



letní ČTVRTLETNÍK

DC JIZERA
SOCIÁLNÍ SLUŽBA

poklidné místo pro naše nejbližší, na kterých nám záleží



ALZHEIMEROVA CHOROBA je charakteristická plíživým a nenápadným začátkem, který často uniká pozornosti okolí. Příznaky této nemoci přehlízíme.

V Česku touto nemocí trpí přibližně 150 tisíc lidí, především seniorů. Nemoc se ale nevyhýbá ani mladším ročníkům. Přestože je Alzheimerova choroba nevléčitelná, lze její průběh zmírnit, a prodloužit tak aktivní část života. Úspěšnost léčby přitom velmi záleží na včasném odhalení prvních příznaků.

Alzheimerova choroba je závažné onemocnění mozku. Postupným prodlužováním střední délky života dnes Alzheimerova demence postihuje většinou jedince staršího věku. Ale pozor! Není to choroba výhradně věku seniorského. Podle Alzheimercentra, sítě pracovišť zabývajících se péčí o nemocné, největší procento její klientely představují senioři ve věku nad 78 let, nemoc se ale vyskytuje již u lidí do 50 let. Právě u mladších lidí je včasné podchycení nemoci ještě více komplikovanější. Málokdo si u nich totiž prvotní příznaky spojí právě s Alzheimerem. Vědci dokonce prokázali, že když nemoc postihne mladší pacienty nebo osoby s vyšší inteligencí, probíhá rychleji a zákeřněji. Také nástup nemoci je agresivnější než u seniorů. V ohrožení jsou zejména lidé, kteří vykonávají profese náročné na lidskou psychiku. Lékaři, bankéři nebo vysoce postavení manažeři. Dlouhodobé přetěžování mozku, nadměrný stres a málo regenerace - ano i toto může spolu s dalšími vlivy spustit u jedinců s genetickými předpoklady rozvoj Alzheimerovy choroby.

Co však přesně toto onemocnění způsobuje? Bohužel to stále není přesně objasněno. Průzkumy třeba prokázaly, že ženy onemocní mnohem častěji než muži, za což jsou na vině nejspíše hormony nebo obecně faktor delšího středního věku žen.

Onemocnění vzniká s největší pravděpodobností komplikovanou shodou několika faktorů, které nemoc spustí. Mohly by to být viry nebo vliv vnějšího prostředí či porucha imunity. Nejvýznamnějším rizikovým faktorem je však stále vysoký věk. S věkem riziko onemocnění strmě stoupá. Z neznámého důvodu se začínou mozkové buňky poškozovat po 65. roce u každého dvacátého člověka a po 80. roce dokonce u každého pátého jedince. V České republice je diagnostikováno zhruba dvacet tisíc nemocných s demencí. Skutečný počet je však odhadován na sto čtyřicet až sto padesát tisíc. Z pohledu celosvětového i evropského je situace ve výskytu Alzheimerovy demence v oblasti střední Evropy naštěstí poněkud příznivější ve srovnání s jinými kontinenty, i například s východní Evropou.

ALZHEIMEROVA CHOROBA / pokračování na straně 4 a 5

Milí čtenáři,

léto je v plném proudu. Vzala jsem si na zahradu osvěžující mátový koktejl s limetkou a milionem ledových kostiček. Jazykem nemotorně vyháním mátu ze zubů. Dostane se snad úplně všude. Potvora. Ta typická vůně léta. Mátová a limetková. Bosýma nohama zkoumám oblázky ve studeném potůčku. Voda po rozpáleném dni příjemně chladí... Ač by se nám mohlo zdát, že léto musí evokovat snad úplně pro všechny stav pohody těla i duše, tak většina lidí se právě v období nekonfliktního a prosluněného léta každodenně potýká s napětím a stresem. Ten se pak snadno může odrazit na celkovém stavu naší psychiky. Děti mají prázdniny, kdo bude hlídat? Nezapomněli jsme na něco před dovolenou? Babi, ty jsi nechala doma otevřené okno? Vnoučata k nám na prázdniny nepřijedou, od loni zas o kousek vyrostla a už mají jiné zájmy... Ve výčtu typických letních starostí, ať už větších či menších, bychom mohli společně pokračovat. A když se pak malé starosti nastřádají, dokáží zacloumat i s odolným jedincem. Neměli bychom je rozhodně podceňovat.

V aktuálním čísle čtvrtletníku se věnujeme poněkud obsáhleji Alzheimerově chorobě. Protože třeba i ten mnou zmiňovaný nadměrný stres v kombinaci s dlouhodobým přetěžováním mozku zahlceného informacemi a málo regenerace může spolu s dalšími vlivy spustit u jedinců s genetickými předpoklady nástup tohoto onemocnění. V dnešním světě, díky prodlužování střední délky života, je to čím dál více diskutované téma. Já jsem si vždy tuto nemoc spojovala především se seniorským věkem. Samotnou mě překvapilo, kolik případů je diagnostikováno u lidí do 50 let. Odborníci nám radí neustále trénovat paměť. Trénink paměti je stále považován za jednu z neúčinnějších metod prevence. A tak mě těší, že kurzy paměti v centru Jizera v Bakově a v Mnichově Hradišti mohou také přispět svojí "troškou do mlýna" v preventivním boji proti tomuto závažnému onemocnění.

