

Zpravodaj Domova Vesna

VESNA

ROČNÍK XV. ČÍSLO 3

Informativní, společensko – zábavný zpravodaj obyvatel a
zaměstnanců Domova Vesna, p. o., Orlová



Tak, a máme tady léto se vším, co k němu patří.

Úvodní slovo

Význam přírody na zdraví člověka

Příroda nás obklopuje, jsme její součástí. Přirozené působení čisté přírody na Váš organismus pomáhá doplnit vaši chybějící životní energii, posílit zdraví, naplnit radostnými pocity a vitalitou. Pobyt v přírodě vede k ozdravení celého organismu. Má blahodárný vliv na vaši náladu, mysl i tělo. Síla přírodních prožitků vás pomůže posílit, povzbudit, dodat sílu a chybějící rovnováhu. Pokud nemáte možnost se vydat vychutnat přírodní zážitky, je možné použít k dočerpání energie prostředky, které jsou běžně dostupné – květina v bytě, strom v parku, kámen...

Otevření zahrady

20. 6. 2017 byla otevřena část zrekonstruované zahrady, která byla renovována prostřednictvím Nadace OKD, a to částkou 40 000,- Kč. Zahrada byla otevřena náměstkem hejtmana za sociální oblast Jiřím Navrátilem, starostou města Orlová Ing. Tomášem Kučou a místostarostkou města Orlová Ing. Petrou Jenčmionkovou.



Obsah:

Úvodní slovo

Význam přírody na zdraví člověka

Významná výročí, svátky

Světový den polibku

Světový den boje za zákaz jaderných zbraní

Světový den Alzheimerovy choroby

Ošetrovatelsko – zdravotní informace

Vysoké teploty

Provozní informace

Rekonstrukce 4. Patra

Praní prádla

Udržování pořádku v budově a okolí

Úspěchy Domova Vesna

Společenská odpovědnost

Jedeme v tom společně

Velikonoční výstava

Ohlédnutí za uplynulými akcemi

Dobrá duše

Poděkování

Noví zaměstnanci Domova Vesna

Babské rady

Oteklé nohy

Něco pro bystré hlavy

Zpravodaj Domova Vesna

Jaké nás čekají v následujícím období významná výročí, svátky

Světový den polibku – 6. 7.

"Světový den polibku připadá na stejný den jako Mezinárodní den objetí a zároveň je druhý v pořadí po sv. Valentýnu svátkem pro zamilované. Polibek je pro nás zdravotně "důležitý", neboť napomáhá ke snížení stresu, říká se, že při líbání se dokonce spalují kalorie, snižuje vysoký krevní tlak a navíc je velice příjemné. "

Světový den boje za zákaz jaderných zbraní - 6. 8.

Světový den boje za zákaz jaderných zbraní, známý též pod názvem Den Hirošimy, připomíná vražedné testování lidstva a svržením atomové bomby na japonská města Hirošimu a Nagasaki. Při tomto útoku zahynuli přímo či nepřímo statisíce lidí.

Během poslední fáze druhé světové války v Pacifiku shodily Spojené státy americké 6. a 9. srpna 1945 dvě **atomové bomby** na japonská města **Hirošimu a Nagasaki**.

I po šesti měsících intenzivního strategického bombardování 67 japonských měst, odmítala japonská vláda přijmout ultimátum předložené Postupimskou deklarací. Podle nařízení prezidenta Harryho Trumana svrhlo americké armádní letectvo v pondělí ráno 6. srpna 1945 na město Hirošima atomovou pumu Little Boy. O tři dny později následovalo svržení pumy, nazvané Fat Man, na Nagasaki. Tyto dvě jaderné pumy jsou jedinými jadernými zbraněmi, které kdy byly použity ve válce.

Zpravodaj Domova Vesna

Světový den Alzheimerovy choroby – 21. 9.

Světový den Alzheimerovy choroby připadá na 21. září a celosvětově se rok od roku těší stále větší pozornosti. Problematika této choroby však nespočívá pouze v její úspěšné léčbě, ale také v tom, jak jejímu propuknutí úspěšně předejít, což je často opomíjeno. Nezřídka se také zapomíná na fakt, že nemoc se netýká pouze seniorů, ale také o poznání mladších ročníků, pro které je znalost účinné prevence stěžejní.

