

Náš domov

Číslo 3/2023



Foto: Pavel Hubáč



Podzim 2023

Podzim vchází do dveří,
žlutne listí, den se krátí,
nikdo ani nevěří,
že už krásné léto končí,
podzim vchází do dveří.
Ze stromu se hrušky smějí,
jablíčka jsou červená,
podzim, ten z nás pro každého
na zahradě něco má.



zdroj: ilustrace, Rodinný kalendář, autor: národní umělec Josef Lada

Zdroj:

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02W2vAXKKgwmcE2pta3puCuMJb1kx2Eu5kTFXaNjTBhgCCcER9SzuM9gC6pRzxAzHvl&id=100044259197845

Co v tomto čísle najdete

Podzim vchází do dveří	2
Zhodnocení ročního působení v Domově pro seniory Heřmanův Městec	4
Nové tváře v domově	8
Výsledky dotazníkového šetření spokojenosti rodinných příslušníků s poskytováním sociální služby v roce 2023.....	11
Návštěva kolegů ze Staré Lubovni.....	13
Jak se pracuje s životním příběhem v domovech pro seniory?.....	15
Stáří je výsada, ne nemoc	16
Ježíškova vnoučata	18
Aktivity relaxačního centra v prázdninové době	21
Poděkování	23
Sportovní den s Charitou Chrudim	25
Kdo je kdo v našem domově?	28
Koutek trénování paměti	38
Přehled akcí konaných v našem domově ve 2. čtvrtletí 2023.....	39
Správné řešení úkolů z Koutku trénování paměti ze stran 38 - 39	41
Svoje narozeniny budou slavit	42
Noví obyvatelé našeho domova	43
Odchod do jiného domova	43
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	43



Zhodnocení ročního působení v Domově pro seniory Heřmanův Městec

Vážení čtenáři,

byla jsem oslovena, abych zhodnotila minulé období, tj. 365 dnů, během kterých působím na pozici ředitelky našeho domova. Dovolte mi tedy stručný, krátký, retrospektivní pohled za tím, co jsme společnými silami zvládli.

Z ekonomické oblasti bych ráda upozornila na založení transparentního sbírkového účtu, jehož první roční vyúčtování proběhne v listopadu 2023. Číslo transparentního sbírkového účtu je: **123-8469960267/0100**. Byl založen za účelem pořízení pomůcek pro aktivizaci klientů a pokrytí nákladů na kulturní a společenské akce klientů. V červnu 2023 jsme zavedli doplňkovou činnost - prodej poledního menu strážníkům z řad veřejnosti, pronájem pokoje ve vile DPS, půjčování kompenzačních pomůcek.

Pro rozvoj služeb ve stravování směrem k Vám, klientům, ale samozřejmě i zaměstnancům a veřejnosti jsme v lednu 2023 navázali spolupráci s novou nutriční terapeutkou paní Lídou Dostálkovou. Společným úkolem a cílem bylo krok za krokem zdokonalovat stravování u klientů s podávanou mechanicky upravovanou stravou (MUS) a nastavit postupnou úpravu skladby jídelního lístku tak, abychom nabídkou uspokojili co možná nejvíce strážníky.

Od března do září naši zaměstnanci absolvovali několik výměnných stáží v jiných domovech pro seniory, např. v Pardubicích, Hlinsku, Lanškrouně, Náměšti nad Oslavou, Palatě Praha. Cílem návštěv v jiných zařízeních bylo načerpat nové poznatky a vzájemně se podělit o vlastní zkušenosti. Součástí vzdělávacích aktivit je i získávání informací v oblasti nových přístupů v péči o seniory. Kolegyně z přímé péče a sociální pracovnice se zúčastnily vzdělávacích cyklů v tzv. Konceptu biologické péče. Jedná se o specifický přístup v péči o klienty na základě jejich životního příběhu.

Zde je také na místě pogratulovat našim dvěma staničním sestrám paní Gábině a Janě, které úspěšně dokončily postgraduální studium paliativní péče.

S důrazem na rozvoj aktivizačních činností, zejména u osob upoutaných 24 hodin na lůžko, a nutnosti přímého vedení týmu se zaměřením na sociální práci a speciální pedagogické přístupy byl radou města Heřmanův Městec

schválen můj návrh na vznik nové pracovní pozice – vedoucí úseku aktivizačních činností, s platností od 1. září 2023. Na pozici vedoucího pracovníka byla přijata naše nová kolegyně, paní magistra Martina Honková. Tímto jí a jejímu týmu přeji hodně úspěchů, nápadů a energie do dalšího období a hlavně, hodně pozitivních zpětných vazeb od klientů a rodinných příslušníků.

V oblasti materiálně technické bylo provedeno mnoho nezbytných oprav. Tímto se omlouvám všem klientům i kolegům za „hlučnější dny“, kdy byl klid domova narušen vrtáním a zvýšeným pohybem externích pracovníků z řad dodavatelských firem. Co vše jsme stihli opravit? Na oddělení L0, L1, L2, D3 došlo k úpravě koupelen, toalet a jednoho pokoje (řešena byla zejména bezbariérovost). Dále se opravil kuchyňský kout na oddělení D3 – odchlípené obložení. Došlo ke stavební úpravě pokoje č. 522 na oddělení D3, řešila se sanace vlhkého zdiva na oddělení D4, opravila se střecha nad oddělením L2, kde docházelo k dlouhodobému protékání dešťové vody stropem. Od ledna 2023 stále průběžně probíhá výmalba interiérů na odděleních B, L1, L2 + celkové zútulnění společných prostor. Cílem je vytvořit útulnější domácí prostředí. V březnu 2023 byla zahájena revitalizace zelené plochy u spojovací chodby – kácení tují, výsadba 3 ks katalp, výsadba trvalek, výsev louky. Smyslem je zútulnění exteriéru. Vizí je louka s vysekanou cestou pro klienty i rodinné příslušníky s možností poznávání polního kvítí, možností utržení si polních květů do vázy jen tak, pro radost.

V květnu jsme zajistili demontáž nefunkční vzduchotechniky na společenské místnosti oddělení D3 (tzv. kavárna). V červnu jsme opravili asfaltovou parkovací plochu pro parkování osobních automobilů zaměstnanců, oplotili jsme a zvětšili jsme prostor pro uzamčení kol před hlavním vchodem do domova a nechali jsme demontovat nefunkční potrubí na centrálním schodišti. V letních měsících jsme nechali opravit plot lemující park domova a zahájili jsme I. etapu generální opravy šachty a tunelu pro rozvod vody a kanalizace. Stále se dokončuje instalace elektrického požárního zabezpečovacího systému na všech budovách domova.

Z oblasti investičních nákladů jsme provedli nákup 2 ks plynových kotlů pro kuchyň.

Vzhledem k tomu, že naší povinností je informovat veřejnost o poskytované službě, nechali jsme zpracovat a následně uvést do provozu nové webové stránky domova. Pokud budete mít zájem, můžete se podívat na jejich

vzhled – www.domov-senioru-bazantnice.cz . Také jsme zpracovali nové informační letáky domova, vizitky a další propagační materiály.

V oblasti poskytovaných služeb našim klientům jsme zavedli nové aktivity, které se opakují nebo se budou opakovat v pravidelných intervalech. Jde o nové společenské akce pro klienty i rodinné příslušníky:

- oslavy svátku sv. Martina (ročně),
- narozeninová posezení (zpravidla měsíčně – vyjma letních měsíců – kumulovaně),
- zahradní slavnost pro klienty a rodinné příslušníky.

Opět zde zmíním velmi důležité vzdělávání našich kolegyn v oblasti Koncepce biografické péče, ať již z oddělení přímé péče, aktivizačního oddělení a sociálního oddělení.

Další otázka, na kterou bych Vám alespoň částečně zodpověděla, zněla, co plánuji do konce roku 2023. Pokud vše půjde tak, jak bych si představovala, a nebudou do procesu vstupovat překážky, které bude potřeba řešit delší čas, pak bych si přála, aby se do adventního času dokončilo:

Oblast materiálně technická - opravy

- výmalba ostatních oddělení domova: D3, D4, jídelna, přízemí. Celková oprava prostor v suterénu budovy určených pro aktivizaci klientů,
- nová sesterna na oddělení D4, kancelář vedoucí aktivizačního úseku na oddělení L2.

