



Zakvášovskí seniori

(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník I.

Číslo: Prvé

jún 2022

NEPREDAJNÉ



Motto: „*Nečakajte na zázrak. Celý váš život je zázrak.*”

ÚVOD



Mária Vallová



Sidónia Panáková



Jozef Lednický

PaedDr. Sádecký Gejza,
Ing. Iveta Švantnerová
Mgr. Kresáňová, soc. pracovníčka

Redakčná rada

Milé naše čitateľky a čitatelia. Prihovárime sa Vám opäť prostredníctvom nášho časopisu. Ako ste si mohli všimnúť, zmenil sa názov, nazvali sme si ho „**Zakvášovskí seniori**“. Tento podnet prišiel zo strany nových členov našej Redakčnej rady, ktorí sú obyvateľmi nášho zariadenia. Touto cestou Vám ich predstavujeme: p. Mária Vallová, p. Sidónia Panáková, p. Ing. Iveta Švantnerová, p. PaedDr. Gejza Sádecký a p. Jozef Lednický. V prípade Vášho záujmu nás kontaktujte, radi privítame nového člena, ktorý prispeje s novými nápadi.

V tomto čísle sa dočítate množstvo zaujímavosti z nášho okolia, z aktivít, ktoré sme zažili počas predošlého obdobia a množstvo ďalších zaujímavostí, ktoré sme si spoločne spracovali. Nové podnety, nápady alebo zaujímavosti, o ktorých by ste si chceli v budúcnosti prečítať, môžete priniesť Majke Kresáňovej, našej sociálnej pracovníčke do kancelárie na prízemie DD/2.

OSOBNOSŤ Z NÁŠHO OKOLIA

Simona Magušinová, rod. **Martausová**. Narodila sa 26. februára 1988 v Považskej Bystrici. Je slovenská pesničkárka a bývalá divadelná herečka, členka Radošinského naivného divadla. Ako osemnásťročná strávila niekoľko mesiacov ako dobrovoľníčka v kuchyni vo francúzskom mariánskom pútnickom mieste La Salette-Fallavaux. Chcela ísť študovať architektúru, nakoniec sa prihlásila na herectvo. V roku 2012 absolvovala odbor herectvo na Fakulte dramatických umení Akadémie umení v Banskej Bystrici, popri štúdiu ktorého začala skladať hudbu. V roku 2009 sa stala víťazkou hudobnej súťaže *Gospel talent*. Od roku 2012 do roku 2015 bola členkou súboru Radošinského naivného divadla, kde vystupovala v hre *Polooblačno*. Popri herectve si uvedomila, že hudba pre ňu znamená oveľa viac a začala sa jej naplno venovať. Tohto času sa venuje materstvu a svojej rodine.



AKTIVITY V ZARIADENÍ

V našom zariadení nezháľame... Za každého počasia sa snažíme využívať všetky príležitosti...



Spomienka na spevácky zbor: „Na Vás si priatelia často spomíname, keď naše stretnutia pri pesničkách máme. Tie Vaše hlasivky veľmi nám chýbajú, čo našich seniorov za srdce chytajú. Tam z nebeskej ríše na nás sa dívate, keď Matke Nebeskej pesničky spievate.“ Súbor vznikol pod vedením p. Kubranskej a harmonikára p. Macháča.



VESELO I VÁŽNE

Našli sa: Do domu dôchodcov ďalší dvaja prišli. Dvaja z nich sa spolu na schodišti zišli. Ona bola fešná, keď kráčala nadol, on jej na prvý raz hneď do oka padol. Neboli už mladí, však to dobre vieme, dôchodcovský chlebič, čo dlhší čas jeme. Ponad 70-tku veru dobre mala, za to vrtká, svieža, šikovná sa zdala. On tiež ako štramák pozeral spod čiapky, moc mu nechýbalo do 80-ty. Slovo dalo slovo, hneď sa zoznámili, veľmi dobrý dojem na seba spravili. A keď prišiel správca, chtiac ich ubytovať, ani sa nestačil ukrutne čudovať. Ako vyjavený začal hlavou kývať, keď ona prehlási, že chcú spolu bývať. „*Bolo by to možné,*“ prekvapene vraví, ubytovací plán ľahko sa opraví. Jednu izbu by sme pre ďalších zvýšili, keby ste sa spolu hneď zosobášili. Dôchodca vreckovku, veľkú ako plienka, pritlačil si k čelu, že vraj má podmienku, že vziať by sa mohli s podmienkou vyletí, keby ešte mali aspoň zo dve deti. Aj s tým súhlasila a hoc nie je chorá, ihneď navštívila mladého doktora. Predsa, keď je lekár, nemôže byť zlosyn. „*Pán doktor pomôžte, veľmi pekne prosím!*“ Lekár neodmietol, dobrodinec známy, iba sa opýtal „*Tetuška čo s Vami?*“ Babičke nádejou srdce veľmi plesá, keď tu doktor povie: „*Tetka, vyzlečte sa!*“ Babka sa zamyslí, zlostný pohľad spraví, potom namrzená lekárovi vraví: „*To veru pán doktor, nebude po Vašom, veď ja nechcem byť v tom ešte pred sobášom !*“

