

## V najbližšom období nás čaká...

### Program na september 2021

Posedenie v altánku prepojené s rozhovormi na tému Pozitívneho myslenia a vďačnosti.  
 Pracovná terapia – jesenné úpravy okolia nášho zariadenia, parku – upratovanie, zametanie, hrabanie suchého lístia.  
 Svetový deň Alzheimerovej choroby (21.9.) – beseda o chorobe a prevencii jej vzniku.  
 Návšteva Kontaktnéj ZOO alebo ZOO vo Vitališovciach.  
 Výlet do Bobroveckej doliny.

### Program na október 2021

Mesiac úcty k starším – kultúrny program v DK v LM „Sami sebe“.  
 Beseda pri príležitosti dňa jablák (21.10.) na tému prevencie pred nachladnutím a chrípkou – pozitívnom účinku konzumácie jablák.  
 Pracovná terapia – Šúpanie jablka: súťaž o najdlhšiu jablčnú šupku.  
 Svetový deň úsmevu (5.10.) – súťaž v hovorení vtipov – Vtipnejší vyhráva.

### Program na november 2021

Reminiscenčná terapia – vzájomné rozhovory a spomienky na našich blízkych zosnulých.  
 Relaxácia pri sviečkach – posedenie pri relaxačnej hudbe a sviečkach v klubovni.  
 Tvorivá dielňa seniorov – vytváranie obrázkov zo semien, listov a iných prírodných materiálov.

### Program na december 2021

Príprava vianočných ozdôb a dekorácie, zdobenie zariadenia.  
 Spoločné pečenie medovníčkov a drobného vianočného pečiva.  
 Sviatočné posedenie pri vianočných koledách, čítaní biblických vianočných príbehov a rozprávání sa o zvykoch a tradíciách.  
 Kultúrny program k Vianociam.  
 2.ročník Vianočných trhov.



Jozef Holzer

# GOLDEN AGE

*Zo života našich seniorov*

*Noviny pre obyvateľov Domova pre seniorov Golden Age*



### Svetlo dňa

Drobné kvapky maličkostí zdravia, šťastia,  
 či príležitostí prežiť každý ďalší deň tak,  
 ako šepká ti to tichý sen.

Tak ako vkráda sa do dňa svetlo,  
 nech vchádza láska do života, teplo,  
 aby naplnil sa túžby tajný sen,  
 lebo bez neho by smutno bolo len.

Tak spokojne si kráčaj vpred,  
 tak ako to robíš už po mnoho liet,  
 aby, keď ďalší rok sa zavříši,  
 zistili sme, že pokoj máme na duši.



## Naši drahí seniori,

blízkosť najbližších nám dáva zabúdať, že nás roky tlačia do staroby, že zdravie slúži horšie a aj na pamäť sa už vždy nedá spoľahnúť. Túto cestu musíme prijať, nevzdávať sa, boriť sa aj prekážkami a niekedy možno siahnuť až na dno svojich síl, ale s vedomím, že po každej búrke sa rozjasní a opäť zasvieti slnko.

Tešme sa preto aj z maličkostí a pripomeňme si krásne okamihy, ktoré sme prežili s priateľmi a s personálom v našom zariadení práve v prvom vydaní našich novín *Golden Age – Zo života našich seniorov*.

Vy ste našimi chodiacimi kronikami, pamätníkmi, ktorým vďačíme, že dnes môžeme spokojne žiť a užívať, čo ste vybudovali a zachránili pre súčasnú generáciu. Vaše príspevky budú pre nás všetkých obohatením, pretože aj my dnes chceme spomínať spolu s vami.

Teší ma, že vznikla u nás redakčná rada našich seniorov pod vedením soc. pracovníčky Mgr. Gabriely Štefaničiakovej a ďakujeme taktiež celej redakčnej rade. Už teraz sa tešíme na ďalšie určite veľmi zaujímavé vydanie.

Nesmieme zabúdať ani na čaro terajšieho života, a preto vám chcem zaželať veľa zdravia, radosti, duševnej pohody a životného optimizmu. Nech roky, ktoré máte pred sebou, prežívate obklopení láskou, úctou a pozornosťou nás všetkých.

S úctou a vreľou vďakou

Mgr. Viera Prísažná, riaditeľka

## História nášho Domova pre seniorov

### Ako sme začínali

**25. 10. 2012** - Veľkolepý ohňostroj vo večerných hodinách dal širokej verejnosti na vedomie, že brána Domova seniorov Golden Age je otvorená a prví klienti môžu prísť. Otvoreniu predchádzali dve prezentácie s možnosťou prezrieť si izby a celé zariadenie. Prví klienti mali možnosť vybrať si poschodie aj izbu, v ktorej chcú bývať. Zo začiatku nás bolo asi pätnásť. Na čele zariadenia bola p. riaditeľka, ktorá aj so sestričkou prichádzala denne z Banskej Bystrice. Dobrá organizácia práce od prvopočiatku bola vizitkou pre pánov majiteľov, že Golden Age bude ukázkovým a príkladným domovom pre nás, ktorí sme tu boli prví. Najväčším problémom sa javila kuchyňa, ktorá bola zariadená, ale nevarila. Strava bola dovážaná podnikateľom z Demänovej. Podotýkam, že veľmi statočným podnikateľom, ktorý sa nerozpakoval stretávať sa s výborom klientov a urobiť jedálny lístok. Varil výborne, načas a pestro. Stravu servírovala p. Lizoňová. Ak nemohla, servírovali sme si ju sami. Nik sa nešťazoval.

Prvé Vianoce v roku 2012 nás tu zostalo dvadsať. Mali sme stromček a večeru ako doma. Nič nechýbalo, bola aj oblátka s medom a cesnakom. Pod stromček dostal každý klient deku. Upratovaciu službu sme nemali. Upratovali sme si sami. Kto nevládal, izbu upratol ten, kto vládal. Pomáhali sme si navzájom. Nič nám nechýbalo a s personálom sme nažívali ako rodina. Von sme chodili v skupinke a dohliadali sme, aby nám Božka neutiekla.



Božka bola naše „veľké dieťa“, ostala po nej pamiatka, detský kočík s veľkou bábou, ktorý je pod schodmi na prízemí. Postupom času sa služby rozširovali, klientov pribúdalo, až sme sa dostali do dnešnej podoby. Sme Domov pre seniorov, ktorý má jedinečnú polohu a je na vysokej úrovni. Zo začiatku pomáhali finančne eurofondy. Keď sa minuli, nič sa nezmenilo, za čo patrí veľká vďaka pánom majiteľom, ale aj všetkým pracovníkom, ktorí sa o nás starajú.

Vďační klienti ďakujú.

Helena Blašková

### Poloha a okolie nášho domova

Zariadenie pre dlhodobý pobyt seniorov leží v juhovýchodnej časti obce Liptovská Ondrašová, na konci bočnej ulice Mincová 5. Oficiálny názov znie *"Domov pre seniorov GOLDEN AGE"* (v preklade Zlatý vek) a tabuľa s jeho menom a logom najviac zvyrazňuje jeho ešte výnimočný, umelecký text z nízkokmennej dreviny. Obsahom a zámerom tohto článku je predstaviť, popísať, pomôcť klientom, čitateľom dôkladnejšie sa zoznámiť so zariadením a poznať areál.



Areál sa skladá z technických a prírodných prvkov a jeho územie je celé ohraničené drôteným plotom. Oplotenie obmedzuje vstup cudzích osôb a zvierat. Z troch strán ho obklopuje zástavba rodinných domov a futbalové ihrisko miestneho FK. Významné je ohraničenie východnej strany areálu, ktoré tvorí riečka Jalovianka a povestná Ondrejovská horička. Hneď za vstupnou bránou areálu ústi asfaltová cesta okruhom vpravo pred hlavný vchod budovy domova. Priamo rovno za bránou je parkovisko pre vozidlá s osobitným určením.

