



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník II.

Číslo: druhé

jún 2023

NEPREDAJNÉ



Motto: **„Cieľom nášho života je byť šťastný“**,

Dalajláma

ÚVOD



Milí priatelia ďakujeme, za prečítanie nášho časopisu, ktorý pre Vás s láskou pripravujeme. Žiaľ, museli sme sa rozlúčiť s našou kolegyňou z redakčnej rady pani Panákovou, ktorej aj takto na diaľku, ďakujeme za príjemné chvíle strávené v našom redakčnom tíme. Veľkým potešením je pre nás privítať novú členku redakčnej rady pani Jozefínu Chocholovú, ktorá už naplno pracuje a prináša zaujímavé informácie do zdravotníckeho okienka.. V každom čísle pracujeme na informačných rubrikách, vyberáme aktivity, ktoré sa udiali, prinášame novinky, ktoré nás čakajú. Snažíme sa, aby sme Vám zhrnuli predchádzajúce mesiace, preto pre zvýšený záujem sme náš časopis rozšírili o jednu dvojstránku, z čoho máme veľkú radosť. Ak by mal niekto záujem spolupracovať na tvorbe časopisu, môžete sa ohlásiť u p. Kresáňovej - soc. pracovníčky, prípadne u prijímateľa Jozefa Lednického na 3. poschodí DD2. V tomto čísle sa dočítate o našom okolí (Hornej Marikovej), dozviete sa niečo nové v zdravotníckom okienku (alergie) a veľa ďalších doplnených zaujímavých tém.

Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Horná Mariková - je obec, ktorá do roku 1954 bola jedna obec na severozápade Slovenska v pohorí Javorníkov. Celá Marikovská dolina je približne 20 km dlhá a 4 km široká. O dávnom osídlení



obce Mariková svedčí aj nález kamenej sekery z obdobia 3500 pred n. l.

Významnými veľkomoravskými sídliskami boli Malá Udiča a Hatné. Prvým



Traktorparáda

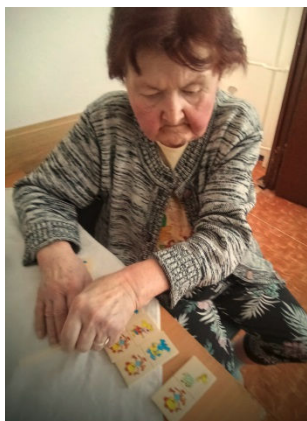
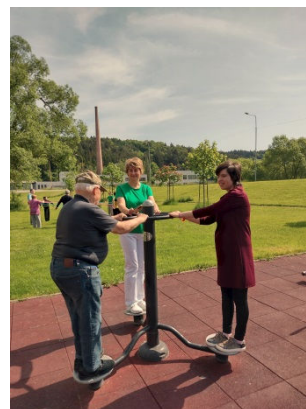
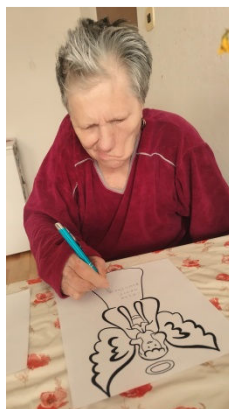
zachovaným písomným dokumentom je darovacia listina kráľa Karola Róberta zo dňa 12 júla 1321. V roku 1755 bola vytvorená farnosť Mariková a v roku 1760 bol postavený kostol sv. apoštolov Petra a Pavla. V priebehu SNP sa veľa obyvateľov obce zapojilo do bojov v partizánskych jednotkách. Po roku 1954 po rozdelení, obec Horná Mariková tvorí centrum obce, 10 miestnych častí a 108 osád. Prvým písomným dokumentom o školskom vzdelávaní je z roku 1831, prvá jednotriedka bola v Hornej Marikovej postavená v roku 1912 v Modlatíne. Učilo sa od Všetechsvätých do Veľkej noci, v škole učil v rokoch 1931-1933 kapitán Ján Nálepka. V roku 1976 vznikla ženská spevácka skupina, neskôr „Žrnovanka“, ktorej členkou bola nedávno zosnulá členka redakčnej rady pani Panáková. Od roku 1992 bývajú Marikovské folklórne

