



NÁŠ DOMOV

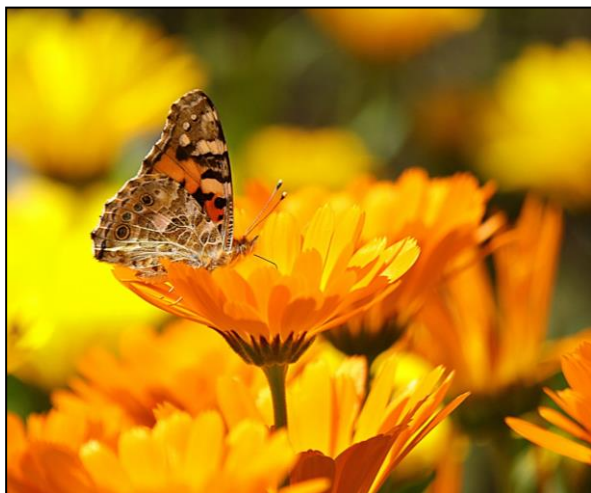
Časopis obyvatel Domova pro seniory Luxor

č. 2/2016

Vážení a milí přátelé,

každý z nás se někdy zamyslí nad tím, co by v dnešním světě bylo dobré změnit, nebo co by šlo vylepšit. Čím bychom mohli ke zlepšení našeho života v Luxoru přispět my sami? Do každého dne třeba stačí hned z rána přidat jen poděkování za to, že žijeme. A hned potom si předsevzít, že uděláme něco pěkného, že někoho potěšíme, že sousedovi nebo sousedce řekneme vlídné a laskavé slovo, nebo že se na někoho usmějeme. Zkrátka, že se sami pokusíme rozdat trochu radosti.

I my bychom rádi přispěli k Vaší lepší pohodě dnešním novým letním vydáním našeho



časopisu. Zároveň Vám přejeme, aby nadcházející léto bylo příjemně teplé a prolité sluncem, které do těla vlije energii posilující Vaše zdraví, aktivitu, pozitivní naladění a celkovou spokojenost.

Za celý kolektiv pracovníků Luxoru
Poděbrady

Váš J. N.

Zápis Výboru obyvatel

Ze schůzek VO konaných ve dnech 27. 04., 17. 05. a 23. 06. 2016, by mohlo být pro vás důležité:

- Na schůzkách Výboru obyvatel klienti již několikrát zmiňovali, že by si nejraději dali k jídlu pečený bůček nebo ovar. Tyto pokrmy, i když nejsou příliš zdravé, budou na přání v zimních měsících do jídelníčku zařazeny.
- Vzhledem k tomu, že každý člověk má různé chutě a každý z nás má jiné zvyklosti ve stravování připomínáme, že je možné si jednotlivé pokrmy (oběd či večeři) odhlásit. Odhlášení stravy je možné na sesterně vždy do 10 hodin den předem.
- Na konci dubna ukončila činnost na pozici ekonoma paní Ing. Hana Suralová. Nově ekonomický úsek spravuje paní Jitka Mojžíšová a paní Miroslava Zajíčková.
 - Dále svůj pracovní poměr v tomto čtvrtletí ukončila i paní Marcela Opasková, Marcela Nehasilová, Magdalena Píšová – pracovnice v sociálních službách. Na pozici vedoucí sestry ukončila svou činnost paní Bc. Romana Malinová a nová vedoucí sestra paní Dana Vecková byla klientům představena 29. 06. 2016.
- Do Výboru obyvatel byl jako sedmý člen zvolen pan František Melichar.
- V měsíci červenci na zdravotním úseku nebude vedoucí sestra. Zástupem za vedoucí sestru bude pověřena paní Marie Mojžíšová.
- Klientům Domova je nabídnuta nová aktivita “Kreativní relaxační techniky”. Abychom vám představili blíže, o co se jedná, je této aktivitě věnována i jedna z rubrik našeho časopisu. V případě zájmu, se prosím informujte u paní Jany Málkové nebo Aničky Hrochové.
- Na pokoje byly rozneseny větráky. Na přízemí budou v nejbližších dnech instalovány žaluzie. Také je v jednání pořízení klimatizace na jídelnu.
- Na zdravotním úseku budou brigádně v době prázdnin dvě pracovnice v sociálních službách. Jedná se o slečnu Sáru Matternovou a slečnu Žanetu Pětníkovou.
- Nově bude v Domově nainstalováno signalizační zařízení, které bude umístěné ve vestibulu Domova. Jde o malou krabičku, která bude snímat signál. Toto zařízení bude