Autor: p. Mária Vallová, klientka nášho zariadenia

INOVÁCIA V NAŠOM ZARIADENÍ

Maľovanie stravovacej prevádzky: Dňa 1. a 2. júna 2022 sa v budove SOV maľovala kuchyňa, jedáleň a niektoré prevádzkové miestnosti. Tento čas sme využili na to, aby sme našim prijímateľom sociálnej služby trocha zmenili ich spôsob stravovania a tak v stredu naše pani kuchárky navarili vonku kotlíkový guláš a vo štvrtok pravú slovenskú kapustnicu s údeným mäsom a klobásou. Tento chutný obed sme pre prijímateľov taktiež podávali vonku v improvizovanej záhradnej jedálni. Veríme, že aj takáto zmena mala na našich prijímateľov pozitívny vplyv a spestrila im deň.



ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Reumatoidná artritída je chronické zápalové **ochorenie neznámej príčiny**, ktoré je charakterizované symetrickým postihnutím kĺbov. Postihnuté kĺby sú opuchnuté, bolestivé, teplé s obmedzenou pohyblivosťou.

Príčiny vzniku: príčina je neznáma, genetická predispozícia, spojitosť s antigénom HLA - DR4, baktérie, vírusy, účasť imunitných mechanizmov s tvorbou imunokomplexov (takpovediac "zrazenín" protilátky s antigénom), ktoré sa ukladajú v jednotlivých orgánoch a tkanivách

Príznaky: ranná stuhnutosť kĺbov, bolestivosť kĺbov v pokoji, fyzická nevykonnosť, potenie, horúčka, celková slabosť, malátnosť, únavnosť, nechutenstvo, chudnutie, kĺby sú bolestivé, teplé, opuchnuté, v neskorších obdobiach lesklá, vyhladená, atrofická koža, niekedy vredy predkolenia, časté komplikácie (baktérie, vírusy, huby, zápal

pohrudnice, pľúcnice, osrdcovníka, osteoporóza, nedostatočnosť obličiek, vredy tráviaceho traktu, anémia, znížený hemoglobín, železo...)

Liečba reumatoidnej artritídy

V súčasnosti sa liečba reumatickej artritídy zameriava na včasné stanovenie diagnózy a včasné zavedenie účinnej liečby - ešte predtým, ako zápal poškodí kĺb. Cieľom skorej a účinnej liečby je dosiahnuť potlačenie aktivity choroby a udržať, alebo zlepšiť funkčný stav, predísť nezvratnému kĺbovému poškodeniu. Optimálne je dosiahnuť vymiznutie chorobných príznakov (remisiu). Liečba musí byť komplexná. Vyžaduje si poučenie pacienta o chorobe, o jej priebehu, spôsobe liečby, o nutnosti dodržiavať režimové opatrenia. Pacient nemôže vykonávať fyzicky náročné aktivity, ale pravidelne sa venovať liečebnej rehabilitácii. Liečebný telocvik pozostáva z rozcvičovania kĺbov a posilňovania svalov. Jeho cieľom je udržanie rozsahu pohybu a zvýšenie svalovej sily. Starostlivosť o pacientov s reumatickou artritídou je dlhodobá, vyžaduje si poučenie pacientov a ich rodinných príslušníkov o chorobe, o liečbe a o tom, ako pacient sám môže prispieť k zlepšeniu svojho zdravotného stavu. Špecializovanú starostlivosť o týchto pacientov zabezpečuje reumatológ. Pacienti s reumatickými chorobami sa môžu zapojiť aj do občianskeho združenia **Liga proti reumatizmu**, ktorá má regionálne pobočky vo viacerých okresoch a sídlo v Národnom ústave reumatických chorôb v Piešťanoch.



ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

Užijeme si množstvo výletov do prírody, na pekné miesta ako sú Dohňany, Hlbocký vodopád, opekačka na Kalvárii. Pripravené sú zaujímavé prednášky, navštívime Útulok pre psíkov, pôjdeme sa s nimi prejsť a absolvujeme množstvo iných aktivít. Okrem iného letné dni si spestríme chladivými nápojmi a sladkou zmrzlinou, aj toto nás čaká nasledujúce mesiace...Veríme, že budeme všetci zdraví a budeme môcť absolvovať všetko čo je pripravené...



Ďakujeme za prečítanie nášho „spoločníka do ruky - Zakvášovskí senióri“ a želáme všetkým pokojné a slnečné dni. Vaši priatelia z redakčnej rady a kolektív z CSS – BYSTRICAN.

Poznámka: Informácie a fotografie sme čerpali z internetových zdrojov.

Vydáva CSS – BYSTRICAN, Zakvášov 1935/453, Považská Bystrica pre prijímateľov zariadenia.