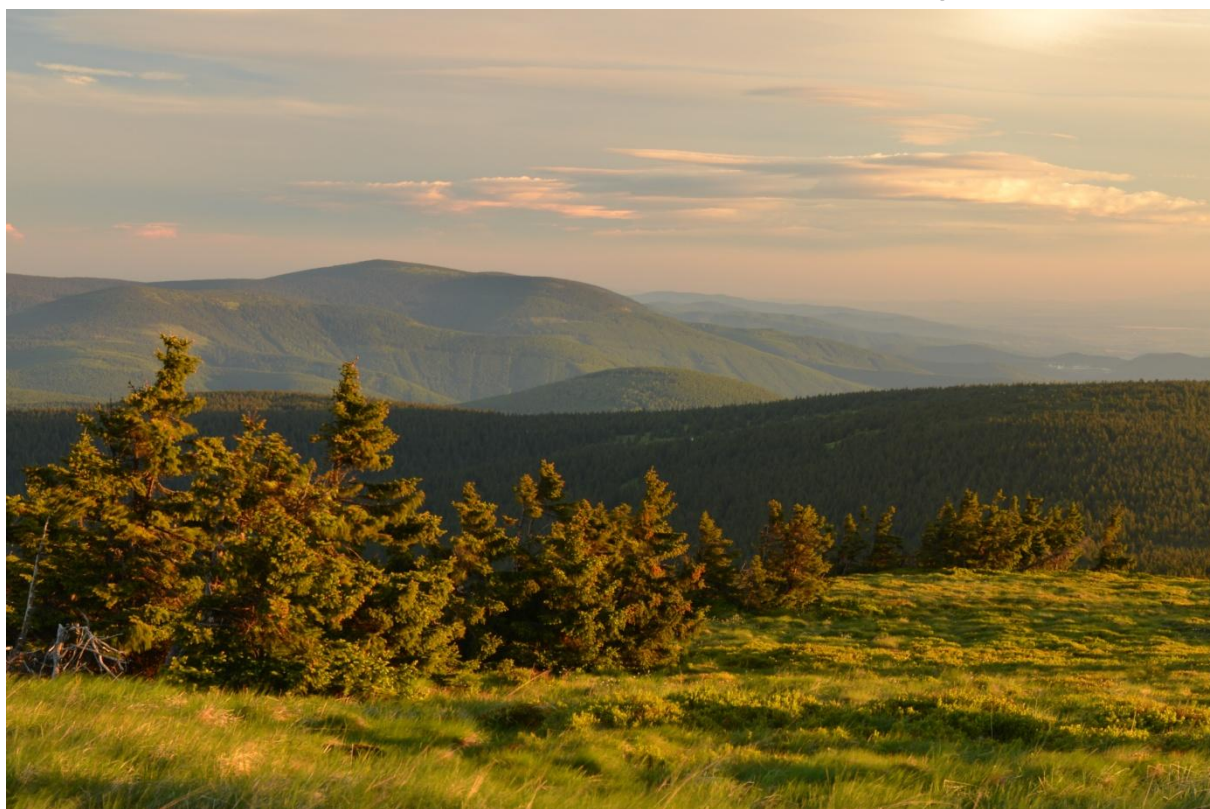


Náš domov

číslo 2/2020



Foto: Pavel Hubáč: Výhled z Pradědu



Léto 2020



Vážené klientky, vážení klienti, vážení zaměstnanci domova,

dne 25. května 2020 jsme po více než dvou měsících opět otevřeli náš domov pro návštěvy, obchodní zástupce a nové žadatele o službu. I když v této věci asi nejsem vůbec optimistou a nemyslím si, že jsme tímto dnem skoncovali s nebezpečím koronaviru, chápu tento den jako ukončení jedné etapy pro nás pro všechny nepříjemného období. A kdybychom ho nezažili, tak bychom se asi vůbec nezlobili. Žili jsme v obavách, co nám přinese každý příští den. Pod dojmem katastrofických zpráv ve sdělovacích prostředcích a na základě negativních zkušeností ze sociálních zařízení, kam epidemie pronikla, jsme se snažili vymyslet způsob, jak ochránit klienty i zaměstnance před nákazou novým koronavirem.

Chci proto poděkovat především všem zaměstnancům, kteří nepodlehli žádné panice a strachu a dál plnili své pracovní úkoly a svůj klid a pohodu přenášeli i na klienty. Velký dík patří pracovnícím všech oddělení jak z řad přímé péče, tak úklidu, které dobrovolně přijaly výzvu a sloužily na oddělení B. Toto oddělení bylo po celou dobu připravené jako záložní pro ubytování klientů, u kterých by byla buď přímo nákaza virem COVID-19 prokázána, nebo klientů, kteří by některý ze symptomů nákazy vykazovali a do doby obdržení výsledků testů by bylo potřeba je izolovat. Na tomto oddělení byli ubytováni také klienti, kteří 3x týdně dojíždějí do Chrudimské nemocnice na dialýzu a u kterých z tohoto důvodu hrozilo velké nebezpečí, že se nakazí při cestě sanitou nebo přímo v nemocnici. V této souvislosti patří velikánský dík klientům, kteří z tohoto důvodu museli opustit své pokoje a po celou dobu byli ubytováni v provizorních podmínkách na jiných odděleních, v prostředí, na které nejsou zvyklí.

Velký dík patří také starostovi města panu Josefu Kozlovi a poslanci Parlamentu ČR panu Marku Výbornému, kteří nám po celou dobu pomáhali se sháněním ochranných pomůcek a dezinfekce. Chci poděkovat také řadě anonymních dárců, kteří přinesli na vrátnici ušité roušky a ochranné štíty, aniž by za to cokoliv očekávali. Velké poděkování patří také paní ředitelce základní školy Mgr. Janě Šindelářové. Její pomoc nebyla spojená přímo s koronavirem, ale shodou okolností, když pandemie vypukla, tak nám



v jednu chvíli onemocněly čtyři pracovnice kuchyně. A jelikož škola byla zavřená a nevařilo se v ní, tak nám paní ředitelka na měsíce duben a květen „zapůjčila“ vždy jednu pracovníci školní kuchyně, což nám velice pomohlo.

Vážené klientky, vážení klienti, vážení zaměstnanci,
i když stále bude platit řada hygienických opatření, i když musíme i nadále plnit řadu nařízení vydaných vládou a ministerstvem zdravotnictví, věřím, že postupně dojdeme k návratu k běžnému průběhu dní, jako tomu bylo před epidemií.

Ještě jednou Vám všem moc děkuji, že jsme díky Vám překonali první etapu, a budeme všichni věřit, že na případné návraty této zákeřné epidemie už budeme zase o něco lépe připraveni a že se s ní vyrovnáme neméně tak dobře, jako s tou první.

*Ing. Petr Mazura
ředitel domova*

Je vše za námi?

Koronavirová pandemie postihla a změnila celý svět. Přišla opatření, která nás omezovala po všech stránkách.

Zákaz cestování do zahraničí, omezená doprava, výroba. Zavřené obchody, školy, školky. Mnoho lidí muselo zůstat z práce doma, jiní pracovali z domu.

Obecně ve všech sociálních a nemocničních zařízeních byla nařízena mimořádná opatření. **Od 10. března 2020 byl vyhlášen zákaz návštěv. Pro celou republiku byl od 12. března 2020 vyhlášen nouzový stav.**



V našem domově byl vytvořen krizový štáb a vypracován krizový plán, ve kterém jsme museli řešit služby, praní prádla, jídelníčky, oddělit jednotlivá pracoviště, zařídit, vybavit a zajistit pracovníky pro infekční oddělení B, zpřísnit dezinfekční plán a postupy. Zajistit ochranné pomůcky pro zaměstnance, což v té době nebylo lehké. Panovaly velké obavy, aby nedošlo k nakažení personálu, klientů, rodin.

Roušky – nedostatkové zboží. V relaxačním centru byla zřízena vlastní výroba roušek, děvčata pilně šila. Spousty jsme jich dostali od dobrovolníků, skautů, rodin našich klientů.

Téměř denně vláda vydávala pokyny a přitvrzovala v opatřeních.

Doba nebyla jednoduchá. Sami jste pocítili omezení na odděleních, bez návštěv, bez balíčků od rodin. Někteří jste byli sestěhováni, protože jsme museli zajistit lůžka pro případ, že by se u nás vyskytlo nakažení virem COVID-19, dále pro dialyzované klienty nebo klienty po hospitalizaci, kteří museli být 14 dní v karanténě. Byla zrušena veškerá vystoupení. Uzavřelo se relaxační centrum.

Je bedlivě sledován zdravotní stav klientů, měřena tělesná teplota 2x denně. Je to perných 10 týdnů. Vše jsme zvládli, nikdo z klientů ani personálu nebyl nakažen.

Od 25. května jsou povoleny návštěvy s výjimkou dětí do 15 let, můžete si vyjít i mimo areál DPS, jet domů na návštěvu. Prosím však: „Buďte opatrní.“

Přijímají se noví klienti, samozřejmě s negativním SARS-CoV-2 testem, bez karantény a stejné je to u klientů po hospitalizaci.

Děkuji všem za trpělivost a dodržování hygienických pravidel i nadále. Přeji pevné zdraví.

Zaměstnancům děkuji za výbornou spolupráci. Vážím si Vašeho přístupu v době pandemie.

Věřím, že brzy nastanou časy bez podmínek a omezení, které jsme měli před koronavirem.



*Alena Vitvarová
vrchní sestra*

Co v tomto čísle najdete

Vážené klientky, vážení klienti, vážení zaměstnanci domova.....	2
Je vše za námi?.....	3
Poděkování.....	6
Co je u nás nového?	6
Novinky v období zákazu návštěv	8
Výzva klientům	11
Významné životní jubileum	12
Jak se Vám žije v našem domově	13
Války mého života	16
Pro seniory	18
Pěkné přírodní prostředí	19
Dovolená.....	20
Poetická vzpomínka na chmelové brigády.....	21
Jižní Moravou za vínem a památkami	22
Kdo je kdo v našem domově?.....	26
Rybíz.....	35
Koutek trénování paměti	38
Prosba matky.....	39
Sudoku.....	40
Správné řešení sudoku a úkolů z Koutku trénování paměti.....	41
Svoje narozeniny budou slavit.....	42
Noví obyvatelé našeho domova.....	43
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	44

Poděkování

Chci poděkovat celému našemu personálu, sestřám za jejich péči v době pandemie, že svými úsměvy nám všichni pomáhali, abychom se zde cítili jako doma.