Deset příznaků, které by Vás měli varovat

1. Ztráta paměti
2. Problémy s vykonáním běžných činností
3. Problémy s řečí
4. Časová a místní dezorientace
5. Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek
6. Problémy s abstraktním myšlením
7. Zakládání věcí na nesprávné místo
8. Změny v náladě nebo chování
9. Změny osobnosti
10. Ztráta iniciativy

Česká alzheimerovská společnost (ČALS) vznikla v roce 1997 jako občanské sdružení. U jejího zrodu stáli profesionálové z řad gerontologů, lékařů a sociálních pracovníků, stejně jako rodinní pečující. Cílem ČALS nadále je pomáhat lidem s demencí a těm, kteří o ně pečují.

Zpravodaj Domova Vesna

Informace ošetřovatelsko – zdravotní

Vysoké teploty

- ráno si vyvětrejte
- nechoďte ven kolem poledne - noste pokrývku hlavy
- v teplých dnech omezte fyzickou námahu
- **Dodržujte pitný režim!**



Provozní informace

Rekonstrukce 4. patra

- příprava domova se zvláštním režimem – úprava pokojů a pracoviště pečovatelek
- otevření leden/2018

Praní prádla

- prádlo je nutno před odevzdáním do prádelny řádně označit
- označení prádla – štítky, fixem na textil, výšivkou

Prádelna nepere přehozy, kožesinové věci, péřové peřiny atd.

Zpravodaj Domova Vesna

Udržování pořádku v budově i okolí

Naším cílem je vytvořit pro všechny uživatele i zaměstnance příjemné prostředí v domově i jeho okolí a proto prosíme

- Nevyhazujte žádné věci z oken – jídlo, předměty, léky, nedopalky...

Kouření je dovoleno pouze:

1. na lavičce před Domovem Vesna, p. o.
2. v přízemí budovy u cyklo trenažerů

Informace o stravě

- podáváme celodenní stravu – snídaně, obědy svačiny a večeře
- mobilní uživatelé se stravují v jídelně
- imobilní uživatelé se stravují na pokojích, jídlo je jim dováženo

Výsledky ankety ke zjištění kvality poskytované péče – teplé večeře

Domov Vesna, příspěvková organizace má celkem 184 uživatelů. Studené i teplé večeře odebírá 120 uživatelů. Ankety se zúčastnilo 62 uživatelů. Anketa probíhala na počátku července. Cílem ankety bylo zjistit, zda uživatelům během letních měsíců vyhovují teplé večeře. Také jsme zjišťovali, které potraviny uživatelům vyhovují k podávání studených večeří.

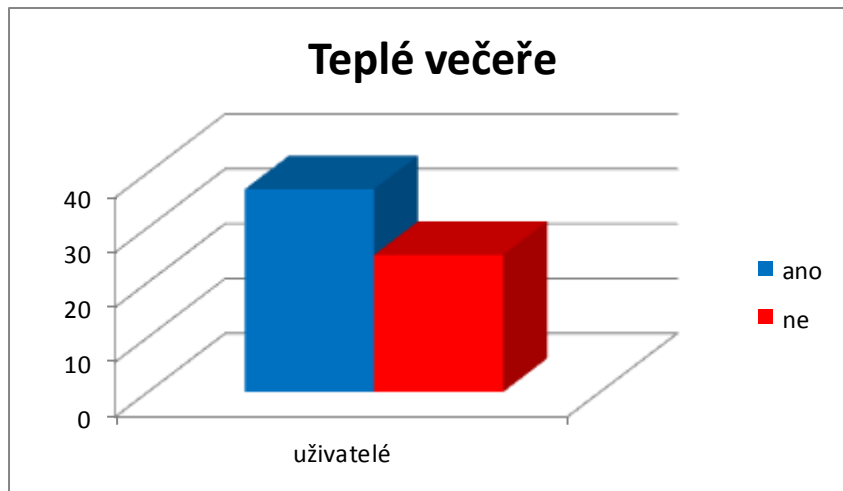
Vyhodnocení ankety:

1. Vyhovují Vám v letních měsících teplé večeře?

Dle ankety 37 uživatelů souhlasí s teplými večeřemi během letních měsíců. 25 uživatelů nesouhlasilo.

