

CHVILKY Z VYCHODILKY

DOMOV PRO SENIORY VYCHODILOVA,
příspěvková organizace,

Vychodilova 3077/20, 616 00 Brno, IČO 70887276

Zápis v Obch. rejstříku u Krajského soudu v Brně,

oddíl Pr, vložka č. 23

Milí čtenáři,

sluneční paprsky nám slábnou, léto skončilo a vítáme nádherně zbarvené období – podzim. Než zcela zavřeme za létem dveře, požádal jsem dvě pracovnice našeho domova, aby se s vámi podělily o své letní prožitky. Ať po toulkách po České republice, tak i cestováním do zahraničí. Jako každý rok, tak i letos v září se uskutečnil Mezinárodní den Alzheimerovy choroby. Zsvětím a přiblížím vám tohle téma. Některé poznatky vás překvapí, jinými si potvrdíte to, co už víte. Téma je velmi obsáhlé, proto jsem z něj vybral to nejpodstatnější.

Petr Kubeš

šéfredaktor

JAK SE JMENUJE TEN NĚMEC, CO MI SCHOVÁVÁ VĚCI?

Alzheimerova nemoc je závažné onemocnění mozku. Nemoc začíná pozvolna a počáteční stádium nemoci bereme jako běžný projev stárnutí. Nejdříve dochází k poruchám paměti (zapomínání). Člověk si pamatuje události z dávné minulosti, ale činnost, kterou prováděl před krátkou chvílí si nedokáže vybavit (například neví jaký je den, měsíc, rok). Zhoršuje se logické uvažování, obrazová představivost a objevují se poruchy prostorové orientace. Osoba mající tuto nemoc obtížněji vykonává každodenní činnosti a může být agresivní. Mohou se objevit i potíže s řečí. Dochází ke změně osobnosti a chování dotyčného.

Přesné příčiny této choroby neznáme. Existují ale faktory, které zvyšují riziko jejího vzniku. Mezi faktory patří věk, hormonální změny žen, dědičnost, nízký stupeň dosaženého vzdělání, poškození mozku, údery a pády.

Rozdíl mezi Alzheimerovou nemocí a stařeckou demencí je takový, že Alzheimerova choroba je způsobena rozpadem nervových buněk a při stařecké demenci postupně odumírají mozkové buňky v důsledku přirozeného stárnutí organismu.

Onemocnění se nedá vyléčit. Dá se však oddálit propuknutí nemoci. Mohou se podávat léky, tak zvané kognitiva, které slouží

k podpoře paměťových a rozumových schopností, například lecithin a ginkgo biloba. Oba uvedené příklady jsou doplňky stravy, a lze je koupit bez předpisu.

První člověk, který popsal příznaky Alzheimerovy choroby (dříve dementia praecox) je Alois Alzheimer. Byl to německý psychiatr a neuropatolog.

Mezinárodní den Alzheimerovy choroby připadá na 21. září. V České republice se poprvé slavil v roce 1998. Cílem je zvýšení podvědomí této těžké nemoci, která je podceňována. Nemocnice, organizace a některé domovy pro seniory v tento den pořádají různé akce a aktivity nejen pro seniory.

V ČÍSLECH

- nemoc byla objevena počátkem 20. století
- dnes touto chorobou trpí asi každý 20. člověk starší 65 let
- po osmdesátce touto chorobou trpí asi každý pátý člověk
- podle odhadů bude v roce 2050 v České republice 380 tisíc lidí s demencí, nyní jich je na 150 tisíc

JIŽNĚ OD ROVNÍKU NA OSTROVĚ BOHŮ

Autorka: Bc. Marie Lemanová

Letošní dovolenou jsme strávili na indonéském ostrově Bali. Bali tvoří spolu s několika malými ostrovy jednu z 33 indonéských provincií, hlavním a největším městem je půlmilionový Denpasar na jihu ostrova, kde je zároveň letiště, odkud jsme přejeli do asi 60 km vzdáleného městečka Candidasa, kde byl náš hotel.



Výhled na moře z hotelu Candi beach resort

Dva týdny v tomto tropickém ráji velmi rychle utekly. Podnikli jsme několik výletů po ostrově a každá cesta byla nezapomenutelná. Pro nás, středoevropany je zážitkem pouhá jízda krajinou. Zastavit můžete kdekoliv a před vámi se rozvine zelené panorama rýžových teras, kde místní dodnes bez jakékoliv techniky pěstují rýži na schodovitých terasách.

Další zajímavostí jsou chrámy, kterých je v této zemi nekonečné množství. Neobvyklé je, že i každý dům má svůj vlastní chrám, který je obvykle umístěný v rohu obydlí. Několikrát za den ženy zapalují vonné tyčinky, které položí spolu s malým košíčkem na obětní policičku, na předecku rybářské lodi, za nárazníky svého vozu nebo jen na ulici před dům. V podstatě je to miniaturní dárkový koš, kterým si kupují přízeň Bohů. Vstupní brány do chrámů vypadají jakoby jste je přesně v půlce rozřízli a odtáhli od sebe, aby návštěvník mohl projít přímo středem - mezi dobrem a zlem. Do chrámů musí muži a ženy vstoupit bezpodmínečně v sarongu, což je zavinovací sukně. Turistům jsou sarongy k zapůjčení u vchodu do chrámu. Doslova dech beroucí zážitek byla návštěva vodního paláce Taman Ujung, královského paláce Tirta Gangga a bílého chrámu Lempuyang.



