



# NÁŠ DOMOV

## Časopis obyvatel Domova pro seniory Luxor

č. 1/2012

*Vážení a milí přátelé,*

*v prvním lednovém týdnu za Vámi tradičně přicházíme s nabídkou novoročního čísla našeho časopisu.*

*Rád bych Vám jménem celého pracovního kolektivu v úvodu popřál šťastné vykročení do nového roku 2012, aby se Vám na hony vyhýbaly*

*zdravotní problémy a pokud by se přeci jen nějaké vyskytly, tak aby se Vám dařilo je úspěšně a pohodově zvládat.*

*K tomu hodně nezbytného štěstí, lásky, spokojenosti a dobré nálady.*

*To hlavně proto, že už naše babičky říkaly, že veselá mysl je půl zdraví.*

*Konec starého a začátek nového roku bývá*



*i příležitostí k ohlédnutí, co všechno nám uplynulý rok přinesl a současně připomenutí toho, co nás nového čeká.*

*K nejdůležitějším počínům v loňském roce v Luxoru patřila především další etapa zlepšování prostředí našeho společného domova - mj. výměna podlahových krytin, výměna nábytku, vybudování a obnova diskrétních zón, reminiscenční koutek v jídelně, byl vybudován další nový pokoj z původní kanceláře a zařízen odpočinkový prostor pro pracovníky v přímé péči.*

*V letošním roce nejdůležitější investiční akcí, ale taky pro nás všechny nejobtížnější, bude výměna výtahu v celkové hodnotě 1,5 mil. Kč.*

*Máme pro Vás ale i připravenou celou řadu zajímavých akcí, hudby, zábav, besed, filmů, přednášek a zajímavých setkání.*

*Šťastný a usměvavý rok 2012*

*Vám všem přeje*

*Jaromír Novák*

## ***Co si přejeme do nového roku 2012***



Pan Ringer Jan

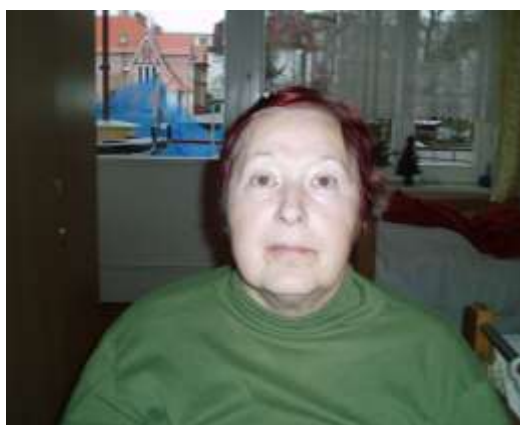
**Do nového roku** přeji všem klientům hodně zdraví a štěstí v osobním životě.

Přeje Vám všem Jan.



Pan Ing. Bambas Jaroslav

**Přeji klientům** do nového roku 2012 zdraví, protože kdo má zdraví, má i štěstí. Dále spokojenost po celý rok.



Paní Kaisová Jana

**Všem klientům přeji** to nejdůležitější, a to zdraví, v další řadě spokojenost a lásku všem bližním.

Pan Škopek Jaroslav

**Přeje všem klientům**, aby se jim v Domově Luxor líbilo, nebylo zde tolik křiku, hluku a byl zde větší klid.

## ***Představujeme nové klienty***



**Paní Janoušková Jana**

*Odkud pocházíte?*

Pocházím ze severní Moravy přímo ze Vsetína, když jsem se vdala, tak jsem se přestěhovala za mužem do Čech.

### Co jste dělala po škole?

Vystudovala jsem gymnázium a pak jsem pracovala brigádně v kanceláři ve Vsetíně. Dálkově jsem studovala střední pedagogickou školu. Začala jsem učit již ve Vsetíně na základní škole. Naposledy na základní škole Na Valech v Poděbradech.

### Co Vaše rodina?

Pocházím ze tří dětí. Sama jsem měla dvě děti. Syna Miroslava a dceru Janu. Dcera pracuje jako úřednice na městském úřadě. Mám dvě vnoučata, vnuk Miroslav studuje vysokou školu v Jihlavě a vnučka studuje Univerzitu v Pardubicích a již by měla končit bakalářský obor.