Zpravodaj Domova Vesna

Teplá večeře	uživatelé
ano	37
ne	25



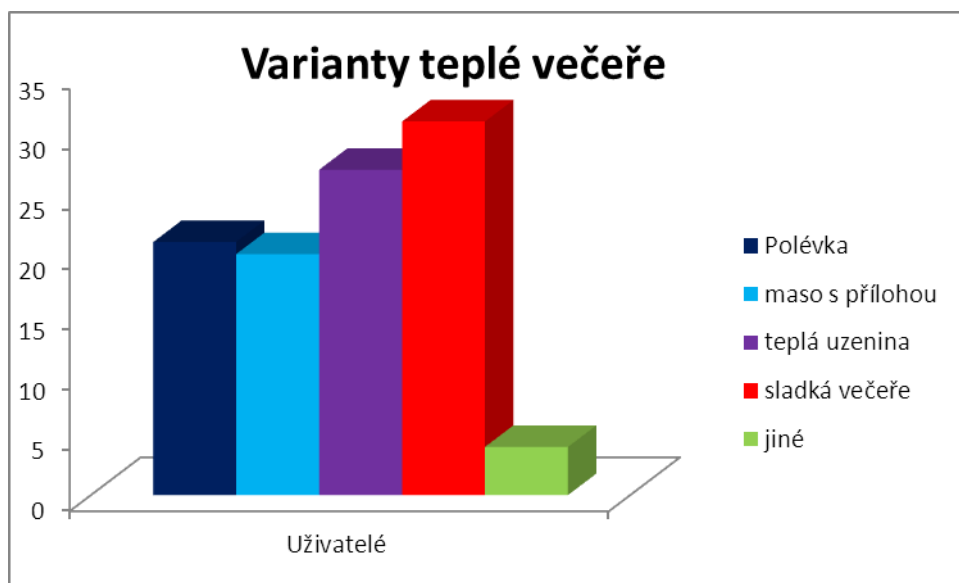
2. Vyberte z variant druh potraviny, kterou byste uvítali v jídelníčku jako teplou večeři.

Uživatelé si v rámci této otázky vybírali z několika možností. První varianta byla polévka, tu si vybralo 21 uživatelů. Druhá varianta bylo maso s přílohou, to si vybralo 20 uživatelů. Třetí varianta byla teplá uzenina na tu odpovědělo 27 uživatelů. Čtvrtá varianta byly sladké večeře, ty si vybralo 31 uživatelů a poslední varianta byla volná, kdy si ji vybrali 4 uživatelé, ale odpovídalo více uživatelů.

- brambory s kyškou a pažitkou
- řízek, kuře
- květák s vajíčkem, rizoto
- vaječina
- bramborové placky

Zpravodaj Domova Vesna

Variety teplé večeře	uživatelé
Polévka	21
maso s přílohou	20
teplá uzenina	27
sladká večeře	31
jiné	4



3. Vyberte z variant druh potraviny, kterou byste uvítali na snídani či studené večeře

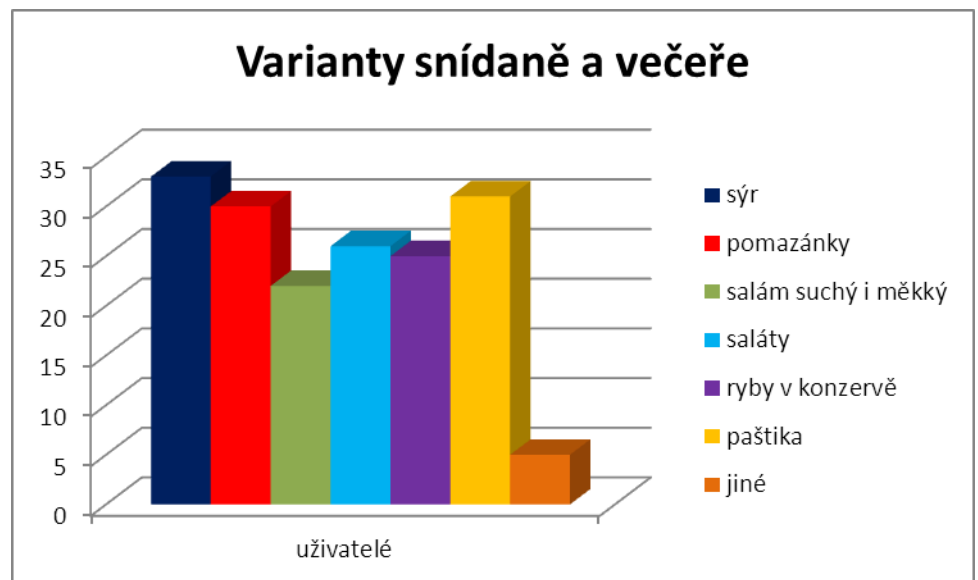
Uživatelé si v rámci této otázky vybírali z několika možností. První varianta byl sýr, tuto variantu si vybralo 33 uživatelů (plátky sýra, tavený sýr). Druhá varianta byly pomazánky, tuto variantu si vybralo 30 uživatelů (v návrzích byla škvarková pomazánka). Třetí varianta byl měkký nebo suchý salám, tuto variantu si vybralo 22 uživatelů. Čtvrtá varianta byly saláty, tuto variantu si vybralo 26 uživatelů (rybí, zeleninový, vlašský). Pátá varianta byly ryby v konzervě, tuto variantu si vybralo 25 uživatelů (konzervy, které si uživatel otevře sám „s očkem“). Šestá varianta byly paštiky, ty by si vybralo 31 uživatelů.