slávnosti. V okolí Marikovej sú zaujímavé skalné útvary. Najzaujímavejšie sú Skala na Usudičkou, Kaniaková skala, Sokolia skala na Galkove, Medvedínska skala a skalný útvar Pehliská. V dnešnej dobe sa počet obyvateľov Hornej Marikovej znižuje, zväčšuje sa počet chalupárov, ale aj tak je to pekná obec, ktorú sa oplatí navštíviť.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Jarné slniečko nás lákalo čoraz viac na čerstvý vzduch, ale nezaháľali sme ani v našich dielničkách pri varení a pečení voňavých dobrôt. Keď nám počasie dovolilo sme čas trávil vonku na prechádzkach a pri športových aktivitách. Toto obdobie sa nieslo v duchu pred letnej sezóny, zacvičili sme si aj Taiči, ktoré nám prišli precvičiť ženy z Taiči klubu.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

IDA

Inteligentná Domáca Asistentka nepretržite, 24 hodín denne, zaznamenáva údaje o pohybe v domácnosti aj mimo nej.

Systém IDA funguje bez kamier a mikrofónov, nesleduje a nenaruša súkromie prijímateľa. Je to služba bezplatná.

Je vhodná pre obyvateľov Trenčianskeho kraja, konkrétne pre:

- ✓ seniorov žijúcich osamote,
- ✓ osoby s rizikovým ochorením,
- ✓ pacientov, ktorí sa zotavujú doma,
- ✓ osoby s ťažkým zdravotným postihnutím.



Potrebné pre správne fungovanie systému IDA je:

- ✓ pripojenie na internet,
- ✓ aktivované dátové a hlasové služby u operátora v minimálnom rozsahu,
- ✓ v prípade, že v domácnosti nie je zavedený internet, môžeme sprostredkovať jeho zavedenie za zvýhodnených podmienok.

Informácie podávame v našom zariadení CSS –BYSTRICAN - Mgr. Mária Kresáňová, Mgr. Anna Paulecová na č.t. 042/43613 29 a Mgr. Gabriela Lukáčová, č.t. 0911 881229.



TOPKA

„Veselé varešky“

Naše družstvo "Veselé varešky" sa dňa 19.05.2023 zúčastnilo na piatom ročníku vo varení bryndzových halušiek v CSS Kolonka v Púchove. Kolegovia zabezpečili na varenie všetky potrebné suroviny a s nadšením sme sa vrhli do toho. Nechýbalo ani občerstvenie ani skvelý program, ktorý pre nás zabezpečili naši priatelia. Umiestnili sme sa na zaslúženom prvom mieste a získali sme zlatý pohár, z čoho máme obrovskú radosť. Srdečne ďakujeme našim priateľom za pekný strávený deň.



„Meranie zraku“

Občianske združenie SuperOčko u nás v zariadení zorganizovalo zdravotnícku akciu "BEZPLATNÉ MERANIE ZRAKU". Kvalifikovaní odborníci zmerali zrak a odporučili dioptrie nielen našim prijímateľom, ale aj zamestnancom.



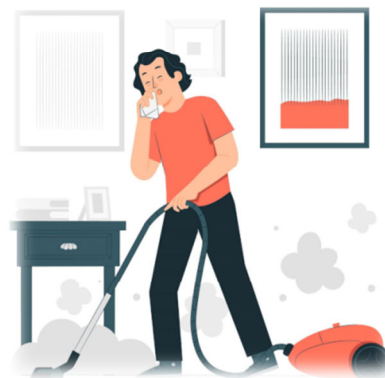
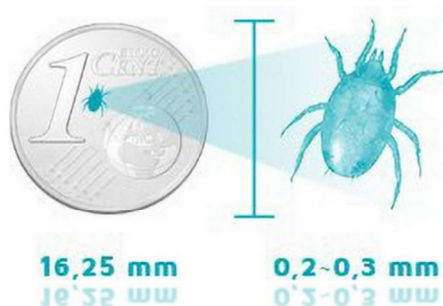
ALERGIA na roztoče = alergia na prach

