

ČÍSLO 8/2017 LEDEN

NÁŠ DOMOV



**Vážení klienti, vážení zaměstnanci,
přeji vám, aby byl rok 2017 pro všechny příznivým,
šťastným a pokojným rokem. Přeji vám, aby vás nezradilo
zdraví a celým rokem vás provázelo štěstí.**

**Klientů přeji, abyste se v našem Domově cítili dobře, a aby
jim námi poskytované služby nahrazovaly v co největší
míře jejich původní domovy.**

**Zaměstnancům přeji, aby je jejich práce těšila a
naplňovala.**

Děkuji vám všem za spolupráci v roce 2016 ☺ .

Bc. Hana Šutovská

ředitelka

Obsah

STRÁNKA PANA VAŇKA	4
INFORMUJEME VÁS	5
Úsek přímé péče a zdravotní péče	5
Domov se zvláštním režimem.....	5
Sociální pracovnice a volnočasové aktivity, včetně LTV	9
Od 1. 1. 2017 se zvýší všechny druhy důchodů	9
Volby v roce 2017.....	9
Management organizace.....	10
Parkinson standard v Domově pro seniory Krnov	10
SPOLEČENSKÁ RUBRIKA	11
Vánoce, vánoce, ... adventní zastavení v Krnově	11
Hej páni konšelé	12
Výlov Petrova rybníka v Krnově.....	13
Předvánoční koncert ženského pěveckého sboru LEGATO a dětského pěveckého sboru při 2. ZŠ Krnov	14
Předávání dárků.....	15
Přišel letos Mikuláš?	15
Na křídlech vzpomínek	17
VZPOMÍNÁME.....	19
CVIČÍME NAŠI PAMĚŤ	20
CVIČÍME NAŠE TĚLO A MYSL	21
Správné odpovědi.....	22

Vážení a milí čtenáři,

Dovolte mi pozdravit Vás v novém roce 2017 a napsat zase pár slov na úvod dalšího čísla našeho časopisu.

Přemýšlela jsem tak trochu, o čem má být úvodník. Asi se zde nečeká nějaká zásadní informace. Nedalo mi to a podívala jsem se na internet, jak má takový úvodník vypadat *nebo* co má obsahovat.

Ale žádný odkaz, který by mi to vysvětlil, jsem nenašla. Nahněvalo mě to. Ve škole jsme se to určitě učili, ale je možné, že jsem chyběla a nebo si to už nepamatuji.

Tak jsem se dívala do jiných časopisů. V těchto časopisech, ale většinou píší vtipné přílohy, zážitky či postřehy. Ty já ale nějak nemám a nebo nejsou publikovatelné. 😊 Dále jsem našla, že většinou redaktoři – ani nevím, zda se můžu nazvat redaktorem, často píší o počasí. Když se kouknu z okna, tak teda nic moc. Proto raději své psaní ukončím. Věřím že se vám budou další části časopisu líbit více než můj „úvodník“. A třeba se pro příště polepším a bude i vtipná příhoda. 😊

za VČA a za sociální úsek - Sylva Krejčí, DiS.



STRÁNKA PANA VAŇKA

Naučili jsme se létat v povětří, jako ptáci. Potápět se, jako ryby. Zbývá jediné – naučit se žít jako lidé na světě.

Čím více milujeme a darujeme se tím většího významu s hodnoty nabývá náš život.

Dejte si co nejvíc práce, aby jste doopravdy žili.

Člověk se bojí hlavně toho, co nechápe.

Jsou city, které se nedají vyslovit jinak než mlčením.

Nejdřív se podívej, kdo tě poslouchá a pak teprve mluv.

Ten, kdo je na dně nebojí se pádu.

INFORMUJEME VÁS ...

Úsek přímé péče a zdravotní péče

Domov se zvláštním režimem

Už se vám někdy stalo, že jste někam založili klíče nebo zapomněli sousedovo jméno? Stojíte někdy před bankomatem a najednou zjistíte, že už nevíte PIN ke své kartě? V těchto případech se lidé často navzájem odbývají lapidární poznámkou „Zdraví vás Alzheimer“ či „to je ten Němec, co mi schovává věci“. Průpovídka tohoto typu leckdy vypouštíme z úst vcelku lehce a neuváženě. Téma demence ovládá společnost i naše (pod)vědomí ve stále větší míře: každou chvíli se dozvídáme, že demenci diagnostikovali někomu z našich stárnoucích přátel, příp. se dočteme v novinách, že se k této diagnóze přiznala nějaká známá osobnost.

Ráda bych v tomto časopise postupně informovala o demenci a Alzheimerově chorobě, o tom, jak se projevuje, jak ji rozpoznat, jak komunikovat s lidmi s demencí, jak o tyto osoby pečovat atd.

