



Čtyřlístek

3/2017



Časopis Domova pro seniory

Havlíčkův Brod



Husova



U Panských



Břevnice

Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem svůj čas:



*je čas rození i čas umírání,
čas sázet i čas trhat,
je čas zabíjet i čas léčit,
čas bořit i čas budovat,
je čas plakat a čas smát se,
čas truchlit i čas poskakovat,
je čas kameny rozhazovat
i čas kameny sbírat,
čas objímat i čas objímání zanechat,
je čas hledat i čas ztrácet,
čas opatrovat i čas odhazovat,*

*je čas roztrhávat i čas sešívát,
čas mlčet i čas mluvit,
je čas milovat i čas nenávidět,
čas boje i čas pokoje.
Poznal jsem, že není pro člověka nic
lepšího,
Než se radovat a konat v životě dobro.*

3. stol př. n. l.

Starý zákon, Kniha Kazatel 3:1-8, 12





Vážení přátelé,

po čtvrt roce Vás opět všechny zdravím a přeji krásný zbytek léta.

Dlouho jsem přemýšlela, o čem by tak tentokrát mohl můj úvodník být.

Možná o tom, jak probíhá přístavba našeho domova v sousedství, zda jde vše v termínu a podle plánu, s kým jednáme a jak se připravujeme na rozšíření provozu. Možná o tom, jaké u nás v organizaci byly v poslední době kontroly – například kontrola na plnění registračních podmínek nebo kontrola hospodaření, jak dopadly a kolik zbytečných papírů jsme přitom popsali a ještě popíšeme! Nebo o tom, jaké důležité úkoly jsme přes léto plnili, kolik nejrůznějších tabulek jsme vyplnili, jak se nám to dařilo a zda to k něčemu bylo...

Ale nakonec jsem si řekla, že Vám raději napíšu o tom, jak opravuji střechu na naší chalupě. Možná si vybavíte, že kolik let za sebou bylo docela sucho a v létě skoro ani nekrápllo, ale letos... I když je léto opravdu moc hezké, tak přesto pořád LEJE. Alespoň nám, kteří momentálně nemáme střechu nad hlavou, se to zdá až dost. Každou chvíli přijde opravdový příval a do naší chalupy teče tak, že se dá klidně sprchovat pod tekoucí vodou i na verandě, kde jinak žádná sprcha není☺.

Takže Vám přeji, ať máte vždy střechu nad hlavou, sucho v posteli a radost, že je krásné léto.

Vše dobré v nadcházejících měsících!

Vaše Hana Hlaváčková
ředitelka domova pro seniory



Aktuality z našich domovů

Husova

- Poslední květnové dopoledne jsme strávili v malé příjemné hospůdce v Peleštrově nedaleko Havlíčkova Brodu. Každý si dal, na co měl chuť, kávu, pivo, palačinky apod. “Pokochali” jsme se nádhernou přírodou, podívali na spoustu domácích zvířat a dopoledne uteklo jako voda. Ani se nám nechtělo zpátky do shonu města.



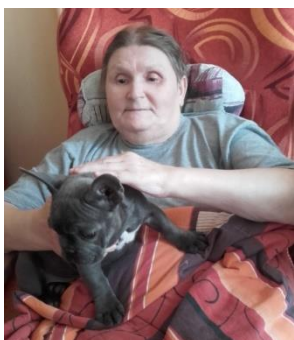
- Již podruhé jsme společně s dětmi z mateřských škol oslavili jejich svátek, Mezinárodní den dětí. Sešli jsme se v pátek 2. června v parku před Domovem. Děti soutěžily v různých disciplínách (v trojskoku, v hodu na blízko, hledání zvířátka apod.). Nakonec si mohly hodit kostkou, dostaly malý dárek a upomínku na strávené dopoledne. Klienti se potěšili vystoupením těch nejmenších, kteří jim zatančili country tance. Společně jsme se všichni podívali na hasičskou techniku, ke které jsme dostali odborný výklad přímo od hasičů. Abychom vše zvládli na jedničku, přišli nám s akcí pomáhat žáci a žákyně ze zdravotní školy.
Děkujeme.



- Každý měsíc pořádáme narozeninovou oslavu. Paní ředitelka přijde popřát oslavencům. Vždy nám přijdou zahrát muzikanti, tentokrát to byli Kája a Pája anebo skupina Čass ze Světlé nad Sázavou. Hráli a hráli a nebyli k zastavení. Při jejich podání lidových písniček se klienti velmi dobře bavili, zpívali a tleskali do rytmu. Odpoledne bylo velmi vydařené a klienti odcházeli s úsměvem na tváři.



