



Domov Alzheimer®

zpravodaj č. 6

05/2016

Návštěva zástupců vedení města Karviná a RKKa

Vedení statutárního města Karviná reprezentované náměstkem primátora panem Karlem Wiewiórkou a zástupci Regionální knihovny Karviná v čele s paní ředitelkou PhDr. Halinou Molinovou navštívili v úterý 23. února Domov Alzheimer Darkov (DA) v Karviné.

Během návštěvy měli hosté možnost prohlédnout si nejen prostory a vybavení domova, ale také biblioterapeutický program, který pro klienty pravidelně připravují pracovníci Regionální knihovny Karviná (RKKa). **(pokračování na straně 2)**



Návštěva v Domově Alzheimer – Zbyněk Gembiczki, Ing. Martina Šrámková, Karel Wiewiórka, PhDr. Halina Molinová a Ing. Radek Žádník (zleva)

Pozvánka na Staročeskou veselici v Roztokách

Rok se s rokem schází a my oslavíme 2. narozeniny. Přijměte naše pozvání a přijďte s námi oslavit další rok v Domově Alzheimer v Roztokách u Prahy. Ve čtvrtek 2. června 2016 od 14:00 hod. bude připravena pro klienty Domova Alzheimer, jejich rodiny, naše přátele i odbornou veřejnost, oslava na téma Staro-

česká veselice. Chybět nebude ani hudba v podání kapely Motovidlo, tanec, výborné občerstvení a další zábava. Připraveni budeme také na prohlídky našich prostor pro odbornou veřejnost a rádi zodpovíme případné dotazy týkající se provozu našeho domova. Těšíme se na příjemné odpoledne s Vaší společností.

DÁLE ČTĚTE:

Biblioterapie - léčba knihou v Domově Alzheimer Darkov

Výlet na Staromák, MDŽ a kouzelník v Roztokách

Darkovští klienti přivítali hasiče i jaro

Služba denního stacionáře v Domově Alzheimer

Kalendáře chystaných akcí

Rozhovor s vedoucí kuchařkou v Darkově Alenou Hokovou

Na slovíčko: prof. MUDr. Luboš Sobotka CSc.



Přijďte si s námi nejen zatančit na oslavu 2. výročí Domova Alzheimer v Roztokách



Ing. Radek Žádník
Výkonný ředitel skupiny
Domov Alzheimer



Domov
Alzheimer®

www.domovalzheimer.cz

Návštěva zástupců vedení města Karviná a RKKa

(pokračování ze strany 1)

Vzácné hosty v Domově Alzheimer Darkov přivítal a provázel výkonný ředitel skupiny Domov Alzheimer Ing. Radek Žádník, spolu s ředitelem darkovského domova panem Zbyňkem Gembiczkim. Celá tato oficiální návštěva pak probíhala ve velmi přátelském duchu.

Bezpochyby nejzajímavější částí prohlídky se stala **ukázka biblioterapeutického programu** s pracovníci RKKa paní Marcelou Malovcovou pro naše klienty. Zástupci vedení DA zde upřímně poděkovali paní ředitelce PhDr. Halině Molinové za velmi užitečnou a profesionální spolupráci. Pravi-



Zástupci vedení města při ukázce biblioterapie v Domově Alzheimer Darkov

delné tematické programy, opírající se nejen o četbu, se staly okamžitě žádanou službou.

Pan náměstek Wiewiórka doprovázený paní Ing. Martinou Šrámkovou, vedoucí Odboru rozvoje statutárního města Karviné, navštívili samozřejmě během úterního dopoledne i jiné aktivizační programy, které byly připraveny pracovníky DA pro další skupinky klientů, které probíhaly paralelně s biblioterapií.

V další části návštěvy si vedení města a zástupci RKKa prohlédli technické zázemí, clientské pokoje a jejich vybavení, které návštěvníky

velmi mile překvapilo svým útulným, domácím a příjemným prostředím.

Před samotným rozloučením využili všichni přítomní času a v již neformálním rozhovoru se během přátelského posezení dostali také k možnostem další spolupráce města Karviná a Domova Alzheimer.



