

DOMOV
PRO
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC

1952 60 2012


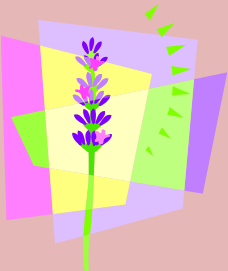

U NÁS DOMA

Ročník XVIII číslo 8 říjen/2012 www.domov-hm.cz

Podzim



Obsah

Slovo na úvod	3	
Informace z Domova	4	
Co vše vylepší úroveň našeho zařízení v tomto roce a co bychom ještě potřebovali	4	
Vzpomínáte si na Felixe ???	4	
Koho jsme přivítali a s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců	4	
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	6	
Stanice A – Příběh jednoho nevydařeného přechodu	6	
Stanice B – Kompenzační pomůcky a jejich využití	8	
Stanice C – Podzimní zamyšlení	7	
Stanice D – Levandule jako koření i léčivá bylinka	8	
Stanice E – Ovoce a zelenina prospívá očím	9	
Aktivizace	11	
Aktivity Veronika – Pozvánka	11	
Babí léto na Konopáči	11	
Aktivity Mirka – Příprava na sportovní hry v Malešicích	11	
Aktivity Hanka – Drak plný pozdravů a přání	12	
Posezení šikovných seniorů z našich dílen	13	
Létofuč	13	
A na co se můžete těšit ?	14	
Sociální úsek	15	
Informace, která vás bude zajímat	15	
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili z klientů	16	
Sami sobě	17	
Aktivity na vile	17	
Šťastná chvíle	18	
Slovo na závěr	19	
1. říjen – Mezinárodní den seniorů	19	
Pro chytré hlavy	20	

Slovo na úvod



Už se začínají zbarvovat listy na stromech a s přibývajícím podzimem začnou opadávat. Při této příležitosti si vždy více začínám uvědomovat koloběh života a život v souvislostech, že něco končí a něco jiného zase začíná. Občas vidíme v našem zámeckém parku úžasné scenérie, které nám připraví barevné listy stromů osvětlené slunečními paprsky. Ty nás pak nabíjejí do období zkracujících se dnů a častých plískanic, kterému se v nadcházejících podzimních měsících nevyhneme.



Pobyt v přírodě zkracujeme na minimum, uchylujeme se do tepla uvnitř budovy. Zbývají nám vzpomínky na babí léto, které již tradičně zakončujeme společným oblíbeným posezením s harmonikou Standy Mrázka a s neodmyslitelnými špekáčky opečenými nad ohněm.

A tyto vzpomínky nám zpříjemňují i pobyt v budově. Zaměříme se na procházky spíše jen po chodbách, budeme se zajímat o dění, na které nás upozorní nebo pro nás připraví zaměstnanci našeho domova. Když jsem se sešla 4. září v Rytířském sále se „zapálenou“ skupinou, která čítala více jak 30 uživatelů, kteří docházejí k Hance do dílen, slyšela jejich plány a termíny – jsem si jistá, že tato skupina lidí snad ani nemůže nevlídné podzimní dny, díky své pracovní vytíženosti, zaznamenat.

Někdy jsem někde četla, že největší překážkou štěstí je touha člověka být ještě více šťastný. Nečekejme na zázraky. Žijme radostmi všedního dne. Například mne velice potěšilo,

když jsem včera dostala pohled od naší uživatelky, která si udělala radost a vyjela si na několikadenní výlet do okolí Heřmanova Městce. Prostý text na pohledu s obrázkem hradu Lichnice sděloval: „Mám kopce krásy a vzpomínám šťastná Šťastná“.

Marie Málková, ředitelka

Informace z Domova

Co vše vylepší úroveň našeho zařízení v tomto roce a co bychom ještě potřebovali.

Podařilo se nám získat souhlas zřizovatele k uvolnění finančních prostředků a následně zajistit i firmu na dodání **polohovací vany**, která bude k dispozici pro uživatele na stanici C jako náhrada za stávající, která je poškozená a nevyhovuje.

Dále budou dodána **dvě speciální lůžka s oboustranným laterálním náklonem pro těžce nemocné**. Umožní přetočení člověka na bok za přítomnosti pouze jedné pracovnice a kromě snížení fyzické námahy ošetřovatelů a dalších výhod je účinným prostředkem při léčbě proleženin.