Na fotografii: Vodní palác Tirta Gangga

Součástí života na Bali jsou všudypřítomné opičky druhu makak. V krásném královském městě Ubud, které jsme také navštívili, mají dokonce Opičí prales, což je nejen přírodní rezervace, ale i hinduistický chrámový komplex. Opičky jsou drzé a za jídlo ochotné udělat cokoliv. Na Bali jsou považované za posvátné.

Měli jsme štěstí a našli jsme si skvělého průvodce, který s námi projel jihozápadní část ostrova a ukázal nám místa, která jsme v průvodci nenašli. Například jsme viděli vodopády, vyjeli jsme k úpatí činné sopky Agung a podívali se na cibetkovou farmu. Kde cibetky, malá zvířátka podobná veverkám, pojídají plody kávy, které projdou jejich zažívacím traktem, a když opustí zase jejich tělíčka, ženy a děti je sbírají a pak celkem pracným procesem vzniká vyhlášená a velmi drahá cibetková káva. Ochutnali jsme. Jídlo na Bali je na dlouhé vyprávění - opět velký zážitek.

Jak už jsem zmínila příroda je to, co Vás na Bali ohromí. Třeba koupání na bílých nebo naopak černých sopečných plážích, kde se teplota vody pohybuje okolo 28°C, což je víc než příjemné. Dokonce jsem se letos opět odvážila šnorchlovat.

Vrátili jsme se bohatší o pestrou směs zážitků a dojmů, skrz které by stálo za to se na ostrov pod rovníkem vrátit. Jedinou nepříjemností je extrémně dlouhý let, který s přestupem trval více jak 16 hodin.

STOVĚŽATÁ PRAHA

Autorka: Veronika Píštěková

Letos v červenci jsem s rodinou strávila týden dovolené v Praze. Hlavní město se nám líbí a rádi se tam vracíme. Využíváme možnost ubytování u přátel v městské části Krč, která nám velmi vyhovuje. Čtvrť je na okraji Prahy - blízko dálnice a je tam klid.

První den jsme vyrazili na výlet do centra města. Využili jsme dopravu metrem a vystoupili ve stanici Muzeum. Naši procházku jsme zahájili na horním konci Václavského náměstí. Opravy silnic a budov se nevyhýbají nikomu, i Václavské náměstí bylo zčásti uzavřeno kvůli rekonstrukcím. Z Václavského náměstí jsme zamířili do ulice Pařížská, která je vyhlášena luxusními obchody

s drahým zbožím. Byli jsme zvědaví, jaký sortiment tyto obchody nabízí a za jaké ceny. Ulice i obchody jsou pěkné, ceny nebyly ve výlohách pro jistotu uvedeny. Poté jsme zamířili na nábřeží Vltavy, kolem budovy Rudolfiny a prošli jsme se kolem řeky na Karlův most. Toto místo ráda navštěvuji. Líbí se mi ruch, který tam panuje, pouliční umělci, stánky a davy turistů. Pokračovali jsme Karlovou ulicí na Staroměstské náměstí. Orloj na Staroměstské radnici je také v rekonstrukci. Ze Staroměstského náměstí jsme se dostali na ulici Příkop, a poté už jsme zamířili zpět na Václavské náměstí.

Další den jsme podnikli výlet na hrad Karlštejn. Chtěli jsme toho vidět co nejvíce, a protože je prohlídkových okruhů několik, vybrali jsme si rovnou tři. Výklad byl fundovaný a velmi zajímavý. Nejvíce nás nadchla Kaple svatého Kříže a překrásné kopie české Svatováclavské koruny a císařské koruny Svaté říše římské. Na druhou stranu je nutné zmínit, že takovýto zážitek není zadarmo. Prohlídky jsou poměrně drahé a rychlé.

Následující den jsme absolvovali výlet na Státní zámek Konopiště. Využili jsme možnost dopravy vláčkem z centrálního parkoviště. Tato možnost nás příjemně překvapila. V době naší návštěvy probíhalo na nádvoří vystoupení hradní stráže. Stejně jako předchozí den jsme si ke zhlédnutí vybrali tři okruhy. A opět si mohu jen postesknout, že na důkladné prohlédnutí a pokochání se stovkami

exponátů bylo velmi málo času, a je nutné počítat s tím, že prohlídky nejsou nejlevnější.



