SENIA

Časopis nejen pro seniory

ročník 1
číslo 3
září 2015

PÉČE O SENIORY JE VELMI DŮLEŽITÁ

V Chrudimi je již 3,5 roku v provozu DOMOV SENIORŮ. Nabízí jak pobytové sociální služby, tak nově i terénní zdravotní a sociální služby.

Více na www.domovsenioruchrudim.cz

Zdraví a člověk

Rozhovor s primářem Hamzovy léčebny...

VÍCE NA STRANĚ 3

Osobnosti

Chrudimský rodák Arnošt Pazdera vzpomíná...

VÍCE NA STRANĚ 8

Centrum zdraví

Služba, která chrudimským seniorům dosud chyběla...

VÍCE NA STRANĚ 10,11

NA ÚVOD

Vážení a milí senioři,
velice nás těší, že Vás časopis SENIA oslovil a přinášíte nám zpětnou vazbu. Ozývají se babičky a dědečkové, které zaujaly kurzy na počítači, cvičení pro seniory, nabídka zájezdů a v poslední době také zájemci o relaxaci a rehabilitaci. Také si již první majitel odvezl elektrický vozík SELVO.
Dnešní číslo přináší další zajímavé informace v našich rubrikách, které všechny spojuje téma uvedené na první straně: **Péče o seniory je velice důležitá a potřebná!**
Jak uvedl srpnový článek v chrudimském deníku – *vzrůstajícímu počtu seniorů chybí nejen dostatečná zdravotní a sociální péče, ale také vhodné ekonomické aktivity a často omezená možnost zapojit se do společenského dění. Podle zpracovaných studií převážnou část péče o staré a nemocné seniory v České republice zajišťují rodinní pečující. Často díky tomu zanedbávají vlastní práci, zájmy a známé (tolik citace z deníku).*
Vážení senioři, časopis Senia vydáváme pro Vás a Vaše rodiny. Pro všechny, které tato problematika zajímá a kteří potřebují pomoci a poradit. Dozvědět se, že podobný problém, který nyní řešíte právě Vy, již jiní dříve vyřešili, jsou o krok dál a mohou poradit, nasměrovat. A nebo právě naopak! Pro aktivní, dobře naladěné seniory, kteří mají zájem se podílet na organizaci akcí pro své vrstevníky nebo v rámci dobrovolnictví třeba jen s někým být, povídat si, přečíst kousek z knížky. Být potřebný a užitečný. Ve společnosti někdy zaslechneme názor, že do domova seniorů se lidé pouze odkládají. S tímto názorem zásadně nesouhlasíme! Teplo domova seniorů nedělají jen krásné pokoje nebo rozkvetlé zahrady, ale zejména kvalitní, lidská a neutuchající péče veškerého personálu.
Tak se nebojte, ozvěte se a využijte nabídky služeb, které pro Vás připravujeme a snažíme se je rozšiřovat a zkvalitňovat. Jsme tu přece pro Vás!

Redakční rada

„Lepší je se opotřebovat, než zrezivět."

Denis Diderot

Napište nám své podněty, zkušenosti a připomínky na email senia@chrudim.cz

Rozhovor se slavným Chrudimským rodákem na straně 8.

OBSAH

strana 3 | Zdraví, člověk a příroda
strana 4 | Přečetli jsme za Vás
strana 5 | Představujeme firmu TOMIN - HM s.r.o.
strana 6-7 | Péče o seniory nejen v Chrudimi
strana 8 | Osobnosti a příběhy
strana 9 | Cestování
strana 10-11 | Centrum zdraví
strana 12 | Zamyšlení na závěr

ZDRAVÍ, ČLOVĚK A PŘÍRODA

V naší rubrice Vám představujeme lékaře Pavola Šalamona. MUDr. Pavol Šalamon je primářem Rehabilitace III v Hamzově odborné léčebně Luže-Košumberk. Požádali jsme jej o rozhovor pro náš časopis:

Pane primáři, jaká je náplň péče v Hamzově odborné léčebně (dále jen „HL“)?
Velmi široká, v zásadě se jedná o následnou starostlivost u pacientů po úrazech, mrtvicích, infarktech atd. Staráme se ale i o chronicky nemocné pacienty s dlouhodobými, leckdy vrozenými chorobami.