### Jak dlouho jste v Domově?

Asi tři měsíce. Líbí se mi tu, je to tu čisté a pracovnice o nás hezky pečují a jsou pozorné. Ráda chodím na všechny aktivity, na které jsem pozvaná. Nejvíce se mi líbí cvičení na jídelně, které je potřebné. Z vánočního programu jsem si užila koncert Státní opery Praha v jejich podání Rybovu mši.

### Jaké máte záliby?

Mezi moje záliby patří četba a to konkrétně historická literatura.

Dříve jsem velice ráda tančila. Při tanci jsem se seznámila se svým manželem a společně jsme chodili na různé zábavy.

Na Moravu jsem se vracela na chalupu.

### Co byste popřála ostatním klientům a zaměstnancům?

Buďte hodně zdraví a přeji Vám, aby se Vám zde líbilo.

*(zpracovala Nikola Pečenková, Mašindová Dana)*

# Představujeme zaměstnance Luxoru

## **Paní Jaroslava Knitlová**

Je dlouholetou, víc než platnou členkou pracovního týmu Luxoru. Právě díky jí a její kolegyni, Míle Třískové vděčíme za včasné vyprané, vyžehlené, voňavé prádlo a povlečení.



### **Jak dlouho pracujete v Luxoru?**

Od listopadu 1998, tedy víc než 13 let.

### **Kde bydlíte a odkud pocházíte?**

Bydlím 3 roky v nedalekém Křečkově, ale já i moji prarodiče pocházíme z Poděbrad.

### **Co Vaše rodina?**

Jsem vdaná a mám dvě již dospělé děti. Dceři je 22 let a vyučila se aranžérkou. Syn je vyučený kuchař a pracuje ve Zruči nad Sázavou.

### **Co Vám v Luxoru dělá největší radost?**

To, že mám práci, která mě baví a obzvláště, pokud se nám daří, aby naši klienti byli s odvedenou prací spokojeni.

### **Jaké máte koníčky?**

Mám ráda přírodu a zvířátka – chovám králíky, slepice, kachny. Máme i 4 psy, 3 kočky a 4 andulky. Ráda zahrádkařím a starám se o květiny.

**Nakonec Vaše přání do nového roku:** Všem přeji zdraví, spokojenost, a aby všichni byli k sobě navzájem slušní a hodní.

## **Paní Blanka Palánová, DiS.**

Pracuje na rehabilitaci a je u nás naopak úplně nováček. Do Luxoru nastoupila 2. 1. 2012.



### **Kde jste do teď pracovala?**

Pracovala jsem jako fyzioterapeut v Oblastní nemocnici v Kolíně.

### **Proč jste se rozhodla pracovat právě v Luxoru?**

Přivedl mě především zájem být užitečná a prospěšná těm, kteří to nejvíc potřebují - tj. seniorům. Zároveň pracovat v komornějším, menším prostředí, které umožňuje, co největší osobní přístup. Domnívám se, že právě Luxor takové prostředí nabízí.

### **Kde bydlíte?**

Žiji ve Velkém Oseku, mám muže a dvě děti. A taky 2 andulky.

### **Jaké máte koníčky?**

Zahrádku, svoji práci a studium.

### **Jaké máte novoroční přání?**

Přeji v novém roce 2012 lásky plné srdce, štěstí plný dům, zdraví plné tělo a spoustu nezapomenutelných chvil při vzájemné spolupráci.

### **Co byste vzkázala našim čtenářům?**

Milí klienti, už dnes vám mohu slíbit, a to i přesto, že jsem zde velmi krátce, že vynaložím veškeré své dovednosti k vaší maximální spokojenosti.

*(autor: Jaromír Novák)*

# Nejvydařenější akce roku 2011



## Výlet lodí 11. 08. 2011

Jedním z vydařených výletů, který jsme realizovali, byl výlet lodí z Poděbrad na Cidlinu a zpět. Vládla zde výborná atmosféra, zúčastnilo se mnoho klientů a počasí bylo více jak vydařené.

## Výlet kočárem 04. 10. 2011

Velmi oblíbená aktivita mezi klienty, je podívat se na svět z jiné perspektivy a to z kočáru koňského spřežení. Doufáme, že i příští rok, se svezou ti, co se ještě nesvezli.