- V rámci trénování paměti jsme si mimo jiné povídali o receptech na různá jídla. Dostali jsme se až do Japonska a dozvěděli se o japonské kultuře stolování. A při tom vyprávění jsme dostali chuť na palačinky. Hned druhý den jsme si připravili těsto na palačinky a usmažili. Namazali domácí marmeládou a při odpolední kávě jsme si pochutnali.



- Každý týden za námi chodí ženy ze sdružení „Kamarád“ z Bílku. Vodí s sebou pejsky, Milku, Iris, Katy, nebo Mášu, aby nám tady dělaly společnost a předaly trochu radosti. Celé dvě hodiny pejsci chodí a pracují na pokojích, někde si přilehnou, aby klienty zahřáli, někde ukáží své dovednosti a jinde se nechají pochovat. Tak jako naposledy za námi přišla malá psí slečna, ještě beze jména, která se bude v příštích týdnech stěhovat do Anglie, i se svými dvěma sourozenci. Malá buldočka se chovala velmi vzorně, loužičky dělala jen na podlahu. Chovala se, šla z ruky do ruky, běhala po pokojích, spořádala pár piškotků, pořádně se napila a tradá zase zpátky za maminkou. Bude se nám po ní stýskat, ale už se těšíme na jiné pejsky.



- Na konci prázdnin jsme se jeli podívat na hrad Lipnice nad Sázavou. Mnohokrát jsme si o něm vyprávěli, ale málo kdo z nás hrad v poslední době navštívil. Pamatujeme si ho jako zříceninu, ale když jsme přijeli dnes, viděli jsme veliké změny, co se zde

udály. Opravená a přístupná věž Samson, nádvoří a cesta nově vydlážděné. Příjemná slečna průvodkyně, která nám vyprávěla historii a legendy hradu. Celé dopoledne jsme strávili na hradě a nechali se unášet historií osm set let starou. Moc krásné ...



U Panských

- Začátkem června jsme si vyslechli vyprávění paní Lipenské na téma „Pověsti z Posázaví“. Vyprávění bylo pro nás velmi zajímavé, protože kousek od naší budovy protéká řeka Sázava, zmiňovaná v různých pověstech.
- Dne 13. 6. jsme k nám pozvali Mgr. Pavla Josefa Macků, který nám v programu „Vývoj hudebních nástrojů od pravěku po současnost“ předvedl hru na různé nástroje a svým poutavým vyprávěním nám zpříjemnil červnové dopoledne.
- V červnu jsme během Indického týdne poznali tuto zemi, život a mentalitu jejích obyvatel. Upekli jsme indické placky „čapátí“, k nim jsme udělali kari z červené čočky a nakonec jsme si pochutnali na dezertu džaldí-džaldí (indický koláč s jablky). K němu jsme si uvařili masalu, což je čaj se směsí koření podávaný s mlékem. Na konci týdne jsme zhlédli indický film.





- V polovině června se konalo vystoupení dětí z MŠ Domeček. Děti nám přišly zahrát pohádku O Smolíčkovi. Vystoupení se moc povedlo a už se těšíme na příští návštěvu.

- Kulturní akce června ukončila oblíbená muzikoterapie s paní Ivetou

Novotnou. Nejprve si obyvatelé užili relaxaci a pak si sami zahráli a zazpívali.

- Japonský týden proběhl v červenci a zahájili jsme ho četbou příběhů z knihy Vousy na mašličku, kterou napsal japonský spisovatel Jošitomo Imae. Netradiční příběhy o zvířatech se posluchačům líbily a společně jsme v nich našli i poučení. Při japonské hostině jsme si pochutnali na sladkém koláči z bílé čokolády. Známým japonským pokrmem je suši, které většina z nás ochutnala poprvé v životě. Na konci týdne nás čekal dojemný film Hačikó-příběh psa. Pojednával o pejskovi, který oddaně chodil naproti svému pánovi a čekal na něj, i když ten již zemřel.



- V teplých letních dnech jsme uspořádali Zmrzlinovou párty. Tentokrát jsme si pochutnali na Ruské zmrzlině, která všechny příjemně osvěžila.
- Egyptský týden – pyramidy, faraoni, mumie, řeka Nil, starověká civilizace i současnost Egypta – o tom všem jsme si vyprávěli v tomto týdnu. Překvapením byla návštěva královny Kleopatry, která přicestovala z minulosti, aby nás seznámila s pověstmi starého Egypta. Také nám předvedla specifické postoje egyptských tanečnic. Připravili jsme si



výborné egyptské speciality - a nakonec zhlédli dokument o Egyptě.