Jaký je rozdíl mezi pobytem v HL a lázeňským pobytem?
Pominu-li jiný systém úhrad od pojišťoven, největší rozdíl je v soběstačnosti pacienta. Jinými slovy, těžší případy vyžadující vyšší míru ošetřovatelské péče a specifickou rehabilitaci končívají u nás.

Kolik procent tvoří senioři?
Kromě pavilónů specializujících se na dětské pacienty podíl seniorské klientely v HL stoupá. Určitě je výrazně nadpoloviční.

Jaká je úspěšnost léčby v HL?
Záleží na stavu pacienta. Nelze jít přes limity úrovně dnešní vědy. Každé, byť částečné vylepšení vnímají nemocní a jejich rodiny velmi pozitivně. Zdravý člověk má mnoho přání. Nemocný jen jedno.

Lze vhodnou prevencí omezit problémy, se kterými pacienti do HL přicházejí?
Ve většině případů určitě. Ovlivnitelné rizikové faktory jako jsou životní styl, pohybová a stravovací kultura – to vše velmi významně ovlivňuje náš zdravotní stav. Celoživotně.

Jaké jsou nejčastější zdravotní problémy, které na pracovišti řešíte?
Konkrétně na lůžkách ošetřovatelské péče se věnujeme především seniorské problematice, která má svá medicínská specifika. Ne všechny postupy pro středněvěkou populaci lze použít u starších lidí. Rozsah je širší, než dovoluje prostor pro tento rozhovor.

Jaké jsou zásady, které by měli starší klienti (pacienti) dodržovat?
Udržovat si tělesnou a duševní kondici co nejvíc to jde. Neopouštět se a nerezignovat na život, přátele, rodinu.

Jakou doporučujete následnou péči po ukončení pobytu v HL?
Udržovat, případně rozvíjet to, čeho dosáhli u nás. V domácích podmínkách, za přispění terénních a ambulantních služeb. Center pro seniory, specializujících se na udržení a prohloubení sebeobslužnosti, sociálních kontaktů a aktivního života přibývá. Pomalu, ale přece.

Co byste doporučil starším pacientům?
Dobrého lékaře, pomocnou ruku rodiny a přátel, správně se hýbat a kvalitně jíst.

Existuje spolupráce HL se sociálně-zdravotnickými pracovníky nebo se sociálními zařízeními?
Velmi intenzivní. Nelze oddělit zdravotní a sociální problematiku. Salus aegroti suprema lex – Blaho nemocného je nejvyšším zákonem. Je tam tolik styčných bodů, průniků a návazností, že úzká spolupráce je nezbytná.

V sobotu 12. září 2015 jsme spolu s našimi klienty uspořádali ZAHRADNÍ SLAVNOST. Akce se kromě klientů a jejich rodinných příslušníků zúčastnilo mnoho učinkujících.
Na krásné počasí a ještě hezčí zážitky budeme všichni dlouho vzpomínat.
Fotografie z této akce a dalších aktivit klientů si můžete prohlédnout na www.domovsenioruchrudim.cz

VRCHOLEK LEDOVCE

Stojatou hladinu problému úhrad ošetřovatelské péče rozbouřila kauza Sobotín.