## Den Francie 18. 10. 2011

Svou návštěvou nás poctil zástupce Francouzského velvyslanectví. Klienti se nejen dozvěděli zajímavosti a pozoruhodnosti jedné z krásných evropských zemí ale také mohli ochutnat pravé francouzské sýry a víno.

# Naše zdraví

## CHŘIPKA

V dobách dávno minulých byla chřipka ryze zvířecím onemocněním, které se někdy v období jejich domestikace přeneslo i na člověka. Vědci se domnívají, že prapůvod nemoci je z Asie, kde tento proces ochočování zvířat někdy kolem 8000 let před naším letopočtem započal. První hmatatelný důkaz poskytl Hippocrates v roce 2400 př. n. l., kdy popsal příznaky nemoci útočící vždy na podzim a hlavně v zimě. I když se pravděpodobně chřipka vyskytovala v průběhu celých dějin, pozornost na sebe strhla rok po přistání Kryštofa Kolumba u břehů Ameriky. V roce 1493 mezi domorodým kmenem vypukla epidemie a téměř celý ho vyhubila.

## PŘÍZNAKY CHŘIPKY

Virus chřipky má poměrně krátkou inkubační dobu a necelý den po nakažení nečekaně útočí v plné síle. Horečka stoupá nad 38° C a často bývá doprovázena mrazením nebo zimnicí. Přichází ostrá bolest hlavy, bolesti kloubů a svalů, nastupuje celková únava. U některých jedinců mohou nastat i zažívací potíže. Nechutenstvím počínaje, přes zvracení, průjem či naopak zácpu. Po přibližně dvou, třech dnech se dostavuje bolest v krku, jež doprovází suchý dráždivý kašel.

Virus chřipky svojí agresivitou nebo oslabením organismu může vyvolat chřipkový zápal plic, zánět hrtanu, zánět svalů, zánět srdce či chřipkovou encefalitidu.

## LÉČBA CHŘIPKY

Při standardním průběhu chřipky se přistupuje k tzv. symptomatické léčbě. Při ní jsou podávány léky, jež zmírňují symptomy onemocnění, a o samotný virus se postará organismus sám. Hojně využívány jsou léky na snížení horečky a bolesti. K jejich nasazení se přistupuje při silných bolestech hlavy, kloubů a svalů v případě analgetik a při přesažení 38°C u antipyretik. Obvykle se ještě přistupuje k nasazení léků pro usnadnění odkašlávání či jeho potlačení. Jelikož virus chřipky musí porazit



imunitní systém, je nezbytný naprostý klid pod peřinou na lůžku. Zvýšení teploty je základní obranný mechanismus organismu, při němž však dochází k velké ztrátě tekutin. Proto je nutné je pravidelně doplňovat společně s adekvátním množstvím minerálu. Z tohoto důvodu se doporučují minerálky, v nichž jsou obsaženy látky, které tělo během nemoci vyloučí. Žádoucí je i příjem zvýšeného množství vitamínu C a B. Můžete sáhnout po nějakém vhodném doplňku stravy nebo raději zvolit ovoce na ně bohaté. Právě onen vitamín C se do těla dostává při konzumaci doporučeného černého čaje s medem a citronem. K nasazení antibiotik dochází jen při propuknutí zápalu plic či jiné infekce způsobené bakteriemi.

Samotnou kapitolou tvoří tzv. antivirotika. Jejich účelem je, se navázat na virus a znemožnit mu se dále šířit. Přímo proti viru nemají žádný účinek, jen pomáhají oslabenému imunitnímu systému s ním bojovat. Jejich užití je stále značně omezené, neboť existují jen pro určité druhy virů a podstatnou roli hraje jejich časné nasazení.

### Mám chřipku. Co mám dělat?

První kroky v léčbě chřipky:

- klid a odpočinek na lůžku
- srážení teploty a léčba bolesti pomocí antipyretik a analgetik
- doplnění vitamínu C a B a dbát na pitný režim

Pokud jste příznaky zpozorovali do 48 hodin od jejich 1. dne výskytu, požádejte svého praktického lékaře o antivirotickou léčbu, jejím užíváním se doba trvání teplot a bolestí zkrátí až o 3 dny.

