

Náš Domov

3/2016

6 Kč

BŘEZEN 2016

Nutriční péče je nedílnou součástí léčebné, preventivní a ošetrovatelské péče. Senioři představují skupinu obyvatel, u kterých je stav výživy často neuspokojivý, protože je ovlivňován fyziologickými a sociálními změnami, výskytem chronických onemocnění, užíváním léků a sníženou mobilitou. Pokud strava neodpovídá potřebám seniora, dochází k úbytkům svalové hmoty, oslabuje se činnost imunitního systému, snižuje se svalová síla, oslabuje se dechové svalstvo, dochází ke snížení soběstačnosti seniora



a zhoršuje se tak kvalita jeho života. Řešením je systematické posuzování výživového stavu a sestavení plánu opatření. Tímto způsobem je zajištěn příjem živin ve formě a množství, které je odpovídající jeho aktuální potřebě, popřípadě včasné nastavení prostředků enterální klinické výživy.

Nutriční péči v našem zařízení zajišťuje registrovaná nutriční terapeutka Mgr. Kateřina Králová, která ve spolupráci se zdravotnickým a ošetrovatelským personálem hodnotí u každého klienta stav výživy, což zahrnuje výpočet BMI, zhodnocení příjmu stravy a tekutin, stravovacích omezení, alergií na potraviny, stavu kůže, poruch polykání a tak

dále. Měsíčně hodnotí rizika spojená s váhovými úbytky, u rizikových klientů provádí bilanci stravy a tekutin a v neposlední řadě u klientů ohrožených malnutricí (podvýživou) zajišťuje nutriční podporu ve formě doplňkové výživy - sippingu, což je speciální enterální výživa určená k popíjení.

„ Vystudovala jsem zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Snažím se získávat stále nové poznatky z oblasti výživy, a proto se účastním odborných přednášek a konferencí v rámci celoživotního vzdělávání. V akademickém roce 2014/2015 jsem pracovala jako externí vyučující na katedře klinických a preklinických oborů na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, kde



jsem vedla semináře praktické výuky předmětu Technologie přípravy pokrmů. Od května 2015 spolupracuji se Sekcí výživy a nutriční péče v rámci dietního stravování v zařízeních školního stravování. V Domově pro seniory v Sedlčanech pracuji od listopadu 2015. Ve volném čase ráda sportuji, tvořím z keramické hmoty, maluji či vyrážím za kulturou“.

Mgr. Kateřina Králová
nutriční terapeutka

Vítáme nové spolubydlící (únor 2015)

Paní Křížová Marie

Paní Janovská Marta

Paní Jírová Věra

Paní Boušková Jaroslava

Paní Šebestová Dáša

Paní Mrázová Marie

Pan Luxemburk František

Pan Kielberger Josef

Paní Chalupská Drahoslava

Paní Tatýrková Marie

Kulatiny (březen 2016)

Pan Charvát Zdeněk
Paní Stehlíková Jana



Všechno nejlepší

Opustili nás (únor 2016)



Paní Gregorová Jaroslava
Pan Charous Václav
Pan Pinc Karel
Paní Šmardová Marie
Paní Mejstříková Marie
Paní Váchová Marie
Paní Kožiarská Nina
Pan Balatý Václav
Pan Stanka Vladimír
Paní Matoušková Božena

Letní čas v roce 2016

Začíná 27.03.2016 ve 02:00 (SEČ) ... končí 30.10.2016 ve (03:00) SELČ



27.3.2016



30.10.2016

Pravidla změny času

Na letní čas se přechází každý rok poslední neděli v březnu v 02:00:00 SEČ na 03:00:00 SELČ. K návratu na zimní čas dochází poslední neděli v říjnu v 03:00:00 SELČ na 02:00:00 SEČ. Letní čas platí ve všech státech Evropy s kromě Islandu, Ruska, Běloruska, části Grónska a norských ostrovů.



MĚSÍC DUBEN

Duben je čtvrtý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má 30 dní.

Před přechodem do gregoriánského kalendáře to byl druhý měsíc v roce. Slovo pochází ze slova dub.

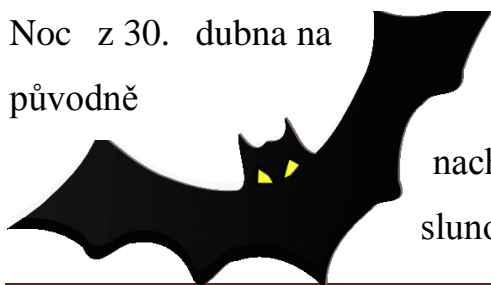
Duben začíná stejným dnem jako červenec a v přestupném roce jako leden.