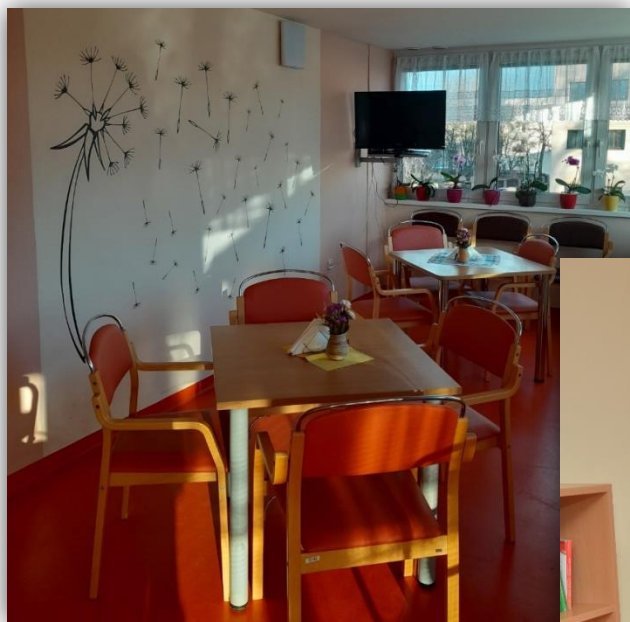
Na závěr krátké porovnání před a po ☺ :

Spojovací chodba před rekonstrukcí

Spojovací chodba po rekonstrukci



Zimní zahrada před rekonstrukcí



Zimní zahrada po rekonstrukci



*Nově upravený „obývací“
na oddělení L2.*

Děkuji Vám, kolegové domova, za chuť spolupracovat a nadále rozvíjet službu potřebným, v návaznosti na současné trendy poskytované péče o seniory, které by v pobytových sociálních službách rozhodně neměly chybět...

S úctou

PhDr. Eva Kunátová Holečková, MBA

Nové tváře v domově

Nové tváře v přímé péči a na zdravotním úseku:



Na oddělení D3 a D4 můžete potkávat zdravotní sestru **paní Zuzanu Dostálovou**. V našem domově pracovala již její maminka a ona sama zde působila nejprve jako zdravotní sestra, později na relaxačním oddělení a v úklidu. Od 1. ledna 2023 se opět vrátila na pozici zdravotní sestry.

Jako pracovitou a upovídanou hodnotí svou novou kolegyni spolupracovnice na oddělení D3 a D4. Jde o **paní Lucii Vášovou**, která k nám nastoupila 1. dubna 2023 na pozici pracovníce přímé péče, ale již dříve jezdila jako doprovod našich klientů k lékaři.



1. ledna 2023 byla nově obsazena pozice zdravotní sestry na oddělení L1 **paní Pavlínou Šafránkovou**, která dříve pracovala na stejné pozici v Hamzově léčebně.

Oddělení L1 má také novou pracovníci přímé péče. 1. září 2023 se z mateřské dovolené vrátila **paní Andrea Holíková**. Dříve pracovala na oddělení L0 a B.



Aktivizační úsek:



Vedoucí aktivizačního úseku je nová pracovní pozice, na kterou 1. září 2023 nastoupila **Mgr. Martina Honková**. Více se o ní dozvíte z rozhovoru v rubrice Kdo je kdo v našem domově.

Změna na sociálním oddělení:

Na sociální oddělení jsme 1. září 2023 přivítali staronovou kolegyni slečnu **Bc. Kateřinu Murinovou**. Ta si odskočila na necelé tři roky na zkušenou do jiného zařízení. Nyní bude mít na starosti odd. L0 a B. Těšíme se na spolupráci.



Zároveň děkujeme naší kolegyni Bc. Heleně Plecháčkové a přejeme jí v novém působišti jen to nejlepší.

Na provozní úsek nastoupily tyto posily:



Paní Mirka Novotná nastoupila do našeho domova 1. prosince 2022 do prádelny na pozici pradelny. Dříve pracovala 25 let jako prodavačka. Volný čas jí nyní vyplňuje štěňátko kolie. Je milovnicí Josefa Lady a sbírá jeho obrázky. V největší oblibě má obrázky zimy.

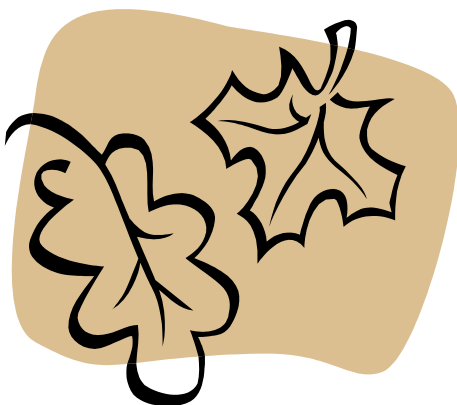
Po mateřské dovolené se na pozici zahradnice vrátila 1. srpna 2023 **Hana Vajdová**. V domově pracuje od 1. dubna 2010. Nepotkáte jí pouze na zahradě, vypomáhá také v prádelně.



V kuchyni máme od 22. května 2023 novou pomocnou kuchařku **paní Hanu Růžičkovou**. Pokud byste si mysleli, že se vždy věnovala jen vaření, není tomu tak. Pracovala například jako zámečník nebo šila potahy do letadel. Ráda sportuje, poslouchá hudbu a tráví čas na zahrádce.

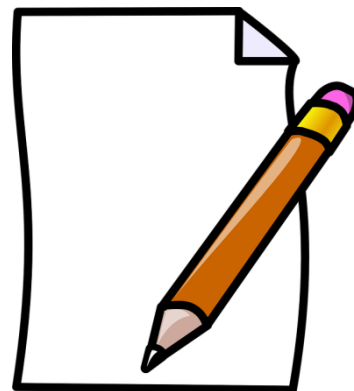
Paní Petru Kašparovou můžete potkat hlavně na oddělení D3 a D4, kde pracuje jako uklízečka od 1. ledna 2023. Dříve pracovala ve školní jídelně.

Vítejte v našem kolektivu a přejeme Vám, aby se Vám u nás líbilo a byly jste zde spokojené.



Výsledky dotazníkového šetření spokojenosti rodinných příslušníků s poskytováním sociální služby v roce 2023

Dotazníkové šetření spokojenosti s poskytováním sociální služby domova pro seniory mezi rodinnými příslušníky a známými klientů se v letošním roce uskutečnilo v období od dubna do května. Do hodnocení naší služby se zapojilo dvanáct respondentů, kterým děkujeme za poskytnutou zpětnou vazbu.



Informovanost o službě

Informace a reference o domově získávají žadatelé především od přátel, známých či rodinných příslušníků a z internetu, méně pak od úřadů či lékařů nebo ve zdravotnických zařízeních.

Informovanost o službě je mezi rodinami našich klientů dobrá. Informace čerpají především z osobního kontaktu s personálem, o něco méně z webových stránek, z nástěnek v domově úplně nejméně. Většině rodin žádné zásadní informace nechybí.

Oblast poskytovaných služeb

Stěžejními hodnocenými oblastmi jsou ubytování klientů a jejich stravování. S úrovní ubytování klientů jsou jejich rodiny spokojené. V souvislosti s ubytováním byla hodnocena i celková vybavenost a prostředí domova, s nimiž jsou respondenti převážně spokojeni. I přes spokojenost byl uveden podnět malé rozměry pokojů.

Další hodnocenou a neméně důležitou oblastí je stravování klientů. Převážná část respondentů uvedla spokojenost s dietním stravováním, úpravou stravy či dobou podávání, velikostí porce, nespokojenost uvedl jeden respondent ohledně porce, že jsou příliš velké.

Oblast péče o klienty

Všichni dotazovaní se domnívají, že je klientům poskytována péče podle jejich individuálních potřeb a že jsou zohledňována jejich přání. S úrovní poskytované péče jsou spokojeni. Respondenti se také vyjadřovali ke zlepšení či zhoršení soběstačnosti klienta během pobytu v našem domově. Asi jedna třetina vnímá, že se soběstačnost klienta s přispěním poskytované péče zlepšila, dvě třetiny zaznamenaly i přes poskytovanou péči zhoršení soběstačnosti klienta, ale zároveň připouští i další významné faktory, které ovlivňují soběstačnost klienta: postupující nemoc, úraz, ubývání fyzických i psychických

sil souvisejících s přibývajícím věkem. S pracovníci v přímé péči jsou dotazovaní spokojeni a s podporou klientů od sociálních pracovníků také.

Většina respondentů uvedla, že ví o možnosti stěžovat si a kam se se svou stížností mohou obrátit.

Oblast volnočasových aktivit a mezilidských vztahů

Náš domov je časopis, který v domově vychází každé čtvrtletí. Většina respondentů se domnívá, že klienti o časopisu vědí a většinou ho čtou. Ti, co o časopisu vědí, ale nečtou ho, tak jim obvykle schází schopnost číst – kvůli zhoršenému zraku nebo už nejsou schopni číst. Jeden respondent si myslí, že jeho blízký o časopise neví, a proto ho nečte.

