

# jak jde čas... v CSP Vodňany

## Úvodní slovo

Přestože lze brát zimu jako velmi nevyzpytatelné roční období, kdy člověk do posledního zimního dne, neví zda neudělal chybu, když uklidil všechny své zimní svršky, doufejme že zima už nadobro předá své pomyslné žezlo jaru.

Asi se zdá být touha po krásném, něžném a provoněném počasí příliš horlivá vzhledem k poněkud chaotické zimě, avšak jaro má své kouzlo, stejně jako zrození něčeho nového, živého.

A přesně o tom jaro je.



Po době odpočinku, opět vdechuje krásu všem květenstvím, provoňuje vzduch pučící svěžestí, prosvěcuje den již hřejivými slunečními paprsky, zazenává holé trávníky, luka i stráně.

Jediné co budeme muset zvládnout sami je překonání jarní únavy a depresí, které s koncem zimy a počínajícím jarem souvisí. Nejednoho z nás určitě postihly a možná i způsobily nějaký ten šrám na duši. Člověk často podléhá výkyvům počasí a není se čemu divit, protože člověk i počasí se vzájemně ovlivňují. Stejně jako lidská bytost potřebuje získávat energii ze slunečních paprsků, tak příroda si žádá vstřícné zacházení, neboť výsledkem její spokojenosti je právě počasí a jeho vlivy. Doufejme tedy, že nám příroda nadělí jen samá pozitivna v podobě krásných slunečních dnů, bez mráček a to nejen na obloze, ale i na duši.

Ať je tedy Váš první jarní krok tím nejdělnějším, a ať slunce Vám svítí v duši, neboť úsměv je tím nejkrásnějším co všem, bez rozdílu sluší.

Daniela Trochová, DiS.  
sociální pracovnice

## „NĚKDO BY TO RÁD SLADKÉ“

**Diabetes Melitus** neboli **cukrovka** je onemocnění, které může postihnout každou věkovou skupinu. Mohou se s ní potýkat nejen děti, mladí lidé, či ženy v těhotenství, ale i **senioři**.

Jedná se o onemocnění charakterizované dlouhodobým zvýšením hladiny cukru v krvi. Toto zvýšení cukru je způsobeno nedostatečnou tvorbou a následným účinkem inzulínu. Příčina vzniku není přesně definována. Určitý podíl zde hraje genetika, ale i nezdravý a hektický životní styl.

**U nás v Domově pro seniory ve Vodňanech touto chorobou trpí z celkového počtu klientů, celá polovina.**

Co se týče péče o tuto skupinu klientů, je nezbytné dbát zvýšené pozornosti, neboť diabetik je vlivem cukrovky náchylnější na sebemenší poranění, či úraz. Oproti „zdravým“ lidem se u nich právě i drobné rány hojí hůře. Proto jsou tito klienti u nás bedlivěji hlídáni oproti ostatním, protože potřebují být nejen pod nepřetržitou kontrolou praktického lékaře, ale i odborníka, jímž je diabetolog, lékař specializující se striktně na Diabetes melitus. Je také nevyhnutelné tyto klienty přednostně očkovat např. proti chřipce.

Typickými zdravotními komplikacemi u diabetika bývají bérkové vředy, dále pak diabetická noha, slepota, infarkt myokardu, ale taktéž nesmíme opomenout obezitu. **Obezita** jako taková úzce souvisí s cukrovkou, neboť obézní člověk s velkou pravděpodobností touto chorobou onemocní.

Obezita navíc průběh diabetu dále zhoršuje.

U nás v „domově“, se tudíž zaměřujeme na dodržování zdravého způsobu stravování. Podávané jídlo, je v tomto ohledu dietní, dle vyvážené diabetické normy vhodné pro diabetiky. **Dieta** jako taková je totiž prvotním krokem, jak zmírnit průběh cukrovky.

Co se týče léčby, je důležité odlišit stupně cukrovky, tedy její závažnost a následně zvolit, buď již zmiňovanou dietu, medikamentózní léčbu nebo aplikaci inzulínu.

Senioři trpí zejména cukrovkou 2. typu, což je typ, který se vyskytuje nejčastěji. Také nesmíme opomenout příčiny, které vedou k možnému vzniku cukrovky. Jsou jimi např. kouření, genetické předpoklady, špatné stravovací návyky, nesprávná životospráva, nedostatek fyzické aktivity.

Dalo by se tedy říci, že senioři v domovech pro seniory, tedy i naši klienti, jsou svým způsobem na tom podstatně lépe než takový senior diabetik v domácím prostředí. Ne snad po stránce průběhu cukrovky, ale zejména z hlediska prevence, konkrétně zaměřené péče a taktéž po stránce poradenské, kdy tzv. „nás“ diabetik je pravidelně sledován a informován, jak s cukrovkou žít a nenechat se jí ovládnout. Přiznejme si, že senior doma přeci jen více inklinuje ke stravovacím prohřeškům, než-li klient domova pro seniory, který má pečlivě stanovený jídelníček.