([www.chripka.cz](http://www.chripka.cz))

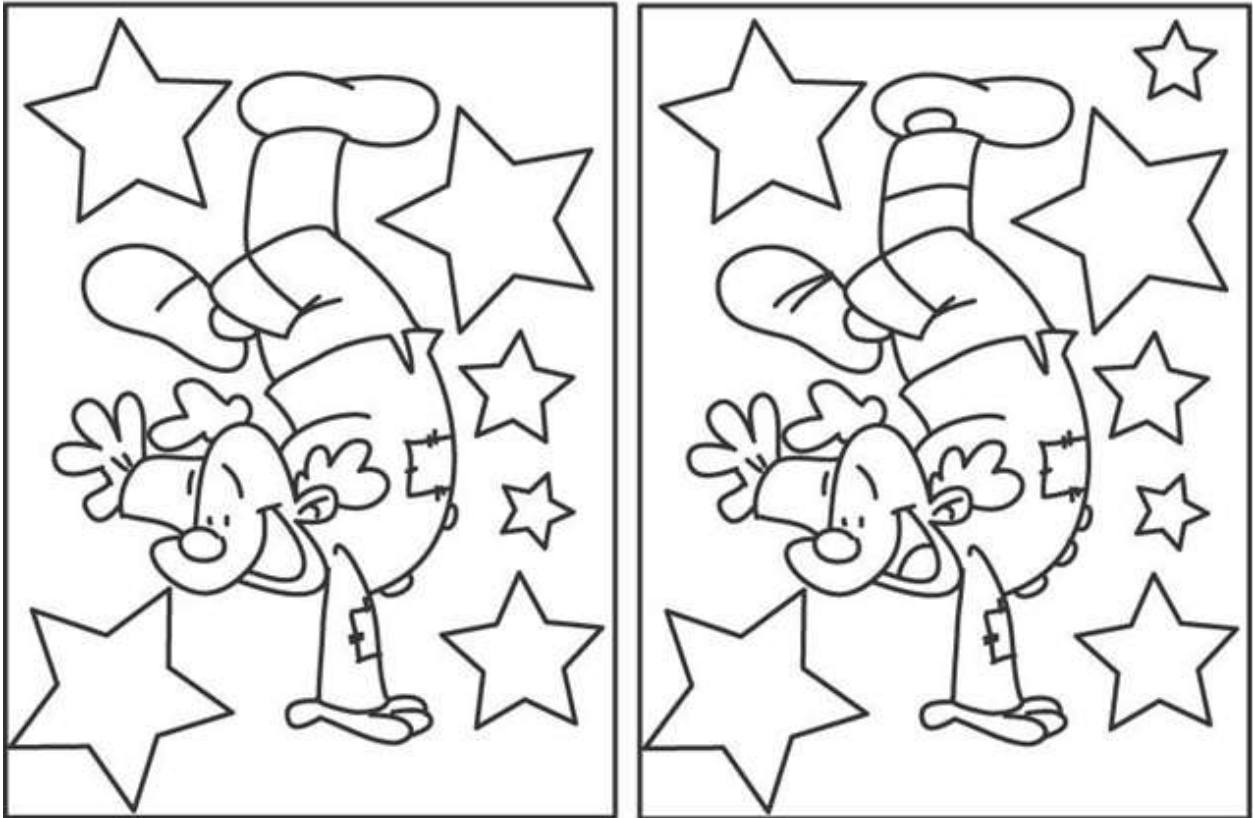
### ZÁSADY PREVENCE

Základem je minimalizovat situace, kdy můžeme být viru vystaveni. Častěji si myjte ruce pod tekoucí vodou a používejte při tom mýdlo.

(zpracovala Soudská Kristýna, <http://chripka.ordinace.biz/>)

# Hrátky s pamětí

HLEDEJ 6 ROZDÍLŮ



## Určete nadřazený pojem

1. eidam, ementál, niva .....
2. největší, nejmladší, nejkrásnější .....
3. Rumcajs, Křemílek, Škubánek, Smolíček .....
4. Mandlová, Nový, Haas, Ferbasová .....
5. černý, teplý, starý, pěkný, modrý .....
6. ječmen, oves, pšenice, žito .....
7. štika, kapr, lín, karas .....

## **VESELÉ VÁNOCE** – vytvořte nová slova z uvedených písmen

Například: noc, sele

.....  
.....

*Správné řešení sdělí Dana Mašindová – sociální pracovníce Komunitního centra.*