

Náš domov

číslo 2/2018



Foto: Helena Hovorková



Léto 2018



Milé čtenářky, milí čtenáři.

Jakmile ve škole odzvoní konec poslední vyučovací hodiny a začnou prázdniny, je to prostě tutovka. Máme tu léto. Tady Vám přináším o tom letošním několik zajímavostí: *Letní slunovrat, první letní den či také astronomické léto nastává obvykle 20. anebo 21. června. Jen výjimečně letní slunovrat připadá na jiné datum jako 22. června nebo 19. června. Letní slunovrat 22. června nastal naposledy v roce 1975 a příští bude až v roce 2203. 19. června můžeme letní slunovrat očekávat až v roce 2488. Letos nastalo léto 21. června ve 12 hodin a 8 minut odpoledne. První letní den tak přišel oproti roku 2017 později. Vloni začalo léto již v 6 hodin a 25 minut ráno. Léto na severní polokouli trvá 93 dní a 14 hodin (na jižní polokouli jen 89 dní a 1 hodinu) a je vystřídáno podzimem v trvání 89 dní a 17 hodin. Na první podzimní den si však musíme počkat až do 23. září do 3.54.* (upraveno z <https://www.treking.cz/astronomie/letni-slunovrat.htm>)

Čím ten letní čas vyplnit? Co třeba prolistováním aktuálního vydání časopisu *Náš domov*? Tradičně se ohlížíme za nejzajímavějšími akcemi uplynulého jara. Sportovali jsme, a uspěli. Výletovali jsme, a nezmokli. Objímali jsme se s hadem, a přežili. 😊 Nejen o tom se dočtete na následujících stránkách. Přeji Vám krásných letních 93 dní a 14 hodin.

Mgr. Petra Holubová
šéfredaktorka

Co v tomto čísle najdete

Vzpomínky na Slovensko.....	4
Co je u nás nového?.....	5
Vařila myška, vařila... ..	6
Odměna – škvarky.....	7
Pohádka a jiné zvířecí kousky.....	8
Výlet do Častolovic.....	9
Návštěva s hadem.....	10
Májové koulení.....	14
Návštěva kolegů ze Slovenska.....	15
Vzácná návštěva.....	17
Jak se Vám žije v našem domově	18
Stres	20
„Pyžamová paralýza“	22
Koutek trénování paměti	23
Vzpomínky na léto	25
Reportáž o dobrovolnictví v našem domově v TV Lelnín.....	26
Kdo je kdo v našem domově?	27
Přehled akcí konaných v našem domově ve 2. čtvrtletí roku 2018	34
Sudoku.....	36
Správné řešení sudoku a úkolů z Koutku trénování paměti.....	37
Svoje narozeniny budou slavit	38
Noví obyvatelé našeho domova	39
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	40

Vzpomínky na Slovensko

Blíží se doba prázdnin a dovolených. Protože stárnu, vzpomínám na naše dovolené a na prázdniny mých dvou dětí.

V mládí jsme rádi stanovali, až po letech jsme trávili dovolené v pohodlí chat a hotelů. Rádi jsme cestovali po naší republice a jednou jsme se rozhodli vyjet s novou „octávkou“ na Slovensko. Prohlédli jsme si v Bratislavě tržnici a hrad, vykoupli se na Oravské přehradě, prohlédli si hrad v Trenčíně, jeli kolem mohutného Spišského hradu, prohlédli si Demänovské jeskyně, Levoču, Modru, absolvovali tříhodinovou plavbu parníkem v Bratislavě po Dunaji. Čekala nás dlouhá cesta na východ, abychom se vykoupli v přehradě Šírava.

Pro dvě auta, a tenkrát ještě pro dva stany a čtyři děti, jsme nenašli vhodné místo k zaparkování, a tak nám místní doporučili nedaleko menší Vinianské jezero, kde jsme v pohodě a s laskavým přístupem Slováků prožili nádherné dva týdny v čistotě a s výborným zásobováním ovocem a domácími výrobky, které Slovenky donášely do kempu. Jejich „Něch sa páči“ se nám moc líbilo.

Když se mi ozvala bolest páteře, lékař mi doporučil lázně na pohybové ústrojí. Sama bez manžela jsem jela rychlíkem do nádherných Trenčianských Teplic, kde jsem se seznámila s milou Slovenkou z Bratislavy, paní Kružliakovou. Chodily jsme spolu na koncerty, kterých tu bylo hodně, a po návratu domů jsme si spolu dopisovaly.

Když mi manžel zemřel, zvala mne paní Kružliaková do Bratislavy, kde bych u nich na chalupě mohla prožít ty bolestivé chvíle, ale přece jsem měla ještě povinnosti doma, tak jsem poděkovala a dlouho jsme si spolu dopisovaly...

Slovenština mi byla vždycky milá, je jemná a připadá mi něžná. Jen ty nádherné slovenské písničky, které jsem se naučila. „Lásko, Bože, láska“ mi hráli na housle při mé svatbě v roce 1953.

Druhé moje lázně byly v Rajeckých Teplicích, kde se mi také trochu bolesti páteře zmenšily díky cvičení, plavání a masáží. Rána tady byla chladná, docházeli jsme na snídani a obědy dále od ubytování, ale odpoledne bylo opět vedro. Nad bazénem bylo vidět na skále bílého orla, který se vznese nad námi, a já plavala a dívala se na krásnou modrou oblohu...

Jsmo si se Slováci blízcí, rozuměli jsme si dobře, znali jsme slovenské herce, zpěváky, krasobruslaře, slovenské sportovce a reportéry (nezapomenutelného Jožku Golonku a Vlada Dzurilla). Hrál se také hodně slovenských filmů, a tak nám slovenština připadala jako naše česká řeč blízká. Škoda, že se to změnilo – na tu dobu společného státu rádi vzpomínáme.

Na památku mi jedna známá z Brna, která pocházela z Nového Mesta nad Váhom, slečna Emilka Kovačovičová, která nás naučila slovenské písničky, přivezla nádhernou slovenskou vyšívanou halenku, kterou jsem od dětství nosila až do studentských let.

Když se naše republika rozdělila, psala mi paní Kružliaková z Bratislavy, jak je jí líto, že už nebudeme v jedné republice. Její pan manžel pracoval na nějakém československém úřadě v Praze, kam léta dojížděl na zasedání. Celé rodině Kružliakových z Komárnické ulice v Bratislavě byla Praha milá, stejně jako jejich Bratislava.

Jenom čas utekl a teď v 85 letech už o sobě nevíme... Kde jsou ta nádherná mladá léta. Zůstaly vzpomínky a staré fotografie...

Vrací se mi vzpomínka na Poprad, kde jsme zažili bouřku, blýskání a krupobití. Seděli jsme příkrčeni v autě a ani jsme nedutali. Střecha octávky vydržela a za půl hodiny bylo po dešti a vyhouplo se sluníčko. Slyšela jsem v duchu nádherný začátek slovenské hymny „Nad Tatrou sa blýská, hromy divo bijú...”

Tak se vrátím k původnímu úmyslu popřát všem, kdo pro nás v DPS pracují, nádhernou dovolenou a odpočinek po náročné práci a dětem krásné prázdniny. A nám, seniorům, pěkné počasí, dobrou náladu, klid na duši a hlavně, ať nás naše bolesti aspoň na chvíli opustí.

paní Jaroslava Roušková

klientka z oddělení D3



Co je u nás nového?

- Na oddělení L0 a D3 byly přebudovány stávající toalety na bezbariérové, aby je snáze mohli používat i lidé se zhoršenou hybností.
- Od dubna do května 2018 zasáhla do života klientů i do běžné práce personálu oddělení L2 velká rekonstrukce zdejších prostor. Ve všech pokojích a na chodbě se pokládala nová podlahová krytina, demontovalo se staré obložení pokojů, malovalo se, montovalo se nové obložení pokojů, rekonstruovala se toaleta. Děkujeme klientům, že zvládli stěhování na jiné pokoje a snažili se být chápaví. Velký dík patří také personálu oddělení, který je vždy při podobných akcích vystaven určitému chaosu a zvýšenému stresu, protože kromě běžné péče o klienty musí zvládnout činnosti související se stěhováním klientů a rekonstrukcí.

Vařila myška, vařila...



5. dubna 2018 se uskutečnila naše oblíbená aktivita – celodenní vaření. V osm hodin jsme dorazily do dílny ručních prací a pracovnice Ilona a Hana nás seznámily s tím, jaké menu pro nás připravily. Příprava snídaně – nejdříve rozbalit těsto na croissanty, bylo zabaleno jako konzerva – to jsme koukaly, co vše existuje a šetří hospodyňkám čas. Dlouhý pás těsta se rozkrájel na trojúhelníky, ty jsme plnily zavařeninou nebo čokoládou a upekly je. Posnídaly jsme, Ilona a Hana nabízely kávu černou, bílou i se šlehačkou, čaj černý, zelený – no jako v restauraci. Po tomto posílení začala příprava oběda. Všechna zelenina se očistila, krájela, jen nezapomenout na cibuli a česnek. Uvařily, oloupaly a nakrájely se brambory na salát, mezitím se uvařila zelenina na polévkový vývar. Zároveň se propracovalo a ochucovalo mleté maso a játra. „Vedoucí kuchtičky“ dokončily koláčky na plechu a daly upéci. Vše bylo dokončeno, nastal čas podávání oběda. Talíře se plnily polévkou s játrovými knedlíčky a dalším chodem – domácím bramborovým salátem s domácí sekanou. Všechny jsme si pochutnaly a na každého se dostalo. Po krátké přestávce se podávala odpolední káva s koláčky. Poděkovaly jsme Iloně a Haně za zpestření všedního dne a uvedení místnosti do předchozího stavu. Věříme, že se k podobné aktivitě zase někdy sejdem, protože jsme si ji opravdu všemi smysly užily.

