



NÁŠ DOMOV

Časopis obyvatel

Domova pro seniory Luxor

č. 4/2013

Vážení a milí přátelé,

připomínat, že čas letí jako splašený kůň, by bylo asi opravdu zbytečné. Léto nám uteklo jako voda a letošní mimořádně horké letní dny vystřídal již typicky podzimní počasí.

Z dětských let si můžeme připomenout, jak jsme v tento čas malovali barevné listí, sbírali kaštiny a vyráběli z nich různá zvířátka, pouštěli draky a pekli brambory.



V podzimním vydání Našeho Domova za vámi přicházíme s nabídkou obvyklých rubrik, navíc přidáváme informace z jednání Výboru obyvatel.

Z plánovaných akcí, na které se můžeme v příštích dnech těšit, určitě bude oslava dne seniorů s oblíbenou kapelou z Velenic, několik hudebních

programů, setkání se známým pražským hercem, ale i společné posezení u ohničku na naší zahradě spojené s tradičním opékáním buřtů a pečením brambor.

Hodně zdraví, pohody i sluníčka do nadcházejících podzimních dní vám za všechny spolupracovníky Luxoru přeje

Váš Jaromír Novák.

Týden sociálních služeb

Jako každý rok i letos nás čeká Týden sociálních služeb, který bude probíhat od 07. – 13. října 2013. Během tohoto týdne budou v našem domově dny otevřených dveří. Zájemci o služby domova pro seniory a služby Komunitního centra i široká veřejnost nás mohou navštívit ve dnech **08. – 09. října od 09:00 do 15:00 hod.**



Na tyto dny, což jsou úterý a středa, je připravený bohatý program. Bohatým programem není myšlena jen výborná a vámi všemi velice oblíbená kapela Velenka, která vystoupí ve 14:00 hod. v úterý, ale také ukázka kondičního cvičení, kurz pečení, aj.

Týden sociálních služeb zaštituje Asociace poskytovatelů sociálních služeb.

Zdroj:<http://www.tyden-socialnich-sluzeb.cz/5-rocnik-tydne-socialnich-sluzeb-v-cr-se-bude-konat-7-13-10-2013/>

Poděkování

Chtěli bychom poděkovat a pochválit naše klienty:

Paní Blumentálová, děkujeme Vám za hezký úsměv, i když jich není mnoho. Velice nás těší, když se na svět díváte veselýma očima.

Paní Macková, chválíme Vás, že se pravidelně účastníte aktivit, které pořádá náš domov. Děkujeme Vám, že svým elánem motivujete i druhé klienty.

Paní Hutová, chválíme Vás, že jste aktivní a docházíte na jídlo do jídelny. Pohyb je velice důležitý, proto, kdykoliv to půjde, snažte se a trénujte.

Paní Píšová, chválíme Vás, že myslíte i na zaměstnance, a pokud si to někdo zaslouží, nešetříte pochvalou.

Paní Hubínková, děkujeme Vám, že jste tak starostlivá a pomáháte svým dvěma spolubydlícím. Moc si toho ceníme, že podáte pítka nebo rozděláte jogurt. Navíc je Váš pokoj stále hezky upravený.

Paní Pruknerová, chválíme Vás, za obrovský rehabilitační pokrok, který jste dokázala svým úsilím a s péčí našich sestřiček. Opravdu to stálo za to.

Paní Suchánková, chválíme Vás, že pomáháte svým spolubydlícím. Jsme moc rádi, že si popovídáte, pomůžete a navzájem si vyhovíte. Dobré vztahy přispívají celkově k dobré náladě v domově.

Paní Čížková, chválíme Vás, že se udržujete a snažíte se být pohyblivá, ačkoliv jste na vozičku. I když prostory našeho domova nejsou příliš velké a někdy dochází i k nepříjemnostem, nepolevujte a využívejte možnosti pohybu na vozičku.

Pane Moc, chválíme Váš apetit. Těší nás, že Vám chutná. Snad bude sladkých jídel, hlavně buchet více.

Pane Šimáň, máme rádi Vaši dobrou náladu a úsměv. Na Váš pokoj je radost chodit. Se spolubydlícími jste dobrá parta.

Noví klienti našeho domova

červenec – září 2013

Buřičová Jarmila	08. 07. 2013
Juhaňáková Juliána	16. 07. 2013
Šachl Josef	23. 07. 2013
Hutová Zdeňka	01. 08. 2013
Moc Zdeněk	20. 08. 2013
Kratochvíl Josef	27. 08. 2013
Ješuta Miroslav	12. 09. 2013

Přejeme všem příjemný pobyt.

S lítostí oznamuje, že nás navždy opustili

červenec – září 2013

Lorencová Marie	01. 07. 2013
Hrbáčková Růžena	11. 07. 2013
Slabák Josef	12. 07. 2013
Kaisová Jana	28. 07. 2013
Opelková Jarmila	30. 07. 2013
Šachl Josef	06. 08. 2013
Fundová Anežka	12. 08. 2013



Představujeme nové klienty

Rozhovor s panem Josefem Kratochvílem

Odkud pocházíte?

