

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

CHVILKY Z VYCHODILKY



EDITORIAL

Léto je právě teď na svém vrcholu, avšak tropické letní noci máme už za sebou. Před několika dny jsme si připomněli jedno známé pořekadlo: „Svatá Anna – chladno zrána,“ proto bychom měli dbát na dostatečné oblečení. Je mnohem lepší vychutnávat si končící teplé období bez nachlazení a rýmy. Jak by se letos měli muži a ženy oblékat, se dozvíte v článku od Narcisy Čoupkové. Svůj osobní pohled zkombinovala s aktuálními trendy z módních přehlídkových mol. Pokud se i tak nebudete cítit dobře, uvařte si čaj z bylinek, které se právě teď sklízí. Aby si bylinky uchovaly svoji aromaticnost a neztratily se z nich vitamíny, dočtete se jak bylinky správně skladovat.

Do tohoto občasníku jsem pro vás mimo jiné zařadil článek o signalizačním systému, kterým si nás přes rok přivoláváte a uděláte si jasnou představu o tom, kdo je to klíčový pracovník nebo-li důvěrný pracovník. Ani v tomto čísle nechybí křížovka, kterou pro vás vytvořila Simona Kadavá.

Zdařilé luštění a pěkné čtení

Petr Kubeš
šéfredaktor

TÍSŇOVÝ SIGNALIZAČNÍ SYSTÉM

Autor článku: Petr Kubeš

Na konci roku 2015 se náš domov rozhodl zainvestovat do tísňového signalizačního systému. Důvodem k pořízení systému bylo to, abychom zajistili vaši bezpečnost. Předtím jste se museli spolehnout na jiné klienty v sousedství nebo na mobilní telefony, kterými jste si personál přivolali. Takovýto způsob byl nedostatečný a nevhodný, proto se přistoupilo na využívání nového způsobu. Zkušební provoz nouzového signalizačního systému byl spuštěn v lednu minulého roku. Od února 2016 je systém v plném provozu.

Na začátku směny si každá pečovatelka s sebou vezme služební telefon. Jakmile některý z klientů stiskne své nouzové tlačítko, na služební telefony ošetřujícího personálu dorazí zpráva doprovázená zvukovým signálem o tom, kdo potřebuje pomoc s dalšími informacemi – čas, poschodí, číslo bytu. Pečovatelky jsou povinné reagovat. Personál stisknutím tlačítka „převzít“ požadavek převezme a situaci řeší. Dotyčný se snaží situaci vyřešit, ale pokud je situace náročnější, pečovatelka okamžitě informuje zdravotnický personál. Jakmile je požadavek o pomoc dořešen, musí se na služebním telefonu také ukončit. Lze ho doplnit krátkým komentářem z nabídky nebo vlastním.

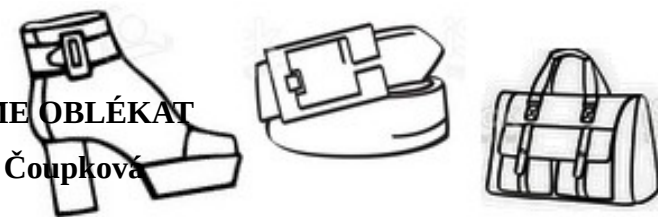
Tísňový signalizační systém se využívá v případech, kdy uživatel potřebuje dopomoc v bytě, v neočekávaných situacích,

například když uživatel není schopen sám vstát – při pádu nebo úrazu a v náhlých krizových situacích – zhoršení zdravotního stavu. Proto je důležité mít nouzové tlačítko vždy u sebe, například na krku. Jsme rádi, že signalizaci využíváte jen v případě nezbytnosti. Nouzový systém je funkční nepřetržitě 24 hodin denně po dobu celého roku.

V případě nefunkčnosti tlačítek personál neprodleně poruchu hlásí vedoucímu technického úseku panu Beránkovi. V případě jeho nepřítomnosti jsou k dispozici náhradní tlačítka.