Účastnice aktivity z oddělení LO



Účastnice celodenního vaření



Odměna – škvarky

V našem domově se zúčastňujeme různých aktivit. Není to tak dávno, když jsme byli pozváni na škvareň sádla. Byla to záležitost jen pro muže, sešlo se nás 8. Sestřičky provedly nákup sádla a krájení mohlo začít. Muži krájeli, sestřičky škvařily. Když bylo hotovo, pochutnali jsme si na teplých škvarkách s chutným chlebem a zapili to chlazeným pivem – to byla pochoutka!

pan Josef Šindelář, klient z oddělení B





Pohádka a jiné zvířecí kousky

Ve čtvrtek 3. května navštívily náš domov dvě zvířecí terapeutky, paní Holotíková a paní Rabasová, které přijely z Hradce Králové. Díky nim měli naši klienti opět možnost setkat se se živými zvířaty.

Přivezly s sebou tři psy, labradorského retrívra, čivavu a „voříška“, kocoura plemene mainská mývalí kočka a beraního králíka. Úvodem sehrály terapeutky se zvířaty pohádku o tom, jak pejsek s kočičkou pekli dort, a jak jim ho zlý pes snědl. Poté následovaly ukázky psích „kousků“, hledání schovaných piškotů u klientů nebo zkouška psiho čichu pomocí inteligentních psích hraček a ukázky dalších psích dovedností. Psí „kousky“ byly prokládány terapeutickým mazlením klientů se psy a kocourem. A na závěr beraní králík předvedl králičí hop a také se pomazlil s našimi klienty. Většina klientů byla s programem spokojená a užívali si přítomnost zvířecích mazlíčků.

*Bc. Helena Plecháčková
sociální pracovníce*



Výlet do Častolovic

Na jednu květnovou středu jsme objednali nízkopodlažní autobus a vyrazili jsme s klienty na výlet směr město Častolovice. Ačkoliv je zde krásný renesanční zámek, ve kterém bydlí současná majitelka Diana Phipps Sternbergová, cílem naší prohlídky byla místní minizoo. Majitelka zámku miluje nejen květiny, ale i zvířata. Proto založila a neustále rozšiřuje a vylepšuje zámecký zvěřinec. V současné době mohou návštěvníci ve zvěřinci vidět pštrosy emu, lamy, poníky, oslíky, kozy, ovečky a prasátka. Ve voliérách posedávají a přelétají rozmanité druhy papoušků a bažantů a volně jsme potkávali holoubky, perličky a pávy. Oblíbenými mazlíčky jsou morčata a zakrslí králíci, kteří si svobodně hopkají po celém areálu. Jak nám bylo řečeno od pana průvodce – s péčí, kterou tu mají, se vždycky rádi vrátí do svých příbytků. Někteří bydlí v malých domečcích, jiní mají malé zámečky. Zvířátka v minizoo jsme si postupně prohlédli a nakrmili je zakoupenou směsí granulí. Po občerstvení na nádvoří jsme se vydali do rozlehlého anglického parku a musím přitakat, že místní park je opravdu oázou pohody a odpočinku. I při jeho velikosti návštěvníky při procházce nenapadne, že chodí zbytečně. Je plný překrásných zákoutí, laviček, starých stromů, keřů azalek, rododendronů a dalších květin a dřevin. Dominantou parku je staletá lipová alej a další nepřehlédnutelnou součástí je obora s bílými daňky. V menší obůrce bydlí divoká prasátka a srneček. Všude po parku, v okolí zámku a minizoo lze obdivovat krásu i vůni růží, jichž paní majitelka nashromáždila na 200 druhů. Z takového výletu nelze odjíždět jinak než s hezkým pocitem a spokojeností. Při zpáteční cestě autobusem už začaly padat nápady, do kterého místa bychom mohli vyrazit na výlet příště.

Pokud byste Vy, někdo ze čtenářů našeho časopisu, měl tip na výlet, kam byste se chtěl spolu s klienty a zaměstnanci domova podívat, přijďte nám ho prosím říci na sociální oddělení. Místo by mělo být vzdálenostně přibližně do 70 km a dostupné pro návštěvníky na vozíku.



*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*



„Výletníci“ pózuji před častolovickým zámkem



Návštěva s hadem

V sobotu 12. května 2018 náš domov navštívila vzácná návštěva – had – krajta královská pojmenovaná Krajťa – se svým majitelem panem Josefem Piskačem a jeho ženou. Krajťa u nás již jednou byla, a jelikož její návštěva vyvolala pozitivní odezvu, opět jsme ji k nám pozvali.

Zeptala jsem se klientů: „Jaké bylo setkání s Krajťou?“

Paní Horčicová: „Mám velkého kamaráda – je to had – krajta královská. Když ke mně přijde na návštěvu, vždycky mu řeknu 'AHOJ' a on na mě vyplázne jazýček. Když se ho dotýkám, připadá mi jako hedvábný. Při poslední návštěvě, když jsem ho chovala, otočil se mi kolem krku, byl to velmi hezký pocit. Dává mi

sílu. Někdo má strach z hadů, ale já až obdivuju sama sebe, že se nebojím. Jsem celá nadšená, když ho vidím. Úplně se mi tak líbí, že kdyby to šlo, nejradši bych ho měla na pokoji.“

Paní Hovorková: *„Bylo to moc pěkný. Had byl krásně hladoučkej, teplej, moc příjemnej. Je neuvěřitelné, jak hladce se posouval, omotával se mi kolem nohou.“*

Paní Sedlmajerová: *„Bylo to pěkný, dobrej pocit. Hadů se nebojím, pracovala jsem v lese, tam jich bylo hodně.“*

Paní Vaníčková: *„Já jsem se bála – ale pak jsem se dala přesvědčit a dali mi ho kolem krku, zvládla jsem to. Má takovou malou hlavičku a velké tělo, jazyčkem rychle mrskal.“*

Paní Janečková: *„Hady nemám ráda, nechtěla jsem ho na krk, ale pohladila jsem si ho.“*

Majitel Kraji, pan Josef Piskač, nám prozradil, jak se dostal k chovu takového exotického zvířete a také další zajímavé informace ze života jejich krajty.

„Poprvé jsem měl v ruce hada asi před 25 lety. Tehdy nám tchán nabídl, že bychom se mohli s dětmi podívat k jeho známému na hroznýše královského. Protože mám rád zvířata, neváhal jsem. Zjistil jsem, že had má sice velkou sílu, ale lze se s ním 'domluvit' jemnými doteky. Nemá zájem člověku ublížit. Návštěva se ještě asi dvakrát opakovala. Dcera od té doby toužila po hadovi, za nějaký čas si koupila hroznýše královského.“

O hroznýšku Háďulku jsme měli všichni zájem. Dceři se to nelíbilo, protože chtěla, aby Háďulka považovala za paničku ji. Nám bylo líto, že si nemůžeme s Háďulkou hrát tak, jak bychom chtěli. Tou dobou už byla ve zverimexu Kraji. Připadala nám smutná. Manželku napadlo, že bychom si ji mohli koupit. Šli jsme zkusit, jestli není agresivní. Byla hodně bojácná, ale ani nenaznačovala žádný útok. V pátek 13. února 2004 jsme si ji vzali na víkend domů na zkoušku. Během víkendu jsme zjistili, že je milá, jen ji trápila špatně svlečená kůže. V pondělí jsem šel do zverimexu, zaplatil jsem ji a vyřídili jsme potřebné doklady. Tou dobou jí bylo asi 11 měsíců. Vážila 230 g a měřila 61 cm. Do ČR byla dovezená z Ghany v Africe v dubnu 2003. Od června 2003 byla ve zverimexu a čekala, až si ji někdo koupí.

Nyní měří asi 150 cm a váží 3,5 kg. Jedná se o škrtiče kraju královskou (Python regius). Tento druh krajty žije ve střední Africe. Aktivní je hlavně za soumraku. Během dne většinou spí.

Ze začátku bydlela v teráriu s Hád'ulkou. Bylo hezké pozorovat jejich soužití, ačkoliv se z volné přírody znát nemohou, protože hroznější pocházejí z Ameriky. Často spaly vzájemně propletené. Když se dcera s Hád'ulkou odstěhovala, zůstala u nás Krajťa sama.

Za necelý týden u nás se Krajťa svlékla. Dcera ji se svlekem pomohla. I přesto na sobě měla starou kůži. Vzpomněl jsem si na univerzální mast Indulonu a Krajťu jsem s ní téměř každý den mazal. Výsledkem byly šupiny staré kůže nejen v teráriu, ale i v bytě. Po několika dalších svlecích však byla kůže v pořádku. Jako malá se svlékala jednou za měsíc. Interval svleku se postupně prodlužoval. Nyní se svléká zpravidla třikrát za rok.