- S oslavenci jsme poseděli u zákusků a kávy.
- Opět jsme si zrelaxovali při muzikoterapii, upekli jsme výborný rybízák, zahráli si šoupandu a při programu „Dáme si do bytu...“ jsme zavzpomínali na své domovy.



Břevnice

- S letní údržbou zahrady i úklidem budovy nám pomohli dobrovolníci z firmy Provident. Založili nám malou vinici, natřeli lavičky i dětské hřiště, umyli okna, opravili truhlíky, vyčistili králíkárnou i kurník. Pobyli s našimi



seniory a přispěli ke zvelebení naší zahrady i hospodářství. Děkujeme jim za jejich pomoc, finanční dar i příjemné setkání, které obohatilo naše seniory i samotné dobrovolníky.

- Májově rozkvetlá zahrada byla příslibem bohaté sklizně. Těšíme se na jablečný mošt, nezapomněli jsme ani vyrazit na pampelišky a udělat si vlastní med do čaje. Jak na to? Nasbírat pampelišky, omýt, vylouhovat, povařit, osladit a míchat dokud nemáte hustý, táhnoucí se, zlatavý med.





- V červnu jsme slavili již tradiční břevnickou pouť u našeho obrázku pod širým nebem. Při bohoslužbě jsme vzpomněli na všechny naše obyvatele i personál Domova. Pro poutníky jsme napekli Pajerské koláče i perníkové Modletínské modlitbičky.



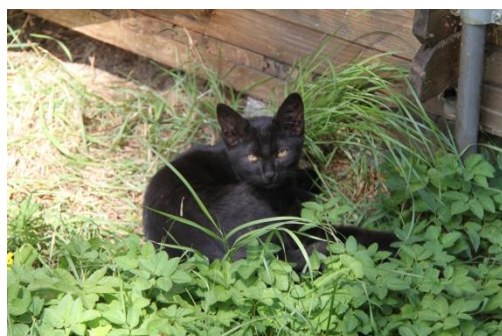
- Léto jsme si užívali plnými doušky. Čekalo nás ale i dost práce – úroda ze zahrady je bohatá a také se pilně věnujeme sběru bylin pro zimní bylinné směsi. Krásně nám voní máta, měsíček, šalvěj nebo meduňka. Záhonky nám přetékaají, sklízíme rajčata, dýně, cukety, cibuli...



- V břevnickém hospodářství to také jen kypí životem. V ohradě jsou ovce, za plotem máme nový houf slepic, králíkárna je plná a náš pes Beník má dalšího kamaráda – kocoura Čendu, který má na starosti udržování populace myší v okolí Domova v rozumné míře.



- O prázdninách nás navštívily i děti, které s námi strávily krásné odpoledne.





Co chystáme

Husova

- rukodělnou dílnu ve spolupráci s Galeríí Vysočina
- pravidelná pracovní dopoledne s dětmi z MŠ Nádražní
- vzpomínání (setkání studentů s klienty)
- výstava Baroko
- pravidelná společná cvičení a jízda na motomeđu
- turnaj v petanque
- vystoupení dětí ze základní školy
- výlet na Lipnici
- výtvarná soutěž „Babí léto“
- „bandory, zemčátka, krumple, erteple“ (bramborový den v rámci Týdne sociálních služeb 4. 10. 2017)

U Panských

- opékání špekáčků
- pozvání dětí z Dětského domova z Nové Vsi u Chotěboře
- Hašlerovy písně a hudební vystoupení Agentury Viola
- Italský, Anglický a Australský týden
- muzikoterapii pro obyvatele i pro personál
- podzimní prodej oděvů
- vyprávění paní Lipenské
- narozeninová posezení
- výlet do lesa, hledání hub
- účast na sportovních hrách v Domově důchodců ve Světlé nad Sázavou

Břevnice

- zpracování úrody z naší břevnické zahrady i z toho, co podzimní příroda nadělí
- v úterý 3. října moštování v rámci Týdne sociálních služeb, přijďte ochutnat výborný domácí mošt



Sociální okénko

Nový pavilon budovy Husova – jaký bude?

