Biuletyn Informacyjny

Domu Pomocy Społecznej Im. Św. Kazimierza

Nr 2 październik – grudzień 2013

Dom Pomocy Społecznej im. Św. Kazimierza w Radomiu, ul. Garbarska 35

Szanowni Czytelnicy

Oddajemy w Państwa ręce drugi numer Biuletynu Informacyjnego Domu Pomocy Społecznej im. Św. Kazimierza w Radomiu, kwartalnika Mieszkańców i Pracowników Domu.

Pozytywne reakcje i cenne informacje jakie otrzymaliśmy odnośnie pierwszego numeru motywują i dowodzą, że edycja powinna być kontynuowana, dlatego też oddajemy kolejny numer w nowym 2014 roku.

W bieżącym wydaniu Biuletynu znajdziecie Państwo artykuły na temat uroczystości Wigilii Bożego Narodzenia 2013 roku, działań na rzecz usamodzielnienia mieszkańców Pani Iwony Mendrek oraz Wojciecha Dobrasiewicza, wywiad pracowników z mieszkańcem, reportaż z Zabawy Andrzejkowej, jak również inne bieżące informacje …

A na zakończenie, oczywiście coś dla zdrowia - porady specjalistów oraz odrobinka humoru.

Warto również zaznaczyć, że mieszkańcy mieli możliwość uczestniczenia w organizowanych imprezach w Domu Pomocy Społecznej w Radomiu, przy ul. Rodziny Ziętalów, w którym jesteśmy zawsze przyjmowani bardzo miło i serdecznie. Gościnność gospodarzy sprawia, że czujemy się tam bardzo dobrze. Dziękujemy za zaproszenia oraz wspaniałe przyjęcie.

Pragniemy poinformować także, że dzięki współpracy z Zakładem Doskonalenia Zawodowego w Radomiu, przy ul. Saskiej mieszkańcy Domu z dumą noszą fryzury, które są dziełem młodzieży i ich instruktorów. Na wizyty i usługi fryzjerów, szczególnie w okresie świątecznym mieszkańcy zawsze oczekują z ciekawością i dużym zainteresowaniem, a jak będzie tym razem …

Mamy nadzieję, że spodoba się Państwu kolejny numer Biuletynu Informacyjnego Domu Pomocy Społecznej im. Św. Kazimierza w Radomiu, który stanie się inspiracją do powstania następnego numeru.

Redakcja

Reportaż z uroczystości Wigilii Bożego Narodzenia ...

Święta Bożego Narodzenia to czas,

kiedy Bóg się rodzi,

kiedy moc truchleje,

kiedy cały świat kocha.

Święta to czas,

kiedy jedno serce podróżuje do wszystkich!

Niech te Święta przyniosą radość,

pokój oraz wzajemną życzliwość.

Niech staną się źródłem wzmacniania ducha,

a narodzony Chrystus

niech błogosławi na każdy dzień Nowego Roku

życzą Dyrektor, Mieszkańcy oraz Pracownicy

Domu Pomocy Społecznej

im. Św. Kazimierza w Radomiu

Szanowni Państwo

Tradycyjnie w Domu Pomocy Społecznej im. Św. Kazimierza Wigilia Bożego Narodzenia rozpoczęła się w dniu 24 grudnia, o godz. 13,30 uroczystą Mszą Świętą sprawowaną przez księdza kanonika Mieczysława Drypę – kapelana Domu. Przy ołtarzu urządzono szopkę, w której centrum ułożono figurkę dzieciątka Jezus, oświetloną gwiazdą betlejemską.