JAK SE LETOS BUDEME OBLÉKAT

Autorka článku: Narcisa Čoupková



Pro ženy je letošní sezóna veselá, pestrá a fantazii se meze nekladou. Je tu vše pro milovnice romantiky, extravagance, i pro ženy, které preferují klasiku. Střihy jsou především pohodlné, ležérní, takové, aby se žena za všech okolností cítila dobře. Některé ženy mají pocit, že od určitého věku není vhodné na sebe upoutávat pozornost. To je samozřejmě nesmysl. Copak seniorky nejsou krásné? Pokud se ale budou oblékat do nepadnoucích „pytlů“ a nevýrazných myších barev, svou krásu jen těžko ukážou. Neupravenost naopak pozornost (a nikoliv v dobrém slova smyslu)

přitahuje. Je proto lepší být elegantní dámou, které si lidé všimnou a v duchu či nahlas jí složí kompliment.



I pokud dáváte přednost něčemu málo nápadnému, přesto vsaďte na pastelové barvy. V současnosti je to nebesky modrá, světlounce růžová nebo lila, meruňková nebo mátová. Naopak mix černé a bílé je nesmrtelný a nikdy jím nic nezkazíte, ať už má podobu puntíků, pruhů, květů nebo kostek. Všechny tyto vzory můžete mít na halence, sukni, šatech, ale třeba i na kalhotách. Nebojte se nosit asymetrické vzory. Nepravidelné linie totiž pomáhají elegantně zamaskovat problémové partie a zároveň zvýraznit části těla, se kterými jste spokojená. U vrchních částí oděvu

vždy dbáme na přítomnost alespoň krátkých rukávů.

Dalším výrazným trendem tohoto roku jsou krajky. Které romantické duši by se nelíbil jejich půvab? Mohou být tradičně bílé, černé či v módních pastelových barvách. Tvoří celý kus oděvu nebo jsou doplňkem v podobě vsazených dílů.

K ženskosti patří sukně. Mohou být elegantně úzké s malým rozparkem, rozevláté, řasené i plisované. Kromě trička a halenky se k nim hodí třeba i volnější košile či svetřík. Z obuvi jak elegantní podpatky a baleríny, tak pro větší pohodlí klidně i tenisky v něžném, žensky vyhlížejícím designu. Co se týká kalhot, móda letos udává

širší střih, s puky i bez, v horkých dnech s klidným svědomím oblečeme bermudy. Jejich délka, stejně jako délka sukni a šatů by měla končit minimálně pod kolena. Nezbytným doplňkem dámského letního šatníku je sako v neutrální barvě nebo i zajímavá bundička, kterou využijete i v prvních dnech podzimu.

Nezapomeňte na šperky, kabelky do ruky, kožené pásky, barevné šátky a parfém!

Jestliže muži hledají oblečení, v němž budou ve zralém věku vypadat vždy dobře, pozorně čtěte. Klíčem je jednoduchost. Žádné módní výstřelky, ale kombinace nadčasových kusů oblečení, které má každý muž určitě ve své skříni. Tento styl sluší každému bez ohledu na věk.

Volíme jednobarevná trička z bavlny, elegantnější polo trička (s límečkem a krátkou légou) nebo ležerní košile v kombinaci s plátěnými kalhotami klasického střihu. Ve velmi teplém počasí můžeme kalhoty nahradit bermudami stejného střihu i materiálu. Při volnočasových aktivitách pro větší pohodlí oblékneme sportovní kalhoty (tepláky) či kraťasy. V chladnějším počasí doplníme lehčím pulovrem nebo sakem z přírodního materiálu. V době začínajícího podzimu se nebudeme bát ke klasickým elegantním kalhotám obléci tvídové anglické sako.



Samozřejmostí by měla být v této kombinaci jednobarevná košile s dlouhým rukávem.

Obuv volíme pohodlnou, k volnočasovému stylu sportovní, v létě sandály (zde se rozhodně vyvarujeme ponožek!). K elegantnímu stylu obujeme kvalitní kožené šněrovací boty.

Doplňkem mohou být klobouky, sportovní kšiltovky, kožené pásky, ponožky vždy v barvě kalhot, kravaty, šátky nebo hezké hodinky. **Nikdy nezapomínáme na používání deodorantů a kapku pánské toaletní vody.**

KDO JE TO KLÍČOVÝ PRACOVNÍK?

