



Zakvášovskí seniori

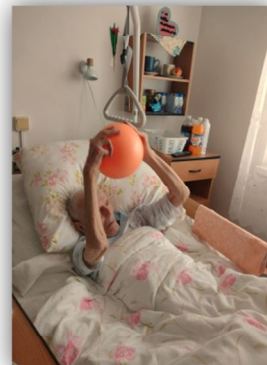
(Občasník vydaný pre prijímateľov sociálnej služby CSS – BYSTRICAN)

Ročník II.

Číslo: tretie

september 2023

NEPREDAJNÉ



Motto: „*Láska nepozná starobu a srdce nepozná vrásky.*“ Anglické príslovie

ÚVOD



Milí priatelia, opäť sa Vám hlásime prostredníctvom nášho časopisu s novým vydaním, v ktorom sme spracovali informácie a podujatia zo zariadenia. Ďakujeme Vám za vašu priazeň, ktorá sa nám dostala prostredníctvom spätnej väzby a vďaka, ktorej môžeme pripravovať ďalšie časti Zakvášovského seniora. V prípade záujmu radi privítame nového člena do nášho redakčného tímu. Informácie získate u prijímateľa Jozefa Lednického na 3. poschodí DD2. V tomto čísle sa dočítate o našom okolí (Dolnej Marikovej), v zdravotníckom okienku (chrípka) sa dozviete niečo nové a veľa ďalších zaujímavých tém, v ktorých si priblížime aj obetavú prácu našich pani upratovačiek.

Autor: Ing. Iveta Švantnerová, prijímateľka sociálnych služieb

OBCE A DEDINY Z NÁŠHO OKOLIA

Dolná Mariková - je obec, ktorá leží na severozápade Slovenska na južných svahoch Javorníkov. Od roku 1954 bola uznaná za samostatnú obec. Delí sa na štyri miestne časti ako Dolná Mariková, Besné, Hadoše a Kátlina. Žije tu približne 1400 obyvateľov. Najstarší archeologický nález je kamenná sekera s dvojitém ostrým. Je z obdobia rokov



3800-3100 p.n.l. Našli sa tu aj stopy po slovanskom osídlení. Prvý písomný prameň týkajúci sa Marikovej je listina uhorského kráľa Karola Róberta z 12. júla 1321. Učiť sa začalo v roku 1860 v jednej triede, v ktorej vyučoval učiteľ - organista. Učilo sa od pondelka do soboty, keď rodič bol napomenutý štyrikrát za dochádzku dieťaťa išiel na 14 dní do áreštu. Od roku 1872 sa učilo v dvoch triedach. Rímskokatolícky kostol sv. Petra a Pavla bol postavený v roku 1758 v barokovom slohu. Socha pri kostole bola vytesaná v roku 1759. Na kopaniciach sa zachovala pôvodná



zrubová ľudová architektúra. Pri osade Ficovci stojí chránená lipa malolistá stará vyše 200 rokov, vysoká 27 m. obvod kmeňa 4,1 m a priemer koruny 20 m. V osade Besné je múzejná expozícia tradičného bývania v Marikovej. Je to malá drevenička, ktorú majitelia presťahovali pred zaplavením vodou. V dreveničke sa nachádzajú predmety dennej potreby, ako sú kroje, výšivky a rôzne písomnosti. V osade Repovci je malé rekreačné stredisko s ubytovaním, v Hadošoch sa nachádza reštaurácia a lyžiarsky vleč. Okolie obce je vhodné na turistiku a hubárčenie.

Autor: Jozef Lednický, prijímateľ sociálnych služieb

AKTIVITY V NAŠOM ZARIADENÍ

Ani počas teplých dní nezaháľame a snažíme sa využívať naše schopnosti a zručnosti na skrášlenie okolia. Okrem letných výletov a prechádzok sme sa zúčastnili množstva spoločenských podujatí a vystúpení.



