

geriatrické okénko

Zrak ve stáří – MUDr. Jan Reban

Pomocí našich smyslů jsme v neustálém kontaktu s okolím, s přáteli, s uměním, a dokonce i s nebezpečím, které nám hrozí. Jedním ze základních smyslů je zrak, který má pro člověka zcela mimořádný význam. Pokud je naše vidění nějakým způsobem poškozeno, omezuje to nejenom naši soběstačnost a schopnost se bezpečně pohybovat, ale má to vliv i na naši psychickou rovnováhu.

Zrakovým orgánem nejsou pouze naše oči, uložené v kostěném prostoru očníce vyplněném tukovou tkání, kudy prochází také oční nervy a kde jsou umístěny oční svaly a cévy zásobující tuto oblast hlavy. Oční nervy spojují oko posléze s korovými centry mozku, která jsou uložena v šedé kůře týlních laloků mozkových.

Jde tedy o velmi složitý anatomicko-fyziologický komplex, který může být na všech těchto etážích nějakým způsobem poškozen a být příčinou různých poruch zraku.

Stárnutí oka začíná již po 40. roku věku, kdy dochází u některých jedinců ke snižování ostrosti zraku, vyžadující korekci pomocí brýlí. U značné části populace však je zraková ostrost zachována i v pozdním věku. Na snížení vidění má vliv

i vnímání jasu sítnicí oka, toto vnímání je u starších lidí také velmi oslabeno a dochází pak ke zvýšenému oslnění a zhoršení rozlišování drobnějších detailů. To má samozřejmě vliv i na řízení motorových vozidel.

Jaké jsou tedy nejčastější poruchy zraku ve stáří?

Často se hovoří o šedém zákalu – kataraktu. Jedná se o zakalení očních čoček a snížení jejich průhlednosti, které je většinou plynulé a v dnešní době se velmi úspěšně řeší operačně.

Dalším onemocněním, které postihuje zevní oko, je tzv. glaukom neboli zelený zákal. Je to skupina onemocnění, která je způsobena zvýšeným nitroočním tlakem očního moku, který trvá-li déle, vede k poškození zrakového nervu. Léčba je závislá na příčinách a spočívá ve snižování očního tlaku pomocí léků vkapávaných do spojivek, nebo se někdy může přistoupit k operačnímu řešení. Zevní oko může být také ještě postiženo tzv. syndromem suchého oka, projevujícím se nepříjemným svěděním a druhotnými infekcemi spojivek. Tento stav je možné úspěšně kompenzovat očními kapkami.

Velice časté jsou ve stáří i refrakční vady. Refrakce znamená ohyb světelného

paprsku na rozhraní optických vrstev oka. Pokud výsledný obraz nedopadá na citlivou vrstvu oční sítnice, ale před ní, pak mluvíme o krátkozrakosti, pokud se tyto paprsky sbíhají až za oční sítnicí, mluvíme o dalekozrakosti. Tyto stavy se dají řešit vhodným typem brýlových čoček, které upravují dopad paprsků přesně na citlivou část sítnice našeho oka. V podstatě tyto oční vady souvisí s akomodační schopností oční čočky.

Poruchy zraku mohou však vznikat i v dalších etážích, tedy v průběhu očního nervu, nebo i na úrovni mozkových zrakových center. V této souvislosti je možné zmínit záněty, poruchy krevního zásobení či poškození zrakové mozkové kůry při mozkových mrtvicích.

Porucha vidění je často provázena i snížením sluchu, zvláště vnímání vysokých tónů, a to pak způsobuje zpomalení v rozhodování, což je zvláště v silničním provozu velmi podstatné. Tato omezení mohou být kompenzována dřívějšími zkušenostmi a zvýšenou pozorností.

Dobré vidění ve stáří je velmi důležité a přispívá k všeobecné spokojenosti, proto je péče o zrak nutná a pravidelné kontroly u očních lékařů patří ve stáří k nutnosti.



Vážení čtenáři,

tento rok nebudu poprvé na Štědrý den se svými rodiči, poprvé bude s námi u stromčku moje sedmiměsíční dcera, poprvé si uděláme hrachovou polévku namísto rybí, protože ji nemám ráda a upřímně bych ji asi ani neuměla udělat. Jinak snad vše ostatní, doufám, zůstane stejné. Hlavně ten pocit při probuzení, že je to prostě jiný den než ty ostatní, taky Jan Jakub Ryba a všechny koledy, u kterých znám vždy maximálně jen první sloku, chronicky známé pohádky a půlnoční mše, na kterou jsem došla jen jedinkrát. Pokud nejste příznivci Vánoc jako já, odpusťte mi krátké intermezzo. Vánoce ale podle mého názoru nikoho nenechávají bez emocí – ať pozitivních, či negativních. Přeji Vám jen ty příjemné, klidné, veselé...Vánoce, i ty dny další.