W kaplicy zgromadzili się mieszkańcy i pracownicy Domu, aby wspólnie przeżyć w sposób szczególny, ten jedyny tak wyjątkowy wieczór w roku. Wspólna modlitwa, odsłuchanie ewangelii, przełamanie się opłatkiem i życzenia oraz śpiewane kolędy dostarczyły wszystkim wielu niezapomnianych wzruszeń, przyczyniając się do refleksji i wyrazów życzliwości. Nie jednemu

zakręciła się łza w oku, na wspomnienie minionych Wigilii…

Po Mszy Świętej, oraz wizycie w pokojach chorych mieszkańców wszyscy razem zasiedli do wigilijnego stołu, nakrytego białym obrusem z sianem, gałązkami świerkowymi, w blasku światła świec oraz choinki. Na świątecznym stole znajdowały się tradycyjne potrawy: ryba smażona z sosem i ananasem, barszcz grzybowy, śledzie w oleju i śledzie w śmietanie, kapusta z grzybami, pierogi z kapustą i grzybami, kompot z suszu, oraz racuchy.

Wspólnie śpiewano kolędy przy muzyce organistki Pani Ewy z Parafii Św. Anny w Sławnie, której proboszczem jest ksiądz kanonik Mieczysław Drypa. Zgodnie ze zwyczajem Domu poprosiliśmy również kapelana o zaśpiewanie kolędy:

„A wczora z wieczora

Z niebieskiego dwora
Z niebieskiego dwora

Przyszła nam nowina
Przyszła nam nowina
Panna rodzi Syna
Panna rodzi Syna

Boga prawdziwego
Boga prawdziwego
Nieogarnionego
Nieogarnionego

Za wyrokiem boskim
Za wyrokiem boskim
W Betlejem żydowskim
W Betlejem żydowskim

Pastuszkowie mali
Pastuszkowie mali
W polu wtenczas spali
W polu wtenczas spali

Gdy anioł z północy
Gdy anioł z północy
Światłość z nieba toczy
Światłość z nieba toczy”,

Kolędę wszyscy ochoczo odśpiewaliśmy, pełni wzruszeń, nadziei i wiary, radując się i weseląc z tego radosnego, danego nam dnia.

Świąteczna, rodzinna atmosfera udzieliła się wszystkim, bo było bardzo serdecznie i wzruszająco, choć na

niektórych mieszkańców czekały już rodziny… O mieszkańcach Domu nie zapomniał również Św. Mikołaj zostawiając pod choinką prezenty, z przydatnymi przedmiotami codziennego użytku i słodyczami.

A na zakończenie Wieczerzy Wigilijnej, gdy za oknami było już ciemno, rozświetlane blaskiem choinki i świec Ks. Kanonik Mieczysław Drypa i Dyrektor Domu jeszcze raz złożyli wszystkim świąteczne życzenia, kierując wiele ciepłych słów do mieszkańców i pracowników, życząc zdrowia i wytrwałości, aby w tym samym gronie spotkać się za rok.

W tej wyjątkowej, rodzinnej i uroczystej atmosferze odbyła się Wigilia Bożego Narodzenia 2013 w Domu Pomocy Społecznej Św. Kazimierza w Radomiu.

Róża Nowak

Dyrektor Domu Pomocy Społecznej

Działania na rzecz mieszkańców …

Wśród mieszkańców tutejszego Domu zamieszkują : Iwona Mendrek i Wojciech Dobrasiewicz, którzy chętnie biorą udział w zajęciach z terapii zajęciowej, lubią tańczyć, śpiewać. Bardzo ważna jest dla nich aktywizacja i urozmaicenie wolnego czasu. Personel Domu dba o to, aby mieszkańcy rozwijali swoje umiejętności oraz zainteresowania. Istotna jest dla nich możliwość uczestniczenia w Grupie Teatralnej Dzieci i Młodzieży z zespołem Downa „Opatrzność”, pod kierunkiem Pani Anny Majcher.

Aby wziąć udział w próbach, które odbywają się raz w tygodniu, mieszkańcy są dowożeni środkiem transportu DPS oraz towarzyszą im opiekunowie. Wraz z innymi niepełnosprawnymi osobami występują w przedstawieniach w teatrze im. Jana Kochanowskiego w Radomiu. Na przestrzeni ostatnich lat odbyło się kilka premier sztuk teatralnych np. „Syn Marnotrawny", „Dobry Samarytanin", „Mały Książę" oraz w bieżącym roku – „Kopciuszek". Pan Wojtek i Pani Iwona oraz ich rodziny są bardzo dumni z osiągniętych sukcesów o czym świadczą dyplomy oraz fotografie umieszczone w ich pokojach na honorowym miejscu.