Pôvodný pôdorys budovy mal tvar obdĺžnika. Neskôr prístavbami pribudli na jej bokoch dva výklenky. Dlhé strany budovy sú orientované v smere východ - západ a tak čelný, hlavný bok budovy má najväčší svetelný a tepelný príjem. Celkovo má budova peknú architektúru v súlade s účelnosťou a praktickosťou (pozn. - podrobnejšie v ďalších číslach). Ďalšie technické zariadenia sú garáže a dielňa. Stoja vzadu, vedľa zo severnej strany budovy. Sú tu tiež umiestnené kontajnery na odpad, tak aby sa mohlo dodržiavať ich triedenie. Ostatné stavebné objekty areálu majú slávnostno-dekoračný účel.

## Zasmejme sa

Dôchodcovi - záhradkárovi hovorí lekár:  
- Tieto lieky musíte vysadiť.  
- Dobre, ale čím ich mám potom polievať ?

Stretnú sa dvaja kamaráti a jeden hovorí druhému:  
- Moja žena je anjel.  
Druhý odpovedá:  
- To máš šťastie, moja ešte žije.

Opitý muž strká kľúč do pouličnej lampy.  
Okoloidúci policajt si chce z neho vystreliť a hovorí mu:  
- Asi nikto nie je doma, čo?  
A opilec odpovedá:  
- Mňa neoklameš, hore sa svieti.

Na recepcii hosť odchádza, lúči sa, račkujie, zle vyslovuje r:  
- Platím plosim, a poslal som vám postel.  
Prekvapená recepčná :  
- Ale to ste nemuseli, my máme dostatok lôžok.

V jedálni DpS :  
Klientka rozhorčene:  
- Pán brat, pán brat, v polievke je utopená mucha !  
Brat stručne:  
- Nó a čo, my ich máme učiť plávať?  
(pozn. - vymyslený prípad, v jedálni muchy nie sú)

## Citáty

*Nikdy neľutuj, že si v živote niekoho spoznal.*

*Dobří ľudia ti dajú radost'.  
Zlí ľudia ti dajú skúsenosti.  
Tí najhorší ti dajú lekciu  
a tí najlepši ti dajú krásne spomienky.*

*Vďaka priateľom sú dobré dni lepšie  
a zlé znesiteľnejšie.*

*Môžeme mať peňazí od výmyslu sveta,  
preplnený diár a množstvo kamarátov,  
ale ten pocit, že niekomu na nás záleží  
je jednoducho na nezaplatenie.*

*Je smutné, že ľudia, ktorým sme pomohli,  
tak rýchlo na nás zabúdajú.*

*Splniť sa ti môže čokoľvek, len si to praj a ver tomu.*

*Na to, aby ste niekoho urobili šťastným,  
nemusíte ho zasypať drahými darmi.  
Jednoducho mu dajte každý deň pocítiť,  
že je pre vás dôležitý.*

## Láska

Ešte včera som sa nenazdala,  
žeby sa splnilo to, po čom som túžila.  
V izbe jeho čistej som snívala  
najkrajší ženský sen.  
Och, keby som tak mohla žiť  
v láskavom jeho objatí.  
Keď ho stratím, kto mi ho navráti?  
Je ale silný muž,  
aby sa strhnúť dal na bielom koni,  
čo denne mi iba dušu vzal.  
Túlim sa k nemu ako žena čistá  
ku svojmu mužovi.  
Tak sa mi rozplynul synáčik ružový.  
A čo mi ostalo?  
Už iba spomienka s jeho ľahostajným  
„Dobrá noc, Elenka“  
Nebola som žiadna kráska,  
no vedela som už, čo je láska.

Elena Vadovická

**Golden Age, číslo 1/2021, 1. ročník, vychádza v septembri 2021**  
**Vychádza raz za štvrt'roka**

**Vydáva:** Domov pre seniorov Golden Age,  
Mincová 5, 031 05 Liptovská Ondrašová

**Šéfredaktor:** Mgr. Gabriela Štefaničiaková (sociálna pracovníčka)

**Grafické spracovanie:** Mgr. Gabriela Štefaničiaková

**Redaktori (klienti):** Mgr. Marta Bartošová, Helena Blašková,

Ing. Ladislav Milan, Emil Martiak, Ladislav Majerčiak,

JUDr. Helena Furáková, Elena Vadovická, Anna Hinková,

Jozef Holzer, Margita Oravkinová

**Foto:** z archívu DpS Golden Age

**Elektronická verzia novín na stránke [www.goldenage.sk](http://www.goldenage.sk)**

**email:** socialnega5@gmail.com



## OSLAVUJÚ

### Zo srdca

*Zo srdca, kolký krát, zaželať ti šťastie, zdravie chcem,  
nech kvitne úsmev, žiari oči jas,  
nech zdravie z tela sa nestráca,  
kým bije srdce spoznaj život krás, to tajomstvo,  
čo jediné sa vypláca.  
A spokojnosť nech býva v hrudi,  
v dome zvanom srdce pokojné ti,  
to jediné ti v žilách krv rozprúdi,  
aby došli sme cestu osudu spokojne.*

### Júl 2021

Jašíková Bohdana 86 r., Petráš Štefan 76 r.,  
Pinkošová Anna 90 r.,  
JUDr. Helena Furáková 79 r., Benko Ivan 81 r.,  
Kubányiová Ľudmila 85 r., Ing. Milan Ladislav 85 r.,  
Šmihulová Anna 82 r., Vondrová Otilia 80 r.

### August 2021

Majerčiak Ladislav 81 r., Antoškova Ľudmila 80 r.,  
Nemtušiaková Anna 91 r., Allmanová Mária 92 r.,  
Spáčilová Eliška 86 r., Petrovičová Zuzana 83 r.,  
Bobrovčanová Helena 70 r., Kubíčková Mária 80 r.,  
Chovanová Anna 91 r., Labašková Vilma 82 r.,  
Klepáčová Mária 94 r., Švihrová Oľga 84 r.,  
Ing. Zákovič Štefan 74 r., Žišková Emília 84 r.,  
Priehodská Mária 85 r.

### September 2021

Bobrovčanová Darina 89 r., Jašková Mária 86 r.,  
Matejková Emília 89 r., Gabrielová Božena 88 r.,  
Surmová Elena 93 r., Mikulášová Gabriela 78 r.

## SPOMÍNAME

*Smútok rozlieva sa zrazu v mojej duši,  
hoc ako dostal sa tam, tak to netuším,  
snáď vlialo ho tam len samé poznanie,  
že odišla si, že dotklo sa ťa skonanie.*

### Júl 2021

Kresáková Emília 92 r., Droppa Koloman 86 r.,  
Dvorská Irena 72 r., Jacková Anna 76 r.

### August 2021

Bobrovčanová Blažena 82 r., Balcová Helena 96 r.



Jozef Holzer

Milí klienti,

veľmi ma teší, že nápad novín DpS Golden Age sa pretavil do prvého vydania. Keďže v Domove pre seniorov pracujem len od začiatku leta, bola som milo prekvapená a potešená, že v Domove máme silný kreatívny potenciál, ktorý sa nadchol pre túto myšlienku a spolupracoval na tomto prvom vydaní. Na začiatku som oslovila klientov, o ktorých som vedela, že majú za sebou publikačnú činnosť. Niektorí klienti prišli na zasadnutie redakčnej rady len ako diváci a nakoniec sa z nich stali členovia redakčnej rady. Periodicita vydaní je naplánovaná raz štvrtročne. Už teraz máme rozvrhnuté témy na ďalšie vydanie.

Keďže prvé zasadnutie redakčnej rady bolo iba 14. júla 2021, touto cestou by som sa chcela poďakovať všetkým členom redakčnej rady za spoluprácu, keďže články pre toto vydanie boli vypracované v rekordne krátkom čase. Osobitne by som sa chcela poďakovať Mgr. Marte Bartošovej za pomoc pri tvorbe tohto vydania, písaní a prepisovaní článkov, ako aj kooperáciu medzi ostatnými členmi redakčnej rady.

Veríme, že tieto noviny budú prínosom pre klientov Domova pre seniorov a spomienkou na prežitú obdobia. Ak Vás naše prvé vydanie oslovilo a radi by Ste prispeli článkom do nasledujúceho vydania, radi Vás uvítame každú stredu na zasadnutí redakčnej rady o 13.00 hod. v klubovni.

