



*Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem
Moravská Třebová*

JITŘENKA

Červenec 2024

V MĚSÍCI ČERVENEC SLAVÍ

NAROZENINY

- ❖ 3. 7. – Dětáková Zdenka, Vykoupilová Ludmila (DZR)
- ❖ 4. 7. – Havlíčková Ludmila
- ❖ 5. 7. – Kropáčková Miluška
- ❖ 8. 7. – Bosáková Gizela, Filipi Ludmila
- ❖ 9. 7. – Glosserová Libuše
- ❖ 10. 7. – Pařízek Josef, Savočková Katarína (DZR)
- ❖ 11. 7. – Jiskrová Božena
- ❖ 12. 7. – Roučková Ludmila, Schuster Václav
- ❖ 16. 7. – Křadivová Irena
- ❖ 17. 7. – Markusová Marta (DZR)
- ❖ 19. 7. – Křusák Jaroslav
- ❖ 20. 7. – Kaderka Jiří
- ❖ 21. 7. – Lipoldová Maria, Ing. Palánová Blažena
- ❖ 25. 7. – Čermáková Marie
- ❖ 26. 7. – Dvořáková Vlasta, Ochránová Anežka, Sklěnaříková Jarmila (ml),
Temňáková Ana
- ❖ 27. 7. – Urbášková Emilie
- ❖ 31. 7. – Helebrandová Květoslava



SVÁTKY

- ❖ 1. 7. – **JAROSLAVA** – Kadlecová, Siváková (DZR), Žouželková (DZR)
- ❖ 10. 7. – **LIBUŠE** – Čermáková, Glosserová, Šínová
- ❖ 11. 7. – **HELGA** – Piňosová (DZR)
- ❖ 18. 7. – **DRAHOMÍRA** – Pokorná, Uhlířová
- ❖ 26. 7. – **ANNA** – Bachmanová, Havlíková, Langerová, Mildová, Rajblová,
Temňáková, Letošová (DZR)
- ❖ 29. 7. – **MARTA** – Laštůvková, Lopaurová, Pokorná, Rýšánková, Markusová
(DZR)

PŘEJEME VŠE NEJLEPŠÍ

V MĚSÍCI ČERVEN ZEMŘELI

- ❖ FEJLOVÁ Marie
- ❖ JŮZOVÁ Blanka
- ❖ SVOJANOVSKÁ Marie
- ❖ NOVÁKOVÁ Ludmila
- ❖ KRATOCHVÍL Bohumil
- ❖ TOMÁŠKOVÁ Irena (DZR)



DO DOMOVA PRO SENIORY A DOMOVA SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM NASTOUPILI

- | | | |
|------------------------|----|----------------------|
| ❖ ŠIMONOVÁ Marcela | z | Březové nad Svitavou |
| ❖ MATONHOVÁ Sibylla | z | Moravské Třebové |
| ❖ LISTÍKOVÁ Božena | z | Opatovce |
| ❖ ING. ŠEJNOHA Bohumil | ze | Starého Města |
| ❖ LETOŠOVÁ Anna | z | Moravské Třebové |



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Dle informací od ČEZ, a. s. dojde

**Dne 9. 7. 2024 v době 7:30 – 15:00
K ODSTÁVCE ELEKTRICKÉ ENERGIE.**

**V této době nepůjdou elektrické spotřebiče, TV,
výtahy, signalizace,...**

V případě potřeby je vám k dispozici personál.

Děkujeme za pochopení!



ZÁPIS ZE SPOLEČNÉHO SETKÁNÍ OBYVATEL K CHODU DOMOVA A STRAVĚ

- **Kdy:** 13. 6. 2024
- **Kde:** Společenská místnost A3
- **Přítomní klienti:** 29
- **Přítomný personál** - Mgr. Milan Janoušek – ředitel organizace, Bc. Romana Holasová – zástupce ředitele, vedoucí sociálního úseku, sociální pracovnice, Ilona Bednářová – vedoucí stravování, Dagmar Pospíšilová, Petra Koutná, Pavla Skoupá – volnočasové aktivizační pracovnice.

- **Zápis:**

Na začátek p. ředitel všechny mile přivítal a sdělil klientům aktuální informace, týkajících se navyšování úhrad za stravu. Dle stávajících informací by se úhrady za stravu již letos zvyšovat neměli, nicméně zcela vyloučit se to nedá.