sloužit k ochraně klientů, kteří jsou méně orientovaní. Prakticky toto zařízení funguje tak, že klient, který je méně orientovaný nosí na ruce tzv. hodinky, které přenáší signál (zvonění). V případě, že by klient prošel vestibulem, zazvoní zdravotní sestře signalizační zařízení, a sestřička pak ví, že jde klient ven.

(zpracovala: K. Soudská)

Poděkování

Chtěli bychom poděkovat a pochválit naše klienty:

Pane Petře Nováku, velice Vás chválíme, že často chodíte s dcerou ven. Jsme velice rádi, že máte zájem být aktivní a trávíte čas např. vycházkami po lázeňském parku.

Paní Olgo Buchnerová a paní Miluše Valentová, jsme moc rádi, že jste našly mezi sebou přátelství a že se vám na společném pokoji ještě s paní Květoslavou Hanušovou dobře žije.

Paní Anno Kracíková, chválíme Vám, že se snažíte trénovat chůzi a mozek si tříbíte křížovkami.

Pane Stanislave Smetano, jsme rádi, že jste si našel vztah k dobrovolnici sl. Šafránkové a společně podnikáte procházky v okolí Poděbrad.

Pane Jiří Janatko, velice oceňujeme, že jste se vlastní pílí naučil jezdit výtahem a zmapoval jste si prostory Domova a blízkého okolí. Jsme moc rádi, že jste se v Domově zadaptoval a líbí se Vám zde.

Paní Marie Kohoutová, děkujeme Vám, že se stále mile usmíváte a rozdáváte dobrou náladu.

Paní Květoslavo Hanušová, jsme velice rádi, když jste venku na procházce. Doufáme, že těchto procházek bude co nejvíce.

Děkujeme všem klientům výtvarného kroužku i jednotlivcům za výrobky, kterými se prezentovali na výstavě “Šikovné ruce našich seniorů” v Lysé nad Labem.

Noví klienti našeho domova

duben - červen 2016

Božena Tichá	05. 04. 2016
Růžena Reichová	06. 04. 2016
František Melichar	18. 04. 2016
Miluše Valentová	19. 04. 2016
Eva Holečková	20. 04. 2016
Karel Tylš	09. 05. 2016
Stanislav Smetana	11. 05. 2016
Ludmila Černá	23. 05. 2016
Růžena Kropíková	26. 05. 2016
Ludmila Jandlová	06. 06. 2016
Eduard Macháček	09. 06. 2016
Hana Neprašová	10. 06. 2016
Marie Kordová	20. 06. 2016
Stanislav Šťastný	30. 06. 2016

Přejeme všem příjemný pobyt.

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

duben - červen 2016

Miroslav Faulhammer	08. 04. 2016
Zdeňka Vrtišková	09. 04. 2016
Hana Šinkmanová	13. 04. 2016



Miloslav Svoboda	25. 04. 2016
Bohumil Katrlík	29. 04. 2016
Růžena Reichová	10. 05. 2016
Blažena Knittlová	18. 05. 2016
František Turinský	24. 05. 2016
Jarmila Záhorová	26. 05. 2016
Božena Jiroudková	03. 06. 2016
Zdenka Janatková	11. 06. 2016
Zdeněk Moc	23. 06. 2016
Vlasta Štěrbová	26. 06. 2016

Představujeme nové klienty

Rozhovor s panem Františkem Melicharem

Odkud pocházíte?

Pan Melichar se narodil v Praze a žil v Bydžově s rodiči a sestrou. Po smrti rodičů dům zdědil a žil tam dál. Nejraději v Bydžově navštěvoval sportoviště, kde se věnoval lehké atletice.

Co jste dělal po škole?