Třetím a neméně důležitým zařízením je již nainstalovaná **schodišťová sedačka z přízemí stanice A do 1. patra k rehabilitaci**, která umožní 14 uživatelům z tohoto úseku přesun do patra vnitřkem budovy. Toto jistě ocení zvláště v zimní období a nepříznivém počasí. S pomocí personálu mohou tuto sedačku využívat i vozíčkáři.

Přínosem, jak pro úsporu energií, tak vaše příjemnější posezení v jídelně, jsou již nainstalované **elektrické dveře z chodby údržby do jídelny**. A tak by se v zimě nemělo stát, že někomu tzv. potáhne na záda.

Další byla žádost k **nákupu traktoru**, ale souhlas jsme zatím nedostali a tak budeme žádat znovu. Navíc ještě vznikla **potřeba nákupu vakového zvedáku** na stanici C. I tento požadavek se objeví v další žádosti o finance.

Myslím, že i tak je důvod ke spokojenosti, co se týká nového vybavení, a protože do konce roku ještě nějaký čas zbývá, věřím, že dostaneme souhlas i k zajištění zbývajících požadavků.

Jarmila Vrtáčková



Vzpomínáte si na Felixe???

V loňském roce jsem vám přiblížila, kdo je Felix a jak došlo k tomu, že jsme ho adoptovali. Dneska je Felixovi už 8 let a začíná opravdu růst. Můžete se přesvědčit na nejnovější fotografii, že už to není žádný mrňavý kluk. Ve škole se



Felixovi daří stále obdobně. V roce 2011 byl pořad spíše v podprůměru, v celkovém hodnocení mezi posledními ve třídě. Z roku 2012 nám poslali vysvědčení za první období a i zde Felixovi doporučují, aby se začal do školy více připravovat. V současné době má v rozvrhu tyto předměty: mateřský jazyk, anglický jazyk, občanskou nauku a matematiku. Ani vzdělání však častokrát nevyřeší problémy, se kterými se děti musí potýkat doma. Ať už jde o problémy v rodině či nedostatek finančních prostředků například na cestu do školy. Ve škole, do které Felix chodí, v Paponditi, se rozhodli tento problém vyřešit jednou pro vždy. Kousek od školy začali budovat ubytovnu, která by měla poskytnout zázemí a prostor pro všechny děti, které by se jinak do školy nedostaly. V případech, kdy rodina bydlí od školy příliš daleko, nechávají rodiče často svá dítka raději doma, aby dennodenně nemuseli řešit problémy s dopravou a to především z finančních důvodů. Stejně tak v ubytovně najdou své útočiště děti z problematických rodin, kde dochází k domácímu násilí či nucené dětské práci. Děti tak díky ubytování přímo u školy budou mít dostatek prostoru pro učení a vzdělávání. Ubytovna se v současné době buduje, tak držíme všichni palce, ať své brány keňským školákům otevře co nejdříve.



A vám popřejeme, ať se vám daří v dílnách vyrábět krásné výrobky, abychom peníze z nich vydělané mohli opětovně poslat Felixovi.

Klára Čížková

KOHO JSME PŘIVÍTALI A S KÝM JSME SE ROZLOUČILI ZE ZAMĚSTNANCŮ



V září 2012 nastoupil na provozní úsek na údržbu pan Josef Janda.
Od 17. září pracuje na pozici vedoucí údržby.

Pracovní poměr ukončil k 31.8. pan Robin Baloun.

Lenka Novosádová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Stanice A

Příběh jednoho nevydařeného přechodu pro chodce

Ten den začal tak trochu posmutněle. Ráno vytrvale pršelo a ani během dopoledne se slunečním paprskům nedařilo prorazit mlhu a kapky deště. Končila doba bezstarostných prázdnin a času dovolené, kalendář ukazoval pátek 31. srpna. Přiznám se, že jsem zkraje pochybovala, zda se bude moci uskutečnit naplánovaná odpolední vycházka. Ale abych celou příhodu lépe vysvětlila.

Paní Čáповá a paní Pleskotová navázaly přátelství se seniorkami ze sousedícího Domova pro seniory U Bažantnice. Na tento den přijaly pozvání na návštěvu. Po obědě se vyjasnilo, počasí se umoudřilo a nepokazilo nám plány.

