



NÁŠ ČAS

4.,5. číslo
11.,12./ 2021

Časopis vydávaný klientmi CSS Nádej Dolný Lieskov



Milí naši čitatelia,

nakoľko sa koncom októbra situácia v našom zariadení zhoršila a niekoľko klientov aj zamestnancov sa znova potrápili s Covidom, nedalo sa nám pracovať na nových číslach nášho časopisu.

Ako ste si určite všimli, teraz Vám prinášame dvojčíslo. Je jesenno – predvianočné a určite si v ňom každý niečo nájde.

Pani jeseň - tak ako každý rok – pripravila čarovne sfarbenú prírodu , no a keď tá nádhera začala padať na zem, tak sa naši klienti a zamestnanci nemohli tej nádhere dohrabať.

Takže pracovné terapie sa načas presunuli do nášho krásneho parku.





V minulom čísle sme Vám priniesli 1. časť článku o hipoterapii. Teraz Vám prinášame 2. časť.

Výber koňa

Výberu koňa musí byť venovaná veľká pozornosť. Na výbere sa má podieľať hipológ aj hiporehabilitačný pracovník.

Exteriér – podiel kostry koňa a svalstva na celkovej stavbe tela z hľadiska vyváženej jednotlivých častí medzi sebou. Dôležitá je súmernosť jednotlivých partií, dobré osvalenie a mechanika pohybu.

Charakter – kôň má byť psychicky vyrovnaný, pokojný, uvoľnený, trpezlivý, s chuťou pracovať, bez zlovykov, neľakajúci sa rôznych podnetov, ľahko ovládateľný.

Ideálny typ koňa pre hipoterapiu je štvorcového rámca, s kratším mäsitým krkom, oblým kohútikom, krátkym pevným a dobre osvaleným chrbtom, so správne tvarovanými lopatkami, končatinami bez deformít, pružnými sponkami (časť nohy nad kopytom) a zdravými a pevnými kopytami.

Najvýhodnejší je však kôň, ktorému dôveruje hipológ a ktorého prijíma pacient.

Výcvik koňa

Na hipoterapiu je vhodné začať pripravovať zdravé mladé kone od 5 rokov, odchované v stáde. Príprava koňa sa skladá zo základného výcviku, ktoré absolvujú všetky kone a nadstavbového špeciálneho výcviku pre hipoterapiu. Osobitné postavenie zaujíma výcviková metóda TEAM, pri ktorej sa kôň naučí nereagovať na nezvyklé pohybové a iné reakcie postihnutého.

Vykonávanie hipoterapie

Tím

Hipoterapiu vykonáva tím viacerých spolupracovníkov. Spája v sebe dve zložky: medicínska a hipologickú

Medicínsku zložku zabezpečujú: lekár, hiporehabilitačný pracovník a pomocník.

Lekár je riadiacou osobnosťou. Indikuje pacientov, určuje ciele na ktoré sa terapia zameriava a spolu hiporehabilitačným pracovníkom navrhuje dlhodobý a krátkodobý rehabilitačný plán. Nemusí byť prítomný pri samotnej hipoterapii, ale veľmi úzko spolupracuje hiporehabilitačným pracovníkom.

Hiporehabilitačný pracovník zohráva najvyznamnejšiu úlohu, pretože vykonáva samotnú hipoterapiu. Musí absolvovať základný kurz hipoterapie, osvojiť si základy jazdenia a aktívne ovplyvňovať prevádzanie hipoterapie.. Je zodpovedný za bezpečnosť. Odborne vedie pomocníka.

Pomocník pomáha pri nasadaní a zosadaní pacienta, zabezpečuje ho proti pádu. Musí byť poučený o základoch hipoterapie a jej bezpečného vykonávania.

Hipologickú zložku zabezpečuje hipológ.

Hipológ musí mať kvalifikáciu učiteľa jazdy na koni alebo trénera a taktiež musí absolvovať základný kurz pre hipoterapiu. Jeho úlohou je pripraviť koňa pre hipoterapiu a viesť ho počas jej vykonávania.

Korektný sed

Počas liečebnej jednotky sa snažíme dosiahnuť optimu sa blížiaci korektný sed.

