

ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří



Číslo: 139

Termín vydání: červenec, srpen 2024

Vydává: Dům klidného stáří, Okružní 763/67, 591 01 Žďár nad Sázavou

Zpravodaj Domu klidného stáří je k dostání na recepci Domova. Zpravodaj poskytuje čtenářům možnost seznámit se s aktuálními informacemi ze života v našem Domově. Též slouží k prezentačním účelům.

INFORMACE

Římskokatolická bohoslužba

- 26.07.2024 v 10:00 (pátek)
- 30.08.2024 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

- 11.07.2024 v 10:00 (čtvrtek)
- 08.08.2024 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 15.07.2024 (pondělí)
- 15.08.2024 (čtvrtek)

Výplata důchodů probíhá na pokojích obyvatel.



Připravujeme pro vás

ZÁŘÍ, ŘÍJEN

- ✓ Hudební vystoupení
- ✓ Zakončení léta – opékání klobás

Přesný termín a čas akcí bude včas upřesněn.

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V červenci a srpnu oslaví narozeniny:

- | | |
|-------------------------|--------|
| ➤ pan Kohout Jaroslav | 13.07. |
| ➤ paní Niederlová Mária | 02.08. |
| ➤ paní Sobotková Růžena | 06.08. |
| ➤ pan Stejskal Jiří | 07.08. |
| ➤ paní Mutlová Milada | 28.08. |



*Všem oslavencům přejeme do dalších let mnoho zdraví, lásky,
pohody a spokojenosti,
obyvatelé a zaměstnanci Domova*

Přivítali jsme nové obyvatelky Domova:

- paní Sedlákovou Danu
- paní Břízovou Václavu
- paní Stočkovou Věru

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily:

- paní Melounová Ludmila
- paní Zacharová Božena



AKTUÁLNÍ INFORMACE

ZVÝŠENÍ PŘÍSPĚVKU NA PÉČI

S účinností od **1. července 2024** novela zákona o sociálních službách upravuje výši příspěvku na péči:

- 880 Kč, jde-li o stupeň I (lehká závislost)
- 4 900 Kč, jde-li o stupeň II (středně těžká závislost),
- 14 800 Kč, jde-li o stupeň III (těžká závislost),
- ve stupni IV (úplná závislost)
 - na částku 23 000 Kč, pokud osobě poskytuje pomoc poskytovatel pobytových sociálních služeb, nebo
 - na částku 27 000 Kč v ostatních případech.

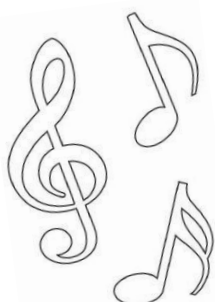
NOVÝ ŘEDITEL SOCIÁLNÍCH SLUŽEB MĚSTA ŽDÁR NAD SÁZAVOU

Od 01.07.2024 nastupuje do funkce nový ředitel sociálních služeb pan **ING. JINDŘICH PETRÁK, MBA.** Panu řediteli přejeme mnoho optimismu, elánu a pracovních úspěchů.

ZPRÁVY Z DOMOVA

Muzikohraní

14.05. a 11.06. nás přijeli do Domova potěšit svým muzikohraním p. Hampl s p. Guzkovou. Během vystoupení panovala pozitivní nálada a hodinka uběhla jako voda. Naši uživatelé si zaspívali, zapojili se do hraní na různé nástroje a na závěr nechyběl ani odpočinek u relaxačních melodií.



Návštěva dětí ze 3. ZŠ

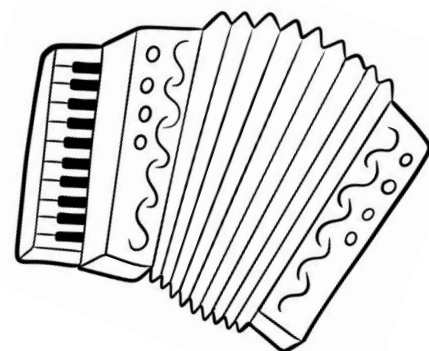
Koncem školního roku nás navštívili žáci speciálních tříd ze 3. ZŠ ve Žďáře nad Sázavou. Pro naše uživatele si připravili pásmo písniček a drobné vlastnoručně vyrobené dárky. Všem vystupujícím patří velké poděkování. A my se budeme těšit na další setkání v příštím školním roce. Krásné prázdniny.



Hudební vystoupení

Ve čtvrtek 20.06. k nám do Domova přijeli zahrát a zapívat naši oblíbení muzikanti – pan Sejkora a paní Hemzová. Jelikož bylo krásné počasí, mohli jsme si vystoupení užít na čerstvém vzduchu na zahradě Domova.