Autor článku: Petr Kubeš

Při nástupu do našeho zařízení a v průběhu zabydlování se, se vám osobně představí personál domova včetně vašeho klíčového pracovníka. Klíčový pracovník není osoba, která by měla na starosti klíče od bytu, ale je to důvěrná osoba, které se můžete svěřit se svými těžkostmi. Mohou to být osobní problémy nebo i provozní komplikace. Společně se svým důvěrníkem se snažíte najít nejlepší východisko z nastalé situace. **S náhle vzniklými komplikacemi nemusíte vyčkávat na svého důvěrníka. Lze se svěřit kterémukoliv pracovníkovi našeho domova.** V rámci svých

a provozních možností se snažíme vyjít vám co nejvíce vstříc, abyste se u nás cítili co nejlépe, prostě jako doma!

Klíčový pracovník nebo-li důvěrník je člověk, který zjišťuje vaše osobní cíle, představy, přání a potřeby během pobytu v domově pro seniory. Hledá možnosti k dosažení těchto cílů jak z vaší tak i z naší strany. Takovýto pracovník prosazuje vaše zájmy, baví se s vámi o vašich potížích, ale i radostech. Klíčový pracovník je zodpovědný za 4-5 klientů a u každého vykonává záznamy do dokumentace – například účast na akcích, výrazné změny.

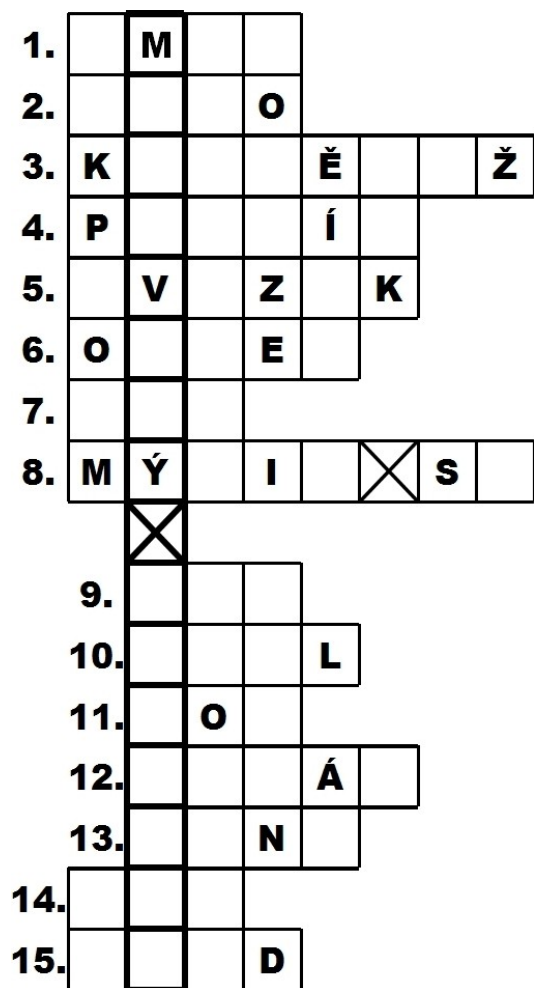
Důvěrník je povinný sestavit měsíc od vašeho nástupu plán péče. Je to písemně sepsaný seznam úkonů, při kterých vám pomáhá personál nebo jiné blízké osoby, ať už pravidelně nebo jak potřebujete.

Plán spolupráce, tzv. Individuální plán je písemně sepsané přání, které máte (například že byste chtěli trénovat nějakou činnost – chůzi, paměť a podobně). Pracovník se snaží pomáhat vám, aby vaše přání bylo naplněno. Přání však musí být takové, aby bylo v našich silách ho splnit. Obvykle po 6 měsících se individuální plán zhodnotí, zda se podařilo cíl nebo přání uskutečnit.

Všechny informace jsou důvěrné. Zaměstnanci domova podepsali smlouvu o mlčenlivosti, proto se nemusíte ničeho obávat.