Zpravodaj Domova Vesna

Ve volné otázce odpovědělo 5 uživatelů, kteří napsali návrhy na snídaně či večeře:

- buchty
- džem, koláče
- tlačěnka
- mléko, bílá káva, kakao
- med, jogurt

Varianty snídaně a večeře	uživatelé
sýr	33
pomazánky	30
salám suchý i měkký	22
saláty	26
ryby v konzervě	25
paštika	31
jiné	5



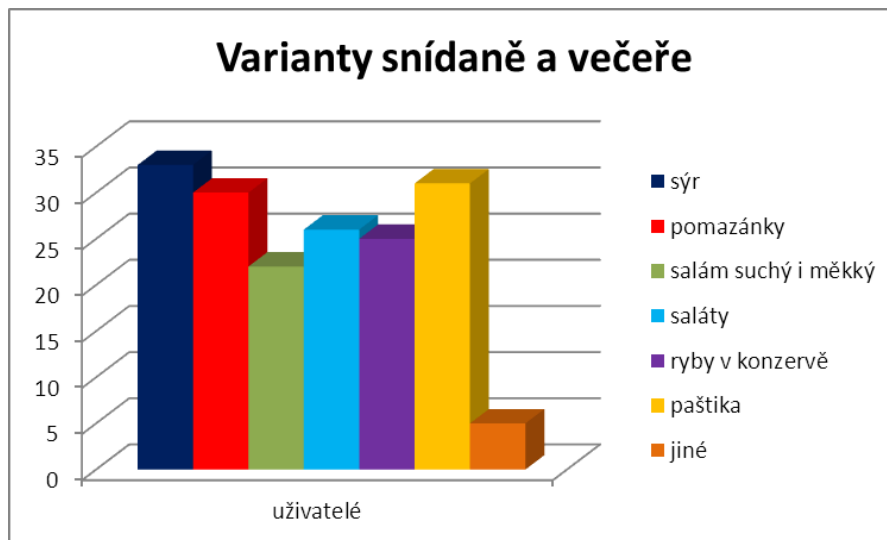
Vyhodnocení cílů:

Z anketního šetření lze zjistit, že uživatelé souhlasí s teplými večeřemi v teplých měsících. Při výběru variant z teplých večeří je pro uživatele nejvhodnější sladká

Zpravodaj Domova Vesna

večeře či teplá uzenina. Uživatelé v anketním lístku i vypsali druhy jídel, které by byli pro ně vyhovující na teplé večeře.

V případě studených večeří převládaly u uživatelů pomazánky, sýry, a to jak plátkové, tak i tavené, ale také velmi oblíbené jsou i paštiky.



Zpravodaj Domova Vesna

Úspěchy Domova Vesna

Společenská odpovědnost 2016

Dne 16. 5. 2017 se paní ředitelka Domova Vesna Ing. Mgr. Martina Šilhárová, MBA, účastnila slavnostního vyhlášení "Ceny hejtmana MSK za Společenskou odpovědnost za rok 2016" a náš Domov Vesna se umístil na krásném třetím místě v rámci kategorie organizací veřejného sektoru. Tato cena se uděluje za oblast ekonomickou, sociální a environmentální.

Akce se konala v Dolní oblasti Vítkovic na Dole Hlubina v areálu Staré koupelny. Prostředí bylo moc zajímavé.