Máme pochopení, že měl každý doma děti nebo rodiče a museli se všichni povzbuzovat, že zase bude líp. Nikdy na nás nezapomněla pracovnice Hana Heřmanská a nosila nám knížky, aby ten, kdo rád čte, byl šťastný a na chvíli se odpoutal od zpráv, které hovořily o tom, co lidí trpí na celém světě tou zákeřnou nemocí.

Myslíme na sestry, které s lékaři pečují o nemocné, a doufáme, že to pomine...

Nechodili jsme cvičit, ztuhla nám těla, ruce, potřebovali jsme se pohybovat a postrádali jsme pedikúru. Jsme rádi, že už se začalo cvičit a že se dáme trošku do pořádku.

Přeji všem, kteří teď k nám nastoupili, ať se jim zde dobře daří a jsou zde spokojeni.

Náš domov se stále vylepšuje – klimatizace, nové altány na zahradě, je to zde krásné a my jsme šťastni, že tu žijeme v tak krásném domově.

Děkuji celému vedení za snahu stále všechno ještě vylepšovat. Je nás tu hodně a pracovnice mají čím dál více práce s klienty, kteří nemohou chodit nebo musí stále ležet.

Všem přeji hodně zdraví.

*paní Jaroslava Rousková
klientka z oddělení D3*



Co je u nás nového?

- Na oddělení L1 a ve velké společenské místnosti v 1. patře byla nainstalována **klimatizace**. Věříme, že tuto technickou vymoženost ocení v letních měsících klienti i zaměstnanci z oddělení L1, také lidé využívající služby kadeřnice, pedikérky a holiče. A rovněž všichni, kdo se zúčastní nějaké kulturní akce v teplém počasí v naší společenské místnosti.

- Protože víme, že za pěkného počasí trávíte rádi volný čas v zahradě domova, provedli jsme zde řadu úprav tak, aby Vám zde bylo ještě příjemněji. Byl **navýšen počet laviček** a **chodníky** podél budovy **byly rozšířeny** tak, aby zde bylo možno projet s vozíky. U východu z oddělení D4 byl **postaven dřevěný altán**. U východu z oddělení L0 byla nahrazena travnatá plocha **zámkovou dlažbou** a vyrostla zde **pergola**. Větší bezbariérové prostory mohou využít k pobytu venku lidé na vozíku. Také zde plánujeme uspořádat některé kulturní akce, o které je velký zájem. S umístěním všech zájemců býval dříve problém.



- V době zákazu návštěv jsme se snažili klientům nahradit chybějící kontakt s rodinou prostřednictvím **videohovorů**. Blíže si o této formě spojení můžete přečíst v samostatném článku.
- Probíhá **výměna radiátorů** na odděleních L0, L1, L2. Byla provedena výměna stoupací odpadové trubky mezi oddělením L1 a L2.

Novinky v období zákazu návštěv

Videohovory s rodinami

Nouzový stav zasáhl do života našich klientů hlavně tím, že byl vyhlášen zákaz návštěv. Bohužel se protáhl na dlouhé tři měsíce, kdy klienti nemohli své blízké vidět. Poskytli jsme alespoň malou útěchu v podobě videohovorů, což některé rodiny využily.

Hovory jsme uskutečnili prostřednictvím programu *Skype*. Následně mohly hovory probíhat i díky aplikaci *WhatsApp*. To bylo možné díky projektu *Tablet od srdce*, do kterého jsme se zapojili a obdrželi dva digitální tablety s datovým připojením. Projekt byl realizován díky společnosti *Philip Morris ČR* ve spolupráci s Asociací poskytovatelů sociálních služeb ČR a *Nadací Charty 77*, za přispění dalších partnerů (*Mall.cz*, *Vodafone* a *deník BLESK*). Uvedeným subjektům moc děkujeme!

První hovory byly velice dojemné. Klienti nevěřili vlastním očím a uším, že je možné se takto spojit s rodinou. Zúčastnění si povídali a smáli se na sebe a bylo znát, že se všichni navzájem moc rádi vidí. Někdy volající chodil po domácnosti, ukázal na dálku domácí zvíře, další členy rodiny či kvetoucí zahrádku. Oproti telefonickému spojení se přidala vizuální složka, která vzájemné spojení oživila a obohatila. Některé hovory byly několikaminutové, ale někde se povídalo i hodinu. Všichni zúčastnění si spojení pochvalovali a ze strany některých rodin byl takový zájem, že jsme museli vytvořit i časový rozpis, abychom mohli všechny uspokojit.

I přes drobné technické potíže, kterým jsme se nevyhnuli, bylo celkem uskutečněno 51 videohovorů. Toto těžké období jsme tak společně zvládli i díky moderní technice.

Bc. Kateřina Murinová
sociální pracovnice



Canisterapie na dálku

Na základě dobré zkušenosti s videohovory klientů s rodinami nás napadlo vyzkoušet také kontakt se zvířaty online. Paní Olga Němcová se svou kolegyní Radkou Pátkovou mají mobilní zvěřinec a zvěřinec na statku. Navštěvují běžně naše zařízení každých čtrnáct dní se zvířecími svěřenci – hlavně se psy a kočkami. Zejména někteří klienti, převážně ti s omezenou možností pohybu, canisterapii velmi vítají jako radostné zpestření. Kontakt online bohužel nenabízí haptickou složku, kdy si klienti mohou vychutnávat dotyk se zvířecí srstí. Ale vidět známá zvířata na dálku, poslouchat vyprávění o tom, jak se zvířata mají, jaké jsou nové přírůstky, slyšet jejich štěkot či kňučení a moci si o tom povídat – i to má pro milovníky zvířectva kýžený efekt v podobě probuzení zájmu, zlepšení nálady, vyvolání úsměvu na rtech. Nouzový stav nás přiměl k vyzkoušení nových možností, které bychom jinak asi nezkusili a které našim klientům přinesly další pozitivní podněty. Potvrzuje se tak pravidlo, že i na negativní situaci se dá někdy nalézt něco pozitivního.



Nemožnost realizovat programy se zvířaty ve školách, školkách a dalších institucích v době nouzového stavu přivedla mobilní zvěřinec a jeho provozovatelky do existenčních problémů. Zvířátka jíst musí.

Pokud byste chtěli přispět na krmivo pro zvířata, můžete pomoci:

Přineste hotovost do krabičky k tomu určené na sociální oddělení – jakákoliv částka pomůže.

**Zašlete částku na bankovní účet číslo 4121006319/0800
nebo si virtuálně adoptujte zvířátko na <http://zverinecnastatku.cz/adopce/>**

Mgr. Lenka Kellerová, sociální pracovnice

Výzva klientům

Pokud máte nějaké přání, čeho byste se rádi v domově zúčastnili, sdělte tuto informaci své klíčové pracovníci. Ta nahlásí Váš zájem odpovědné pracovníci, která se s Vámi dále domluví na účasti na aktivitě.

Stejně tak, pokud máte nějaký nápad, co v domově zorganizovat za aktivitu, koho pozvat z účinkujících či jak jinak strávit volný čas, neváhejte nás informovat opět přes klíčovou pracovníci nebo toto sdělte sociálním pracovnícím.

Aktivity a akce, které se v domově v průběhu roku odehrávají a do kterých se můžete zapojit:

- ✓ canisterapie (návštěva se psy)
- ✓ předčítání knih na oddělení
- ✓ hraní společenských her
- ✓ aktivity v dílně ručních prací (tvoření různých výrobků, pletení, šití, vaření a pečení, výroba ozdob na soutěži)
- ✓ promítání filmů a fotek z proběhlých akcí
- ✓ zpívání – pěvecký kroužek *Heřmánek*
- ✓ hudební vystoupení
- ✓ divadelní představení
- ✓ taneční vystoupení dětí, návštěva dětí z MŠ
- ✓ kavárna s posezením a zákusky
- ✓ trénování paměti
- ✓ programy se zvířaty
- ✓ individuální návštěvy dobrovolnic u klientů
- ✓ návštěva skautů
- ✓ výlet na zajímavé bezbariérové místo v regionu

Významné životní jubileum

Rok se s rokem sešel a my jsme mohli opět popřát naší klientce **paní Marii Lizánkové** k jejímu významnému životnímu jubileu – **v letošním roce oslavila 103 let.** Paní Lizánková do našeho domova nastoupila v necelých 101 letech, s čímž jsme se doposud nesetkali. I přes všechno, co musela během tak dlouhého života zažít, a že se vždy nejednalo o období, na která by ráda vzpomínala, působí stále optimisticky a vyrovnaně. Ještě jednou jí za kolektiv pracovníků domova přejeme hodně zdraví a přetrvávající dobrou náladu.



Jak se Vám žije v našem domově

V jarních měsících, v průběhu dubna a května 2020, proběhlo v našem domově dotazníkové šetření spokojenosti klientů, do kterého se zapojilo 69 obyvatel domova. Všem, kteří jste se dotazníkem zabývali, vyplnili ho a vyplněný vrátili, děkuji za cennou zpětnou vazbu. Ráda bych Vás touto cestou informovala o tom, co jsme se od Vás prostřednictvím dotazníků dozvěděli – zda jste či nejste spokojeni s kvalitou poskytovaných služeb.

Dotazník byl rozdělen na tři tematické okruhy: oblast poskytované péče, oblast poskytovaných služeb a oblast mezilidských vztahů a volnočasových aktivit.

Oblast poskytované péče

S poskytováním péče, vystupováním a chováním personálu jste vyjádřili spokojenost. Nespokojenost s přístupem personálu se objevila jednou. Při poskytování péče oceňujete zejména ochotu, vstřícnost, laskavost, lidskost, blízkost, ale taky humor. Většinou také vnímáte kladně snahu personálu o individuální přístup při poskytování péče. Z dotazníků také vyplynulo, že podpora Vaší soběstačnosti má svůj přínos a smysl a že je pro vás důležitá nejen podpora samostatnosti při běžných denních činnostech ze strany personálu na oddělení, ale že nemalým dílem k tomu přispívají také pracovnice relaxačního centra, které Vám nabízí skupinové cvičení, jízdu na šlapacím kole, nácvik chůze v chodítku a nácvik vstávání u žebřin, individuální cvičení na lůžku a další aktivity. Existují objektivní příčiny, kvůli kterým se nedaří Vaši soběstačnost zlepšit či udržet – zhoršení zdravotního stavu, vyšší věk a s ním spojený úbytek sil, který se může projevit i nezájmem o nabízené aktivity.