Co se týká možnosti žít v domově aktivně, tak většina respondentů považuje nabídku aktivit za dostatečnou, záleží na klientech, co z nabídky využijí a do jaké míry se zapojí. Jeden respondent tuto oblast nehodnotil, protože jeho maminka již aktivity nevyhledává.

Poslední část dotazníku byla věnována mezilidským vztahům. Většina respondentů se domnívá, že klienti mohou v domově navazovat přirozené mezilidské vztahy a že je dbáno na zachování soukromí klienta a lidské důstojnosti.

Náměty a připomínky

Prostor pro připomínky a náměty byl využit respondenty převážně k poděkování:

- Jsme s domovem spokojeni.
- Chodím do práce a ve všední den přicházím po práci a velmi brzy je příprava ke spánku. Ale jinak děkuji za Vaši péči.
- Obdivuji každého, kdo tuto pečovatelskou službu vykonává. Všem patří veliké poděkování. Otakar Volejník
- Vzhledem k současnému zdravotnímu a mentálnímu stavu maminky nemám potřebu nic připomínkovat.
- S péčí o babičku v DPS HM jsme velmi spokojeni. Děkujeme za Vaši práci!

*Bc. Helena Plecháčková
sociální pracovníce*



Návštěva kolegů ze Staré Ľubovni

Domov pro seniory Heřmanův Městec udržuje již asi osmnáct let družbu se spřáteleným Domovem pro seniory ve Staré Ľubovni na Slovensku. Naše setkání jsou vždy srdečná a moc se na ně těšíme. Bohužel přišla doba covidová a museli jsme osobní kontakty přerušit. Zástupci našeho domova byli na návštěvě v Ľubovni v roce 2019. V roce 2020 byli na řadě naši slovenští kolegové. Bohužel k tomuto setkání již nemohlo dojít. O to větší radost jsme měli, když konečně v letošním roce byla návštěva domluvena a nic nebránilo jejímu uskutečnění. Termín byl domluven od 11. do 14. září 2023 s tím, že program pro naše kolegy budeme připravovat na 12. a 13. září. Slovenská návštěva přijela ve složení: pan ředitel Peter, vedoucí provozu Lubo, zástupkyně stravovacího provozu Věra a metodička Viktorie. Ubytování bylo zajištěné v penzionu Lihovar Třemošnice, se kterým již měli předchozí dobré zkušenosti a kde se jim líbilo.

Vymyslet program na dva dny, aby byli naši přátelé spokojení, bylo pro nás opět výzvou. Naše návštěvy na Slovensku byly vždy plné zážitků, překvapení a setkání s milými lidmi. Proto jsme ani my nechtěli zůstat pozadu. Protože už se trochu známe a víme, co kolegové mají rádi, tak jsme tomu přizpůsobili i program.

V úterý 12. září jsme v ranních hodinách vyrazili do Lanškrouna, kde byla domluvena prohlídka místního kostela sv. Václava a návštěva domova pro seniory. Poznávání Lanškrouna bylo započato u kávy v místní pralinkárně. Posezení při kávě a pralinkách, ze kterých oči jen přecházely, bylo velmi příjemné. Poté jsme se přesunuli do kostela, o jehož historii a vybavení nám podali vyčerpávající přednášku naši dva průvodci, pan Doleček a pan Smolák. Oba pánové mají civilní povolání. Pro pana Dolečka je historie zálibou. Pan Smolák pracuje pro kostel jako jáhen při bohoslužbách a má na starost další administrativní záležitosti týkající se farnosti. Farářem



v kostele sv. Václava v Lanškrouně je známý páter Zbigniew Czendlik, ale bohužel z pracovních důvodů se nemohl setkání zúčastnit. Oba pánové ho ale velmi dobře zastoupili, pan Smolák nám všem na závěr udělil i požehnání.

Po návštěvě kostela jsme se přesunuli do místního domova pro seniory, kde na nás již čekal pan ředitel Milan Minář. Po chutném obědě jsme absolvovali prohlídku celého domova, který se zaměřuje ve větší míře na klienty s demencí, ale disponují i lůžky pro službu domov pro seniory. V průběhu prohlídky jsme měli možnost si vyměňovat vzájemné zkušenosti a postřehy. Na závěr jsme si poseděli na venkovní terase při kávě a zákusku.

Po celodenních zážitcích jsme vyjeli opět směrem do Třemošnice a cestou jsme vstřebávali dojmy z celého dne.

Program středy 14. září by mohl být spojen s přízviskem „koňský den“. Dopoledne jsme zahájili návštěvou našeho domova. Slovenské kolegyně zde byly poprvé. Hlavně pánové mohli tedy posoudit, co se u nás za ta léta, kdy u nás nebyli, změnilo. Po prohlídce jsme při kávě probrali některé provozní záležitosti, které kolegyně zajímaly, zejména z oblasti stravování a práce s počítačovým programem. Následovalo překvapení v podobě projížďky kočárem v koňském spřežení z místního, nově zrekonstruovaného hřebčína. Projížďka se slovenským přátelům moc líbila, navíc byla doplněna vyprávěním kočího o místním hřebčíně.



Následoval oběd v domově, kdy se podávala výborná svíčková. Takto pěkně najedení jsme se vydali do „městečka koní“, kterým jsou východočeské Kladruby nad Labem, a zamířili jsme do národního hřebčína. Prohlídka byla obrovským zážitkem pro všechny, měla na tom největší zásluhu naše průvodkyně paní Magda. Na výkladu bylo znát, že její láska ke koním nezná hranic. Je výbornou znalkyní historie chovu koní a místního zámku, který jsme také měli možnost si prohlédnout. Následně jsme zamířili do stájí, kde se chovají starokladrubští koně a vraníci. Koně byli nádherní, statní, někteří bílí jako sníh. Zážitek to byl

opravdu velký.

Po prohlídce zámku a hřebčina jsme se vydali na zpáteční cestu do Třemošnice, kde jsme se svými kolegy ještě měli příležitost posedět v restauraci při večeři a podělit se o v průběhu dne nabyté dojmy. Naše společné dvoudenní setkání uteklo jako voda. Ale to tak bývá vždy, když jste v příjemné společnosti a máte si co vyprávět.

Naším slovenským přátelům moc děkujeme za pozornosti, které nám přivezli, a doufáme, že jim udělaly radost i nějaké ty drobnosti od nás. Ale že hlavní radostí, kromě věčných darů, bylo to, že jsme se opět mohli setkat a strávit spolu velmi příjemné a nezapomenutelné chvíle.

*Mgr. Petra Linhartová
vedoucí sociálního oddělení*

Jak se pracuje s životním příběhem v domovech pro seniory?

Již jste si asi zvykli, že kromě toho, že se v našem domově staráme o Vaše základní potřeby (jídlo, hygiena, ubytování a další), rádi si s Vámi také povídáme. Zajímá nás to, jak se Vám daří, co prožíváte a jak se máte v současnosti. Také se ale mnohdy ptáme na minulost – kde jste žili, kde jste pracovali, jaké jste měli koníčky a co jste rádi dělali. Jaký byl Váš životní příběh. Neděláme to z pouhé zvědavosti, ale do značné míry je to náš profesní úkol – snažíme se Vás lépe poznat, pochopit. Na základě informací z Vašeho života (z takzvané biografie) Vám můžeme nabízet cíleně aktivity, můžeme se s Vámi komunikovat o tom, co je pro Vás důležité a co máte rádi. Pokud nastane nějaký problém, můžeme lépe pochopit, proč určitým způsobem reagujete a s čím to souvisí. Celkově Vám můžeme lépe porozumět.

Práce s biografií klientů je v současné době jedním z nových trendů v oblasti péče o seniory, které se v domovech pro seniory po celé republice zavádějí. Vychází z teorie, že na základě porozumění životní historie seniora je možné poskytovat adekvátní služby a individualizovanou péči s úctou a respektem k důstojné hodnotě stáří. Práce s biografií podporuje psychickou stabilitu a pocit pohody klientů. A to je i naší snahou – chceme, abyste se v našem domově cítili dobře a abychom si vzájemně rozuměli. Abychom si s Vámi měli o čem povídat tak, aby to bylo pro Vás třeba užitečné

či potěšující. Není to vyzvídání ani sbírání informací jen tak pro nic za nic, ale do určité míry je to pro nás vlastně profesní úkol.



Pokud byste samozřejmě o svém soukromí a svém životě nechtěli mluvit, máte plné právo kdykoliv odmítnout a my to budeme respektovat. Práce v sociálních službách je založena na respektu k individualitě a dodržování práv, což je prvotní zásada i našeho přístupu k Vám.

Budeme se těšit na další spolupráci s Vámi a s Vašimi životními příběhy.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*

foto z knihy: E. Procházková: Biografie v péči o seniory, Grada, 2019.