A stres jako takový? Jak se mu vyhnout? Napadá mě jedno elegantní řešení. Zkusme na to jít s nadsázkou jako známý hudebník John Lennon. Ten řekl: "Když ti nebude nejlíp, obrať se ke slunci a všechny stíny padnou za tebe". Tak až zase někdy zapomenete doma před dovolenou zavřít okno, berte to s nadhledem. Alespoň budete mít po svém návratu čistší vzduch. Přeji vám i nadále krásné léto plné pohody!

Veronika Vynikalová, redakce

Mezigenerační setkávání podporuje vztahy mezi seniory a dětmi. Vede ke snazší komunikaci.

Ze svého dětství si určitě pamatujeme, jak rádi jsme bývali ve společnosti našich dědečků a babiček. Jejich přívětivá společnost pro nás měla takové zvláštní kouzlo, laskavost a všudypřítomný vyzářující klid. Vůbec nikam se u nich nepospíchalo. Stáří pro nás představovalo velmi vzdálený a neznámý svět.



foto Rukodělná činnost v denním stacionáři

Když se rozdílné generace setkávají, jsou si vždy navzájem oporou a vzorem. Komunikace, nejen mezi generacemi, je velmi důležitá a nikdy bychom ji neměli podceňovat. Obzvláště v době informačních technologií, kdy všichni žijeme neustále "v on-line světě". A to i děti. Právě pro ně je velkým přínosem odložit tablet nebo dotyčák. A zkusit si místo toho povídat. Naopak pro starší seniory, kteří moderní technologie až tak často nevyužívají, je výzovou možností porozumět dnešnímu světu. A tak se krásně doplňují. Stáří v sobě nese moudrost a zkušenost, která může děti nesmírně obohatit.

A když se u nás v centru něco tvoří, mezi tou záplavou nůžek, lepidel a štětců, tak hned děti se seniory najdou společnou řeč. Děti chtějí předvést svoji šikovnost. A senioři zase na nich nešetří chválou. Společně komunikují. Vznikají tak krásné rukodělné výrobky na památku těchto chvil.

A víte, co si u toho povídají? Děti vypráví o přítomnosti. A senioři zase na vše rádi vzpomínají. Na léta, kdy byli mladí, plní sil a patřil jim celý svět. A jako by se z toho všeho vyprávění a setkávání rodila naše společná nová budoucnost.

ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY...

Květnové setkání v bakovské základní škole.

V květnu jsme přijali pozvání od zástupce ředitelky bakovské základní školy, pana Mgr. Václava Čecha. V rámci našich tréninků paměti jsme zavítali do moderní školní učebny, kde si pro nás žákyňe devátého ročníku připravily tematické otázky. Za toto milé setkání děkujeme, protože právě jednou z důležitých metod tréninků paměti je tzv. reminiscenční technika. Ta využívá vzpomínek na události či zážitky z minulosti a jejich vybavování prostřednictvím různých podnětů. Třeba právě i vyprávěním "jak to bylo dřív".



NAPSALI O NÁS: Beseda se seniory

Dne 14. května se u nás v bakovské ZŠ sešli senioři z Denního centra Jizera, aby nám povyprávěli své životní příběhy na pozadí událostí 2. poloviny 20. století. Pokládali jsme jim dotazy na jejich život a dobu, ve které žili. Naši hosté nám vyšli velmi vstřícně a byli schopni odpovědět na takřka veškeré otázky a vždy nám řekli ještě něco navíc. Byli tak ochotní, že nám dokonce přinesli na ukázkou i dochované fotografie a novinové články z minulé doby. Povyprávěli nám o méně příjemných i světlých momentech ze svého osobního života. Dozvěděli jsme se spoustu nových a zajímavých informací, které bychom se ve škole jen tak nedozvěděli.

Jsmo velice vděčné, že naše pozvání přijali.

žákyně IX. A



foto Základní škola Bakov nad Jizerou

SLUŽBY DENNÍHO CENTRA PRO SENIORY JIZERA, z. s. v BAKOVĚ NAD JIZEROU a také v MNICHOVĚ HRADIŠTI

Denní centrum pro seniory JIZERA, z.s. poskytuje dvě registrované sociální služby. Denní stacionář a Sociálně aktivizační služby pro seniory a zdravotně postižené osoby. Naším klientům zajišťujeme kromě odborné péče také bohatý a zajímavý aktivizační program, který podporuje jejich vlastní samostatnost a v neposlední řadě rozvíjí i činnost. Naše zařízení je členem Asociace poskytovatelů sociálních služeb.



NEBUĎTE DOMA SAMI A PŘIJĎTE K NÁM
DĚLAT TO, CO VÁS BAVÍ

NEUSTÁLE SI UDRŽUJTE FYZICKÉ
I PSYCHICKÉ ZDRAVÍ



DENNÍ STACIONÁŘ PRO SENIORY A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Denní centrum pro seniory JIZERA, z.s. nabízí registrovanou sociální službu Denní stacionář, která je určena pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

Tato sociální služba je určena pro:

- seniory / např. s diagnózou stařecká demence, Alzheimer apod.
- zdravotně postižené / s chronickým duševním onemocněním nebo s jiným zdravotním postižením

Věková kategorie klientů je od 27 let.