Děkujeme za návštěvu a těšíme se na příště!



Volby

7. června a 8. června se v České republice uskutečnily volby do Evropského parlamentu. I u nás v Domově se několik uživatelů zúčastnilo a hodili své hlasy do volební urny. Členům volební komise děkujeme za donesení urny a vstřícný přístup.



PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

Prázdniny a dovolené v minulém století

V dětství nám stačily návštěvy příbuzných, cestování kouřícím vlakem, to pamatuji hlášení v Táboře v restauraci, který vlak je připraven k odjezdu, jak to bylo i ve filmu o Švejkovi. Rodiny posílaly děti na 14 dní do pionýrských táborů, většinou velkých podniků. Pro pracující byla dovolená 3 týdny, na 4 úprava později. Učitelé neměli celé 2 měsíce, byla povinná různá činnost a několik dnů na konci srpna byla příprava na školní rok.

Dovolená v Československu nebyl problém, na hory byla lepší větší skupina. Pamatuji týdenní zájezdy na Slovensko, organizátor pan Maštera, autobus řídil a celou dobu byl s účastníky pan Černíček. Při horším počasí se šlo do jeskyň nebo na hrady a zámky. Na Betliaru byly koupelny s dlaždičkami zdobené figurkami jako byly na porcelánových hrnčičkách černé, ale každé poschodí jiná barva.

Místní lidé si stavěli chaty na Velkém Dárku, byla tam přizpůsobena autobusová doprava, fungovala i o víkendu. Do ciziny nebyl problém do socialistických států. I zaměstnavatel nám zajistil kratší zájezdy do Maďarska, NDR a Polska. Do Bulharska a Rumunska byl problém s dlouhým cestováním. Já byla cestovatel na vlastní pěst. Vybírala jsem ubytování na týden ve větším městě s možností cestování veřejnou dopravou, někdy jsem jela do míst, kde jsem mohla navštívit své přátele a známé.

Velkou výhodou byly dálkové autobusy bez nutné místenky. Do Prahy jezdil autobus z Bystřice nad Pernštejnem, ve Žďáře kolem 6 hod. a z Prahy se vracel v 17 hod. Další byl Znojmo – Hradec Králové, nebo Jihlava – Ostrava.

Havlíčkův Brod



Bystřice nad Pernštejnem



Samozřejmě si mohl člověk vybrat město, kde autobus zastavoval a tam nastoupit na cestu zpět. Směrem na Čechy bylo možné cestovat vlakem do Havlíčkova Brodu, zastávky dálkových autobusů byly u vlakového nádraží. Odtud jel autobus směr Tábor – Písek – Strakonice, nebo Humpolec – Pelhřimov – České Budějovice. Když se člověk vydal na Slovensko, tak vlakem do Brna a blízko nádraží bylo stanoviště dálkových autobusů, pokračovalo se do Bratislavy a tam byly dálkové autobusy u hotelu Avion, později se přesunuly na centrální autobusové nádraží. Do Sklených Teplíc, o kterých jsem již psala, jezdil autobus Bratislava – Banská Štiavnica.

Také z Prahy jsem cestovala někdy dál, např. Jablonec nad Nisou nebo Liberec a nikde v té době nebyly nutné místenky. Z Pelhřimova z velkého srazu gymnázia jsme do Brna jeli slovenským autobusem.

V roce 2 000 mé cestovatelské nadšení skončilo, o holích to byl velký problém.

Milada Růžičková

Světlá nad Sázavou



Roštejn



Kamenice nad Lipou



Třebíč



Cesta k polárnímu kruhu, aneb Švédsko, Norsko a Dánsko (7.část)