Díky spolupráci PhDr. Haliny Molinové z RKKa a Ing. Radka Žádníka z Domova Alzheimer dnes mohou klienti využívat biblioterapeutické služby



Během prohlídky viděla návštěva například kreativní dílnu

Srdečné poděkování za podporu Domova Alzheimer Darkov



Dovolujeme si touto cestou poděkovat štědrému dárci, který našemu Domovu Alzheimer v Darkově přispěl finanč-

ní částkou ve výši 100.000 Kč. Tyto finanční prostředky budou použity na nákup pohovek a křesel pro zvýšení komfortu našich klien-

tů. Část daru pak bude použita na potřebnou rekonstrukci výtahu.

Výlet na Staromák, MDŽ a kouzelník v Roztokách

Pečovatelé, zdravotní sestry i aktivizační pracovníci našim klientům neustále připravují program, který je baví, který jim dělá radost a vyvolá úsměv na jejich tvářích. Z několika takových programů Vám nyní přinášíme krátké zprávy.

Výlet na Staroměstské náměstí

Každý měsíc vyráží klienti Domova Alzheimer v Roztokách u Prahy na výlet. Cíle cest jsou různé, ale hlavním úkolem je vždy spokojenost klientů. V únoru jsme se vydali na Staroměstské náměstí, připomenout si zdejší památky a krásy tohoto místa.

Úsměvy všech se ukázaly hned po příjezdu na místo. Samozřejmě nechybělo občerstvení v podobě tradičního trdelníku. Během procházky jsme došli k majestátnému Orloji, který všichni dobře znali a kde jsme si připomněli jeho historii. Nejvíce však klientům učaroval muž, představující ožvlou sochu.

Dopolední výlet jsme zakončili posezením na lavičkách, kde klienti vzpomínali, kde sedávali na kávu, jak tudy chodívali do práce, jak se zde setkávali s přáteli i na mnohé další.



Klientům se nejvíce líbily ožvlé sochy



Vystoupení dětí ze ZUŠ v Roztokách bylo nejen pro klienty krásnou oslavou svátku MDŽ

Mezinárodní den žen v Roztokách

8. březen se každoročně nese ve znamení oslavy dne žen. Také v Domově Alzheimer jsme uspořádali oslavu MDŽ, která se nesla v duchu dob mládí našich klientů, doplněná o vystoupení dětí ze Základní umělecké školy v Roztokách.

Pod vedením ředitele školy MgA. Bohumíra Šléglů děti zahrály na kytaru, housle, klarinet a další nástroje. Žáci ZUŠ si pro nás připravili nejen hudební program, ale čekalo nás také divadlo na téma masopustního představení.

Co by to však bylo za oslavu MDŽ bez květin? Mladí umělci se tak proměnili v gratulanty a rozdali všem přítomným kytičku karafiátu. Abychom potěšili opravdu všechny smysly, bylo připraveno pohoštění v podobě sladkých i slaných dobrot z naší kuchyně.

O zpestření oslav se postarali svým stylovým oblečením, které připomínalo dobu bujarých oslav MDŽ, také pracovníci Domova Alzheimer. Velmi touto cestou děkujeme řediteli ZUŠ Roztoky panu MgA. Bohumíru Šléglůvi za krásná vystoupení a budeme se těšit brzy na viděnou.



Ředitel ZUŠ v Roztokách s našimi zaměstnanci při oslavách svátku MDŽ

Možná přijde i kouzelník

Jedno zdánlivě klidné dopoledne jsme našim klientům v Domově Alzheimer v Roztokách trochu ozvláštnili nečekanou návštěvou. Po snídani přišlo překvapení v podobě mladého kouzelníka. Díky příznivému počasí se celé jeho představení mohlo odehrávat venku na terase.

Kouzelník své vystoupení začal trikem s kartami, při kterém se klientům do slova zatajil dech, a během vystoupení ho žádali ještě několikrát o zopakování. Jedno kouzlo za druhým, triky a napětí bavili klienty po celou dobu představení a mnozí z nich by chtěli vidět kouzelníka znovu. Těšíme se tedy, že nás mladý kouzelník opět brzy navštíví.