Mgr. Gabriela Štefaničiaková

Najväčší z nich je pôvabný šesťuholníkový altánok, vo vnútri s veľkým stolom a lavicami. Služi k príležitostným posedeniam a hostinám klientov. Situovaný je vedľa západnej strany budovy na priestranom trávniku. Súčasťou altánku je vydláždené ohnisko umiestnené tesne za jeho zadnou stranou. Od altánku vedie dláždený chodník k fontáne, ktorý spolu s kvetinovými záhonmi bujnej ruty, predstavuje estetický klenot. Klienti ho často vyhľadávajú, keďže poskytuje ideálne podmienky k zamysleniu, či meditáciám.

Dojímavosť tiež pôsobia dva sakrálné objekty:

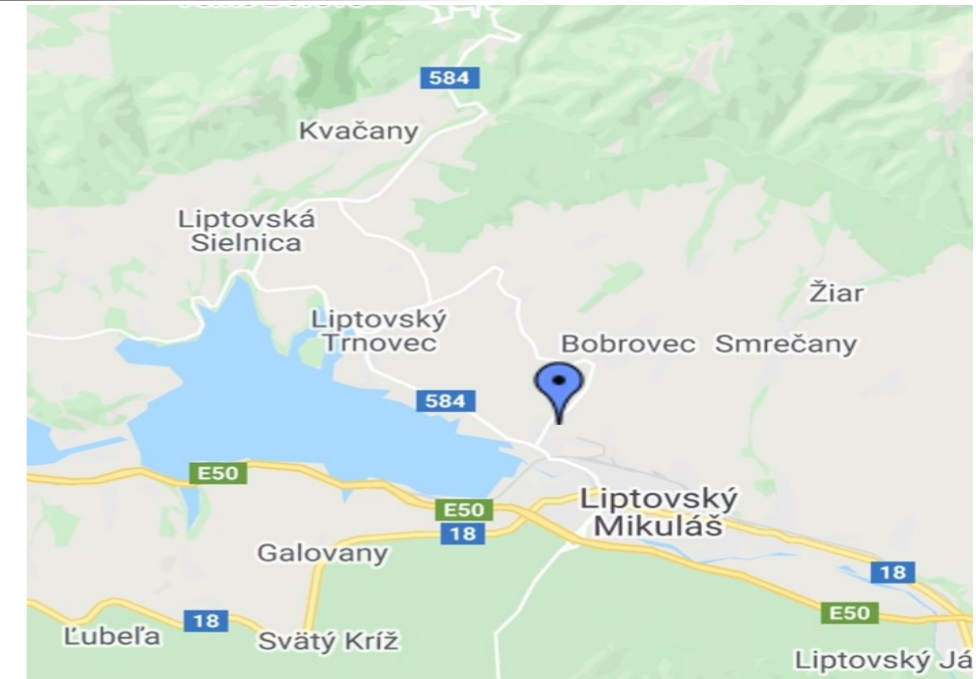
Prvý je veľký drevený kríž - ukrižovanie, osadený k severozápadnému rohu budovy. Na západnej strane areálu, medzi budovou a ihriskom, v tichom tienistom mieste je postavený Modlitebný oltár s malou kaplnkou a malá drevená chatka. Sakrálné objekty slúžia veriacim klientom k náboženskému vyžití. Pri kríži sú často zapálené sviece a podobne aj pri kaplnke je stojan k postaveniu svietiel, kahancov a sviečok.

K úplnosti je treba uviesť ešte montáž firemnej tabule GOLDEN AGE, s jeho logom. Tvorí ho masívny železný stojan, na jeho vrchu je pripevnená plechová tabuľa s textom nápadne umiestneného názvu a kresbou loga. Je umiestnená nápadne, neďaleko pred fontánou.

K vzájomnému dopravnému a chodeckému prepojeniu, prístupu k objektom, je v areáli vybudovaná asfaltová cesta s parkoviskami a dláždené chodníky. Prvé, veľké parkovisko už bolo spomenuté, je vpredu. Druhé parkovisko sa nachádza priamo pred hlavným vchodom a je povolené len pre služobné vozidlá, sanitku a autá na prevoz imobilných klientov.

Hlavný dekoratívny účel areálu vytvárajú dreviny, trávniky a kvetiny. Vyrastajú z pestovaného trávniku. Zo stromov dominujú ihličnany so zastúpením smrekov a borovic - domáce aj zahraničné druhy ako smrek obyčajný, strieborný, borovica, sosna baksiana, cyprišek, tuja a trs kosodreviny. Z listnatých stromov najmä gaštan stepný, javory, breza, vrbý a ojedinele, vzácné jazmín a krušpán. V čase kvitnutia sú ich krásy a vôňa úchvatné.

Pestovaním, kosením, orezávaním, starostlivosťou, ochranou zelene, čistotou a poriadkom na území areálu sú poverení zamestnanci DpS Golden Age, páni údržbári Gabriel s Jozefom a Janka zo sociálneho úseku spolu s prístupnými klientkami v rámci pracovnej terapie. Komplexne areál vytvára krásne, milé prostredie, s ktorým je väčšina členov komunity spokojná a teší sa z neho.



Za všetko sme my, klienti, im zaviazaní vďačnosťou a úctou. Aj pre naše dobro - prajeme Vám veľa zdravia, úspechov a ocenenia.

Ladislav Milan



## Historické okienko

**29. 8. 1944** - SNP - ozbrojené povstanie domáceho odboja proti vstupu nemeckého Wehrmachtu na územie Slovenska.

**6. 8. 1945** - USA zhodilo na Hirošimu / Japonsko / uránovú atómovú bombu nazvanú "Little Boy".

**9. 8. 1945** - USA zhodilo na Nagasaki / Japonsko / plutóniovú atómovú bombu "Fat Man".

**1. 9. 1939** - začiatok II. svetovej vojny. O 4,45 začiatok invázie nemeckých vojsk do Poľska.

**1. 9. 1992** - Deň Ústavy SR, bola schválená 1. 9. 1992 a predchádzalo jej schválenie Deklarácie o zvrchovanosti zo 17. 7. 1992 parlamentom. Ústava bola podpísaná prezidentom a premiérom 3. 9. 1992 na Bratislavskom hrade, platnosť nadobudla 1. 10. 1992.

**2. 9. 1945** - oficiálny koniec II. svetovej vojny - kapitulácia Japonska.

**9. 9.** - Deň obetí holokaustu a rasového násillia. Počas holokaustu bola hlavne v koncentračných táboroch vyvraždená 1/3 židov, z toho bolo viac než milión detí.

**15. 9.** - Sedembolestná Panna Mária - je to titul Panny Márie, ktorý sa vzťahuje na jej bolesti. V rímsko-katolíckej cirkvi je patrónkou Slovenska.

Marta Bartošová



## Naše podujatia a aktivity v lete 2021

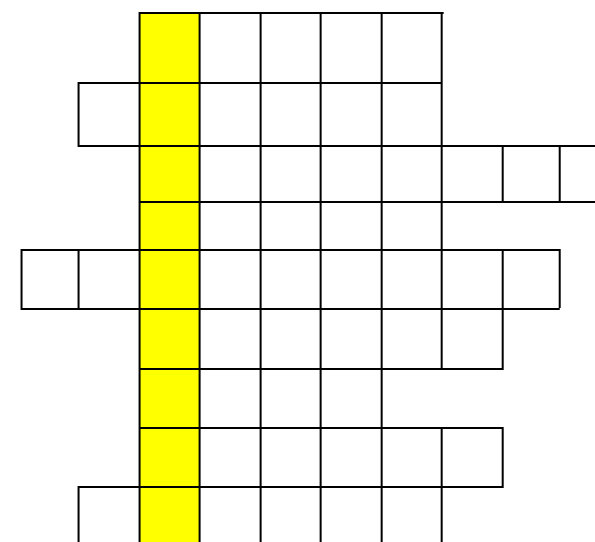


V júli nás navštívili Zdravotní klauni z občianskeho združenia Červený nos, ktorí vyčarili úsmev na tvári našich seniorov.