Poté si slovo vzala p. Holasová, která také klienty pozdravila, informovala o tom, že firma, která již předělávala a vyměňovala žaluzie na budově D, bude vyměňovat i žaluzie a rolety na střešních oknech na A2 a A3.

Následně si vzal opět slovo p. ředitel a informoval klienty, že by se v nejbližších dnech měla instalovat nová houpačka na terase před zimní zahradou na D1. Dále řešil s klienty případný nákup nového nábytku do altánu v DpS, protože ten současný ratanový je již v havarijním stavu. Dohodlo se, že na půlce altánu bude umístěn nový nábytek a v druhé půlce budou postaveny stoly s židličkami.

Poté si opět vzala slovo p. Holasová a sdělila klientům, že 25.6. ve 14h bude v kapli DpS opět překrásný koncert operního pěvce v doprovodu jeho manželky baletky (duo Ruggieri), kteří již náš domov několikrát navštívili. A na akci všechny zúčastněné pozvala. Dále informovala klienty, že jako každý rok bude na konci prázdnin akce „loučení s prázdninami“, kterého se vždy účastní celý domov.

Dále informovala klienty, že jsme se zapojili do celostátní akce „Dopis od srdce“ pro klienty domovů pro seniory. Dále ještě sdělila klientům, že nás po prázdninách čekají ještě dvoje volby (senátní a krajské) a zřejmě i zvyšování koncesionářských poplatků za rozhlas a televizi.

Poté si slovo vzala p. Bednárová, pozdravila klienty a informovala o změnách v jídelničce z důvodu nedodání potřebných surovin v požadovaném množství. Zeptala se klientů na zpětnou vazbu týkající se stravy a vysvětlila a zodpověděla několik dotazů. Byla mile překvapena pozitivní reakcí na dvojnásobné zařazení čerstvých jahod do jídelníčku. Dále sdělila klientům, že v letních měsících se chystá do jídelníčku zařadit meloun a že se již v jídelníčku vyskytují čerstvé brambory od českého dodavatele.

Přečetla pochvaly, stížnosti a připomínky z připomínkových sešitků a zeptala se klientů, co by si přáli uvařit.

Nápady: smažený květák, palačinky, plněná paprika, plněný zelný list, španělský ptáček, podmáslí.....

Na závěr se všichni s klienty rozloučili a popřáli pěkné odpoledne.



PITNÝ REŽIM

Pitný režim je cílené udržování dostatečného množství tekutin v organismu. Voda tvoří podstatnou část lidského organismu – u dospělých jedinců až 60 %. Voda je součástí všech buněk a podílí se na množství fyziologických procesů. Hned po vzduchu je to jedna z nutných podmínek pro přežití.

Každý den naše tělo svým fungováním ztrácí tekutiny. Dýchání, pocení, vyprazdňování, to vše způsobuje ztrátu tekutin. Základem každého pitného režimu je proto pít dostatek vody, abyste zůstali hydratovaní. **Pití dostatečného množství vody je důležité pro vaše zdraví na té nejprimárnější úrovni**, ale může vám pomoci i při hubnutí nebo udržení zdravé váhy.

Proč je důležité dodržovat pitný režim

- udržuje správnou hydrataci organismu (prevence dehydratace),
- podporuje distribuci potřebných živin do všech orgánů,
- udržuje se tak správná „hustota“ krve,
- ovlivňuje odvádění škodlivých látek z těla,
- pomáhá hubnutí nebo udržování zdravé váhy,
- udržuje se váš výkon a úroveň energie.

Dehydratace může způsobit únavu, podrážděnost, bolesti hlavy a závratě. Může ale vést i k vážnějším zdravotním problémům, jako jsou ledvinové či žlučové kameny a infekce močových cest. Když si zajistíte každý den dostatečný pitný režim, můžete těmto komplikacím zabránit.

Jaké nápoje patří do zdravého pitného režimu

Nejdůležitější tekutinou je samozřejmě čistá pitná voda. Do pitného režimu můžete zařadit i další nápoje, jako jsou např. neslazené ovocné čaje nebo zeleninové a ovocné šťávy.