Ředitelka Diakonie ČCE, středisko Sobotín, které končila Zvláštní smlouva s VZP, se s ní nedohodla na podmínkách, jak dále zajišťovat ošetřovatelskou péči vlastními zaměstnanci, takže požádala VZP, aby se o své pojištěnce postarala sama. Koncem dubna vyšel v Právu článek s bulvárním titulem „Skandál. Evangelický domov přestal klientům dávat léky“, který vyvolal bouři nesouhlasu mezi zaměstnanci pobytových zařízení sociálních služeb. Problém hrazení zdravotní péče v pobytových zařízeních je totiž všem poskytovatelům důvěrně známý. Stovka ředitelů a ředitelek různých zařízení působících v sociální sféře se rozhodla veřejně podpořit Diakonii Sobotín.
Citace z médií: „Díky odvaze paní ředitelky střediska DČCE v Sobotíně Hany Řezáčové eskaloval dlouhotrvající problém ve financování sociálních služeb a v hrazení zdravotní péče poskytované v domovech pro seniory a v domovech se zvláštním režimem“, napsala Milada Brašnová, ředitelka domova pro seniory Senior residence Terasy Plzeň. „Jak je tohle možné? Lékař předepsal, uživatel dostal, ale pojišťovna neuznává. Poskytovatel uzavírá smlouvu, že zajistí zdravotní personál pro výkon indikované péče. Pojišťovna reguluje její objem i cenu.“, říká Aleš Gabryzs, ředitel Diakonie ČCE v Krabčicích. „Plně podporujeme stanovisko Diakonie v Sobotíně a kroky paní ředitelky Řezáčové. Odhodlala se vystoupit z řady poskytovatelů, stále trpělivě přijímajících nerovné podmínky.“ „Paní ředitelka ze Sobotína měla právo nepodepsat smlouvu, která ji jako jednu smluvní stranu znevýhodnila. To, že takové rozhodnutí má velmi znepokojující důsledky je pravda, ale viník není paní ředitelka, viník je systém financování zdravotní péče v ČR, který legalizuje diskriminaci poskytovatelů pobytových sociálních služeb a znevýhodňuje jejich postavení v systému. Spoléhá na sociální cítění manažerů v sociálních službách, zvyklých pracovat trvale s nedostatkem finančních prostředků“, dodává Milada Brašnová.

Zdroj: Časopis Rezidenční péče, 2. červen 2015

„Život je jak jízda na kole. Chcete-li udržet rovnováhu, musíte být stále v pohybu.“
Albert Einstein

www.nasisousedi.cz

CO BUDEME ZASE DNESKA VAŘIT?

Nechte část starostí se stravováním na nás! Pochutnejte si na kvalitních, vyvážených a zdravých obědech nebo večeřích z naší kuchyně. Přijďte do naší jídelny v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi nebo si objednejte dovoz přímo k Vám domů.

Objednat si můžete také kompletní občerstvení na rodinné oslavy – vše z kvalitních surovin, podle Vašich požadavků s dovozem až domů.

Objednávky na telefonu: 773 114 642
Více informací na www.domovsenioruchrudim.cz

PŘEDSTAVUJEME

TOMIN - HM S.R.O.

Bez dopravních zdravotních služeb si lze jen stěží představit provoz mnoha zdravotních a sociálních společností. TOMIN - HM s.r.o. je jeden z poskytovatelů dopravní zdravotní služby sídlící v blízkosti Heřmanova Městce, kterého Vám nyní představíme.

Jaké služby nabízíte?
Nabízíme převoz nemocných a raněných.

Jak dlouho a kde všude působíte?
Působíme od roku 1993, nejvíce na Chrudimsku, Pardubicku a Čáslavsku.

Kolik sanit provozujete?
V současné době provozujeme 6 sanitních vozů.

Jaký máte počet personálu obsluhující sanity a jaký počet celkově?
Máme 7 řidičů, jinak 9 zaměstnanců.

Co je třeba udělat pro využití Vašich služeb?
Stačí zavolat na náš dispečink.

Sanita TOMIN - HM s.r.o.

Společnost TOMIN - HM S.R.O. - DZS NEPOVÍM naleznete na adrese Morašice 101 v blízkosti Heřmanova Městce a můžete je kontaktovat na telefonním čísle: 469 696 256.

Výrobky Selvo si můžete zakoupit a vyzkoušet u regionálního prodejce:
Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s.
Obce Ležáků 166, Chrudim, tel. 773 803 201

CENTRUM ZDRAVÍ

Dopřejte svým rodičům využití kvalitních zdravotních a sociálních služeb u nás nebo ve svém domácím prostředí.