Pan Melichar šel po základní škole na Gymnázium v Bydžově. Po škole nastoupil jako laborant v Libici u Pardubic. Poté byl odveden na vojnu a působil v Hradci Králové a Pardubicích. Po vojně nejprve pracoval jako brigádník v mostě, kde obsluhoval bagr a poté začal vykonávat učitele na Základní škole v Kozojedech. V důsledku politických změn byl přeložen na Základní školu Vysoké Veselí a poté co se oženil, začal učit na Základní škole v Žiželicích. Vyučoval přírodopis, zeměpis, tělesnou výchovu, matematiku a fyziku.



Co vaše rodina?

Tatínek pana Melichara byl učitel a vyučoval odborné předměty. Maminka byla nejprve v domácnosti a poté začala pracovat v textilce na bavlnu SIPA. Jeho sestra Emílie je také učitelka, žije v okolí Brna a má dvě děti, syna Jindřicha a dceru Barboru. Pan Melichar má dceru Jiřinku a dvě krásné vnučky Kateřinku, které je 6 let a Aničku, které je 5 let. Svou rodinu velice miluje.

Jak dlouho jste v domově?

Pan Melichar je v domově dva měsíce a stále si zvyká. Je pro něj velice obtížné zvyknout si, že je daleko od své rodiny, svého domova a přátel.

Jaké máte záliby?

Pan Melichar velice rád pracuje na zahradě. Pěstoval především jahody a staral se o ovocné stromy, které si sám i ořezával. V Bydžově navštěvoval pět let kroužek leteckého modelářství, kterému se věnuje už od mládí. Když byl na vojně, musel svůj koníček odložit, ale poté se k němu s láskou vrátil. Díky tomuto koníčku se naučil velké trpělivosti.

Co byste popřál ostatním?

„Hlavně pevné nervy, aby se nehádali a byli k sobě tolerantní.“

Rozhovor s panem Jaroslavem Slabihoudkem

Odkud pocházíte?

Pan Slabihoudek je rodák z Říčan u Prahy. Později se přestěhoval do Městce Králové.

Co jste dělal po škole?

Pan Slabihoudek chodil do školy ve Starých Záběhlicích. Učil se na kožešníka, ale tuto práci nikdy nevykonával. Pracoval ve fabrikách jako např. Tesla v Holešovicích nebo Kolbenka ve Vysočanech. Byl dva roky na vojně. Po práci ve výrobě začal pracovat na stavbách, kde setrval až do důchodu.

Jak dlouho jste v domově?

Pan Slabihoudek je v Domově půl roku a velice se mu zde líbí. Rád chodí na procházky po Kolonádě. S ostatními klienty se zžil bez sebemenších problémů.

Co vaše rodina?

Měl sestru a dva bratry. Bohužel již zůstal sám. Má synovce, který je v současnosti v léčebně, protože trpí schizofrenií.

Jaké máte záliby?

Pan Slabihoudek rád sleduje akční filmy, staré filmy a staré westerny. Nejraději má westerny s Johnem Waynem a Gregorym Peckem. Rád sleduje české staré komedie a psychologické filmy. Rád také čte a chodí na procházky. Účastní se aktivit pořádané v domově. Pravidelně dochází na kroužek pečení a rád si s některými klienty zahraje Člověče, nezlob se. Nedávno také reprezentoval náš domov na soutěži v Lysé nad Labem „Lyský pětiboj“, kde nejvíce vynikl v hodu na cíl a vybojoval pro náš tým nejvíce bodů ze všech soutěžících. Velice nadšený byl také z výletu vláčkem po Poděbradech, který klienty odvezl až na soutok Labe s Cidlinou.

Co byste popřál ostatním?

„Aby k sobě ostatní byli více přátelští a nebyli tolik nervózní. Moc bych si přál, aby se všichni bavili a byli veselý a spokojený.“



(Zpracovala: Mgr. A. Radechovská)

Představujeme nové pracovníky

Rozhovor s paní Miroslavou Zajíčkovou

Milí klienti,

od začátku měsíce května letošního roku se můžeme potkávat na chodbách domova.

Jmenuji se Miroslava Zajíčková a žiji s manželem v Činěvsi – obci, která je vzdálená 14 km od Poděbrad. Máme dvě dospělé děti a dvě vnoučátka.

Na profesní dráhu jsem vkročila po ukončení poděbradské střední ekonomické školy jako finanční účetní, později pokladní a mzdová účetní v tehdejších JZD Činěves.