Stáří je výsada, ne nemoc

Stáří je životní etapa člověka, kdy dochází k postupnému stárnutí organismu ve všech aspektech. Je to také etapa, v níž se člověk dostává do zcela jiné životní situace - vyrovnává se s odchodem do důchodu, se změnou rolí v rodině, stává se prarodičem, vyrovnává se také se způsobem, jak se k němu chová jeho okolí nebo se ztrátou partnera a svých vrstevníků.

I v této životní etapě má člověk možnost dále se rozvíjet, učit se, duševně růst ve všech oblastech, do kterých má směřovat pozornost a investovat svůj čas.

Důležité je zachovat si adekvátní fyzickou a duševní činnost, nestát se obětí pasivity, zároveň odpočívat, udržovat dobré rodinné a přátelské vztahy. Dbát na zdravou a lehkou stravu a dodržování pravidelného denního režimu.

Aktivní stárnutí může ovšem komplikovat křehkost. Křehkost je lékařský pojem. Ohrožuje každého druhého seniora ve vyšším věku. Křehký senior je zranitelnější, jeho vitální rezervy jsou omezené. Je více náchylný k nemocem, komplikacím, stresovým podnětům, je více ohrožen pády, hůře regeneruje po operaci. Organismus se s těmito aspekty vyrovnává mnohem déle než organismus zdravého člověka. Křehkost se projevuje nedostatkem fyzické aktivity, nechtěným úbytkem hmotnosti, nadměrnou únavou, poklesem svalové síly (poznamenejme při stisku ruky), pomalou chůzí. K prevenci tohoto stavu přispívá mimo jiné dostatečně výživná strava. Pokud je z nějakého důvodu příjem stravy a živin nedostačující, jsou vhodným doplňkem nutriční drinky.

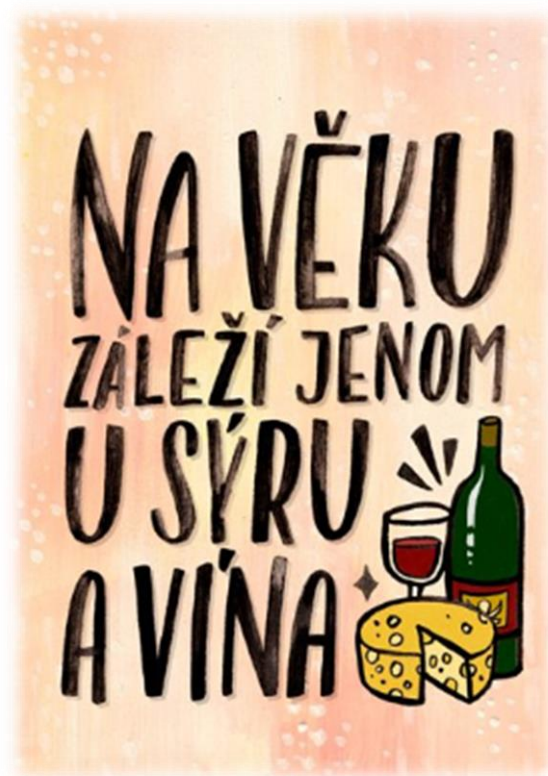
Stáří může být krásnou, kvalitní a důstojnou etapou lidského života. Kež bychom se naučili stáří naslouchat, být s ním v souladu a měli kolem sebe správné a milující lidi.

Jana Radilová, D3 a D4

Zdroj:

[Křehkost]. In: www.mojestari.cz [online]. [cit. 2023-09-29]. Dostupné z: <https://www.mojestari.cz/aktivni-starnuti/geriatrie/krehkost/>

ČECHRÁKOVÁ, Jana. Stáří a stárnutí – jaké jsou projevy a jak se s nimi vyrovnat[online]. 16.11.2018 [cit. 2023-09-29]. Dostupné z: <https://www.terapeuteft.cz/blog/stari-starnuti-projevy/>



[Na věku záleží jenom u sýru a vína]. In: chaukiss.cz [online]. [cit. 2023-09-29]. Dostupné z: <https://www.chaukiss.cz/na-veku-zalezi-jen-u-syru-a-vina/>



Ježíškova vnučata

Články o Ježíškových vnučatech, celostátním projektu Českého rozhlasu, v našem časopisu vídáte docela často. Hlavním důvodem je, že je to krásný projekt, který udělá během roku spoustě lidí velkou radost. O tom jsme se mohli již několikrát také přesvědčit i u nás. V jarním čísle jsme Vás informovali o již splněných přáních – návštěvě pana Duspivy na pokojích klientů a vystoupení country kapely Country Colaps.

O novém motomedu padla pouze zmínka, ale toto přání našich sportovců bylo splněno v dubnu tohoto roku. Velké díky slečně Kateřině a internetové platformě Twitch, kde byla uspořádána sbírka, a motomed díky ní zakoupen.

Před pár dny nám bylo doručeno přání paní Marie, které nám udělalo obzvláště velkou radost, protože se podařilo splnit až třetímu vnučeti a my jsme již ani nedoufali, že by to mohlo vyjít. Před paní Veronikou smekáme klobouk, protože se jí podařilo sehnat pro paní Marii pozdrav od herce pana Vojty Kotka.

Jsou ale samozřejmě i přání, která si své Ježíškovo vnuče nenajdou. Není ale potřeba kvůli tomu smutnit. Každý rok se brány Ježíškových vnučat otevírají znovu a znovu se tak splní spousta přání. Letos tento den připadá na 13. listopadu 2023 a tak, pokud již nyní víte, že byste se rádi zapojili do projektu Ježíškova vnučata a chtěli si od nich něco přát, přijďte za námi na sociální oddělení.

Ježíškova vnučata finančně podporují také zvířecí návštěvy v našem domově.



S pejsky, navštěvující klienty na pokojích, se většina z Vás již setkala. Naposledy jsme měli na oddělení L1 Tymiánka a na oddělení B nás s pejsky navštívilo i mládě krajty Boženka.



Již tradiční akcí je také návštěva poníků paní Štumpfové z Úherčic. Vyprávění, jak správně o takového poníka pečovat, končí zábavnými kousky, které poníci umí, a tím nejdůležitějším - pohlazením.



*Bc. Ilona Bínová
sociální pracovníce*

Aktivity relaxačního centra v prázdninové době

Chtěla bych vás informovat o dění během prázdnin v relaxačním centru.

Na konci srpna jsme se sešli venku s klienty – pány z důvodu výroby krmítek pro ptáky na zimu. Velice děkuji panu Hubáčovi, který nám rozřezal a připravil materiál. Všechny části pánové obrousili šmirglovacím papírem, pak vzali kladívko a hřebíčky a vše stloukli dohromady. Občas jsme s pracovnící Monikou hřebíčky nebo prkénko přidržely. Byly tam i čtyři šrouby, které se šroubovákem utáhly. Práce nám šla hezky od ruky a za dvě hodiny jsme měli hotovo. Díky slunečnému počasí a slovní podpoře našich klientek pánové vyrobili celkem sedm krmítek. Při dalším slunečném odpoledni krmítka natřeli hnědou barvou. Naopak bílou barvou pánové natírali králíkárnou, která bude novým domovem králíků Fidorky a Pralinky na oddělení L1.



Dále jsme také v kuchyňce vařili. Na zahrádce nám vyrostlo mnoho cuket a tak jsme hledali i nové recepty. Smažili jsme cuketové placičky se salámem, sýrem a česnekem a také tyčky, které se pekly v troubě.



Také se v dílně tvořilo. Klienti vyráběli výrobky z různých materiálů například z papíru, vlny nebo z bavlnky. Některé klientky pletou z vlny čtverce, které se sháčkují dohromady, a bude z nich krásná barevná deka.

V průběhu srpna jsme se byli také podívat na Mistrovství České republiky v jízdě koňských spřežení, které se konalo v Bažantnici.



A aby kontaktů s koňmi nebylo málo, navštívili jsme také místní hřebčín, který je nově otevřen a zpřístupněn občanům. Dozvěděli jsme se hodně o jeho historii a prohlédli jsme si nově zrekonstruované prostory.



Všechny pracovnice relaxačního centra se těší na další Vaši spolupráci s námi.

Jitka Jirásková
pracovnice relaxačního centra

Poděkování

První zářijovou sobotu se u nás v domově konalo Setkání s rodinnými příslušníky a přáteli. Veliké poděkování patří paní ředitelce a veškerému personálu, kteří se o nás pečlivě starali. Byla pozvaná pardubická cimbálovka Kobylka, které velmi děkujeme za zpestření programu a také děkujeme našemu pěveckému souboru Heřmáněk za vystoupení, které bylo odměněno potleskem, dámy byly obdarovány květinou a pánové pivem od paní ředitelky. Pro všechny bylo velmi chutně napečeno a také bylo k dispozici dobré pití. Ke štrúdlu a muffinům se podávala káva, také se rozlévalo víno. Na grilu voněly špekáčky a klobásy, které se dobře zapíjely vychlazeným pivem. Bylo pamatováno

i na malé děti, pro které byl připraven dětský koutek, kde si dobře vyhrály. Ještě jednou velký dík vedení i zaměstnancům domova pro seniory za krásné odpoledne.