Stavební práce v těsné blízkosti budovy domova pro seniory na ul. Husova pokračují rychlým tempem, proto bychom našim čtenářům rádi přiblížili, jaký ten náš nový pavilon bude.



Do poloviny roku 2018 by měla být dokončena stavba nové moderní třípatrové budovy. Její hlavní vchod bude umístěn naproti záchranné službě. Ve vstupní hale bude recepční

poskytovat potřebné informace rodinným příslušníkům a dalším návštěvníkům, a bude také spravovat malý bufet s drobnou nabídkou potravin a nápojů.

V přízemí budovy bude se samostatným vchodem umístěna jedna třída **mateřské školy**, kterou bude provozovat město Havlíčkův Brod v rámci MŠ Korálky Havlíčkův Brod. Zájemci o školku budou své přihlášky směřovat klasicky na ředitelství MŠ Korálky v Příčné ulici. Na naše malé sousedy se velice těšíme a budeme se určitě navštěvovat a spolupracovat. Doufáme, že to bude velmi příjemné pro obě věkové kategorie☺.

V novém pavilonu budeme nabízet jedno a dvoulůžkové pokoje o celkové kapacitě 109 lůžek, z toho bude 75 lůžek domova se zvláštním režimem pro osoby s Alzheimerovou chorobou a jinými typy demencí. V nejvyšším patře bude umístěno jedno oddělení domova pro seniory s kapacitou 34 lůžek.



Péče o klienty s demencí bude poskytována moderním způsobem v buňkách po 10 – 12 klientech, vždy kolem „obývacího pokoje s jídelnou“ budou rozmístěné jedno a dvoulůžkové pokoje, vznikne tak celkem 7 pečujících buněk. Den bude strukturován a volný čas naplněn přirozenými a smysluplnými činnostmi. Pro vycházky klientů bude sloužit nový parčík, který bude vybudován za pavilonem směrem k nemocniční prádelně. Předpokládáme, že zčásti bude přístupný veřejnosti a zčásti uzavřený pro osoby s demencí. Rádi bychom zde obnovili průchod mezi onkologií a nemocnicí, který se kvůli provádění stavby uzavřel. Jednotlivé buňky budou mít vlastní terasy pro posezení klientů. Do parčíku bychom rádi umístili alespoň několik hracích prvků pro naše „malé sousedy“ z mateřské školky, pro vnoučata či pravnoučata našich klientů či náhodně kolemjdoucí rodiny s dětmi. Péče bude poskytována s ohledem na nové trendy – budeme tak jako dosud usilovat o poskytování paliativní péče, kinestetické mobilizace, bazální stimulace, validace a dalších směrů. Spuštění provozu nového pavilonu již netrpělivě vyhlížíme, protože počet zájemců o službu v poslední době značně narůstá.

Naše organizace bude nadále úzce spolupracovat s Nemocnicí Havlíčkův Brod. Z důvodu velkého nárůstu naší kapacity bude strava nově odebírána z nemocniční kuchyně. V nemocniční prádelně se bude prát část prádla – zvláště ložní prádlo, uniformy a jiné dle potřeby. Drobné osobní prádlo klientů budeme i nadále prát u nás v domově prostřednictvím našeho personálu.



S rozšířením služeb bude úzce souviset nárůst pečujícího personálu, proto již dopředu zveme všechny zájemce zejména z řad pečovatelů, zdravotních sester a pomocných profesí, aby přibližně na jaře roku 2018 sledovali

naše webové stránky www.ddhb.cz a přihlásili se do výběrových řízení. U vážných zájemců je možné přihlášky zasílat již nyní. Těšíme se na Vás!

Hana Hlaváčková, ředitelka
Petra Trefilová, metodik



Zdravotní okénko

Mezinárodní den Alzheimerovy choroby

Tento den připadá každoročně na 21. září a poprvé se v ČR slavil roku 1998. Cílem toho dne je zvýšit podvědomí o této těžké nemoci, kterou ve stáří mnoho lidí podceňuje. Alzheimerova choroba (demence) je degenerativní onemocnění mozku, při kterém ubývají mozkové buňky a vyhasínají jejich funkce. Významně ovlivňuje kvalitu života nemocného. Člověk si nevzpomíná na to, co dříve znal, obtížně si vybavuje názvy předmětů a nezvládá obsluhu jednoduchých přístrojů, například telefonování. Nepoznává členy rodiny, ukládá věci na neobvyklá místa a pak je nemůže najít, nepamatuje si, co říkal a stále dokola pokládá ostatním stejné otázky. Nemocný s demencí není schopen pochopit různé pojmy a plánovat. Ztrácí kontrolu nad svými náladami i pocity, může být netečný nebo podrážděný. Nedodržuje základní hygienické návyky, je inkontinentní. Nedokáže se obléknout, najíst ani vyjádřit a stává se zcela závislým na péči okolí.