V mesiaci **júl** sme sa dvakrát zúčastnili organového koncertu v evanjelickom kostole v Liptovskom Mikuláši. Pani kantorka nás pekne privítala recitáciou náboženskej básne. Organ hral. Bolo to umelecké dielo. Hudba nás osviežila. Veď človek je živý nielen potravou, ktorú prijíma, ale aj duchovnou, ktorú dostáva. Na prvej návšteve koncertu uviedla v kostole program a priebeh veľmi citlivo moderovala kostolná hovorkyňa p. Veronika Motýľová. Na organe hral p. Metod Rakár. V jeho podaní odznelo šesť skladieb svetových autorov - Johan S.Bach, Mikuláš Moyzes, Georg F.Händel koncert ES 474 / Th.Hastings, A.M. Toplady / improvizácia na chorál z Evanjelického spevníka, venované na počesť zosnulým M.Lasicovi a Kubánkovi. Znenie organu, vzletné melódie boli sprevádzané tichým potleskom. Všetkým prítomným spôsobili chvíľu vypadnutia z reality, dojem pobytu v priestore lásky, pokoja a vzájomnej spätosti. Bola to vzácna, kultúrna akcia, obohatenie času všetkých prítomných. V kostole sa nám páčilo, za čo srdečne ďakujeme.



## Tajničky



samec husi

okresné mesto na Spiši

názov našej krajiny

miesto, kam sa radi vraciame

naše známe kúpeľné mesto

posledný deň v týždni

dopravný prostriedok

okružla zmenšená mapa sveta

posledné jedlo dňa

Doplňte citát:

Phil Bosmans: *Človekom v plnom zmysle slova sa staneš len ...*

|                             |   |  |  |  |  |  |  |   |
|-----------------------------|---|--|--|--|--|--|--|---|
| Plynný obal planéty         | A |  |  |  |  |  |  | A |
| Oprava chýb v pravopise     | K |  |  |  |  |  |  | A |
| Štvorboký hranol            | Š |  |  |  |  |  |  | N |
| Čo sa tvarom podobá hviezde | H |  |  |  |  |  |  | A |
| Súhrn obyvateľstva          | P |  |  |  |  |  |  | A |
| Číslo 12                    | D |  |  |  |  |  |  | A |
| Doprava, prevoz             | T |  |  |  |  |  |  | T |
| Mechanizmus na riadkovanie  | R |  |  |  |  |  |  | Č |
| Kto špekuluje               | Š |  |  |  |  |  |  | T |

**SÚŤAŽ:** Správne odpovede z obidvoch vyššie uvedených tajničiek vložte na recepcii do určenej urny do 30.9.2021. Na lístok napíšte správne odpovede z obidvoch tajničiek a celé meno. Dňa 1.10.2021 vyžrebujeme zo správnych odpovedí výhercov o zaujímavé ceny. Výhercovia budú vyhlásení rozhlasom.

## SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 8 |   | 5 |   |
| 1 | 3 |   | 4 | 5 | 2 | 9 |
|   |   | 2 | 3 |   |   |   |
| 4 | 6 |   |   | 5 | 2 | 9 |
|   | 9 |   |   |   |   | 2 |
|   |   | 1 | 9 |   | 8 | 3 |
|   |   |   |   | 3 | 4 |   |
|   | 2 |   | 5 | 1 | 4 |   |
|   | 1 |   | 9 |   |   |   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 6 | 4 |   | 9 |   |
|   |   |   | 9 |   | 1 | 7 | 4 |
|   |   | 5 |   |   | 8 |   | 1 |
|   |   |   |   | 2 |   |   | 5 |
|   | 8 |   |   |   |   |   | 2 |
| 3 |   | 2 | 5 |   |   | 8 |   |
|   |   |   | 4 |   | 7 |   | 9 |
| 9 | 5 |   |   | 9 | 2 |   | 7 |
|   |   |   | 7 |   |   | 6 | 8 |



## Môj boj s Parkinsonovou chorobou

### Čo je to Parkinsonova choroba a ako sa prejavuje:

- je to závažné chronické progresívne a nevyliečiteľné ochorenie centrálného nervového systému
- spôsobuje odumieranie nervových buniek produkujúcich dopamín
- nedostatok dopamínu spôsobuje, že človek postupne stráca kontrolu nad svojimi pohybmi
- choroba nepriaznivo ovplyvňuje aj mentálne schopnosti a ovládanie emócií

### Varovné signály:

- pokojový tras hlavne v rukách, niekedy v nohách a na tvári
- stuhnutosť paží, nôh, trupu, bolesti, depresia, únava
- spomalenie pohybov
- zlá rovnováha a koordinácia, zápcha, potenie, zhoršený čuch

### Ako to bolo na začiatku – ako to vidím ja

Neviem, kde začať. V prvom rade bol začiatok veľmi ťažký. Ťažko je spomínať na začiatok choroby, keď sa začali prejavovať prvé príznaky ochorenia a neurologička, ku ktorej som patrila mi povedala, že som si to "vypestovala sama a čo vlastne chcem, keď mi nič nie je". V tom okamihu kleslo moje sebavedomie na bod mrazu. Začalo sa nekonečné množstvo vyšetrení, hospitalizácií, striedanie nemocníc a lekárov, čo ma psychicky veľmi deptalo. Po roku a pol diagnóza znela: Parkinsonova choroba. Hurá, mám diagnózu. O Parkinsonovej chorobe som vedela veľmi málo, skoro nič a od lekárov som sa tiež viac nedozvedela.

O tejto chorobe sa pred 30. rokmi veľa nevedelo a jej diagnostikovanie bolo u nás ešte v plienkach. Nemala som k dispozícii internet ako dnes, aby som sa dozvedela niečo viac, a tak som čakala, čo donesie život a nemilo ma prekvapilo.

Po nasadení liečby, ktorá okamžite zabrala, som sa cítila vynikajúco. Všetko fungovalo tak ako predtým a ja som si myslela, že to bude tak navždy. Ale nebolo!

Prišli prvé dyskinézy. Sú to neovládateľné pohyby, ktoré šialene vibrujú vašim telom a skončia vtedy, keď prestane účinkovať liek. Je to veľmi nepríjemné a vyčerpávajúce. Potom prišli stavy stuhnutia, ktoré som nebola schopná zvládnuť, nasledovali znova hospitalizácie, počas ktorých som si tiež užila svoje. Niektoré zdravotné sestry pozerali na mňa ako na simulantu, pretože jednu chvíľu som chodila, ba priam bežala, akoby som mala v zadku vrtulu a za pár sekúnd som stuhla tak, že som sa bez pomoci nemohla pohnúť. Nechápano krútili hlavami. Dá sa vysvetliť niekomu, kto nevie, ako sa choroba prejavuje, že nesimulujete, že je to pravda? Nedá! On si myslí svoje a vy svoje. Nechápe to väčšina zdravých ľudí, museli by sa ocitnúť aspoň na niekoľko hodín v našom tele, aby to pochopili. Nechápajú, že sa nemôžete pohnúť z miesta, lebo telo máte ako z olova a nohy vrastené do zeme. Mnohí zdraví nechápajú, aké to je, keď si nedokážete priložiť pohár k ústam, aby ste sa napili, keď sústo, ktoré ste si dali do úst, vám zostane trčať v krku, keď si neviete poriadne vyčistiť nos, pretože nevládnete poriadne fúknuť do vreckovky a mnoho iných činností, ktoré si zdraví ľudia neuvedomujú, že ich robia.

Toto sú moje skúsenosti od začiatku choroby z tej horšej stránky. O tej lepšej vám poviem niekedy na budúce.

Momentálne žijem v Domove pre seniorov Golden Age v Liptovskej Ondrašovej, kde sa o mňa starajú. Pravidelne sa zúčastňujem na cvičeniach Senior Jogy, pamäťových cvičeniach a rada chodím vonku, kde trávim čas posedením na čerstvom vzduchu a prechádzkami v areáli. Rada čítam knihy, časopisy, lúštim krížovky a sudoku.

Margita Oravkinová

## Na spokojnosti našich klientov nám záleží

V júni 2021 sme realizovali anketu pre našich klientov, na základe ktorej sme do nášho plánu aktivít na sociálnom úseku implementovali vaše želania. V ankete sme zisťovali, o aké aktivity by ste v našom zariadení v lete 2021 mali záujem. Z výstupu ankety sme upravili náš plán činností a aktivít tak, aby sme naplnili vaše predstavy o aktivitách. Patrili medzi ne najmä výlety, cukráreň, vystúpenie folklórneho súboru, pobyt a prechádzky na čerstvom vzduchu, počúvanie hudby, čítanie kníh, podávanie zmrzliny a pod. Keďže sme sa snažili upraviť program na leto a naplánovať aktivity tak, aby boli naplnené zistené prania z ankety, veríme, že ste si mohli toto leto užiť k vašej plnej spokojnosti.

