



NÁŠ DOMOV

Časopis obyvatel Domova pro seniory Luxor

č. 3/2011

Vážení přátelé,

červené jeřáby, kvetoucí ocúny a chladnější rána nám připomínají, že končí léto a nastupuje pomalu podzim. Prázdninové měsíce utekly jako voda a nastalo září, které je pro mnohé z nás stále měsícem spojeným se zahájením školního roku. Nastupující podzim má pro nás připravenou pestrou paletu barev, jinou než na jaře, ale možná ještě krásnější od zelené přes žlutou, oranžovou, červenou, vínovou až k červenohnědé.

Na co se můžeme v nadcházejícím období těšit? Připravili jsme pro Vás opět vyjížďku kočárem, opékání buřtů, návštěvu vedení francouzského velvyslanectví, společné posezení s kapelou z Velenic, křeslo pro hosta, oslavu dne seniorů.

Čekají nás ale i náročné dny spojené s dovybavením některých pokojů nábytkem a výměnou podlahové krytiny na pokojích a v jídelně, oprava výtahu a zejména zahájení náročné stavby nového víceúčelového domu v našem sousedství.

Jménem všech zaměstnanců našeho Domova Vám přeji krásné, slunečné, pohodové a veselé podzimní dny.

Váš Jaromír Novák

Dárky, které potěšily

Den Slovenska

01. 07. 2011 se uskutečnila akce ve spolupráci se zastupitelským úřadem Slovenské republiky „Den Slovenska“. Celý den probíhal v duchu slovenské gastronomie a tradic.

Zástupci slovenského velvyslanectví paní Viera Kučerová a pan Martin Matejka seniorům otevřeli pomyslné

okénko k našim sousedům Slovákům. V jídelně byl promítán dokumentární film o neznámějších místech a národních památkách Slovenska.

Co se týká kulinářského umění, nejen klienti, ale i zaměstnanci domova si pochutnali na tradičním slovenském jídle. Podávala se polévka mrvenice z krup a hub a hlavní chod byly velice známé halušky se zelím a uzeným. Při obědě a během odpoledne, kdy klienti ještě mohli ochutnávat slovenské speciality, se celým domovem nesly slovenské tradiční písně. Celý den byl zakončen rozprávěním a vzpomínáním.

Na akci Den Slovenka bychom rádi navázali a vydali se na cesty do dalších zemí, například do Francie, či Ukrajiny. Tak můžeme popřát jen „Šťastnou cestu!“



Výlet do Ostré

Na začátku měsíce srpna se uskutečnil výlet do Botanicusu v Lysé nad Labem. I když nám počasí přálo, terén v historickém centru byl velice těžko schůdný. Účastníci výletu neprojeví až tak velké nadšení. Klienti si mohli, prohlédnou překrásné zahrady plné



rostlin, bylin, keřů a stromů. Pracovnice Botanicusu v dobovém kostýmu klientům představila některé tehdejší řemesla, jako je kovářství, dřevořezbářství, drátenictví aj. Na posilněnou jsme ochutnali místní kynuté koláče a škvarkové placky.

Výlet na lodi Krále Jiřího

Klienti našeho Domova jsou stále aktivní senioři a proto jsme se rozhodli vypravit se na plavbu po Labi. Jedno ze čtvrtčních odpolední jsme strávili na palubě lodi Krále Jiřího. Plavili jsme se na soutok Labe s Cidlinou a zpět.

Loď je velice prostorná, pojme až několik desítek pasažérů.



Výletní loď kotví v přístavišti na Zámeckém nábřeží, asi tři sta metrů od Náměstí krále Jiřího, nedaleko mostu přes Labe. Přímo na palubě lodi je nápojový bar a restaurace, který můžete využít jako příjemné zpestření během plavby.

Cílem naší cesty byl doplavit se na soutok Labe s Cidlinou, kde je možné vystoupit a pokračovat dále po svých nebo na kole. My jsme si však vychutnali také cestu zpět také pohledem z výletní lodi.

Výletní loď nabízí pravidelné okružní plavby nebo jednosměrné plavby. Nejdále kam se až na lodi můžete plavit je do sousedního města Nymburk.