Jako malá jedla myšky. Když jí bylo asi rok a dva měsíce, začala jíst malé potkany. Od té doby jí převážně nedospělé potkany. Váha se u ní během roku pohybuje od 3,25 kg na jaře do 3,75 kg na podzim. Jí hodně nepravidelně. Na jaře začíná jíst zpravidla v dubnu. Během dubna a května sní několik potkanů. O prázdninách jí méně. Na konci srpna a v září jí více, protože si zakládá tukové zásoby na zimu. Od října do března jí jen výjimečně. V této době využívá tukové zásoby a pouze pije vodu. Vodu by měla mít stále, protože pije téměř každý den, někdy i víckrát za den. Za rok sní 25 až 30 potkanů.

Většinu doby tráví v teráriu. Když chce a je to možné, pouštíme ji z terária, aby se 'proběhla' po bytě. V létě za teplého počasí chodíme navečer ven. Ráda se plazí v trávě a zkoumá různá zákoutí prostoru za domem. Jsou-li venku děti, často jí dělají společnost. Vypadá to, že si ji užívá i Krajťa.

Někteří lidé se leknou, když se dozví, že Krajťa je škrtič. Škrť však pouze kořist, kterou chce sníst. Ještě se nestalo, že by uškrtila a nesnědla potkana. Když potkana nechce, nechala by se od něj pokousat. Od mala ji zvykáme na kontakt s lidmi. Postupně přestávala být bojácná, ale zůstala klidná a neagresivní. Proto ji můžeme brát mezi lidi. “

Tak jsme i my rádi, že jsme měli možnost se s krajtou Krajťou seznámit – vizuálně, ale i hapticky. A stejně tak i s jejími sympatickými majiteli.

*Mgr. Lenka Kellerová
sociální pracovnice*



Klienti DPS
„v objetí“
s krajtou Krajťou.



Májové koulení



Ve čtvrtek 24. května 2018 se vypravil tříčlenný tým z našeho domova do heřmanoměsteckého zámku, kde se konal 15. ročník Májového koulení. Po několika týdnech tréninku byl tým připraven k boji ve hře zvané petanque. Petanque je hra, kde je cílem přiblížit kovové koule co nejbližší k malé dřevěné kuličce. Hry se účastnilo 17 týmů, které přijely ze Seče, Bořanovic, Přelouče, Doubravčan, Chrudimi, Svojsic, Malešic, Skutče, Bohnic a Hájí. Samozřejmě nechyběli místní účastníci ze zámku. Po prvním kole soubojů náš tým postoupil do boje o první až čtvrté místo. Před vyhlásováním výsledků by se nervozita mezi účastníky dala krájet. Nakonec jsme vybojovali krásné druhé místo a šli si pro stříbrné medaile a spoustu cen. Putovní pohár si odvezl tým z Přelouče.

Odpolední program byl zpestřen vystoupením kouzelníka Pavla Kožíška, který nás na nádvoří zámku pobavil a překvapil svými kouzly.

*Bc. Kateřina Murinová
sociální pracovnice*

Úspěšní sportovci

Vlevo
paní Bohumila
Moškaničová,
vpravo paní Alenka
Marvanová,
v popředí pan
Petr Fuksa.





Návštěva kolegů ze Slovenska

Rok od naší návštěvy u slovenských kolegů utekl jako voda a nyní jsme mohli my ve dnech 28. – 31. května 2018 na oplátku v našem domově přivítat kolegy z partnerského Domova pre seniorov ze Staré Ľubovni. Jelikož v minulém roce byla nasazena laťka, co se týká programu, velice vysoko, snažili jsme se také vymyslet program, který by se všem líbil. Plánování nám zjednodušil fakt, že slovenští kolegové jsou sportovně založení a sami navrhli, že by se rádi projeli na kolech či pluli na loďkách. Samozřejmě jsme v rámci poznávání sociálních služeb nemohli vynechat návštěvu některého ze sociálních zařízení v okolí. Ředitel našeho domova domluvil návštěvu v Lůžkovém a sociálním centru a v Senior rezidenci, obojí v Chrudimi. Sehnat ubytování byl také oříšek. Hotely, které byly v minulosti využívány k ubytování, byly nyní plně obsazeny, až se nám podařilo sehnat volné pokoje v SRC Lihovar v Třemošnici, vybudovaném v příjemném prostředí. V rámci ubytování bylo možné využít sportovních aktivit, bazénu a třeba i procházek po okolí.

Ale vezměme to hezky popořádku.

Den 1.

Návštěva byla očekávána v pondělí v odpoledních hodinách. Vše bylo nachystáno a delegace v počtu čtyř kolegů mohla přijet. V Jeseníkách je moc pěkná krajina, kterou se naši návštěvníci kochali asi déle, než si možná sami přáli, tudíž se jejich příjezd o něco zdržel, ale to vůbec nevadilo a kdo si počká, ten se dočká ☺ Kolem 16. hodiny u našeho domova zastavilo auto se slovenskou poznávací značkou. Z něho vystoupil pan ředitel Peter, vedoucí provozu Ľuba, sociální pracovnice Gábina a zdravotní sestra Monika. Byli uvítáni panem ředitelem Petrem, vedoucí přímé péče Alenou a sociální pracovnící Lenkou. Po dlouhém dni byli pozváni na oběd v našem domově v podobě svíčkové omáčky. Po obědě si prohlédli prostory domova a poseděli v návštěvní místnosti, kde si navzájem sdělovali zážitky z cesty a hlavně události, které se staly během uplynulého roku. Posezení bylo velice příjemné, ke kávě byl nabízen jahodový koláč upečený našimi kuchaři a čas utíkal jako voda. Navečer náš pan ředitel doprovodil návštěvníky do místa jejich ubytování a seznámil je s programem na příští dny.

Den 2.

V úterý začínal den v 8:30 vyzvednutím kolegů v místě ubytování a přejezdem do Chrudimi za prohlídkou Lůžkového a sociálního centra, které je zaměřené převážně na osoby s demencí, ale má k dispozici i lůžka pro službu domov pro seniory. Průvodci byli pro ten den pan ředitel Petr a vedoucí sociálního oddělení Petra. Pracovnice lůžkového centra nás přivítala a seznámila s chodem domova, provedla nás jeho prostory a zodpověděla naše dotazy. A protože nás čekal výlet na kolech, převlékli jsme se do cyklistického dresu a vyrazili auty směrem Pardubice, kde na nás čekala kola k vyzvednutí. Ve Staňkově ulici jsme nasedli na bicykly a uháněli přes město směrem k Labi, odkud již pokračovala klidná projížďka. Z cyklostezky se nám otevřel krásný výhled na hrad Kunětická hora, který byl naším cílem cesty. Měli jsme objednané krásné počasí. Naše objednávka byla včas doručena a tudíž druhou stranou i dodržena ☺ Jelo se příjemně a horko srážel lehký vánek. Desetikilometrovou cestu jsme zakončili v Restauraci Pod Kunětickou horou, kde na nás čekal dobrý oběd a příjemné posezení. Další cesta vedla do lesa k Perníkové chaloupce. Stavba, která pochází z předminulého století, sloužila k různým účelům. Naposledy v ní byl Ústav sociální péče pro osoby s mentálním postižením, který byl roku 2003 přesunut do nedaleké obce Ráby. Od toho roku je objekt využíván pro turisty jako muzeum perníku, který má v Pardubicích letitou tradici. Po návštěvě muzea jsme se prošli po stezce k hradu, kde jsme se mohli kochat krásnými panoramaty. Poté nás čekala cesta na kolech zpět. Příjemně zmožení jízdou a horkým počasím jsme se šťastně navrátili zpět do Staňkovy ulice, kde jsme vrátili kola do půjčovny. Kolegy jsme doprovodili do místa jejich ubytování, kde na ně čekala večere a relaxace, aby se připravili na druhý den, kdy pro nás byly připraveny lodčky k projížďce po Sečské přehradě.



Den 3.

Začínal opět v 8:30 vyzvednutím kolegů v Třemošnici. Jeli jsme na prohlídku do Senior residence Chrudim (dříve nemocnice Na Kopečku). Průvodci byli pro ten den pan ředitel Petr a vedoucí úseku přímé péče Alena. Přivítal nás rozverný pan ředitel Marek. U dobré kávy a pohoštění se rozpovídal o zařízení, které má kapacitu 94 klientů. Dále pak následovala prohlídka budovy a vybavení. Musím říct, že mají vše účelně a vkusně zařízené. Čisto na všech úsecích. Každá rodina doplácí nemalou částku na svého rodinného příslušníka. Služby jsou na vysoké úrovni a tomu odpovídá i platba za ně.

Z Chrudimi naše cesta vedla na Jezerku, což je kongresový hotel v Seči. Tam jsme s chutí poobědvali a načerpali síly na projížďku loďkami. Počasí bylo slunné a větrné, teplota letní. Veslování na ostrůvek nám zabralo hodinu, foukalo totiž proti, do zad veslujícího, a vítr nás brzdil. Po úspěšném zakotvení jsme se prošli na ostrůvku. Byl plný už zralých borůvek, a tak jsme ochutnali. Kochali jsme se okolní přírodou, které vévodila zřícenina hradu Oheb. Nazpět už to byla pohoda, přestal foukat vítr, v pořádku jsme se vrátili na břeh.