Stało się już tradycją, że mieszkańcy Domu biorą udział w corocznej Pielgrzymce Osób Niepełnosprawnych do Sanktuarium w Czarnej, gdzie po uroczystej Mszy Świętej z udziałem Księdza Biskupa Adama Odzimka odbywa występ grupy teatralnej „Opatrzność" , a potem wspólna zabawa integracyjna .

Pani Iwona Mendrek w 2011 r. zdobyła III miejsce w wojewódzkim IX Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym pn. „Sztuka Osób Niepełnosprawnych", w kategorii grafika i rysunek. Wykonała pracę pn. „Paris, Paris" pod kierunkiem instruktora terapii zajęciowej Pani Małgorzaty Murdzy.

Pracownicy tutejszego Domu podejmują działania aktywizujące i wspierają „ młodych artystów" w ich twórczości, prezentują wykonane prace między innymi podczas Radomskich Dni Godności Osób Niepełnosprawnych.

Życzymy dalszych sukcesów i osiągnięć !

Opracowała: Emilia Sar

Kącik wspomnień ...

W tym numerze biuletynu swoją wzruszającą historię opowie mieszkanka tutejszego Domu Pani Eugenia Młynowska.

Urodziłam się 5 marca 1929 r. w Warszawie. Mam 85 lat. Odkąd sięgam pamięcią zawsze byłam sama. Nie pamiętam rodziców i nie wiem co się z nimi stało. Kiedy byłam dzieckiem i widziałam spacerujące rodziny – dzieci z rodzicami to stawałam i płakałam. Do tej pory tęsknię za nimi, brakuje mi ich bliskości. Z wczesnego dzieciństwa niewiele pamiętam, tylko krótkie momenty.

Pierwsze moje wspomnienia dotyczą „domu wychowawczego„ w Powsinie. Był to dom świecki. Potem zostałam przeniesiona do Warszawy do placówki prowadzonej przez Zgromadzenie Sióstr Rodziny Marii przy ul. Żelaznej. Siostry prowadziły dom dla ok. 30 dziewcząt. Był to czas okupacji hitlerowskiej. Żyło nam się biednie, ale siostry robiły wszystko, abyśmy miały co jeść. Zdałam nawet do szkoły dla przedszkolanek. Ale niestety moje plany zniweczyły późniejsze wydarzenia. W 1944 r. wybuchło Powstanie Warszawskie. Z nieba sypały się bomby. Całe miasto było zbombardowane. Strasznie się wszyscy baliśmy. Moją koleżankę trafił pocisk. To był okropny widok. Wszystkie wnętrzności miała na wierzchu. Takich widoków było mnóstwo. To było przerażające. Ta dziewczyna miła 15 lat, tak jak ja. Widziałam również inne straszne rzeczy - ludzi z okaleczonymi ciałami, bez głów.

Z dzielnicy, w której mieszkałam u Sióstr, Niemcy wysiedlili nas w inne miejsce. Umieszczono nas w kościele. Było tam oprócz nas wiele innych ludzi. Spaliśmy na podłodze, jeden obok drugiego w wielkim ścisku. Obok mnie spała kobieta, która miała ok. 60 lat. Kiedy się obudziłam okazało się, że ona nie żyje. Z czasem przyzwyczaiłam się do widoku umarłych i oswoiłam się ze śmiercią do tego stopnia, że wiele lat później pomagałam rodzinom osób zmarłych w przygotowaniu ciała do pogrzebu -oczywiście za darmo - kiedyś czynności te wykonywali najbliżsi zmarłych.

W tym kościele przebywaliśmy kilka dni. Nie wolno było opuścić tego miejsca, w ogóle nie wychodziliśmy na zewnątrz, nawet za potrzebą

fizjologiczną. Pilnowali nas Ukraińcy. Jeśli ktoś wyszedł to już nie wracał. Najbardziej bały się młode dziewczyny…

Czasem myślę, ze Ci Ukraińcy byli jeszcze okrutniejsi od Niemców.