KŘÍŽOVKA

Vytvořila: Simona Kadavá



1. Jehličnatý strom 2. Bicykl 3. Moravské město 4. Výletní loď
5. Pouto 6. Trn 7. Čidlo zraku 8. Pochybit 9. Vysoušeč vlasů 10. Kov
11. Hon 12. Loď na moři 13. Měsíc 14. Vtip 15. Pevnost

JAK SPRÁVNĚ SKLÍZET A SKLADOVAT BYLINKY

Autor článku: Petr Kubeš

Nacházíme se v období, kdy je správný čas pro sběr některých bylinek, ze kterých si na podzim v chladných dnech můžete uvařit čaj. Bylinky se nepoužívají pouze pro odvar nebo nálev, lze s nimi naložit i jinak. Kdy a jak sbírat? Jak správně bylinky usušit a skladovat? Jak doma naložit s voňavými bylinkami, se dozvíte v dnešním článku. Tak s chutí do čtení!



Každá bylina dosáhne během roku vrcholného období pro nejkvalitnější sklizeň. Je to doba, kdy jsou aromatické látky bylin v nejvyšší koncentraci. Zapamatujte si, že na začátku kvetení je nať nejkvalitnější. Sklízet by se tyto rostliny měly, když je zataženo. Nesmí být ovšem vlhko. Nejlepší je sklízet bylinky brzy ráno před svítáním. V období léta (červen, červenec a srpen) se například sklízí levandule, meduňka, šalvěj, dobromysl a mateřídouška. Neexistuje pravidlo, které by určovalo, zda je správnější bylinky stříhat nebo trhat. Je však dobré mít po ruce nůžky nebo nožík. Nejvhodnějšími nádobami pro sběr bylinek jsou vzdušné košíky, ale posloužit může i krabice od bot s dírami.

Existuje spousta různých způsobů skladování a konzervace bylinek, včetně sušení, nakládání do octa, oleje, alkoholu, cukru nebo i soli. Bylinky lze i zmrazit. Mezi nejstarší způsob uchování bylinek patří sušení. Pokud nemáte jednotlivé listy nebo květy, svažte snítky jednotlivých bylinek provázkem do menších svazečků a pověste je na teplé, tmavé, suché a dobře větrané místo. Čím rychleji uschnou, tím lépe si udrží svoji aromatickosti. Listy nebo květy bylin nejlépe usušíte, když si na dno přepravky dáte plátýnko či noviny a sklizený materiál rozprostřete v únosné vrstvě. Jakmile se stonky začnou lámat, protože jsou křehké, listy jsou pokroucené a všechno pěkně šustí, bylinky jsou doopravdy usušené. Pokud usušené byliny správně neuskładníte, velmi rychle ztratí svou chuť i barvu. Nejlepší uskladnění je do sklenic z tmavého skla se vzduchotěsným uzávěrem. V žádném případě nesmí být na světle! V prvních dnech je důležité sklenice pravidelně kontrolovat. Pokud se uvnitř začne sbírat vlhkost, vyjměte bylinky ze sklenic a nechte je doschnout. Byliny pro vlastní potřebu nemá smysl skladovat ve velkém a na dlouhou dobu. Sušené byliny si své chuťové vlastnosti v plné míře udrží po dobu jednoho roku.



Zamrazení se hodí spíše pro konzervaci malých porcí, ale je to způsob snadný a rychlý. Zmrazením se minimalizuje ztráta aktivních složek, zvláště vitamínů. Šok z chladu ovšem způsobuje úbytek vonných látek.

Čaj na pročistění tepen

Co budeme potřebovat: lžičku sušené levandule a meduňky, horkou vodu, nádobu/hrníček

Jak na to: Směs levandule a meduňky zalijeme vroucí vodou a necháme přibližně 10 minut louhovat. Poté scedíme.

Tento čaj pijeme 2x denně, ráno a večer po jednom šálku.

Podzimní čaj

Na přípravu budete potřebovat: 2 lžičky sušené meduňky, 2 lžičky sušené mateřídoušky, 2 celé nebo drcené hřebíčky, nahrubo nastrohaná skořice a špetku muškátového oříšku, dle vlastní chuti lze přidat kousek čerstvého zázvoru nebo plátek pomeranče

Příprava: Směs si nachystáme do nádobky, kterou zalijeme vroucí vodou a necháme asi 10 minut louhovat a poté scedíme.

Nezáleží na tom, jaká je teplota za oknem. Dostatek vody je pro člověka důležitý, proto by se dostatečný pitný režim měl dodržovat nejen v letních měsících. ☺