Medzi nové pravidelné letné aktivity sme zaradili pondelňajšie premietanie katolíckej Svätej omše, utorkové návštevy organového koncertu v Evanjelickom kostole v Liptovskom Mikuláši, v stredu zasadnutia redakčnej rady, štvrtkové návštevy cukrárne, piatkovú „sladkú bodku na koniec týždňa“ v podobe podávania zmrzliny, ako aj Felinoterapiu s našich kocúrikom Murkom. Navštívili nás Klauni s červenými nosmi, uviedli sme projekt: Beseda „Klient – klientom“ v ktorom sa snažíme o prezentáciu našich klientov, ktorí nám približujú svoje poznatky z profesionálneho života, ale aj z oblasti rôznych záľub. V lete naši klienti s veľkým záujmom uvítali vystúpenie folklórneho súboru Jalovčianka, varenie guláša v našom areáli pri altánku za melódii ľudových piesní, aktivitu „Vtipnejší vyhráva“, športovo vedomostnú súťaž, výlet do Jasnej, výlet do hory na „Chatu Priekopa“ v Jalovci atď.

Nakoľko sa snažíme o dosiahnutie čo najvyššej kvality poskytovaných služieb, ako aj dosiahnutie čo najväčšej spokojnosti našich klientov, prípadné návrhy, podnety a pripomienky pre zlepšenie našich služieb radi uvítame. Adresovať ich môžete vedúcim jednotlivým oddelením sociálneho a zdravotného úseku.

Mgr. Gabriela Štefaničiaková

14. 7. 2021 sa v našom domove konala športovo - vedomostná súťaž. Súťažili sme vo viacerých disciplínach. Súťažilo sa v disciplínach: hod loptičkou na cieľ, hádanie hlavných miest rôznych štátov, triedenie kariet, stavanie pyramídy, či hádanie, čo sa ukrýva vo vrecúškach. Všetci sa snažili a boli sme šťastní.



15.7.2021 mali naši klienti posedenie pri guláši pod holým nebom, ktoré patrí k letu. Ku gulášu patrí dobrý chlebič a pivko. A k tomu všetkému nesmie chýbať dobrá hudba. Keďže nám počasie prišlo, dopriali sme si všetko a urobili si tak nádherný nezabudnuteľný letný deň.





Toto leto sme viackrát navštívili cukráreň Pralinka v Liptovskom Trnenci. Cukráreň je veľmi pekná a je z nej krásny výhľad. Prijemné prostredie a vzájomné spoločné rozhovory vyčarili všetkým úsmev na tvári. Liptovský Trnovec je známa turistická oblasť, ktorú navštevuje veľa turistov.



Od 14. júla 2021 sme sa každú stredu stretávali na redakčnej rade, ktorá pripravuje noviny pre obyvateľov nášho zariadenia. Rozdelili sa témy, na ktoré mal každý klient písať a na pravidelných stretnutiach hovoril každý člen redakčnej rady o svojej určenej téme. Priebežne sa témy a nové nápady dopĺňali a taktiež sa postupne dopĺňali aj ďalší členovia. Bolo to krásne a zaujímavé.



Od júla pribudol do našej "rodiny" malý kocúrik Murko, ktorý potešil takmer všetkých. A keďže ešte potrebuje našu starostlivosť, máme ochotných klientov, ktorí sa na to podujali. Navyše to priaznivo ovplyvňuje aj ich náladu a pomáha tvoriť teplo domova. Hladením jemného mačacieho kožuška sa aktivuje motorika ruky a prstov. Navyše si seniori v prítomnosti mačiatka zaspomínajú na zvieratá, ktoré predtým tvorili súčasť ich rodiny a rozprávajú sa o svojom živote.

## Bezpečnosť klientov v Domove pre seniorov GOLDEN AGE

Celý môj profesijný život bol zameraný na oblasť BOZP. Pod pojmom BOZP sa rozumie bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci. Momentálne žijem v Domove pre seniorov GOLDEN AGE. Bezpečnosť vo všeobecnom význame je dôležitá aj pre obyvateľov (klientov) nášho Domova pre seniorov.

Rád by som touto cestou predstrel moje postrehy, na základe ktorých je možné predísť úrazom klientov, keďže sme už starší ľudia a každý úraz a pád nám môžu skomplikovať našu jeseň života.

Ako jeden z klientov by som chcel v tomto článku upozorniť a zároveň poprosiť ostatných klientov o dodržiavanie bezpečnosti pri pohybe a správaní sa v našom zariadení. Klienti zariadenia sa pohybujú prevažne v priestoroch izieb, schodiska, výťahu a chodieb, ako aj v celom vonkajšom areáli. V každom spomenutom priestore je potrebné vzhľadom na vek a zdravotný stav klientov dbať na bezpečnosť. V izbách klientov, v ktorých sú ubytovaní, je potrebné podľa domového poriadku udržiavať najmä čistotu, zvýšiť pozornosť najmä v kúpeľniach, ako aj na izbe, kde hrozí riziko pošmyknutia alebo zakopnutia.

Veľké nebezpečenstvo predstavuje taktiež schodište, kde hrozí najmä riziko pádu. Na chodbách nášho zariadenia sú upevnené madlá, ktorých sa klienti môžu pri chôdzi po chodbe pridržať, ak sa cítia neistí pri chôdzi, prípadne precvičujú nácvik chôdze. Prevažnú časť pádov predstavujú pády v priestore kúpeľní. Preto zvýšenú pozornosť je potrebné dávať najmä v uvedenom priestore.

Pri zapínaní elektrických spotrebičov je potrebné dávať pozor na ich bezpečnosť, a to tak, že spotrebiče neponechávame dlho zapnuté, pretože hrozí skrat, čo môže spôsobiť ťažký úraz. Ďalej je potrebné zdôrazniť, že na chodbách nášho zariadenia sú namontované zábradlia. Tieto sa nachádzajú aj v sociálnych zariadeniach ako aj na schodišti, preto je bezpodmienečne potrebné pri pohybovaní sa v týchto priestoroch ich pridržať. Prasknutie alebo iné porušenie zábradlia, madiel je potrebné nahlásiť vedeniu DpS.

Tieto moje návrhy predkladám klientom ako môj pohľad na prevenciu pred úrazmi. Taktiež by som chcel upozorniť spolubývajúcich klientov, aby v noci vypínali osvetlenie, čím sa predíde prehriatiu stropu, ako aj prípadnému požiaru. Je potrebné rešpektovať aj zákaz fajčenia v izbách a na WC. Porušenie tohto zákazu môže spôsobiť požiar.

Verím, že mnou uvedené postrehy a doporučená opatrenia znížia počet rôznych úrazov klientov.

Ladislav Majerčiak

## Z lexikóna slušného správania

V každej spoločnosti, ako aj v našom Domove pre seniorov Golden Age platia pre členov a klientov základné pravidlá slušného správania, ktoré je potrebné dodržiavať, aby nedochádzalo ku zbytočným konfliktom, nedorozumeniam, či hádkam.

### Kapitola: Úvodom

Slušnosť ako vnútornú potrebu a vôľu správať sa slušne nemožno nikomu nanútiť, práve tak, ako nemožno vynútiť ani sympatie, ani lásku, ani dôveru.

Žiť v naozaj dobrom ľudskom prostredí predpokladá dôveru - dôveru všetkých v dôveryhodnosť všetkých. Keď hovoríme o ohľaduplnosti, máme na mysli to, že človek berie do úvahy potreby, problémy, požiadavky a želania iných.

Základom slušnosti je dodržiavať morálne normy.

K základným pravidlám slušného správania patrí nesporne požiadavka neurážať mravné a estetické cítenie svojho spoločenského okolia a dodržiavať základné hygienické normy.