*p. Ouřecká, p. Fidrová, p. Řezáčová, p. Havráňková
klientky našeho domova*





Sportovní den s Charitou Chrudim

Ve středu 6. září nám dobrovolníci z Oblastní charity Chrudim připravili sportovní odpoledne plné zajímavých disciplín. Zasoutěžili jsme si v hodu kroužky, ve střelbě z luku na terč, v hodu balónem nebo například ve shazování plechovek. Po absolvování všech disciplín byli všichni účastníci odměněni diplomem a drobným dárečkem. Počasí nám přálo a my si tak užili krásné odpoledne.

Jak se Vám líbilo na sportovních hrách?

Paní Eva: „*Líbilo. Jsem po dlouhé době venku, nechodila jsem, protože mě bolely hodně záda. Dostala jsem diplom. Jsem tady už 5,5 roku a jsem strašně spokojená.*“

Paní Jiřina: „*Bylo to opravdu pěkné. Chrudimským dobrovolníkům děkujeme. Potkala jsem zde sousedku Ivu jako dobrovolnici a jsem ráda, že jsme se zase viděly.*“

Paní Věra: „*Líbilo se mi to. Dokonce jsem se strefila, akorát jednou ne. Jinak mi to šlo všechno. Dostali jsme blok na psaní a tužku, tak z toho máme radost. Hlavně, že vyšlo počasí.*“

Pan Otakar: „*Bylo to prima, hezky prožité odpoledne.*“ *Bavilo mě to a šlo mi to dobře.*

Pan Bohumil: „*Velmi příjemné odpoledne. Každý máme nějaké fyzické problémy, ale zvládli jsme to, a bylo to pro nás pohlázení po duši. Všechny dobrovolnice byly moc sympatické a je to od nich záslužná práce.*“

Pan Miloš: „*Bylo to fajn. Nejvíc mi šlo chytání ryb.*“

Paní Bohuslava: „*Mám vynikající zážitky. Ve sportu jsem byla někdy více, někdy méně úspěšná, je fajn, že jsme si to mohli vyzkoušet. Nejvíc mi šlo střelení z luku.*“



Bc. Kateřina Murinová
sociální pracovníce





Kdo je kdo v našem domově?



Od června 2023 na našich chodbách můžete potkávat novou pracovníci, **Mgr. Martinu Honkovou** (33 let, pochází z Heřmanova Městce). Co u nás bude mít Martina na starosti si můžete přečíst v následujícím rozhovoru.

Jak dlouho a v jaké funkci v DPS pracuješ?

„V našem domově jsem začala pracovat v červnu tohoto roku na dohodu o provedení práce. Vzhledem k tomu, že jsem práci musela skloubit s péčí o nejmladší dceru, řídila se moje pracovní doba převážně tím, kdy byla dcera zajištěna, a zároveň také aktuálními potřebami domova. V současné době, kdy je dcera již ve školce, vykonávám funkci vedoucí úseku aktivizačních činností, a to na hlavní pracovní poměr. Jedná se o nově vytvořenou pozici v našem domově, proto zde ve stručnosti zmíním, kde a při čem se budeme společně setkávat či spolupracovat.“

„Do mé náplně práce patří mimo jiné:

- *Řízení, koordinace a kontrola aktivizačních pracovníků.*
- *Příprava a zpracování metodických podkladů pro aktivizační činnosti klientů (včetně návrhů na nové aktivizační činnosti).*
- *Navrhování individuálních plánů klientům domova v rámci aktivizační činnosti.*
- *Navrhování a případná realizace úprav interiéru v rámci reminiscenčních technik.*
- *Vedení kognitivních cvičení s klienty.*
- *Poskytování pomoci při vytváření základních sociálních a společenských kontaktů.*
- *Podílení se na vytváření pozitivních lidských vztahů.*
- *Podílení se na běhu domova společně s obyvateli domova – s cílem zlepšit žití v domově s ohledem na představy obyvatel.*
- *Podílení se na výzdobě domova při kulturních akcích, výročích a svátcích.*
- *Účast na poradách managementu domova, poradách aktivizačního úseku a schůzkách PSS a vrchní sestry.*

- *Účast na schůzkách výboru obyvatel.*
- *Starání se o sociální potřeby všech obyvatel ve spolupráci se sociálními pracovníci.*
- *Předkládání návrhů na zlepšení chodu a režimu života zařízení ve směru k nadřazenému.*“

„Pevně věřím, že ve spolupráci s mými kolegyněmi Jitkou, Ilonou, Hankou a Monikou přispějeme k větší systematizaci, rozšíření a zkvalitnění současné nabídky aktivizačních činností pro naše klienty – s důrazem na klienty upoutané na lůžko.“

*„Za uplynulé tři měsíce se mi potvrdilo, že kolegyně vykonávají svoji práci svědomitě a s láskou a mohu se na ně spolehnout. V rámci své pozice prokazují značnou míru flexibility, empatie a schopnost propojení zdravotnických a sociálních dovedností. **Za jejich práci, ale také za jejich pomoc a čas, který mi věnovaly během uplynulých tří měsíců, jim všem patří velký dík.**“*

Jaké byly Tvoje předchozí pracovní zkušenosti?

„V rámci studia bakalářského i magisterského oboru sociální práce byli moji srdcovou cílovou skupinou senioři. V době studia jsem vykonávala odborné praxe a působila jako dobrovolník v Domově pro seniory Heřmanův Městec, jehož zřizovatelem je Hl. město Praha. Zde jsem měla možnost začlenit se do chodu domova hned z několika stran. Přičemž nejbližší jsem měla k aktivizačním činnostem, kterým jsem se věnovala v rámci své bakalářské práce. Moje diplomová práce pak byla zaměřena na další vzdělávání pracovníků v sociálních službách v DS HM.“

„Po rodičovské dovolené s první dcerou jsem chtěla pracovat v oboru, který jsem vystudovala, i za cenu toho, že změním preferovanou cílovou skupinu. Situace na trhu práce byla podstatně jiná, než nyní, a já tak nastoupila na sociální odbor Městského úřadu Přelouč. Zde jsem vykonávala funkci v rámci OSPOD – kurátor pro děti a mládež. Následně mi přišla nabídka z Městského úřadu v Chrudimi, kde jsem strávila většinu své dosavadní profesní kariéry. Na OSPOD Chrudim jsem měla možnost si vyzkoušet zbylé dvě agendy – péči a výživu a také náhradní rodinnou péči.“

„Díky této práci a především díky neustálým jednáním se mi jen potvrdilo, jak důležitá je komunikace a týmová spolupráce – v rodině, v kolektivu, ve vztahu, prostě všude.“

„Po narození druhé dcery jsem práci opustila a následně mě nejspíš osud zavál do našeho domova. Za tuto příležitost jsem velice vděčná.“

Jaké máš dojmy z našeho domova za těch pár měsíců působení?

„Již od první návštěvy jsem byla prostředím domova příjemně překvapena. Usměvavý a ochotný personál mne uvítal na recepci i na chodbách domova, klienti živě diskutovali mezi sebou i se mnou. I po třech měsících si myslím, že náš domov má takový "rodinný" charakter. V rámci svého působení jsem potkala opravdové „srdcaře“, kteří svoji práci dělají s láskou a maximálním nasazením, a je to poznat. Každý klient i zaměstnanec je nedílnou součástí týmu našeho domova a za jejich úsilí a spoluúčast na fungování domova jim patří obrovský dík!



Je něco nového, co bys chtěl(a) do své práce nebo obecně v DPS zavést? Mělo by se něco zde změnit?