Většina z Vás uvedla, že nemáte narušen pocit soukromí ani nemáte pocit ztráty lidské důstojnosti a cítíte se bezpečně. Někteří jste se ovšem otázce vůbec nevěnovali. Několik z Vás uvedlo, že ztrátu soukromí zažíváte v souvislosti s tím, že obýváte dvoulůžkový pokoj – omezuje Vás to při návštěvách, při sledování televize anebo Vám spolubydlící bere sušenky nebo věci.

Většinou se cítíte být dostatečně informováni o dění v domově. Většina z Vás také ví o možnosti stěžovat si a ví, kam se případně se svou stížností obrátit.

Oblast poskytovaných služeb

Ubytování, stravování, úklid, práce prádelny, kadeřnice, holiče či pedikérky jsou služby, které máte možnost v domově využívat, a jste s nimi převážně spokojeni.

Ubytování je pro Vás velmi důležité a většinou jste s ním spokojeni. Někteří touží po jednolůžkovém pokoji, další by přivítali komunikativnější spolubydlící nebo více prostoru.

Na chodu prádelny oceňujete, že prádlo se jeden den dá do prádelny a druhý den se Vám vyprané vrací. Při tak velkém objemu praného prádla ale nelze bohužel beze zbytku vyloučit, že se prádlo neztratí nebo „nezatoulá“ při procesu jeho třídění, praní a následném třídění zpět k Vám, klientům. Většina z Vás je s úrovní úklidu v domově spokojena a někteří považují úklid za vzorný.

Velkou pozornost jste v dotaznících opět věnovali oblasti stravování. S časem podávaných jídel jste většinou spokojeni, ale někdo by přivítal večeři až v 18 hodin. K velikosti porce jste uváděli, že jsou spíše větší, nedostatečnou porci jídla nepocítuje nikdo. Nelze vyhovět všem klientům – někdo má rád tohle a jiný tamto. Někdo by přivítal teplou bílou kávu k večeři. Někdo by chtěl více pečiva a jiný zase naopak pestřejší jídelníček a méně pečiva, příp. kvalitnější pečivo. Jiný by rád více „sladkých“ snídaní pro diabetiky – dia koláče, buchty či ovoce. Někomu se zdá jídlo málo ochucené a někdo by méně solil, ale nikoho samozřejmě nepotěší, když je jídlo připálené nebo nechutná dobře. Většina je se stravováním spokojena.

Dostupnost služeb holiče, kadeřnice i pedikérky byla na jaře ovlivněna karanténními opatřeními, kvůli kterým se tyto služby staly na několik týdnů nedostupnými. I přesto je většina z Vás spokojena se službami holiče, kadeřnice a pedikérky. Tři dotázaní nejsou zcela spokojeni se službou kadeřnice, když se neptá, jak si klientka přeje ostříhat anebo když se na střihání dlouho čeká.

Oblast mezilidských vztahů a volnočasových aktivit

Téměř všichni jste s celkovým prostředím domova spokojeni. Někteří si všímáte pravidelné údržby a renovací, které v domově probíhají, a kladně je hodnotíte. Pro jiné z Vás je nejdůležitější možnost pobytu v pěkné zahradě a na čerstvém vzduchu nebo pestrá nabídka činností, které aktivně využíváte (trénování paměti, knihovna, cvičení, vystoupení). Některým chybí organizované hraní společenských her, aby bylo dáno předem místo a čas, kde se mohou zapojit do této aktivity.

Co se týká kontaktu a komunikace mezi obyvateli domova, tak zde se potřeby různí. Někteří máte potřebu a možnost navazovat vztahy a komunikovat s ostatními. Jiní tuto potřebu nemáte a nevstupujete tolik do vzájemných interakcí. Je zde i skupina obyvatel, která by byla ráda v kontaktu s ostatními a ráda s druhými komunikovala, ale Vaše možnosti navazovat kontakty či komunikovat jsou velmi omezené (špatně slyšíte, špatně mluvíte, ale rádi posloucháte, či Vám brání jiné fyzické překážky, omezená mobilita či imobilita).

O volnočasových aktivitách máte přehled a dle svých potřeb je využíváte a většinou jste s nabídkou spokojeni. Někdo by chtěl více aktivit, ale nespecifikoval blíže, které aktivity postrádá. Konkrétní byl pouze požadavek na organizované společenské hry. Většinou také máte v povědomí časopis *Náš domov*, který je vydáván každé čtvrtletí. Někteří z Vás patříte mezi pravidelné čtenáře časopisu anebo je Vám předčítán, když už sami aktivně číst nemůžete. Někteří se o časopisu zatím nedozvěděli.

Je potěšující, že většině z Vás se v domově žije dobře a jste spokojeni. Někteří z Vás neváhali a do anonymního dotazníku připojili i svůj podpis, aby o jejich spokojenosti nebylo pochyb. Vaše důvěra nás těší a zároveň zavazuje, proto neváhejte a nebojte se i příště využít možnost sdělit nám prostřednictvím dotazníku to, co Vás těší i trápí.

Ještě jednou Vám děkuji za povzbudivou zpětnou vazbu a za čas, který jste věnovali dotazníkům, a přeji Vám další spokojené dny prožité v našem domově.

*Bc. Helena Plecháčková, Dis.,
sociální pracovníce*



Války mého života

Od letošního roku žiju v Domově pro seniory v Heřmanově Městci. Čtyři roky jsem putovala po nemocnicích, LDN a penzionu *Hedvika* v Třebechovicích pod Orebem. Mnoho jsem zažila a hodně věcí pochopila. Slušnost a čestné jednání z očí do očí jsem zažila s lékařem i se sestřičkami v LDN v Hradci Králové.

Nebyla jsem zklamaná ani při pobytu v LDN Nový Bydžov, přízemí B1. Tam jsem poprvé uvěřila, že i andělé mohou být živí. Sestřičky mi projevovaly své sympatie různými způsoby. Dostala jsem medvídku v uniformě zdravotní sestřičky. Má radost byla nefalšovaná. Jiná sestřička, když přišla v noci na kontrolu, mi přišla udělat křížek na čelo a hladila mé vlasy. Předstírala jsem spánek a po jejím odchodu jsem propukla v pláč. Dostala jsem i květiny i několik ozdob na Vánoce při výzdobě pokoje, abych měla od nich pozornost, že i o svátcích na mě myslí. Tvrdit, že všechny byly hodné, je lež. To jen člověk s bolavou duší se nechce smířit s tvrdou realitou.

Každý pobyt v LDN končí a já jsem se musela vrátit do penzionu do Třebechovic. Po roce neskutečné šikany mi syn našel umístění v Domově pro seniory v Heřmanově Městci.

Je nás tady víc, kteří pamatujeme druhou světovou válku. Koho se dotkla zblízka, nikdy to nedokáže vymazat ze vzpomínek. Heydrichiáda, Ležáky, Lidice. Těch obcí bylo samozřejmě mnohem víc. Z Radčic, kde jsem žila s rodiči, není do Ležáků daleko. Zpráva se roznesla rychlostí blesku a ti odvážnější se pouze z velké dálky jeli podívat, jak se černý dým valí a stoupá k oblakům. Psi žalostně vyli, neboť neomylně cítili smrt. Lidé se báli spolu zastavit a promluvit, aby na ně nepadlo podezření. Mluvílo se šepem a každý se bál vycházet z domu. Tatínek půl roku před koncem války šel do koncentračního tábora, ale naštěstí přežil, sice v bídém stavu, ale vrátil se. Bratr byl nasazen na nucenou práci v Německu a sestra kopala zákopy u Náchoda. Kdo něco z toho zažil, nikdy na ty hrůzy nezapomene. Denně rozhlas hlásil, kolik lidí bude popraveno. Zprávy, které drolily srdce a připravovaly lidi o rozum.

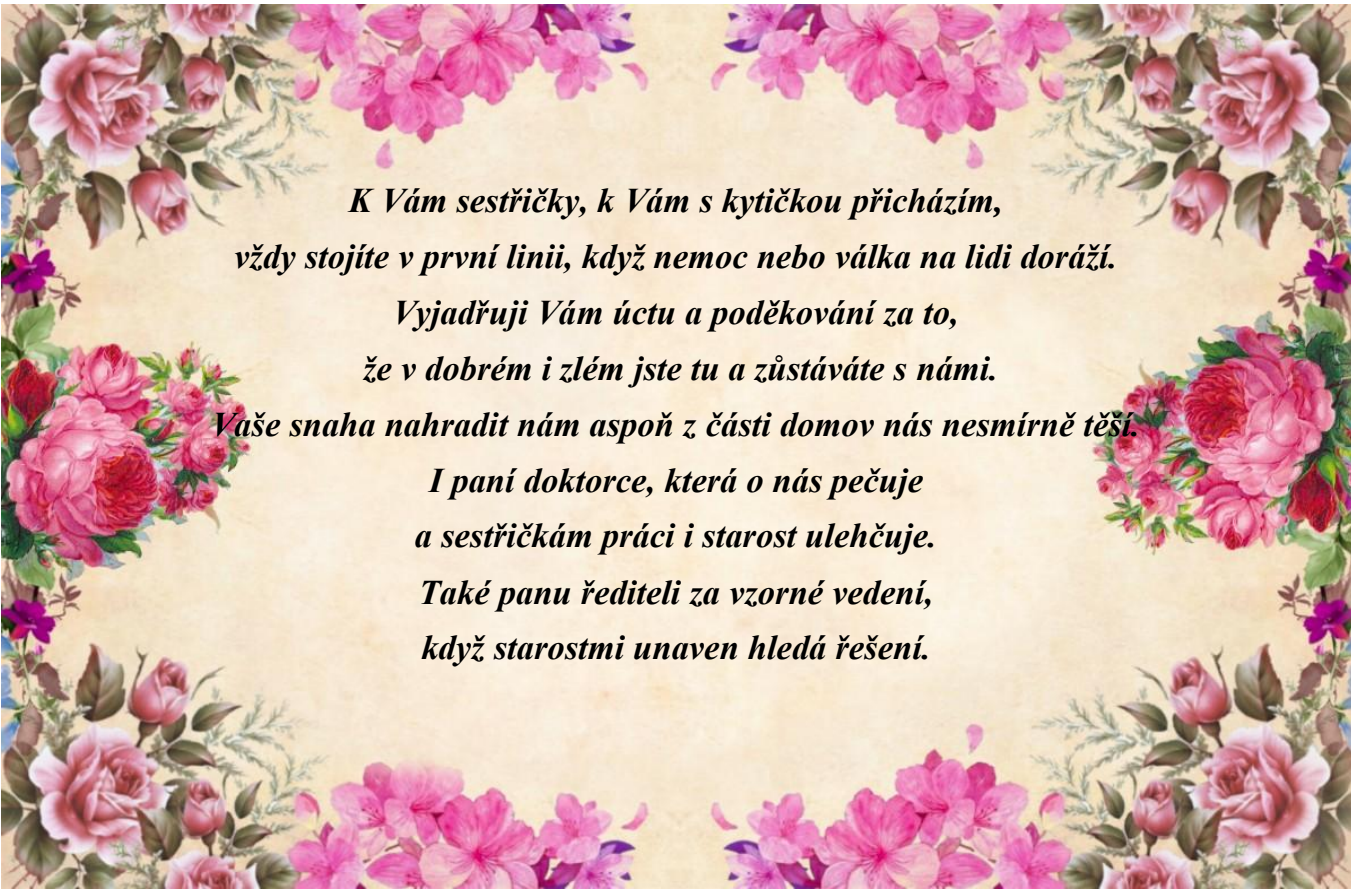
Válka skončila. Měnila se politika, střídaly se vlády, ale domnívali jsme se, že vše překonáme. Měli jsme přání žít v pokoji a míru, pečovat o naši krásnou zemi a žít v souladu s přírodou.