První dubnový den se nazývá apríl. Už od 16. století je apríl spojen s různými žertíky a drobnými zlomyslnostmi.



Aprílové počasí označuje počasí nestálé, proměnlivé a používá se i tehdy, pokud se hovoří o proměnlivém a nestálém počasí v jiný čas.

Noc z 30. dubna na původně



1. května byla pokládána za magickou. Svátek se pravděpodobně slavil o úplňku, jenž byl nejbližší dnu, nacházejícímu se přesně mezi jarní rovnodenností a letním slunovratem. Lidé věřili, že tuto noc se čarodějnice slétají na

čarodějnický sabat, a skutečně je tato noc jedním z největších pohanských svátků. Lidé také věřili například v otevírání různých jeskyní a podzemních slují, ve kterých jsou ukryty poklady. Hlavním smyslem tohoto starého lidového zvyku byla pravděpodobně oslava plodnosti.

Na ochranu před čarodějnicemi (původně před zlými duchy a démony obecně, čarodějnice jsou až výsledkem inkvizičních procesů) se na vyvýšených místech zapalovaly ohně. Postupem času se z těchto ohňů stávalo „pálení čarodějnic“. Zapalovala se smolná košťata a vyhazovala se do výšky. Popel z těchto ohňů měl mít zvláštní moc pro zvýšení úrody. Někdy se rozhrnutým popelem vodil dobytek k zajištění plodnosti, jindy se přes oheň skákalo kvůli zajištění mládí a plodnosti.

Pranostiky

- Duben, ještě tam budem.
- Prší-li na 1. dubna, bývá mokrý máj.
- Hodně-li v dubnu vítr duje, stodola se naplňuje.
- Na mokrý duben - suchý červen

„Federace čarodějnic České republiky uveřejnila Vyhlášku o bezpečnosti létání na koštěti, kde se například píše v "Článku 1 základního ustanovení § 4) Létání se povoluje pouze v podroušeném stavu s minimálním obsahem mandragory v krvi 0.89417 promile, "nebo v "Článku 6 o létání za snížené viditelnosti § 1) Koště musí být: a) na přídí osvětleno černou kočkou svítící zelenýma očima, b) na zádi musí mít koště odrazku obecně šiřatého tvaru."



(www.ceske-tradice.cz)

Připravujeme

- Noc s Andersenem v Městské knihovně Sedlčany
- Výstava ke komunitnímu projektu „Lukášek“
- Sportovní dopoledne v zahradě
- Výlet do Hrachova – Ochrana fauny
- Hudební dopoledne s panem Němečkem
- Čarodějnické grilování, harmonika, stavba májky



ANKETA O NEJLEPŠÍHO PRACOVNÍKA

V měsíci únoru hlasovali klienti v anketě o nejlepšího pracovníka. Výsledky ankety:

Sociální úsek:

- Paní Malíková

1. oddělení – PSS:

- Paní Vítková

2. oddělení – PSS:

- Pan Joch

3. oddělení – PSS:

- Pan Bareš

4. oddělení – PSS:

- Paní Vlášková

Zdravotní sestry – celkové výsledky – všechna oddělení

- Paní Khandlová (3. oddělení)

Stravovací úsek:

- Paní Ešnerová Milena - kuchařka

Technický úsek:

- Pan Rataj - údržbář

Ekonomický úsek:

- Paní Janečková - pokladní

Trénování paměti

Ve jménech známých osobností jsou vynechaná písmenka.

Uhodnete jejich jména?

- 1) ARL APEK = SPISOVATEL
- 2) OSF ÁLA = ZPĚVÁK
- 3) ILŠ EMN = POLITIK
- 4) VLMR MNŠK = HEREC
- 5) DGR HVLÁ = HEREČKA
- 6) PTR JN = ZPĚVAČKA
- 7) BŽA NMC = SPISOVATELKA



Vytvořte správné názvy dobrot

Vídeňský	klobása
Pařížský	paštika
Segedínský	šunka
Debrecínská	klobása
Bruselská	párek
Mnichovská	salát
Pražská	guláš



INFO Z DOMOVA

- Den Domova proběhne v říjnu 2016
- Sportovní hry proběhnou v Domově v červnu 2016
- Kadeřnice bude docházet do Domova v úterý + středa 1x/14 dní

„Je jenom jedna cesta za štěstím a to přestat se trápit nad tím, co je mimo naši moc.“

Epiktétos