Denní stacionář zajišťuje tyto činnosti a úkony:

- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- sociálně terapeutické činnosti, které vedou k rozvoji a k udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální integraci
- aktivizační činnosti
- nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností
- pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím
- podpora a pomoc při využívání běžně dostupných služeb a informačních zdrojů
- pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů, při osobních záležitostech, při komunikaci na úřadech aj.

POTŘEBUJE VÁŠ ČLEN RODINY POMOČ
PŘI ZVLÁDÁNÍ BĚŽNÝCH DENNÍCH
ÚKONŮ A S PÉČÍ O SVOU OSOBU?

JSTE PŘES DEN V PRÁCI, ALE ZÁROVEŇ
NEHCETE TRVALE UMÍSTIT SVÉHO
BLÍZKÉHO MIMO DOMOV?

NABÍZÍME MOŽNOST PEČUJÍCÍM RODINÁM POSTARAT SE O JEJICH BLÍZKÉ BĚHEM DNE S ODBORNOU PÉČÍ A PODPOROU

- ✓ pro seniory a dospělé osoby se sníženou soběstačností z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení
- ✓ možnost příjemně strávit den ve společnosti svých vrstevníků
- ✓ **ÚLEVA PRO PEČUJÍCÍ RODINU**
- ✓ kromě péče a dohledu **LZE VYUŽÍT I NÁMI ZAJIŠTĚNOU DOPRAVU** ráno z domova do našeho centra a odpoledne zpět domů

Víme, že není jednoduché si představit, jak denní stacionář funguje. Přijďte se k nám po telefonické domluvě nezávazně podívat. **JE MOŽNÉ VYZKOUŠET I ADAPTAČNÍ OBDOBÍ**, abychom se mohli lépe poznat.

Pro bližší informace nás můžete kontaktovat kdykoliv na telefonním čísle 725 787 577.

Boleslavská 682
Bakov nad Jizerou
294 01

Družstevní 1451
Mnichovo Hradiště
295 01

tel.: 725 787 577
www.dcjizera.cz

Alzheimerova choroba se v počátečním stádiu projevuje většinou drobnými výpadky a poruchou paměti, postupně ale vede k poruchám všech složek intelektu až ke ztrátě pohybových schopností. Varovným signálem bývá, že se začíná vytrácet krátkodobá paměť. Časem se přidružují změny chování, myšlení a schopnost logického uvažování. Takto dezorientovaný člověk je ze své situace nešťastný až zoufalý, často pláče nebo se naopak může začít chovat agresivně. Alzheimerova nemoc je nejčastější příčinou demence, která způsobuje narušení kognitivních schopností a paměti člověka, který potom přestává být soběstačný v běžném životě. Toto onemocnění také velmi snižuje obranyschopnost organismu, a tak třeba i obvyčejná viróza může představovat velké potíže.

Všichni dobře známe aktivity denního života, ony běžné věci, které každý den děláme. Přiměřeně zacházíme s finančními prostředky, umíme si je opatřit, vyzvednout z banky či bankomatu a máme zhruba přehled o jejich výši a pohybu. Přiměřeně se oblékáme, podle počasí a příležitosti. Zvládáme obsloužit, udržovat a chránit svou domácnost, což znamená, že například platíme účty, topíme si, uvaříme, používáme domácí spotřebiče, nakupujeme účelově, tedy co je třeba a v přiměřeném množství, telefonujeme, vnímáme čas a fungujeme v souladu s ním. Dodržujeme hygienické návyky, zvládáme toaletu, pohybujeme se mimo domácnost a umíme se zabavit ve volném čase nějakou tvořivou, pro nás zajímavou a smysluplnou činností. A toto všechno "samozřejmě a běžně" se najednou, zcela bez upozornění, začne postupně stávat něčím komplikovaným a nesrozumitelným.



Alzheimerova demence má velmi nenápadný nástup, který často uniká pozornosti i těch nejbližších lidí z okolí. V první fázi je těžké toto onemocnění odhalit a diagnostikovat. První poruchy paměti se mohou jevit jako přiměřené věku pacienta, tedy nevzbuzují žádnou pozornost. To, že starší osoba neustále něco hledá, bývá často prisuzováno jejímu věku. Hledané věci se pak záhy objevují na podivných místech. Dalším typickým příznakem je, že člověk si pamatuje věci z dávné minulosti a rád o nich hovoří stále dokola. Vykládá po krátké době během několika minut tutéž příhodu. Ale oproti tomu činnost, kterou konal před krátkou chvílí, si nedokáže úplně vybavit. Nedokáže nám říci, co měl k obědu, ani co dnes dělal. Může se ptát na zcela banální otázky a tyto otázky neustále opakovat. Objevují se změny nálad (deprese, úzkost, apatie), vznětlivost, snadná vzrušivost a neklid. Dochází k narušení vztahů s okolím a s blízkými osobami, a tím ke zhoršení kvality pacientova života, stejně jako kvality života u jeho příbuzných či pečovateli.

