45 - 22:30 večer chval - schola mládeže

Ohlédnutí za květnem

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

Doufám, že jste měsíc lásky řádně zamilovaně vrkali, tokali a cvrlikali. My na to pro samou práci neměli čas 😊 Samozřejmě pracujeme pozvolna pomalu, abychom se moc nenadřeli. Musíme mít sílu i na plkání, drbání a lehký zevlování. Když je pěkně chodíme se procházet do terapeutické zahrady, nebo si jdeme obejít park. Není ani špatné si sednout na lavičku a jen tak poslouchat zpěv ptáků. Ke Dni matek nám přišli zazpívat skvělí Bloňďáci. V květnu jsme taky s děvčaty navštívily DpS Nopova, kde nám aktivizační nachystaly krásný program, výborné občerstvení a protáhly nás jejich domovem.



Foto: muži zpívají klientům na oddělení

Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

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

Také měsíc květen nám přinesl oblíbené aktivity. Začátkem měsíce nás navštívila naše oblíbená dobrovolnice paní farářka, která každé klientce nabízí možnost si popovídat. V průběhu měsíce jsme se opět bavily s klientkami u stolních her, výtvarných činností a čtením povídek. Rovněž mezi nás zavítal pan Škranc se svou kytarovou muzikoterapií a pan dr. Karnet s přednáškou na téma „předměty, které jsme znávali“. Klientky tak zavzpomínali společně třeba na hračky, které kupovaly jako maminky svým dětem, potraviny, které kupovaly, věci, které používaly v kuchyni.



Foto: Bloňďáci zpívají na pokoji

Snad největší radost nám udělali naši milí Bloňďáci z Otnic, kteří přijeli popřát našim ženám ke Dni matek. Jejich syté hlasy a veselý zpěv se nesly celým domovem. Zazpívali na každém pokoji i na chodbách k velké radosti i překvapení svých nadšených posluchaček.



Foto: klientky při poslechu písniček

Pavčina Krbílková, DiS. – I.B oddělení

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

Měsíc květen jsme začali zpíváním „Blondáků“ klientkám ke Dni matek. Obešli s harmonikou a zpěvem známých písniček celý zámek a klienti si s nimi s chutí zazpívali a skoro je nechtěli pustit. O historii

svátku matek jsme si i popovídali. Slunečné počasí jsme využívali k vyhřívání na nádvoří a k vycházkám do rozkvetlého parku.

Opět nás navštívil pan Karnet s přednáškou o hračkách našeho mládí a pan Škranc s muzikoterapií. Zúčastnili jsme se mše svaté a povídali si s paní farářkou z Tuřan. Někteří z klientů zhlédli divadelní představení v Žatčanech – Nezbedná pohádka, a jiní navštívili DS Nopova. Také jsme oprášili hru petank. A co nás čeká v červnu?



Foto: klientky při zpěvu písní Bloňďáků

Helena Procházková - II.C oddělení

Nabídka aktivizací v červnu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

- Pátek 3.6.** Deskové hry- I.A
Úterý 7.6. Pohybové aktivity, četba-Stodola
Čtvrtek 9.6. Pobyt v terapeutické zahradě– I.A
Úterý 14.6. Deskové hry – Stodola
Úterý 24.6. Terapeutické pečení –Stodola
Pátek 24.6. Terapeutické pečení- I.A

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

- Čtvrtek 9.6.** Trénink paměti v parku
Úterý 14.6. Pohybové aktivity, stolní hry
Pátek 17.6. Čtení u lůžka

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

- Pátek 1.6.** Sazení bylinek v terapeutické zahradě
Pátek 11.6. Povídání o hodech a posvícení
Úterý 21.6. Čtení z časopisů
Pondělí 27.6. Trénink jemné motoriky

Nabídka celodomovních aktivit v červnu

Sobota 4.6. „KOSENÍ LOUKY“- UKÁZKA - CIMBÁLOVÁ MUZIKA
ŠTERNOVJAN *od 9:00 hodin v parku*