Přivítání v domově bylo velmi srdečné, stejně jako vyprávění přátel. Poseděly jsme při kávě a dobrých cuketových řezech, které napekla paní Alena. Ale vzpomínám dál na podrobnosti tohoto příběhu. Na zpáteční cestu jsme se vydaly před třetí hodinou odpolední v době dopravní špičky. Na přechod pro chodce jsem vstoupila nejdříve já s paní Pleskotovou. Vzápětí za mnou p. Alena s paní Čáповou na vozíku. S mými prvními

kroky na chodník jsem za sebou zaslechla výkřik. Řidička, která nám dávala přednost, přehlídla, že po přechodu ještě někdo přechází a rozjela se..... Celý příběh nabral rychlý spád. Volání rychlé záchranné služby, informace pro policii, vysvětlování na zámku, co se stalo. Nekonečně dlouhé mně připadaly téměř 3

hodiny strachu a čekání.... K mé velké úlevě jsem si mohla vyslechnout do telefonu dobrou zprávu z nemocnice, že paní Čáповá neutrpěla žádné vážné zranění. Odnesla si z tohoto výletu s dramatickým koncem jen velkou modřinu a škodu na vozíku. Paní Aleně se

také naštěstí nic nestalo. Často se člověk spoléhá na různá pravidla a nepřipouští si, že by se události mohly dít jinak. Je ale potřeba si uvědomit, že jsme lidé omylní. Někdy nehodu může způsobit nepozornost, zdravotní stav nebo jiné příčiny. Ostražitost je proto na místě i na tak zdánlivě bezpečném místě, jako jsou přechody pro chodce. Moje poděkování patří kolegyni Markétě Černické, která se stala náhodným svědkem nehody. Vyčkala s námi příjezdu RZ a policie, kde bylo potřeba poskytnout důležité údaje.

Podle skutečné události napsala Vlasta Růžičková



Stanice B

Kompenzační pomůcky a jejich využití

Slovo kompenzační je pro mnohé cizí a vzdálené. Je tedy jistě důležité ho vysvětlit a přiblížit. Vzdálené se nám jenom zdá, ve skutečnosti nás provází téměř celodenně. Kompenzační pomůckou rozumíme nástroj, přístroj nebo zařízení speciálně vyrobené nebo speciálně upravené tak, aby svými vlastnostmi a možnostmi použití kompenzovalo/ nahrazovalo/ nějakou nedostatečnost způsobenou daným postižením.

V našem zařízení se s kompenzačními pomůckami setkáváme téměř na každém kroku. Jsou součástí všedních dnů našich uživatelů a mnohé z nich usnadňují práci personálu při zajišťování potřeb uživatelů. Mezi tyto pomocníky můžeme řadit zubní protézy,

naslouchadla, brýle, chodítka, hole, berle, invalidní vozíky, nástavce na WC, speciální zvedáky pro manipulaci s ležícími uživateli, polohovací lůžka, speciální vany pro koupání. Pokud se pozorněji rozhlédnete v našem zařízení, většinu ze jmenovaných pomůcek zde naleznete.



Zásluhou těchto kompenzačních pomůcek mohou lidé s různými druhy postižení žít svůj život plnohodnotněji a kvalitněji. Mnohdy díky nim se nestávají zcela závislými na pomoci druhých osob, ale zvládají různé úkony sami.

Každý by si jistě přál, aby byl zdravý a nemusel využívat z široké nabídky těchto pomůcek žádného pomocníka. Ale stará pravda říká, že proti věku není léku a nemoc si nevybírá a každý, kdo se dostal do situace, kdy něco nezvládal, jistě ocenil možnosti,

kteří tito pomocníci nabízejí.

Kubů Jana



Stanice C

PODZIMNÍ ZAMYŠLENÍ

Září - kde se vzalo jméno tohoto měsíce? Někteří uvádějí, že český název vznikl proto, že v září sice slunce pořád ještě září, ale už moc nehřeje. Další definice je odvozena od jelení říje, která v tomto období začíná a z prvních slabik slovního spojení „začátek říje“ vznikl název tohoto měsíce.

Září je podzimním měsícem, přestože astronomický podzim začíná až 22. 9.

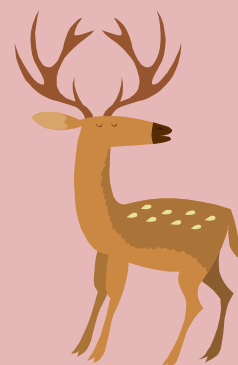
V lidových tradicích bylo září radostným měsícem, protože skončily práce na poli a nastal čas odpočinku a hojnosti. Ne všechno, co se urodilo, bylo možné uschovat přes zimu, proto si lidé užívali při slavnostech spojených s dobrým jídlem a pitím.