Postupně se začíná projevovat pokles úsudku a myšlení, ztráta schopnosti logického uvažování, představitivosti a soudnosti. A právě ve fázi, kdy se obvykle objevují větší poruchy chování, si teprve okolí povšimne změny. Je velmi těžké pečovat o člověka, který nadává, uráží, zpěčuje se pomoci, třeba i burcuje sousedy nebo mluví o týráni hladem apod. Přitom na tyto potíže má medicína účinné prostředky, kterými je umí zvládnout či alespoň zmírnit. Nemocnému také chybí orientace v čase a prostoru - pacient není často schopen říci, jestli je pondělí nebo sobota, jaký je zrovna měsíc či rok. Dalo by se to souhrnně pojmenovat, že dochází ke změně osobnosti a chování. Člověka nebaví jeho dříve oblíbené činnosti, může být agresivní, sobecký a nevrlý. Většinou bývá i velmi pasivní a k určité činnosti je nutné ho pobízet. Někou nemoc si však sám nepřipouští a cítí se zdravý. Objevují se i potíže s řečí. Nemocný má problémy pojmenovávat věci a používá k tomu opisy. „To, jak z toho teče voda.“ Tato první fáze trvá asi čtyři roky.

Nastupuje asi tři roky trvající fáze, kdy se objevují problémy s blouzněním na známých místech, nehody v podobě opomenutí vypnout plyn, vodu. Člověk s rozvinutou Alzheimerovou chorobou by neměl zůstat sám. Může způsobit vážné problémy sobě i okolí, pokud zapomene zavřít vodu, vypnout plyn či nechá zapnutou žehličku. Časté jsou také poruchy spánku ve smyslu obrácené aktivity tj. noční ponocování a spánek přes den. Objevují se halucinace a různé bludy, často vztahovačné proti svojí osobě. Nemocný obviňuje blízké i cizí osoby ze spiknutí, krádeží a lží. Objevují se také potíže s vyjadřováním, okolí cítí, že pacient potřebuje čas a klid na to, aby nám něco pověděl. Typická je také porucha plynulosti vyjadřování, kdy se pacient často vrací v hovoru, přestává si být sám jist tím, co řekl.

V další asi dvouleté fázi této choroby má nemocný problémy s chůzí i s jídlom. Opakuje jen několik slov nebo přestává mluvit úplně, nepoznává příbuzné a pečovatele. Postupem času zapomíná lidské obličeje, často i blízké osoby neumí zařadit nebo je zařadí chybně. Obzvláště toto je velmi psychicky náročné pro nejbližší členy rodiny a okolí pacienta. Objevují se i poruchy udržení moči či stolice. V konečném stádiu je psychika nemocného člověka velmi vychudlá, v paměti jsou zakořeněné jen ty nejhluběji uložené zážitky a návyky, řeč bývá nesrozumitelná.

Z výše uvedeného popisu se toto může jevit jako velmi zoufalý úpadek. Přesto to pacientem nemusí být vnímáno tak nešťastně, jako to vnímají jeho blízcí. Pro ně bývá situace zpravidla mnohem náročnější a smutnější, protože mohou porovnávat. Pacient však již zejména ve vyšších stádiích nemoci neporovnává a neuvědomuje si, oč přichází. Tím je tento druh demence přívětivější, neboť dochází k postupnému úbytku schopností a pacient se nevrací do „lepší“ období, jako je tomu například u vaskulárních demencí, při nichž se stává, že jeden den pacient funguje téměř jako dříve, přivítá se s vámi a druhý den neví, kdo jste.

V poslední asi rok trvající fázi je pacient ležící, nekomunikující s okolím. Tento stav vyžaduje komplexní ošetrovatelskou péči. Je naprosto odkázán na druhé osoby. Alzheimerova demence sama o sobě je dosud nevléčitelná choroba, avšak většina pacientů umírá na jiné přidružené onemocnění. Nemoc trvá v průměru 9 až 10 let. S včasným nasazením vhodných léků lze její rozvoj zpomalit a zmírnit. Pokud se tedy objeví první známky poruch paměti, neotálejte obrátit se na odborníka, aby bylo možno naplno využít možností, které poskytuje současný systém léčby. Čím dříve je nemoc diagnostikována, tím více se dá její průběh zpomalit.

Jedny z hlavních léků jsou kognitiva, která v počátečních stádiích nemoci zlepšují takzvané kognitivní funkce (myšlení, paměť či orientaci). Pomáhají v mozku zabránit odbourávání potřebného acetylcholinu (nutný pro přenos nervových signálů). Používají se opravdu na počátcích, maximálně ve středně pokročilém stádiu. Dalšími využívanými léky jsou hypnotika (pro poruchy spánku), neuroleptika (pro odstranění agresivity a neklidu), antidepressiva (zmírňují depresi) a anxiolytika (utlumují úzkost).

Nesmíme zapomínat na kvalitu života, která je pro nemocného rozhodující. Aby kvalita života zůstala v největší míře zachována, je potřeba pacientovi dopřát rehabilitaci či vhodné prostředí a zachovat kontakt s lidmi, zejména těmi blízkými. Péče o nemocného velmi vyčerpává. Onemocnění bývá psychicky obtížné především pro rodinu a přátele. Je těžké se vyrovnat s tím, že osobnost a chování blízké milované osoby se mění. Nemocný vás snadno může rozčítit. A je dost dobře možné, že vás v těžším stádiu nemoci ani nepozná, přestože bude odkázán na vaši péči. Nebud'te na to doma sami a přijměte pomoc vašich přátel nebo center. Vy ani nemocný nemůžete ovlivnit to, co nemoc způsobuje. Ale zkuste společně hledět do budoucnosti.