Hlavným alergénom v domácom prachu sú roztoče – teda skôr roztočie výlučky. Pokiaľ trpíte alergickými príznakmi vo vnútorných priestoroch a hovoríte, že máte alergiu na prach, s najväčšou pravdepodobnosťou máte [alergiu na roztoče](#). Zaujímavé je, že roztoče sa nevyskytujú v nadmorských výškach nad 1 200 m. n. m. Suchá a chladná horská klíma im nevyhovuje, ale naopak vyhovuje alergikom. Alergia na prach a roztoče v ňom je oveľa častejšia, než by si človek myslel. Trápi stále viac a viac ľudí a znepríjemňuje im život.

Táto alergia je veľmi nepríjemná – prach je všade a je veľmi ťažké sa ho zbaviť, takže osoba alergická na prach je s ním v neustálom kontakte. Pokiaľ teda neustále kýchate, máte upchatý nos alebo vás svrbí koža, skontrolujte, či nemáte alergiu na prach. Alergia na prach (alergia na roztoče) je jednou z najčastejších inhalačných alergií u nás. Ešte pred desiatimi rokmi bol na roztoče alergický približne každý šiesty, dnes môže byť na prach alergický až každý tretí z nás.

Príznaky alergie na prach

- upchatý nos,
- chronická nádcha,
- kašeľ až astma,
- zvýšená ranná únava a opuchnutá tvár,
- opakované zápaly dutín či nosohltana,
- opakované zápaly stredného ucha,
- atopický ekzém, obzvlášť u detí.



ALERGIA na zvieratá

Podobne, ako alergia na prach vlastne nie je alergiou „na prach“, ale na jeho konkrétne zložky, aj alergia na zvieratá je forma alergie na prach. Alergénom tu sú drobné čiastočky, ktoré sa zo zvierat uvoľňujú do ovzdušia. V ich srsti sa tieto čiastočky zachytávajú, uschnú a neskôr sa uvoľňujú. **Ktoré zvieratá sú „najalergizujúcejšie“?**



Autor: Jozefína Chocholová, prijímateľka soc. služieb

PRÁCA NAŠICH ZAMESTNANCOV

(opatrovateľky)

V tomto čísle sa budeme venovať jednému z pilierov zdravotného úseku, našim opatrovateľkám, ktoré zabezpečujú základnú opatrovateľskú starostlivosť, do ktorej patrí celková hygienická starostlivosť (*pravidelné polohovanie, kúpanie, česanie, prezliekanie, zabezpečenie hygieny prijímateľom sociálnych služieb, podávanie stravy prijímateľom, ktorí sa nedokážu najesť, pomáhajú pri podávaní stravy imobilným prijímateľom, udržiavanie poriadku na izbách, zabezpečovanie pitného režimu, prezliekanie posteľnej bielizne, zabezpečenie čistého ošatenia a odvezenie použitého prádla do práčovne.*)

Každá opatrovateľka v našom zariadení má pridelených prijímateľov sociálnej služby, ktorým sa venuje aj individuálne (*rozhovory, empatické počúvanie, v prípade plnia niektorých požiadaviek daného prijímateľa*). Táto práca je veľmi náročná, nie len fyzicky, ale aj psychicky a preto sme radi, že tím zamestnancov nášho zariadenia vykonáva túto prácu zo srdca a berie ju ako poslanie.

Ďakujeme



STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

Individuálne pracujeme a efektívne vyplňame voľný čas. Udržať si vitalitu a duševnú sviežosť aj v pokročilom veku nie je vždy najjednoduchšie. V tomto období sme sa zamerali na aktívny pohyb na čerstvom vzduchu a rozhýbanie horných končatín.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTANCAMI A PRÍJIMATEĽMI

V tomto čísle sme pre Vás pripravili rozhovor s našou dlhoročnou zamestnankyňou, ktorá pracuje na pozícii opatrovateľky.