Dôležitou zásadou slušnosti, spadajúcej do oblasti rešpektovania estetického či hygienického cítenia ľudí, je požiadavka zachovávať a prísne rešpektovať diskretnosť úkonov chápaných ako intímne.

Táto povinnosť siaha od nečítania cudzích listov bez vedomia a želania adresáta cez samozrejme zaklopanie a vyčkanie na výzvu na vstup pred otvorením cudzích dverí až po nevyptovanie sa na veci, ktoré spadajú do sféry intímnosti iných až po nevnímanie cudzích nepríjemností, i keby sme na ne nechtiac naďabíli.

Je slušné ušetriť svojmu spoločenskému okoliu pohľad na veci, ktoré pôsobia neesteticky. Nikto nemôže za prípadné telesné nedostatky, ale takéto miesta, ak sa to dá zakrývame primeraným odevom, prípadne iným vhodne zvoleným spôsobom.

Normálne človeka teší, ak môže byť niekomu užitočný, príjemný, sympatický.

Vo vzájomnom styku medzi ľuďmi sa slušnosť prejavuje okrem iného používaním zdvorilostných výrazov. Nimi človek vyjadruje základný pozitívny prístup, úctu a uznanie dôstojnosti inej osoby, osôb. Ide najmä o používanie výrazov " *prosím, buď taký dobrý, môžem vás poprosiť, ďakujem, neprosím si, prepáčte, ľutujem, nerád vyrušujem, ale* " a podobne.

Pre posudzovanie slušnosti je dôležitý obsah ľudskej reči, napr. hlasitosť. Podaktorí si neuvedomujú – prípadne ani nad tým neuvažujú – ako nepríjemne pôsobí, ak sa na verejnosti alebo vo verejnej miestnosti zhovárajú príliš hlasno, ak svoje nezhody a spory riešia na verejnosti a čo všetko o sebe prezrádzajú tí, ktorí pri takýchto hlasných rozhovoroch svoju reč prešpijú obzvlášť nevhodnými aj vulgárnymi slovami, urážajúc zmysel pre slušnosť.

Všestranná ohľaduplnosť je rozhodne jeden zo základov slušného správania, pričom ohľaduplnosť zahŕňa trpezlivosť voči iným, aj voči drobným, najmä neúmyselným, nie zlomyseľným neslušnostiam. Nevidieť a nepoukázať na vážne chyby v plnení povinností tých druhých aj v súkromnom živote by bolo falošnou ohľaduplnosťou, nezahodujúcou sa s morálkou. Dôležitou zložkou ohľaduplnosti je zásada nerušiť iných. Nepôsobiť rušivo a rušiť možno rozlične: správaním, rečami, vyjadrovaním sa doma, na verejnosti, v spoločnosti.

Slušní ľudia sa vyhýbajú tým, od ktorých neočakávajú primerané spoločenské správanie. Kto chce byť spoločensky prijatý ako rovnocenný, musí prijímať aj povinnosť správať sa slušne, na úrovni všeobecne prijímaného štandardu slušnosti.



## Z tvorby našich klientov



Jozef Holzer



28. 7. 2021 nás navštívila folklórna skupina z Jalovca pod názvom *Jalovčianka*. Hrali a spievali ľudové pesničky, za čo im patrí veľké poďakovanie. Ukázali nám krásny hudobný prejav. Poniektorí našli aj dostatok odvahy a zaspievali si spolu s Jalovčanmi.



3.8.2021 sa nám v rámci nášho nového projektu v zariadení konala Beseda „Klient - klientom“, ktorá je o živote a zaujímavostiach v živote našich klientov. Ako prvý sa nám predstavil klient Ing. Stanislav Arvai, ktorý bol vojenský pilot. Pre mnohých to bola mimoriadne zaujímavá téma, nakoľko lietanie, lietadlá a všetko to ostatné okolo toho, nie je až tak bežné a samozrejmé v živote viacerých z nás. Ing. Stanislav Arvai rozprával mimoriadne zaujímavovo a s takým nadšením, že ním doslova "nakazil" všetkých. Po jeho prednáške nasledovalo veľa otázok od prítomných klientov, že nestačil čas na ich zodpovedanie, takže určite ešte v najbližšom čase sa opäť stretneme a porozprávame na túto mimoriadne zaujímavú tému.





**3.8.2021** boli naši klienti na výlete v Demänovskej doline. Výlety do prírody má rád každý náš klient. V našom okolí je veľa nádherných miest, ktoré sa oplatí navštíviť. Tentoraz sme si vybrali Jasnú - Vrbické pleso. Medzi našimi klientmi je aj bývalý náčelník lavínovej prevencie Ing. Ladislav Milan, ktorý nám s radosťou porozprával svoje zážitky. Pripojil sa k nemu aj pán Emil Martiak, ktorý v horách vyrástol a pracoval celý svoj život. Spoločnosť nám robili aj divé kačky, ktoré sa nám predviedli v plnej kráse. Výlet sa všetkým veľmi páčil a každý z nich si ho užil ako sa len dá.



**11.8.2021** sa organizoval výlet do Jaloveckej doliny na chatu Priekopa. Hudba hrala, klienti spievali, chodili na huby a obdivovali krásu Jaloveckej prírody. Krásny slnečný deň, nádherná príroda, dobrá nálada, skvelá spoločnosť, dobré jedlo, opekačka, zábava, smiech - to všetko zmenilo všedný augustový deň na deň výnimočný.



## Zo spomienok klientov

Obdobie, v ktorom som začínal, netrvalo dlho. Po čase som bol preložený na inú pozíciu v Nízkych Tatrách, kde sa mi veľmi páčilo prostredie, ako aj samotná práca, ktorú som si postupne osvojoval. Ako všetko nové, tak v prvom rade to bol kolektív, s ktorým som mal pracovať. Bola medzi nimi jedna už zapracovaná žena, ale boli tu určité problémy, pre ktoré sa menil celý kolektív, a tak aj samotné zapracovanie trvalo omnoho dlhšie. Veci som si overoval vonku, ako aj v papieroch, ktoré som postupne dával dokopy. Bol medzi nami dobrý pracovník, ktorý bol opäť zaradený do kolektívu, lebo od likvidácie nemeckou armádou mal prestrelenú tvár a len náhodou sa mu podarilo uniknúť zubatej. Prostredie bolo vynikajúce, ako aj kolektív, s ktorým som pracoval, a ktorý sa postupne vytváral, aby nám nič nechýbalo. Blížili sa Vianoce, počas ktorých sa stalo množstvo príhod, čo toto obdobie prinášalo. Patrili sem aj dve dievčatá Vierka a Olinka, ktoré prišli počas vojny o mamu a chceli si pripomenúť tieto sviatky radosti stromčekom. Bolo to ťažké obdobie. Začínalo sa obdobie spoločného hospodárenia, chýbali pracovníci, neboli chlapi, ako aj ženy, a tak, ako sa dalo sa vypíňali diery medzi dvomi rezortmi. V doline nebolo cesty, chýbali chodníky, a tak sme robili všetko, ako sa dalo a riešili najnutnejšie veci. Podnik, aj keď mal málo zamestnancov, nestačil riešiť všetko odrazu, a tak, ako sa dalo, veľa vecí sa riešilo svojpomocne alebo pomáhali aj cudzie podniky podľa ich kapacity. V Západných Tatrách sa v náročných podmienkach ťažko robili cesty, zväžnice a len okrajové oblasti sa podarilo ako tak spojzduť a dať do riadnej prevádzky. Všetko, čo sa nedalo ručne, presúvali kone, ktoré v časoch, keď napadol sneh a bolo ho veľa, robili málo. V dolinách, kde neboli cesty, sa ťažko plnili úlohy. Aj v ťažkých podmienkach sa malo urobiť viac, aby aj tie lokality so sťaženým prístupom dostali zelenú a mohli žiť tak ako ostatné lokality. Vďaka pochopeniu závodu, ako aj našej snahe a hlavne pomoci podniku v Žiline sa nám podarilo urobiť pomerne dosť, čo je však stále na chvoste ostatných jednotiek podniku, keďže naše zlato rastie v ťažkých podmienkach, v skalách a na neprístupných miestach. Keď spomenieme, že sa tam nedostal ani kónský záprah s povozom s dvomi kolesami, tak tie časy sa podstatne zmenili. Hlavná cesta hore dolinou sa zmenila na nepoznanie: dal sa koberec, položil sa asfalt a zvodky okolo zväžnice a cesty hore celou dolinou sa zlepšili vďaka pracovníkom terajšieho vedenia lesného úseku, ktorí majú mimoriadny záujem na zlepšovaní prevádzky v lese. Tak udržiavané