Individuální služby, regenerace, prevence, zapojení do společenského prostředí, nepřetržitý dozor a asistence.

Více na str. 10 a 11.

Další číslo SENIE vyjde: 18. 12. 2015

AKTIVITY KLIENTŮ LŮŽKOVÉHO A SOCIÁLNÍHO CENTRA PRO SENIORY

V dnešním vydání bychom Vás rádi informovali o aktivitách našich klientů, které probíhají nejen v našem Lůžkovém a sociálním centru pro seniory (dále jen Domov), ale také mimo něj.

O naše klienty se stará a pečuje tým kvalifikovaných pracovníků – pečovatelek, aktivizačních pracovnic, zdravotních sester, zdravotních asistentů, kuchařů a pracovnic zajišťujících úklid a praní prádla. Součástí náplně práce tohoto týmu je také, mimo jiné, příprava a realizace různých činností, akcí a aktivit pro naše klienty. Aktivity napomáhají klientům k udržení a rozvoji vlastních schopností a dovedností. Jedná se zejména o trénování pohybového aparátu, zručnosti a paměti. Dalšími aktivitami jsou různé kulturní a společenské akce.

Některých akcí se naši klienti účastní i aktivně, to znamená, že sami vystupují jako účinkující. Pravidelně v našem Domově probíhá **výtvarná dílna**, kde klienti vyrábějí různé předměty, obrázky a dekorace pro výzdobu Domova. Společně s instruktorkami DDM Chrudim jsme také uspořádali **keramickou dílnu**, kde si klienti vyzkoušeli výrobu vánočních ozdob, kterými pak vyzdobili vánoční stromeček. K Vánocům patří **vánoční cukroví**, i to **si naši klienti připravují sami**. Výrobu těsta a pečení zajistí tým pracovníků naší kuchyně, ale výrobu cukroví zvládají klienti sami. Mimochodem, skvěle nám tu vaří a všem moc chutná. A když nám kuchyň tak dobře vyváří, tak se musíme i trochu pohybovat. Mimo lékařem předepsané základní ošetřovatelské rehabilitace mohou klienti absolvovat různá **cvičení s hudbou, míčem a dalšími pomůckami** a nebo jen protahovací cvičení. Většina našich klientů se aktivně zúčastnila akce **Rotopedtours a Pěškotours**. Jedná se o sportovní akci, při které senioři po dobu jednoho měsíce jezdí na rotopedu nebo chodí pěšky s krokoměrem. Tato akce v našem Domově probíhala již druhým rokem a **klienti při prvním ročníku ušli a ujeli celkem 401 km a při druhém ročníku 364 km – skvělý výkon!** Nezapomínáme ani na **procvičování paměti**, tyto aktivity jsou zaměřeny na řešení různých hádanek, kvízů, hraní her, poznávání předmětů, rostlin nebo známých osobností. Aktivizační pracovnice také předčítá z knih. **Společné čtení** probíhá po kapitolách, takže klienti se vždy těší

na pokračování. Další důležitou aktivitou jsou pravidelná **společná setkáni při canisterapii**. Jedná se o fyzický kontakt s vycvičeným psem.

Do naše Domova dochází slečna Frumarová se svými fenkami Kiri a Rínou. Po každém takovém setkání jsou klienti spokojenější a veselejší.

Do Domova také pravidelně dochází paní Malinová s kytarou a společně s **klienty zpívají známé lidové i moderní písničky.**

Ti odvážnější **klienti vystupují** společně s paní Malinovou na různých akcích. Už podruhé se zúčastnili **Festivalu na klíček** ve Slatiňanech, nebo Adventní výstavy v Pardubicích, kde si vánočními písničkami zpříjemnili předvánoční atmosféru.

Každý druhý týden nás navštěvuje pan farář a klienti mají možnost účastnit se **bohoslužby**, která probíhá v intimně oddělené části společenské místnosti.