K září se vztahují i různé pranostiky, například: Teplé září - dobře se ovoci i vínu daří. Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom. Teplé září - říjen se mračí. Září víno vaří a co nedovaří, říjen dopeče. Září – na léto jde stáří. Po teplém září, zle se říjen tváří.

Říjen – český název je odvozen od jelení říje. V tomto měsíci pokračuje podzimní sklizeň a tradičně se slaví v českých vesnicích posvícení.

Mezi známé říjnové pranostiky patří například: Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prolévají, tím déle pěkné a jasné dny potrvají. Čím dříve listí opadne, tím úrodnější příští rok bude. Je-li říjen hodně zelený, bude leden velmi studený. Když dlouho listí nespadne, tuhá zima se přikrade.

V našich zeměpisných šířkách jsme vystaveni v tomto období poměrně razantním změnám počasí. Po letních dnech nás čekají chladnější a kratší dny. Úbytek slunečních paprsků nás sice nepříjemně ovlivňuje, ale proti tomu se dá bojovat dobrým spánkem, dostatkem tekutin, správnou životosprávou a jakoukoliv aktivitou.



Jitka Peštová

Stanice D

Levandule jako koření i léčivá bylinka, která se pěstuje u nás na zahrádce ve vile.

Květy levandule mají v domácnosti velmi rozmanité použití například: **nálev** z čajové lžičky květů na šálek vody uklidňuje nervy, tiší bolesti hlavy, pomáhá trávení a provoní dech. Květ levandule je i oblíbenou součástí **uklidňujících bylinných směsí** (například spolu s třezalkou, meduňkou a chmelovými šišticemi).

Uklidňující je i **koupele**, do níž můžeme přidat litr silnějšího nálevu z levandulových květů, nebo sáček s nimi zavěsit do proudu horké vody.

Levandule se rovněž suší, jako sušená je asi nejznámější. Svazky sušených květů jsou krásnou dekorací a zároveň **osvěžují vzduch**. Rovněž **sáčky se sušenou levandulí se** dávají mezi prádlo či zavěšují do skříně, protože nejen že prádlo provoní, ale účinně odpuzují moly.

Čerstvé květy lze také **kandovat a zdobit jimi dezerty**, přidávat je do marmelád.

Sušené květy patří do směsi provensálských bylin a hodí se například k dušeným pokrmům. K masitým jídlům a rybám se v jihoevropských kuchyních přidávají i ostře chutnající **mladé lístky levandule**.



Dana Lášková

Stanice E

Ovoce a zelenina prospívá očím

O tom, že zdravá strava má blahodárny vliv na celkový zdravotní stav, se píše poměrně často. Málokdy ale zazní, jak je důležitá pro oči. Jako příklad může sloužit onemocnění xeroftalmie – nebo-li vysychání rohovky a spojivky. Tomuto závažnému onemocnění očí lze předejít jen dostatkem vitamínu A, který obsahují čerstvá zelenina, rostlinné a živočišné oleje, vejce a mléčné výrobky.



Vitamíny

Bylo prokázáno, že oční tkáň a oční buňky potřebují ke své funkci kromě vitamínu A také vitamín C a E. Bohaté jsou na ně například pomeranče, kiwi, grapefruity, sušené meruňky, rajčata, papriky, mrkev a další.

Důležité jsou také lutein a zeaxanthin, které jsou zodpovědny za ostré vidění a které ochraňují buňky sítnice před kouřem a slunečním zářením. Snižují také riziko dalších očních chorob.

Pokud chceme očím dopřát to nejlepší, je potřeba konzumovat ovoce a zeleninu, kde lutein a zeaxanthin se jako přirozené barvivo vyskytují. Optimální jsou například papriky, borůvky, mango, listová zelenina jako špenát nebo kapusta.

Dnešní doba, bohužel, příliš zdravým návykům nepřeje. Proto také oči nesou důsledky nezdravého životního stylu. Pokud není možné zajistit tělu optimální jídelníček, je vhodné zvážit užívání doplňků stravy. Vhodným přípravkem je například Ocuville lutein, který se dá koupit v lékárně.

Jana Novotná

VÍTE, ŽE...