Čekala nás cesta k autu a odvoz kolegů do Třemošnice. Srdečně jsme se rozloučili, popřáli jim šťastný návrat domů. Na viděnou za rok.

Den 4. byl již jen v režii slovenských kolegů, kdy je po snídani čekala cesta zpět domů. Byly to příjemně, a pro některé i adrenalinově, strávené dny plné zážitků, na které snad naši „bratia“ nezapomenou stejně tak, jako naše zážitky ze Slovenska jsou nezapomenutelné.

Mgr. Petra Linhartová, vedoucí sociálního oddělení

Alena Vitvarová, vrchní sestra

Vzácná návštěva

Druhý červnový čtvrtek jsme v domově měli vzácného hosta. Zavítal k nám pan Mgr. Daniel Herman, který působil jako katolický kněz a jako mluvčí biskupské konference úzce spolupracoval s kardinálem Miloslavem Vlkem, vedl také Ústav pro studium totalitních režimů a poté byl



ministrem kultury ČR. Současně se zajímá o dialog mezi křesťany a židy a mezi Čechy a Němci. Náš domov navštívil v rámci své kandidatury do senátu na Chrudimsku.

Pan Herman při setkání s našimi obyvateli promluvil na téma *Důležitá role seniorů ve společnosti*. Téma se setkalo s kladnou odezvou a díky reakcím účastnic setkání se jednalo opravdu o besedu. Pan Herman si prohlédl náš domov a velmi živě se zajímal o jeho fungování. Také obohatil knihovnu domova o tři nové knižní tituly:

Srdcem proti ostnatému drátu – rozhovor Jana Jandourka s Danielem Hermanem

Karen Levine: Hanin kufřík – příběh dívky, která se nevrátila

Alan Boudre: Umývač výloh a arcibiskup: Příběh člověka v proměnách doby – kniha o Miloslavu Vlkovi

Bc. Helena Plecháčková
sociální pracovníce

Jak se Vám žije v našem domově



V jarních měsících, v průběhu dubna a května, proběhlo v našem domově dotazníkové šetření spokojenosti klientů, do kterého se zapojila více než polovina obyvatel domova. Všem Vám, kteří jste se dotazníkem zabývali, vyplnili a vyplněný vrátili, chci poděkovat za cennou zpětnou vazbu. Ráda bych Vás touto cestou informovala o tom, co jste nám prostřednictvím dotazníků sdělili, zda jste či nejste spokojeni s kvalitou služeb, které jsou Vám v domově poskytovány. Dotazník byl rozdělen na tři oblasti: oblast poskytované péče, oblast poskytovaných služeb a oblast mezilidských vztahů a volnočasových aktivit.

Nejprve tedy oblast poskytované péče. V této oblasti jste vyjádřili vysokou spokojenost s personálem, především s jeho ochotou, pozorností a všímavostí, vstřícností a úsměvy. Někteří byste chtěli mít větší přehled o plánovaných službách personálu. Spokojenost převažuje i s podporou

soběstačnosti, ke které přispívají pracovníce relaxačního centra, i když byste si zároveň přáli častější spolupráci s nimi, aby byla Vaše soběstačnost podpořena ještě více a mohli jste lépe zvládat přibývajícím věkem či zhoršující se zdravím. Nejvíce oceňujete podporu při obnovení či zachování stávající úrovně chůze. Většina z Vás uvedla, že se cítí v domově bezpečně a že při poskytování péče je zachováno jak soukromí, tak lidská důstojnost. Přesto občas někteří z Vás zažili situaci, kdy se necítili důstojně, při hygieně nebo při přesunu z místa na místo, anebo došlo k narušení pocitu soukromí při návštěvě rodiny či vstupem osoby do pokoje bez klepání nebo při přerovnávání věcí v rámci úklidu. Časté výtky směřovaly k paní doktorce a jejímu přístupu k Vám, jejím pacientům. Ocenili byste zejména to, kdyby paní doktorka Vám, pacientům, věnovala více času a vyslechla, co Vás trápí, i přesto, že možnosti, jak zdravotní neduhy řešit, mohou být omezené.

Oblast poskytovaných služeb. Ubytování, stravování, úklid, práce prádelny, kadeřnice, holiče či pedikérky jsou služby, které máte možnost v domově využívat a jste s nimi spokojeni. Samozřejmě i v této oblasti je potenciál pro zlepšení. S ubytováním převažuje spokojenost, ale někteří byste přivítali jednolůžkový pokoj anebo větší dvoulůžkový, případně samostatnou toaletu jako součást pokoje, protože Vám nevyhovují vzdálené společné toalety na chodbě. Někteří jste nespokojeni se svým spolubydlícím. Další z Vás jsou rušeni zvuky z vedlejšího pokoje. Úroveň ubytování může zvyšovat či naopak snižovat kvalita úklidu. S úklidem jste spokojeni a pracovníce úklidu považujete za pečlivé. Na dobré úrovni je i práce v prádelně, i když je nepříjemné, že občas dojde ke ztrátě prádla či jeho poškození (skvrny na oblečení, vybledlé barvy, zmenšení velikosti). Z Vašich připomínek je znát, že velký důraz kladete na stravování. Někomu se zdají porce malé, jinému zase zbytečně velké. Někteří máte pocit, že ne vždy je přihlédnuto k Vašemu dietnímu omezení a dostanete něco, co byste jíst neměli (např. místo dietních párků párky liberecké, které jsou příliš kořeněné). Někomu vadí pomazánky, jiný by naopak přivítal pomazánky častěji. Někdo má maso rád a jiný ne, ale málokdo je rád, když jsou maso či knedlíky tvrdé anebo když je jídlo chladné. Někteří z Vás by přivítali, kdyby bylo na konzumaci jídla více času. Se službou kadeřnice, holiče či pedikérky jste většinou spokojeni. Ovšem ne všem vyhovuje systém určování pořadí při čekání na službu.

Oblast mezilidských vztahů a volnočasových aktivit. Většinou jste s celkovým prostředím domova spokojeni. V navazování osobních vztahů se potřeby velmi různí. Někteří potřebujete a přirozeným způsobem navazujete sousedské až přátelské vztahy v domově, ale ne všichni chtějí navazovat přátelské vztahy se spolubydlícími. Naopak někteří chtějí a nemohou,

protože jim brání nemoc či jiná komunikační překážka. K navazování vztahů mohou sloužit i volnočasové aktivity, jejichž nabídku považujete za dostatečnou, pestrou a přehlednou. Zdrojem informací je pro Vás také časopis *Náš domov*, který vychází čtvrtletně, a je mezi Vámi mnoho jeho příznivců a pravidelných čtenářů.

Je potěšující, že jste navzdory některým nedostatkům s pobytem v domově spokojeni a většinou byste doporučili náš domov i dalším zájemcům. 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
sociální pracovnice

Stres

Moderní doba často vyčerpává naše přirozené obranné síly a zanechává organismus vnímavý ke stresu. Blíží se doba prázdnin a dovolených, a tak si dovoluji o stresu něco napsat, včetně toho, jak mu předcházet. **UŽIJTE SI DNY VOLNA.**

Příznaky stresu

- * únava, nespavost nebo neschopnost soustředění
- * nervozita, neklid nebo popudlivost
- * ztráta chuti k jídlu, nauzea, žaludeční nevolnost, průjem i zácpa
- * bolesti hlavy
- * ztráta zájmu o sex
- * podráždění, zloba, rozčilování nebo apatie a pesimismus

Co to je stres

Stres je individuální odpověď na nadměrně zatěžující fyzické, emoční nebo intelektuální požadavky. Tělo je vybaveno k řešení krátkých zátěžových epizod, ale hladina stresu nad obvyklou normu může být pro duševní zdraví

značně škodlivá. Stres mohou vyvolat nejrůznější krizové situace: rodinné neshody, finanční problémy, pracovní tlaky, zranění, nemoci, traumatizující události atd. Počáteční reakcí organismu je příprava na hrozící nebezpečí; nadledvinky (malé žlázy na horních pólech ledvin) uvolní adrenalin a ostatní tzv. stresové hormony, které zajišťují prudký vzestup energie a síly umožňující uniknout nebezpečí nebo postavit se nepříteli. Tato odpověď "bojuj, nebo uteč" je přirozená a zdravá reakce, ale problémy mohou nastat, když stres přetrvává.

Kdy vyhledat lékaře, když přichází stres

Máte-li vleklé nebo silné příznaky stresu, oslabují Váš imunitní systém a zvyšují riziko zdravotních problémů, jako je onemocnění srdce, vysoký krevní tlak, zažívací potíže, peptické vředy, migrény a možná i rakovina. Působí-li příznaky stresu problémy ve Vašich osobních vztazích, práci nebo každodenních aktivitách, budete asi potřebovat antidepressivní léčbu.

Jak mohou pomoci potravinové doplňky proti stresu

Četné nutriční látky jsou nezbytné pro přirozenou schopnost organismu zvládat situaci, takže ve stresových obdobích je denní užívání multivitaminových a multiminerálních přípravků zvláště důležité. Na stres užívejte rovněž vitaminy B-komplex; jednotlivé vitaminy, které poskytuje, pomáhají udržet zdravý stav nervového a imunitního systému a potlačovat únavu, protože organismus posilují.