Neděle 5.6. „SOKOLNICKÝ DŮM“- TURNAJ V PETANKU
od 15:00 hodin na hřišti

Pondělí 6.6. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY *od 10:00 hodin na II.C oddělení*

Středa 8.6. MŠE SVATÁ *od 10:00 hodin na I.B oddělení*

Pátek 10.6. NOC KOSTELŮ-PROHLÍDKA VĚŽE *od 19:00 hodin*

Sobota 11.6. a neděle 12.6. VÍKEND OTEVŘENÝCH ZAHRAD
od 9:00 hodin v zámeckém parku

Čtvrtek 16.6. PROJEKT PŘESHRAŇIČNÍ SPOLUPRÁCE ČR – SR
NÁVŠTĚVA DRUŽEBNÍHO DMOVA V SEREDI
odjezd v 7:00 hodin od vrátnice

Pondělí 20.6. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY *od 10:00 hodin na II.C oddělení*

Úterý 21.6. DOBROVOLNICE *od 10:00 hodin na II.C oddělení*

Středa 22.6. PŘEDNÁŠKA DR. KARNETA-„Ženy v historii“
od 10:00 hodin na I.B oddělení

Středa 22.6. MUZIKOTERAPIE *od 10:00 hodin na I.B oddělení*

Pátek 24.6. ZPÍVÁNKY *od 9:00 hodin na I.A oddělení*

Pondělí 27.2. PRODEJ OBLEČENÍ *od 9:00 hodin v kantýně*

V měsíci červnu slaví své narozeniny

Bohumil Domes

Oldřich Kovařík

Pavla Michálková

Božena Podloucká

Anna Setínková

Jarmila Staňová

Marie Stěničková

Vlasta Trojancová

Milada Vaverková



Naši zaměstnanci

Kamila Burianová

Andrea Kašpaříková

Naděžda Krosláková, DiS.

Ludmila Macháčková

Vladimíra Polanská

Iveta Kamenická



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

ROZDÍLY MEZI SLOVY

Uveďte, co znamenají jednotlivá slova ve dvojici, která znějí podobně.

Lak – lák

Parky – párky

Pas – pás

Tyl – týl

Sudy – sudý

Svitek – svítek

Val – vál

Šatečky – šátečky

Tip – typ

Vrch – vrh

Kanón – kánon

Boje – bóje

Bidlo – bydlo

Dostát – dostat

Báseň – bázeň

Z knihy Jitky Suché vybrala

Helena Procházková - II.C oddělení

Návštěva v Seredi

Jak jste již byli informováni dříve, náš domov se zapojil do projektu s názvem:

Tradice společné historie

projekt přeshraniční spolupráce Domova pro seniory Sokolnice-Česko s Domovem důchodců a domovem sociálních služeb pro dospělé v Seredi-Slovensko.

V rámci tohoto projektu se v květnu uskutečnilo první společné setkání, a to v Domově důchodců a domově sociálních služeb v Seredi. Vedení a zástupci všech úseků se vydali společně do Seredi ve čtvrtek 12.5. 2022 v 8 hodin. Po asi 2 hodinách bezproblémové cesty jsme dorazili na místo.

Čekalo nás milé přivítání celého vedení domova v Seredi. Po vzájemném představení a předání drobných dárků jsme se usadili ve společenské místnosti. Následoval proslov ředitelů obou domovů, kteří nám nastínili plánovaný průběh spolupráce v rámci společného projektu s následnou česko-slovenskou debatou. Oběd, který připravili a servírovali pracovníci kuchyně (stejně menu, jako měli klienti a zaměstnanci domova) byl velmi chutný. Prozradili nám, že k přípravě jídel používají také produkty vypěstované v rámci aktivizace ve skleníku a na zahrádce v areálu domova. Po dobré kávě proběhla prezentace našeho regionu. Představili jsme našeho zřizovatele,

největší pamětihodnosti Jižní Moravy, ale zejména náš domov od historie po současnost. Živá diskuze rozpoutaná již od počátku, pokračovala výměnou zkušeností z práce. V pozdních odpoledních hodinách jsme pokračovali prohlídkou domova. Potkávali jsme další zaměstnance a zejména klienty, kteří nás mile vítali. Atmosféra byla velice příjemná, přirozená.