Dovolte mi tedy Vás naposledy v tomto roce přivítat u čtení Ledax NOVIN. Jsem ráda, že máme možnost s Vámi, alespoň takto na dálku, komunikovat, dělit se o novinky, soutěžit o ceny a otiskovat fotografie z akcí, které jste podnikli s Pečovatelkou službou Ledax o. p. s. Poslední stránku tohoto čísla jsem právě těmto „vzpomínkám“ věnovala. A teď už přenechávám slovo řediteli Pečovatelkové služby Ledax o. p. s., který se celý rok staral o to, aby vše fungovalo, jak má, a rád by vám také za sebe popřál...

Dana Kalistová, šéfredaktorka

Vážené dámy, vážení pánové, uživatelé Pečovatelkové služby Ledax o. p. s.,

dovolte mi Vám osobně, prostřednictvím Ledax NOVIN, popřát krásné prožití vánočních svátků a příjemný vstup do roku 2011. Zároveň bych Vám chtěla velmi poděkovat za důvěru, kterou jste nám projeвили odebráním činnosti poskytované služby. Věřte, že i v dalším roce budou pracovníci Pečovatelkové služby Ledax o. p. s. usilovat o Vaši spokojenost s pečovatelskou službou Ledax o. p. s. To je ta část přání, kterému můžeme my jako poskytovatel pečovatelské služby napomoci. Dále bych Vám všem rád popřál tolik zdraví, kolik si přejete, tolik síl, kolik potřebujete, a lásku, které není nikdy dost.

Ing. Karel Chalupa, ředitel Pečovatelkové služby Ledax o. p. s.

Ledax

Pečovatelská
služba

Příjemné prožití
vánočních svátků
a vše nejlepší
v Novém roce přeje

Pečovatelská služba
Ledax o.p.s.



Hra světla oživila další domácnost



Další obraz z projektu Obrazárna našel přechodný domov. Tentokrát se obraz zabydlel u manželů Jaroslava a Šárky Holmanových z Českých Budějovic. **Příběh druhý:** „Tajomná hra svetiel“

Jméno pana a paní domácí:

Jaroslav a Šárka Holmanovi

Jméno autora: Jana Lecáková

Název díla: Tajomná hra svetiel

Datum vzniku: 2010

Komentář paní domácí: Tento obraz mne na první pohled velmi zaujal. Také mi bylo hned jasné, že se bude hodit k našim ostatním obrazům, které máme doma. Mám ráda hru se světly, obrazy, které maluje třeba

Zdeněk Hajný. Reprodukce jeho obrazů máme v naší „malé“ domácí galerii. Obraz Tajomná hra svetiel velmi pěkně oživil naši obrazárnu a už teď je mi líto, že obraz budeme muset jednou vrátit. Každopádně projekt Obrazárna se mi velmi líbí a jsem ráda, že jsme se do něj s manželem zapojili. V budoucnu by bylo dobré udělat podobný projekt třeba s literaturou.

Minirozhovor s autorem díla:

Jaké máte umělecké vzdělání?

Základná umelecká škola (8 rokov).

Kdy a jak jste začala tvořit?

Tvořit som začala na základnej škole, počas ktorej som navštevovala Základnú umeleckú školu.

Jaké jsou Vaše umělecké vzory, inspirace?

Vzory nemám žiadne a inšpiráciu sú pre mňa i každodenné zážitky.

Jaká témata si nejraději vybíráte?

Mám rada rôzne témy, ktoré vychádzajú s prírodných motívov. Abstraktné, založené hlavne na mojom pocitovom vnímaní danej oblasti.

Co děláte, když netvoříte?

Keď netvorím, tak sa venujem ďalším oblastiam môjho záujmu, ako je sledovanie umeleckého diania, návšteva kultúrnych akcií, čítanie, prechádzky v prírode či cestovanie a iné.

Jaké jsou okolnosti vzniku zapůjčeného díla?

Oslovila ma Bára Čepičková, či by som mala záujem darovať obraz za účelom vytvorenia zbierky určenej na požičiavanie medzi seniormi. Táto myšlienka ma zaujala, lebo si myslím, že obraz, výtvarné dielo dokáže spestriť priestor, v ktorom bývame a vniesť do neho novú atmosféru.