V dnešním prvním lednovém čísle bych se pozastavila nad tím, co je to vůbec demence a Alzheimerova choroba a jaké jsou základní varovné signály této nemoci.

Demence je často provázena velkou neinformovaností veřejnosti, mezi lidmi jsou mnohé předsudky, nevědomost, ale i strach. Důvodem toho je smutný fakt, že nevíme, koho z nás demence postihne, dosud neumíme jejímu vzniku zabránit a nevíme ani, jak ji vyléčit.

Dokážeme pouze rozpoznat její projevy a její rozvoj brzdit a usměrňovat. Velmi záleží na tom, jak s člověkem s demencí budeme zacházet, podporovat jej a pomáhat mu.

Co je demence?

Demence je definována jako závažné onemocnění, které vzniká na podkladě degenerativních změn v mozkové tkáni. Je spojena s celkovým chýtráním duševních funkcí, především s poruchami paměti, orientace v prostoru i v čase a výrazným úpadkem celého intelektu.

Demence není nemoc sama o sobě, jde spíše o skupinu příznaků, které doprovázejí některé choroby a onemocnění. Příznaky demence zahrnují změny v osobnosti, náladě i chování. Demenci provází ztráta paměti, schopnosti myslet a uvažovat, často v takové míře, že je významně ovlivněn každodenní život postiženého člověka. Demence vzniká, když v částech mozku, které mají na starost učení, paměť, tvorbu rozhodnutí či jazyk, dojde následkem nemoci či úrazu k poškození. Nejběžnější příčinou demence je **Alzheimerova choroba**, která má za následek nejméně polovinu všech případů demence. Vedle této nemoci je známo přibližně dalších 50 onemocnění, které mohou demenci způsobit, ale jejich výskyt je většinou dosti vzácný.

Krátce a stručně

Existuje řada varovných signálů, které nástup demence ohlašují. Vy nebo vaši rodinní příslušníci byste měli zpozornět v následujících situacích:

- Poruchy paměti trvají déle než šest měsíců, aniž by postižení řešili soukromé problémy nebo byli přetíženi v zaměstnání.
- Úkony, které jim dříve nikdy problémy nečinily, pro ně začínají být obtížné.
- Jen obtížně si ukládají do paměti nové informace.
- Zapomínají na události, které se staly teprve před nedávnem.
- V rozhovoru je pro ně stále namáhavější najít to správné slovo.
- Orientace v neznámém prostředí se pro ně stává nesmírně obtížnou.
- Nejsou už s to s jistotou určit, který den v týdnu nebo kolikátého v měsíci právě je.
- Mají potíže bezchybně vykonávat i každodenní povinnosti.
- Chyby nebo opominutí mnohdy zlehčují nebo se je snaží zaretušovat.

Pokud pravidelně pozorujete větší počet takových příznaků, neměli byste už na nic čekat a měli byste vyhledat lékaře.

V dalším čísle se dozvíte, proč je důležitá diagnóza a jak komunikovat s osobou s demencí.

A na závěr mi dovoluete citát slavného muže Marca Tulliusse Cicera:
„Paměť slábne, pokud ji necvičíš.“



vedoucí odd. DZR Mgr. Renata Rychlíková

Sociální pracovnice a volnočasové aktivity, včetně LTV

Od 1. 1. 2017 se zvýší všechny druhy důchodů

Vláda již v září schválila zvýšení důchodů pro rok 2017. Důchody starobní, invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí vzrostou v průměru o 308 korun měsíčně. Všechny důchody se skládají ze základní výměry a z procentní výměry důchodu.



Při valorizaci důchodu může docházet ke zvyšování základní výměry, procentní výměry nebo obou těchto částek (což je nejčastější varianta). Všichni klienti a občané, kterým Česká správa sociálního zabezpečení vyplácí důchod, obdrží písemné oznámení o jeho zvýšení v lednu 2017.

Volby v roce 2017

Na podzim v roce 2017 si zvolíme nové poslance a po volbách vznikne také nová vláda. Volby do poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky by se měly konat 20. – 21. 10. 2017.

za sociální úsek - Sylva Krejčí, DiS.

Management organizace

Parkinson standard v Domově pro seniory Krnov

Dne 24. listopadu 2016 proběhla v Domově pro seniory Krnov první vzdělávací přednáška pro zdravotní personál a pracovníky v sociálních službách ke značce Parkinson standard. Vzdělávání organizoval Domov pro seniory Krnov ve spolupráci s Parkinson společnost, z. s.. Součástí přednášky byly prezentace o Parkinsonově nemoci, dále o péči o pacienty s Parkinsonovou nemocí (lékový, výživový a pohybový režim) – MUDr. V. Šigut, ale také prezentace samotného nemocného Parkinsonovou nemocí před DBS a po ní. Vzdělávací přednáška byla prvním krokem ke zkvalitnění péče o klienty s Parkinsonovou nemocí v Domově pro seniory Krnov. Za spolupráci představitelům Parkinson společnosti, z. s. (p. Z. Freund a p. A. Matochové) upřímně děkujeme.



za VČA – Tereza Blažčíková, DiS.