Onemocnění nepostihuje pouze pacienty v pokročilém věku, ale také mladší generaci. Příčiny Alzheimerovy choroby nejsou zcela objasněny, a proto je důležité se zaměřit na to, jak tomuto onemocnění předcházet. Podle posledních výsledků se ukazuje, že nejlepší není bystřit mozek třeba křížovkami, ale naopak fyzická práce.

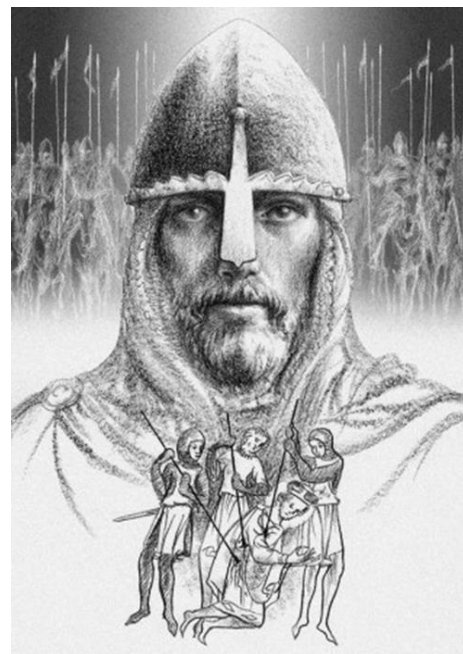
Pacientů s Alzheimerovou chorobou v České republice rok od roku přibývá. V minulém roce jich bylo odhadem 153 tisíc, z toho dvě třetiny žen. Česká alzheimerovská společnost v roce 2013 revidovala strategii péče a podpora lidem trpícím syndromem demence, která vychází z diferencovaných potřeb pacientů v jednotlivých stádiích demence. Je označována zkratkou P-PA-IA, která je spojena s nároky na péči a podporu. „Písmeno ‚P‘ označuje první stádium, které vyžaduje zejména podporu, psychologickou pomoc a poradenství. ‚PA‘ je zkratkou pro programové aktivity, které jsou potřebné zejména ve druhém stádiu. ‚IA‘ označuje individuální asistenci nutnou ve třetím stádiu, tedy při pokročilé demenci. V současné době máme o této nemoci již mnoho informací a neztrácejme naději, že v budoucnu vědci najdou lék, který zcela zastaví nebo vyléčí toto onemocnění.

Renáta Exnerová
staniční sestra v DZR Břevnice



Stránky zábavy

Svatý Václav je nejuctívanějším národním světcem, státní svátek na počest tohoto patrona české země připadá na 28. září. Známa je legenda o tom, jak tento mocný ochránce přispěchá v čele blanických rytířů na pomoc českému národu, až mu bude nejhůře. Co ale víme o Václavově životě?



Svatováclavský kvíz:

1. **Václav žil v 10. stolení, jeho rodiči byli**
 - a) Přemysl Oráč a kněžna Libuše
 - b) kníže Vratislav I. a Drahomíra
 - c) kníže Bořivoj a kněžna Ludmila

2. **Jakým jazykem mluvil svatý Václav?**
 - a) staroslověnštinou (uměl také latinsky)
 - b) češtinou
 - c) polštinou

3. **S kým ze svých příbuzných měl podle legendy nejhlubší citový vztah?**
 - a) se svou babičkou Ludmilou
 - b) s bratrem Boleslavem
 - c) s otcem Vratislavem



4. **Jakou významnou stavbu nechal zbudovat na českém území?**
 - a) rotundu sv. Víta (dnes na jejím místě stojí katedrála)
 - b) rotundu sv. Kateřiny
 - c) rotundu sv. Jiří na Řípu

5. **Den 28. září je dnem jeho:**
 - a) narození
 - b) nástupu na knížecí stolec
 - c) zavraždění

6. Kdo byl následníkem přemyslovského trůnu po smrti svatého Václava?

- a) Boleslav I.
- b) Václav II.
- c) Soběslav I.

7. Čím je svatý Václav pro český národ?