KODAŇ – HLAVNÍ MĚSTO DÁNSKA

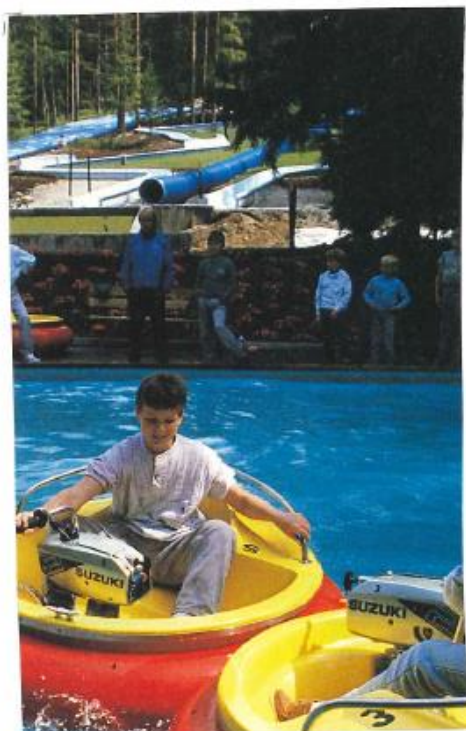
Ráno jsme si přivstali a vyrazili jsme do přístavu Malmö, abychom mohli vyplout prvním parníčkem na cestu přes Öresundskou úžinu severního moře do Kodaně. Zakoupili jsme si rovnou i zpáteční lodní lístek do Malmö. Parníček byl poměrně plně obsazen a jak jsme si všimli, obsluha v lodním bufetu měla co dělat, aby uspokojila hlavně švédské zájemce o dánské pivo, které se na lodi prodává za bezcelní poměrně levnou cenu.

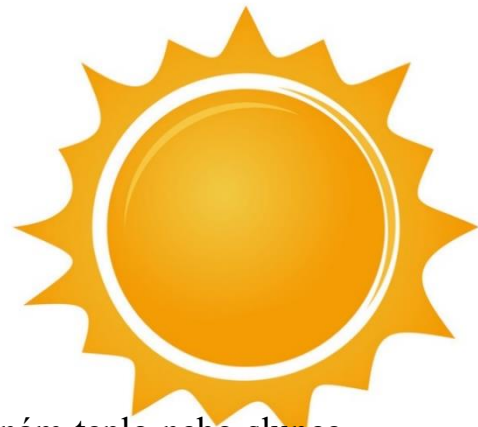
Při plavbě přes úžinu vidíme v dálce v moři konstrukce mostních pilířů. Staví se zde 18 km dlouhý most přes moře, který má od roku 2005 spojit Kodaně a Malmö, takže cestu z Německa do Švédska bude možno absolvovat bez plavby trajektem přes moře. A po chvíli se již blížíme ke Kodani.

Kodaň je město na ostrově Sjælland a má kolem 1,5 milionu obyvatel. Dánsko je království a v současné době má krále Frederika X, ten sídlí v Kodani v zámku Amalienborg, kde zasedá i parlament. Kodaň je město na vodě s mnoha kanály a přístavem. Vydáváme se podél přístavu směrem k zámku, který je strážěn strážemi v barevně vyvedené uniformě s řemením a ve vysoké kožešinové čepici. Viděli jsme zajímavé střídání stáží a klademe si otázku, zda strážcům není v letních měsících příliš horko. Ale královská stráž v parádních uniformách nehne ani brvou, ať se děje cokoliv.



Čím je v Praze Václavské náměstí, tím je v Kodani Radhuspladsen, neboli Radniční náměstí. Zde se setkávají nejenom obyvatelé Kodaně, ale i turisté s filmovými kamerami a foťáky. Avšak pobíhá zde celkem hodně psů a poletuje velké množství holubů. Od tohoto náměstí je to už kousek k zábavnímu parku Tivoli. V Praze máme Stromovku, ve Vídni je to Prater a v Kodani je to Tivoli, kde se nabízí hodně atrakcí a zábavy. Například jízda na motorových člunech, autíčkách, na obrovském vysokém kole, na oslíku, ruském kole, jízdu hrůzy, nabízí také střelbu na medvěda, hody koulí. Je zde samozřejmě hudba, tanec, jídlo a všude vládne smích, radost a nadšení. Nabízí se také pokušení hry v různých hracích automatech, do kterých se hází peníze nebo žetony. V Tivoli jsou stovky automatů, lákajících ke snadné výhře, a tak je u automatů vidět kluky se zmrzlinou, dámu s doutníkem v ústech, hraje i slečna v minisukni, námořník, obtloustlý tatík, zkrátka hraje kde kdo. V Tivoli se hraje i ruleta – vášnivě, soustředěně, potichu, protože se hraje o peníze. Proto rychle pryč, ať nás nechytí vašeň zapojit se do hry.

**Oldřich Blažíček**



Okénko pro zdraví

Téma: Úpal nebo úžeh?

Blíží se nám horké letní dny plné sluníčka. Že by nám teplo nebo slunce mohlo i uškodit? Ano, dlouhý pobyt na přímém slunci nebo v horkém prostředí se nám může vymstít v podobě úpalu nebo úžehu.

Úpal či úžeh? Tyto dva pojmy si lidé často pletou. A není divu. Nejen, že podobně zní, ale s úpalem i s úžehem se většinou setkáváme v létě, kdy slunce žhne.