1. Ako dlho pracujete v zariadení?
 - „viac ako 30 rokov“
2. Na akej pracovnej pozícii pracujete?
 - „Opatrovateľka“
3. Čo vás k tejto práci priviedlo?
 - „Rada pracujem s ľuďmi“.
4. Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?
 - „Dobré, teší ma, keď je so mnou spokojný. Snažím sa im vychádzať v ústrety, poradiť aj pomôcť“.
5. Nakol'ko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?
 - „Snažím sa svoju prácu vykonávať svedomito a zodpovedne. Domov odchádzam s dobrým pocitom, ale fyzicky a psychicky vyčerpaná“.
6. Najveselšie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?
 - „Keď som sa klientky, ktorá plakala spýtala, prečo plače, povedala mi, plačem lebo som škaredá“.
7. Najkrajší zážitok z vašej praxe?
 - „Keď sa klienti pri spoločných akciách dobre zabávajú - fašiangy, veľkonočná šibačka.“

8. Kde alebo z čoho čerpávate novú energiu?

- „Na chate, v záhradke, v prírode a pri čítaní kníh s kresťanskou tematikou“.

9. Prečo ste si vybrali túto prácu a ako obohatila váš osobný život?

- „V tomto zariadení sú klienti vo vysokom veku, majú bohaté životné skúsenosti, ich niektoré myšlienky a rady obohacujú môj život“.

10. Čo by ste odporučili a odkázali vašim mladším kolegyniam?

- „Aby svoju prácu pri klientoch vykonávali s láskou, s porozumením a s trpezlivosťou.“

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

VESELO I VÁŽNE

Stretnú sa dvaja dedkovia v meste a jeden tlačí sud. Druhý sa ho pýta: „Kam to tlačíš?“ „Ále, doktor mi kázal priniesť moč za mesiac.“ Opäť sa stretnú po nejakom čase a dedko zasa tlačí sud, ale smerom domov. Kamarát sa ho teda opäť pýta: „Preboha, kam s tým zasa ideš?“ „no predstav si lekár mi tam našiel cukor! No snáď mu to tam nenechám...!“

Báseň nášho prijímateľa:

Pani Láska

1.

Ach Ty láska panna panien,
čo najväčšie čaro máš.
Prečo vždy, keď na teba zazriem,
dvere predô mnou zatváraš.
Prosím skús mi ešte šancu dať,
netvár sa, že ma nevidíš,
veď aj ja chcem milovať,
dokážem to, uvidíš!

2.

Prebudím v sebe všetky vášne,
v živote Ťa nesklamem,
pre Teba budem písať básne,
to Ťi veru sľubujem.
Aké len nádherné sú Tvoje city,
vlastníť ich čo najviac chcem.
Bola by to najkrajšia náplň v mojom žití
vidieť v sebe, že to viem.

Jozef Janovec

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V letných mesiacoch sa môžeme tešiť na tieto aktivity: výlet do obce Čičmany, Medzinárodný deň hlavolamov, prechádzky do blízkeho okolia, na zmlinu a palacinky, cvičenie v altánku a na workautovom ihrisku, na hrad Lednica a kaštieľ Bohunice.

Nesmieme zabudnúť ani na dotazník spokojnosti zo stravovaním, jesennú brigádu, očakávaný 5. ročník „Dňa s nami“, ktorých témou budú staré ľudové remeslá a návšteva Považskobystrického jarmoku.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

Ďakujeme za prečítanie nášho „spoločníka do ruky - Zakvášovskí seniori“, želáme všetkým príjemné letné dni. Vaši priatelia z redakčnej rady a kolektív z CSS – BYSTRICAN.

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Daniela Pavlíková, Bibiana Facunová, Jozef Chudý. Ľudmila Furová, Zuzana Majtánová a Jozef Križan. Tešíme sa na Vašu prítomnosť.

S úctou si spomíname aj na priateľov, ktorí nás opustili (Zdenka Koňuchová, Jozefína Kocianová, Kamil Jarošínek, Sidónia Panáková, Jana Lichtmanová a Jana Haroníková). **Odpočívajte v pokoji!**

Poznámka: Informácie a fotografie sme čerpali z internetových zdrojov. Vydáva CSS – BYSTRICAN, Zakvášov 1935/453, 017 07 Považská Bystrica pre prijímateľov zariadenia.