Při kouzelnickém představení se klientům nejvíce líbil trik s kartami

Darkovští klienti přivítali hasiče i jaro

Také Domov Alzheimer v Darkově se snaží být pro klienty opravdovým domovem, kde o ně každý den pečují lidé s láskou, úsměvem a pochopením. Zdravotní stav klienta bezpochyby závisí na psychické pohodě a pocitu radosti a štěstí, které se snažíme dennodenně našim klientům vyvolávat.

Procházkou lázeňským parkem

Ani zima nám nezabránila se čas od času projít parkem. Během jedné lednové vycházky se k nám dokonce připojili naši praktikanti z ostravské univerzity. Obzvláště tato návštěva a pomoc přinesla klientům tolik potřebnou vzpruhu, energii a oživení do nového roku.



Klienti v Darkově při procházce s praktikanty ostravské univerzity

Prezentace hasičského záchranného sboru Karviná

V pátek 26. února navštívili Domov Alzheimer v Darkově profesionální hasiči. Ukázali nám nejen hasičskou techniku a její využití, ale také podali klientům zajímavou přednášku, která je velmi zaujala. Příběhy ze samotných zásahů a povídání, doplněné o praktické ukázky používání hasičského pracovního náčiní, bavilo opravdu všechny.

Živá hudba

V březnu navštívil Domov Alzheimer v Darkově harmonikář, který s sebou přivezl i další zajímavé hudební ná-

stroje. V jednotlivých aktivizačních místnostech předvedl své umění v podobě slezských písní. Nejen, že se hrálo, ale také se zpívalo a mnozí z klientů se k pěveckému, ale i tanečnímu doprovodu připojili.

Příchod jara

Jaro vítali klienti ve znamení velikonočních zvyků a tradic. Za pomoci aktivizačních pracovníků si připomněli čas Velikonoc, včetně možnosti vyrobit si velikonoční dekorace. Tvorba se líbila zvláště klientkám, které se za svých mladých let, ve svém volném čase, často věnovaly právě ručním pracím.



Harmonikář svou hrou a zpěvem slezských písní bavil klienty Domova Alzheimer v Darkově

Děkujeme rodinám našich klientů z Roztok u Prahy za finanční dary

Rádi bychom touto cestou poděkovali za finanční dary od rodiny paní Pražákové, paní Tábořské, paní Kholové a pana Ing. Hamáčka. Část těchto finančních darů byla použita na nákup dvou polohovacích křesel, které slouží jako pomůcky pro klienty s poru-

chou mobility a těm, kteří jsou částečně či zcela odkázáni na lůžko. Jsme přesvědčeni, že tato pomůcka jim tak zpříjemní pobyt u nás. Další část daru bude použita na pořízení pomůcek pro zkvalitnění péče v našem domově. Děkujeme.



Polohovací křeslo pro klienty v Roztokách



Služba denního stacionáře v Domově Alzheimer

Posláním denního stacionáře pro seniory s demencí je zabezpečit jejich péči a podporu v průběhu dne, kdy nemohou setrvat ve svém domácím prostředí, z důvodu určitého omezení způsobeného věkem, onemocněním či postižením. Podporujeme rodiny, kterým tuto službou nabízíme a sdílíme s nimi péči o jejich blízkého.

Denní stacionář v Domově Alzheimer je ambulantní služba, která je určena osobám se sníženou soběstačností, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby, ale nevyžadují celodenní pobytovou službu, a večer se vrací ke svým blízkým do svých domovů.

Služba je poskytována v příjemném prostředí Domova Alzheimer, která se snaží přizpůsobit rodinnému a domácímu prostředí. Nedílnou součástí služby je zajištění stravy (snídaně, oběd, svačina a večeře) a zajištění pitného režimu.