OTESTUJTE SI SAMI, JAKÉ JE U VÁS RIZIKO PROPUKNUTÍ NEMOCI NEBO JAK JE NA TOM VAŠE PAMĚŤ:

Existuje několik orientačních testů, které si mohou všichni zkusit v pohodlí domova. Prvním a nejjednodušším testem je postupné **ODEČÍTÁNÍ ČÍSLA SEDM OD STOVKY**, které se má provést pětkrát za sebou (tedy $100 - 7 = 93$, $93 - 7 = 86$, $86 - 7 = 79$ atd.). Výsledek by měl být samozřejmě šedesát pět. První dva až tři odečty bychom měly dát bez jakýchkoliv obtíží. Pokud se vyskytne problém, je to varovnou známkou.

Dalším jednoduchým testem je kreslení hodin. Vyšetřovaný má za úkol **NA PAPÍR S PŘEDKRESLENÝM KRUHEM DOKRESLIT KOMPLETNÍ HODINY**, aby ukazovaly zadaný čas. Nejčastěji se zadává nakreslit čas jedenáct hodin a deset minut. Ale pro orientační vyšetření může být i čas jiný. Vyšetřovaný nesmí mít na ruce svoje hodinky, ani aby neviděl nějaké jiné hodiny v místnosti. Hodnotí se pak správné rozmístění čísel po obvodu kruhu, umístění ručiček do středu, správnost času.

Propuknutí nemoci neovlivníme, ale **zdravým životním stylem a procvičováním mozku se organismus posílí** a je schopen pak nemoci déle odolávat. Jezme pravidelně čerstvé ovoce a zeleninu, dostatek vlákniny a rybí maso. Vyhněme se živočišným tukům a cukrům. Nezapomínejte na pravidelný pohyb, samozřejmě s ohledem na naše zdraví, stačí třeba i pravidelné procházky. Je prokázáno, že výskyt demence je u lidí s pravidelnou fyzickou aktivitou o 20 % nižší. Nezapomínejte ani na své koníčky! Procvičujeme svůj mozek křížovkami, kvízy a poslechem muziky. Cvičme svou paměť. Obecně všechno, co se v lidském organismu nepoužívá, postupně ztrácí svou funkci. Problémem je současný styl života celé společnosti. Technický pokrok nás stále více svádí nemuset si nic pamatovat. Všechno hned pohodlně najdeme při otevření mobilního telefonu nebo internetu.

A právě proto jdeme cestou zapamatování si čísel a jmen, počítáním bez kalkulačky, studiem jazyků. **Trénink paměti je doposud popisován jako jedna z neúčinnějších metod prevence.** Prevencí je aktivní přístup ke všemu, k zaměstnání, informacím, zábavě. Proti nemoci je odolnější trénovaný mozek, protože Alzheimerova choroba postihuje častěji osoby s nižším vzděláním. Úbytek paměťových a myšlenkových schopností je přímo úměrný délce vzdělání.



Jako u všech chorob je u Alzheimerovy demence nejdůležitější prevence...

ZAJISTĚTE NEMOCNÉMU ALZHEIMEROVOU CHOROBU JEHO BEZPEČNOST A ZDRAVÍ:

Dbejte na pravidelné užívání léků. Nemocný na ně sám může zapomenout nebo naopak je vzít nesprávně či ve větším množství.

Zabraňte řízení auta! Toto je naprosto nutné pro bezpečnost všech, i když nemocný se nebude této činnosti chtít vůbec vzdát.

Zamykejte nebezpečné čisticí prostředky, také třeba i **zápalky a léky.**

Důležité a cenné věci uschovejte na tajné uzamykatelné místo. Nemocný (aniž by chtěl) mnoho věcí přesunuje na nepohodlná místa.

Pozor na zapojené domácí spotřebiče jako jsou trouby a žehličky v dosahu nemocného. Ideální je nainstalovat hlásič požáru.

Odstraňte nebezpečné předměty (klouzavé koberce, vratké židle, ostré hrany). **Řádně osvětlete byt** například na reakci fotobuňky. Nemocný dobře uvidí na cestu a vám to zároveň může dát varovný signál, že nespí a chodí po domě.

Zamykejte koupelnu, aby nemocný nevytopil sousedy. **Na baterii umístěte raději omezovač teploty,** aby se neopařil horkou vodou.

Existuje **PROJEKT BEZPEČNÝ NÁVRAT.** Pokud nemocný zabloudí a nedokáže se navrátit domů, má na své ruce **plastový náramek s prosbou o pomoc a kam zavolat.** Operátor na lince poté zkontaktuje jeho rodinu. **Příhlášku do tohoto programu najdete na webu www.alzheimer.cz.** Toto je samozřejmě možné nahradit nějakým svým vlastním náramkem s jménem, adresou a telefonním číslem na členy rodiny.

Dbejte na pravidelnou stravu a dostatek tekutin. Nemocnému velmi pomůže, pokud se budete stravovat zároveň s ním.