Co ještě můžete udělat proti stresu

- * Pravidelně cvičte a zkoušejte relaxační techniky – jógu, dechová cvičení, masáže.
- * Omezte kofeinové a alkoholické nápoje, mohou zvýšit úzkosti.
- * Udržujte dosavadní sociální vazby: úzké vztahy s rodinou a přáteli; také rodinný zvířecí mazlíček je pro duševní zdraví důležitý.

*Alena Vitvarová
vrchní sestra*

„Pyžamová paralýza“ Zdravotní sestra je proti ležení v posteli



Nošení pyžama jen posiluje vnitřní pocit toho, že jsme nemocní. Zpomaluje to celkovou léčbu, zejména u starších pacientů. Tvrdí to alespoň Jane Cummingsová, vrchní zdravotní sestra pro Anglii a výkonná ředitelka Národní zdravotní služby (NHS).

„Pyžamová paralýza“. Tak Cummingsová ve své kampani nazývá stav, kdy se léčící pacienti zdržují v posteli v nočním úboru po celou dobu rekonvalescence. Radí ostatním zdravotním sestrá, aby doporučovaly svým pacientům ráno po probuzení brzy vstát a co nejdříve se obléci do běžného oblečení. Její návrh samozřejmě počítá jen s pacienty, kteří jsou schopni z postele vůbec vstát a pohybovat se.

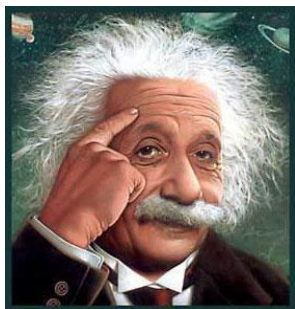
Klasické zdravotní doporučení vyležet nemoc v posteli je zlidovělé dogma, které se například v Anglii dodržuje už od 19. století z doby Florence Nightingalové (zdravotní sestra, která v Anglii otevřela historicky první zdravotní školu). Nedávné výzkumy však ukazují, že to naopak může mít na pacienta negativní účinek.

Zpráva vládní agentury National Audit Office (NAO) z roku 2016 odhalila, že během pouhých deseti dní proležených v posteli může tělo člověka zestárnout až o deset let. Trvalý nedostatek fyzické aktivity může vést k náhlému poklesu zdravotní kondice. Deset dní v posteli například může snížit sílu v nohou o deset procent. Srdeční a plicní funkce klesnou o 12 procent, říká zpráva NAO.

Cummingsová dodává, že nošení pyžama v pacientovi umocňuje pocit jeho nemoci. Její doporučení samozřejmě nelze aplikovat na všechny nemocné a ke každému pacientovi by se mělo přistupovat individuálně, nicméně většinou to podle ní je otázka toho, jestli zdravotní sestry dokážou pacienta přimět

k tomu, aby vstal, převlékl se a začal se hýbat. Tato nová metoda, již se Cummingsová snaží prosadit, platí zejména u starších pacientů, což potvrdil i dosud nepublikovaný výzkum na univerzitě v Nottinghamu.

*Článek pro časopis Náš domov dodala
Gabriela Ilková, staniční sestra oddělení L1*



Koutek trénování paměti

Od února do června 2018 probíhal v našem domově další cyklus trénování paměti. Setkání „týrání mozkových buněk“, jak někteří účastníci trénink paměti nazývají, se účastnilo každý týden většinou 12–15 klientů.

Pravidelná účastnice aktivity, paní Sekerková, nám předala při jednom ze závěrečných setkání tento dopis:

*„Místní kroužek 'trénování paměti' děkuje svým programátorkám
paní Mgr. Lence Kellerové a slečně Bc. Katce Murinové,
že splnily naše přání a přidaly nám několik lekcí, které skončí
28. června.*

*My jim přejeme, aby veselé a v pohodě prožily své dovolené
i prázdniny s rodinou.*

*A my se těšíme na podzimní pokračování kroužku „trénování paměti“
a budeme se snažit, aby nám naše mozkové buňky nezlenivěly.*

Ještě jednou děkujeme.

Účastníci kroužku:

*Marvanová Alenka, Janečková Hedvička, Moškaničová Bohumila,
Vilímovská Marie, Šindelářová Jiřina, Machač Miroslav, Novotná Hana,
Sladká Květa, Tůmová Jiřina, Kupková Libuše, Řintová Věra, Koberová
Libuše, Starý František, Sekerková Marie.“*

Jsme rádi, že trénování paměti navštěvují jak „staří známí“, kteří se zapojovali již dříve, ale daří se nám získávat i nově nastupující klienty, které baví trávit čas hravým způsobem se stimulací kognitivních funkcí. Za obě lektorky mohu říci, že setkávání s Vámi při této aktivitě je pro nás obohacením – na každé hodině nás něčím překvapíte, obohatíte o novou informaci či zkušenost nebo nás pobavíte. Rády slyšíme, že Vás to baví, a budeme se snažit pro Vás nadále vyhledávat rozmanitá cvičení a úkoly.

Mgr. Lenka Kellerová, Bc. Kateřina Murinová
sociální pracovníce

Úkol pro čtenáře časopisu:

Doplňte slovo (podstatné jméno), které vytvoří se zadanými slovy ustálené slovní spojení:

- a) Mariánské, Mšené, Františkovy.....
- b) Karlův, Jiráskův, Nuselský.....
- c) Břevnovský, Kapucínský, Zbraslavský.....
- d) Prachovské, Teplické, Adršpašské.....
- e) Koněpruské, Bozkovské, Mladečské.....
- f) Národní, Národní technické, Vlastivědné.....

Vyhledejte v textu 15 názvů českých hradů a zámků:

VADSFVIKOSTKMCVUKARLŠTEJNKAERFGASASDLOŮPOASJDFKUK
SOIEDFBOUZOVÁYXDVCLOKETŠFVOAKONOPÍŠTĚAKDVKŘIVOKLÁ
TALIEVLEDNICEAPEFIPOTŠTEJNAOEFZŠTERNBERKAUESFZŽLEBYÝ
ASEUIKAEWNFAWEIOFTELČASDBEZDĚŽAKJSFBVHLUBOKÁKASDF
HVAVCAVASFDVČERVENÁLHOTA AKWEJFAK

Řešení naleznete na straně 37.

Vzpomínky na léto

Vymyslet a sepsat článek do časopisu Náš domov vlastně vůbec není jednoduché. Spousty témat zde již bylo – vybavuji si nejen trampoty ohledně nákupu plavek, ale i loňský článek o strachu z jízdy lanovkou. No a teď, jak se říká: „Babo, rad!“ Zjistila jsem, že nic tak záživného jsem loni nezažila, a ani letos mě nic překvapujícího asi nečeká. A tak mi to najednou došlo: „Musím zapátrat hlouběji v paměti!“ A tak jsem se dala do psaní.

Asi všichni se shodneme na tom, že léta už dávno nejsou to, co bývala, počásí si s námi hraje, a tak místo jara máme letní tepla a místo léta nám počásí některý rok dokonce naservíruje podzim a vůbec se za to nestydí. My co máme dovolené a chceme je trávit venku na lehátku, musíme hledat jiné varianty.

Já si ale pamatuji na léta mého dětství, tedy zhruba rok 1990–1996. Velkou část prázdnin jsem sice trávila doma, ale tehdy bylo na vesnici spousta dětí, a tak najít kamaráda na procházku po okolí nebylo tak těžké jako dnes. Léto bylo tehdy totiž létem a překvapit nás mohla leda bouřka. Dělali jsme věci, které nám rodiče zakazovali, a připadali jsme si u toho jako velcí dospěláci. Chodili jsme k řece a chytali raky, běhali jsme po lese a trhali lesní jahody a hráli si na cokoliv, co nás napadlo, na kole jsme projeli kus kraje a nejeden kopec jsme raději vyšli pěšky.

Také jsme rádi zavítali do zatopeného bývalého kamenolomu uprostřed naší vesnice Žumberk a vůbec jsme se nebáli, protože tehdy byl v obležení návštěvníků, a tak byl na místě vždy někdo, kdo nás případně napomenul. Když to čas dovolil, jezdívala jsem do Lukavice k babičce, kde každé ráno začínalo tím, že v kuchyni voněla melta a k snídani byla „nadrobená bílá káva“, jinak tomu děda nikdy neřekl. Pak jsme chodili ven a pracovali kolem domku. Tedy pracoval spíše děda, já trápila králíky tím, že jsem jim neustále otvírala dvířka a dožadovala se spolupráce a oni se chudáci schovávali až dozadu do rohu kotce. Největším zážitkem pro mě bylo, když jsme na louce sušili seno a strýc mě na cestu domů vysadil na traktůrek před sebe a já mohla řídit. Neskutečný zážitek, u kterého asi vznikla moje závislost na řízení automobilu. Každý den tam se mnou trávily ale také sestřenice, protože díky tehdy moderním dvougeneračním domkům se o ně postarala v pracovní době tety právě babička. A tak jsme hráli i v kuchyni na dvou metrech např. „Honzo, vstávej, kolik je hodin“ nebo jsme trávili dny venku na zahradě.