„Byla bych velice ráda, kdybychom všichni společně zapracovali na vzájemné komunikaci a týmové spolupráci. Pokud by se toto podařilo, myslím, že by to přispělo ke zkvalitnění podmínek v domově pro všechny a také k větší vzájemné harmonii.“

„Co se týče našeho úseku aktivizačních činností – změny budou postupně konzultovány s vedením domova, vrchní sestrou, staničními sestrami a sociálními pracovníci tak, aby systém vyhovoval co nejvíce klientům i zaměstnancům jednotlivých úseků. Budu však velmi ráda, pokud mi kdokoliv

sdělí svoji myšlenku, nápad či zkušenost. Vzhledem k tomu, že nás čeká personální změna v týmu a také kompletní rekonstrukce našeho zázemí pro aktivizaci, není nyní možné hovořit o konkrétních informacích a číslech. V rámci rekonstrukce budeme nadále pracovat a domlouvat se na změnách v současné koncepci aktivizačních činností, které budeme postupně aplikovat v praxi (včetně rozšíření nabídky aktivizačních činností pro klienty upoutané na lůžko). O změnách Vás budeme průběžně informovat.“

„Dále bych ráda do naší práce vnesla určité poznatky z biografie (péče o duši seniora na základě životního příběhu). Koncepce biografické péče je z velké části právě o týmovosti a vzájemné komunikaci. Přičemž komunikace (v jakékoliv podobě) je nejdůležitějším aspektem v péči. Někteří pracovníci již absolvovali úvodní školení o biografii PhDr. Procházkové PhD., šest kolegyň z úseku přímé péče se rozhodlo v tomto konceptu proškolit více a v současné době máme před sebou ještě dvě dvoudenní školení v měsíci říjnu a listopadu 2023 v Praze na Palatě. Všechny pracovnice se aktivně zapojovaly a já věřím, že jim informace ze školení a vlastní praxe pomohou rozšířit jejich obzory a o to více bude pro ně i pro klienty jejich práce přínosem.“

„Také naše sociální pracovnice se společně se mnou koncem září zúčastní dvoudenního školení v projektových domech, kde se s biografií pracuje již několik let.“

„Do biografie se může zapojit de facto kdokoliv – od klientů, pracovníků, až po rodinné příslušníky. Další informace ráda poskytnu já nebo paní ředitelka.“

Jaké máš plány či cíle pro působení zde?

„O některých plánech jsem již hovořila. V současné době se snažím navázat další spolupráci s MŠ Jiráskova, místní základní školou, ZUŠ, DDM HM a dalšími organizacemi v našem městě. Zároveň společně s kolegyněmi plánujeme nové zázemí pro aktivizační činnosti a připravujeme potřebné podklady.“

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

„Tak jako asi většina z nás věnuji svůj volný čas nejčastěji své rodině – především tedy dětem – dcerám Viktorii a Karin. Společně s námi bydlí také partnerova



první dcera a v rámci dvougeneračního domu také moji rodiče a mladší sestra. Jsem ráda, že se na sebe můžeme vzájemně spolehnout a jsme si oporou.“



„Dále mám ráda přírodu (především hory), hudbu, vyráběla jsem bižuterii a prostřednictvím dětí a vzájemné spolupráce se zapojujeme do výtvarného kroužku (arteterapie) v DDM Heřmanův Městec a místní organizace Sokol.“

„Co je pro mne však největší radostí již v samotném domově? Upřímný ÚSMĚV ve tváři našich klientů, jejich zájem a slova spokojenosti.“

Co bys přála (vzkázala) našim klientům?

*„Naši klienti jsou základním stavebním kamenem našeho domova. Proto mi vždy bude záležet na tom, aby u nás byli spokojeni, jednalo se s nimi s úctou a respektem k jejich životnímu příběhu a mohli nám důvěřovat. **Přeji všem klientům především pevné zdraví, spokojenost, a aby se u nás cítili jako DOMA.“***

Co bys přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

„Vážím si práce každého z Vás, je mi ctí být součástí týmu našeho domova.“

*Vzhledem k tomu, jak náročná práce v domově může být, bych ráda popřála všem zaměstnancům pevné zdraví, dostatek pozitivní energie nejen pro práci, ale i v domácím prostředí. **Děkuji za Vaši dosavadní spolupráci a ochotu.“***

Máš nějaké přání, co bys chtěla, aby se Ti splnilo?

„Po svých životních a profesních zkušenostech preferuji na prvním místě zdraví – aby nám všem vydrželo co nejdéle – a současně spokojenou rodinu a také klienty 😊.“

Děkuji za rozhovor.



Troufám si říci, že pokud by se paní **Božena Pošíková** (90 let, pochází z Heřmanova Městce) procházela po místním náměstí, pozdraví jí a zastaví se s ní na hovor spousta místních lidí – jejích bývalých žáků nebo cvičenců. Její životní příběh Vám přinášíme.

Kde jste se narodila a kde jste žila?

„Narodila jsem se v nemocnici v Pardubicích. A pak mě převezli do Nového Dvora u Heřmanova Městce, kde byl tatínek správcem na statku. Byla jsem první dítě mých rodičů, po mně se narodil první brácha Zdeněk v roce 1935 a druhý Olda v roce 1938. Život v dětství byl báječný, úplná volnost, byli jsme páni Nového Dvora. Moc jiných dětí tam nebylo. Tam nebylo žádný nebezpečí. Jen jednou maminka říkala, že měla peřiny v ruce, šla je uklidit a proti nám šel mladý bejk.“

„Když mi bylo šest let, stěhovali jsme se do Heřmanova Městce do "Růžové ulice" (dnes J.G. Jarkovského). Do jednopatrového domu, kde byl nahoře byt a patřilo to k zámku. Tatínek se totiž stal správcem zámku u knížete Kinského. Zde jsme bydleli do roku 1948, kdy jsme se museli nuceně vystěhovat, a bydleli jsme pak přímo na zámku. Po založení domova důchodců hlavního města Prahy se stal tatínek jeho správcem. Já jsem zde s rodiči bydlela až do své svatby, kromě tří let, kdy jsem pracovala na Turnovsku.“

Jak se Váš život vyvíjel dál?

„Do školy jsem nastoupila v roce 1939. Kvůli začínající válce se tehdy zahajovala škola až prvního října. Válka zasáhla hlavně naše příbuzné, protože rodiče pocházeli od Dvora Králové nad Labem, kde to padlo do Sudet. Všichni příbuzní zůstali za čarou. Tatínek měl čtyři sestry a ty měly za muže Sudeťáky. Jeden padl spravedlivě, ten se dal k nacistům, další dva strejčkové zemřeli ve válce zbytečně. Na návštěvu za nimi jsme se dostávali na propustky.“

„Ve třinácti letech jsem nastoupila na gymnázium do Chrudimi. Mladší bratr tam šel taky, tak maminka chtěla, abych tam na něj trochu dohlédla. Maminka si přála, abych pak přešla na "učitelák." V rodině se říkalo odmala, že budu učit. Ale nebylo to tak jasné - já bych bývala šla ráda na medicínu. Ale s příjmem našeho tatínka to nešlo. Poté, co jsem odmaturovala, jsem odešla

na nábor do pohraničí na asi šestitýdenní kurz. Hned po kurzu jsem šla učit na Turnovsko, kde bylo po válce všude hodně volných míst. Učila jsem v dvojtřídce ve Vyskři, poté na Malé Skále, ve Voděradech u Turnova, pak jsem byla na jednotřídce v Olešnici. Nakonec jsem působila v Českém Dubu, kde jsem měla pátou třídu a z toho jedenáct kluků z polepšovny. Jednomu bylo šestnáct, někdy byl vzteklej, jinak byli celkem hodní. To by dneska pro nesouhlas rodičů nešlo.“

„Později jsem si požádala o přeložení do Heřmanova Městce. Dostala jsem pátou třídu, kde bylo čtyřicet čtyři dětí. Učila jsem i ruštinu, později jsem si dostudovala chemii a biologii. Měla jsem učit i hudební výchovu, ale nešlo to – z rodiny jsme já a tatínek zpívali falešně. Bráchové, ti zpívali a hráli dobře, ti byli totiž po mamince a já po tatínkovi. Místo hudební výchovy jsem dostala tělocviky.“

„Na škole jsem učila až do důchodu, až do roku 1989. Prošlo mi rukama spousta místních dětí. Měla jsem málo třídnictví, protože jsem dělala také výchovné poradenství. To mě nebavilo – měla jsem lákat děti do nepopulárních zaměstnání, například na vojnu. Dokonce mě jeden pan městecký důstojník udal, že nabízím při těch náborových akcích jiné školy než vojenské.“

„Jak mám teď čas, přemýšlím a vybavuji se mi různé příhody ze školy. Třeba, jak jsme jednou v zoologii pitvali králíka, co přinesl jeden žák. Už zapáchal – ten králík.“

Vzpomínáte na nějaké žáky?

„Měla jsem takovou dobrou třídu, kde byl například Karel Plavec, to byl můj nejlepší žák, ještě spolu s Jirkou Mudruňkou se mi starali o akvárium. Když se jelo na výlet, Karel Plavců to všechno vedl, měl to celý nastudovaný. Ráda vzpomínám na paní učitelku Chládkovou, se kterou jsme se toho výletu zúčastnily.“

Co jste ráda dělala ve volném čase?