Vloudil se však nepřítel daleko zákeřnější. Na toho neplatí tanky ani dělostřelectvo. „Koronavir“ nezná hranic, valí se jako lavina a zanechává

za sebou hroby. Zabíjí lidi po tisících. Starší lidé jsou ohroženi nejvíce. Jsou oslabení a mají mnohem více nemocí než lidé mladší.

I vedení v našem domově se včas rozhodlo pro nezbytná opatření, aby se předešlo nákaze. Především to byly roušky, ochranné oděvy a nezbytná desinfekce rukou. Přišel zákaz shromažďování a tím skončily veškeré aktivity. Ti, kteří dojížděli do nemocnice, byli nejdříve soustředěni v přízemí a potom v domečku. Ačkoliv s tím sestřičky měly hodně práce, nikdo si nemohl stěžovat. Stěhování proběhlo rychle a s ubytováním jsme byli spokojeni. Mezi klienty a sestřičkami nedocházelo k žádnému nedorozumění. Všichni si uvědomovali vážnost situace a možné následky. Slova sestry Věrky z našeho oddělení: „Slibte mi, že si v noci zazvoníte, když budete něco potřebovat!“ mi zní jako nejhezčí melodie v uších. Poznala jsem tam také sestru Janu z prodejny. Její vlídnost byla nevtíravá, tak samozřejmá. Až mě to překvapilo. Pechovala o mě, protože jsem měla stále nějaké potíže. Ostatní sestřičky jsem neznala, zřejmě byly z jiných oddělení.

I jim a ostatním pracovníkům v domově bych chtěla poděkovat následujícími řádky:



*K Vám sestřičky, k Vám s kytičkou přicházím,
vždy stojíte v první linii, když nemoc nebo válka na lidi doráží.*

*Vyjadřuji Vám úctu a poděkování za to,
že v dobrém i zlém jste tu a zůstáváte s námi.*

Vaše snaha nahradit nám aspoň z části domov nás nesmírně těší.

*I paní doktore, která o nás pečuje
a sestřičkám práci i starost ulehčuje.*

*Také panu řediteli za vzorné vedení,
když starostmi unaven hledá řešení.*

*paní Jitka Svobodová
klientka z oddělení L2*

Pro seniory

*I když jsme starší, šťastně chceme žít,
milovat, toužit, slovem pohladit.
Držet se za ruce, jít cestou k lesu,
s brázkou se obejmout, přivonět k vřesu.*

*Ticho je kolem nás, jak v chrámu Páně,
lehce mě obejmí, usměj se na mě.
Není důležité, kolik roků máme,
ale jak se s věkem vyrovnáme.*

*Že se zrak kalí a krok už svižný není
a že ruce bolí od práce každodenní?
Vše dovedem skrýt, jen slza nás zradí,
že nás něco bolí, že už nejsme mladí.*

*Neodcházej, když nemoc přichází,
tvůj úsměv hřeje, lásku vytváří.
Bojím se samoty, chci býti s tebou,
skráně už šediví a nohy zebou.*

*I když jsme starší, rádi řekneme,
že lásku dát si ještě můžeme.
Polibek vtisknem na vrásčitou tvář,
už dnes a zítra a pozítří zas.*



*Báseň z knihy veršů Rozcestí lásky naší klientky,
paní Jitky Svobodové.*

Pěkné přírodní prostředí

Heřmanův Městec má velmi pěkná místa přímo vybízející k procházkám. Jsou jimi Bažantnice a zámecký park tvořící spolu celek o výměře téměř 64 hektarů zeleně protkané starými stromy a keři mezi nimiž protéká Podolský potok napájející zámecký rybník. Na tabulkách u vchodů do parku najdete informaci „Evropsky významná lokalita – součást programu Natura 2000“.

Lidově řečeno – máme zde chráněné území, ve kterém se vyskytují vzácní brouci, například páchník hnědý, kovařík, chrobák ozbrojený a další, vázaní na staré, živé či poražené a tlející stromy, které jsou nutné k jejich přežití a množení. Domov zde nalézají i známé druhy sýkor, brhlíci, divocí holubi a datlovití ptáci hnízdící v dutinách. Lze spatřit i ledňáčka. V zimě vynikají mohutné kmeny starých dubů, lip a buků. Jaro Vám ukáže, kolik odstínů zeleně dokáže příroda vytvořit. V teple letních měsíců přijde vhod stín pod stromy i keři a podzim dodá paletu barev. Patří dík všem, kteří se starají o údržbu těchto území.

Přeji Vám tedy příjemné odpočinku a procházky, ať už zámeckým parkem či Bažantnicí. Není mnoho měst, která se mohou pochlubit takovým okolím.

Nakonec citace nápisu na jedné z laviček:

„100 let – pevně, spolehlivě, srdcem“

Dodám jen – ať nám toto hezké prostředí vydrží ještě hodně let.

Hezké dny Vám přeje



Bohumil Vaníček
pracovník oddělení D

Dovolená

Pomalu se nám blíží léto a já si s pohledem na oblohu říkám, co nás asi čeká a jak bude nadcházející čas vypadat.

Zatím se to venku netváří, ale všichni se těšíme na to, až sluníčko naplno otevře svou náruč a jeho paprsky nás budou hřát. A co nesmí chybět? No přece dovolená!

Měli jste ji rádi, nebo jste patřili mezi ty, co by ji za celý rok nepotřebovali? Na co si vzpomenete a co se vám vybaví, když se řekne „dovolená“?

Já si často vzpomenu na film z roku 1952 s Jaroslavem Marvanem – *Dovolená s Andělem*. Málokdo z nás si pamatuje, nebo dokonce zažil, skoro povinnou dovolenou v zotavovně, kterou podnik zařídil. Spousta účastníků na ni vzpomíná s láskou a pozitivními myšlenkami, ale možná někdo má podobný zážitek jako právě Jaroslav Marvan, který chtěl dovolenou trávit podle svých představ a organizovaná zábava mu nebyla po chuti. Přiznám se, že bych na tom v něčem byla podobně jako on, neb nemám úplně ráda, když mi na dovolené někdo říká, co mám či nemám dělat.

Ale moc možností kdysi nebylo, a tak jsme jezdili po krásách českých nebo trávili slunné dny na zahradách. Sem tam někdo vycestoval například do Bulharska či kam nám to finance a možnosti dovolily.

Ovšem, jak už to tak bývá, není dovolená jako dovolená. Dovolená – od slova dovolovat si – jak s oblibou říkal můj dědeček. Ale ne každý si dovoluje to, co by si zrovna úplně přál. Také jste zažili tzv. pracovní dovolenou? Například na sušení sena, malování bytu, natírání plotu nebo podobné aktivity, které se prostě v pracovní dny nestíhají? To je pak jeden rád, že se z dovolené vrátí do běžného pracovního „maratonu“.

Věřím ale, že většina z Vás zažívá dovolenou, kdy si doopravdy „dovoluje“. A díky možnostem v dnešní době cestujeme nejen po krásách českých, ale také hojně navštěvujeme zahraničí a prozkoumáváme leckdy i tajemné kouty celé země.

Dost často ale vezmeme za vděk bazénem na zahradě či alespoň venkovní sprchou, která nahradila napuštěné vany z doby, kdy jsme byli ještě malí. A naše kroky budou mířit třeba také na koupaliště. Budeme zažívat veselé příhody se svými kamarády a známými. Někteří z nás budou trávit dny volna na kole či při jiných sportovních aktivitách. To už jak je každému po chuti.

A na co se nejvíce těším já? Na teplé dny, posezení s přáteli, radost s dětmi a také trochu toho klidu sama pro sebe, třeba s kávou na balkóně s pohledem do přírody.

Ať nadcházející léto přinese klientům slunné dny a možnost posezení v zahradě a personálu dny dovolené, které už nyní tak netrpělivě vyhlíží.

To vše Vám přeje

Mirka Stará

bývalá pracovnice oddělení L0

a celý kolektiv pracovníků oddělení L0 se přidává s přáním pěkného léta a pohodově strávené dovolené.



Poetická vzpomínka na chmelové brigády

*Hnedka ráno, jakmile je den,
tu někdo zařve: „Z postele ven!“*

*A už se kluše pro židle a koše
a už se dělá a už se dře.*

*Norma je velká, chmelu je moc,
než věrtel vysypeš, je tady noc.*

Vedoucí naštve, když jim pak řekneme:

„Na co se honit, na stravu mám.“

Na perné chvílky na chmelu zavzpomínala

MUDr. Vlasta Moučková

klientka z oddělení L2

Jižní Moravou za vínem a památkami

Letošní koronavirová situace uzavřela hranice a nám všem, kteří jsme se těšili na dovolenou k moři, bude nejspíš v letošním roce odepřena. I když nějaké možnosti se rýsují, ale proč riskovat, když je z čeho vybírat i u nás. Necháme si tedy moře na příští léta. No ale doma sedět přece nebudeme a v naší vlasti je takových krásných koutů! Kde bychom tedy ten náš žal z neuskutečněné zahraniční dovolené utopili? Ve vodě asi nejspíš ne. Jak se zpívá v jedné písničce: „vodu pijou žáby“. Co takhle v nějakém soudku vína? A když vína, tak kde ho najdeme u nás nejvíce? No přece na jižní Moravě! Tam bychom se mohli vypravit.