Pitný režim mohou velmi příjemně doplnit i **některé druhy ovoce a zeleniny s vysokým podílem vody**, třeba citrusy, melouny, okurky nebo rajčata. V tomto výčtu by rozhodně neměly chybět ani polévky. Polévka, ať už jako součást hlavního jídla nebo jako večeře, vám zajistí nejen přísun tekutin, ale i výživu a zasyčení.

Kolik vody musíte denně vypít

Pitný režim je značně individuální záležitost. Potřebné množství tekutin se liší v závislosti na vašem věku, hmotnosti, životním stylu a fyzické aktivitě, počasí i zdravotním stavu.

Pro základní orientaci existuje obecný vzorec na vypočítání pitného režimu, který je odvozen od tělesné hmotnosti. $Váha\ v\ kg \times 0,035 =$ denní potřeba tekutin v litrech. V létě násobte konstantou 0,04.

O tom, zda pijete dostatek vody, vás může velmi dobře informovat stav vaší moči. Pokud je moč světle žlutá nebo čirá, pijete dostatek tekutin. Pokud je vaše moč tmavě žlutá a silně zapáchající, váš pitný režim není dostatečný. Potřebujete do organismu doplnit vodu a další příjem tekutin více hlídat.

Senioři a pitný režim

S přibývajícím věkem lidské tělo zadržuje vodu méně efektivně. To částečně způsobují léky, které mohou mít močopudný účinek, menší fyzická aktivita, ale také snížené vnímání pocitu žízně, protože klesá produkce antidiuretického hormonu (ADH). Organismus pro své fungování ale vodu potřebuje a tak je důležité, aby ani starší lidé nezapomínali na hydrataci.

Pár tipů, jak zajistit dostatečný příjem tekutin

- Pijte raději malé množství tekutin v průběhu dne než velké množství najednou.
- Vyhýbejte se nápojům s kofeinem nebo alkoholem, protože ty vás dehydratují.
- Jezte potraviny s vysokým obsahem vody, jako je zelenina a ovoce. Nezapomínejte na polévku.
- Pijte tekutiny s nízkým obsahem cukru, například vodu nebo neslazený ovocný čaj.
- Pokud je pro vás obtížné vypít během dne dostatek tekutin, zvažte i použití hydratačního doplňku tekutin. To může být užitečné zejména v případě, že užíváte léky, které zvyšují riziko dehydratace.
- Dejte si místo klasické kávy její obilnou alternativu, která neodvodňuje.



Zdroj: internet

LEVANDULE

Levandule lékařská a úzkolistá (latinsky lavandula angustifolia). Ze Středomoří k nám dovezené byliny mají jistý nádech zvláštnosti již proto, že u nás ve volné přírodě nerostou. Patří mezi ně i levandule lékařská, která tuto odlišnost ještě zdůrazňuje svým tvarem s neobvykle vysokým květním stonkem.

Levanduli vždy skladujte na suchém a hlavně tmavém místě v dobře uzavřených obalech (ideálně tmavé uzavíratelné sklo, méně vhodný je plast).

Krása levandule nespočívá v jednotlivých rostlinách, ale v bohatém porostu, kdy sytě fialové květy zkrášlí každou skalku nebo okrasnou zahrádku a navíc příjemně voní. Levandule se u nás k léčebným účelům pěstuje, ale také se dováží, proto není problém bylinu koupit např. v lékárně. Hodně lidí v má tento polokeř na zahrádce, kde na jednom místě pěkně roste i několik let. Sbírají se květy, hned jak rostlina začne kvést. Do koupelí se pak používá celou usušenou nat' rostliny.

Jméno levandule je odvozeno od slova *umývat*, což napovídá, že se rostlina ve starověku používala především do koupelí a pro kosmetické účely. Z její velmi široké škály uplatnění slouží dnes v první řadě jako uklidňující prostředek při obtížích nervového původu. Čaj z levandule pomáhá při nespavosti, nervové slabosti, návalech a bolestech hlavy. Poradí si i s takovými nepříjemnostmi, jako jsou nezastavitelná třesavka, migréna a hysterické stavy.

Další osvědčené použití levandule je při astmatu, žaludečních kolikách a nadměrné plynatosti. Bylina je dobrá i na játra a žlučník.