Następnie w wagonach bydlęcych przewieziono nas do obozu przejściowego w Pruszkowie. Byliśmy tam bardzo głodni. Dawano nam spleśniałe suchary i wodę, ale i tego było bardzo mało. Nie wystarczało dla wszystkich. Kiedy wygłodniali ludzie „walczyli” o jedzenie Niemcy śmiali się, drwili.

Stąd pomogła mi się wydostać organizacja konspiracyjna, pod pretekstem choroby zakaźnej.

Zaopiekował się nami Ojciec Tomasz Rostworowski Jezuita. Działał w konspiracji, pomagał najuboższym dzieciom ówczesnej Warszawy. Zamieszkaliśmy w budynku szkolnym. Było nam dobrze. Mieliśmy co jeść. Tam mieszkałam do końca wojny.

Po wojnie wróciłam do Warszawy i zamieszkałam u sióstr Matki Bożej Miłosierdzia na Grochowie. Siostry miały wiele domów zakonnych, również w Radomiu, gdy osiągnęłam pełnoletniość zostałam tu przeniesiona. Siostry nauczyły mnie szycia kołder, pomogły mi znaleźć pracę w Spółdzielni „Kołdra” przy ul. Promyka.Pomogły mi również wynająć stancję u Pani Michalskiej, przy ul. Kochanowskiego. To była porządna kobieta. Kiedy zakład, w którym pracowałam nie wypłacał pensji kobieta ta częstowała mnie zupą, mimo że sama była biedna, a ja zalegałam z czynszem. Wstydziłam się tego, często wychodziłam z domu i wracałam wieczorem. Szukałam pracy, ale byłam odrzucana. Kiedy o tym dowiedziały się siostry znowu pomogły mi znaleźć inną pracę, tym razem w hurtowni spożywczej, przy paczkowaniu żywności. Tam pracowałam, aż do emerytury. Zmieniłam stancję. Zamieszkałam u Pani Jaworskiej przy ul. Struga, blisko sióstr. Do tej pory jestem z nimi związana.

W życiu było mi bardzo ciężko. Wiele zawdzięczam siostrom. To one nauczyły mnie wiary w miłosierdzie Boże .Miałam chwile załamania, różne myśli…. Wiara pomogła mi przetrwać. Mimo, że sama byłam biedna zawsze starałam się służyć pomocą drugiemu człowiekowi. Bo wiem co to bieda i głód. Jaki człowiek był szczęśliwy, że mógł pomóc…

Teraz mieszkam w Domu Pomocy Społecznej im. Św. Kazimierza w Radomiu. Już po raz drugi. Kilka lat temu złamałam nogę. Nie miał się mną

kto opiekować więc na czas powrotu do zdrowia zamieszkałam tu. Potem wróciłam do siebie. Po jakimś czasie znów zachorowałam i zadecydowałam, że teraz zamieszkam w tym Domu na stałe. Staram się pomagać współmieszkankom, na tyle ile mogę.
W dalszym ciągu utrzymuję kontakt z siostrami, odwiedzają mnie, a ja chodzę do nich. Ale nie tak często jak kiedyś.

Jest mi tu dobrze. Ale czuję się samotna. Chciałabym się z kimś zaprzyjaźnić tak jak z siostrami. Może jak zamieszkam w innym pokoju …

Opracowała: Elżbieta Maroszek

Andrzejki 2013r. …

Z okazji imienin Andrzeja w dniu 2 grudnia 2013 r. w Domu odbyła się Zabawa „Andrzejkowa”. Już dzień wcześniej rozpoczęły się gorączkowe przygotowania, w które także włączyli się mieszkańcy.

Najpierw przystąpiono do przygotowywania różnokolorowych baloników, którymi przystrojono jadalnię, następnie z pomocą pracowników wyniesiono stoły do głównego holu na parterze. Zmiana wystroju wnętrza od razu nadała sali świąteczny charakter, który podnosił rozchodzący się z kuchni zapach wanilii i pieczonego ciasta. W oczekiwaniu na „Andrzejki”, już od wczesnych godzin mieszkańcy szykowali się na spotkanie. Panie starannie układały fryzury. Panowie poprawiali wyszukane, swoje najlepsze i gustowne na tę okazję krawaty. W Domu panował nastrój radosnego wyczekiwania.