Korektný sed je charakterizovaný obkročným sedom, podsadenou panvou, sediac rovnomerne z dvoch tretín na oboch sedacích a z jednej tretiny na lonových kostiach, stiahnutou brušnou stenou, rozloženými ramenami a priloženými lopatkami, voľne spustenými ramenami s neodstávajúcimi laktami, vzpriameným držaním trupu, brada-krk zvierajú 90° uhol a temeno lebky je najvyšším bodom tela. Päty sú zasa najnižším bodom a spolu s bedrovým kĺbom, plecom a uchom sa v ideálnom prípade nachádzajú presne nad sebou. Keď sú ťažiská koňa a jazdca v jednej línii, o čo sa snaží nielen jazdec, ale aj kôň, lebo vtedy je pohyb oboch najekonomickejší a najpríjemnejší, dochádza k najefektívnejšiemu prenášaniu pohybových stimulov z konského chrbta cez sedáciu oblasť pacienta na celé telo a prebieha optimálny pohybový dialóg kôň – jazdec.

U časti pacientov optimálny sed nedosiahneme, preto upozorňujeme pacienta na chyby držania tela, pričom si ho sám aktívne upraví alebo korigujeme jeho sed pri zastavení koňa.

Niektorí pacienti nie sú schopní aktívneho sedu. Vtedy hiporehabilitačný pracovník sedí za pacientom. Sed za pacientom sa využíva i pri neschopnosti udržať hlavu v stredovom postavení.

Koordinácia trupu

Pacient sa musí na pohybové podnety koňa neustále adaptovať a koordinovať pohyb svojho tela.

Koordinácia pri pohybe vpred je relatívne ľahká.

Korekčné polohy

Korekčné polohy sú podporujúce cielené polohy. Využívajú skutočnosť, že i malé zmeny v držaní tela vyvolávajú významné zmeny v neuromuskulárnej koordinácii.

Tréning perciepcie

Pacient je počas pohybového dialógu s koňom zahrnutý množstvom vnemov. Pre zvýšenie účinnosti je nutné, aby sa pacient otvoril ich prijímaniu. To sa dosahuje tým, že pacienta cielene vyzývame, aby si uvedomoval svoje telo, jeho pohyby a polohu jednotlivých častí. Osobitný prístup výcviku perciepcie vyžadujú deti.

Nácvik senzorickej integrácie

Počas hipoterapie sa získava hmatová a hĺbková citlivosť, propiocepcia prostredníctvom tlaku, protitlaku a tepla. Dochádza k šíreniu spektra sluchových a zrakových podnetov.

Ešte pred karanténou nášho zariadenia nás stihli navštíviť a využiť hipoterapiu priatelia z CSS Lipa.

Bolo to príjemné stretnutie, ktoré vnuklo myšlienku nášmu „dvornému“ básnikovi.

Priateľské miesta

Zostali tie vzácne miesta

Miesta tých stretnutí

Keď nechýba k nim cesta

Kde nie sú priatelia zabudnutí

Zostali tie miesta

Kde sa priateľ s priateľom zvíta

A museli prejsť cestou dlhou

Za chvíľami kde krásno sa samo pýta.

Tie miesta sú tu i tam

A nie je to veru klam

Že nezapadli prachom

I keď snád' zarástli machom.

Tie miesta a tie cesty k nim

Ved' padol aj slávny Rím

Ale priateľské miesta majú punc

Rúk podaných

Úsmevov a slz šťastne vyliatych.

Mojo Maceka



Rozhovor s klientom

Meno: **Miroslav Pružinec** Vek: 55

Kedy ste prišli do nášho zariadenia?

-Do nášho zariadenia som prišiel 19.3.2007. Prišiel som tu z psychiatrie z PB.

Zvykli ste si tu?

-Tu som si celkom zvykol. Bol som tak naučený lebo pred tým som pobehal viacero psychiatrických nemocníc.

Čo sa Vám tu najviac páči a čo zas nie?

-Najviac sa mi tu páči že je dobrý prístup inštruktorov a sestričiek k nám klientom, je tu kl'ud.

Nepáči sa mi tu že tu niektorí klienti majú vulgárne názory a hrešia, nakoniec nám to Boh odpustí.

Aké terapie sa Vám tu páčia?