V průběhu dne je klientům poskytnuta podpora a péče od kvalifikovaného a zkušeného týmu pečovatелů, kteří se starají o dopomoc při hygieně, podání stravy nebo doprovod venku. Aktivizační pracovníce zajišťují nabídku vhodných činností pro klienty – tvoření, zpěv, tréninky paměti a cvi-



Venkovní aktivizační programy v DA

čení. Podporujeme klienty v aktivitách, které si ještě mohou obstarat sami, a pomáháme s těmi, které již nezvládají. Podávání léků klientům denního stacionáře zajišťuje odborný personál – zdravotní sestra Domova Alzheimer. Jedenkrát týdně pak navštěvují naše klienty pejsci a probíhá canisterapie, pod vedením odborného terapeuta.

Návštěvy si volí klient dle vlastní potřeby (např. určité dny nebo dopoledne/odpoledne). Dopravu zajišťuje rodina (příp. jiné pečující osoby). Výše úhrady vychází z četnosti a pravidelnosti návštěv.

Nedílnou součástí služby je pomoc při obstarávání osobních záležitostí klientů a sociální poradenství pro rodiny klientů. Naším cílem je vytvoření příjemné a pozitivní atmosféry k navození psychické pohody klientů. Základním principem práce je individuální přístup ke klientovi, partnerství, empatie a důstojnost člověka.

Denní stacionář je otevřen každý pracovní den od 8:00 do 17:00 hodin v obou našich zařízeních, v Roztáčkách u Prahy a v Lázních Darkov.



Kreativní aktivizace v DA

Kalendář chystaných akcí

Program klientů Domovů Alzheimer zdaleka neomezují jen zde zařízení. Naši zaměstnanci plní kalendář nejrůznějšími aktivitami pro své klienty, tak aby jim život stále přinášel radost. Pro nadcházející měsíce je v plánu hned několik aktivit, na které jsou srdečně zváni i rodinní příslušníci.

Kalendář kulturních aktivit – Darkov

Květen

6. 5. 2016 – Den matek

Připomenutí mezinárodního dne, ve kterém se vzdává hold maminkám, dárkyním života. Tento den připadá na druhou květnou neděli.

12. 5. 2016 – Vystoupení dětí z MŠ Čajkovského

Dopolední pěvecké vystoupení dětí, které bude patřit zejména maminkám, jako poděkování za jejich péči o své děti.

12. 5. 2016 – Beseda na téma: Hvězdy stříbrného plátna

Biblioterapie s vyprávěním, prezentací a hudebními ukázkami filmů.

13. 5. 2016 – Svátek tří „zmrzlých světů“ a jedné „ledové“ světi

Vyprávění o dalším květnovém svátku a pranostikách, vážících se k trojici zmrzlíků: Pankráci, Serváci, Bonifáci a svatě Žofii.

20. 5. 2016 – Mše svatá - Rozjímaní o Bohu a víře s páterem Petrem.

27. 5. 2016 – Zooterapie

Potěšení našich klientů prostřednictvím léčebného působení domácích mazlíčků, kteří jsou velmi oblíbeni.

Červen

2. 6. 2016 – Beseda na téma: 7 starých divů světa (1. část)

Biblioterapie s povídáním: Velké pyramidy v Gíze, Visuté zahrady v Babylo- nu, Artemidin chrám, Maják v Alexan- drii.

Vystoupení mažoretek Michelle

Představení mažoretkové skupiny děvčat z Karviné, která se stala v loň- ském roce Mistryní světa v pódiových skladbách.

16. 6. 2016 – Beseda na téma: 7 starých divů světa (2. část)

Biblioterapie s povídáním: Velká čín- ská zeď, Koloseum v Římě, Socha Krista Spasitele v Brazílii, Mauzoleum Tádž Mahál v Indii, Pevnost Inků Ma- chu Picchu v Peru.

17. 6. 2016 – Mše svatá - Rozjímaní o Bohu a víře s páterem Petrem.

21. 6. 2016 – Povídání o létě

Zamyšlení nad nejteplejším ročním obdobím v roce. Povídání o přírodě, zvířatech, rostlinách, aktivitách, které se k létu vztahují.