V našem Domově máme zavedený **Filmový klub**, který probíhá pravidelně každé páteční dopoledne, a klienti si mohou vybrat sami, který film chtějí zhlédnout.

Za naši velkou filmotéku jsme vděčni panu Floriánovi, který poskytl své filmy k dispozici všem ostatním spolubydlícím.

Velký význam pro kvalitní život našich klientů mají jednorázové kulturní a společenské akce. Nepravidelně nás navštěvuje **harmonikář** pro pobavení a společné zazpívání třeba i „rozpustilých“ písniček. Své pěvecké umění nám předvedli **chlapci z pěveckého souboru Bonifantes** z Pardubic a Chrudimě a v letošním roce nás navštívili a zazpívali chlapci z Thajského souboru Bangkok Christian College Glee Club. **Spolupracujeme také s MŠ Strojařů a DDM Chrudim**. Děti v našem Domově zpívají a tancují pro rozveselení klientů, ale také naše klienty přímo aktivně zapojují do plnění sportovních disciplín při pořádání sportovních akcí. Velký úspěch měla návštěva **Mobilní mini ZOO** přímo v našem Domově. Paní Němcová z Vilémova přivezla na ukázku malý zvěřinec – ptáky, savce, ještěry, hmyz.

Pro naše klienty **pořádáme výlety do okolí a na kulturní akce**. Byli jsme se podívat ve Slatiňanech na koně, v Pohádkovém parku v Chrudimi a také v Divadle Karla Pippicha na divadelním představení.

Příjemné chvíle klienti tráví společně při pravidelné odpolední kávě nebo čaji a v neděli je ke kávě a čaji podáván sladký zákusek od našich šikovných kuchařek.

Na naše klienty nezapomínáme ani v jejich slavnostní den a tak každý klient v den svých narozenin dostane krásnou květinku s přáním od našich zaměstnanců.

Pořádáním akcí a různých činností se snažíme připravit pro naše klienty zajímavé, příjemné a pohodové prostředí.

Každý zájemce o naše sociální služby má možnost domluvit si osobní návštěvu a prohlédnou si prostory Domova získat tak další informace o poskytovaných sociálních službách.

Základní informace jsou k dispozici na našich webových stránkách nebo Vám vše potřebné sdělí sociální pracovnice Mgr. Vanda Vošvrdová přímo v našem Domově na adrese Obce Ležáků 166, Chrudim (areál bývalého pivovaru) nebo na telefonním čísle 774 103 692.

www.domovsenioruchrudim.cz

ARNOŠT PAZDERA

Dnes Vám představujeme chrudimského rodáka, povoláním stavebního inženýra, ale zejména slavného fotbalistu Ing. Arnošta Pazderu. S fotbalem začínal v Chrudimi a poté hájil sparťanské barvy patnáct let. Svými výbornými výkony se v padesátých letech prosadil i v reprezentaci. Dnes žije v Praze, ale na Chrudim a své fotbalové zážitky stále vzpomíná.

*Arnošt Pazdera **

Kdo Vás přivedl k fotbalu?
Byli to především spolužáci a kamarádi z ulice.

Který hráč Vám byl vzorem?
Bican Josef a Kopecký Vlasta.

Který trenér Sparty byl nejlepší?
Václav Ježek.

Jaký byl Vás nejlepší spoluhráč?
Fotbalové dvojče Emil Svoboda a Chrudimský rodák Jaroslav Cejp.

Kolik hráčů jste obešel při památném zápasu s Maďary v roce 1956?
Obešel jsem šest hráčů.

Který hráč Brazílie Vás zaujal při vítězném zápase v roce 1956 na Maracaná 1:0?
Nilton Santos.

Kolik zápasů jste odehrál za národní tým?
Odehrál jsem 19 zápasů.

Jak často se schází garda bývalých hráčů Sparty?
4x ročně se scházíme na společném obědě.

Každý rok se účastníte setkání bývalých hráčů AFK Chrudim, kdo je Vaším nejlepším kamarádem? A s kterým Chrudimským hráčem jste si nejlépe rozuměl?
Byl to Zdeněk Podehradský, přezdívkou Panada.