Představujeme nového klienta

Pan Novák František

Odkud pocházíte?

Své mládí jsem prožíval s rodiči v Nymburce. Zde jsem chodil do školy a maturoval na reálce. Navíc jsem absolvoval 2-letou Pedagogickou akademii v Praze a získal tak kvalifikaci učitele na národních školách. V této době, za celosvětové hospodářské krize (1933), jsem mohl být na 2-4 roky nezaměstnaným.



Co jste dělal po škole?

Dobrovolně jsem nastoupil k letectvu. To ovlivnilo můj další život tak, že jsem rezignoval na dráhu pedagoga. Vystudoval jsem pak vojenské školy a stal se vojenským pilotem – důstojníkem z povolání. Po 2. sv. válce jsem byl účastníkem budování našeho vojenského i civilního letectví, později v řídicích funkcích.

Co Vaše rodina?

Se svou rodinou jsem se často (13x) stěhoval po různých leteckých posádkách doma a naposledy při práci v zahraničí (Kanada, Montreal, 1966-1969). Měli jsme 3 děti, z nichž 1 syn již nežije. Do důchodu jsme se vrátili do rodinného domu v Nymburce, kde mi před 10 lety zemřela manželka.

Jak dlouho jste v Domově?

V Luxoru jsem od srpna 2011, takže se vlastně ještě orientuji.

Jaké máte záliby?

Rád vyhledávám manuální práce a případně pomáhám lidem v okolí, kteří pomoc potřebují.

Co byste popřál ostatním klientům a zaměstnancům?

Dožil jsem se relativně vysokého věku, což přeji všem klientům i pracovníkům Luxoru, včetně dobrého zdraví a spokojenosti.

(zpracovala Nikola Pečenková)

Představujeme zaměstnance Luxoru

Jmenuji se **Marie Mojžíšová**,

v současné době žiji v Poděbradech. Pocházím z Kutné Hory. Kutná Hora je krásné historické město, které má dvě části, novou a starobylou. V historické části města můžete navštívit hned několik památek, například chrám Sv. Barbory, Kostnici, Vlašský dvůr – obvyklé místo pro konání svateb.



V Luxoru pracuji skoro 4 roky na pozici zástupce vedoucí sestry. V předchozím zaměstnání jsem byla všeobecná sestra v nemocnici. Při příchodu do Luxoru mě mile překvapila práce sestřiček, především jejich vřelý vztah ke klientům. Jen mě někdy mrzí, že klienti se k sobě chovají často bezohledně a nerespektují se navzájem a nechovají k sobě větší toleranci.

Ve svém volném čase si ráda čtu knihy, jezdím na kole a tancuji. Nejvíce mám ráda dobrou náladu a pozitivně naladěné lidi.

Vzkaz pro klienty i zaměstnance:

Byla bych moc ráda, kdyby se k sobě všichni hezky chovali, abychom mohli žít a pracovat v příjemném prostředí. Odměnou pro mě, v mojí práci je usměvavý klient.

Naše zdraví

ZDRAVÍ DO VÍNKU (autor: Jan Přidal)

Zas padá lísteček lipový,
Příroda chystá se ke spánku,
Čas života duši tvé napoví,
Až spleteš svá léta z copánků.

Jako kdysi po čase tvého podzimku,
Jaro zas na křídlech skřivánek přijetí,
Zdraví a sílu ti dá do vínků,
V podzimku štěstím posvěti.

Zdraví je snad nejčastěji používané slovo, na které myslíme ve spojení s našimi problémy či při přání našim blízkým. Doposud nebyl (a asi jen tak brzo nebude) nalezen elixír či recept na věčné mládí. Přesto i ve vyšší m věku můžeme své zdraví pozitivně ovlivňovat. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli v našem časopise připomenout „Desatero zdravého stárnutí“.

