

HLÁSNÍK DOMOVA

HLÁSNÍK DOMOVA

štvrťročník Domova dôchodcov a domova sociálnych služieb HRON Dubová,
ŠKN 19/III., 976 97 Nemecká



2/2008



Naša zem je krásna zjari.
Lastovičky letia z diali
a deti si vijú vienok,
zlatý vienok z púpavienok.
Naša zem je krásna v kvete,
krajšiu v svete nenájdete.
Na oblohe slnko žiari,
slávik spieva na chotári.

Vážení a verní naši čitatelia! Jar je už v plnom prúde (hoci podľa počasia sme to zatiaľ ani nezbadali). Naša záhrada sa už teší z prvých jarných kvetov, rozkvitli nám snežienky, bleduľky, prvosienky a krókusy. Jazierko konečne rozmrzlo a rybky veselo plávajú a čakajú na vás. Veľká noc nás tento rok prekvapila o čosi skôr, ale dúfame, že ste si sviatky užili v zdraví a radosti s blízkymi. A čo všetko sme za prvý štvrťrok v našom domove zažili?

V januári sme privítali Nový rok 2008 a niektorí obyvatelia si zhotovili krásne masky na karneval. Vo februári sme mali Fašiangovské posedenie, pripomenuli sme 150. výročie zjavenia Panny Lurdskej. V marci k nám zavítali obyvatelia z Domova sociálnych služieb KOTVA Hálňy s kultúrnym programom, ktorí venovali všetkým ženám k ich sviatku. Obyvatelia spolu s personálom pripravili veľmi peknú a zaujímavú veľkonočnú výzdobu, nechýbali maľované vajíčka a chutné koláče. Zomrela naša obyvateľka pani Strapončeková a prijali sme novú obyvateľku - pani Lihanovú. Narodeniny oslávili p. Danišová, Trník, Bakošová, Sýkorová, Kúdelková, Pribylina, Mesiarkinová, Bartošíková Júlia, Berky, Trníková Otília, Straponček, Belková. Všetkým ešte raz srdečne blahoželáme !

A teraz sa trochu budeme chváliť: získali a zaviedli sme v našom domove Systém manažérstva kvality v rozsahu STN EN ISO 9001 : 2001. Preverená bola celá organizácia, preskúmavalo a hodnotilo sa dodržiavanie postupov a záznamov požadovaných normou, vrátane činnosti a zodpovednosti zamestnancov. Zo záverov certifikačnej spoločnosti vyplynulo, že nezistili žiadne závažné nedostatky. Zvlášť pozitívne hodnotili odbornú pripravenosť a zodpovednosť zamestnancov, podrobne vypracovanú dokumentáciu a hygienu zabezpečovaných služieb.



Zdravotné okienko: *V našom živote je dôležitých veľa vecí. Pre niekoho je to bývanie, pre iného peniaze a pre ďalšieho je to zdravie. Štúdie dokazujú, že ľudia si najviac cenia svoje zdravie a sú ochotní za zdravie aj najviac zaplatiť. No málokto si uvedomuje, že zdravie samé o sebe sa nedá dosiahnuť bez zdravého životného štýlu.*

Hlavným faktorom, ktorý na naše zdravie výrazne vplýva je pohyb. Ten v našom organizme zabezpečuje hlavne pohybové ústrojenstvo. Patrí medzi funkčné, výkonné časti ľudského organizmu. Základom sú kosti, kĺby, svaly a šľachy. Kvalita týchto funkčných častí závisí hlavne od stravy, ktorú prijímame, lebo tá nám ich vytvára a formuje. Niektoré časti ako sú napríklad kĺby, nie sú vyživované cievmi, čiže výživa sa do nich nedostáva priamo. Na ich rozvoj, hlavne na rast chrupavky najvýraznejšie vplýva pohyb, ktorý ak dlhodobo správne vykonávame, tak sa nám vytvoria dostatočne hrubé chrupavky. V



starobe sa však môžu zmenšovať a vysychať, pokiaľ tam ten pohyb chýba. Preto tí, ktorí v mladosti intenzívne cvičili a cvičia aj v starobe, si zabezpečia pomalšie starnutie a nebudú sa musieť v starobe trápiť s kĺbovými a inými zdravotnými problémami. Aj keby sme jedli najkvalitnejšiu potravu na svete, vždy vzniká odpad z trávenia, ktorý ak ostáva v organizme, za určité obdobie nám môže vytvoriť zdravotné problémy. A na to má výrazný vplyv pohyb. Ale nie je pohyb ako pohyb. Je

potrebné, aby nám pohybová aktivita zvýšila tep a prekrvila organizmus. To sa v tele prejaví rýchlejšim odvodom odpadových látok. Pri určitej pulzovej frekvencii sa nám začnú odbúravať tuky, dobre si prečistíme dýchacie cesty, lebo pri klasickom dýchaní nedochádza k celkovému vyprázdneniu pľúc. Ďalej sa nám pohybom premasírujú kĺby a prekrvia svaly. Cez kožu prostredníctvom potu nám z tela odchádzajú škodlivé látky a prebytočné soli. Čiže správnym pohybom prebiehajú v organizme pozitívne zmeny a taktiež sa nám výrazne prekrví mozog, čo sa prejaví pozitívne na psychike a nálade. U starších ľudí nemusí byť pohyb taký intenzívny, no je však nenahraditeľný. Pohyb okrem už spomínaných vecí spomaľuje proces starnutia a zabezpečuje dobrú vitalitu. Najdôležitejšou pohybovou aktivitou pre všetkých je pohyb na čerstvom vzduchu v prírode. Prírodu nám nenahradí ani to najexkluzívnejšie fitness centrum, ani telocvičňa. Príroda má pre nás najlepšiu a najväčšiu účinok. Nič ju nemôže nahradiť, a preto merajme cestu do prírody, alebo aspoň do našej záhradky čo najčastejšie. Druhým hlavným faktorom, ktorý výrazne vplýva na naše zdravie, je myslenie. Naše myšlienky majú neuveriteľnú silu. Čiže je veľmi dôležité ako rozmýšľame, pri akejkoľvek činnosti. Ak myslíme pozitívne, automaticky sa nám to premietne do celého nášho života. Ak budete venovať pozornosť správne životnému štýlu, tak vás určite neprekvapí jarná únava, ktorá si už „brúsi zuby.“ Takže vám patrí tento odkaz:

„Zdravie, šťastie, úsmev v tvári, želáme Vám k sviatku jari.“