Zpravodaj Domova Vesna

Jedeme v tom společně

Již podruhé jsme se zapojili do projektu, „Jedeme v tom společně“. Akce byla zahájena 1. 3. 2017 v 10.00 hod. a trvala až do konce dubna. Tento rok vedla trasa s Pradědu do Paříže a měřila 2 000km. Velké poděkování Nadačnímu fondu Ivany Zemanové.

- | | |
|------------------------|-----------------|
| - p. Mikeska Josef | 1 050 km |
| - p. Bendová Dagmar | 508 km |
| - p. Sojková Anna | 441km |
| - p. Svoboda František | 224 km |
| - p. Olenočinová Irena | 143 km |
| - p. Studentová Zdenka | 111 km |
| - p. Knispel Bruno | 103 km |



Celkem bylo najeto přes 2 672 km

Za Domov Vesna, z řad uživatelů ujel největší vzdálenost a to 1 050km **p. Josef Mikeska.**

Z řad zaměstnanců ujela nejdelší vzdálenost **Mgr. Andrea Šilhárová.**

Gratulujeme

Zpravodaj Domova Vesna

Velikonoční výstava - Dům kultury Orlová – 11. 4. 2017

Před velikonočními svátky jsme pro inspiraci a radost navštívili již tradiční velikonoční výstavu v Domě kultury Orlová. I tento rok jsme se zúčastnili soutěže o "Nejkrásnější kraslici".



Naše kraslice se umístila na 1. místě. Poděkování patří především naší pracovníci p. Dorotce Blachowské, pracovníkům aktivizace a uživatelům.

1. místo ve velikonoční soutěži

"O nejkrásnější velikonoční vajíčko"

Zpravodaj Domova Vesna

29. 5. 2017 nám byl předán věcný dar p. Barborou Herdovou ředitelkou kulturního domu města Orlová za první místo v soutěži "O nejkrásnější velikonoční vajíčko".



Ohlédnutí za uplynulými akcemi

Cukrárna u příležitosti MDŽ ve Vesně – 13. 3. 2017

Komunitní plánování města Orlová uspořádalo u příležitosti MDŽ Cukrárnu, v prostorách Domova Vesna. Této společenské události se zúčastnili zástupci sociálních služeb v Orlové s uživateli, a to Domov Vesna, Sociální služby Orlová, Slezská humanita, Domov Pohoda, Klub seniorů, ADRA.

Program probíhal v odpoledních hodinách. Velké poděkování patří panu Jiřímu Kerberovi, který se svými přáteli hráli a zpívali a přispěli velkým dílem k příjemně strávenému odpoledni a oslavě MDŽ.

V rámci akce byl ženám jako dárek dán karafiát a během programu byly k občerstvení různé druhy koláčů, buchet a slaného pečiva. Akce se nesla v příjemném duchu, kdy si všichni účastníci užívali uvolněné atmosféry.

Zpravodaj Domova Vesna



Setkání se starostou města Orlová

24. 4. 2017 nás navštívil starosta města Orlová Ing. Tomáš Kuča v rámci "Setkání se starostou města Orlová". Seniorům byly přiblíženy opravy a úpravy městských částí, poté následovaly individuální dotazy seniorů.



Zpravodaj Domova Vesna

Stavění májky – 4. 5. 2017



V závěru měsíce dubna jsme uspořádali akci "Stavění májky", a to v rámci mezigeneračního projektu s dětmi z MŠ Čtyřlístek. V rámci akce jsme uspořádali pro naše seniory a děti mini olympiádu. Po vyhlášení výsledků byla na závěr postavená

májka před vchodem domova.

Den maminek

Již tradičně nás navštívili děti z MŠ Čtyřlístek u příležitosti dne maminek, seniorky potěšili písničkami a dárečkem.



Cvičení s Věrkou

V rámci komunitního plánování města Orlová, se minulý týden uskutečnilo cvičení s Věrkou. Senioři cvičili na cvičebních strojích, které se nachází na ulici Polní. Naši senioři si toto cvičení velmi užili.



Zpravodaj Domova Vesna

Beseda s kandidátem na prezidenta prof. Ing. Jiřím Drahošem, DrSc., dr. h. c.

V sobotu 27. 5. 2017 naše seniory navštívil v rámci besedy kandidát na prezidenta prof. Ing. Jiří Drahoš, DrSc., dr. h. c.