Chcete mít také nějaký z obrazů chvíli doma?

Kontaktujte nás prosím:

Mgr. Jan Knetl, sociální pracovník Pečovatelské služby Ledax o.p.s.

E-mail: jan.knetl@ledax.cz

Telefon: 725 064 309

Projekt „Obrazárna“ vznikl s cílem vzbudit zájem u širší laické veřejnosti v seniorském věku o výtvarné umění, poskytnout možnost propojení jihočeských umělců a veřejnosti, a tím vytvořit příležitost pro kvalitní trávení volného času.

Obrazárna je fond výtvarných děl, jež si mohou uživatelé Pečovatelské služby Ledax o. p. s. zapůjčit domů na dobu určitou. Obrazy a fotografie do této sbírky byly získány formou darů od jednotlivých výtvarníků a fotografů.

Nevydařené odstoupení od smlouvy

Příběh z občanské poradny. Příběh, který se stal.

Do občanské poradny přichází starší paní. Je rozrušená a rozzlobená. Paní žije sama, a tak když jí přišla do schránky nabídka na výlet do Plzně, řekla si, že ji využije. „Co na tom, že se jedná o předváděcí akci, aspoň budu mezi lidmi,“ řekla si.

Nakonec toho z Plzně moc neviděla, skoro celý den strávili v malé vesnické restauraci, kde se pořadatelé zájezdu snažili přesvědčit účastníky, že nabízené a předváděné zboží je naprosto jedinečné a lze ho získat s takovými výhodami, že by byla velká škoda nekoupit ho hned. Klientka byla rozhodnutá, že nic na tomto zájezdu nekoupí, realita však byla zcela opačná: „Odjížděla jsem s podepsanou smlouvou, zaplacenou zálohou a se špatným svědomím, že jsem udělala hloupost.“ Když chvíli přemýšlela, řekla si: „Vždyť mohu zboží vrátit, nic neriskuji. Masážní přístroj vyzkouším, pokud bude fungovat, nechám si ho, pokud ne, vrátím ho. Klidněji jsem dojela domů a čekala na balík.“

Přístroj byl opravdu velice drahý, stál více jak 25 000 Kč. Ještě než paní přístroj zaplatila, vyzkoušela ho a došla se poradit se svým lékařem. Ten jí tento přístroj nedoporučil používat z důvodu možných negativních účinků na její zdravotní stav. Rozhodla se tedy hned: „Přístroj odešlu zpět prodejci!“ Paní sepsala odstoupení od smlouvy, opatřila jej datem, podpisem, číslem smlouvy a popisem zboží, které vrací. Dopis dala do obálky a zabalila jej do balíku spolu s přístrojem. Domnívala se, že nyní je její vztah s touto společností skončen a může se začít těšit na Vánoce. Mýlila se. Firma si její balík nepřevzala a od tohoto momentu začal balík chodit tam a zpět.

V poradně jsme s paní napsali několik dopisů, uskutečnili několik hovorů s prodejcem, ale bezúspěšně. Společnost si tvrdošjně stála na svém. Zákon vědomě překrucovali ve svůj prospěch a o ochraně spotřebitele nechtěli nic slyšet. Vytvářeli na klientku poradny tlak

tím, že jí stále telefonovali a vyhrožovali, že na její důchod uvalí exekuci. Tento případ dobře nedopadl, vyhrála nekalá taktika společnosti. Paní se bála soudního sporu a dluh raději zaplatila.

Obecná doporučení pro:

- nakupování na zájezdech:

- 1) nekupujte zboží, o kterém nejste přesvědčeni, že ho opravdu chcete nebo potřebujete,
- 2) pečlivě čtěte kupní smlouvu i smluvní podmínky – pokud Vám toto prodávající nechce umožnit, zboží nekupujte,
- 3) nepodepisujte úvěrové smlouvy nebo smlouvy o půjčce, které mohou být součástí kupní smlouvy,
- 4) jeďte s někým blízkým, který Vám pomůže odolat tlaku;

- odstoupení od smlouvy:

- je potřeba učinit v zákonné 14denní lhůtě (dopis musí být u adresáta nejpozději 14. den od podpisu smlouvy),
- musí být písemné,
- musí být zasláno doporučeně, ideálně s dodejkou – vše si uschovejte,
- není potřeba uvádět důvod odstoupení od smlouvy,
- co v dopisu musí být: kdo a komu píše – označení stran, datum odeslání, označení zboží, číslo kupní smlouvy, podpis (ideálně: zboží jsem koupil 12. 10. 2010 a odstupuji dne 20. 10. 2010, tedy v zákonné čtrnáctidenní lhůtě),
- zboží poté odešlete prostřednictvím zásilkové služby nebo pošty či osobně zaneste prodejci.