cesty a poriadok v ich okolí, vôbec ne nájdete na Liptove. Pozrite si *Vyšnú Bankovú, Javorovú, i Vápennú*. Táto posledná lokalita stratila gazdu, čo je na škodu vecí, lebo nič sa nerobilo "zadarmo", a to je veľká škoda. Veď bola a čiastočne ešte ostala, len ju treba po každom daždi udržiavať a čistiť priepasty od nečistoty. Chodníky je potrebné udržiavať a starať sa o ne, lebo sú spojnice okolo zväžnic. Chodník v dobrom stave tiež slúži pre lesnú prevádzku, ale aj pre turistiku, či výkon poľovníctva. V čase jelenej ruje sme zorganizovali brigádu, aby sme urobili prerezávku v lese, čo robili spolu s nami aj lesníci. Plán sa zmenil hneď v prvý večer na vábenie jeleňa, ale prišla medvedica s mladými, ktorá sa dostala medzi lesníkov a mláďatá, takže lesníci ostali bez hlasu a odmietli ísť za jeleňom. Pred vianočnými sviatkami sme si išli zapoľovať na diviaky, ale celý deň bez úspechu, pričom jedna skupina narazila na medvede, ktoré prišli k ďalším piatim medveďom. Tieto v našej doline aj zimovali a môžeme konštatovať, že ich každým rokom pribúda a pribúda a čoraz častejšie chodia na ovocie, včítane jablák, ríbezlí a iných potravín k domom občanov. Občania sa ich boja, lebo večerné strety s nimi sú bežné a nebezpečné. Hanka spomína, ako medveď oberal čerešne, hrýzol kričky, jablká, kukuricu a ostatky potravín za bieleho dňa. Medvede sa vracajú za potravou.

Emil Martiak

## Zmrzlinové posedenie s úsmevom

V piatok pred koncom posedenia pani Gabriela nakladá, pani Janka roznáša a ponúka porcie zmrzliny v kornútkoch prítomným klientom. Hostina je bohatá, mlsnejší klienti si doprajú dupľu aj tri - štyrikrát. Ku koncu zásob dostávajú prednosť staršie kategórie. Niektorí sa hlásia, hanblivejším sestra podáva bez výzvy. Keď zrazu do priestoru zaznie nástojčivé: „Ja, ja, 99 rokov!“ To sa hlásil klient Fiško (Fiškus Výkuk) a vehementne sa domáha ďalšej porcie. Pani Janke sa to nepozdáva. „Veď Vy, pán Fiško máte len 66 rokov.“ On: „Ale, kdeže, však to je chyba, došlo k omylu, k prekrúteniu udalosti.“ Sestra ostala neoblomná, zmrzlina sa minula, a tak Fiškovi ostalo len lízať.

Ladislav Milan



## Líška v areáli Golden Age

V sobotu, 31. júla 2021 o 15,25 h, mohli klienti DpS Golden Age vidieť po areáli pohybovať sa divú hrdzavú líšku. Zviera prebehlo od plotu pri Jalovianke, v úrovni hlavného vchodu do budovy, krížom, šikmo cez trávník, ihrisko, popred kaplnku za roh budovy, kde sa v hustom kroví stratila. Pohybovala sa rýchlo, behom v čase pár 8 -10 sekúnd. Bola to stará vychudnutá líška, holá bez srsti. Jej chovanie a vzhľad je neprirodzený a ne-normálny, keď v letnom období, kedy je hojnosť možností nájsť si pokrm, sa pohybuje za bieleho dňa v hlboko frekventovanej zástavbe, čo znamená nebezpečenstvo šírenia nákazy besnoty alebo pohryznutia osôb. Spomínaná líška sa v zimnom období zjavuje častejšie, keď pobieha a snorí v širšom okolí. Je to obdoba situácie s medveďmi (samozrejme nie tak veľká). Predstavuje to výzvu pre kompetentné inštitúcie - miestnu správu, veterinárov, ochrancov prírody, poľovníkov, k riešeniu a vysporiadaniu stavu.

Ladislav Milan





### Článok 7 - Sociálna, zdravotná a ošetrovateľská starostlivosť

- potrebu lekárskeho vyšetrenia alebo ošetrovania hlási prijímateľ. Chodiaci prijímatelia navštevujú obvodného zmluvného alebo odborného lekára osobne. Doprovod zabezpečuje vedúca zdravotného úseku. V prípade potreby môžu prijímatelia na odvoz k lekárovi využiť sociálny taxík.
- lekár na základe zdravotného stavu rozhodne, či si klient môže lieky vyberať a podávať sám. Lekárom predpísané lieky u ostatných prijímateľov sú uložené v ambulancii a službukonajúci zdravotný personál ich podáva prijímateľom podľa rozpisu lekára. Prijímatelia, ktorým lekár neodporučil samostatné podávanie liekov, nemôžu mať u seba žiadne lieky.
- v prípade akútneho stavu je privolaná záchranná služba
- vlastný úraz alebo úraz inej osoby hlási prijímateľ ihneď službukonajúcemu personálu

### Článok 10 - Vychádzky mimo areál ubytovacieho zariadenia a dovolenka

- prijímatelia sa môžu voľne pohybovať v zariadení a opúšťať ho podľa svojich potrieb a želaní po oznámení vychádzky službukonajúcemu personálu. Zápis je vykonaný v knihe vychádzok pracovníkom recepcie. Vychádzky nie sú obmedzené, obmedziť ich môže len lekár alebo riaditeľ zariadenia.
- pobyt mimo zariadenia je prijímateľ povinný požiadať do 8,00 hod. predchádzajúceho dňa (v prípade víkendov vo štvrtok ráno, v prípade sviatkov predposledný deň pred vyhláseným sviatkom), aby sa mohol odhlásiť od stravovania. Za riadne povolený pobyt mimo domova sa považuje deň, na ktorý mu bol daný písomný súhlas a v uvedený deň neodoberie ani jedno jedlo. Prijímatelia soc. služieb majú právo opustiť zariadenie na dovolenku v rozsahu 28 kalendárnych dní, vo výnimočných prípadoch najviac na 42 dní v kalendárnom roku. Predĺženie nad 28 dní schvaľuje riaditeľ zariadenia na základe písomnej žiadosti. Prijímateľ v záujme svojej bezpečnosti vždy ohlásí odchod zo zariadenia, súčasne nahlási pracovníkom recepcie aj dobu návratu.

### Článok 11 - Návštevy

- prijímatelia soc. služieb môžu prijímať návštevy v pracovných dňoch, v dňoch pracovného pokoja a voľna, počas víkendov a sviatkov. Návšteva je povinná sa ohlásiť u pracovníka zariadenia a zapísať sa na recepcii do knihy návštev (príchod aj odchod). Doba návštev nie je obmedzená.
- pri mimoriadnych udalostiach ako je napr. vyhlásenie karantény, zákaz návštev orgánmi hygienickej služby, napr. pre covid19... môžu byť návštevy obmedzené, alebo aj zakázané
- návštevy nesmú rušiť pokoj prijímateľov, poriadok v zariadení, alebo narušovať ich liečebný a diétny režim

### Článok 12 - Aktivizačné programy pre prijímateľov

- prijímatelia soc. služieb sa podľa svojho záujmu a zdravotného stavu môžu zúčastniť akcií organizovaných zariadením
- informácie o aktivizačných programoch sú priebežne vyvesené na informačných tabuliach
- súčasťou zariadenia je spoločenská miestnosť, kde sa nachádza knižnica, televízor a kde majú prijímatelia stály prístup
- prijímatelia soc. služieb majú možnosť odoberať súkromne dennú tlač a časopisy, ktoré si hradia zo svojich prostriedkov. Odber zabezpečí sociálna pracovníčka.
- prijímatelia soc. služieb sa zúčastňujú na vybraných kultúrnych a spoločenských podujatiach v zariadení, ale aj mimo neho
- prijímatelia soc. služieb sa môžu podieľať na úprave okolia zariadenia, výsadbe kvetov, údržbe zelene, hrabaní lístia, zametania snehu