Jižní Morava je nádherná. Nevybrala jsem si ji náhodou, je to pro mě srdeční záležitost. Již několik let, na konci září, vyrážíme s přítelem do tohoto



krásného kouta naší vlasti. A protože je konec září, v sudech dozrává burčák, a tak ten žal utopíme ve džbánu burčáku ☺. Když jsem burčák ochutnala poprvé, vůbec mi nechutnal. Zapáchal po kvasnicích, tak jsem si říkala, že to nebude nápoj pro mě. Ale na té Moravě chutná úplně jinak. Jistě víte, že burčáky jsou dva – červený a bílý. Teda možná jich je víc, zas tak se v nich nevyznám, rozlišuji pouze barvy a pak to, jestli mi chutná nebo ne. Raději mám ten červený – je sladoučký a není tolik cítit po kvasnicích. No, ono když tak sedíte na terase, popijíte tento chutný mok a kolem sebe máte ty

nekonečné vinice, tak Vám chutná všechno. Občas Vás vyruší rána z plašiče špačků, tak se leknete, ale za chvíli už ty pravidelné rány ani nevnímáte, stejně jak ti špačci.

Když tak na to koukám, chtěla jsem psát o krásách jižní Moravy a skončila jsem hned u první skleničky. Takhle by to teda nešlo! Skleničku zatím odložím, nechám si ji na pozdnější odpoledne a vyrazím po okolí.

Někteří z Vás možná navštívili jedno z největších lákadel jižní Moravy, a to Lednicko-valtický areál. Tato oblast je krásná na procházky,

ale i a projížďky na kole. Dominantou areálu je novogotický zámek, okolo něj se nachází anglický a francouzský park. Od roku 1996 je součástí světového dědictví UNESCO. Skrze zámecký park vede nespočet cestiček, kterými se dá přijít k jediné české mešitě (**minaretu**), která ale nikdy jako mešita nesloužila. Minaret navrhl architekt Josef Hardtmuth. Pokud je Vám jméno povědomé, tak ano – je to i vynálezce obyčejné tužky. Stejně tak i mešita má tento tvar a od samého začátku slouží jako rozhledna.

Při procházce parkem kolem slepého ramena řeky Dyje si chvílemi připadáte jak v africké savaně. Hejna různých ptáků posedávají na ostrůvcích na vysokých stromech.

Pokud byste pokračovali dále, až za hranice parku, došli byste k **Janovu hradu**. Tento „novodobý“ hrad byl jako zřícenina již vystavěn a sloužil panstvu po lovech k odpočinku a hostinám. A takových letohrádků i více romantických staveb bychom v Lednicko-valtickém areálu našli mnohem víc. Na to je ale zapotřebí nasednout na kolo a máte možnost je všechny během dne obhlédnout. **Hraniční zámek** byl pojmenován podle hranice mezi Markrabstvím moravským a Dolními Rakousy, která procházela jeho středem. Na fasádě je dodnes viditelný německý nápis: „Zwischen Österreich und Mähren“. Mezi další stavby patří **Rybniční zámek**, **Tři Grácie**, **Rendez-vous**. Po cestě můžete zastavit u sochy sv. Huberta, patrona lovců. Všechny tyto zámky sloužily pro odpočinek panstva po lovu, aby nemělo po ránu daleko do lesů. A když si pánové přivstali, mohli jít hned lovit – zvěř jim běhala téměř pod okny.

Pokud bychom popojeli o kousek dál do Valtic, tak na kopci již z dále uvidíte kolonádu **Rajsku**, ze které je krásný výhled nejen na Moravu, ale i do Rakouska. V době totality tam ale žádné výletníky nepouštěli – co kdyby viděli, že se za kopečky mají lidé lépe. Naopak na ní hlídkovala pohraniční stráž a hlídala Čechy, kdyby náhodou měli zaječí úmysly. A když už jsme ve Valticích, určitě nesmíme vynechat návštěvu **valtického zámku** nebo alespoň jeho nádvoří a zajít do jedné z mnoha hospůdek na oběd a skleničku vína. To si musíte dát vždycky – to k Moravě patří jako jinde sklenice vody ☺.

Pro tuto chvíli již opustíme Lednicko-valtický areál a vydáme se třeba do **Mikulova**. Tamní náměstí posloužilo filmařům při natáčení trilogie filmu Bobule. I v Mikulově narazíte na krásný zámek s parkem příjemným k procházce. Odvážnější typy, jako jsme my dva cestovatelé ☺, se mohou vydat cestou necestou na **Svatý Kopeček**, který se tyčí nad Mikulovem

Ještě mám v plánu jedno z panoramat – **Dívčí hrady neboli Děvičky**. Tam jsme ještě nevylezli. Rok co rok na ně vzhlížíme z hotelu, kde jsme ubytovaní. Přítel o takové ruiny moc nestojí, ale letos, letos ho tam už musím dostat. On to zatím ještě neví, tak psssst, ať se to zatím nedoví, bude to překvapení ☺. Loni jsme už byli hodně blízko. Téměř na úpatí kopce, v Pavlově, jsme objevili pravěké muzeum vykopávek. Ona celá jižní Morava bývala domovem pravěkých lidí. Vždyť v několik málo kilometrů vzdálených **Dolních Věstonicích** byla nalezena známá **Věstonická venuše**, která má nyní nevyčíslitelnou hodnotu. Tu ale v místním muzeu nenajdete, střeží ji v jiných trezorech.

Přemýšlím, kudy bych Vás po jihomoravských krajích ještě provedla. Ale ono stačí projít se jen tak mezi vinicemi a občas uzobnout z hrozínku vína. Je to něco opojného samo o sobě, i bez sklenky v ruce. A tak si myslím, že jsme se už nachodili a najezdili dost. Už by to přeci jen po tom náročném dni chtělo svažit ústa. Auto tedy zaparkujeme na parkovišti, kolo uložíme do kolárny a vyrazíme vstříc dobrému vínku či burčáku pozorovat západ slunce nad vinicí.

Plná dojmy z návštěv jižní Moravy sepsala

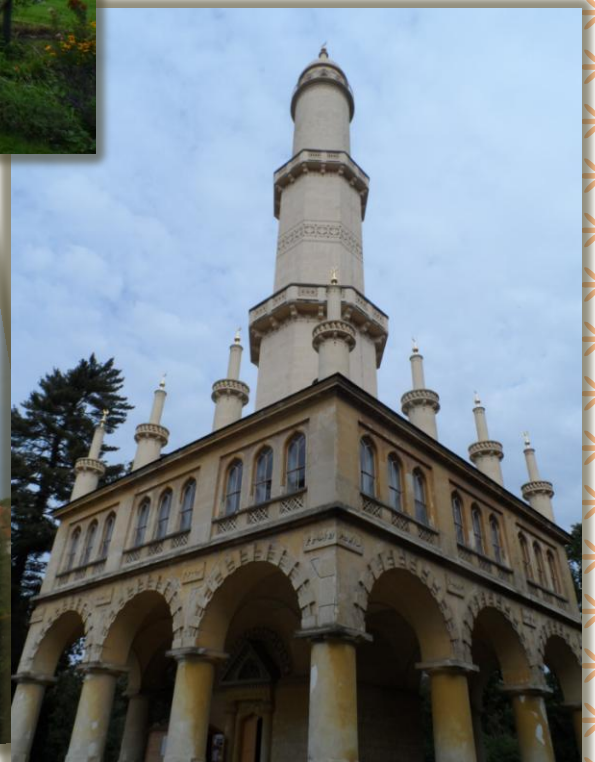
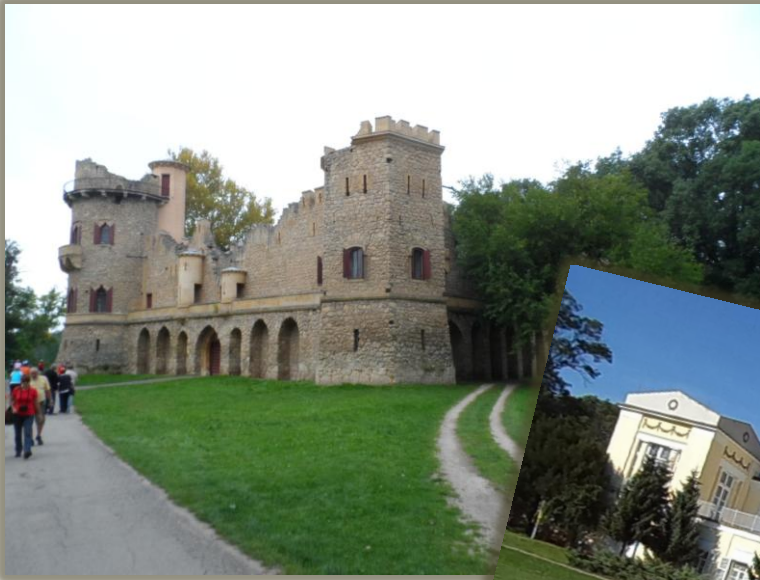
Plná dojmů z návštěv jižní Moravy sepsala

Mgr. Petra L...
vedoucí sociálních...

VINÁŘSKÁ OBLAST ČECHY
VINÁŘSKÉ PODOBLASTI:
LITOMĚŘICKÁ
MĚLNICKÁ

VINÁŘSKÁ OBLAST MORAVA
VINÁŘSKÉ PODOBLASTI:
ZNOJEMSKÁ
MIKULOVSKÁ
VELKOPAVLOVICKÁ
SLOVÁCKÁ

zdroj: Ministerstvo zemědělství



Kdo je kdo v našem domově?



Dana Šuthová (54 let, pochází z Heřmanova Městce, žije ve Vápenném Podole) byla jednou ze čtyř pracovníků, která v době koronaviru sloužila na uzavřeném oddělení. Zde byli z preventivních důvodů umístěni klienti pravidelně jezdící na dialýzu nebo ti, kteří se vraceli po hospitalizaci zpět do domova. Jaká to byla pro ni zkušenost a při jakých činnostech se jí nejlépe relaxuje, Vám prozradí v následujícím rozhovoru. A pokud se pročtete až k závěru, obohatíte se i o recept na zajímavý zdravý pokrm.