Nepřesvědčujte nemocného, že nemá pravdu, nemá to cenu. Je důležité naučit se komunikaci s nemocným. Místo tázacích vět používejte oznamovací: „Máš jídlo na stole“ místo „Nemáš hlad?“ Nemocní nedokáží poznat rozdíl mezi přítomností a budoucností, proto mohou trvat na návštěvě mrtvé osoby. Vhodné je třeba říci, že onen člověk je na dovolené, v práci nebo na večeri. Přesvědčováním o opaku způsobíte stres nejen nemocnému, ale především sami sobě. Je těžké některé věci pochopit.

Důležitý je přívětivý a vlídný přístup okolí. I když nemocný netuší, čím dříve byl, kdo jste vy a jestli má nějaké děti, tak pořád cítí emoce kolem sebe a často je napodobuje. Pokud není zrovna ve vlastním světě, na úsměv vám odpoví úsměvem a na pláč naopak úzkostí a slzami.

Nabídněte nemocnému jednoduchou aktivitu, kterou je schopen konat. Nenechte jeho mozek bez činnosti. Vhodné je například loupání ořechů, skládání ponožek, rovnání kolíčků. Hrajte hry, zpívejte a hlavně na něj mluvte, i když vám evidentně nerozumí nebo neodpovídá. Užívejte jasné, jednoduché věty a nezapomínejte na svá gesta, která za vás mluví.

STŘÍPKY Z NAŠEHO CENTRA

květen /2018

KLADRUBY NAD LABEM

V měsíci květnu jsme v rámci našich jednodenních výletů zavítali do Kladrub nad Labem, kde je nejen malebný zámek, ale především světově známý chov starokladrubských koní. Horké letní počasí nás nešetřilo, ale úžasná paní průvodkyně měla pro naši skupinu velké pochopení, a tak nám rozložila prohlídky do dopoledního i odpoledního času.

Národní hřebčín v Kladrubech je jedním z nejstarších hřebčínů na světě a je také zároveň domovem nejstaršího původního českého plemena koní. Tradice tohoto chovu koní zde sahá až do poloviny 14. století. Více než 300 let byl kladrubský hřebčín významným císařským dvorním hřebčínem, který zajišťoval koně pro císařský a královský dvůr v Praze a také ve Vídni. Dnes se tu chová přibližně 500 starokladrubských koní, a to ve dvou barevných variantách, bílé a vrané. V samotných Kladrubech nad Labem je ustájeno kolem 250 běloušů.



květen /2018

BESEDA v bakovské škole

V květnu jsme přijali pozvání od zástupce ředitelky bakovské základní školy, pana Mgr. Václava Čecha. Žákyně devátého ročníku si pro naše klienty připravily otázky týkající se různých oblastí společenského života v dobách minulých. Vzpomínalo se na skutečné příběhy na pozadí dřívějších událostí, jak zasáhly do života běžných lidí z různých oborů a profesí.



červen /2018

KRÁSY ČESKÉHO RÁJE

Další z letošních výletů zavedl naše kroky na zajímavá místa, tentokrát do Českého ráje. Opět pod taktovkou horkého léta jsme vyjeli vstříc novým zážitkům. V obci Sněhov na Malé Skále nás přivítala bylinkářka paní Vondrová ve svém bylinném království "Bylinky z ráje". Všudypřítomná levandule voněla nejen z chutných domácích limonád, ale především na skoro každém kousku zahrady okolo nás. Potom nás čekala prohlídka zámku Hrubý Rohozec v Turnově a mohli jsme obdivovat nádherné pokoje příslušníků původem francouzské hraběcí rodiny Des Fours Walderode. Díky sympatickému kastelánovi Jiřímu nám bylo umožněno vyzkoušet si na nádvoří zámku různé historizující klobouky. A odpolední výlet jsme zakončili ve Troskovicích, kde je unikátní Muzeum panenek a medvídků. Rozsáhlá expozice tu nabízí více než 2000 exponátů.



červen /2018

Pěší výlet "K LETADLU" na zmrzlinu

Jedna z neznámějších zastávek, jak se tak mezi lidmi říká "na zmrzlinu", je restaurace ukrytá ve starém letadle značky Iljušin na odpočívadle u Bakova nad Jizerou. Ještě v roce 1984 bylo možné s tímto letounem odletět do kubánské Havany. O dva roky později již byl zabetonován do země.

červenec /2018

Ani V LÉTĚ NEZAHÁLÍME! Vyrábíme pilně pro podzimní a vánoční prodeje

Až se nás paní zima zeptá, co jsme dělali v létě, budeme připraveni. Sijeme filcová zvířátka a látkové tašky s potiskem, pleteme košíky z papírových ruliček, háčkujeme medvídky a panenky. Nesed'te doma sami a přij'd'te si procvíčit prstíky s námi!



červenec /2018

Pravidelné TRÉNINKY PAMĚTI v Mnichově Hradišti a v Bakově nad Jizerou i přes léto

Nemáte s pamětí problémy? I přesto byste ji měli trénovat! Odborníci dokonce tvrdí, že paměť by se měla trénovat už od útlého věku. A to i z důvodu, že náš mozek zlenivěl používáním moderních technologií.