Inhalace levandulové silice urychluje léčení zánětů průdušek, chřipky, angíny,.. Silný odvar nebo tinktura slouží jako kloktadlo, čistí drobné vřidky ústní dutině, uvolňuje ochrnutí jazyka a zajíkání.

Důležité uplatnění nachází levandule při vnějším použití, kde je nejlepší ve formě levandulového oleje. Natírání bolavých míst levandulovým olejem překvapivě pomáhá při revmatismu, po úrazech, při vykloubeních, natržených svalech, bolestech a zánětech nervů.

Olej léčí i vředy, infikované rány a povrchové záněty. Levandulová koupel s přidáním rozmarýny zlepšuje krevní oběh a celkově oživuje organismus dospělých i dětí.

Levandule se může v pytlíku s kozlíkem, tymiánem a chmelem a položit pytlík vedle polštáře pro dobrý, klidný spánek. Levandulová droga nemá žádné nepříjemné účinky, ale v silných dávkách omamuje, proto při vnitřním užívání platí zásada, že se musí užívat s mírou.

Účinky rostliny:

- uklidnění psychiky a zklidnění nervového systému
- nespavost
- nervová slabost
- návaly krve do hlavy a bolesti hlavy
- třesavka
- migréna
- hysterie, hysterické záchvaty
- nadýmání, plynatost, flatulence
- astma
- žaludeční kolika
- jaterní potíže
- žlučnickové potíže
- katar průdušek, zánět průdušek, bronchitida
- chřipka
- angína
- vřídky v dutině ústní
- ochrnutí jazyka a zajíkání se
- bolesti svalů (po namožení apod.)
- úrazy
- revma, revmatoidní artritida, revmatismus
- vykloubení kloubu s bolestmi
- natržení svalu (reptura svalu) s bolestmi
- zánět nervu (neuritida)
- kožní vředy
- infikované rány
- povrchové záněty kůže
- prokrvení kůže



LEVANDULOVÝ LIKÉR

Recept: Smícháme květy levandule, šťávu z citronů, skořici a vodu, krátce necháme probublát varem - asi 10 minut.

24 hodin nechat odstát, vymačkáme pečlivě květy levandule a skořici. Macerát přefiltrujeme přes plátno, vatu v sítku nebo filtrační papír.

Do macerátu přidáme cukr a za mírného varu opět krátce provaříme do rozpuštění cukru. Okamžitě po rozpuštění naléváme do lahví a zašroubujeme.

Suroviny:

- 500 gramů květů levandule
- 3 citrony,
- 3 ks celé skořice,
- 1,5kg cukru (třtinový nebo rafinovaný)
- 1,5 l vody

LEVANDULOVÁ LIMONÁDA

Recept: přiveďte k varu 3 hrnky vody a nechte chvíli vychladnout. Touto vodou zalijte sušenou levanduli a přidejte med. Nechte luhovat asi 20 minut. Šťávu sced'te. Přilijte citronovou šťávu a zbylou vodu, dobře promíchejte. Dejte vychladit a podávejte ve džbánu nebo karafě. Sklenice můžete ozdobit plátkem citronu. Levandulová limonáda nebude mít jasně fialovou barvu. Pokud chcete, můžete ji obarvit přírodním barvivem nebo pro lepší dojem stačí ozdobit limonádu větvičkou levandule.

Suroviny:

- 1 hrnek medu
- 5 hrnků vody
- 1 polévková lžíce sušené levandule (doporučujeme raději začít menším množstvím, přidat ingredienci lze vždy)
- šťávu asi ze 6 citronů
- na ozdobu větvičky levandule



LEVANDULOVÁ MAST

Recept: hrst levandulových květů vsypeme do 1/2 litru olivového oleje a 2 hodiny zahříváme ve vodní lázni při teplotě kolem 40°C. Přes noc necháme, macerovat, pak přefiltrujeme přes plátno nebo gázu. Ole zvažíme a přidáme 20% včelího vosku (tzn. pokud olej váží např. 500 gramů, přidáme 100 gramů vosku). Uchováváme v lednici. Používáme hlavně na suché ekzémy, suchou pokožku rukou apod..