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

Vánoce, vánoce, ... adventní zastavení v Krnově

Ve čtvrtek navštívili naši klienti vánoční vystoupení folklorního souboru SVČ Opava v koncertní síni sv. Ducha.

Hudební pásmo bylo proloženo mluveným slovem, které nám přiblížilo staré vánoční zvyky z oblasti Slezska. Spolu s námi navštívili toto vystoupení i žáci prvního stupně ZŠ a stal se tak z toho program „napříč generacemi“, který se líbil jak malým, tak velkým divákům a v závěru sklidilo ohromný aplaus.

Děkujeme organizátorům celé akce za vstřícný přístup a za úpravu prostor pro naše imobilní klienty.



za VČA

Hej páni konšelé

Ve čtvrtek 3. listopadu 2016 probíhal ve velkém sále našeho domova hudební pořad pro seniory věnovaný králi českých zpěváků - Karlu Gottovi a jeho písním.

V pořadu trvajícím 70 minut zazněly známé písně jako například: „Oči sněhem zaváté“, Kávu si osladím“, „Lady Carneval“, „Hej páni konšelé“ a další.



Pořad konferoval a písně zpíval zpěvák Šimon Pečenka, který k písním přidal i mnoho zajímavostí z profesionální kariéry zlatého slavíka Karla Gotta. Představení sklidilo velký úspěch, a klienti odcházeli spokojeni.



za VČA

Výlov Petrova rybníka v Krnově

Ve čtvrtek 10. 11. 2016 jsme se vydali na Petrův rybník, kde měl probíhat každoroční předvánoční výlov. Od našich plánů nás neodradilo ani mrazivé počasí, na které jsme jednoduše vyzráli teplým oblečením a touhou vidět, co jsme ještě neviděli. Na místě nás nejprve čekalo rozčarování v podobě vyloveného rybníku. Jak jsme se později dozvěděli od pana porybného, musel se výlov z důvodu nepříznivého počasí uspíšit.

Pan porybný se nám nakonec po celou dobu naší návštěvy věnoval a trpělivě zodpovídal všechny naše dotazy a podával nám informace o historii rybníků v okolí Krnova. Nakonec jsme odjížděli spokojení, plní nových vědomostí za což panu porybnému velmi děkujeme.



za VČA – Šárka Volná

Předvánoční koncert ženského pěveckého sboru LEGATO a dětského pěveckého sboru při 2. ZŠ Krnov



V úterý 6. 12. 2016 odstartovala šňůra předvánočních koncertů a vystoupení pro obyvatele našeho domova. Zahajovací privilegium letos připadlo ženskému pěveckému sboru LEGATO v doprovodu dětského pěveckého sboru při 2. ZŠ Krnov.

Mezi klienty a jejich rodinnými příslušníky byl o tento první předvánoční koncert velký zájem, o čemž svědčil plný sál našeho domova. Mezi hosty nechyběli ani rodiče účinkujících dětí, kteří spolu s ostatními nejmenší zpěváčky povzbuzovali bouřlivým potleskem.

Celý koncert se nesl v duchu Vánoc a všichni se při něm dobře bavili.

V závěru si celý sál společně zazpíval vánoční koledy.

Děkujeme všem účinkujícím i divákům za příjemně strávené odpoledne.



za VČA – Šárka Volná

Předávání dárků



12. 12. 2016 nás navštívili dobrovolníci a děti ze ZŠ Zátor. Děti a dobrovolníci společně vyrobili dárky pro naše klienty. Moc děkujeme dobrovolnickému centru Krnov a paní Saše Sikorové.

za VČA – Sylva Krejčí, DiS.

Přišel letos Mikuláš?

Tak jako každý rok, tak i letos, jsme se setkali ve velké jídelně, kde jsme spolu oslavili tento předvánoční čas. K tanci a poslechu nám hrál pan Unčovský, kterému bych ještě jednou chtěla poděkovat. Zatančit nám přišly děti - Poupata ze Střediska volného času Méd'a Krnov. I těm bych chtěla poděkovat.

Když jsem při děkování, tak velké poděkování patří pracovnícím pro volnočasové aktivity za krásnou výzdobu, paní Tučkové a jejímu týmu za vynikající občerstvení. Paní Tučková získala řád zlaté kuchařky za vynikající práci v našem domově.