Děda měl v garáži starou Jawu 250, kterou stále vylepšoval. Babička vařila báječné ovocné knedlíky a pekla ještě lepší buchty. Byly to krásné bezstarostné chvíle a já na ně ráda vzpomínám. Přála bych každému dítěti,

aby jeho vzpomínky byly tak krásné jako ty moje, nebo jistě ty Vaše, které byly také určitě plné zážitků a veselých příhod.

Doufám, že jste si se mnou zavzpomínali na doby minulé. Nejen na Vaše dětství, ale také třeba dětství Vašich dětí, a že to byly vzpomínky milé a příjemné. A když zavřete oči a nadechnete se – cítíte tu vůni sena jako já?

Všem klientům přeji klidné léto plné sluníčka a všem zaměstnancům, tedy i sobě, aby naše dovolené byly plné zážitků, výletů, ale především odpočinku a načerpání nových sil.

Mirka Stará
pracovnice oddělení LO

Reportáž o dobrovolnictví v našem domově v TV Lecnín



Od roku 2015 probíhá v našem domově ve spolupráci s dobrovolnickým centrem Charity Chrudim dobrovolnický program. Lidé, kteří chtějí věnovat svůj volný čas a energii seniorům, projdou základním proškolením a navštěvují seniory v našem domově, to vše dělají bez nároku na finanční odměnu. Povídají si s nimi na pokoji, chodí s nimi na procházky, tráví s nimi různorodě volný čas. Od roku 2015 bylo proškoleny 10 dobrovolníků, kteří se více či méně aktivně do dobrovolnické činnosti zapojili. Za každou hodinu, kterou strávili s našimi seniory, jsme rádi a děkujeme jim. Bohužel u některých z nich se objevily zdravotní problémy, rodinné záležitosti či jiné důvody, proč již nemohou naše zařízení navštěvovat.

V současnosti je naší „nejpilnější“ dobrovolnicí paní Míša Ostrčilová, která dochází někdy i dvakrát týdně za našimi klientkami a dělá jim spolu se svými pejsky příjemnou společnost. Ráda bych tímto paní Ostrčilové poděkovala za její snahu.

V květnu 2018 byla o činnosti dobrovolníků v našem domově natočena reportáž, kterou uveřejnila heřmanoměstská televize TV Lecnín. Pokud byste měli zájem, můžete reportáž zhlédnout na internetu – www.youtube.com – TV Lecnín – 30. heřmanoměstské zprávy – reportáž běží od času 1:20.

Mgr. Lenka Kellerová, koordinátorka dobrovolníků v DPS

Kdo je kdo v našem domově?

Dnes Vám přinášíme rozhovor s vedoucí prádelny, paní Janou Pekařovou (41 let, bydlí v Chotěnicích). Možná pro Vás bude zajímavé přechíst si o tom, jak se v našem domově s prádlem nakládá a co vše je za tím, než se ze špinavého prádla stanou pěkně vyrovnané vyžehlené komínky prádla ve Vašich skříních. Jako správná vedoucí prádelny je paní Pekařová schopna poradit si v různých situacích a jejím pracovním nástrojem je někdy dokonce i šroubovák.

Jak dlouho a v jaké funkci v DPS pracujete?

„Nastoupila jsem sem po mateřské dovolené v roce 2005 jako běžná pracovnice prádelny. V říjnu 2011 odcházela do důchodu vedoucí prádelny. Nevím, z jakého důvodu jsem byla vybrána zrovna já, že bych mohla dělat vedoucí. Měla jsem z toho strach, jak to zvládnou. Ale zvládla jsem to.“

Jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?

„Vyučila jsem se v oboru tkadlena plošných textilií v Hlinsku. Po vyučení nám však podnik, pod kterým jsme se vyučili, nenabídl žádnou práci, takže jsem vystřídala různá zaměstnání. Pracovala jsem na různých místech – dělala jsem pomocnou kuchyňskou sílu, kuchařku. Po mateřské jsem hlavně chtěla práci v jednosměnném provozu, protože jsem měla malé kluky. Tady v domově jsme měli jednoho rodinného příslušníka jako klienta, proto mě napadlo si podat žádost o práci sem. Nikdy jsem například nechtěla pracovat jako prodavačka – být mezi tolika lidmi a řešit časté stížnosti zákazníků. Tady samozřejmě pracuji taky s lidmi, ale sama za sebe se snažím být vstřícná, snažím se problémy řešit, ne je odsouvat či vymlouvat se, že něco nejde. Jsme lidi, takže se můžeme nějak domluvit.“

Pracujete zde relativně dlouho. Co Vás baví na práci v DPS?

„V prádelně jsou další čtyři moje kolegyně a já. Práci máme různorodou, střídáme si v určitých časových intervalech různé pracovní činnosti, abychom pořád nedělaly to stejné, což je dobré. Je zde určitý systém práce, který je už zajetý a je osvědčený. Fyzická práce mi nevadí.“

„Za ta léta v prádelně jsem se taky naučila, že se musím snažit si poradit. Když je nějaký problém, zamýšlím se, jak ho řešit, co s tím udělat, co změnit. Když se třeba něco rozbije, snažím se na to podívat a zkusit si poradit sama. Protože když se volá odborný opravář, někdy to trvá i týden, než by přijel. Vezmu si návod k použití, podívám se, s čím by závada mohla souviset,

nebo s opravářem zkusím zkonzultovat, jestli můžu něco udělat, co by pomohlo. Někdy se nám stalo, že se v pračce zaseklo prádlo, tak jsem odmontovala poklop a podařilo se mi to vyndat. Je důležité umět si poradit.“

„Určitě je pro mě důležité, že máme v prádelně dobrý pracovní kolektiv. Kdyby mě práce nebavila a nerozuměla bych si s kolegyněmi, rozhodně bych tady nebyla.“

Když srovnáte DPS v době Vašeho nástupu a nyní – jaké největší rozdíly pozorujete?

„Změnily se pracovní podmínky v prádelně. Krátce poté, co jsem dělala vedoucí, se kolaudovala přístavba prádelny, což nám dost pomohlo; je to prostor důležitý hlavně v zimě na sušení prádla. V létě sušíme venku, pokud to jde.“

„Nyní máme pračky: 3x na 16 kg prádla, 3x na 11 kg, jedna na 8 kg prádla, sušičky máme dvě na 22,5 kg prádla, dvě na 16 kg. Postupně se tyto přístroje obnovují, jedna stojí třeba 150 000 Kč. Dříve jsme měly pračky a sušičky od německé firmy Ipso, začínaly být poruchové a hůře se na ně sháněly náhradní díly. Nyní máme české výrobky od firmy Primus a jsme s nimi spokojené. Na žehlení máme žehlicí lis, mandl a žehlič s vyvíječem páry.“

„Určitě je změna v množství špinavého prádla. Dříve zde byli schopnější klienti, nebylo tolik znečištěného prádla jako teď, kdy je tady mnohem více nesoběstačných klientů. Nejhorší dny jsou pondělky, kdy se po víkendu nahromadí spousta prádla.“

„Vzhledem k oboru, ve kterém jsem vyučená, pozoruji i změnu v materiálech a látkách, které se používají. Ne vždy je to k lepšímu. Dříve se používaly spíše bílé materiály, v současné době je trend barevného. Bavlnu nahrazují různé druhy materiálů, ale to vše je citlivější na teplotu praní. Někdy se stane, že se i něco zničí. Ale pokud se mají dodržet hygienické předpisy a pokud má být prádlo dobře vyprané, musí se prát na vysoké teploty. Někdy se při nákupech nedbá na složení materiálu a pak při praktické údržbě je s tím problém.“

Jaký je vůbec systém zacházení se špinavým prádlem?

„Klienti předají špinavé prádlo pracovním na oddělení, které zapíšou druh a počet kusů oblečení a tento seznam nám spolu s prádlem předávají. My převzaté prádlo podle seznamu ještě před praním zkontrolujeme, aby počty seděly. Někdy se stane, že počty nesouhlasí kvůli tomu, že se pracovnice třeba upíše do jiné kolonky apod. Pokud najdeme nějakou nesrovnalost, hledáme, kde by to mohlo být, případně nahlašujeme nesrovnalost na oddělení. Poté se prádlo vypere, usuší, vyžehlí a připraví dle oddělení na poličku,

odkud ho druhý den pracovnice opět spolu se seznamem odvezou na oddělení a roznesou klientům do pokojů.“

„Prádlo se označuje čísla, která se dříve vyšívala, nyní jsou již nažehlovací. Aby se mohlo číslo nažehlit, vkládá se do přístroje, který je rozehrátý na teplotu 200 stupňů – krátkým přimáčknutím se číslo na oblečení připevňuje. Při takovémto označování se bohužel u některých citlivějších materiálů oblečení stane, že se materiál může například spálit, zničit – samozřejmě nás takováto věc mrzí – těžko se odhaduje dopředu, zda daný materiál nažehlování zvládne.“

Klienti si někdy stěžují, že se jim nevrátilo nějaké oblečení, co nám k tomu můžete říci?