- a) ochránce chudých a nemocných
- b) patron české země a symbol české státnosti
- c) symbol udatnosti národa

8. Byl znám tím, že vykupoval:

- a) obilí
- b) otroky
- c) ovčí vlnu

9. Svatováclavský chorál z 12. století neobsahuje slova

- a) Ty jsi dědic české země...
- b) Nedej zahynouti nám ni budoucím...
- c) Kdož sú boží bojovníci...

**Zajímavosti**

- Václav se ujal vlády po dosažení zletilosti, té se v jeho době dosahovalo kolem čtrnácti let, u chlapců se přitom ale zohledňoval např. i růst vousů.
- Z Václavových kosterních pozůstatků vyplývá, že v době smrti to byl urostlý zdravý muž, který byl zvyklý bojovat. Podle historických zpráv to byl nejen zdatný bojovník, ale i diplomat, který posílil vliv Přemyslovců a snažil se o nastolení míru a prosperity.
- Svatý Václav bývá zobrazován většinou ve zbroji, s kopím, praporem, mečem a štítem se svatováclavskou orlicí.
- Pražský Svatovítský poklad, který je jedním z největších v Evropě, obsahuje nejen české korunovační klenoty, ale i například lebku sv. Václava a jeho meč i přilbu z 10. století.
- Karel IV. stanovil, že koruna českých králů bude umístěna na Václavově lebce. Může být zapůjčena výhradně na korunovaci českého krále (tuto tradici porušil Reinhard Heydrich, který si údajně korunu nasadil a o necelý rok později zemřel na následky zranění při atentátu).
- Klepadlo ze dveří kostela, kterého se Václav při své smrti držel, prý dal Karel IV. připevnit na dveře kaple sv. Václava v katedrále sv. Víta v Praze.
- Svatováclavský chorál, který je modlitbou ke sv. Václavu, se měl stát českou hymnou, zazněl např. na pohřbu T. G. Masaryka nebo Václava Havla.



Společenská rubrika červen – srpen

Oslavili životní jubileum:

Husova

Ludmila Kvačková (95 let)

Božena Vašková (85 let)

Jan Baťa (70 let)

U Panských

Jindřiška Fialová (80 let)



Oslavencům přejeme hodně spokojenosti, klidu a životního optimismu.

Přivítali jsme nové obyvatele:

Husova

Marie Huďová

Věra Choutková

Květa Skálová

U Panských

Jaroslav Kutlvašr

Václav Pecen

Vlasta Matějková

Miroslav Tomášek

Břevnice

Anna Bergrová

Všem novým obyvatelům přejeme, aby se jim v našem Domově dobře žilo!

Opustili nás:

Husova

Ludmila Pospíchalová

Božena Nová

Alena Dobešová

U Panských

František Procházka

Marie Karlová

Břevnice

Milada Kilianová



Na všechny, kdo nás opustili, vzpomeneme při bohoslužbách.

Paní Anna Bergrová se přestěhovala z Domova U Panských do Břevnice.



Anketa

Anketní otázka z minulého čísla: **Jakou květinu máte rádi?**

Odpovědi:

- růži, levanduli, jiřiny – nejraději mám, když i voní
- nemám oblíbenou květinu
- já mám kytky všechny ráda
- já mám oblíbenou růži, to musí být růže a hotovo
- růže, karafiát
- mám ráda všechny hezký kytičky
- líbí se mi rozkvetlá louka
- tu, co mi někdo daruje
- jak kvete fialově tady před dveřmi
- co jsme je zasadili a teď je zalévám



Nová anketní otázka: **Na co rádi vzpomínáte ze školních lavic?**

Vaše odpovědi na anketní otázku:

- můžete napsat anonymně a vhodit do schránky na stížnosti
- můžete sdělit aktivizačním pracovnícím

Svatováclavský kvíz:

1.c, 2.a, 3.a, 4.a, 5.c, 6.a, 7.b, 8.b, 9.c



Vydává:

Adresa sídla: Domov pro seniory Havlíčkův Brod, Husova 2119, 580 01
Havlíčkův Brod

Redakční rada: Hana Hlaváčková, Petra Trefilová, Marie Prášková,
Hana Kubátová, Eva Hedbávná, Lenka Drahošová

Zpracovala: Marie Prášková

Vydáno dne: 4. 9. 2017

Uzávěrka příštího čísla: 21. 11. 2017

Kontakt a náměty do příštího čísla: h.kubatova@ddhb.cz