V průběhu Mikulášské zábavy jsem vám popřála Veselé Vánoce v různých jazycích např.: čínsky: KUNG HSI HSIN NIEN BING

CHU SHEN TAN, dánsky: GLADELIG JUL, irsky: NODLAIG MHAITH CHUGNAT.

Posléze jsme vyčkávali, zda za námi přijde Mikuláš? Mikuláš s anděly a čerty se setkali a obdarovali klienty, kteří nemohli být s námi ve velké jídelně. Potom se, ale zastavili i k nám, kde jsme měli možnost se s touto po čertě svatou pěticí se vyfotit.



za sociální úsek Sylva Krejčí, Dis.

Na křídlech vzpomínek

Každý z nás si rád o vánočních svátcích zavzpomíná na své dětství. Vánoční pohádky i atmosféra rozsvíceného stromečku s vůní cukroví vyvolá nejednu vzpomínku na minulost. Akce Vzpomínky života – Na křídlech vzpomínek byla realizována v průběhu roku 2016 na základě projektu „Plníme přání seniorům“, jehož iniciátorem je společnost Sodexo Benefits. Seniori Domova pro seniory Krnov vytvořili společně s pracovníky pro volnočasové aktivity ze svých vzpomínek nádhernou výstavu reminiscenčních předmětů, jako jsou knihy života, vzpomínkové krabice, historické leporelo nebo stromy života. Osobní příběhy a životní cesty seniorů Domova pro seniory Krnov byly často protkány různými událostmi a zkušenostmi, o kterých se nám v dnešní době ani nezdá a z nichž se můžeme mnohému naučit. V průběhu roku docházelo k jednotlivým vzpomínkovým setkáním, kde dané předměty průběžně vznikaly. Nyní bychom je rádi ukázali veřejnosti. Výstava je veřejnosti přístupná od 14. 12. 2016 do 8. 1. 2017.



Za VČA Tereza Blažčíková, DiS.

VZPOMÍNÁME

pan Milan Snášel

paní Anna Ryšánková

pan Jaroslav Šír

pan Kamil Moša paní

Marie Žourková pan

Bohumil Váhalík

paní Štěpánka Adámková



CVIČÍME NAŠI PAMĚŤ

My tři králové

My tři králové jdeme, _____
štěstí, zdraví _____ vám.

Šťestí, _____, dlouhá léta,
my jsme k vám přišli z daleka.

Z daleka je _____ naše,
do _____ mysl naše.

Nám třem se _____ zjevila,
která jak živa nebyla.

Co znamená zkratka K † M † B †? _____

Tři králové přinášeli do Betléma dary v té době velice vzácné,
vzpomenete si které? _____



CVIČÍME NAŠE TĚLO A MYSL

Jóga prstů - všude na lidském těle se nachází energetické kanály, jež jsou propojeny s fungováním celého organismu. Tak tomu je i na ruce. Podle starých indických lékařů určitá kombinace pozic prstů vždy daný energetický kanál uzavře a vyvolává léčivý efekt. Pravidelným, trpělivým a dlouhodobým praktikováním některých ásán prstů si můžeme tedy podstatně odbourat nebo zmírnit některé neduhy.

Pozice Voice - čtyřmi prsty pravé ruky obejměte palec ruky levé, který uvnitř dlaně přitiskněte k prostředníku levé ruky. Tato jóga prstů pomáhá při všech krčních onemocněních – zejména chrapotu, bolesti krku a hlasivek.

Může být podzimním návodem v sychravých dnech, jak zatočit s bolestí v krku. Dlouhodobým cvičením lze posílit hlas, proto je ideální pro učitele, zpěváky, herce a moderátory.



**Zpracováno dle: Jóga prstů, aneb jak léčit sám sebe,
za VČA Sylva Krejčí, DiS.**

Správné odpovědi

My tři králové

Šťestí, zdraví, dlouhá léta,
my jsme k vám přišli z daleka.

Z daleka je cesta naše,
do Betléma mysl naše.

Nám třem se hvězda zjevila,
která jak živa nebyla.

Co znamená zkratka K † M † B †? Nejsou to patrně počáteční písmena jmen "Třech králů": Kašpar, Melichar a Baltazar, jak se lidově traduje, nýbrž zkratka latinského "Christus mansionem benedicat": "Kristus žehnej tomuto domu".

Tři králové přinášeli do Betléma dary v té době velice vzácné, vzpomenete si které? zlatu, kadidlo a myrhu

VYDAVATEL: Domov pro seniory Krnov, Rooseveltova 51, Krnov

Tisk vlastní. <http://www.dskrnov.cz/>

Redakční tým: Sylva Krejčí, DiS., Tereza Blažčíková, DiS., Bc. Hana Šutovská,