Narodil jsem se v Sadské, kde jsem také chodil do základní školy. Ve 14 letech nás maminka spolu s bratrem vypravila do Prahy k příbuzným hledat si nějaké místo. V Praze jsme nepořídili, tak jsem se vrátil a nakonec se v Poděbradech vyučil číšníkem.

Po vyučení jsem 2 roky pracoval v Berouně.

Za války jsem byl nuceně nasazený do Německa, odkud se mi podařilo 3x utéci.

Většinu svého profesního života jsem pak prožil jako vrchní číšník v poděbradských lázních. Celkem 28 let.



Co Vaše rodina?

Byl jsem 8 roků ženatý, měli jsme 2 děti - Pepíka a Haničku. Po rozvodu zůstaly děti u mámy. Pepík před rokem zemřel, Hanička ovdověla, je jí 73 let a bydlí v Rakovníku. Je nemocná, takže se spolu nevidíme.

Po rozvodu jsem žil s družkou, která mi před 17 lety zemřela, od té doby žiji sám.

Jak dlouho jste v našem Domově?

V Luxoru jsem od 27. 08. 2013. Jsem zde velmi spokojený.

Jaké máte záliby?

Od mládí až do seniorského věku jsem závodně hrál tenis a ping pong. V současné době díky zdravotnímu stavu čtu noviny, knihy, koukám na televizi a poslouchám rádio. Líbí se mi i aktivity, které pro nás Luxor pořádá. Například dnes jsem si s chutí zazpíval s muzikanty při hudebním odpoledni.

Co byste vzkázal ostatním klientům a zaměstnancům?

Že všechny obyvatele i zaměstnance zdravím a přeju jim hodně zdraví a štěstí.

(zpracoval: Mgr. Jaromír Novák)

Rozhovor s panem Miloslavem Ješutou

Odkud pocházíte?

Jsem z Jižních Čech, přímo z Českých Budějovic. Zde jsem chodil do školy. Je to krásné město.

Co jste dělal po škole?

Mám maturitu a jsem učitel. Na první škole jsem učil v Českých Budějovicích a dělal jsem i ředitele. Učil jsem na druhém stupni od 6 do 9 třídy. Věnoval jsem se fyzice,



chemii a matematice. Nejráději mám technické předměty. Povolání je to těžké, ale pokud máte kolem sebe solidní a spolehlivé lidi, tak je to krásná práce.

Co Vaše rodina?

Mám manželku, která bydlí nedaleko Luxoru a šest dětí. Tři holky a tři kluky.

Jak dlouho jste v Domově?

Asi dva týdny a rychle to utíká.

Jaké máte záliby?

Já jsem dělal do muziky, hrál jsem v orchestru na housle. Také mě baví zemědělské práce, práce na zahradě s okrasnými květinami a zeleninou. Zavařoval jsem s manželkou okurky a ona dělala marmelády.

Co byste vzkázal ostatní klientům a zaměstnancům?

Važte si zaměstnání v příhodných podmínkách a pro klienty hodně zdravíčka.

(zpracovala: Kristýna Soudská)

Představujeme zaměstnance Luxoru

Paní Marie Adamcová

Dobrý den, zdravím všechny klienty i zaměstnance našeho domova. Jmenuji se Marie Adamcová a pracuji v kuchyňce při výdeji stravy. Můžete se se mnou setkat vždy při snídani, obědě či večeři.

Narodila jsem se v Cerhenicích a provdala jsem se do Osečka, kde bydlím dodnes.

Pracovala jsem 27 let v Lázních Poděbrady nejprve jako skladnice a po absolvování kurzů jako „lázeňská“ a poté jako masérka. Masírování jsem se věnovala až do odchodu do důchodu. Celý život jsem pracovala s lidmi, a proto chci pomáhat seniorům, tedy i vám v domově pro seniory Luxor Poděbrady. Mojí největší zálibou je zahrádka a pěstování květin.

(zpracovala: Kristýna Soudská)

Zápis Výboru obyvatel

Na schůzce Výboru obyvatel (dále jen VO), dne 02. září 2013, bylo přijato doporučení, aby klienti Luxoru byli pravidelně informováni, jak byly projednány, případně řešeny, jejich náměty a připomínky. Rozhodli jsme se proto zápisům z VO vyhradit pravidelnou rubriku.