Posilování paměti v každém věku pomáhá udržet a rozvíjet stávající schopnosti a také znamená smysluplné využití volného času. Pondělní dopoledne máme vyhrazeny pro klienty v Bakově nad Jizerou a čtvrteční dopoledne nás najdete v Mnichově Hradišti. Zlepšujeme svůj mozek zábavně, efektivně a hrou. Pokud si chcete udržet dobrou paměť, je potřeba ji pravidelně zatěžovat. Není to nic těžkého, paměť jde trénovat různými způsoby. Jde jen o to, že musíte svůj mozek občas zkrátka trochu "rozhybat".



červen /2018

Společný výlet na ZÁMEK STRÁNOV

Výlety za kulturou máme rádi, využili jsme tedy s radostí nabídku pro společný výlet na nedaleký zámek Stránov v Jizerním Vtelně u Mladé Boleslavi. Zámek nasvícený svíčkami byl krásnou kulisou pro kostýmované ožvile prohlídky zámku.



Z VAŠICH DOPIŠŮ...

Na email redakce nám bylo doručeno velmi milé osobní poděkování od jedné z účastnic našeho jednodenního červeného výletu do Českého ráje, od paní Boženy M. z Bakova nad Jizerou:

"Být dámou". Cítit se v 60 a více letech za dámu, to dá práci. Ale ne, to si jen myslíte. Stačí jen vyjet si s Denním centrem Jizera na výlet a mít za průvodkyni paní Veroniku Vynikalovou. Ta nejenže naplánuje celou trasu tak, aby byla zajímavá a nenáročná, ale zároveň nám i vymyslí další program. A tím se dostávám k tomu "být dámou". Po návštěvě zámku Hrubý Rohozec, na jeho nádvoří, nám připravila překvapení. Mohly jsme si vyzkoušet klobouky. No měla jich s sebou snad čtyřicet z různých období a na různé společenské příležitosti. Nejdříve jsme se trochu zdráhaly, ale když nám ona sama pomohla a nastavila zrcadlo, tak to začalo. Smíchu bylo plné nádvoří a nakonec se nám to moc líbilo. Z tohoto výletu by toho na vyprávění bylo ještě hodně, ale jako poděkování ode mne, za hezký výlet, to snad stačí.



Dalšího milého poděkování se nám dostalo na facebookových stránkách centra od paní Hany Šimonové z Bakova nad Jizerou, která pravidelně již několik let naše centrum navštěvuje:

Dne 21. 5. 2018 jsme byli na výletě v Kladrubech nad Labem, kde je krásný zámek, kaple a chov starokladrubských koní. Děkuji paní Marcelu Friedrichové za založení Denního centra Jizera v Bakově nad Jizerou, se kterým jsme na výletě byli. Děkuji také paní Veronice Vynikalové za perfektní přípravu výletu. Bylo to pěkné.

 Za obě poděkování velice děkuji. Vážím si toho a jsem ráda, že si všechny aktivity Denního centra pro seniory Jizera, z. s. užíváte s radostí a humorem! Vždy, když se na mě valí pracovní úkoly, vzpomenu si, kolik elánu a nadšení mají klienti centra, co všechno ve svém čase stíhají. A musím říci, snad i díky naší kloboukové módní přehlídce, "klobouk dolů"! Těším se na další setkání.

Veronika Vynikalová

od 8 do cca 16 hodin / PONDĚLÍ 10. 9. 2018
POJEĎTE S NÁMI NA VÝLET
 JABLONNÉ V PODJEŠTĚDÍ / KLÁŠTER DOMINIKÁNŮ, BAZILIKA SVATÉHO VAVŘINCE A SVATÉ ZDISLAVY
 ZDISLAVA / EXKURZE RUČNÍ PAPIRŇA POPYREA V PODJEŠTĚDÍ
 více info a přihlášky u v centru DCJ

Tělesné aktivity ulehčují proces stárnutí a snižují náš biologický věk

Všichni to známe. Proces stárnutí přináší zhoršení tělesného i duševního stavu. Tento proces je u každého individuální a je zcela závislý na genetických dispozicích a vlivech prostředí, které se nahromadily za celý náš život.

Čím je člověk starší, tím je pro něj těžší udržet se v dobré kondici. To ale neznamená, že bychom měli na jakýkoliv pohyb zanevřít. A tak i v pokročilém věku zkusme najít alespoň malou chvilku na nějakou tu pohybovou aktivitu.

Pohyb patří mezi nezákladnější potřeby lidského organismu. S pohybem souvisí jak kvalita života po stránce biologické, tak i samotná existence člověka. Pokud má jedinec nedostatek pohybu, dochází k nedostatečné stimulaci základních fyziologických procesů. To se pak následně projevuje různými nemocemi. Aktivní trávení volného času sportovními aktivitami má velmi důležitý vliv na celkové zdraví a duševní pohodu každého člověka.

Tělesné aktivity také jednoznačně ulehčují proces stárnutí. Nedokáží sice zastavit samotný proces, mohou však třeba snížit riziko úrazů, zabránit poklesu svalové hmoty a vytrvalosti. Také preventivně působí při kardiovaskulárních a metabolických onemocněních.

Odborníky je prokázáno, že tělesná aktivita snižuje biologický věk a prodlužuje aktivní stáří. Pohybové aktivity tak ve svém důsledku znamenají, že člověk, i když je v pokročilém věku, dokáže být samostatným a nezávislým na pomoci ostatních.