Odtud jsem odešla do Koh-i-nooru Městec Králové na oddělení jakosti a později na zajištění zahraničního obchodu. Z výrobního závodu jsem zamířila do sociálních služeb – Domova pro seniory v Rožďalovicích. Zde mne učarovala čísla v ekonomických výkazech, sestavování rozpočtů, řešení hospodaření organizace.

Po nelehkém odchodu jsem vstoupila do mini-podnikatelského světa jako lektor mzdového účetnictví, daňový poradce a zpracovatel účetnictví, čemuž se věnuji dodnes.

Osud tomu chtěl, a já pouze v jiné formě, naskočila opět do ekonomického číselného čarování k Vám do Poděbrad.



Budu se snažit dělat správného „strážce pokladu“ ať v podobě zajištění potřebného financování pro chod domova, dodržení rozpočtové kázně a hospodaření, plnění povinností ve výkaznictví a statistikách na pozici ekonoma organizace.

A čemu se věnuji po práci? Společným zájmem s manželem jsou motocykly Harley Davidson, které oba sedláme.

Přeji Vám, milí klienti, zdraví, zdraví, zdraví nejen v nadcházejících letních dnech ...

(Zpracovala: M. Zajíčková)

Rozhovor se slečnou Zuzanou Rubešovou

Jmenuji se Zuzana Rubešová, je mi 18 let a pocházím z Lysé nad Labem. V Lysé jsem bydlela s rodiči v baráčku se zahradu. Momentálně žiji se svým partnerem a dcerou v Kostomlatech nad Labem. Moje největší záliba je jízda na koni, bruslení podél Labe, procházky s dcerou a práce na zahradě.

Mé dceři jsou tři roky a jmenuje se Karolínka, trávíme spolu spoustu času. Je to moje sluníčko, které mi dodává hodně energie.

Tuto práci mám velice ráda, moc mě baví. Je tu fajn kolektiv a klienti jsou moc milí. Práce s lidmi mě naplňuje a ráda se o lidi starám, proto jsem si tuto práci vybrala a jsem moc ráda, že tu můžu pracovat.



(Zpracovala: Z. Rubešová)

Rozhovor s panem Bc. Jakubem Michnou

Jmenuji se Jakub Michna a narodil jsem se v Městci Králové. Základní vzdělání jsem získal na ZŠ R.A.F Nymburk, kam jsem chodil do sportovní třídy. Po Středním zdravotnickém lyceu v Nymburce jsem vystudoval 3. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze, obor fyzioterapie. Po škole jsem nastoupil do Městské Nemocnice v Městci Králové, kde jsem pracoval cca 1,5 roku. Poté jsem již nastoupil do Domova pro seniory na rehabilitaci. S přítelkyní bydlíme v bytě v Nymburce. Ze sportů asi nejraději hraju fotbal, hokej a tenis. Jako další koníčky mám myslivost a rybaření.



(Zpracoval: Bc. J. Michna)

Zdravotní rubrika

Vážení klienti,

vychází další číslo Vašeho oblíbeného časopisu, dovoluji mi proto, abych vás v něm seznámila zase s nějakým tématem, které se týká našeho zdraví. Tentokrát bude moje povídání o nemoci, která může postihnout kohokoliv z nás a tou nemocí je Alzheimerova demence. Tato nemoc narušuje část mozku a způsobuje pokles takzvaných kognitivních funkcí – myšlení, paměti, úsudku. Bývá nejčastější příčinou demence, která vede postupně k závislosti nemocného na každodenní pomoci jiného člověka. Začíná pozvolna, nejdříve se u nemocného zhoršuje krátkodobá paměť a není schopen se postarat o některé věci v domácnosti. Nastávají problémy s vyjadřováním, rozhodováním, nemocný nedokončuje myšlenky, je zmatenější. Celkově se mění celá osobnost. V posledních stádiích nemoci už vůbec není schopen se sám o sebe postarat. Vyjmenujeme si 10 příznaků, které by nás měly varovat, neměly by nás však vystrašit. Pokud přece jen máme nějaké pochybnosti, je na místě vyhledat praktického lékaře. Ten provede určité základní testy a podle výsledků rozhodne o doporučení návštěvy specialisty, který provede komplexnější vyšetření.

1. Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní úkoly

Zapomínat občas pracovní úkoly, jména kolegů nebo telefonní čísla spolupracovníků a vzpomenout si na ně později, je normální. Lidé trpící Alzheimerovou chorobou však zapomínají častěji a nevzpomenou si ani později.

2. Problémy s vykonáním běžných činností

Hodně vytížení lidé jsou občas roztržití, takže někdy nechají dušenou mrkev stát v kastrolu na sporáku a vzpomenou si na ni, až když už je po jídle. Lidé trpící Alzheimerovou chorobou ale připraví jídlo a nejen že ho zapomenou dát na stůl, ale zapomenou i na to, že ho vůbec udělali.

3. Problémy s řečí

Každý má někdy problém najít správné slovo, ale člověk s Alzheimerovou chorobou zapomíná i jednoduchá slova nebo je nahrazuje nesprávnými, a jeho věty pak nedávají smysl.

4. Časová a místní dezorientace

Každý někdy zapomene, jaký je den a kam vlastně jede, to je normální. Ale lidé s Alzheimerovou nemocí se ztratí ve vlastní ulici a nevědí, kde jsou, jak se tam dostali, ani jak se dostanou domů.

5. Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek

Lidé se někdy tak zaberou do nějaké činnosti, že na chvíli zapomenou na dítě, které mají na starosti. Lidé s Alzheimerovou nemocí úplně zapomenou, že nějaké dítě existuje. Mohou se i nesmyslně obléknout, například si vezmou na sebe několik košil nebo halenek najednou.

6. Problémy s abstraktním myšlením

Placení složenek anebo sledování účtů kreditní karty může někoho vyvést z míry, když je trochu komplikovanější než jindy. Člověk s Alzheimerovou nemocí může úplně zapomenout, co ta čísla znamenají a co s nimi má dělat.

7. Zakládání věcí na nesprávné místo

Každý někdy někam založí peněženku nebo klíče. Člověk s Alzheimerovou nemocí dává věci na zcela nesmyslná místa: žehličku do ledničky nebo hodinky do cukřenky.

8. Změny v náladě nebo chování

Každý má někdy špatnou náladu. Člověk s Alzheimerovou nemocí ale podléhá prudkým změnám nálady. Náhle a nečekaně propukne v pláč nebo podlehne návalu hněvu, i když k tomu nemá žádný zjevný důvod.

9. Změny osobnosti

Lidské povahy se běžně do určité míry mění s věkem. Ale člověk s Alzheimerovou nemocí se může změnit zásadním způsobem. Stává se někdy velmi zmateným, podezíravým nebo ustrašeným.

10. Ztráta iniciativy

Když je člověk někdy znechucen domácími pracemi, zaměstnáním nebo společenskými povinnostmi, je to normální. Většinou se chuť do práce opět brzy dostaví. Člověk s Alzheimerovou nemocí může propadnout naprosté pasivitě a potřebuje neustále podněty, aby se do něčeho zapojil.

Každý občas zapomene, kde vlastně zaparkoval své auto a jak se jmenuje ten člověk, se kterým se před týdnem seznámil. Také úplně zdraví lidé ve stáří zapomínají některé informace.

Alzheimerova nemoc však postihuje nejen paměť, ale také komunikační schopnosti, myšlení, úsudek, učení a má vliv na společenský i pracovní život člověka.

Přestože většina nemocných je starších 65 let, stává se, že onemocní i lidé 30 až 50letí. Bývá to kolem 10 % celkového počtu lidí postižených AN. Postihne-li AN takto mladé lidi, vše co se týká rodinného života, financí a následné péče o nemocného je dost odlišné od problémů, které musí vyřešit nemocný člověk (nebo jeho rodina), který onemocní později.

Každý z nás si určitě v této chvíli položí otázku, zda může udělat něco pro to, aby touto nemocí neonemocněl. Ano, určitá prevence existuje. A tuto část bych přenechala děvčatům z Komunitního centra, které Vám poradí, co je možné v rámci prevence Alzheimerovy nemoci praktikovat.