Po południu zaczęli przybywać pierwsi goście – seniorzy z zaprzyjaźnionego Klubu Seniora „Kazimierzówka” przy parafii Bazyliki Mniejszej św. Kazimierza w Radomiu. Pensjonariusze z życzliwością zapraszali do sali, która wzbudzała podziw i uznanie dla domowników. Z minuty na minutę jadalnia wypełniała się radosnym gwarem uczestników. Nadszedł czas zabawy, która rozpoczęła się serdecznym powitaniem gości i pensjonariuszy. Pani Róża Nowak, Dyrektor Domu składając solenizantom najlepsze życzenia, wyraziła nadzieję, że spotkanie w tym gronie będzie radosne i serdeczne.

Następnie pani Anna Ozga, która kieruje Klubem Seniora „Kazimierzówka” wszystkich serdecznie przywitała i rozpoczęło się przedstawienie, przygotowane przez członków zespołu z pobliskiej Parafii. Jak z nieba posypały się „Andrzejkowe” wróżby, poczynając od słownych a kończąc na zabawach. Przepowiednie, lanie wosku, a potem kolejno przeglądanie zastygniętych kształtów wraz z ich interpretacją wywoływały salwy śmiechu. Każde kolejne „przepowiednie” przeplatane były śpiewami seniorów, którym towarzyszyły gromkie brawa. Następnie zaczęły się tańce, szaleństwa na wózkach, węże, korowody, które sprawiały wiele radości. Tuż przed końcem zabawy, podjęto próby rozwikłania magicznych kształtów rzucanych za siebie skórek jabłka. Ostatecznie spotkanie zakończyło się słodkim poczęstunkiem, który zapewne skutecznie uzupełnił braki energetyczne powstałe podczas wyczerpującego balu.

Świetną oprawę muzyczną zapewniła pani Małgorzata Murdza, Instruktor terapii zajęciowej, dołączyła do niej kilka wróżb, które w przerwie tańców, były możliwe do wykonania przez najbardziej spragnionych zagadkowej mocy przyszłego losu. Zmierzając do końca popołudniowych odwiedzin nie odbyło się bez poczęstunku - pysznego, słodkiego podwieczorku, który został przygotowany przez nasze specjalistki kucharki.

Pozostawiając w pamięci „Andrzejkowe” wspomnienia, tym razem czekamy na karnawałowe uciechy przed zbliżającym się Sylwestrem

Opracował: Marek Szczepanik

Zdrowe odżywianie...