Ze schůzek VO konaných ve dnech 26. 07., 02. 09., a 17. 09. 2013, by mohlo být pro vás důležité:

- **Byl** opraven bezbariérový přístup na nově zřízenou zahrádku Luxoru.
- **Zatím** nebyly zaznamenány informace o možném zdražování úhrad za ubytování a stravování.
- **Upozorňujeme** klienty, aby si zamykali své pokoje a aby byli opatrní při úschově peněz a cenností. Zvláště pak při jejich vydávání neznámým lidem.
- **V nedávné době** opakovaně zazněl signál „*Požární poplach*“. Příčina byla v technické závadě. Přijato opatření k nápravě. Jde o životně důležité opatření, kdy by měli klienti postupovat podle „Poplachových směrnic“, které jsou s vámi během nácviku požárního poplachu probírány. U signálu tzv. „*Na zkoušku*“ bude toto vždy po zaznění sirény personálem oznámeno.
- **Vyzýváme** klienty, aby ve společných WC a sprchách dodržovali maximální čistotu a hygienu. Každý by měl znečištění jím způsobené sám po sobě odstranit nebo ohlásit na sesternu.
- **Klientům** byl nebo bude předložen dotazník o spokojenosti s praktickým lékařem.
- **V říjnu** t. r. se budou konat volby do Poslanecké sněmovny, které v Luxoru proběhnou dne 25. 10. 2013 ve spolupráci s Městským úřadem Poděbrady.
- **Klidné** a pohodové prostředí při stravování v jídelně vytváří přátelské podmínky a dobré zažívání. K tomu je vhodné, v té době vyloučit zbytečný hluk a velmi hlasité projevy všech klientů i personálu.

- **Často se vyskytují připomínky ke stravování. Z nich vybíráme:**
 - Přání zlepšit chuťovou vyváženost omáček, zvláště houbových, aj.
 - Méně hub v pokrmech.
 - S využitím zkušeností obsluhy kuchyňky předcházet denním přebytkům chleba, zvážit velikost porcí těstovin.
 - Preferované těstoviny jsou spíše fleky a kolínka než špagety a špecle, které se těžko nabírají.
 - Saláty, kompoty apod. připravovat přiměřeně tak, aby i II. směna měla stejnou možnost jako I.
 - Podávání jídel na špatně umytých talířích způsobila závada na myčce nádobí. Zajištěna její oprava a pravidelná kontrola.
 - U těžších diabetiků lékař nařídil zmenšit porce hlavních jídel.



(zpracoval: František Novák)

Zpestření jídelníčku

Pokud byste měli návrhy na přípravu nových jídel, můžete je předat prostřednictvím Výboru obyvatel nebo přímo vedoucí stravovacího úseku, paní Tereze Eliášové.

Na závěr zápisu VO další případné připomínky budou posouzeny a předány vedoucím příslušného úseku.



Slovo vedoucí sestry

Vážení klienti,

chtěla bych vás upozornit na stálý problém a to je: **PITNÝ REŽIM.**

Pro **doplňování tekutin** se vžil pojem **pitný režim**. Je to hlavní způsob, jak pokrýt **každodenní ztráty tekutin v těle**. Pro zachování našeho zdraví je nutné vždy udržet rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Doplnovat tekutiny (napít se) bychom měli ještě dříve, než pocítíme žízeň.

Pokud chceme **orientačně** zjistit, zda přijímáme **dostatečné množství tekutin**, stačí běžně sledovat, jaké **množství a zbarvení moči** z našeho těla odchází. Pokud má moč tmavou barvu, je to jedna ze známek **nedostatečného** zásobení tekutinami.

Optimálně bychom měli vypít denně mezi 2-3 litry tekutin. Pohybujeme-li se v horku, těžce pracujeme nebo sportujeme, musí být příjem tekutin **přiměřeně větší**.

Potřebné množství tekutin ovlivňuje i jídelníček - pokud je základem zelenina, ovoce a mléčné výrobky, může být příjem tekutin formou nápojů o něco nižší.

Příjem tekutin by měl být **plynulý** v průběhu celého dne. Zcela zavádějící a **nebezpečná** je například domněnka, že stačí vypít několik šálků kávy během dne a potom vše dohnat večer. Základem pitného režimu mají být především **nekalorické nápoje**, hlavně voda, nejlépe minerální s nízkou až střední mineralizací, s vyváženým poměrem minerálů.

Jak na zdravý pitný režim

Mějte neustále na očích PET láhev **o určitém objemu**, popřípadě oblíbenou skleničku nebo hrníček. Důvodem je stálá připomínka potřeby pití. Zmíněný „určitý“ objem PET láhve slouží k dobrému **přehledu** o celkovém vypitém objemu tekutin.

Alkohol a káva se do pitného režimu nepočítají!

Děkuji za pozornost Hana Kuncová

Zdroj: <http://www.prirodni-zdravi.cz/clanky/pitny-rezim/>

Hrátky s pamětí

PŘESMYČKY ZVÍŘAT

PŘEHOZENÍM PÍSMEN ZÍSKEJTE NÁZEV ZVÍŘETE.

GYRT

ŘASKNIV

REVKAVE

SONL

KONPAT

CHRUPAO

BROKA

ŘETVET

LKV

NPIKOSA

ČLEVA

DOPLŇTE ZVÍŘE DO RČENÍ.

Jak ti dupou

Ani po něm neštěkne.

Rozumějí tomu jako koza petrželi.

Zabil dvě jednou ranou.

Byl černou rodiny.

..... a host třetí den smrdí.

Dělá mrtvého

Chodí spát se

Když není doma, mají pré.



(připravila: Anna Hrochová)