INOVÁCIE V ZARIADENÍ

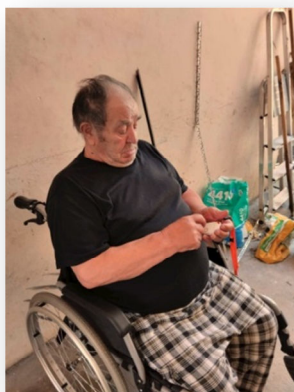
Spokojní prijímatelia novej sociálnej služby IDA: Naše zariadenie už 6 mesiacov intenzívne poskytuje novú sociálnu službu - Monitorovanie a signalizácia potreby pomoci s názvom IDA - Inteligentná Domáca Asistentka, ktorá pomáha našim prijímateľom nepretržite 24 hodín denne zaznamenávať údaje o ich pohybe v domácnosti aj mimo

nej a v prípade potreby vie privolať pomoc blízkej dohliadajúcej osoby. Prijímatelia majú v domácnosti nainštalované senzory, ktoré snímajú ich pohyb. Ak by nastala situácia, že sa im zhorší zdravotný stav, upozorní na toto ich rodinného príslušníka.

V prípade, že v domácnosti nebol zavedený internet, pomohli sme sprostredkovať jeho zavedenie za zvýhodnených podmienok.

Teší nás pozitívny ohlas rodinných príslušníkov, ktorí uvádzajú, že aj napriek svojej zaneprázdnenosti sú svojim blízkym na dosah. A naopak prijímateľov veľmi teší, že táto služba je im ponúknutá, nemusia ísť do zariadenia a môžu zostať doma. V súčasnej dobe je táto služba poskytovaná zdarma.

V prípade záujmu informácie podávame v našom zariadení CSS –BYSTRICAN, t.č. 0910 337 992 - Mgr. Kresáňová, Mgr. Paulecová



TOPKA

„Deň s nami“

Po roku sa už po 5. krát otvorili dvere nášho zariadenia pre rodiny našich prijímateľov, hostí z iných zariadení a širokú verejnosť. Tento slávnostný deň sme sa rozhodli zamerať na ľudové remeslá a kreatívnu tvorbu. Celá príprava na tento deň bola sprevádzaná veľkým množstvom námahy a práce, či už zo strany všetkých zamestnancov, ale i našich prijímateľov.



Svojim príhovorom tento deň otvorila pani riaditeľka, Mgr. Gabriela Lukáčová, ktorá privítala zástupcov TSK, predstaviteľov mesta Považská Bystrica, riaditeľov pozvaných zariadení a širokú verejnosť. Tento deň nám spríjemnili aj manželia Slaninkovci, Bosoráci z Piechova a deti z folklórneho súboru Podžiaranček. Po programe nás čakali stanovištia, kde boli pripravené kreatívne disciplíny v podobe pomaly sa vytrácajúcich remesiel. Každý súťažiaci mal možnosť vyskúšať si remeslá ako sú: medovníkárstvo, výšivkárstvo, maľba na sklo, tkáčstvo a kožiarsstvo. Drotárske rekvizity nám priblížili zamestnanci Vlastivedného múzea v Považskej Bystrici. Po absolvovaní úloh boli všetci súťažiaci odmenení hodnotným darčekom, diplomom za účasť, medailou a boli zaradení do poobedňajšieho zlosovania o zaujímavú tombolu. Deň sme zavŕšili spoločnou diskotékou, ktorú nám zabezpečil a celý deň nás hudobne sprevádzal p. Igor Paholík.

ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

Chríпка - je nákazlivé ochorenie dýchacích ciest spôsobené infekciou vírusom chrípky. V Európe sa chrípka objavuje vo forme pravidelných každoročných epidémií v zimnom období.

Aké sú príznaky infekcie chrípky?

Infekcia vírusom chrípky sa nemusí prejavovať u každého. Tí, u ktorých však ochorenie prepukne, majú tieto bežné príznaky: kašeľ, horúčka, nádcha, bolesti kĺbov a bolesť hlavy.



Chríпка nie je banálne ochorenie: Je to vysoko nákazlivé a rýchlo sa šíriace infekčné ochorenie dýchacích ciest. Patrí medzi najčastejšie ľudské infekčné ochorenia. Nákaza sa prenáša kvapôčkovou infekciou. V niektorých prípadoch môže mať chrípka vážny priebeh s komplikáciami. Vírus chrípky naruší a oslabí sliznicu dýchacích ciest, čo uľahčuje jej bakteriálnu infekciu, takže súčasne s vírusovou infekciou, alebo v nadväznosti na ňu, vznikajú aj bakteriálne zápaly ucha, prínosových a čelových dutín, nosa, priedušiek a zápal pľúc.