Co byste změnil v přístupu dnešních hráčů ve vztahu k mateřskému klubu?
Myslím si, že jim chybí klubismus.

Jaký máte názor na dnešní Český fotbal?
Dle mého názoru propadá – dříve byly vyrovnané zápasy s nejlepšími mužstvy.

Jaké je Vaše životní krédo?
Aktivní přístup k životu a skromnost.

Co byste vzkázal čtenářům našeho časopisu Senia?
Hodně zdraví a mnoho úspěchů s časopisem.

Arnošt Pazdera

Narodil se 16. září 1929.

Další zájmy
malování obrazů od Josefa Lady

Hráčská kariéra
do roku 1949 Chrudim
1949-1964 Sparta Praha

Zápasy ve Spartě
celkem 597
ligových 257

Góly ve Spartě
celkem 114
ligové 24

Reprezentace
zápasy 19
góly 3

** Autor foto: Karel Dvořák*

1. října 2015 oslaví druhé výročí od svého založení jídelna a prodejna Zdravíčko.

Ve své provozovně ve Filištínské ulici v Chrudimi nabízí kvalitní, zdravou a velice chutnou stravu.

Přejeme vše nejlepší a mnoho sil do dalších let.

CESTOVÁNÍ

Poznejme společně Andalusii, druhé největší a nejlidnatější region Španělska. Leží na jihu země u pobřeží Středozemního moře a Atlantského oceánu. Do Afriky přes Gibraltar je to zde jen kousíček. Andalusie má jedinečnou kulturu, řada památek je na seznamu UNESCO a mají světový věhlas. Andalusané pak mají sympatickou a vřelou povahu a vyznávají heslo, že ze života má mít člověk především radost.

Andalusie je především:

- Velmi rozmanité pobřeží.
- Slunce prakticky po celý rok.
- Stopy mnoha významných kultur.
- Andalusie je kolébkou flamenga.
- Andalusie to jsou především Andalusané.

Jejich humor, ochota se vždy společně radovat a nabídnout to nejlepší z jejich země. Dobré víno, šunka a sýr, tapas, sherry, úžasné ovoce a zelenina, a spousta rybích specialit. Tak proč si nezaletět do Andalusie, nenadechnout se mořského vzduchu a nedat si na pláži na roštu opékané rybičky! **Letadlo už čeká.**

MOŘE

Výběr z aktuální nabídky pro seniory 55+ na podzim 2015:

Andalusie – polopenze vč. nápojů – cena od **12 490,- Kč**
Mar Menor – plná penze vč. nápojů – cena od **13 790,- Kč**
Costa Brava – polopenze vč. nápojů – cena od **12 990,- Kč**
Kypr – polopenze – cena od **14 490,- Kč**
Rhodos – all inclusive – cena od **13 990,- Kč**

LÁZNĚ

Absolvujte s naší agenturou zvýhodněné léčebné, rekondiční a speciálně zaměřené pobyty v Lázních Bělohrad.
Během lázeňského pobytu oceníte individuální přístup, kvalitní péči a léčbu, která Vám v dalším životě hodně pomůže.
A pokud chcete svým rodičům nebo prarodičům, kteří již nejsou zcela soběstační, dopřát lázeňskou péči – využijte revoluční novinku – **asistenční péči** k jejich pobytu.

Letovisko Mar Menor

Další informace o dotovaných zájezdech pro seniory 55+ a lázeňských pobytech na tel.: **773 803 200,** web: **www.seniorinacestach.cz**, email: **seniorinacestach@chrudim.cz**

CENTRUM ZDRAVÉHO

Konečně je to tu – Centrum zdravého stárnutí – péče, která chrudimským seniorům dosud chyběla.
Vznik tohoto zařízení inicioval Ústav zdravotní a sociální péče z.ú. Praha, který si vybral pro realizaci prezentovaného pilotního projektu jako partnera Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s. v Chrudimi.