Dobrovolnický den

Druhým rokem jsme uspořádali v naší organizaci dobrovolnický den, a to za podpory dobrovolnické organizace ADRA a firmou ČEZ. Naši seniory si tak užili výlet do blízké cukrárny a nákupy. Touto cestou bychom chtěli všem dobrovolníkům poděkovat za jejich činnost.



Zpravodaj Domova Vesna

Smažení vaječiny

Již každoročně jsme uspořádali smažení vaječiny a grilování klobásek na zahradě domova.

Babiččina terapeutická zahrádka - Nadace OKD

Osazování truhlíků

V rámci projektu "Babiččina terapeutická zahrádka" si naši senioři osazovali truhlík rostlinami, které posléze mohou i sami sklídit a pochutnat si na nich.

V rámci tohoto projektu došlo k úpravě naší zahrady a renovaci laviček



Dobrá duše

V tomto roce jsme se zúčastnili již 5. ročníku projektu "Dobrá duše". V tomto projektu byl nominován náš domov za dobrovolnickou činnost a ze seniorů byla vybrána p. Rozálie Urbánková.

Poděkování

p. Anně Maliňákové, za vzornou péči a starost o naši zahradu.

p. Anně Michlíkové, za přípravu a organizování bohoslužeb.

P. Rozálii Urbánkové, za vydatnou pomoc při výzdobě Domova Vesna a přípravě přáníček

Zpravodaj Domova Vesna

Noví zaměstnanci Domova Vesna

Eva Včelná – pracovnice přímé péče

Narodila jsem se v Čadci, kde jsem také vystudovala oděvní školu. Přestěhovala jsem se do Ostravy, tam jsem žila 15 let. Mám dvě dcery, jsem člověk ambiciózní. V průběhu mateřské dovolené jsem si dodělala poštovní školu. V průběhu let potom i marketing – management. V průběhu 10 let kdy jsem žila společně s dcerami sama, jsem se snažila udělat si kurz pracovníka v sociálních službách, tato práce mně vždycky zajímala, mám ráda lidi. V roce 2015 jsem se vdala a konečně jsem znovu začala žít. Práce v Domově Vesna se mi moc líbí. Máme zde dobý kolektiv a to je taky v této práci velmi podstatné.



Mgr. Andrea Šilhárová – aktivizační pracovník

Už na gymnáziu jsem si udělala kurz pracovníka v sociálních službách. O prázdninách jsem pomáhala přímé péči jak na 3. tak i na 9. patře. Když jsem se pak rozhodovala pro obor na vysoké škole, tak jsem si zvolila sociální politiku a práci, andragogiku v profilaci na řízení lidských zdrojů v neziskové sféře a letos jsem dokončila magisterské studium managementu organizací



Zpravodaj Domova Vesna

sociálních služeb. V rámci těchto oborů jsem vypomáhala na aktivizačním úseku. Práce na tomto pracovišti je všestranná a můžu se v ní plně seberealizovat. Díky uživatelům, se kterými pracuji, ve své práci vidím smysl, za což Vesně děkuji.

Bc. Jana Sekerová – aktivizační pracovník



Práci aktivizační pracovnice, jsem měla možnost dělat před pár lety. Ráda se k ní opět vracím po dvouleté přestávce, ve které jsem se věnovala naplno lektorství jógy. Obě tyto profesní možnosti dávají mému životu radost a smysl i nyní a věřím, že i v budoucnu. Hodně inspirace mi nabídlo také studium Andragogiky na Palackého univerzitě, kde jsem v podstatě nezapochybovala, kudy se bude ubírat má profese. Protože už mám velké děti, těší mě ve volném čase cestovat, pracovat na zahrádce, cvičit jógu a číst knihy pro další osobní rozvoj. Do práce chodím opravdu ráda a děkuji za vstřícnost od všech kolegů.

Karel Moldrzyk - údržbář

Je mi 49 let a celý život bydlím v Orlové - Zimném dole v rodinném domku s mou rodinou. Jsem ženatý a mám dospělého syna Adama. Vyučil jsem se automechanikem, ale 25 let jsem pracoval na Dole Lazy Orlová jako opravář důlních



Zpravodaj Domova Vesna

lokomotiv. Od května 2017 jsem údržbářem v Domově Vesna v Orlové. Mezi mé koníčky patří hlavně práce kolem mého rodinného domu, rád kutím. Jsem spolehlivý, pečlivý a rád pomáhám lidem. Práce údržbáře mě naplňuje.