Tabák

už v prehistorických dobách kouřili indiáni. V hrobech Aztéků byly nalezeny dýmky. Na Kubě zaznamenali Kolumbovi plavci kouření tabákových smotků. Několik zajímavostí -



1. Původní domov tabáku je v subtropické Americe
2. Koncem 15. století přivezl tabák do Evropy (Francie) diplomat Jean Nicot
3. V českých zemích si poprvé zakouřili v 16. století
4. Druhů tabáku bývá uváděno 65 až 100
5. Pro výrobu cigaret a lulkového kuřiva se pěstuje tabák viržinský
6. Kouření zvyšuje hladinu stresových hormonů
7. V těle kuřáka zůstává 75 až 80% z vdechnutých částic

Aktivizace

Aktivity Veronika

POZVÁNKA

Jako každý rok, se přibližuje čas, kdy se začneme scházet a trénovat zpívání koled. Ty budeme zpívat na vánočním posezení v Rytířském sále. S radostí uvítám loňské zpěváky a také nové zájemce, kteří chtějí podpořit dobrou věc. Scházet se budeme v zámecké kapli jednou týdně. Přihlásit se můžete v kanceláři aktivizací, nebo také přes svoje klíčové pracovníky.



BABÍ LÉTO NA KONOPÁČI

Naše 7 členná skupina byla 21. 9. 2012 na zahájení 17. ročníku Babího léta. Zahájení provedl starosta Heřmanova Městce Ing. Aleš Jiroutek. Po hezkém úvodu jsme si prošli všechny stánky, které nabízely rozličné zboží. Slunečné odpoledne zpestřil také orchestr ze ZUŠ. Kdo chtěl, nakoupil dobroty pro mlsné jazýčky, med, pečivo, koláče nebo sýry. Kdo se chtěl jenom dívat, poseděl na sluníčku, dál si kávu a kochal se pohledem na přírodní koupaliště. Výletu do krásného prostředí nikdo z nás určitě nelitoval. A za rok třeba zase můžeme vyrazit.

Veronika Kumperová

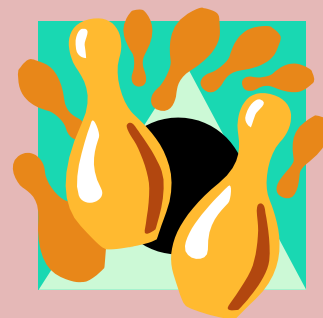
Aktivity Mirka

Příprava na sportovní hry v Malešicích

Už tu máme podzim a jako každý rok pořádá pražský DS Malešice Sportovní hry seniorů, kterých se i náš Domov pravidelně účastní. Soutěž se blíží, proto se všichni přihlášení – p. Procházková J.,

p. Novotová, p. Jaroš, p. Svoboda, p. Musil snaží co nejvíce trénovat, aby nás mohli co nejlépe reprezentovat.

Scházíme se každé úterý a středu. Trénujeme tyto disciplíny – šipky, kuželky, vrh koulí do dálky, Kimovu hru. Můžete se na nás přijít podívat a třeba vás to bude inspirovat pro účast na sportovní hry v příštím roce.



Mirka Bečková

Aktivity Hanka

Drak plný pozdravů a přání

Při červencovém výletě do Domova pro seniory v Přelouči jsme obdrželi pozvánku na 2.ročník Drakiády pořádaný tímto domovem. Podmínkou účasti v této soutěži bylo zhotovit draka a do 14.září jej dopravit do Domova v Přelouči. Na technice ani materiálu nezáleží. Vyhraje ten nejkrásnější.

Společně jsme se domluvili, že zrealizujeme nápad "Drak plný pozdravů a přání". Hlava draka se skládala z fotografií, které jsou typické pro náš Domov - fotografie zámku, vily, papouška Betynyky, pejska Lucky a dalších.

Fotky připravila a formou koláže velice pěkně zpracovala Veronika. K hlavě draka byla připevněna dlouhá červená mašle a na ni jsme postupně přilepovali vaše pozdravy a přání s malou fotografií. Pozdravovali jste své známé, přátele, oblíbená místa a hlavně svoje nejbližší, nejvíce však vnoučata a pravnoučata. Také jste prostřednictvím draka poslali spoustu přání. Připojili se i někteří zaměstnanci.

Hotového draka jsme vám představili na čtvrtěční schůzi uživatelů a podle vašich reakcí se líbil. Všem, kteří tak mile a srdečně tento nápad pomohli uskutečnit, patří poděkování. Pozdravů a přání bylo 43. O výsledcích soutěže vás budeme informovat a na závěr připojuji jedno z přání paní Hynkové: "Ať je v září i říjnu ještě hodně sluníčka, to přeje nám všem 85ti letá babička."

Hana Zítová



POSEZENÍ ŠIKOVNÝCH SENIORŮ Z NAŠICH DÍLEN

4.září odpoledne se uskutečnilo v Rytířském sále posezení seniorů, kteří chodí pracovat do našich dílen. Pro 27 uživatelů, kteří pravidelně chodí pracovat pro radost a potěšení, bylo připraveno pohoštění, nechybělo ani dobré víno.