Oxygenoterapie

Hlavní náplní nového moderního Centra bude specializace na udržení a prohloubení sebeobslužnosti, sociálních kontaktů a aktivního života seniorů.
Individuální přístup ke každému klientovi spolu s konzultacemi s jeho obvodním, případně odborným lékařem zajistí maximální efektivnost poskytované péče.
O finančních příspěvcích na provoz Centra je jednáno s jednotlivými zdravotními pojišťovnami a nadacemi.

Lymfatické masáže

Centrum zdravého stárnutí najdete na adrese Chrudim III, ulice Obce Ležáků čp. 167 a pro jeho zřízení a následný provoz budou využívány mimo jiné také odborné znalosti a zkušenosti specialistů z oddělení Rehabilitace III Hamzovy odborné léčebny Luže – Košumberk.

Moderní Centrum Vám nabízí výběr z těchto služeb:

1. konzultace s lékařem
2. fyzikální rehabilitace:
elektroléčba, magnetoterapie, laser, ruční a přístrojová lymfodrenáž, suchá vodní masáž – Hydrojet, oxygenoterapie, Kneippův chodník
3. wellness procedury:
finská sauna, whirpool, infrasauna, posilování zdraví terapií Biosynchron, parní sauna, bylinná parní lázeň, parafinové zábaly rukou, vodoléčba horních končetin, klasické a relaxační masáže
4. sociální rehabilitace:
kognitivní trénink, reminiscenční terapie, bazální stimulace, trénink paměti

Whirpool

5. pohybové aktivity:
terapeutické míče, stepy, spinningová kola, individuální a skupinové cvičení
6. eSenior Partner – moderní zdravotní a sociální služby pro seniory = jistota pro jejich děti. Jedná se o nový individuální systém péče o osamělé seniory, kteří žijí ve svém domácím prostředí. Tento systém využívá nejmodernější poznatky péče o seniory v oblasti zdravotnictví, sociálních služeb a výživy.

Kneippův chodník

Systém eSenior Partner byl vyvinut ve spolupráci s předními odborníky a celá služba je provozována v souladu se zákony o sociálních a zdravotních službách. Tento systém umožňuje nepřetržitý monitoring a zlepšení péče o seniory a osoby se zdravotním postižením, kontrolu nad průběhem regeneračních procedur a motivaci klientů k dodržování základních zásad zdravého životního stylu a v neposlední řadě snižuje předpoklady k sociálnímu vyloučení těchto osob. Využijte možnost bezplatné konzultace s vysvětlením všech specifik tohoto jedinečného systému.

7. senioři na cestách – výlety, pobyty u moře 55+, lázeňské pobyty, přednášky a filmy z cest

JSME HRDÝ A SPOLEHLIVÝ PARTNER SENIORŮ A JEJICH RODIN.

Suchá vodní masáž – Hydrojet

Léto skončilo a Vánoce jsou skoro přede dveřmi. Potěšte své rodiče

DÁRKOVÝM CERTIFIKÁTEM,

díky kterému si budou moci v klidu a dle svého přání vyzkoušet některé z nabízených relaxačních a regeneračních procedur.

Objednávky na tel. 773 803 201

Nabídka služeb Centra zdravého stárnutí je určena zejména pro seniory. Po dohodě je možno využít služeb Centra také pro firemní zákazníky a individuálně nasmlouvat program preventivní péče o Vaše zaměstnance.

Infrasauna

Kontakt: tel. 773 803 201
www.centrumzdravehostarnuti.cz
www.seniorinacestach.cz

ČTVERO ROČNÍCH OBDOBÍ

Končí horké dny léta. Pro děti to byla velká radost, byly to krásné, slunné prázdniny. Pro jiného únava z horka znamenala bolest, úzkost, stres. Další se obávali sucha, které ničilo jejich úrodu. Každý prožíval letní dny s jinými emocemi. Po létu přichází podzim, pak zima a vše začíná znovu jarem. Ke čtveru ročních období můžeme přirovnat i etapy lidského života. Jaro je dětství, léto mládí, podzim dospělost a zima je stáří.