Foto: zaměstnanci obou domovů

Poslední částí prvního dne byla společná večeře, tentokrát v příjemném salonku penzionu, kde jsme byli ubytováni. Ještě jsme nedojedli a přirozeně navázalo další seznamování a společná výměna zkušeností. Bylo velmi příjemné, že jsme našli společný jazyk. Mísila

se čeština se slovenštinou až do pozdních večerních hodin za teplého květnového večera při posezení ve venkovních prostorách penzionu.



Foto: zaměstnanci obou domovů

Ráno nás probudil déšť. Dobrá nálada nás však neopustila a počasí nám nakonec vyšlo vstříc, takže než jsme se po chutné snídani vydali za našimi novými přáteli do jejich domova v Seredi, sluníčko vykouklo za mraky a déšť ustal. Po zhodnocení předcházejícího dne jsme se společně pustili do plánování další spolupráce, takže jsme odjížděli plni očekávání a těšení se na další akce, které budou následovat. Další se bude konat v červnu, a to v DD Sered' za účasti klientů i zaměstnanců obou domovů.

Věra Mrkvicová

Vedoucí zdravotnického úseku

Troška humoru

Soused se ptá: „Proč váš syn včera tak křičel na svou ženu?“ Karel odpoví: „Nechtěla mu říct, za co utratila tolik peněz.“ Soused: „A proč dnes křičí ještě víc?“ Karel: „Dnes mu to řekla!“

Maruška přišla naštvaná ze školy. Otec se jí ptá: „Co tě štve?“ Maruška odpovídá: „Ale....dostala jsem čtverku ze zeměpisu...“ Otec: „A proč?“ Maruška: „Ale.... nemohla jsem najít Aljašku.“ Otec se zeptá: „A nezapomnělas ji v pokojíčku?“