Babské rady na léto

Oteklé nohy

Pro oteklé nohy je typickým obdobím zejména léto a teplé počasí, ovšem objevit se mohou v kterékoliv roční době. V letním horkém počasí začnou otékat nohy mnoha zdravým lidem. Pocity „těžkých nohou“ jsou stále urputnější, bolestivost a otok znepríjemňují den a místo toho, abyste si teplé dny užívali, trpíte. Jestliže vás trápí otoky nohou dlouhodobě, mohou být i příznakem náběhu na křečové žíly. I když je většina lidí přesvědčená o opaku, nejsou oteklé nohy problémem jen starších nebo obézních lidí. Nateklým nohám ale můžete ulevit. Jak? Nemusíte se hned uchýlovat k chemickým preparátům a lékům proti bolesti. Zkuste některé „babské rady“, které jsou léty prověřené a zaručeně fungují.

Několik obecných rad

- Nohám uleví zvýšená poloha a pravidelné kroužení chodidly a pohybování s prsty u nohou.
- V práci se při přestávkách snažte vždy projít, zkuste např. střídat chůzi na špičkách a patách.
- Dodržujte pitný režim. Zejména v horkých dnech potřebuje tělo dostatečný přísun tekutin.
- Pokud možno vyhýbejte se kouření a alkoholu.

Zpravodaj Domova Vesna

- Úžasné účinky bude mít i masáž chodidel, která uvolní a rozproudí lymfatický systém.

Recepty našich babiček

- Na oteklé nohy krásně zabírá mazání z kostivalu. Kostival omyjte, oškrábejte a nakrájejte na kolečka. Vložte do sklenice, zalijte francovkou a uzavřete. Tři týdny nechte odstát nejlépe na okně. Tekutinu poté slijte a máte ideální mazání nejen na oteklé nohy, ale i na bolavé ruce, klouby nebo záda.
- Uvařte čočku. Poté slijte vodu do nějaké nádoby a pravidelně ji pijte.
- Unavené a oteklé nohy osvěží masáž francovkou nebo koupel ve vodě s citronovou šťávou.
- K úlevě oteklým nohám můžete použít také vodu, ve které jste předtím vařila brambory. Nohy se prokrví a otok opadne.
- Na oteklé nohy pomáhají také sprchy, a to střídavě teplou a studenou vodou. Střídání teploty nohy krásně prokrví a uleví jim od bolesti.
- Bojovat proti oteklým nohám můžete i s použitím bylinek. Pomáhá např. odvar z třezalky, slivoně, kořene pampelišky nebo petržele.

Unavené a oteklé nohy mohou být skutečně nepříjemné. Pokud bolesti začínají být nesnesitelné a nepomáhá žádné cvičení ani masti, je lepší zajít k lékaři. Ten zjistí, zda není problém mnohem hlubší, než se zdá, a doporučí vám také správnou léčbu.



Zpravodaj Domova Vesna

Komunitní plánování

Probíhá akce „Vzkaz v láhvi“, kterou se zjišťují názory seniorů na soužití s pubertáky a naopak. Otázka pro Vás zní:

„Proč žít či nežít v domácnosti s pubertákem“

Na vrátnici domova Vesna je uložena láhev, vedle láhve leží předepsané anketní lístky. Na tyto lístky můžete psát své názory. Podepisovat se nemusíte. Vaše názory na soužití s mladými lidmi – pubertáky, budou přečteny na korálcích soc. služeb v Orlové. Mladí lidé odpovídají na otázku „Proč žít či nežít v domácnosti se seniorem.“



Plánované akce

- Letní grilování
- Návštěva cukrárny
- Výlet – dle výběru
- Korálky v sociálních službách
- Vinobraní

Zpravodaj Domova Vesna

Něco pro bystré hlavy

Najděte schované slovo:

kapesníček

okolo

jelen

poklička

uchopit

operovat

zazvoní

konvalinka

pokosit

Doplňte přísloví:

Devatero řemesel, ...

Kolik řečí umíš,...

Lehce nabyl,...

Řešení - schovaná slova:

Pes, kolo, len, klička, ucho, pero, zvon, linka, kos

Přísloví:

...desátá bída

...tolikrát jsi člověkem

...lehce pozbyl