Jak dlouho a v jaké funkci v DPS pracuješ?

„V září 2020 to bude třicet let od doby, kdy jsem nastoupila. Osmnáct let jsem pracovala v kuchyni jako pomocná síla. Když se navyšovala pracovní místa v přímé péči, vrchní sestra Alena mi nabídla, jestli to nechci jít dělat, a já jsem to ráda přijala. Dvanáct let zde pracuji jako pracovníce přímé péče. Dlouhou dobu jsem pracovala na oddělení L2, ale protože tam pak byla umístěna moje maminka, musela jsem přejít na oddělení D. Mrzelo mě to, protože na oddělení L2 jsme měli dobrý pracovní kolektiv, a dlouho mi trvalo, než jsem si zvykla, ale už je to dobré. S kolegyněmi si vycházíme vstříc, když je nějaký problém, snažíme se ho společně řešit. Nastavujeme vzájemně nějaká pravidla, aby to vyhovovalo jak klientům, tak to bylo i pro nás přijatelné. Společně se snažíme, aby se tady klientům líbilo a nestrádali tím, že museli opustit svůj domov.“

Jaké byly Tvoje předchozí pracovní zkušenosti?

„Jsem vyučená tkadlena pro plošné textilie, ale tato práce mě moc nebavila. Chtěla jsem být kadeřnicí nebo pracovnící v rehabilitační léčebně, ale tam jsem se bohužel nedostala. Hned po škole jsem se provdala a šla jsem na mateřskou dovolenou. Po mateřské jsem pracovala jako šička dva roky v Elitce v Chrudimi. Pak jsem si našla práci tady.“

Co se Ti líbí na práci v domově pro seniory?

„Práce zde se mi líbí. Tíhla jsem k tomu asi vždycky. Když jsem byla dítě, starala jsem se o obě babičky, protože když byly nemohoucí, moji rodiče si je vzali k sobě domů. Naplňuje mě, když můžu někomu pomoci, mám z toho dobrý pocit. Myslím, že je to smysluplná práce. Když jsem pracovala v kuchyni, vadilo mi, že ač se člověk snažil, nedalo se zavděčit všem, i když do toho kuchař dal všechno. Každému chutná něco jiného. V přímé péči máme aspoň od některých klientů pozitivní zpětnou vazbu.“

Je něco, co bys chtěla, aby bylo jinak?

„Od některých klientů mě mrzí, že nás za nic nemají, že mají pocit, že jim musíme úplně vše udělat, že jsme tady od toho. Přijde mi, že dříve si lidi vážili více naší práce. Možná je to dané dobou a každý klient je samozřejmě jiný.“
„Mám také pocit, že si někteří neváží toho pěkného prostředí a možností, které tady jsou. Moje maminka vždycky říkala, že je to tady jak na ‚krmníku‘ – že by se doma tak dobře neměli.“

Jak se proměnil domov za tu dobu, co tady pracuješ?

„Když jsem sem chodila jako dítě za maminkou mé tety, nelíbilo se mi tady. Působilo to tady jako nemocniční prostředí a nebylo to zde útulné. V době, kdy jsem sem nastoupila, se to tady začalo měnit po všech stránkách. V mnohém se zlepšilo prostředí, chování pracovníků ke klientům i chování vedení.“

Jak jsi zvládla práci na uzavřeném oddělení v době epidemie koronaviru?

„Ze začátku to byla taková nejistota, obava z toho, aby si člověk nedonesl něco domů. Protože nejde ani o mě, já bych se s tím nějak vyrovnala, ale největší obavy jsem měla o rodinu. Kvůli tomu byl první týden taková zátěž na nervy a psychiku. Práce samotné se nebojím. Musely jsme se zorientovat pro nás v neznámém prostředí jiného oddělení, naučit se, co kde je, a uzpůsobit si to tam. Musely jsme většinu věcí zvládnout na oddělení samy na denní i noční směně, v případě potřeby nám chodily vypomáhat zdravotní sestry. Se sestrami i ostatními pracovníky, se kterými jsem zde sloužila, jsme měly dobrou pracovní partu – vyšly jsme si vstříc, rozuměly jsme si, měly jsme dobrou spolupráci, bylo to super.“

„Běžnou práci nám ztěžovalo to, že jsme pracovaly v ochranných oblecích (ochranný plášť, respirátor, ochranný štít nebo brýle, kryt na vlasy). Bylo v tom velké teplo, špatně se nám v tom dýchalo a přes brýle hůře koukalo, ochranný štít byl dost omezující. Byly jsme rády, když jsme oblek ze sebe mohly na chvíli sundat. Klienti nám říkali, že jsme ‚kosmonauti‘, poznávali nás jen po hlase, protože jsme byly celé zahalené. Měly jsme více nočních služeb, než máme normálně, což bylo pro nás náročnější a moc se to nelíbilo i mému partnerovi.“



„Když jsem se rozhodovala, zda svoji pomoc nabídnu, dlouho jsem se nerozmýšlela. Říkala jsem si, že je to potřeba a že tím můžu pomoci. Takhle to v životě mám, už jsem prostě taková – když můžu, tak pomůžu.“

„Uvědomila jsem si v té době, že nic není zadarmo a jak si musíme vážit zdraví. Myslím, že mě tato zkušenost psychicky posílila – mám dobrý pocit z toho, že jsem to zvládla, a byl to pro mě nový poznatek. Jsem ráda, že je to za námi. Kdyby se náhodou něco někdy objevilo, máme už nějakou zkušenost, která se může předat dál.“

„Pozitivem práce na uzavřeném oddělení bylo to, že jsme měly na klienty více času. Bylo jich zde sedm. Ti, co přicházeli do karantény z nemocnice, se samozřejmě střídali. Ze začátku si klienti nemohli zvyknout – nechtěli tam být, nikam nesměli. Ale pak si zvykli – na jiné prostředí a na nás, vyhovovalo jim to, hodně jsme si povídali a s tím byli spokojení, že se nám třeba i s něčím svěřovali. Mohly jsme se jim více věnovat. Snažily jsme se být pozitivní a přenášet to na ně. Pan Krejčí prohlásil: ‚Já bych tady rád zůstal. Ale s Váma!‘“

„Myslím, že pro klienty měly velký přínos videohovory s rodinami – líbilo se jim to.“

Co Tě baví ve volném čase? Čím si takzvaně dobíjíš baterky?

„Mám moc ráda zahrádku. Někdy přijdu unavená z práce, jenom si na zahrádku sednu, popíjím kafe a koukám – tím se odreaguji také. Na zahrádce samozřejmě ale hlavně pracuji, většina práce až na sekání trávy a kácení stromů je na mně.“



Pěstuji květiny, máme tam stromy, okrasné keře, pěstuji zeleninu (rajčata, dýně, cukety, jahody, bylinky). Mám ráda všechny kytičky, ale z oblíbených to jsou třeba lilie, nádherné jsou kaly (měla jsem 18 druhů), teď krásně kvetou kosatce, růže. Máme všelijaké okrasné keře, tujky, rododendrony, popínavé rostliny. Když se mi některé kytičky vysemenily, tak jsem je rozdala. Když se mi něco nelíbí a neroste to tak, jak bych chtěla, tak to vykopu a vyhodím a dám tam něco jiného. Od letošního jara jsem se na zahrádku zase pořádně vrhla a chtěla

bych ji dát pořádně do kupy. Máme ji ve svahu, takže musím vždy promyslet, kam co na rovinu nasadím. Letos poprvé jsem nasadila cuketu a dýni – máme rádi dýňový kompot. Také nám letos nově bude rodit borůvka. Máme tam také muchovník, to je rostlina podobná borůvce. Cibule lilií mi vyžrali ryzci a myši; až si zahrádku dám do pořádku, příští rok nakoupím zase nějaké cibulky. “

„Ráda pečú a vařím. Pečú hlavně pro rodinu a děti – cukroví, zákusky, ovocné dorty. Přes léto dělám spíše ovocné poháry (například smíchám zakysanou smetanu s vanilkovým cukrem a do toho ovoce). Nebo je dobrý chia pudíng (pozn. redakce – recept najdete níže pod rozhovorem). Výborný je třeba i mrkvový dort, buchta s cuketou. Nedávno jsem dělala i rebarborový koláč s tvarohem a taky chutnal. “

„Při vaření ráda zkouším něco nového, minule jsem dělala něco s bulgurem, s kuskusem. Babička byla kuchařka, možná to mám v genech. “

„Od dětství mám ráda filmy pro pamětníky. Nedávno jsem si našla na internetu pohádky z mého dětství jako O Pomněnce, Princezna Husopaska – ty se mi moc líbí. “

Co bys přála (vzkázala) našim klientům?

„Aby tady byli s námi a naši práci spokojeni, cítili se tady jako doma a líbilo se jim tady. “

Co bys přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Pevné nervy a toleranci. Je to tady opravdu někdy náročné – fyzicky i psychicky. “

Máš nějaké přání?

„Už teď moc neplánuji. Dříve jsme hrozně rádi jezdili na výlety po Čechách, navštěvovali jsme místa v okolí, ale i dále – Žleby, Lichnici, Slatiňany, Opočno, Dobrušku, Častolovice, jezdili jsme do botanických a zoologických zahrad po republice. Líbilo se nám na Veselém Kopci i v České Skalici. Bohužel ale zdraví už to mému partnerovi nedovoluje, musíme jezdit na menší výlety a někam, kde se dá i odpočívat.“

„Přeji si, abychom byli hlavně já a členové mojí rodiny v rámci možnosti zdraví.“

„Od počátku, co jsem nastoupila do domova, říkám, že do jiného zaměstnání už nepůjdu. Jsem tady spokojená a chtěla bych tady být do důchodu. Tak doufám, že se to podaří.“

Děkujeme za rozhovor.