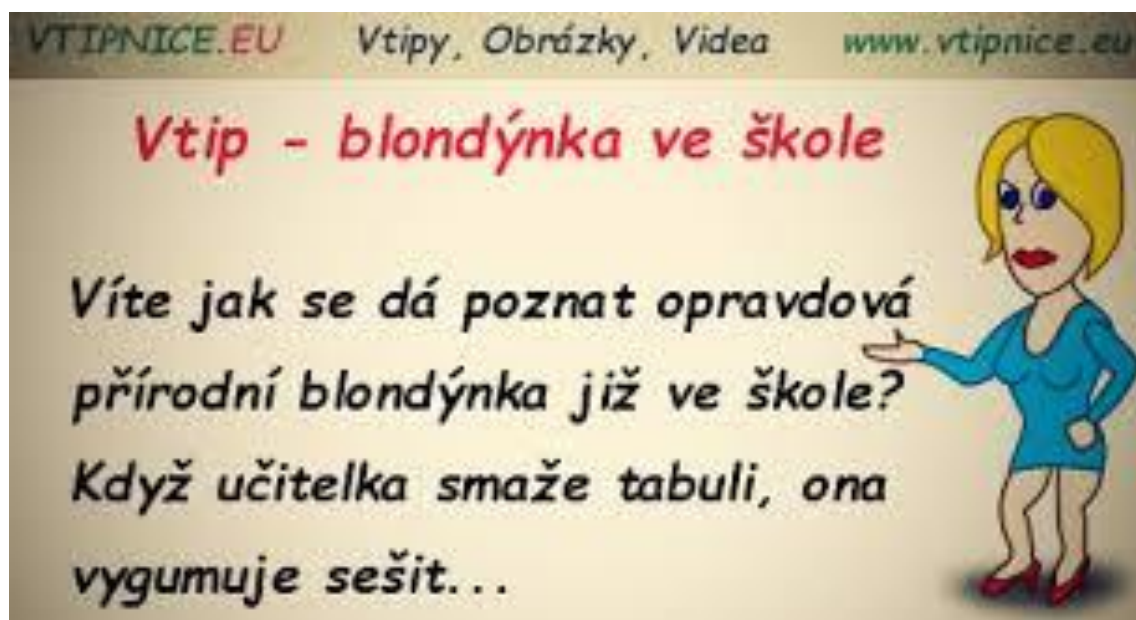


<https://www.google.cz/search?q=kreslen%C3%A9+vtipy+o+%C5%A1kole&t>

Otec početné rodiny u kašičky pročítá brožurku o antikoncepci. Najednou vstane a volá na ženu: „Už vím....konečně jsem na to přišel...ty pilulky musíš brát ty a ne já!“

Nápis na Pražském hradě: Páni ministři, toto je jediné místo, kde to držíte pevně v rukách!

Po manželské hádce praví manžel: “Věř mi, že jsem byl idiot, že jsem si tě vzal! “Vidíš, drahý“, odpovídá manželka, “a já byla do tebe tak zamilovaná, že jsem si toho ani nevšimla!”



Při policejním vyšetřování:“ Proč jste manželce nepomohl, když volala o pomoc?“ Manžel říká: “Vůbec mě nenapadlo, že ji někdo vraždí, vždyť ječela jako obvykle!“

V hodině zeměpisu učitelka namaluje na tabuli zeměkouli. Otočí se k dětem a ptá se jich, co jim to připomíná. Přihlásil se Pepíček: „Prosím, mě to připomíná prdel.“ Učitelka se rozpláče a jde si stěžovat k řediteli. Za chvíli přiletí naštvaný ředitel do třídy, podívá se na tabuli a zakřičí: “Děti, kdo tu načmáral tu prdel?“

Kvízová otázka: Jaký je rozdíl mezi tchýní a plačícím dítětem?

Odpověď: Žádný. Stačí pochovat a je klid!“

Autor: Antonín Červenka, klient oddělení II.F

Byli dříve muži horší tátové a partneři?

Muži jsou nyní u porodů, pečují o děti, dělají v domácnostech činnosti, které byly považovány výhradně za ženské. Jsou citliví, nebojí se rozplakat, dát najevo emoce. „To ty jsi takový nebyl,“ kárají starší dámy své dlouholeté partnery. Ano, dříve se muži chovali jinak. Ale to neznamena, že byli horší.

Muž nepláče. Nikdy nedá najevo slabost. Jeho úkolem je zabezpečit rodinu, takže když přijde domů z práce má nárok odpočívat. Tak tatínka nerušte – říkalo se dětem. Za těchto pravidel vyrostlo několik generací mužů. Rozněžňovat se nad batolaty a projevovat city nebylo v módě. Nyní je to naopak žádoucí. Muž, který neprojevuje vztah k dětem, domácnosti a není schopen vést s partnerkou empatické hovory, je nyní označován za přežívající monstrum z pravěku, jehož údělem je postupně vyhynout.