Úvodem paní ředitelka Marie Málková

poděkovala všem za jejich práci a upozornila na článek v časopise "Pražský senior", který pochvalně píše o aktivitách v našem Domově. Poté se rozdávaly Pamětní listy, hezké propisovací tužky a všechny ženy obdržely květinu.

Potěšilo nás, že jste se pochvalně vyjadřovali k aktivitám, které pro vás připravujeme a plně jich využíváte.

Veronika, Mirka, Lenka a Hanka

LÉTOFUČ

V úterý 18.9.2012 v odpoledních hodinách jsme se sešli v hojném počtu u ohně za naším Domovem. Akci jsme pojmenovali již po několikáté Létofuč, protože léto končí a začíná nám další krásné období - podzim. Sluníčko svítlo a hřálo, buřtíky a občerstvení bylo vynikající. Standa Mrázek nám zahrál naše oblíbené písně. Kdo rád soutěží, mohl si vyzkoušet, jaké zná pokrmy ze zelí, hub, brambor. Ti, co získali nejvíce bodů, dostali drobné dárečky. Doufám, že jste se pobavili, odreagovali a zase na jiné akci na shledanou.

Lenka Pumerová



... A NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT ?

- Začíná **SÉRIE NÁVŠTĚV DO SOLNÉ JESKYNĚ TŘEMOŠNICE**. Poprvé ve středu 3.10. odjezd 12,30 z nádvoří. Finanční příspěvek na vstupné činí nadále 20,- Kč. Další termíny středa 17.10. a středa 31.10.2012.
- Pondělí 8.10. ve 14 hodin **VYHLÁŠENÍ ANKETY SRDCE NA DLANI** v Rytířském sále
- Úterý 9.10. odjezd na **MALEŠICKÉ SPORTOVNÍ HRY**
- Pátek 12.10. **DIVADLO PARDUBICE** – tragédie Richard III.
- Pátek 19.10. **SCHŮZE UŽIVATELŮ**
- Čtvrtek 25.10. od 9,30 hodin **HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ NA TÉMA JEŽEK, VOSKOVEC, WERICH** v Rytířském sále
- V rámci TÝDNE SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR pořádáme ve dnech **9. a 10. ŘÍJNA 2012 DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**. Od 9 do 16 hodin bude Domov otevřen pro veřejnost.
- **VÝZVA NA ÚČAST V RECITAČNÍ SOUTĚŽI ZÁMECKÝ ŠOTEK 2012 – 8. ROČNÍK**. Místní kolo pro naše uživatele se uskuteční 8. listopadu 2012, kde budou vybráni 4 recitátoři nebo autoři (2 do kategorie A převzatá tvorba+ 2 do kategorie B vlastní tvorba). V kanceláři aktivizačního úseku se můžete přihlásit a popřípadě se domluvit na spolupráci při výběru či nácvičku recitace.

Připravte si také zimní bundy a čepice, říjnové počasí určitě nezklame!

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

Řešení sudoku ze strany 20



Sociální úsek

Informace, která vás bude zajímat

V dnešním čísle poprvé a v následujících číslech na pokračování vás chceme seznámit s **Nabídkou služeb domova pro seniory**. Tento dokument dostávají do rukou zájemci o umístění k nám do Domova a je zde spousta informací, které byste měli jako naši uživatelé vědět.

DOMOV PRO SENIORY je určen pro osoby starší 60ti let, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu věku a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. (Tato cílová skupina platí pro DS od r. 2007)