Účinky rostliny:

- suchý ekzém
- suchá kůže rukou
- suchá pokožka obličeje apod



Zdroj: internet

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

odd. A

Navštívily nás studentky místní Letecké střední školy i se svoji vychovatelkou, aby našim klientům předčítaly povídky z knihy povídky - Zlatí úhoři od spisovatele Oty Pavla. Tuto knihu si přáli naši klienti. Klienti byli spokojení, při odchodu nám studentky slíbily, že v příštím školním roce opět dorazí.



Zpracování levandule z naší zahrádky pro pozdější tvoření.



Upekly jsme moučník pro celé oddělení A.



U kaple proběhlo první letošní pouštění audioknihy. Audiokniha je nahrávka mluveného slova, která vychází z tištěné předlohy.



Tento rok již počtvrté Duo Ruggieri.

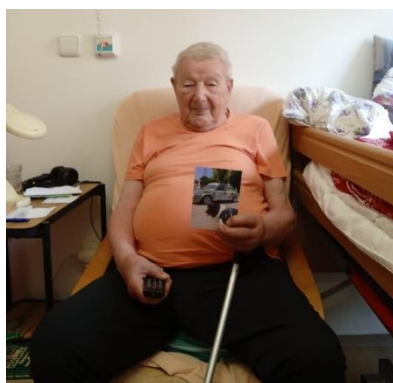


Den před vysvědčením nás navštívily děti ze ZŠ Palackého Mor. Třebová. Děti z 1. třídy měli připravenou zpívanou pohádku o Budulínkovi. Děti ze třetí třídy odehrály známé melodie na flétny. Jako vždy nám děti vykouzlily úsměvy na tvářích. Přejeme dětem krásné prázdniny.





''Dopisy od srdce,, našly své čtenáře a udělaly velkou radost. I náš domov pro seniory se zapojil do akce Dopisy od srdce, kdy neznámí lidé píší lidem žijících v domovech pro seniory dopisy pro radost.



Volnočasové aktivity probíhají i individuálně na pokojích, hrajeme Bingo, chodíme do tělocvičny, zpíváme a chodíme do zahrady.

Zapsala: Pavla Skoupá, Petra Koutná, PVA odd. A

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

odd. D

V měsíci červnu bylo u nás živo. Kromě cvičení, zpívání, hraní Binga a skládání ubrousků, jsme zpracovávali levanduli a snažili se chodit co nejvíce ven do rozkvetlých zahrad domova a užívat si překrásného počasí.



Na oddělení jsme měli Animoterapii, navštívila nás děvčata se zvířátky.



V kapli jsme měli dvě krásná vystoupení. Duo Ruggieri, kteří nás navštěvují pravidelně a další vystoupení byly děti ze základní třídy, první a třetí třída s úžasnou zpívanou pohádkou a hrou na flétny.



Zapojili jsme se také do celostátního projektu "Dopis od srdce".



Červen utekl jako voda a my se už těšíme, co nám přinese měsíc červenec.

Zapsala: Dagmar Pospíšilová, PVA odd. D

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

V červnu jsme za pěkného počasí chodili hodně ven. A když bylo velké horko, usadili jsme se do stínu na naše oblíbené místo, kde pravidelně sedáváme u odpolední kávy a svačinky.



Úterý již tradičně patří pečení moučníků a buchet, na kterých si společně pochutnáváme.



Hrajeme společenské hry, mezi nejoblíbenější patří Člověče, nezlob se nebo Pexeso. Každý se rád přidá, protože tyto hry provází spousta smíchu a veselí.

Stejně jako svaly, i mozek se dá cvičit a trénovat. Proto si procvičujeme paměť různými cvičeními a jinými zábavnými aktivitami.

Pomalu a postupně také zkusíme do aktivit zapojit hru Řekni mi. Jde o hru, kterou vyrobilo Centrum paliativní péče v Praze. Tato konverzační karetní hra vznikla podle předlohy My Gift of Grace, aby lidem pomohla otevírat důležité životní otázky a také aby pomáhala být lepší oporou sobě i svým blízkým.

Klienti DZR se aktivně zapojují do společného cvičení a potom zpíváme za doprovodu kláves lidové písničky.



18. 6. 2024

Poděkování a příjemné rozloučení, ale jen na dobu prázdnin, patřilo paní Mazurové, která nám chodila pravidelně číst, vyprávět, hrát „minidivadlo“. Toto poslední předprázdninové čtení jsme zakončili společným zpíváním.



Zapsala: Jana Kranichová a tým DZR