„Společenské stereotypy se poměrně rychle proměňují a posouvají. Vezměte si třeba muže, který se rozplývá nad malým dítětem. Už mu to nikdo nevyčítá, nikdo se mu za to nevysmívá – tak jako o generaci dřív,“ uvedl psycholog Martin Jára. Jenže starší generace to vidí jinak. „Jsi bačkora a podpantoflák,“ řekl nedávno otec svému pětatřicetiletému synovi. A hádka byla na světě. Odstartovalo ji to, že otec – pětasedesátiletý Jan byl několikrát svědkem toho, že když syn přijde z práce domů, jeho žena mu hned ve dveřích předává dítě do náruče a jde si zacvičit. „Táta nechápe, že já domů těším. Že jsem rád, že malého převezmu, pomazlím se s ním a strávím s ním dvakrát týdně pěkný večer, kdy jsme jen sami spolu, zatímco žena si užije cvičení a pak posezení s kamarádkama. Většina kamarádů se na své děti těší, chtějí s nimi být. Ony pro nás nejsou něčím, co se hlídá jen z povinnosti, na příkaz ženy. My se na rozdíl

od generace našich tátů nestydíme jezdit s kočárky, naopak,“ vypráví Janův syn Patrik.

Podobné situace se odehrávají v řadě rodin, ale pozor, vzniká tak poněkud mylný dojem, že generace současných seniorů v rolích otců zcela selhávala. Jenže tak to není. I když je vždy v každé době určité odlišné nastavení společnosti, nakonec je vždy na každém jedinci, jak si svůj život zařídí. A tak i desítky let zpátky bylo nemálo mužů, kteří se svým dětem věnovali, pečovali o ně a měli na jejich výchově stejně velký podíl jako ženy, někdy větší.

„Štve mě, když se o generaci šedesátníků či sedmdesátníků v souvislosti s výchovou dětí mluví jako o nějakých ignorantech. Já brával syny o víkendech na čundry, zatímco manželka si doma četla, protože ji stanování nebavilo. Neviděl jsem na tom nic divného, znal jsem řadu chlapů, kteří se takto dětem věnovali,“ vypráví jednasedmdesátiletý Karel. „Pravda je, že když byly děti malinké, moc jsem se jich nedotýkal, možná proto, že jsem se bál, ať jim neublížím. Ale od takových pěti, šesti let, jsme byli partáky a vydrželo nám to dodnes. Fandím mužům, kteří se hezky chovají k dětem a manželkám, ale zdá se mi, že současná generace mladých chlapů už přestává být chlapy, že by nejraději i kojili, kdyby mohli,“ dodává.

Co je to vlastně být chlap? To je otázka, která generace poměrně rozděluje. Zatímco ti starší si pod tímto výrazem představují někoho silného, rozhodného, na koho je spolehnutí a jeho slovo platí, ti mladší jej berou tak trochu jako slovo hanlivé. Rozdíly mezi ženami a muži se stírají a jim to tak připadá správné.

Většina odborníků na vztahy to považuje za jednoznačně správný trend a ti, kteří projevovali názory, že to není ideální, mizí z tohoto světa. K silným hlasům donedávna patřila Jiřina Prekopová, psycholožka, která říkala: „Muži ve spolupráci ženy a muže získávají převahu. Může se to zdát být ohromné a dojemné. Jenže hlavní roli v péči o dítě má mít žena. Vždyť to začíná už u

kojení. Končí to tím, že dítě je v rodině hlavní osobou, vše se mu podřizuje a z muže se pak stává jakýsi bezcenný sluha. Muži mají pomáhat, zajímat se o vývoj dítěte, ale mají být hlavou rodiny.“ Jejím názorům až do její nedávné smrti však tleskali především lidé vyššího věku. Ti mladší je považovali za značně zastaralé. Souběžně s tím, jak se ve společnosti mluví o proměně, kterou muži ve vztahu k dětem a rodině prošli, vzniká dojem, že dřívější generace mužů byla horší. Že to s nimi partnerky měli těžké, protože nebyli dostatečně milující, empatičtí, hraví, citliví a tak.