Poskytnutí ubytování



1. ubytování

- Zázemí pro poskytování služeb tvoří 2 objekty – č. p. 37 (zámek) a č. p. 89 (vila) s přilehlými pozemky. Kapacita obou objektů je 142 míst. Obě budovy jsou vytápěny plynovým ústředním topením. Domov má vlastní kuchyň a prádelnu.
- Služba domov pro seniory má na zámku kapacitu 64 míst a ve vile 16 míst. Pokoje jsou jednolůžkové, dvoulůžkové a třílůžkové. Uživatel je po příjezdu ubytován na pokoj tak, jak je domluveno při jednání se zájemcem a písemně doloženo uzavřenou smlouvou. Pokud má uživatel v průběhu služby zájem o přestěhování na jiný pokoj, podá si písemnou žádost u sociální pracovnice. Při stěhování na jiný pokoj má uživatel zajištěnou podporu dle domluvy s klíčovým pracovníkem.
- Ke standardnímu vybavení pokoje náleží lůžko (v případě potřeby zajistíme polohovatelné) s příkrývkou, polštářem a ložním prádlem (uživatel může mít i své vlastní), noční stolek, šatní skříň se zabudovaným trezorem, stůl, židle, polička, zrcadlo a odpadkový koš.
Na některých pokojích je dále botník, věšák a komoda. V budově zámku je každý pokoj vybaven rozhlasovým přijímačem. Součástí pokoje je umyvadlo. Některé pokoje mají vlastní WC a sprchu, popřípadě společnou pro 2 sousedící pokoje.
- Pokoj je možné si dovybavit dalším drobným nábytkem a osobními věcmi dle prostorových možností.
- Uživatel se může rozhodnout, zda chce svůj pokoj označit jmenovkou nebo jiným způsobem (např. fotografií) nebo neoznačovat vůbec. Označení slouží k jeho lepší orientaci, zejména v době adaptace. Zajišťujeme ustálené uspořádání nábytku, noční osvětlení, bezbariérovost, bezpečnostní prvky – madla, zábradlí, protiskluzové podložky.

- Uživatelé mohou na svých pokojích používat tyto vlastní elektrospotřebiče – TV, rozhlasový přijímač, počítač, lednici, varnou konvici, vysoušeč vlasů a holicí strojek.
- Každý pokoj je vybaven signalizací pro přivolání personálu, popřípadě telefonem (vila). Na zámku je umístěna el. požární signalizace.
- Na vícelůžkových pokojích dle potřeby používáme zástěnu pro zachování intimity.
- Návštěvy se řídí návštěvním řádem. Zdůrazňujeme nutnost respektování soukromí ostatních spolubydlících v době stravování, hygieny, odpočinku atd. V této době je návštěvám nabídnuta možnost být s uživatelem ve společenských prostorách.
- Každý uživatel má klíč od svého pokoje. Uživatelé, kteří bydlí ve vile, mohou požádat o vlastní klíč od vstupních dveří.
- V každém pokoji je možné připojení TV a internetové sítě (za poplatek dle ceníku fakultativních služeb).
- Na jednolůžkovém pokoji si může uživatel vybrat barvu pro vymalování stěn dle námi nabízených barev v případě, že dochází k aktuální potřebě pokoj vymalovat.
- Po dohodě s vedením je možné v domově chovat některé druhy zvířat.
- Uživateli je zaručen respekt k jeho soukromému prostoru a k jeho individualitě při výzdobě a úpravě pokoje.
- Drobné opravy závad na pokoji jsou zajišťovány prostřednictvím zaměstnanců domova v přiměřené době dle typu opravy.
- Uživatel může požádat o přihlášení trvalého pobytu na adresu domova.
- Ke společenským kontaktům jsou využívány klub, salonek, beseda, knihovna, rytířský sál a kaple. Dále také aktivizační dílny a další koutky pro posezení.
- Pro uživatele je k dispozici telefonní automat a 2 počítače (zámek a vila) s připojením na internet (skype) s nepřetržitým přístupem.
- Zámek i vilu obklopuje rozlehlý park, který slouží k odpočinku, procházkám a posezení na lavičce. Pro uživatele upoutané na lůžko slouží účelově upravená část parku – Oáza a balkon v jižním křídle budovy. Oáza slouží také jako bezpečný ohraničený venkovní prostor.

Pokračování v příštím čísle.

KOHO JSME PŘÍVÍTALI ...

p. Věru Dolejšovou – stanice C

p. Františka Pádivého – stanice C

p. Jana Svobodu – stanice A

p. Jarmilu Kronusovou – stanice C

p. Eleny Loebeovou – stanice A

p. Emílii Svobodovou – stanice A

Sami sobě

Aktivity na vile

I my na našem úseku máme vyhrazený čas na aktivitu, kterou s námi absolvuje a připravuje vždy službu konající sestřička. Aktivity jsou různého charakteru. Jednou to je procházka po parku, jindy posezení při kávičce a nanukovém dortu, vzpomínky na mládí, dětství a zážitky ze školy, vyprávění o Heřmanově Městci, čtení z knihy na pokračování, šití sáčků na sušenou levanduli. Prostě nám ta hodina uteče jako voda a těšíme se na další středu.