28. 6. 2016 – Exotické ovoce

Ochutnávka exotického ovoce spoje- na s přednáškou o těchto plodech.

Červenec

Návštěva společenského domu k tanci a poslechu

Procházka lázeňským parkem spoje- na s návštěvou společenského domu.

Grilování na zahradě

Příjemné posezení klientů u opékání párků a jiných dobrot.

Mše svatá - Rozjímaní o Bohu a víře s páterem Petrem.

Canisterapie

Příjemné pohlázení na duši od našich domácích mazlíčků.

Sportovní dopoledne

Netradiční olympiáda v trojboji. Há- zení míčku na terč, kuželkový turnaj a pétanque.

Kalendář kulturních aktivit – Roztoky

Květen

Výlet na Petřín

Procházka po májovém rozkvetlém Petříně.

Výlet na Pražský hrad

Výlet za historií našeho státu a vzpo- mínkami klientů.

Hudební vystoupení „Jana Band“

Pro klienty Domova Alzheimer v Roz- tokách přijde zahrát kapela country a lidové písně.

Červen

2. 6. 2016 – Oslava 2. výročí otevře-

ní Domova Alzheimer v Roztokách u Prahy

„Staročeská veselice“ – bohatý kul- turní program na téma staročeské vesnice s tradičním českým pohoště- ním. Program nejen pro klienty, ale také pro jejich příbuzné a odbornou veřejnost.

Výlet na Vyšehrad

Výlet za historií našeho státu s poví- dáním.

Červenec

Výlet na Okoř

Výlet plný historie na hrad Okoř.

Biograf

Návštěva stylového biografu s filmem pro pamětníky.

Pravidelné týdenní aktivity:

Kondiční cvičení

Arteterapie

Canisterapie

Kognitivní cvičení

Tvořivá činnost

Hry (karetní, deskové, s míči, kří- žovky, ...)

Náboženská setkání s kazatelem Albertem

Ve šlápějích mé babičky

Alena Hoková, vedoucí kuchařka DA Darkov

Co Vás vedlo k tomu, že jste si jako své povolání vybrala profesi kuchařky?

Vyrůstala jsem ve vesnici Petrovice, kde byla má babička vyhlášenou kuchařkou, a žádná oslava ani veselka bez jejího kuchařského umění nemohla být. Jako malá holka jsem jí stále strkala prsty na sporák, zkoušela a motala se okolo. V 15 letech tak pro mě byla jasná volba střední škola s oborem kuchařiny.

Jak jste se dostala na pozici vedoucí kuchařky v Domově Alzheimer Darkov?

Hned po škole jsem nastoupila do práce a po 10 letech, kdy jsem dělala v restauracích a pizzeriích 6 dní v týdnu 16-18 hodin denně, bylo třeba

Já jsem člověk, který se stále potřebuje něco nového učit a zdokonalovat. Často tak připravuji různé cateringy, pohoštění na slavnostní akce nebo tabule i jinde. Nedávno jsem absolvovala kurz studené kuchyně v Praze, což uplatňuji spíše mimo Domov Alzheimer.

Jaký je rozdíl mezi vařením v běžném restauračním provozu a zde pro klienty Domova Alzheimer?

Kuchyně pro klienty Domova Alzheimer je specifická hlavně v množství vařeného jídla. Tady mám možnost jídlo doslova vymazlit, dodat mu svou lásku a tu správnou chuť. Je to něco, jako vařit pro svého dědečka nebo prababičku. Pro mě je důležité, aby klientům jídlo chutnalo. Často využíváme sezónní potraviny, a velmi oblíbená je u klientů klasická krupicová kaše.

Kolik jídel denně vaříte a kdo dává dohromady jídelníček?

Denně vaříme dva druhy jídla – základní dietu a diabetickou dietu, kdy vydáváme okolo 120 porcí. Jídelníček byl sestaven ve spolupráci s provozní manažerkou a nutričním terapeutem na 12 týdnů dopředu.