Nejdůležitější je věc řešit včas!

Pokud máte podobné potíže a nevíte si rady, můžete se kdykoli obrátit na občanskou poradnu.

	OHLAS	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY HERCE VETCHÉHO	LISOVACÍ ZAŘÍZENÍ	OCAS		DEZINFEK- ČNÍ PROSTŘE- DEK	KULTURNÍ DŮM ZKR.	PROJEV KOROZE		HLODAVEC	HLÍDKY	EVROPSKÁ UNIE ZKR.		VÁCLAV DOMÁCKY	DRUH ŘEDKVE	INICIÁLY MODERA- TORA ONDRÁČKA
KOLEM						POLNÍ PLOŠNÁ MÍRA			NEMOC ŠÍLENÝCH KRAV ZKR. DVOJZPĚV				PLAVIDLO Z KLÁD HOKEJOVÝ KLUB ZKR.				
POZVEDNUTÍ						2. DÍL TAJENKY ČÁST CHRÁMU											
OSOBNÍ ZÁJMENO			SODOVKA ŠACHTY				BIZON Kladná ELEKTRODA						AMER. TISK. AGENTURA SLOVNÍ POMOC				SADA
AUTOMATIZ. ŽELEZNIČNÍ DOPRAVY ZKR.				VLÁDNÍ PÍSEMNÉ SDĚLENÍ SOUHLAS				STÁTNÍ POKLADNA PRVNÍ ŽENA					ZVÝŠENÝ TÓN A SEVERSKÁ ZVÍRATA				
	POVRCHOVÝ DŮL	INIC. HERCE NOVÉHO ZÁNĚT MANDLÍ			ČESKÝ TANEC INIC. BÁS. ERBENA						BOL POUŽÍVAT MOZEK				CHEM. ZN. CERU CHEM. PR- VEK ZN. MN		
PODBRADEK						FÁZE MĚSÍCE ODPÁLENÍ			VČELÁŘSKÁ ODSTŘE- DIVKA ZVRÁŠNĚNÍ								
OSOBNÍ ZÁJMENO				HOVOROVÝ SOUHLAS ŘÍMSKÁ 6			ZÁSTUPY LIDÍ KALIBR					OZN. CITLI- VOSTI FILMU PODNIK V ROUDN. N/L				BEZKEMNÉ DŘEVINY	JMÉNO PSA
ZNAČKA MILIGRAMU			HORKA OKRAJ					MPZ SAN MARINA CHEMICKÁ PŘÍPONA					ČLEN INDI- ÁNSKÉHO KMENE ZÁJMENO				
	NEBO RUSKY ZN. AMPÉR- HODINY			DĚTSKÝ POZDRAV ZNAČKA KILOPONDU			VZDUŠNÝ ÚTOK DIVADELNÍ NOVINY						ROSOLOVITÁ HMOTA INIC. LITER. SRUTA				
ZESÍLENÝ ZÁPOR				3. DÍL TAJENKY													
DĚTSKÉ CITOSLOVCE JIDLA				DRANCO- VÁNÍ				ČISTIČI PROSTŘE- DEK				HLEMÝŽD					

Tajenkou je jeden z Murphyho zákonů. Správné znění tajenky pošlete na adresu: Ledax o.p.s., Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice. Obálku či korespondenční lístek prosím označte nápisem „Ledax NOVINY“. **Správné odpovědi budou slosovány a tentokrát budou vybráni dva výherci, z nichž první vyhraje MOBILNÍ TELEFON ALIGÁTOR, který je speciálně určen pro seniory, a druhý výherce obdrží dárkový balíček výrobků od společnosti AG Foods Group v hodnotě 2000 Kč.** Uzávěrka soutěže je 29. ledna 2011.



Výherkyní z minulého čísla Ledax NOVIN je **paní Anna Čadová z Českých Budějovic (viz foto)**. Za Pečovatel-skou službu Ledax o.p.s. srdečně gratulujeme!

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

Tak šel volný čas v Pečovatelské službě Ledax o.p.s. v roce 2010...