-Z terapii sa mi tu najviac páči hrabanie lístia a zametanie chodníkov.

Vykonávate tu nejakú inú prácu okrem terapii?

-Chodíme ešte každé ráno škriabať zemiaky a zeleninu a triedime prádlo.

Čo by ste tu privítal?

-Privítal by som tu v ústave ženy keby ich tu umiestnili s nami.



Rozhovor so zamestnancom

Meno: **Darina Kalamenová**

Pozícia: opatrovatel'ka

Od kedy tu pracujete?

-V tomto krásnom zariadení pracujem už 19 rokov. Takže toho pamätám dosť .

Môžete nám povedať niečo o Vašej práci?

-Práca je zaujímavá, každý deň zažívame niečo iné. Veľa ľudí sa tu vystriedalo a človek na nich spomína len v dobrom. Nikdy nevieme koho budeme niekedy potrebovať .

Aký je denný harmonogram klientov na zdravotnícky úsek?

-Naši drahí klienti ráno keď sa zobudia, majú rannú hygienu. Potom máme kŕmenie klientov – raňajky a nasleduje káva a cigarety. Bolo by veľmi dobré, keby sa zúčastnili nejakých aktivít. Niektorý klienti idú von na prechádzku potom máme kúpanie + holenie. Zasa nás čaká obed, keď tie hodiny tak letia, hygiena + toaleta (prebaľovanie).No prišiel čas aj na nás máme obed, dúfam že ľahko stráviteľný. O 13:00 hod. máme kávu a potom chvíľka duchovného cvičenia. Kto chce sa môže pridať ku nám. Všetci sú vítaní. Hlad je krutý takže máme zase olovrant. Čaká nás chutná večera a šup-šup do postele. Takže máme celých 12 hod. čo robiť.

Ak by ste mohli prijat' nejakú pomoc na zdravotnícky úsek. Aká by to bola?

Dalo by sa všeličo ale hlavne by nám pomohla chlpská sila, na dvíhanie vozíčkarov. Viac úcty k starším na zdravotníckom úseku a aktivít .



Zrelé šípky nájdete v prírode už v septembri, niektorí odporúčajú zbierať ich až po prvých mrazíkoch. Obsahujú množstvo vitamínu C a ďalšie prospešné látky, takže si z nich môžete robiť nielen čaj, ale aj šípkový sirup, med, džem, ale aj víno. Kedy teda zbierať šípky a ako ich sušiť? Ako ich spracovať, aby si zachovali maximum liečivých látok?

Kedy zbierať šípky?

September, október, aj začiatok novembra. Dôležité je zbierať zrelé šípky, suché, nezamrznuté. Majú oranžovú až tmavočervenú farbu a priam vás lákajú, aby ste ich odtrhli. Počkajte si na suché a slnečné počasie, vtedy majú optimálny obsah vitamínov. Niektorí ľudia tvrdia, že je lepšie zbierať šípky po prvých mrazíkoch, pretože takéto plody majú údajne viac vitamínu C. Nie je to celkom tak.

Ako šípky správne sušiť?

Ideálne najskôr na voľnom vzduchu a potom dosušiť v sušičke alebo v rúre. Tento proces by mal trvať čo najkratšie – najskôr rozložte šípky na plech, aby mali dostatok miesta a dajte ich na suché miesto, do prievanu. Tam ich však nenechávajte dlho, aby nesplesnivali. Šípky pred sušením zbavte stopiek a zvyškov okvetia, opláchnite a rýchlo vysušte. Potom šípky dajte do rúry vyhriatej na 30 až 50 stupňov Celzia a sušte. Nesmú zhnednúť, alebo sa pripáliť. Tak si zachovajú najviac céčka. Sušenie urýchlite stlačením alebo rozpolením plodu.

Správne usušené šípky by mali byť krehké a ľahko rozdrviteľné.

Ako šípky skladovať?

Po usušení ich vložte do uzatvárateľnej fľaše a odložte na tmavé miesto. Takto ich skladujte nanajvýš rok – staršie šípky strácajú podiel výživných, liečivých látok dosť výrazne, čiže ročné, dvojročné šípky už pre vás nemajú nejaké extra účinky.