V naší kuchyni se snažíme vařit bez tzv. přidaných éček a glutamátů, stravu doplňujeme vápníkem a vitamíny. Zavádíme také stravu z nutričních drinků, kdy z nich vaříme klasický puding, šleháme je s tvarohem a doplňujeme ovocem a vanilkovým cukrem. Klientům toto přináší velkou energetickou hodnotu, a daří se tak řešit i problémy s úbytkem váhy u klientů, kteří již nemohou získat potřebné nutriční hodnoty přirozenou cestou z běžných pokrmů.



Co vše kuchyně pod Vaším vedením pro klienty Domova Alzheimer připravuje?

Klasicky zajišťujeme snídaně, obědy, odpolední svačinu, večeře a druhé večeře pro konkrétní diety. Samozřejmě nechybí pitný režim v podobě klasického černého nebo ovocného čaje, rovněž s variantou diabetickou. V letních měsících připravujeme studenou limonádu.

Co máte nejraději a co vaříte nejraději?

Já mám moc ráda sladké, ale nejraději upravuji a vařím hovězí maso. Sama si nejvíce pochutnám na pořádném steaku třeba z Argentiny.

Jaký je Váš osobní život, jak trávíte ráda volný čas a máte nějaký sen, který byste si chtěla splnit?

V současné době žiju s přítelem v bytě v Karviné, ale jednou bych si přála mít velký domek. Největší relaxací je pro mě zahrada a pěstování květin. Rádost mi dělá také jízda na kole do práce a krásná auta, jako jsou třeba Volkswageny.



Alena Hoková u darkovského mostu

ba něco změnit. Cítila jsem potřebu ke své práci přidat něco hodnotnějšího. Když jsem se dozvěděla, že se zde otvírá domov se sociální službou, přišlo mi to jako to pravé. Vařit pro lidi, kteří to potřebují a kteří se na mě i na jídlo těší, mě dnes naplňuje mnohem více.

Nejste však jen vedoucí kuchařkou Domova Alzheimer v Darkově, ale Vaše kuchařské umění je vyhlášené i široko daleko. Kde všude ještě pracujete?



Alena Hoková se svou maminkou a jednou ze dvou jejích sester

Na slovíčko: prof. MUDr. Luboš Sobotka CSc.



Prof. Luboš Sobotka CSc. se narodil v roce 1952 v Praze. Dnes je přednostou III. Interní gerontometabolické kliniky FN v Hradci Králové, členem výboru České společnosti parenterální a enterální výživy a odborným garantem Domova Alzheimer.

Co vše Vaše práce obnáší a co je v ní nejdůležitější?

Důležité je určit si správný cíl pro pacienta. V oblasti sociálních služeb nebo akutních lůžek musíme zvolit správný cíl a pak hledat cestu, jak se k němu dostat. U starších lidí se navíc musíme rozhodovat velmi rychle o tom, co uděláme.

Od kdy je člověk starý a je třeba se zabývat otázkou správné stravy?

Oficiálně je člověk starý od 65 let, což jsou dnes tzv. mladí senioři. Tendence je však v dnešní době tuto hranici stále posunovat. Za mých mladých let se 70 letí pacienti ani nebrali na oddělení JIP. Dnes je člověk v 70 letech aktivní a mnohdy k nám ani nejde.

Jste odborným garantem Domova Alzheimer. Jaká jsou specifika stravy právě pro klienty takovýchto zařízení?

Lidé s demencí potřebují více energie, než si můžeme myslet. Pokud tito lidé ztrácí svalovou hmotu, například proto, že jsou vysloveně ležícími, můžeme správnou dietou dosáhnout zpomalení tohoto procesu, a tím pomoci následné rekonvalescenci. Vždy je třeba jídlo připravit tak, aby bylo pro daného člověka dobře stravitelné a chutné. Je utkvělou představou, že staří lidé by neměli jíst kořeněné a slané pokrmy. Pravda je opačná. Staří lidé trpí obvykle slábnutím chuťového a čichového smyslu, který s chutí souvisí. Proto také většinou senioři více solí či cukrují. A my jim musíme

umět tuto chuť vhodným způsobem zvýraznit. Nedílnou součástí je samozřejmě také vzhled podávaného jídla, jeho atraktivnost. Obzvláště pak doporučuji podávat menší porce, více chodů, případně možnost přidavku.