Ukázka canisterapie v Domě s pečovatelskou službou v Lomnici nad Lužnicí. Dobrovolnice o. s. Hafík Mgr. Zuzana Fraňková nám předvedla dovednosti svých dvou ohařů – Aarona a Borka.



31. 3. – Ukázka canisterapie v Domě s pečovatelskou službou Plzeňská – v Českých Budějovicích, který navštívili pejsci z občanského sdružení Hafík. Uživatelé se dozvěděli nové informace o canisterapii jako takové, o plemenech psů a jejich použití. Také si mohli sami vyzkoušet, jakým způsobem se canisterapie praktikuje. Vyzkoušeli si česání, zapínání obojku, což podporuje procvičování jemné motoriky, také si vyzkoušeli dávat psům různé povely, nakonec si kamkoli na své tělo schovali piškoty a pejsci ho hledali. Pro uživatele byla tato aktivita zábavná, navodila příjemnou atmosféru a uvolněnou komunikaci.



Dne 30. 9. proběhla v Domě s pečovatelskou službou Plzeňská – v Českých Budějovicích ukázka renesančních tanců taneční skupiny Campanello. Taneční vystoupení bylo prokládáno vyprávěním o vzniku či významu jednotlivých tanců, nechyběly ani pikantnosti ze

života tehdejší šlechty. Uživatelé se také dozvěděli zajímavé informace o dobových kostýmech.



Dne 26. 10. proběhla v Domě s pečovatelskou službou Plzeňská – v Českých Budějovicích výroba dušičkových vazeb. Dámy dostaly k dispozici veškerý materiál, někdo si přinesl i vlastní přírodniny. Uživatelky se naučily aranžovat přírodniny a vytvořily si tak krásné květiníčky plné barev přírody. Také si každá uživatelka ozdobila pomoci přírodnin či různobarevných stuh malý věneček.



Dne 26. 11. 2010 přišly děti z MŠ Bratrská s adventním programem. Byl posvěcen adventní věnec, děti zpívaly a popřály klidné prožití předvánočního času všem uživatelům a zaměstnancům Domu s pečovatelskou službou Dačice.

pozdrav od uživatelů

Dobrý den,
chtěla bych se s Vámi podělit o hezký zážitek. Byla jsem pozvána na koncert, který pro své klienty uspořádala Pečovatelská služba Ledax v Domě s pečovatelskou službou U nemocnice. Přivítala nás vedoucí pečovatelské služby Mgr. Ivana Mrázová a paní pečovatelka Marie Pešlová, které pro nás také připravily občerstvení. Na koncertě vystoupilo kytarové duo p. Michal a p. Mácha. Zahráli nám klasické i populární skladby, zazpívali jsme si i lidové písničky, ale také např. Zlaté střevíčky a Krystýnku. Bylo to pro mě a podle ohlasů ostatních i pro ně moc hezké odpoledne. Jsem moc ráda, že pečovatelská služba nám zajišťuje nejen obvyklé služby jako nákupy, úklidy nebo dovážení obědů, ale stará se i o naše kulturní vyžití, kterého již starší člověk tolik nemá. Protože nebydlím v domě s pečovatelskou službou, ráda jsem využila i nabídku nechat se dovézt na koncert autem pečovatelské služby. Už se moc těším na další kulturní akci, která je naplánovaná za pár týdnů.
Děkuji.

Jiřina Heřmanová, Vajgar 557/III, J. Hradec



Posezení s harmonikou v Domě s pečovatelskou službou Zámekské nádvoří Týn nad Vltavou, které se letos uskutečnilo již potřetí.



Dne 17. 11. 2010 oslavila p. Růžena Daňhelová společně se spolubydlícími v Domě s pečovatelskou službou Dačice své kulaté 90. narozeniny. Rodina p. Daňhelové připravila veselý program s harmonikou a písničkami.



Dne 22. 11. 2010 si pro uživatele PS Ledax o. p. s. připravila slečna Mgr. Vendula Nováková promítání a vyprávění o Chorvatsku. Uživatelé si zavzpomínali, dozvěděli se o kultuře a tradicích v Chorvatsku a měli možnost si zatancovat tradiční chorvatský tanec. Tímto děkujeme slečně Mgr. Novákové za záživný a zajímavý program.



V září 2010 proběhl počítačový kurz pod názvem: „Senioři komunikují“ v Chrástanech. Tento kurz je určený všem seniorům, kteří by se rádi seznámili s moderní technikou.