Suchú šípku môžete ľahko podrviť a vytvoriť z nej jemný prášok, ktorý je vhodný aj ako prevencia, či liečivo pri silnej menštruácii, či pri cukrovke. Prášok môžete užívať pred jedlom, jednu čajovú lyžičku a zapíť ho vodou, alebo čajom. Z hrubšieho prášku si môžete urobiť čaj.

Liečivé účinky šípok

Šípky obsahujú množstvo vitamínov, najmä vitamín C, ale aj A, B1, B2, P, K, kyselinu nikotínovú. Nájdeme v nich aj pektíny, triesloviny, silice, minerálne látky draslík a vápnik. Ich súčasťou sú cenné flavonoidy a karotenoidy.

Šípky posilňujú imunitu, prečistia obličky, močové cesty a zbavujú nás únavy. Skvele dopĺňajú náš organizmus vitamínom C v zimných mesiacoch.

Šípky pomáhajú pri vstrebávaní železa v organizme, ochraňujú pred zápalmi a poškodením zraku. Spomaľujú starnutie, sú podporným prostriedkom pri hojení rán a účinným bojovníkom s baktériami.

Šípky sú známe antioxidantnými vlastnosťami, pôsobia dokonca aj protirakovinovo. Horčík, ktorý obsahujú nám pomôže zachovať harmóniu tela aj mysle, a odbremeníť nás od stresu. Bude sa vám tiež lepšie spať a celkovo budete mať viac energie.

Šípkový čaj

Ak milujete rôzne druhy čajov, vyskúšajte aj šípkový, ktorý si urobíte zo sušených plodov. Tie stačí len rozdrviť a zaliať vriacou vodou a lúhovať asi 15 minút.

Môžete použiť aj opačný proces, čiže zaliať ich vodou studenou, nechať chvíľu „vymočiť“ a následne nápoj dať prevrieť.

Čaj ochuťte medom, či citrónom, môžete doň pridať aj lipu – získa úžasnú chuť. Horúci šípkový čaj pomáha pri problémoch s dýchacími cestami, pri nachladnutí, ale tiež prospieva pečeni, žlčníku a upravuje hladinu cholesterolu v tele.

Pranostiky

November

Aký je november, taký bude nasledujúci máj.

11.11. Keď padá na Martina, aj Veľká noc príde na bielom koni.

16.11. Na svätého Otomara neuvidíš komára.

21.11. Obetovanie Panny Márie ohlasuje zimu.

25.11. Katarína na ľade, svätý Štefan na blate.

30.11. Na svätého Ondreja dávaj sane do dvora.

December

6.12. Keď na deň Mikuláša sneží, bude požehnaný rok.

13. 12. Od Lucie do Vianoc každá noc má svoju moc.

26. 12. Ak sa vetry na svätého Štefana spolu chytia, veľké priekopy a záveje narobia.

28.12. O Mlád'atkách i deň sa omladzuje.

31.12. Keď je na starý rok jasno, bude v stáloch (maštaliach) prázdno.

Múdrosť na záver

„Ohovárať je ako hrať dámu so zlým duchom. Tu a tam vyhraješ, ale častejšie sa chytíš do pasce svojej vlastnej hry.“ (Don Talayesva, Hopi)

„Nesúd' nikoho kým si aspoň dva mesiace nechodil v jeho mokasínach.“ — Indiánske príslovie

Duchovné slovo

V tomto mesiaci ma zaujal jeden mladý človek. Čerpal som z časopisu Víťazstvo srdca. Dovoľte aby som vám predstavil mladíka menom P. Johannes Habsburský. Johannes Habsburský má v súčasnosti štyridsať rokov. Pochádza zo slávneho rodu Habsburgovcov – kedysi najmocnejšej šľachtickej dynastie Európy, ktorá sa honosí viac než 21 kráľmi a 16 cisármi. Johannes ako pravnuke rakúskeho cisárskeho páru Karola a Zity vyrastal vo švajčiarskom kantóne Fribourg. Keď mal 23 rokov, črtala sa pred ním brilantná kariéra investičného bankára v medzinárodnom finančníctve, spojená s prestížou, peniazmi a vplyvným postavením. No zasiahol niekto iný, kto v živote mladého arcivojvodu „prehodil výhybku“ – bol to sám eucharistický Pán. V marci 2021 sme sa pátra Johannesu spýtali, či by nám mohol porozprávať o svojej ceste k povolaniu. Urobil to rád a svoje svedectvo začal slovami: „Eucharistický život je najhlbšou a najnáročnejšou cestou. Ježiš na mňa zamieril ako dobrý poľovník, skrotil moju dušu a viedol ju k svojmu eucharistickému Srdcu!“