Jak je možné řešit nechut' k jídlu u starších lidí postižených demencí?

Lidé s demencí většinou podané jídlo snědí. Problémem u nich je, že si neeknou, když mají hlad, jelikož na to obzvláště pak u Alzheimerovy choroby prostě zapomenou. Hlad je velmi komplexní záležitost, a u každého z nás je ovlivněn jinak podle míry stresu, který prožíváme, a stejně tak tomu je u těchto pacientů. Přirozené je nejíst, pokud máte strach a proto velmi záleží i na tom, aby se tito lidé cítili dobře nejen po fyzické stránce, ale také po té psychické.

Jak v této oblasti mohou pomáhat nutriční terapeuti a jaký je Váš názor na moderní doplňky stravy?

Nutriční terapeut by měl pracovat přímo s pacienty. Pokud je člověk nemocný, potřebuje určitou dietu, která pro něj bude maximálně vhodná. Terapeut samozřejmě nesmí zapomínat na to, že je nutné zjistit co daný člověk jí a co nejí. V dnešní době moderní medicíny, kdy máme na většinu nemocí a problémů medikamenty, se úloha dietologie trochu vytrácí. Mnohem podstatnější je pak osoba nutričního terapeuta v zařízeních, jako je právě Domov Alzheimer. Zde by měl fungovat člověk, který dokáže spočítat a hlídat komplexnost stravy. Nutriční terapeuti tvoří také tzv. modulové diety. Tedy postupy, jak připravit jeden druh jídla v dietní i nedietní podobě. Pak zde ještě můžeme mluvit o individuálním nutričním poradenství, kde spolupracuje nutriční terapeut přímo s lékařem, a dle potřeby zvyšujeme porce jídla, doplňujeme vitamíny či další jednotlivé složky. Vždy se musí najít řešení, jak dosáhnout toho, co chceme. Dnešní moderní doplňky stravy a přísady nám nabízí neomezenou škálu možností a to nemluvíme o možnostech přípravy, kterých je nespočet. Máme-li pacienta, který je unavený, bez energie a nechce jíst, dnes již běžným způsobem je nasazení sippingu, tedy tekuté stravy.

Na trhu máme širokou škálu druhů a příchutí těchto doplňků stravy, a jde o to jen zjistit, jaký danému pacientovi chutná.

V dnešní době je v oblíbě říkat, že lidé by měli jíst pestrou stravu, jaký na to máte názor Vy?

Podle mého názoru je důležitější než pestrost stravy, aby strava obsahovala všechny potřebné složky. Mnohem důležitější je, aby strava byla komplexní. Nevím, jestli staří lidé touží zrovna po pestrosti stravy a možná ani mladí. Obvykle máme každý svá oblíbená jídla, o kterých víme, zda nám dělají dobře, jak se po nich cítíme, jak nám chutnají. Pokud někomu chutnají sladká jídla, jde o to připravit je tak, aby byla zdravá a přínosná v tom, co potřebujeme.

Jste velmi aktivní a mimo své práce ještě sportujete, přednášíte, máte 2 děti a spoustu přátel. Jak odpočíváte?

Asi tím, že spím. Do práce jezdím na kole, jednou týdně chodím do bazénu a jezdím na kolečkových bruslích. Odpočívám v létě na skautském táboře, kde máme asi 50 až 80 dětí a já jezdím jako lékař s nimi. Vlastně tam nic nedělám a užívám si okolí řeky Želivky, občas vytáhnu nějaké klíště, vyčistím odřeninu a rozdávám léky ☺. Dvakrát za rok se rád proletím „plachtákem“. Ovládat ho ve vzduchu mě baví.

Úplnou verzi tohoto zajímavého rozhovoru s prof. MUDr. Lubošem Sobotkou CSc. najdete na www.domovalzheimer.cz



Prof. Sobotka na letišti v Žamberku



Prof. Sobotka s Ing. Radkem Žádníkem