Horké letní dny u nás vyvolávaly různé emoce. Vyjmenovat všechny emoce nebo emoční stavy je asi nemožné, ale v základě to jsou emoce kladné, které signalizují úspěch – radost, spokojenost – a emoce záporné – smutek, zlost, úzkost, rozladění. Některé emoce vzbuzují aktivitu (radost, zlost…) jiné jsou tlumící, ochromující (deprese, rezignace). Někdy se emoce vzbouří náhle a mohutně. Takové náhlé a prudké emoci říkáme afekt. Někdo podléhá afektům snadno, co chvíli se rozzlobí, rozesměje, rozpláče, pohádá. Nepleťme si ale pojmy afekt a afektovaný člověk. Afekt je prudké vzplanutí emocí, afektovanost je nepřirozenost v chování. Afektovaný člověk dává najevo nepřirozenou radost např. při setkání, nebo se rozplývá nad roztomilými děťátky. Jeho slova (verbalizace) neodpovídají gestům ani jeho výrazu v obličeji. Jeho úsměv je grimasa úst, oči nespolupracují, dívají se bez účasti bez zaujetí. Déle trvající emoce je nálada. Je to dlouhodobější vyladění určitým směrem. Když určité emoční vyladění trvá ještě déle, nehovoříme již o náladě, ale o citu. V afektu a v náladě vidíme určitou souhru okolností – neúspěch v práci, ztrátu blízké osoby nebo zvířete, nepovedený den, to vše nezávisí jen na nás. Cit není jen pozitivní – láska a přátelství, ale i negativní – nepřízeň, nenávist. Kromě lidí a zvířat máme i zamilovaná jídla, obklopujeme se příjemnými věcmi. Někdo rád pracuje se dřevem, jiný rád vaří nebo má rád práci na zahradě. Mnoho jiných jsou čtenáři novin, časopisů, knih. Jiní upřednostňují hudbu nebo film. Rádi či neradi můžeme mít svůj i cizí národ, ale i myšlenku, dovednost, pravdu, dokonce i lásku a nenávist – můžeme milovat i nenávidět. Cit může nabýt silné intenzity, může ovládat člověka až k jeho škodě. Silný cit je vášeň. Vášeň pozitivní je např. zamilovanost, práce, sběratelství, sport. Negativní vášeň je nenávist. Jak se mění člověk v životních obdobích, tak se mění i jeho emoce. Překvapují nás někdy reakce mladých lidí na rozpad jejich erotického vztahu, zdá se to nepřiměřené. Ještě tragičtější jsou reakce starých lidí na ztrátu životního partnera, zvláště tehdy, byl-li tento vztah jediným a posledním lidským poutem.

Existuje jeden intenzivní zážitek, o kterém se hovoří jedním dechem zároveň s radostí. Je to slast: pocit libosti, rozkoše, který máme při uspokojení svých potřeb. Slastný je doušek vody žíznivému, slastný je odpočinek unavenému, slastné je vzpomínání. Radost tryská, proudí, aktivizuje. I tichá radost vede k činu např. k pohlazení. Radost zasahuje velmi hluboko, ovlivňuje i naše tělesné procesy. Vitalizuje nás. Zvyšuje životní energii. Přemáhá únavu. Radost se navenek projevuje úsměvem a úsměv je mince pro lidské vztahy. Život se skládá z mnoha malých mincí. Kdo je umí sbírat má bohatství. Podívejte se do zrcadla a usmějte se!

Sluníčkový den přeje

PhDr. Helena Chroboková

SENIA – časopis nejen pro seniory, vydává Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s.
IČO 28789563, se sídlem Chrudim I Resselovo nám. čp. 113., MK ČR E 22048
Redakční rada: Alena Burgetová, Věra Jirušková, Ivan Chrbolka, Jan Svoboda, Milan Jiruška, Michal Král
Elektronickou verzi časopisu si můžete zdarma objednat na senia@chrudim.cz
Vydání 4x ročně jako informační materiál.