DESATERO ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ

1. Uchovejte si fyzickou kondici
2. Věnujte pozornost stravování
3. Dodržujte pitný režim
4. Nepodceňujte riziko podvýživy
5. Mějte svůj tlak pod kontrolou
6. Braňte se cukrovce
7. Chraňte si své cévy
8. Trénujte mozek
9. Nepocházejte do depresí
10. Věnujte se koníčkům

1. Uchovávejte si fyzickou kondici

Stáří přináší mimo jiné také určité omezení pohybového systému, jako jsou poruchy rovnováhy či menší zručnost a obratnost, které mohou být příčinami pádů a úrazů.

Pohybovou aktivitu je proto třeba provádět přiměřeně k věku a tělesné kondici.

V průběhu stárnutí dochází u každého člověka k ubývání kostní hmoty a k narušení struktury kostí (osteoporóze), která se z počátku projevuje zejména bolestmi v kloubech, páteři a v holenních kostech po fyzické zátěži, jako je například delší chůze. Pohybem a cvičením se kosti i svalstvo zpevňují. Nedostatek aktivního

pohybu je častým a velmi negativním jevem. Především sedavý způsob života, nedostatek cvičení a tělesné námahy může být významným faktorem zvyšující se ztráty vápníku a podporujícím vznik osteoporózy.

2. Věnujte pozornost stravování

Motivací ke změně stravování bývá často až onemocnění a ne jeho prevence. Na tu již ve stáří bývá někdy pozdě, celoživotní návyky se jen těžko mění. S postupujícím stářím se snižuje tělesná aktivita, zpomalují se metabolické procesy a snižuje se potřeba energie. Mnohdy se projevuje zhoršená chuť k jídlu, proto je vhodné konzumovat stravu pestrou, vyváženou, mírně kořeněnou, která vyvolává chuť k jídlu a současně zlepšuje sekreci trávicích šťáv.

Jídlo bychom neměli přesolovat, zejména v případech chorob srdce, ledvin a při vyšším krevním tlaku. Se změnou metabolismu dochází k úbytku vápníku, proto ho musíme dostávat ve stravě v potřebném množství. Hojně je obsažen například v ořechách, luštěninách, tvarohu. Je třeba jíst méně a častěji, do stravy zahrnout dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, snižovat příjem živočišných tuků, konzumaci vajec a udržovat si optimální tělesnou hmotnost.

3. Dodržujte pitný režim

Senioři často ztrácejí pocit žízně. Potřeba tekutin u starších lidí je srovnatelná s dospělými jedinci a činí asi 1,5 – 2 litry vody, v létě samozřejmě více. Ve stáří naše tělo dokonce hůře hospodaří s tekutinami než v mladším věku, protože nedokáže zadržet vodu a ledviny jsou méně schopné koncentrovat moč. Starší, a tedy i tenčí kůže, odpaří více tekutin, zvyšuje riziko krevních sraženin a zácpy.

Dehydratace způsobuje např. častější výskyt infekcí močových cest, zmatenost, pády, proleženiny či zácpu. Většina seniorů má problém s vysokým krevním tlakem a nedostatek tekutin toto ještě zhoršuje, zejména pokud užíváme léky na snižování tlaku, které náš organismus odvodňují.

4. Nepodceňujete riziko podvýživy

S pokročilým věkem jsme více vystaveni nebezpečí podvýživy. Mezi rizikové faktory často patří nedostatečný příjem potravy z důvodu snížen chuti k jídlu nebo

špatnému stavu chrupu či nevhodné zubní protéze. Energetická spotřeba závisí na energetickém výdeji, proto snížená úroveň pohybu, ochabování svalů a zpomalený metabolismus vedou k tomu, že senioři mají tendenci přijímat méně kalorií než mladí lidé. S rostoucím věkem se také zhoršuje funkce střev a využití živin z potravy. Hůře se vstřebává některé vitamíny a minerální látky včetně vitamínu D, kyseliny listové, vápníku, železa a vitamínu B12. Proto je třeba jíst pravidelně a několikrát denně pestrou a vyváženou stravu.