### Článok 17 - Zástupcovia prijímateľov soc. služieb – klientov

V Domove pre seniorov bol založený výbor klientov, ktorý zastupuje prijímateľov a plní tieto úlohy :

- výchovne pôsobí na prijímateľov, aby ich správanie a jednanie, vzájomné vzťahy a vzťah k zamestnancom boli čo najlepšie a dodržiaval sa domový poriadok
- iniciatívne spolupracuje s vedením zariadenia pri organizovaní kultúrnej, záujmovej a dobrovoľnej pracovnej činnosti
- pripomienkuje a tlmočí vedeniu zariadenia názory prijímateľov k poskytovanej strave, a tým spolupracuje na zabezpečení vhodného stravovania a na kultúre stolovania
- za účelom zlepšenia života v zariadení a jeho celkovej prevádzky môžu prijímatelia soc. služieb podávať návrhy a pripomienky priamo povereným zamestnancom zariadenia
- zariadenie vedie evidenciu písomných sťažností prijímateľov, či ich príbuzných na kvalitu, spôsob poskytovania služieb, na jednanie zamestnancov
- riaditeľ zariadenia kontroluje riešenie sťažností prijímateľov

### Článok 20 - Opatrenia proti porušovaniu domáceho poriadku

- v prípade, že prijímateľ poruší domáci poriadok, je s ním porušenie prerokované a dostatočne vysvetlené, poučia ho o následkoch a dohovoria mu, aby svoje správanie zmenil
- ak ani potom nedôjde k náprave, alebo ide o porušenie predpisov a poriadku, ktoré sú závažné, urobí riaditeľ tieto ďalšie opatrenia : písomné napomenutie, opätovné písomné napomenutie s výstrahou, ukončenie pobytu, prepustenie zo zariadenia

Za závažné porušovanie predpisov a poriadku sa považuje :

- nadmerné používanie a donášanie alkoholických nápojov a iných omamných látok do zariadenia
- fyzické útoky na personál, spolubývajúcich, popr. návštevníkov
- hádky alebo nevhodné chovanie k spolubývajúcim a návštevníkom
- neoprávnené a hrubé slovné napádanie zamestnancov alebo spolubývajúcich a ostatných prijímateľov
- vyhadzovanie odpadkov z okna alebo balkónov, fajčenie mimo priestorov na to určených
- poškodzovanie majetku, rušenie nočného pokoja, ktorý je určený každý deň od 22,00 do 06,00 nasledujúceho dňa, krádeže a vyvolávanie verejného pohoršenia

„Zmrzlinové letné piatky“ v podobe sladkej bodky na konci týždňa. K letu okrem slniečka neodmysliteľne patrí aj zmrzlina a nanuky. Ani naši seniori nie sú výnimkou a veľmi sa potešili "zmrzlinovým popoludniom“. O tom, že zmrzlina bola naozaj dobrá a sladká, svedčia aj ich spokojné a usmiate tváre.



Počas tohto leta rozprávali naši klienti vtipy v rámci „Vtipnejší vyhráva“, ktoré sme zorganizovali dvakrát. Viacerí nás pozabávali, a tak sme mali krásne usmiate popoludnie. Najmä páni, ktorí sa dopredu pripravili nás ohúrili svojimi vtipmi a zmyslom pre humor. „Vtipnejší vyhráva“ sa teší veľkej obľúbenosti, a preto sme zaradili túto aktivitu do plánu na každý mesiac.





Počas letných slnečných dní sme si vyšli aj do ulíc Ondrašovej na prechádzky.



**16.8.2021** Beseda „Klient klientom“ – tentokrát na tému Naše hory a lesy s p. Emilom Martiakom. Na túto veľmi zaujímavú prednášku sme sa všetci veľmi tešili, keďže pán Emil vie tak veľmi zaujímavovo rozprávať nielen o krásach našich hôr, ale aj o bohatých zážitkoch, ktoré zažil ako lesník a horár. Lesníctvo je krásne a ukazuje nám ako sa starať o prírodu a chrániť ju.



**18.8.2021** sme mali „Gulášové popoludnie“. Naši šikovní seniori zobrali do rúk škrabky a nožičky a s veľkou radosťou sa pustili do prípravy. Pokiaľ sa uvaril guláš, pochutnali sme si na čerstvých pagáčikoch. Zaspievali, zaspomínali a potešili sa všetci vzájomnou prítomnosťou.



Anna Hinková, Ladislav Milan, archív ZpS Golden Age

### Najdôležitejšie body z Domového poriadku:

#### Článok 2 - Nástup a ubytovanie prijímateľa soc. služieb

- prijímateľa soc. služieb sú povinní starať sa o svoju osobnú čistotu, poriadok na izbe a vo všetkých priestoroch zariadenia
- pranie osobnej bielizne nie je na izbách povolené a tiež hromadiť staré nepoužívané šatstvo a obuv
- každý prijímateľ zariadenia má nárok na nerušenie svojho osobného priestoru

#### Článok 3 - Bezpečnostné a protipožiarne opatrenia

- v celej budove ubytovacieho zariadenia (izby, balkón, spoločenské priestory, chodby) platí zákaz fajčenia. Na fajčenie sú určené vonkajšie priestory.
- v ubytovacom zariadení nie je dovolené vlastniť nebezpečné predmety, veci hygienicky škodlivé a vzbudzujúce odpor
- prijímateľa sociálnych služieb nemanipulujú s otvoreným ohňom, nezapaľujú sviečky na izbách a v spoločných priestoroch.
- nepoužívajú elektrické variče a ohrievače na izbách (kanvice na vodu len po dohode s vedením zariadenia)
- nepoužívajú drogy, omamné prostriedky, alkoholické nápoje len v primeranom množstve
- v priestoroch zariadenia sa nechovajú zvieratá
- prijímateľa soc. služieb používajú výťah len v sprievode personálu zariadenia, inak je používanie výťahu na vlastnú zodpovednosť
- prijímateľa soc. služieb sa musia pri schádzaní po schodišti držať zábradlia, ktoré je umiestnené po oboch stranách schodišťa

#### Článok 4 - Úschova cenných a iných vecí

- prijímateľa soc. služieb môžu kedykoľvek požiadať o vydanie uložených vecí a finančnej hotovosti
- zariadenie nezodpovedá za veci (vkladné knižky, cennosti, peňažnú hotovosť), ktoré neboli odovzdané do úschovy k ich zabezpečeniu

#### Článok 5 - Stravovanie

- ak si prijímateľ neprevezme stravu v stanovenom čase a nemá jej odloženie dohodnuté s personálom, strava sa neodkladá
- žiadame prijímateľov sociálnych, služieb, aby neodnášali riad, príbory, stravu z jedálne
- odhlásenie zo stravy sa musí nahlásiť najneskôr deň vopred do 8.00 hod. sociálnej pracovníčke, ktorá zabezpečí po podpísaní prijímateľom odhlásenie stravy v kuchyni
- prijímateľa soc. služieb svoje požiadavky, návrhy, sťažnosti týkajúce sa stravovania môžu nahlásiť vedúcej úseku stravovania, popr. vedúcej sociálneho úseku osobne alebo prostredníctvom zástupcov prijímateľov soc. služby. Jedálny lístok je tvorený na týždeň a je zverejnený na nástenke.

#### Článok 6 - Hygienické opatrenia

- počas pobytu v zariadení je prijímateľ povinný sa starať o osobnú hygienu, čistotu šatstva, bielizne, obuvi a o poriadok na izbách a v spoločných priestoroch, ak mu to dovoľuje zdravotný stav. Ak nie, pomoc zaistí personál a je povinný s ním spolupracovať pri dodržiavaní zásad hygieny.
- v prípade, že prijímateľa nedodržia hygienické návyky, a tým ohrozujú svoje zdravie a zdravie ostatných (skladujú zhnité potraviny, zápach osobných vecí) sú povinní umožniť personálu vykonať potrebné opatrenia