„Je důležité, aby bylo všechno prádlo klientů označeno číslem, protože jinak může dojít v takovém velkém množství prádla ke ztrátě a neví se, koho oblečení je. Někdy se také může stát, že se číslo po několikátém praní z oblečení sepere a pak zůstane neoznačené v prádelně, protože nevíme, komu ho vrátit. Systém kontroly pomocí soupisů oblečení je nastaven tak, že by se prádlo ztratit nemělo. My se snažíme svou práci dělat poctivě, aby k těmto věcem nedocházelo.“

(Poznámka redakce: Může se také někdy stát, že např. personál uloží omylem oblečení do skříně jiného klienta nebo že je například tričko ve skříně založené za jiným a klient ho nevidí. Důvody nevrácení nějakého oblečení zpět jsou různé, někdy se musí pátrat.)

Je něco, z čeho máte radost, co se Vám za dobu Vašeho působení podařilo?

„Snažím se průběžně dávat podněty ke zlepšení, pokud mě něco napadne, co by mohlo být jinak, co je potřeba. Jsem ráda, že moje podněty jsou vedením vyslyšeny a některé se podařilo zrealizovat.“

Je něco, co by mohlo být ve Vaší práci jinak? Co si myslíte, že by mohlo přispět ke zlepšení Vaší práce?

„Určitě, pokud by byla nějaká možnost mít ještě větší prostory – stávající prostory jsou dost natěsnané. Když jsme minule kupovali sušičku o větší kapacitě, modlila jsem se, aby se na místo bývalé porouchané sušičky vůbec vešla.“

„Vzhledem k nárůstu špinavého prádla bychom uvítali určitě více praček a sušiček, což ale zase souvisí s prostorovými možnostmi.“

Co vás baví ve volném čase? Čím si takzvaně dobíjíte baterky?

„K mému životu patří fotbal. Moji dva synové hráli fotbal také od malička, od elévů, nyní už jeden za dospělé a jeden za dorost v Heřmanově Městci, takže víkendy trávíme na fotbalových hřištích.“

„Rádi s rodinou cestujeme – po různých památkách, po horách, v přírodě, nejen o dovolené, ale i o víkendech. Nejraději po Čechách – je tady všude krásně, ani se nemusí jezdit do zahraničí. Mou srdeční oblastí je Morava, hlavně jižní Morava – oblast Novomlýnských nádrží. Nejraději chodím pěšky, trochu na kole. Největší výstup jsem absolvovala asi vloni – výstup na Sněžku Obrím dolem.“

„Na zahradě pěstuji zeleninu, ovoce, kytičky.“

Co byste přála (vzkázala) našim klientům?

„Hlavně zdraví, protože to má největší hodnotu. I kdyby měl člověk peníze nebo majetek, nic nevynahradí zdraví. Sama jsem si už v životě prodělala nějaké zdravotní problémy, takže si to o to více uvědomuji.“

Co byste přála (vzkázala) našim zaměstnancům?

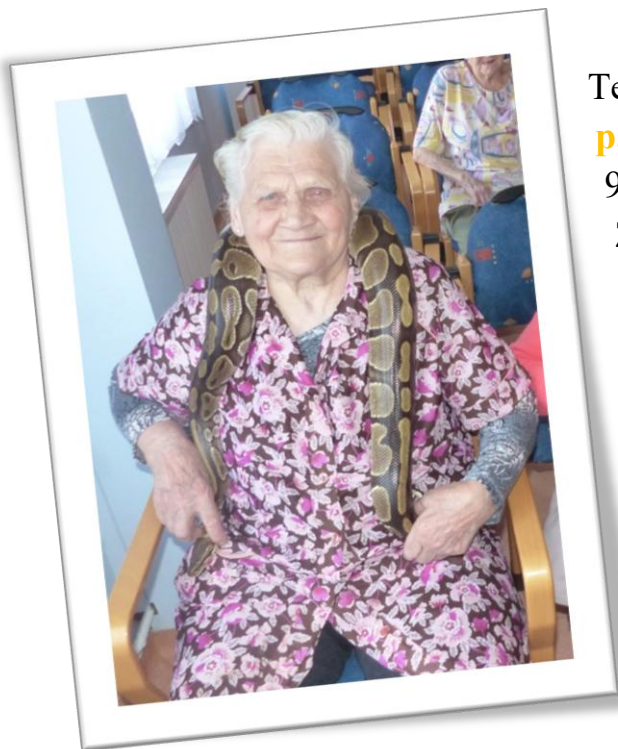
„Také hlavně to zdraví. A aby mezi nimi vládla dobrá pracovní atmosféra a snažili jsme si navzájem vycházet nějak vstřícně. Někdy se třeba něco nepovede, ale je důležité se domluvit nebo si nějak vyhovět.“

Máte nějaké přání?

„Kromě toho zdraví, aby se mi třeba dařilo trochu lépe. Třeba bychom mohli vyhrát ve Sportce a užít si to, nějak více cestovat a podobně.“ ☺

„Nejen za sebe, ale za všechny provozní zaměstnance bych si přála, kdyby se podařilo navýšit naše platy. Snažíme se svoji práci dělat poctivě a pořádně, je to chvílemi hodně fyzicky náročné a finanční ohodnocení tomu úplně neodpovídá. Víím, že naše vedení se v rámci možností snaží, takže to je prosba spíše na vyšší orgány, které vytvářejí platové tabulky a tarify. Naše pozice je zařazena do druhé platové třídy, fungujeme jako dělnice v prádelně. Já si na své práci vážím toho, že nemusím daleko dojíždět a že pracujeme pouze v jednosměnném provozu, což je pro mě zásadní.“

Děkujeme za rozhovor.



Tentokrát jsem z klientů pro rozhovor oslovila **paní Boženu Zikmundovou** (v září oslaví 90. narozeniny, žila v Dobrovítově). U paní Zikmundové obdivuji neutuchající chuť do života, smysl pro legraci a šibalský smích, který doprovází každý rozhovor s ní. Jaký byl a je její život si můžete přečíst na následujících řádcích.

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se v Pavlově za Zbýšovem. Tam jsem bydlela s rodiči do té doby, než jsem se vdala. Já blázen jsem se vdávala brzy – v 17 letech, jeden rok mi koupili. Vdát jsem se nechtěla, moc jsem o to nestála. Umlouvali mě, že Bohoušek je v Dobrovítově sám, že má nemocnou maminku a že je tam potřeba hospodyňka. Dnes už bych tam nešla. Měli jsme 13 hektarů polí, pár koní, 2 černá hříbata, krávy, králíky, kachny, prasata, 2 svině, které rodily – lidi si k nám chodili s pytlíkem pro malá čuňata. Družstvo nám pak později zabavilo koně. Přišli, že si jdou pro koně – pro valacha a pro kobyli, která rodila. Táta povídal: 'Hoši, já Vám svoje koně nevydám!' Jenže pak je stejně odvedli, zabili je, táta brečel.“

„Pantáta (manželův otec) byl 32 roků starostou, chodil na okres. U nás doma se vždycky scházeli, babička jim strojila. Dědu jsem měla ráda – vždycky mi udělal, co mi na očích viděl, pomáhal třeba zamést, ustlal postele. Já jsem mu zase kupovala v obchodě flaštičku rumu, chodil na štamprle.“

Co jste ve svém životě dělala, kde jste pracovala?

„Pracovala jsem v družstvu v živočišné výrobě, měli jsme teletník, kravín. Vstávala jsem v 3:15. Do 10:30 jsem byla tam, pak jsem přišla domů, něco jsem tátovi zrychtovala k jídlu a po obědě zase na naše pole. V jednu hodinu jeli chlapi na kámen a křičeli na mě: 'Zikmundka má kastrol mezi nohama!' – že jsem neměla ani kdy se najíst. Měli jsme na polích zasázený lihovarský brambory, táta je měl pak na hromádách na poli, průmyslový brambory jsme dávali do dvou sklepů. Já jsem přes zahrádku přes plot házela vidlema brambory, než přijedou druhou řadu brambor vyházet. V jedenáct hodin večer jsem pak ještě klečela na prahu a dělala jsem kachnám a husám 'míchačku' (vařenou pšenici a kopřivy, v noci jsem vařila ještě brambory). Dvakrát za rok

jsme zabíjeli prasata. Když se svázelo obilí, já jsem vlezla na vůz, snopy jsem házela pantátovi do kůlny, aby se nám to vešlo, a pak zase zpátky na fůru. Já jsem se nadřela! Práce mě bavila, ale bylo toho moc. Někdy, když jsem si dala jídlo na stůl, usínala jsem pak u talíře, jak jsem byla unavená.“

„Jezdila jsem pak ještě autobusem do Bludova, topit do dvou kotlů. Vstávala jsem brzy ráno, zvlášť v zimě, když mrzlo, až to praskalo, to bylo hrozný. Byl tam táty kamarád – zootechnik, měli tam malý bejky a telata. Navozila jsem uhlí, dříví a pak jsem třeba musela plít ještě záhony.“

„Všechno jsem obsloužila, nadřela jsem se. Chlapi chodili okolo a říkali: 'Tahle bába umře v tý hlíně tady.' Bylo nás 6 ve vesnici, co se nás narodilo podobně, a jen já už jsem nyní živa.“

Jak je to možné?