Také jsme uskutečnili návštěvu „našich kluků“ v jejich novém působišti v Domově Háj. Tím jsme jim oplatili jejich návštěvu. S uspokojením jsme konstatovali, že se jim tam vede dobře, že se jim tam líbí a jsou spokojeni. Mají tam hodně kamarádů, hezké prostředí, krásné ubytování. Z naší návštěvy měli radost a my se těšili z toho, že mají i tam dobré vedení a hodný personál.

Za uskutečnění tohoto zájezdu děkujeme našemu vedení Domova, že nám dalo k dispozici dopravu. I počasí se k nám zachovalo dobře, přestože v noci a ještě i ráno trochu pršelo, udělalo se hezky a den 26. července, kdy se návštěva konala, byl jak vymalovaný.

Zdeňka Jedličková



Domov Háj

příspěvková organizace
Háj 1253, Ledec nad Sázavou





Šťastná chvíle

Jaroslava Jáněová

V houpacím křesle sedím,
v srdci teď radost mám,
jahodový koláč,
voňavý čaj popíjím
A na Tebe vzpomínám.
Tvůj hlas ještě doznívá
a hřeje srdce mé,
jsi tak daleko
ale jednou
se zase sejdem.
Teď v duši mé
je zase klid,
mohu psát
a malovat
jako dřív.
Ani déšť a vítr
nenaruší ty krásné chvíle,
slyším stále Tvůj hlas
a Tvá slova,
která zněla zas tak mile.

Báseň od svojí přítelkyně básnířky Jáněové do časopisu poskytla paní Marie Naďová.

Slovo na závěr

1. říjen – Mezinárodní den seniorů

Již od roku 1998 si na celém světě lidé připomínají 1. října - Mezinárodní den seniorů. Právě tohoto dne byl totiž Organizací spojených národů a jejím tehdejším generálním tajemníkem Kofi Annanem vyhlášen rok 1999 Mezinárodním rokem seniorů. Den seniorů je oslavou všeho, co společnosti přináší staří lidé. Zvyšuje povědomí o problémech, se kterými se potýkají.

V druhé polovině dvacátého století se zvýšila průměrná délka života o celých dvacet let. Během následujících dvaceti let bude přibližně jedna třetina obyvatelstva vyspělého světa starší než 60 let.

Koho tedy dnes můžeme označit slovem senior? „Podle zákona o sociálních službách je to člověk starší 65 let a ještě je to rozděleno na mladšího a staršího seniora. Starší senior je potom starší 80 let.“

V roce 1998 byly formulovány Zásady OSN pro seniory

Participace - uznání a respektování stáří a to nikoli jako nežádoucího a mnohdy obávaného fenoménu, ale jako normální součásti života a období, kdy stále pokračuje rozvoj lidské osobnosti. Starší lidé jsou platnými a cennými členy lidského společenství.

Vytváření a využití zdrojů - starší lidé se podíleli a podílejí na vytváření společenských zdrojů a mají také proto nezpochybnitelné právo na jejich nediskriminované využívání.

Důstojnost - starší lidé mají právo na důstojnost svého života a to také a zejména v situaci nesoběstačnosti způsobené chorobou, zdravotního postižení či chronické nemoci.

Nezávislost - starší lidé se stejně tak jako všichni občané lidské společnosti mohou svobodně a nezávisle rozhodovat o tom, kde a jak budou žít, zda budou pracovat, kdy odejdou ze zaměstnání a budou se věnovat jiným činnostem. Měli by mít možnost žít v takovém prostředí, které je pro ně bezpečné a přizpůsobené jejich potřebám.

Péče - zvláště znevýhodnění starší lidé by měli mít možnost využívat péči a ochranu rodiny a komunity v souladu se systémem kulturních hodnot, který je vlastní jejich společnosti. Potřebují zdravotní péči, která jim umožní zachovat či navrátit optimální možnou úroveň fyzické a duševní pohody, zabrání nemoci či ji oddálí, a sociální a právní pomoc, které jim pomohou zajistit jejich autonomii, ochranu a péči.

Pohled na stáří a staré lidi je v současné době dán celkovým klimatem v naší společnosti. Stáří je spojováno s nemocemi, bezmocností, závislostí a sociální izolací. Je však také nezvratnou součástí života každého člověka. To bychom si měli uvědomit všichni a ke starým lidem přistupovat s úctou a tolerancí nejen v tento den.

Eva Merclová

Pro chytré hlavy

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

SUDOKU – řešení naleznete na str. 14

Do každého políčka vepište jednu číslici od 1 do 9 tak, aby se číslice neopakovaly v žádném řádku, sloupci ani v žádném z devíti vyznačených menších čtverců.