Jedna z nejjednodušších pohybových aktivit je chůze. Nepotřebujete žádné vybavení. Jen dobré boty a směr, kam jít. Doporučuje se chůze svižnější. Pro zvýšení jistoty si můžete pořídit speciální hůlky.

Nebo taková jízda na kole. Jezdit na kole je možné až do vysokého věku. Jízda je vhodnou rehabilitací po kloubních onemocněních. Je doporučována také pro obézní jedince, kteří klouby namáhat nemohou.

Pravidelná jízda na kole zvyšuje vaši fyzickou kondici a je prevencí před vznikem srdečně-cévních onemocnění jako je srdeční infarkt, mozková mrtvice, vysoký krevní tlak či embolie. Jízda na kole pomáhá s úzkostí, depresí a jinými psychickými potížemi.



Vhodné pro každý věk je i plavání. Nezatěžuje klouby, zrychluje metabolismus a trávicí procesy. Podporuje psychickou pohodu, imunitu a je opět prevencí před srdečně-cévním onemocněním.

Velmi oblíbenou pohybovou aktivitou je tanec. Terapie tancem představuje aktivizačně-rehabilitační program. Jedná se o cvičení na rytmickou hudbu, které je sestaveno s přihlédnutím na seniorský věk. Procvičují se jednotlivé partie těla, koordinace pohybů i paměť. Taneční terapie pro seniory pozitivně ovlivňuje nejenom psychický a fyzický stav, ale podporují také sebevědomí, kreativitu a posilují sociální kontakty při setkávání ve skupině.

Ať už si vyberete jakýkoliv pohyb, naslouchejte především svému tělu, dopřejte si čas na relaxaci, a hlavně, hýbejte se vždy s radostí.

ZDROJE: poradimesi.cz/zdravi, lepsipecce.cz

VÝROKY SLAVNÝCH

Stárnutí je otrava, ale je to jediný způsob, jak se dožít vysokého věku.

George Bernard Shaw



foto Denní centrum pro seniory JIZERA, z.s.



KREATIVNÍ TVOŘENÍ v přátelském kolektivu v BAKOVĚ NAD JIZEROU a v MNICHOVĚ HRADIŠTI v Denním centru pro seniory Jizera, z. s.

Ukázku výrobků našich seniorů najdete na www.dcjizera.cz. Můžeme se také pochlubit prodejem námi vyrobených maličností na jarmarečních trzích. Zapojujeme se do celoročních prodejů výrobků neziskových organizací. Jsme rádi za jakékoliv nabídky na prodej našich rukodělných věcí. Je nám tím umožněno nejen prezentovat výrobky našich klientů, ale potěší nás, když naše tvoření udělá radost někomu dalšímu. Zároveň také zakoupením nějaké malé drobnosti, zhotovené našim klientem, je podpořena činnost centra jako takového.



VZPOMÍNÁME...

Dne 6. června letošního roku nás ve věku nedožitých 78 let opustila **paní BLANKA JIROUŠKOVÁ**. Spolupracovala s centrem Jizera již od roku 2014 jako sympatická a námi velmi oblíbená cvičitelka jógy. S láskou na ni vzpomínáme.



pondělky v Bakově nad Jizerou
čtvrťky v Mnichově Hradišti
- od 9 do 11 hod v našem centru -

TRÉNINKY PAMĚTI
pro seniory

VÍTE, ŽE ... ?

VĚŠTINA LIDÍ SI PAMATUJE: • 10 % Z TOHO, CO ČTOU • 20 % Z TOHO, CO SLYŠÍ • 30 % Z TOHO, CO VIDÍ
50 % SLYŠENÉHO A ZÁROVEŇ VIDĚNÉHO • 70 % Z TOHO, CO ŘEKNOU • 90 % Z TOHO, CO SI VYZKOUŠÍ PRAKTICKY
"A CO Z TOHO VYPLÝVÁ? PŘIJĚTE SI K NÁM ZÁBAVNOU FORMOU PROCVIČIT KRÁTKODOBOU I DLOUHODOBOU PAMĚŤ"



Kde nás najdete:

Boleslavská 682, Bakov nad Jizerou 294 01
Družstevní 1451, Mnichovo Hradiště 295 01
tel.: 725 787 577, www.dcjizera.cz



**NAŠE ZAŘÍZENÍ
JE ČLEMEM ASOCIACE
POSKYTOVATELŮ
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR**

Periodický tisk ČTVRTLETNÍK DC JIZERA - SOCIÁLNÍ SLUŽBA. Registrováno na Ministerstvu kultury ČR - evidenční číslo MK ČR E 22900. Vydává Denní centrum pro seniory Jizera, z.s., Boleslavská 682, Bakov nad Jizerou 294 01, IČ: 22838457, tel.: 725 787 577, e-mail: info@dcjizera.cz, www.dcjizera.cz, šéfredaktor - Veronika Vynikalová, vychází jako čtvrtletník (4 x ročně) v nákladu 7400 ks, zdarma.

Otištěné názory se nemusí shodovat s názorem redakce, za věcnou správnost odpovídají autoři příspěvků. Vydávání příspěvků se řídí zákonem č. 46/2000 Sb., o právech a povinnostech při vydávání periodického tisku, Tiskový zákon. Vaše příspěvky a náměty do dalšího čísla můžete zasílat na e-mail: redakce.dcj@seznam.cz nebo přinést osobně do centra.