Dlaczego warto zdrowo się odżywiać?Jedzenie jest częścią naszego życia, w związku z tym powinno dostarczać nie tylko podstawowych składników odżywczych, ale i przyjemności. Wybór właściwych produktów w naszej codziennej diecie ma ogromne znaczenie dla zapewnienia zdrowia, energii życiowej i dobrego funkcjonowania. Odpowiednie jedzenie pozwala zachować piękne włosy, paznokcie i jędrne ciało. Prawidłowo dobrana dieta powinna zapewniać odpowiednią ilość energii (kalorii) i składników odżywczych. Nie ma produktu spożywczego, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki pokarmowe w dużych ilościach. Podstawową zasadą zdrowego żywienia jest duże urozmaicenie spożywanych pokarmów. Nie tylko dzienna, lecz także jednorazowa racja pokarmowa powinna być urozmaicona. Prawidłowa dieta powinna dostarczać w odpowiednich ilościach makroelementów - białek, węglowodanów i tłuszczów oraz mikroelementów tj. witamin i minerałów. Z drugiej strony nieracjonalne żywienie jest, zdaniem ekspertów, odpowiedzialne za epidemię chorób cywilizacyjnych. W 1999 roku grupa ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia wyszczególniła choroby przewlekłe powstające na tle wadliwego żywienia: Choroby sercowo-naczyniowe (niedokrwienna choroba serca, nadciśnienie tętnicze) Otyłość Nowotwory Cukrzyca insulinoniezależna Nienowotworowe choroby jelita grubego Kamica żółciowa Próchnica zębów Osteoporoza Alkoholowe uszkodzenie wątroby i mózgu Na czym polega wadliwe żywienie? Choroby sercowo-naczyniowe - powstają w wyniku otyłości, nadmiernego spożycia: nasyconych kwasów tłuszczowych (tłuszczów zwierzęcych), cholesterolu, soli kuchennej i alkoholu. Dodatkowym czynnikiem sprzyjającym jest niskie spożycie błonnika. Rak okrężnicy, prostaty, sutka i odbytnicy - związane są z nadmiernym spożyciem tłuszczów. Rak sutka i trzonu macicy - częściej występują u osób otyłych. Rak przełyku, jamy ustnej i żołądka - istnieje dodatni związek pomiędzy nadmiernym spożyciem alkoholu i spożyciem żywności solonej, wędzonej a zwiększoną częstością występowania tych chorób. Otyłość - szczególnie otyłość brzuszna sprzyja rozwojowi cywilizacyjnych chorób metabolicznych takich jak: choroba niedokrwienna serca, cukrzyca i nadciśnienie tętnicze.

W raporcie Światowej Organizacji Zdrowia z 1997 roku podkreśla się, że szczególną rolę w powstawaniu otyłości odgrywa nadmierne spożycie tłuszczu. Kamica żółciowa - jest to przede wszystkim choroba ludzi otyłych, u których nadmierne stężenie cholesterolu w żółci sprzyja powstawaniu kamieni. Jednocześnie wśród przyczyn kamicy wymienia się niskie spożycie błonnika. Próchnica - jest w sposób bezpośredni spowodowana nadmiernym spożyciem cukru. Osteoporoza - odpowiednie spożycie wapnia w wieku młodzieńczym może mieć znacznie profilaktyczne dla rozwoju schorzenia w późniejszych latach życia. Jednocześnie w ostatnich latach poglądy na zasady żywienia w wielu schorzeniach uległy znacznym przeobrażeniom, w wyniku których doszło do dużego ujednolicenia diet. Dieta w cukrzycy odpowiada w zasadzie sposobowi żywienia ludzi zdrowych. Podobnie dieta odchudzająca, poza ograniczeniem kalorii, niczym nie różni się od tak zwanej zdrowej diety. Jakie więc są podstawowe zasady zdrowego żywienia ? Jedzenie powinno być jak najbardziej urozmaicone. Codziennie powinno się spożywać produkty zbożowe, mleczne, wysokobiałkowe (ryby, mięso), warzywa i owoce. Jedzenie powinno sprawiać przyjemność. Należy spożywać posiłki w ilości zapewniającej utrzymanie prawidłowej masy ciała. Należy spożywać dużo warzyw i owoców - cztery, pięć razy dziennie. Dostarczamy w ten sposób odpowiedniej ilości witamin, minerałów i błonnika. Należy ograniczyć spożycie pokarmów obfitujących w tłuszcze (szczególnie tłuszcze zwierzęce). Podstawę diety powinny stanowić węglowodany złożone, bogate w skrobię i błonnik. Należy unikać spożycia słodyczy oraz ograniczyć spożycie soli.
W komponowaniu codziennych, urozmaiconych posiłków pomaga korzystanie z piramidy zdrowego żywienia, opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia.

„Pacjent szpitala okropnie się krzywi:
- … tfu, ohyda. Nie możecie zapisać innego lekarstwa?
- Ależ to nie lekarstwo, to obiad.”

Opracowała: Marta Kwiecień

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

Piramida żywieniowa to przedstawienie w formie graficznej właściwych zasad odżywiania się. Na dole piramidy znajdują się produkty, które powinniśmy najczęściej spożywać, na samym zaś szczycie – te, które powinniśmy całkowicie wyeliminować lub znacznie ograniczyć ich spożycie.