Jenže muži měli své emoce vždy. Je nesmyslné myslet si, že dříve neexistovali pánové, kteří by za své děti a ženy dýchali, kteří vařili a uklízeli, vymýšleli pro děti nejrůznější hry, rádi si povídali se svými partnerkami. Existovali. A nebylo jich málo. Jen žili v době, kdy nebylo trendem, aby si do parku vyšli muži s miminky v kočárku. Prostě se to nedělalo, s kočárky chodily ženy. Když si s ním vyrazil nějaký muž, musel počítat s tím, že se mu dostane lehce opovržlivých pohledů. Ale v každé době bylo nemálo takových, kterým to bylo prostě fuk a jít do parku s dítětem jim dělalo radost.

„Problém není v tom, že by muži v některé době neměli emoce, ale v tom, jak s nimi zacházejí. Určitá část emocionality vychází z osobní konstituce, ale mnohem víc záleží na tom, jak je muž zformován rodinou nebo prostředím. Pokud jim někdo říkal, že když ukážou city, přestanou být muži, těžko se divit, že je neukazovali,“ vysvětlil psycholog Martin Jára.

Srovnávat život dnešních seniorů s životem současných třicátníků v podstatě není možné, tak hodně je odlišný. Tak proto je nesmyslné srovnávat i to, jak se dříve muži projevovali v rolích otců a partnerů. Je to nesrovnatelné. Takže si současní šedesátníci a starší rozhodně nezaslouží slýchat, že dnes jsou mladí muži pozornější, citovější, lepší.

Autor: Vratislava Hofmanová, redakce i60

Bolí vás něco?

Boolí vás něco? Zkuste místo prášků doteky. Většina z nás řeší různé bolesti různými analgetiky, které zbytečně zatěžují žaludek, játra, ledviny. Víte, že tradiční čínská medicína vychází z akupresury, tedy stimulace určitých bodů na těle? Tlak na tyto určité body povzbuzuje nervová vlákna ve svalech, které přenášejí impulzy přímo do mozku. V mozku dojde k uvolnění hormonu endorfinu, který působí jako přírodní lék proti bolesti.

Takže můžeme tuto **domácí dotekovou terapii** vyzkoušet a k práškům se uchýlit až když nám nepomůže?

1. Najděte si bod, který chcete stimulovat a začněte ho tisknout jemným a stálým tlakem.
2. Chvilí vydržte a pak pomalu uvolňujte.
3. Tlak je možno postupně zvyšovat, ale nesmí být bolestivý.
4. Stimulaci můžete provádět také krouživou masáží ve směru hodinových ručiček.

Bolest zubů

Bod se nachází pod středem lícní kosti. Jemně masírovat krouživými pohyby asi 1 minutu. Podobně stimulujte i body na úhlu dolní čelisti

Bolest hlavy

Stiskněte jemně prsty ušní lalůček a provádějte několik minut krouživou masáž. Nebo zatlačte na kořen nosu, zmáčkněte asi 3 vteřiny a poté prst uvolněte. Tlak a uvolnění nutno střídát, dokud nepocítíte úlevu. Pokud bolest vystřeluje do spánků, zkuste studený obklad a tlak celou dlaní na spánky.

Migréna

Stlačte body na zevním konci obočí a za ušima. Stlačujte a uvolňujte pravidelně až do povolení bolesti

Ztuhlý krk

Zmáčkněte si bod uprostřed šíje mezi posledním krčním a prvním hrudním obratlem a krouživými pohyby body stimulujte.

A pokud si nebudete moci zapamatovat těchto několik bodů, je možno použít bod univerzální.

Nachází se mezi palcem a ukazováčkem přímo v rýze na hřbetu ruky.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

Zdroje: archiv DPS Sokolnice

[https://www.google.cz/search?q=t%C5%99e%C5%A1n%C4%9Bobr%C3%](https://www.google.cz/search?q=t%C5%99e%C5%A1n%C4%9Bobr%C3%9A)

<https://www.google.cz/search?q=kreslen%C3%A9+vtipy+o+%C5%A1kole&t>

<https://www.i60.cz/clanek/detail/30725/byli-drive-muzi-horsi-tatove-a-partneri-ne-je-to-spise-mytus>

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 30.6.2022. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

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