Medzi chrípkou a prechladnutím je rozdiel: Je náročné rozlíšiť chrípku od iných respiračných infekcií a mnoho ľudí si ju mylí so silným prechladnutím.

Chríпка má náhly nástup príznakov z plného zdravia, je sprevádzaná vysokou teplotou (38°C). Typickým úvodným príznakom je bolesť kĺbov, silná bolesť hlavy – často za očami, bolesť svalov. Prejavuje sa suchým a dráždivým kašľom, často sa objaví zimnica a triaška, po 48 hodinách sa môže prejavovať nádcha a bolesť hrdla. Pokiaľ nevzniknú

komplikácie, príznaky po 3-5 dňoch odznejú, hoci únava a slabosť môžu pretrvávajú dlhšie. K úplnému uzdraveniu obvykle dôjde do dvoch až štyroch týždňov od prvých príznakov. **V našom zariadení zabezpečujeme v zmysle vyhlášky MZ SR č. 585/2008 Z. z. §7, ods. 5 - povinné očkovanie proti chrípke osôb umiestnených v zariadení sociálnych služieb.**



Prechladnutie. Príznaky sú nádcha, kýchanie, slziace oči a podráždené hrdlo. Toto ochorenie je obmedzené na horné dýchacie cesty, nevzniká náhle z plného zdravia triaškou. Nie je sprevádzané vysokou teplotou, bolesťami kĺbov a svalov.

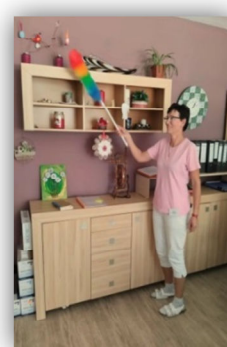
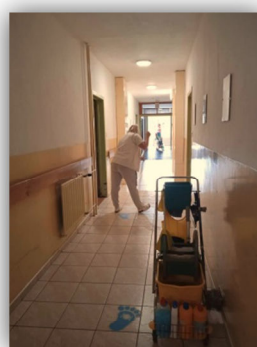
Autor: Jozefína Chocholová, prijímateľka soc. služieb

PRÁCA NAŠICH ZAMESTNANCOV

(upratovačky)

V tomto čísle sa venujeme neprehliadnuteľnému úseku, ktorý pomáha, aby naše zariadenie bolo čisté, voňavé a zároveň boli dodržané všetky hygienické požiadavky o dezinfekciu zariadenia. Dievčatá to majú ťažké. Veď kto sa staral o svojho príbuzného vie. Často krát sa musia pasovať s nepríjemným znečistením toaliet a s nepríjemnými poznámkami, spôsobeným zlým zdravotným stavom našich prijímateľov, či už na izbách alebo aj v spoločných priestoroch. Vďaka ich obetavej práci spoločne prežívajú prijímatelia čas trávený v zariadení spokojne a dôstojne a taktiež zamestnanci pracujú v čistom prostredí. Ich pracovná náplň si vyžaduje pravidelné udržiavanie čistoty priestorov (na izbách prijímateľov, v kanceláriách, chodbách, spoločenských miestnostiach), vysávanie kobercov, umývanie okien, zrkadiel, vysýpanie a vynášanie smetných košov. Každá pani upratovačka v našom zariadení má

pridelené priestory za ktoré je zodpovedná. Okrem zabezpečenia čistoty priestorov veľakrát sú prijímateľom dôverníkmi, priateľmi a vedia o ich radoostiach, ale aj starostiach. Táto práca je náročná, nie len fyzicky, ale aj psychicky a preto sme radi, že ju vykonávajú zo srdca a berú ju ako poslanie. Ďakujeme Vám



STAROSTLIVOSŤ O IMOBILNÝCH PRIJÍMATEĽOV

Snažíme sa individuálne pracovať a efektívne vyplňať voľný čas. Udržať si vitalitu a duševnú sviežosť aj vo vyššom veku nie je vždy najjednoduchšie vzhľadom na zdravotný stav prijímateľov. V tomto letnom období sme sa zamerali na aktívny pohyb na vonku v areáli zariadenia, ale aj mimo na ihriskách a prechádzkami po okolí.