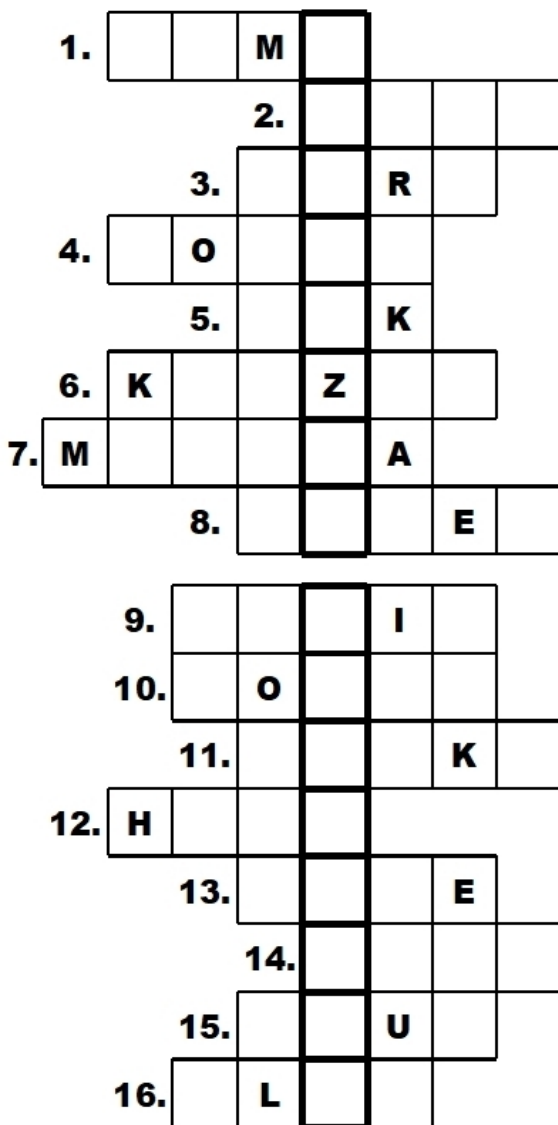
Na snímku: Státní zámek Konopiště

Poslední den jsme navštívili Památník Josefa Lady a jeho dcery Aleny v Hrusicích, kde jsme si prohlédli jejich tvorbu a dozvěděli se zajímavosti z jejich života. Zde je naopak vstupné velmi příjemné, čas na prohlídku je neomezený a je možné zakoupit si reprodukce obrazů.

Na závěr jsme si dopřáli návštěvu v restauraci U koně ve vesnici Klokočná, která je nedaleko od Hrusic. Majitelem restaurace je vyhlášený kuchař Jaroslav Sapík. Všem vřele doporučuji!

KŘÍŽOVKA

Vytvořila: Simona Kadavá



1. Tábořiště
2. Ranní vláha
3. Nemocný
4. Létavý hmyz
5. Student
6. Trik
7. Zahradní náčiní
8. Vak
9. Psaní
10. Část rostliny
11. Mladá žena
12. Listnatý strom
13. Lán půdy
14. Přikrývka
15. Sundat boty
16. Početní znaménko

NOVÉ TVÁŘE V TÝMU PEČOVATELEK ODDĚLENÍ B

Připravil: Petr Kubeš

V posledních týdnech jsme v našem domově přivítali nové kolegyně. Tým pracovníků v sociálních službách se rozšířil o dvě nové tváře - Pavlínu Navrátilovou a Yvetu Petýrkovou. Oběma příchozím jsem položil několik otázek. Do řad zdravotních sester se přidaly taktéž dvě nové kolegyně a těmi jsou Dana Ambrozová a Mgr. Marie Marková, Ph.D.

ROZHOVOR S YVETOU PETÝRKOVOU

Jaké máš první dojmy z tvého nového zaměstnání?

Mám kladné pocity. Líbí se mi prostředí a přístup k seniorům.

Jak dlouho pracuješ v sociálních službách?

V sociálních službách pracuji třetím rokem.

Co ráda děláš ve svém volném čase?

Starám se o 6 zvířat, hraji na kytaru, ráda zpívám, chodím na koncerty, plavu a jezdím na kole, ráda chodím do přírody a posedím s přáteli. Ve volném čase se také starám o zahradu a dělám práce kolem domu.

ROZHOVOR S PAVLÍNOU NAVRÁTILOVOU

Co ti práce pečovatelky dává? Čím tě obohacuje?

Práce pečovatelky mi dodává radost a pocit, že jsem užitečná, a dělám tak něco smysluplného. Naplňuje mě moudrem. Stáří není jen o tom, že je člověk bolavý a nemocný, ale i moudrý svými zkušenostmi. Práce mě naučila trpělivosti, rozvaze a ovládání se.

Prozradíš nám, kde jsi letos byla na dovolené?

Dovolenou jsem trávila na svém oblíbeném místě a tím je Orlík. S rodinou tam jezdím pravidelně. Je to místo plné klidu, pohody, a přírody - prostě pravý odpočinek.

Máš nějaké životní moto nebo heslo, které tě pohání kupředu?

Životních mot mám víc. Nejčastěji se držím hesel „co mě nezabije, to mě posílí“ a „s úsměvem jde všechno lépe.“