„Hned, jak jsem nastoupila do školy, tak mě maminka poslala do Sokola, to bylo asi kolem roku 1940, pak to Němci zavřeli. V Sokole jsem strávila deseti tisíce hodin a zadarmo. Vedla jsem holčičky. Místo jedné těhotné kolegyně jsem byla s osmiletými holkami na Spartakiádě. Po revoluci jsme daly se sestrou Jeřábkovou dohromady osmnáctku děvčat z druhé až čtvrté třídy a s těmi jsme byly úplně na prvním sokolském sletě po revoluci. Měly takovou těžkou, ale krásnou skladbu.“



„Na posledním všeobecném sokolském sletě jsem cvičila se ženskými v roce 2000, pak jsme byly ještě na sletě pod Jizerskými horami, já byla asi nejstarší. Byla s námi i Anička Hrstková, moje hodná žákyně a pomocnice, ta už bohužel umřela.“

„V Sokole jsem se taky seznámila se svým budoucím mužem. Jako mrňavé holky jsme chodily koukat na dlouhé kluky, kteří hráli basket, a dvě jsme si našly manžela mezi "basketáky." V roce 1956 jsme se vzali. Nejdříve jsme bydleli v pokoji s kuchyní a koupelnou od rodičů manžela a později nám moji rodiče nechali kus pozemku směrem k sokolovně. Tam jsme postavili domeček, v přízemí jsme byli my a nahoře byl byt pro moje rodiče. V dubnu 1958 se nám narodila holka Jitka. Manžel si pak přál syna, narodil se Radek.“

„S manželem jsme si rozuměli, byli jsme spolu 63 let. Byl to strašně hodnej mužskej. On byl hodně akční, pořádadal pořád nějaké akce v práci, sportovní akce a tak. Zemřel nakonec tady v domově pro seniory.“

„Já jsem si o víkendech dálkově dodělávala ještě Vyšší pedagogickou školu. Tak jsem měla asi tři roky nižší plat, manžel taky neměl vysoký plat, museli jsme šetřit. Kromě domu jsme měli zahradu, která měla 42 arů, kde bylo spousta ovocných stromů, pěstovalo se také obilí, mrkev, rodiče pěstovali brambory.“

„S mužem jsme občas jezdili na výlety – líbilo se nám to třeba na Stvořidlech na Sázavě nebo na Kokořínsku.“



Co se Vám v životě podařilo, na co jste hrdá?

„Jsem hrdá na svoje děti a na děti, co mi prošly pod rukama ve škole. Snažila jsem se jim věnovat, jezdili jsme s nimi třeba i o víkendech lyžovat. Ani nevím, že by se někdo z nich nějak zvrhnul, že bych měla o někom nějaký špatný zprávy. Jsem taky ráda, že se mi nestala při těch akcích s dětmi nějaká špatná věc – třeba, že by se někomu něco stalo.“

Je něco, co byste ve svém životě chtěla mít jinak?

„Nelíbí se mi moje jméno Božena. Když jsem se narodila, byly žně, takže tatínek se nemohl přijít dohodnout s maminkou, které jméno mi dají. Maminka plánovala Olgu, ale bez porady s tatínkem se to neodvážila dát, tak mi dala jméno po sobě a mně se celý život nelíbí.“

„Syna bych si pořídila dřív než za šest let. Byli hodně s dcerou od sebe a dělal nám starosti. Byl takovej jinej než ostatní Pošíkové – takovej lehkomyšlněj, nezodpovědněj, ve škole neposednej... Můj starší kolega ze Sokola byl jediný, kdo našeho syna trochu srovnal, nalákal ho do orchestru hrát na triangel.“

„Bohužel mi brzy zemřel nejmladší bratr. Toho zabili na křižovatce u Hradce Králové, když vezl dorostence z basketu z Trutnova domů. Narazil do nich nějaký Němec, Olda byl na místě mrtvý, jeden kluk umřel později v nemocnici.“

Jaký máte recept na vitalitu? Vypadat v devadesáti jako Vy je neskutečné.

„Naše maminka na nás byla dost přísná a ukazovala nám, že v životě se musí všechno zvládnout. Domácnost i výchova byla na ní, tatínek býval dlouho v práci. Dlouhověkost ani v rodině nemáme. Rodiče zemřeli kolem sedmdesátky.“

„Mladšímu bráčkovi je 88 let, žije v Olomouci a pořád vymýšlí, co by dělal. Ted' prý chodí předčítat dětem do školky.“

„Určitě je důležitý i pohyb - skoro celý život jsem dělala cvičitelku. Hrozně mě štve, že ted' už ten Sokol tady asi moc nefunguje.“



Myslíte, že se na dlouhověkosti nějak podílí i strava?

„To určitě. Maminka vedla taková chudší jídla - domácí vajíčka, občas králík, kuře. Já jím všechno kromě ryb. Takže když jsou tady rybí pomazánky, tak to nejím. Rybu jedině na Vánoce.“

Měla jste v životě nějaké motto nebo krédo?

„Asi ne. Stála jsem tam, kam mně postavili, a dělala, co bylo třeba. A všechno jsem to vždycky nějak zvládla, nic jiného nezbývalo.“

Jak jste spokojená v našem domově pro seniory?

„Jak bych mohla být nespokojená, když se všichni usmívají, jsou ochotní. Spoustu se toho tady koná – pestré akce kladou zvýšené nároky na zaměstnance.“

„Ráda bych se přestěhovala na jiný pokoj, kdyby to šlo. Se svojí spolubydlící si nerozumím a nevypím se.“

Co byste popřála nebo vzkázala ostatním klientům?

„Aby byli spokojení, aby všechno nekritizovali, jako třeba moje spolubydlící. Kdyby byli spokojení, tak by byli veselejší. Já bych byla radši taky doma, ale nejde to. Musíme se s tím smířit. Mám velké bolesti nohou, že se nemůžu v noci ani otočit. Kdybych to byla věděla, nechala bych si druhý kyčel ještě před jedenácti lety operovat.“

Co byste popřála nebo vzkázala zaměstnancům?

„Míň práce, ale to asi nejde. A míň zlostných klientů. Někomu se poslouží a stejně není spokojený.“

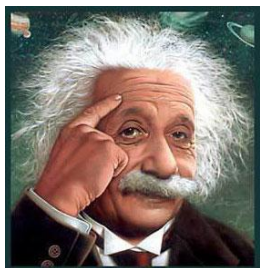
Máte nějaké přání, co byste chtěla, aby se Vám ještě splnilo?

„Aby všechna pravnoučata (sedm kluků a jedna princezna) dělala radost svým rodičům i mně.“

„Chtěla bych odejít z tohoto života jako můj muž – v klidu a ve spánku.“

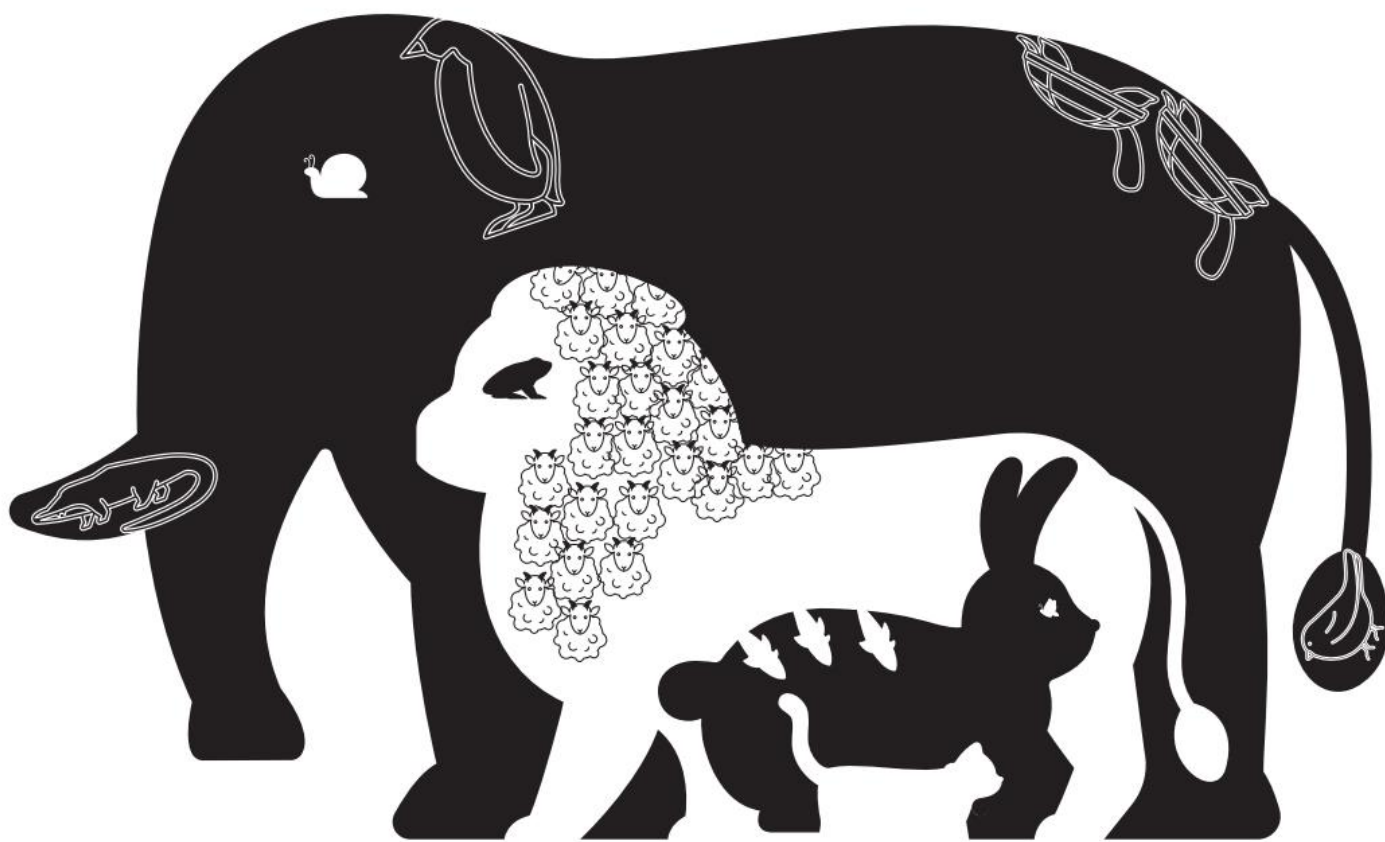
Děkujeme za rozhovor.