Zdravý pudíng s chia semínky

2 polévkové lžíce chia semínek (30 g)

130 ml mléka nebo sojového mléka

1 lžička medu nebo agávového či čekankového sirupu

ovoce, čokoláda, ovesné vločky

Do zavařovací sklenice nasypte chia semínka, zalijte mlékem, přidejte sirup. Pořádně promíchejte, aby byla semínka pořádně obalená, a uzavřete víčkem. Nechte do druhého dne v ledničce semínka nabobtnat. Druhý den semínka promíchejte, do skleničky dejte vrstvu semínek, na to položte piškoty pokapané nějakou šťávou (třeba i z kompotu), vrstvu ovoce, další vrstvu semínek a nvrch nastrouhejte čokoládu. Jednu vrstvu je možné udělat třeba i z ovesných vloček.

Dobrou chuť!



Pan **Milan Polínek** (90 let, Heřmanův Městec) je živým důkazem toho, že i v pokročilém věku může být člověk aktivní a může si udržovat dobrou náladu. Nebojím se říct, že vnáší do atmosféry našeho zařízení a mezi klienty životní elán a šíří kolem sebe povzbuzující energii a humor. V rozhovoru s ním se samozřejmě nemůžeme vyhnout zmínce o dobrovolných hasičích.

Kde jste se narodil, kde jste žil?

„Narodil jsem se ve Zlíně jako první dítě svých rodičů, nakonec nás bylo celkem šest sourozenců. Naše rodina bydlela v Baťových domečkách, říkalo se jim ‚škatulky‘. Už tenkrát v těchto domech byla zavedena elektrika a voda, což bylo na tehdejší poměry vzácné. Ke každému dvojdomku byly vydlážděny chodníky dlaždicemi, to jinde taky nebývalo. Vyučil jsem se u Bati na pletaře punčoch.“

„Byl jsem tam do jednadvaceti let, kdy jsem šel na vojnu. Z té už jsem se zpět do Zlína nevrátil. Narukoval jsem do Děčína, náš útvar se několikrát stěhoval, až se přestěhoval sem do Heřmanova Městce. Na Moravu jsem mockrát vzpomínal. Když jsem se tady pak oženil, párkrát jsem se chtěl stěhovat i zpátky. S manželkou jsme bydleli u rodičů v rodinném domku na Průhonu, tam byla jenom elektrika, voda tam nebyla. Pro vodu na vaření se chodilo ke studni, která byla 50–60 metrů od domu. Pro vodu na koupání se chodilo k rybníku. Nebyly tam odpady. Ale nelituju toho, že jsem tady zůstal.“

Co jste ve svém životě dělal, kde jste pracoval?

„Měl jsem to štěstí, že jsem se dostal po konci vojny k vojenskému útvaru jako občanský pracovník. Měli jsme v Kostelci sklady pohonných hmot, je to tam dodnes. Tenkrát, v těch padesátých letech, byl největší rozvoj tryskových letadel. Dělal jsem obsluhu čerpacího zařízení – vše kolem nádrží, pouštění čerpadla.“

Byla to zajímavá práce. Jezdili tam vojáci s autocisternami z různých letišť, leccos jsem od nich pochytil, co se týká údržby zařízení. Nebyla to těžká práce, ale museli jsme se dost často přestrojovat, protože jsme byli načichlí leteckým petrolejem. Pracoval jsem tam 35 let, až do důchodu. “

„Díky práci jsem během půl roku dostal služební byt a byl jsem za to hrozně rád. Tenkrát to byl byt 2+1 v domě naproti sokolovně. Když se narodila nejmladší dcera, vyměnili jsme byt za větší se sousedy. Měl jsem to kousek na náměstí, kousek na nádraží. Bydlel jsem tam až do doby, než jsem přišel sem. “

„Měli jsme tři děti, všechny tři už jsou v důchodu. Nejmladší dcera měla teď slavit 60, ale chytla tu špatnou dobu, kdy se nemohlo nic konat. Plánujeme, že to oslavíme spolu. “ (pozn. redakce – pan Polínek slavil v dubnu 90. narozeniny)

„V šedesáti letech jsem byl ještě dost agilní, takže jsem šel ještě do cementárny do Prachovic pracovat jako hlídač. Tam jsem vydržel šest let. Bejval bych tam odtud nešel, ale manželka omarodila, přestala chodit, šla do invalidního důchodu, tak jsem se o ni staral. Manželka zemřela před devíti lety. Když jsou lidi dva, je to furt ještě dobré. Ale když jeden z nich odejde, není to už ono. “

Co jste rád dělal ve volném čase?

„Ještě jako svobodnej ve Zlíně, bylo mi asi devatenáct, jsem si rád chodil zahrát kuželky. Měli jsme takovou partu a klubovnu, kde bylo volejbalové hřiště a kuželky se šibenicí. Scházeli jsme se někdy i každý den. Chtěl bych si to někdy zahrát i tady. I když nevím, jestli by se tady lidi na to našli. “

„Rád jsem jezdil na kole, ne závodně, ale jen tak, ze záliby. Dneska jsou úplně jiný kola, než jsme měli my tenkrát, i když jsme měli taky favority s přehazovačkou. Rádi jsme jezdili do Bohdanče nebo jsme si udělali okruh po vesnicích okolo. Rád jsem jezdil i na motorce. “

„Manželka dělala v Botaně a tam byla poměrně velká zahrada, takže jsme měli kus zahrady. Botana měla chatu v oblasti Devíti skal a na Seči, s manželkou jsme tam jezdili. “

„Největším mým koníčkem bylo být hasičem. Už když mi bylo šestnáct roků, stal jsem se hasičem ve Zlíně. Pak jsem vstoupil k hasičům tady v Heřmanově Městci, to mi bylo asi 27 roků. Kromě jiného jsem tam dělal taky pokladníka. Rád mezi hasiče chodím doted', je nás tam dvacet důchodců. Ještě než zemřela manželka, říkala hasičům: ‚Už toho mého dědka vyhod'te. Akorát dělá ostudu!‘ Ale oni říkali, že jsou rádi, že mezi ně chodím. “

„Dělal jsem tady taky do fotbalu. Napřed jsem dělal správce materiálu – připravoval jsem dresy, kopačky se tenkrát zapůjčovaly a vracely – to nebylo

*jak teď, že má každý hráč svoje. Když se stavěly kabiny, chodil jsem tam pomáhat, na hřišti jsem byl každý den. Pak jsem dělal vedoucího dorostu a později ještě vedoucího béčka – prostě, jak bylo potřeba. Byl jsem tam do roku 1993, kdy jsem začal pracovat v Prachovicích na směny a už jsem to nestíhal. “
„I tady v domově se snažím být aktivní – chodím cvičit, jezdit na motomedu, několikrát týdně chodíme hrát karty s paní Moškaničovou a paní Sladkou. Chodím zde rád mezi lidi. “*

**Na co jste ve Vašem životě hrdý,
co se Vám podařilo?**

„Jsem hrdý na to, že jsem dělal celý život hasiče a snažil se pomáhat lidem v nouzi. Za tuto činnost jsem dostal řád sv. Floriána – v roce, kdy jsem byl šedesát let ve sboru. K tomu se dostává taková medaile a nosí se to na uniformě. Když mi bylo 80, tak jsem dostal ocenění Zasloužilý hasič. V okrese a v kraji je skupina zasloužilých hasičů a jednou do roka se scházíme. Je to takové zajímavé setkání s kolegy z jiných okresů, rádi si popovídáme. “



Jaký máte recept na dobrou náladu a vitalitu?

„Na tohle recept není. Každý jsme jináci, každý máme život nějak určený. Dřív jsem i kouřil, ne teda moc. A že jsem si došel rád na pivo, to jsem si došel, ale nebyl jsem nikdy zpitý.“

„Pořád jsem byl v nějakém pohybu. Nezahálel jsem a nezhálím do dneška. Ještě před rokem, než se mi stal úraz, jsem jezdil na kole. Pak jsem si koupil elektrokolo, to mám u dcery, a říkám, že se na něm ještě někdy projedu. Taky mám elektrickou čtyřkolku – to je taky dobrá věc. Každý říká: ‚To jste udělal kup!‘ A opravdu jsem udělal dobře. Díky této zdravotní pomůcce se můžu jet projet ven a jsem nezávislejší. Všichni ostatní, když chtějí jít na zahradu, tak je tam musí sestřičky odvézt. Já se obléknu a jedu sám.“

„Je pravda, že v životě jsem měl vždy rád legraci – kdo nemá rád legraci, tak není člověk. Ale neuměl jsem legraci udělat – to až teď tady. Přišlo to nějak samo sebou.“

„Vypadám, že jsem hodně společenský a upovídaný, ale to jsem až teď tady v domově. Dcera mi minule říkala: ‚Táto, ty jsi teď úplně jinej, to skoro nejses ty!‘ Dříve jsem se někdy těžko s lidmi sbližoval. Jestli je to tím, že jsem tady mezi lidma... Přijde mi, že tady se tak nějak i líp navazuje kontakt s lidmi. Zjistil jsem, že polovina lidí mě zná přímo jménem, a já ani nechápu, jak k tomu v tak krátké době mohlo dojít.“

Jak jste spokojený v našem domově pro seniory, co se Vám zde líbí?

„V dubnu 2019 jsem doma upadl, zlomil jsem si nohu, operovali mi to pod kyčlí, dali mi tam takovou destičku. Mám silnou artrózu kolen a hrozné bolesti, na kolena nesmím mít velký záběh. Na operaci to není, doktoři se báli to udělat. Bydlel jsem v třetím patře, kam vedlo 40 schodů, takže po tomto úraze bydlet doma už pro mě bylo složité. Jsem moc rád, že se mi podařilo dostat tady do domova pro seniory v Heřmaňáku – nikam jinam jsem nechtěl. Jsem tady spokojenější – s ubytováním a se vším. Nedávno jsem vyplňoval dotazník spokojenosti klientů – vyplnil jsem tam samé ANO, akorát jednou tam bylo NE. Ale to NE bylo ve smyslu dobrém. Nemám nic, abych mohl něco špatného říct. Dcera napsala poděkování do knihy přání a stížností.“

„Sestřičky i Vy pracovnice jste vstřícné. Líbí se mi tady na Vás všech ta soudržnost mezi Vámi všemi – třeba i administrativními pracovníci, pracovníci přímé péče, uklízečkami. Takový jemný přístup i k nám ke klientům. Připadám si tady, jak kdybychom se tady všichni znali dlouho. Oceňuji třeba i chování pana ředitele. Jak při nástupu do domova, tak běžně

tady. Když jsme se potkali minule na parkovišti, mávne na mě, jako na starého známého, což bych třeba u ředitele nečekal. Potěšilo mě to.“

Je něco, co byste chtěl v DPS změnit?