V obou případech dochází k přehřátí organismu. Základní rozdíl však spočívá v tom, že úžeh vzniká v přímém důsledku působení slunce, zatímco úpal se sluncem souviset nemusí. Úpal můžeme dostat, i když pobýváme ve stínu, kdežto úžeh si uženeme jediné na sluníčku.

V některých případech snadno rozlišíme, o kterou z těchto variant se jedná. V obou možnostech na tělo působí vysoké teploty, ať už přímo ze slunečního záření nebo z prostředí, ve kterém se nacházíte. Většinou jsou si příznaky velmi podobné, a navíc se mohou prolínat.

Jak tedy obě tyto zdravotní komplikace rozpoznat a ideálně jim předejít?

Úpal

Jednoduše, jste dlouho v horku a málo pijete. K uhnání úpalu nepotřebujeme přímé slunce, stačí pořádné horko. Dochází k němu v důsledku pobytu v prostorách s vysokou teplotou, nedostatečným přísunem čerstvého vzduchu či na místech s vysokou vlhkostí. Zejména pak v kombinaci s nedostatečným pitným režimem přestane fungovat přirozená termoregulace – tělo se začne neúměrně přehřívat, a to včetně vnitřních orgánů.

Nejčastějšími příznaky většinou bývá bolest hlavy, horečka, dezorientace, nevolnost nebo zvracení, suchá kůže bez potu, zrychlený tep a dýchání. Mezi těžší příznaky patří i zmatenost, křeče, šokový stav, mdloby či dokonce ztráta vědomí. První příznaky začnete pozorovat už při působení vysokých teplot.

Při zaznamenání některého z příznaků je namísto jako první pomoc zajistit čerstvý vzduch, přísun tekutin, poloha v leže s nohama nahoru, přesun do chladného místa ve stínu, studená sprcha nebo ochlazení v podobě obkladů.



Úžeh

Stručně, jste dlouho na slunci a nechráníte se. Úžeh je stav způsobený dlouhotrvajícím kontaktem se slunečním zářením. Nastává tedy jen po pobytu venku na slunci přehřátím mozku.

Příznaky se mohou začít projevovat až s odstupem několika hodin po pobytu na sluníčku. Mezi hlavní příznaky jako u úpalu patří bolest hlavy nebo horečka, nevolnost a někdy i zvracení, objevuje se únava.

Vzhledem k tomu, že úžeh vzniká přímým slunečním zářením příznaky souvisí také s kůží. Často je pokožka suchá a horká, může být spálená a také bolestivá na dotek. V těžkých případech se vyskytuje i ztuhnutí šije.

První pomoc při úžehu je určitě zajištění přesunu do stínu, zajištění dostatečného množství tekutin, zchlazování hlavy a postižených míst a promazání spálené pokožky zklidňujícím krémem.

Hlavním vodítkem, jak určit, zdali se jedná o úpal nebo úžeh je především informace, zda postižený trávil čas na přímém sluníčku či nikoliv a stav jeho kůže. Jak úpal, tak úžeh je nebezpečný u dětí, seniorů, osob s onemocněním srdce nebo trpící obezitou. Tyto stavy mohou nastat velmi rychle a snadno. V případě vážného stavu postiženého je třeba přivolat lékařskou pomoc.

V obou případech je důležitá prevence. Nejjednodušší radou, jak jim předejít je nevystavovat se dlouhodobě slunečním paprskům a vysokým teplotám. V místnosti často větrejte, venku noste pokrývku hlavy a volné oblečení z prodyšného materiálu, omezte pobyt na přímém slunci kolem poledne a kůži chraňte opalovacím krémem s dostatečně vysokým ochranným faktorem, v tropických vedrech můžete zařadit i ranní a večerní ochlazení sprchou. A samozřejmě dostatečná hydratace organismu tekutinami, nejlépe čistou neslazenou vodou.

Přeji pěkné letní dny, nejlépe bez zdravotních komplikací!

Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště

***Bc. Miroslava Holcmanová
vrchní sestra DKS***



Redakční rada

Regina Nečasová (RN), Milada Růžičková (MR),
Mgr. Kateřina Matoušková (KM), Bc. Adéla Staňková (AS)

Kontakty

Tel.: 771 135 531, 725 959 341

E-mail: vedouci.dks@socsluzbyzdar.cz

socialni.pracovnice@socsluzbyzdar.cz

Internetové stránky Domova: www.socsluzbyzdar.cz

Za případné chyby v textu se předem omlouváme ☺.

Další číslo Zpravodaje bude vycházet na září, říjen 2024