ANKETY A ROZHOVORY SO ZAMESTNANCAMI A PRIJÍMATEĽMI

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

1. Ako dlho pracujete v zariadení?
 - „12 rokov“
2. Na akej pracovnej pozícii pracujete?
 - „Upratovačka“
3. Čo vás k tejto práci priviedlo?
 - „Po strate zamestnania som nemohla nájsť prácu a toto bolo prvé čo sa mi vyskytlo“.
4. Aké vzťahy máte so svojimi prijímateľmi (klientmi)?
 - „Veľmi dobré“.
5. Nakoľko zasahuje vaša práca do vášho osobného života?
 - „Prácu nechám v práci, nepociťujem, že by mi to zasahovalo do môjho života“.
6. Najveselešie príbehy so svojimi klientmi (prijímateľmi)?
 - „Každý deň je iný a každý prináša iné zážitky“.
7. Najkrajší zážitok z vašej praxe?
 - „Veľmi dobrý osobný vzťah s klientkou, s ktorou sme si boli veľmi blízke.“
8. Kde alebo z čoho čerpávate novú energiu?
 - „Z prečítaných kníh, veľmi veľa čítam, rada chodím na prechádzky do prírody a z dobrého rodinného zázemia“.
9. Prečo ste si vybrali túto prácu a ako obohatila váš osobný život?

- „Bola som nútená zobrať prácu, ktorú mi prvú ponúkli. V mojom veku už nebolo veľa príležitosti a získala som ešte lepší vzťah k starším ľuďom“.

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

- „Žiadnej práce sa netreba obávať a hlavne v takýchto zariadeniach, kde sú klienti vďační aj za to málo, čo môžem pre nich urobiť“.

Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

VESELO I VÁŽNE

Vnuk sa pýta starej mamy: „Stará mama, prečo sa každý večer modlíš k Pánu Bohu? „Prečo, synak? No preto, aby som išla do neba, keď zomriem. “Vnuk prekvapene odpovedá: “Ale stará mama, ako sa tam chceš dostať, veď ty ani na povalu nevyjdeš.“

Ide dedko na bicykli a zastaví ho zbojník:

„Dedko, dušu alebo peniaze!“ Dedko mu odpovedá: „Akú potrebuješ synak, prednú alebo zadnú?“

Jozef Janovec:

Nebeský kvet

Krásna, biela ľalia, to je Panna Mária.

1.
Ona je tá Panna čistá, ktorá porodila Krista. Ten, čo prišiel spasť svet. Ona je ten krásny kvet. Krásna, biela ľalia, to je Panna Mária.

2.
Vyvolená spanilá spomedzi žien jediná. Milujúca matka ô kvet toho, ktorý stvoril svet. Krásna, biela ľalia, to je Panna Mária.

3.
Často sa k nej utiekame, keď nejaký problém máme. Dobrú ochrankyňu ma ten, čo sa k nej utieka. Krásna, biela ľalia, to je Panna Mária.

4.

Kráľovná Neba i Zeme, veď to všetci dobre vieme. Panna plná milosti, príčina našej radosti. Krásna, biela ľalia, to je Panna Mária.

5.

Ona je korunou tvorstva, hviezdou rannou, hviezdá morská v plnom lesku, v plnej kráse ukazuje cestu k spáse. Svieti silno, svieti jasne a v tom zmysel tejto básne. Prekrásny kvet ľalia to je Panenka Mária

Autor: Veronika Suchárová, Jozef Janovec prijímatelia sociálnych služieb

ČO NÁS ČAKÁ NASLEDUJÚCE OBDOBIE?

V sychravom období sa môžeme tešiť na Deň otvorených dverí TSK na Trenčiasnkého Omara, Mesiac úcty k starším, prechádzky v jesennom období po okolí. Čas veľmi rýchlo uteká a čoskoro sa budeme pripravovať na vianočné sviatky a tým spojené tradície ako sú Lucie, Katarínska zábava, Mikuláš, Vianočné trhy a množstvo iných akcií.



Autor: Veronika Suchárová, prijímateľka sociálnych služieb

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

Touto cestou chceme privítať nových obyvateľov zariadenia: Viola Uhrínová, Štefan Bagin, Mgr. Veronika Strungová, Ján Pavlík, František Martiš, Serafína Crkoňová, Matilda Moravíková, Margita Pirošová. **Tešíme sa na Vašu prítomnosť.**

S úctou si spomínáme aj na priateľov, ktorí nás opustili (Mária Gábrišová, Jozef Hájek, Antónia Lienerová, Ladislav Pecúš, Elena Mogoňová, Antónia Lednická a Anton Pálik). **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.