„Měla jsem pořád pohyb! I když už jsem byla sama a stará, měla jsem 30 metrů dlouhý záhony, těžko jsem to zryla, dcera mi říkala, ať se k tomu nepřibližuju. Nasázela tam brambory, měla jsem tam taky okurky, mrkev, všechnu zeleninu, to jsem plela... Ještě než jsem šla sem do domova, jsem pracovala na zahrádce (do 85 let). Sousedka mi nadělala lák, já jsem kartáčkem umyla ve vaně okurky a druhý den jsem to dala do skleniček. Mám tam toho plno ještě teď.“

Co jste ráda dělala ve volném čase dříve a co děláte nyní?

„Pracovala jsem. Všechno mě bavilo, všechno jsem dělala. Táta na ženský práce nebyl. Jezdil s koňma do družstva. V rámci důchodu po něm žádnou velkou částku nemám, důchod jsem si vydřela já!“

„Chodili jsme rádi tancovat. Kolikrát jsme jeli na ples, sjednali si autobus, jelo nás čtyři pět párů – jeli jsme do Třebotína, do Bludova. Manžel byl blázen do tancování, ten by protancoval boty. A jak uměl krásně zpívat! Taký uměl malovat. Byl to dobrej manžel. Zemřel v 89. roce. Říkal: 'Kdybych se dočkal toho převratu!' Jen večer umřel a ráno byl převrat.“

„Ráda si popovídám s holkama (se ženskýma) – tady, v nemocnici, ve vesnici. Jak přijedu do naší vesnice, už vylítají z krámu a volají: 'Boženka už je tady!', a musím za nimi hned jít. Jsem ukecaná.“

„Ráda se směju. Oba dva rodiče byli takoví veselí. Chodili taky rádi tancovat, i když už byli starší. Protancovali by boty.“

„Měla jsem zahrádku s různýma kytkami, hezky to kvetlo. Říkali: 'Herdek, jak to děláš, že ti to tak krásně kvete.'“

Je něco, co byste ve svém životě změnila?

„Tu dřinu. Lidi mě obdivovali.“

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

„Jsem spokojená, s personálem i s ostatními lidmi. Chodím tady sportovat, chodím na karty se sestřičkou, zpívat – to se mi líbí. Všude musím bejt. Jsem šťastná, že můžu mezi lidi.“

Je něco, co byste chtěla v DPS změnit?

„Někdy je to jídlo horší, něco mi nechutná. Chutnají mi omáčky – rajská, koprová, minule uvařili i křenovou.“

„Kdyby mi dali lepší postel. Sestřičkám to nejde zdvihnout.“ (pozn. red. postel není elektricky polohovatelná)

Co byste vzkázala nebo popřála ostatním klientům?

„Hodně zdraví a ať běhají tak jako já.“

Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?

„Aby se jim vedlo jako mně – ať jsou spokojení a zdraví.“

Máte nějaké přání Vy sama?

„Jsem ráda, že mám za sebou operaci se žlučníkem, hodně jsem si s ním zkusila. Byla jsem objednaná na 3. září, ale smíloval se nade mnou jeden mladej a moc hodnej doktor a dali mi operaci na konec května. Stalo se, že jsem se probudila v průběhu operace – sestřička říkala: 'Pane primáři, máte paní Zikmundovou vzhůru!' Štípalo mě to. Když mi vyndávali stehy, dělala jsem si legraci: 'Paní doktorko, já budu křičet!' Ale ani jsem nemukla, chválili mě. Hned po operaci mi dali najíst rajskou. Chtěla bych, aby se mi to dobře zahojilo – je to ještě živý. Bojím se teď vstávat a něco dělat, abych neupadla a něco se mi s tím nestalo.“
„Abych tady byla mezi Vámi dlouho, líbí se mi tady.“

Na co jste ve Vašem životě pyšná?

„Měla jsem radost ze všeho, co jsem dělala. Dělala jsem to s chutí a s láskou.“

Jak to děláte, že jste pořád taková veselá a usměvavá?

„To už je nějak v krvi, mám to po rodičích.“

Jaký máte recept na vitalitu?

„Práce a pohyb.“

Děkujeme za rozhovor.

Přehled akcí konaných v našem domově ve 2. čtvrtletí roku 2018

Duben

3. 4. 2018	trénování paměti
5. 4. 2018	canisterapie
9. 4. 2018	trénování paměti
10. 4. 2018	kavárna
11. 4. 2018	p. Pecháček – Hašlerovy písně
16. 4. 2018	muzikoterapie
17. 4. 2018	trénování paměti
23. 4. 2018	kino – promítání filmu <i>Šťěstí pro dva</i>
24. 4. 2018	trénování paměti
26. 4. 2018	canisterapie

Květen

3. 5. 2018	pohádka se živými zvířaty
9. 5. 2018	trénování paměti
10. 5. 2018	canisterapie
11. 5. 2018	děti z mateřské školky ke Dni matek
12. 5. 2018	p. Piskač s hadem
16. 5. 2018	opékání buřtů
18. 5. 2018	p. Čermák – hudební vystoupení <i>Cholťičanky</i>
21. 5. 2018	kino – promítání filmu <i>Florenc 13,30</i>
23. 5. 2018	výlet Častolovice
24. 5. 2018	Májové koulení
24. 5. 2018	canisterapie
28. 5. 2018	muzikoterapie
30. 5. 2018	trénování paměti

Červen

4. 6. 2018	kino – promítání filmu <i>Jsem děvče s čertem v těle</i>
7. 6. 2018	canisterapie
11. 6. 2018	p. Kruliš – lidové písně
12. 6. 2018	kavárna
13. 6. 2018	trénování paměti
14. 6. 2018	beseda s Danielem Hermanem
19. 6. 2018	p. Němcová – mobilní zvěřinec
21. 6. 2018	canisterapie
25. 6. 2018	muzikoterapie
26. 6. 2018	sportovní hry
28. 6. 2018	trénování paměti

**O barevně zvýrazněných akcích se můžete dočíst více
na stránkách tohoto čísla časopisu.**

**Loučení s panem Jánem Krištofem, který se z důvodu vzdálenosti rodiny
přestěhoval dne 31. 5. 2018 do domova pro seniory v Třinci.**



SUDOKU

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

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

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

Správné řešení naleznete na straně 37.

Správné řešení SUDOKU ze strany 36:

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

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



Správné řešení úkolů z Koutku trénování paměti ze strany 24:

- a) lázně
- b) most
- c) klášter
- d) skály
- e) jeskyně
- f) muzeum

Kost Karlštejn Kuks Bouzov Loket Konopiště Křivoklát Lednice
Potštejn Šternberk Žleby Telč Bezděz Hluboká Červená Lhota

Svoje narozeniny budou slavit

pí Vašáková Anna	1. 7. 1941
pí Kupková Libuše	3. 7. 1921
p. Mlejnek Josef	5. 7. 1932
pí Kohoutková Jiřina	9. 7. 1935
pí Mgr. Pitrová Hana	11. 7. 1938
pí Valtrová Alenka	12. 7. 1931
pí Horčicová Věra	14. 7. 1930
pí Drobílková Jiřina	15. 7. 1928
pí Marková Hana	23. 7. 1955
pí Mládková Miluše	26. 7. 1931
p. Mareček František	28. 7. 1929
pí Kollerová Marie	30. 7. 1927
pí Baránková Edeltrauda	29. 7. 1939
p. Michek František	8. 8. 1928
pí Kosinová Miluše	15. 8. 1932
p. Horák Josef	17. 8. 1940
pí Kučerová Marta	21. 8. 1932
pí Kameníková Miroslava	31. 8. 1933
p. Stýblo Josef	9. 9. 1932
pí Abrahamová Zdenka	12. 9. 1928
pí Rintová Věra	12. 9. 1945
pí Valentová Alena	16. 9. 1937
pí Výborná Zdeňka	18. 9. 1943
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

pí Žáková Růžena	4. 4. 2018
pí Šmídová Marie	5. 4. 2018
pí Mgr. Pitrová Hana	12. 4. 2018
pí Pitra Jaroslav	12. 4. 2018
pí Marvanová Božena	15. 5. 2018
p. Staněk František	31. 5. 2018
p. Bednář Jan	4. 6. 2018
pí Bednaříková Naděžda	4. 6. 2018
pí MUDr. Řehořová Blanka	7. 6. 2018
pí Abrahamová Zdenka	11. 6. 2018
p. Horálek Josef	14. 6. 2018
pí Skalová Zdeňka	18. 6. 2018
pí Reinišová Věra	26. 6. 2018

Přejeme příjemný pobyt!

Odchod do jiného DPS:

p. Křištof Ján	31. 5. 2018
----------------	-------------

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

p. Kulhánek Jaroslav	3. 4. 2018
pí Kupková Růžena	27. 4. 2018
pí Vilhelmová Danuška	1. 5. 2018
pí Bednářová Milada	5. 5. 2018
p. Budínský Alexandr	15. 5. 2018
pí Pěkná Dagmar	17. 5. 2018
pí Žáková Růžena	28. 5. 2018
pí Merclová Zdeňka	3. 6. 2018
p. Janků Milan	4. 6. 2018
pí Slavíčková Helena	18. 6. 2018

Čest jejich památce!





Náš domov

2/2018

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*

Redakční rada:

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

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Holubová

Fotografie na titulní straně:

Helena Hovorková