Vianočné zamyslenia

Vždy, keď sú Vianoce bezprostredne blízko, zdá sa nám, že by sme potrebovali oveľa viac času na to, aby sme sa na ne dobre pripravili. Cítíme, že naše vnútro ešte nie je dostatočne pripravené, že sme nesplnili adventné predsavzatia tak, ako by sme boli chceli. Pri príprave svojho vnútra sme vždy odkázaní na Božiu milosť a jeho milosrdenstvo. Vnútorne nebudeme nikdy dostatočne pripravení. Ale jeho milosrdenstvo môže všetko vynahradiť a doplniť.

I.F.

Vianoce

Vianoce, Vianoce
Šťastlivé a veselé
Prajeme si by boli
Za priehrstia láskavých slov
Kladie druh druhovi
S modlitbou na perách
Pokľakneme dojatí
V tom vianočnom objatí

Vianoce, Vianoce
Sviatky mieru a pokoja
Nejedno srdiečko otvorí
Každému nám
Veď narodil sa Kristus Pán

Spomíname

10.10.2012 Ivan Smokoň

28.10.2012 Ľubomír Šimo

18.11.2012 Anton Hložný

18.10.2013 Peter Vravník

23.10.2015 Daniel Knížat

10.11.2015 Dušan Lukšo

23.10.2019 Ľubomír Kolesár

19.10.2020 Ján Dubnička

21.10.2020 Tibor Švarc

21.10. 2020 Tomáš Drobena

24.10.2020 Milan Chovanec

15.11.2020 Jiří Sršeň

25.10.2020 Anton Michálek

2.11.2021 František Lazový

Zo sveta športu na mesiac november

Opäť sa nám rozbehla nová sezóna v alpskom lyžovaní. Samozrejme malo zastúpenie aj Slovensko v podobe fenomenálnej Petry Vlhovej. Sezónu rozbehla výborným 3. miestom v obrovskom slalome v rakúskom Soldene. Následne sa svetový pohár presunul do krásneho prostredia vo fínskom Levi, kde čakalo pretekárky 2 slalomy v priebehu 2 dní. Najväčšou favoritkou na víťazstvo bola naša Petra Vlhová, ktorá tu už triumfovala dovedna 3x. V minulom roku dokonca dokázala vyhrať oba slalomy, ktoré sa išli vo Fínsku. Azda najväčšou konkurentkou bola Mikaela Shiffrinová. Petra Vlhová nenechala nikoho na pochybách, že má momentálne najlepšiu formu zo všetkých lyžiarok a dokázala triumfovať v oboch slalomoch. Ako býva zvykom vo fínskom Levi sa za víťazstvo vyhrávajú soby. Peťa už ich má na konte 5 a tým sa stala najúspešnejšou slalomárkou v tomto stredisku.

Napínavé boli aj nasledujúce preteky ktoré sa odohrali ku koncu novembra v americkom Killingtone. Zlé počasie neumožnilo odjazdiť obrovský slalom. Na rad prišiel nedeľný slalom, ktorý nám predviedol úžasné výkony na hrane možností od momentálne najlepších slalomárok Shiffrinovej a Vlhovej. Petra viedla po prvom kole pred Mikaleou, ale v druhom predviedla famóznú jazdu americká slalomárka a dokázala zdolať Petru po jej veľkej chybe. Týmto triumfom, ktorý bol pre ňu 5 v tomto stredisku sa dorovnala 64 víťazstvami v jednej disciplíne na Ingemar Stenmarka, ktorý zaznamenal rovnaké množstvo víťazstiev v obrovskom slalome.



Viete o tom, že Mikuláš musí túto zimu chodiť peši?
Práve preto, lebo Peťa Vlhová má všetkých 5 sobov.