5. Mějte svůj tlak pod kontrolou

Vysoký krevní tlak je častým zdravotním problémem. Nelze ho považovat za normální a neškodný projev stárnutí. Za vysoký tlak jsou považovány hodnoty systolického nad 140 mm Hg anebo diastolického nad 90 mm Hg (optimum je 120/80 mm Hg). Neléčení urychluje proces aterosklerózy, zvyšuje nebezpečí mozkové mrtvice, ischemické poruchy srdeční nebo postižení ledvin. Změnou životního stylu lze dosáhnout snížení krevního tlaku i bez užívání léků. Doporučení je: omezte příjem soli, snižte nadváhu, jezte zdravěji, buďte fyzicky aktivní, omezte nadměrnou konzumaci alkoholu, nekuřte.

6. Braňte se cukrovce

Ve vyšším věku se objevuje cukrovka 2. typu. Tělo nedokáže zpracovat inzulin, což se projeví zvýšenou hladinou cukru v krvi, kterou je proto třeba pravidelně kontrolovat. K dalším faktorům patří nedostatek pohybu, obezita, špatná výživa. Proto je diabetikům doporučováno cvičení, jehož cílem je dosáhnout lepších hodnot cukru v krvi a také snížení rizika srdečně – cévních chorob. Na cukrovku se váží další onemocnění jako je rakovina tlustého střeva, postižení oční sítnice, nervů nebo vznik aterosklerózy. Jak si pomoci sám je dbát na pravidelnou chůzi, snížení tělesné hmotnosti, dostatečně přijímat tekutiny a věnovat se zvýšenou péčí stavu dolních končetin.

7. Chraňte své cévy

Postupem let se v našich tepnách hromadí tukové usazeniny zvané ateromové pláty a dochází ke vzniku aterosklerózy. U kuřáků a osob s vysokou hladinou cholesterolu

postupuje usazování rychleji. Ateroskleróza je v pokročilém věku příčinou většiny případů srdečního infarktu a mozkové mrtvice. Ke snížení rizika je třeba změnit životní styl, zejména: omezit jídla zvyšující cholesterol v krvi, používat rostlinné oleje, zvýšit příjem ovoce a zeleniny, alespoň 2x týdně konzumovat ryby, být fyzicky aktivní a nekouřit.

8. Trénujte mozek

Stáří bývá spojováno se ztrátou paměti, není tomu ale pravidlem. Na stav paměti má hlavně vliv životospráva a jak zaměstnáváme mozek. Čím více svůj mozek zaměstnávám, tím je menší riziko ztráty paměti. Ideálním tréninkem je čtení knih, luštění křížovek, hraní her na pozornost – pexeso, karty. Pokud chceme, aby nám paměť co nejdéle a dobře sloužila, měli bychom se vyvarovat dlouhodobé nečinnosti, alkoholu, kouření a také se co nejméně stresovat.

9. Nepocházejte do deprese

Deprese se ve stáří vyskytuje častěji než ve středním věku. Jednou z hlavních příčin je chronický stres. Každý člověk prožije během svého života mnoho situací a událostí, v nichž se v souvislosti s méně či více závažnými prohrami, zklamáními a ztrátami, jež k životu neoddělitelně patří, dostávají pocity smutku a zklamání. Proto prosím se ubírejte k doporučení k úspěšnému předcházení a zvládnutí stresu:

- složité problémy a úkoly řešte postupně, nebraňte se i ve vyšším věku novinkám, rozvíjejte přátelské a rodinné vztahy, neostýchejte se požádat o pomoc.

10. Věnujte se koníčkům

Odchod do důchodu znamená pro každého jedince výraznou změnu v životě, která otevírá prostor pro zájmové aktivity a dávno zapomenuté koníčky. Je mnoho fyzicky a duševně aktivních seniorů, kteří pracují, sportují či cestují a věnují se všemu, na co dosud neměli čas. Více volného času je možné také využít pro kulturní život.

Nezapomínejte, že život nespočívá jen v práci, povinnostech a neustálém zvládnutí stresu – proto žijte a radujte se ze života. Umění radovat se z každodenních maličností je velmi účinnou prevencí deprese.

(zpracoval Mgr. Novák Jaromír, Soudská Kristýna, zdroj Státní zdravotní ústav MZ ČR)