Dana Trochová  
vrchní sestra

# SHRNUTÍ KULTURNÍCH AKCÍ ZA MĚSÍC BŘEZEN



Ve čtvrtek dne 13. března se v „zimní zahradě“ Domova pro seniory konal „**Klavírní koncert**“. Seniors navštívila teprve dvanáctiletá **Michaela Skočná** (viz. foto), která svou hrou na klavír navodila příjemnou atmosféru pozdního odpoledne. Procházka hudební historií klienty velmi potěšila a hra mladičké klavíristky vzbudila obdiv díky dokonalé souhře jejích prstů.

Krásné počasí – v úterý dne 18. března nám umožnilo navštívit Městské muzeum a galerii ve Vodňanech, konkrétně **přednášku** o „Podkarpatské Rusi“ známého **fotografa Vladislava Hoška** ze Čkyně. Pan Hošek vypravoval o těžkém životě místních obyvatel, se kterými se dorozumíval převážně česky, neboť tato část země dříve patřila Československu. Své vyprávění umocnil uměleckými fotografiemi promítanými na dataprojektoru, kterými nám přiblížil krásu tamní přírody, vesnic i měst.

V Domě s pečovatelskou službou se konala ve **čtvrtek dne**

20. března „**Černá hodinka**“. Opět jsme přivítali našeho oblíbeného hosta – vášnivou **cestovatelku** paní **Ivu Čechovou**. Tentokrát nám popisovala cestování po Africe, které nás tak zaujalo, že se na její hlavu sesypalo tolik dotazů, že málem neodešla domů.



paní Iva Čechová ukazuje klientům své „úlovky“ z cest po Africe

Abychom nezapomněli na velikonoční tradice, tak všechny naše seniory v **pátek 21. března** navštívili **velikonoční koledníci**. Mládenci se samozřejmě zaměřili hlavně na naše „děvčata“, která byla „obšťastněna“ pomlázkou, aby byla po celý rok zdravá, čiperná, pružná jako proutek, pilná a veselá.

Mezi oblíbené akce se řadí pravidelný „**Kosmetický salón**“. Čtvrtek dne 27. března se ale vymykal tradičnímu pojetí kosmetických úprav, neboť klienty zajímala dnešní technika barvení vlasů náležející do sféry kadeřníků. Naštěstí se našel dobrovolník, který si před zraky klientů nechal vlasy obarvit, a tak se náš „kosmeták“ stal „kadeřnickým salónem“. Kadeřnické praktiky tak byly nakonec pro všechny neuvěřitelným zážitkem.

**Daniela Davidová**  
instruktorka volného času

## PODĚKOVÁNÍ

Vodňany 27. 3. 2008

Vážení,  
děkuji touto cestou všem sestřičkám, kuchařkám, vedení domova a všemu personálu, který se staral o mého bratrance Vladimíra Prajera a vytvářel mu tu druhý domov.

Mirek zde byl opravdu doma. I když byl mentálně postižený, žil si svůj způsob života a byl moc spokojený. Docházela jsem do domova 16 let a mohu říct po pravdě, jaké zde mají dědečkové a babičky prostředí, stravu, čistotu, a jak je o ně postaráno – a to mnozí nemohli mít u vlastních rodin. Zúčastňovala jsem se různých kulturních akcí, které domov pořádal – masopust, mikulášskou, Vánoce – vánoční tabule, ta byla upravena jak svatební hostina.

Za to všechno, co jako zaměstnanci vytváříte pro obyvatele domova (a nemáte práci lehkou), za lásku, kterou těmto lidem dáváte, patří Vám všem vřelý dík.

Růžena Bačová  
Waldhauserova 754  
Vodňany

## dubnoví oslavenci

- 🎁 Jarošová Marie 5. 4.
- 🎁 Kučerová Rosalie 19. 4.
- 🎁 Prášek Jaroslav 21. 4.
- 🎁 Uhlíková Alžběta 29. 4.

**Blahopřejeme !**

## dubnové kulturní akce v CSP VODŇANY

- 8. dubna v úterý od 14 hodin  
Internetová kavárna  
sraz před Domem s pečovatelskou službou
- 14. dubna v pondělí od 14 hodin  
Sólový zpěv s doprovodem na klavír  
v „zimní zahradě“ Domova pro seniory
- 16. dubna ve středu od 15 hodin  
Balet dětí ze ZUŠ Vodňany  
v „zimní zahradě“ Domova pro seniory
- 18. dubna v pátek od 9.30 hodin  
Pásmo písní a tanečků dětí z MŠ Chelčice  
v „zimní zahradě“ Domova pro seniory
- 22. dubna v úterý od 15 hodin  
Černá hodinka  
v Domě s pečovatelskou službou
- 30. dubna ve středu od 15 hodin  
Grilování špekáčků  
na dvoře Domova pro seniory  
jen v případě pěkného počasí