Zpracovala: Bc. R. Malinová, zdroj: <http://www.alzheimer.cz/alzheimerova-choroba/priznaky/>

Prevence Alzheimerovy choroby

Představujeme Vám novou individuální aktivitu v našem domově, která se jmenuje „Kreativní relaxační techniky“

Prevenčí Alzheimerovy choroby je využití obou hemisfér našeho mozku. Levá hemisféra zodpovídá za logické, analytické, racionální a verbální vyjadřování. Pravá hemisféra je sídlem představivosti, tvořivosti, intuice a neverbálního vyjadřování. Pokud tedy neustále něco řešíme, vysvětlujeme, počítáme, mluvíme a píšeme, používáme pouze levou hemisféru. Pravá hemisféra nám odpočívá a zakrňuje, což je špatné. **Probud'te svou představivost a kreativitu** a využijte k tomu **antistresové omalovánky pro dospělé**. Antistresové omalovánky pomáhají nejenom jako prevence Alzheimerovy choroby, ale i různých druhů demence, k vyplnění volného času, dokonce je prokázán jejich blahodárný účinek proti vypadávání vlasů a další.

Mandaly jako antistresové omalovánky

Výraz mandala pochází ze sanskrtu, což je jeden z nejstarších jazyků. Mandala je jakýmsi nadkulturním symbolem jednoty a rovnováhy. Mandala znamená kruh, přesněji magický kruh a v léčbě svých pacientů využíval symboliku mandaly i zakladatel moderní psychoterapie C. G. Jung. Mandala mění chaos v harmonii a používá se dodnes jako relaxační pomůcka.

Omalovánky proti stresu se zvířátky

Další oblíbené omalovánky nejen pro dospělé jsou obrázky ze zvířecí říše. Umožňují skutečně kreativní řádění. Vůbec se nemusíte držet toho, že zajíc nemůže být růžový a kočka zelená. Ve světě antistresových omalovánek je dovoleno naprosto vše.

Omalovánky pro dospělé s motivy rostlin

Antistresové omalovánky pro dospělé bývají často inspirovány také květinami, listy rostlin, stromy, nebo dokonce celými zahradami. Právě složité zahrady vás doslova vtáhnou a jen stěží se od nich odtrhnete. Vybarvováním se omalovánka mění a díky

barvičkám dokážete objevovat v omalovánce zákoutí, která jste na první pohled neviděly.

Antistresová omalovánka



V případě zájmu o tuto aktivitu kontaktujte Janu nebo Aničku z Komunitního centra. Můžete také poprosit sestřičku, aby nám o vašem zájmu přišla říct.

Trénování paměti a pozornosti

Doplňte přirovnání

Má obočí jako	Černý jako
Třeše se jako	Červený jako
Je jako tělo	Čilý jako
Sladký jako	Čumí jako
Má tváře jako	Děvče jako
Má pas jako	Drzý jako

Hledejte dvojici čísel 63

112588634636985427165982363254884549841632548741589722632541222333547
875488755982954654563254586587945441553367548112362548763254845851157
945623213487455863254975895213548576954236584563587458922157795485213
254687542885188632448414975824673756497863754975467638245497857612837
542618754689754635295724945837549581246837546884276545
487246798757645424579858976345124655788924578724



Přesmyčky ovoce a zelenina

AÁNNB -	RUFITPERAG -
PIPAKRA -	ČAJER -
RÍZYB -	ŠTEGRAN -
LOMENU -	KAKURO -
NOVÍ -	WIKI -
NĚDÝ -	LASTÁ -
VOSKBER -	DELTA -
KURHAŠ -	NITROC -



Doplňte přísloví

..... uschne
..... nech být
..... pro mě
..... desátá bída
..... jako když najdeš
..... mistra
..... člověk učí
..... žádné čáry
..... kdo nebere
..... trkni
..... takový syn
..... jaro nedělá
..... zeď házel
..... chodí lékař

Spojte slova podle významu

DRAMA	KOLO
ŠAMPAŇSKÉ	ZAHRADNÍK
CYKLISTA	STŘECHA
HVĚZDA	SLUCHÁTKO
TELEFON	VODÍTKO
PROPISKA	DIVADLO
PES	KVĚTINA
OSLAVA	PAPÍR
DŮM	NEBE

Hodně úspěchů při trénování paměti Vám přejí Jana s Aničkou!