Koutek trénování paměti



Pojďte si po horkých letních měsících procvičit mozkové závitky, a to počítáním a sladkým cestováním po světě ☺.

1. Jaký je celkový počet zvířat na obrázku?



2. Spojte zákusek a zemi jeho původu:

Pavlova
Sacher dort
Marokánka
Red Velvet
Doboška
Tiramisu
Makronka
Schwarzwaldský dort
Kremrole
Pražská koule

Amerika
Itálie
Maďarsko
Česko
Německo
Rakousko
Afrika
Francie
Rakousko
Austrálie



*Bc. Kateřina Murinová
sociální pracovníce*

Správné odpovědi hledejte na straně 41.

Přehled akcí konaných v našem domově ve 2. čtvrtletí 2023

Červenec

- 3. 7. 2023 přednáška paní Macháčové - *Paříž, mekka umění*
- 4. 7. 2023 divadlo Slunečnice - *Muzikoterapie, aneb léčba hudbou*
- 4. 7. 2023 canisterapie
- 20. 7. 2023 hudební vystoupení pana Kubce - *Svět muzikálu*
- 21. 7. 2023 prohlídka hřebčína v Heřmanově Městci

Srpen

- 1. 8. 2023 canisterapie
- 4. 8. 2023 procházka s klienty do parku na závody koňských spřežení
- 8. 8. 2023 canisterapie
- 18. 8. 2023 canisterapie
- 24. 8. 2023 canisterapie
- 31. 8. 2023 narozeninové posezení s Country vystoupením

Září

- 2. 9. 2023 Zahradní slavnost - setkání s rodinnými příslušníky s vystoupením cimbálku Kobylka
- 6. 9. 2023 sportovní odpoledne s Charitou
- 13. 9. 2023 canisterapie
- 14. 9. 2023 výlet do Poděbrad
- 18. 9. 2023 canisterapie
- 18. 9. 2023 přednáška p. Macháčové - *Toulky Šumavou*
- 20. 9. 2023 návštěva s poníky pod vedením slečny Moniky Štumpfové
- 27. 9. 2023 narozeninové posezení s hudebním vystoupením pana Jiřího Gruntoráta
- 29. 9. 2023 canisterapie



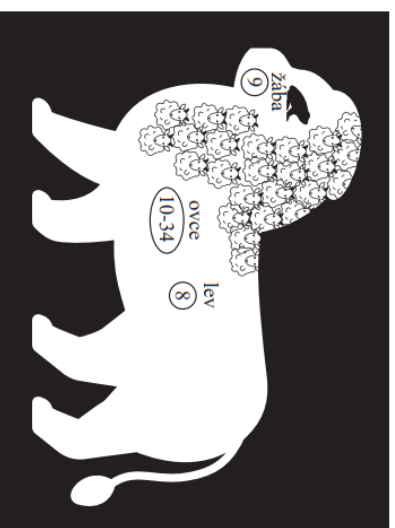
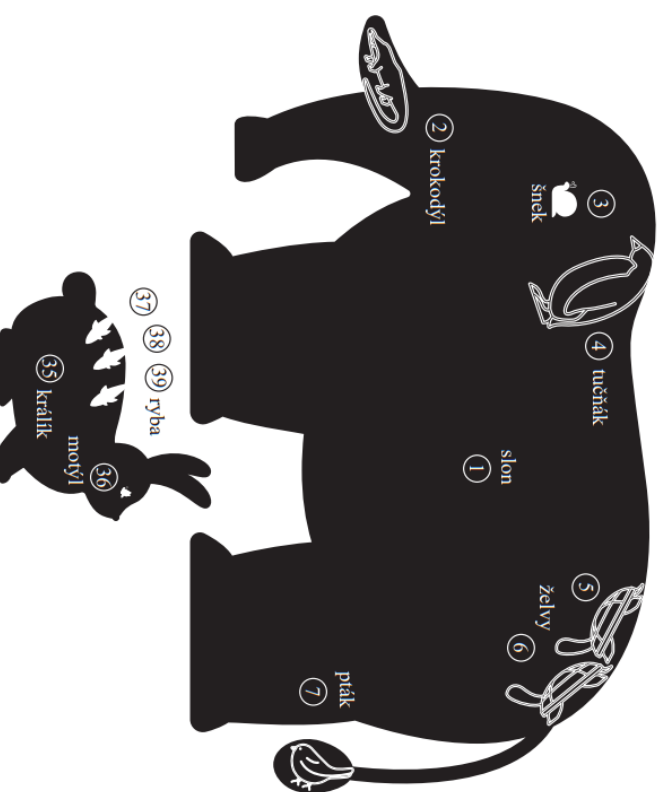
Správné řešení úkolů z Koutku trénování paměti ze stran 38 - 39



1. Na obrázku je celkem 40 zvířat.

2.

Pavlova – Austrálie, Sachr – Rakousko, Marokánka – Afrika, Red Velvet – Amerika, Doboška – Maďarsko, Tiramisu – Itálie, Makronka – Francie, Schwarzwaldský dort – Německo, Kremrole – Rakousko, Pražská koule - Česko



Svoje narozeniny budou slavit

v říjnu

p. Vodehnal Miroslav
p. Skvrnová Anna
p. Hošková Eva
p. Havlasová Marie
p. Patočková Hedvika
p. Brandsteinová Danuše
p. Horáková Stanislava
p. Heřmanská Věra
p. Jeník František
p. Horáková Božena
p. Krejčová Marie

v listopadu

p. Pošíková Marie
p. Marini Vlasta
p. Páclová Helena
Ing. Kramář Zdeněk
p. Chlumská Marie
p. Vaigantová Marie
p. Šindlerová Danuše
p. Dočekalová Božena

v prosinci

p. Vomáčková Alena
p. Vyhnálková Marie
p. Špás Petr
p. Doležalová Ludmila
p. Vilímovská Marie
p. Podroužková Anežka
p. Stehnová Božena
p. Kubíčková Eva
p. Zitová Ivana
p. Knapová Zdeňka

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

červenec

p. Rychetská Marie
p. Petr Ladislav
p. Jeník František
p. Pošíková Božena

srpen

p. Matysová Marie
p. Krejčová Marie
p. Dubská Bohuslava
p. Balda Jaroslav
p. Havlasová Marie
p. Kudláčková Marie

Přejeme příjemný pobyt!

Odchod do jiného domova

p. Hübnerová Miloslava

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

v červenci

p. Ždímal Miroslav
p. Kubálková Věra
p. Vaisová Věra
p. Turina Miloslav
p. Látová Miluše

v září

MUDr. Řehořová Blanka
p. Honzíková Miluška
p. Balda Jaroslav

v srpnu

p. Grégr Jan
p. Senohrábek František
p. Luňáček Vladimír

Čest jejich památce!





Náš domov

3/2023

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@dshm.cz

Fotografie na titulní straně: Pavel Hubáč

Redakční rada:

PhDr. Eva Kunátová Holečková, MBA
Alena Vitvarová
Mgr. Lenka Kellerová
Bc. Ilona Bínová