„Některé věci by potřebovaly být jinak, ale nedá se to. Je to tady stará budova, chodby jsou pro lidi na vozících úzké.“

„Budu rád, až budou zase výběry obědů.“

„Přijde mi, že lidi tady něčeho třeba i zneužívají – jak si třeba nechávají prát často prádlo, to by doma ani nedělali.“

Co byste přál (vzkázal) našim klientům?

„Aby ten zbytek života strávili v tom zdravotním stavu, jaký mají teď, a nehoršilo se jim to. Stav se nám nezlepší, ale aby se nám aspoň nehoršil.“

Co byste přál (vzkázal) našim zaměstnancům?

„Aby ta atmosféra, která tady je, byla pořád tak dobrá, jako je teď.“

Máte nějaké přání?

„Jaký můžete mít přání v těchto letech? Život máme za sebou. Hlavně bych si nepřál, abych musel být úplně závislý na péči druhých. Jsem rád, že jsem teď ještě docela soběstačný. Klidně by to mohlo takhle ještě pět let vydržet.“

Děkujeme za rozhovor.

Rybíz

Toto ovoce u nás známe ve třech druzích. Nejčastější frekvenci výskytu má červený rybíz, který se dobře drží i v našich zahradách a nepotřebuje speciální péči. Pak je to méně známý bílý rybíz, který vás však chytne hned po jeho ochutnání. Na rozdíl od ostatních dvou má totiž příjemně nasládlou chuť. Červený a bílý rybíz mají podobné vlastnosti a ani jeden druh není o nic ochuzen. Z této minihry však vychází jako vítěz třetí – černý rybíz.

Bonusem černého rybízu je totiž ještě vyšší podíl vitamínu C a rutiny. Díky tomu se využívá i při vysokých teplotách, kdy byste měli pít čaj nebo šťávu z něj. Unikátní sílu má při léčbě problémů s močovými cestami. Tehdy se nedoporučuje jen samotné ovoce, ale i lístky, z nichž je dobré uvařit si čaj. Pomáhá i s ledvinovými kameny a skvělý je i při prevenci onkologických onemocnění.

11 důvodů, proč jíst rybíz

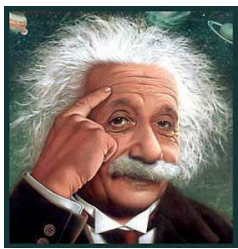
- Kromě množství vitamínu C obsahuje karoteny, které se v organismu mění na vitamin A. To přispívá k ochraně sliznic a stimuluje buněčný metabolismus. Chrání všechny sliznice v těle.
-
- O pevné nervy se postará vitamín B3, vitamín B5 zase chrání vlasy, nehty i kůži.
- Dodá Vám i vápník, draslík, železo a mangan, které jsou dobré na srdce, nervy i svaly.
- Obsahují flavony, které nám pomáhají v boji s arteriosklerózou.
- Umí zabojovat s nachlazením i když máme problémy s vylučováním a se střevy.
- Je bohatý na betakaroten, biotin, vitamín E.
- Černý rybíz (lísty i plody) se používá při chronických zánětech močových cest, při infekčních zánětech dýchacích cest a při revmatických onemocněních.
- V lidovém léčitelství se používá proti zánětům, hlavně v krku a ústní dutině.



- Rybíz je považován za důležitý rostlinný antioxidant. Dokáže organismus zbavit volných radikálů a chrání před vznikem rakoviny.
- Rybíz pomáhá dokonce léčit šeroslepost, chrání Váš zrak.
- Díky rutinu udržuje naše cévy, zlepšuje průchodnost krve. Konzumujte ho proto při křečových žilách, vysokém krevním tlaku, hemoroidech, otocích končetin...



Zdroj: <https://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/rybiz-azdravi-je-lepsi-cerny-nebo-cerveny/>



Koutek trénování paměti

Dnes si můžete potrénovat paměť s názvy aut, která dříve brázdila české silnice a za jejichž volantem jste mnozí z Vás i seděli.

Přiřaďte lidový název, který se spojoval s konkrétním automobilem:

1. Moskvič
2. Tatra 57
3. Trabant
4. Wartburg
5. Škoda 1000
6. Velorex
7. Hanomag 2/10 PS
8. Škoda 440
9. Praga V3S
10. VAZ 2101

- a) Spartak
- b) Žigulík
- c) Vejtraska
- d) Ragulín
- e) Hadimrška
- f) Bakeliták
- g) Vartas
- h) Hadrák
- i) Komisárek
- j) Embéčko, Embeso

**Rodinné vztahy nám také někdy mohou řádně zamotat hlavu.
Zajímá nás, jak se s tím popasujete v následujícím úkolu.**

Dcera mé matky je moje, její manžel je můj

Jana je moje sestřenice. Její otec je můj, on je mého otce.

Matka mého manžela je má, ona je našeho dítěte.

Dcera mého strýce je moje, její bratr je můj.....

Zet' mojí matky je můj, jeho dcera je moje.....

Syn mé sestry je můj, jeho sestra je moje

Vnučka mého otce je moje, je to mého syna.

Já jsem svojí tchyně....., její manžel je můj

*Bc. Kateřina Murinová
sociální pracovnice*

Správnost svých odpovědí si můžete ověřit na straně 41.

Prosba matky

Vezměte mě na procházku, děti moje, stále mám dobré nohy. Až se o Vás opřu, nebudu se cítit stará...

Ved'te mě do svého domu, mé děti, v neděli ráno. Sdílejte svůj plný stůl a já se budu cítit požehnaná...

Mluvte se mnou s láskou, mé děti, nezpochybňujte mé názory nebo na mě nekřičte. My staří jsme jako děti, milujeme rozmazlování a těšíme se na každý úsměv...

Oslavte moje výročí, nekritizujte mou hloupost. Budu se snažit být statečná, i když to není lehké...

Nedávejte mě stranou, nemluvte se mnou vztekle. Stále mám jasnou mysl, vzpomínky na minulost...

Přijďte a navštivte mě, děti mé, nežádám o nic víc. Jen Vaše přítomnost a Vaše tváře mi zpříjemní den...

Nenechte mě být smutná a osamělá, neukládejte mě do postele. Doktoři se mýlí, ta bolest je v mé duši a ne v těle...

Máma

(čerpáno z internetu)

SUDOKU

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

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

Převzato z internetové stránky <http://www.krizovkarsky-raj.cz/>

Správné řešení naleznete na straně 41.

Správné řešení SUDOKU ze strany 40:



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

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

Správné řešení úkolů z Kóutku trénování paměti ze stran 38-39.

1 d, 2 e, 3 f, 4 g, 5 j, 6 h, 7 i, 8 a, 9 c, 10 b

Dcera mé matky je moje **sestra**, její manžel je můj **švagr**.

Jana je moje sestřenice. Její otec je můj **strýc**, on je **bratr** mého otce.

Matka mého manžela je má **tchyně**, ona je **babička** našeho dítěte.

Dcera mého strýce je moje **sestřenice**, její bratr je můj **bratranec**.

Zet' mojí matky je můj **manžel** (**švagr**), jeho dcera je moje **dcera** (**neteř**).

Syn mé sestry je můj **synovec**, jeho sestra je moje **neteř**.

Vnučka mého otce je moje **dcera** (**neteř**), je to **sestra** (sestřenice) mého syna.

Já jsem svojí tchyně **snacha** (zet'), její manžel je můj **tchán**.

Svoje narozeniny budou slavit

p. Dušek Vladimír	2. 7. 1927
pí Kupková Libuše	3. 7. 1921
p. Mlejnek Josef	5. 7. 1932
pí Sommerauerová Ludmila	5. 7. 1935
p. Krejčí Jaromír	11. 7. 1950
Mgr. Pitrová Hana	11. 7. 1938
pí Horčicová Věra	14. 7. 1930
Ing. Kypěnová Marta	21. 7. 1936
pí Marková Hana	23. 7. 1955
p. Novotný Vladimír	24. 7. 1940
pí Baránková Edeltrauda	29. 7. 1939
pí Nováková Marta	29. 7. 1942
pí Janatová Zdenka	31. 7. 1932
pí Nešetřilová Jaroslava	2. 8. 1932
p. Vašák Josef	5. 8. 1944
p. Michek František	8. 8. 1928
p. Zemek Bohuslav	11. 8. 1930
pí Hubáčová Milada	11. 8. 1934
pí Procházková Marie	12. 8. 1941
pí Příbylová Hedvika	23. 8. 1942
pí Kameníková Miroslava	31. 8. 1933
pí Konstantinová Věra	4. 9. 1953
pí Merclová Marie	6. 9. 1936
p. Stýblo Josef	9. 9. 1932
pí Binderová Marie	10. 9. 1932
pí Fríblová Olga	11. 9. 1934
pí Pištinková Zdenka	12. 9. 1929

pí Valentová Alena	16. 9. 1937
pí Burešová Miroslava	24. 9. 1934
pí Zikmundová Božena	27. 9. 1928
pí Zimová Blanka	27. 9. 1941
pí Procházková Věra	30. 9. 1945

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

Ing. Kypěnová Marta	27. 5. 2020
pí Synková Věra	1. 6. 2020
p. Mikulčík Antonín	2. 6. 2020
pí Paulová Libuše	3. 6. 2020
pí Zemková Květa	4. 6. 2020
p. Zemek Bohuslav	4. 6. 2020
pí Jadwisczková Marie	10. 6. 2020
pí Netolická Vlasta	18. 6. 2020

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pí Dubcová Věra	2. 4. 2020
pí Horská Marie	15. 4. 2020
pí Kohoutková Jiřina	8. 5. 2020
pí Kadaňková Miloslava	3. 6. 2020
pí Drobílková Jiřina	16. 6. 2020
pí Borovcová Věra	16. 6. 2020

Čest jejich památce!





Náš domov

2/2020

Čtvrtletník vydávaný Domovem pro seniory Heřmanův Městec.

Kontakty:

*Domov pro seniory Heřmanův Městec
U Bažantnice 63
538 03 Heřmanův Městec*

Telefon:

+420 469 660 268

E-mail:

*socialni.ddhm@seznam.cz
holubovapet@seznam.cz*

Fotografie na titulní straně:

Pavel Hubáč

Redakční rada:

*Ing. Petr Mazura
Alena Vitvarová
Jaroslava Rousková
Mgr. Petra Holubová
Mgr. Lenka Kellerová*

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Holubová