

**DOMOV  
PRO  
SENIORY**

**PRAHA  
PRAGA  
PRAG**

**HEŘMANŮV MĚSTEC**

Časopis k pobavení

# U NÁS DOMA



Ročník XXVI číslo 4 duben/2020 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)



**Děkujeme  
všem za  
práci a  
podporu**

# OBSAH

Slovo na úvod.....	2
Slovo ředitelky .....	3
Informace z domova.....	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	4
Stanice A – Veverky .....	4
Stanice B – Je nám spolu hezky ... aneb síla doteku .....	5
Stanice C – Co nám udělalo radost.....	6
Stanice D – Připomeňme si Velikonoce – velikonoční řehťání .....	7
Stanice E – Imunita .....	8
Informace z aktivizačního úseku .....	9
Šijeme roušky .....	9
Poslouchejte rádio .....	10
Ohlédnutí za kavárničkou .....	10
Čtení na pokračování.....	10



# Slovo na úvod

Milí přátelé,

nový rok 2020 nám přináší řadu nemilých překvapení, a tak i letošní velikonoční svátky budeme trávit jinak, než jsme byli dosud zvyklí. Zámecký masopust byl asi poslední velkou akcí, která se zde konala.

Pak už nás postupná omezení ochudila o aktivity, návštěvy výstav, cukrárny, divadla... Chybí nám společná posezení, vycházky do rozkvétajícího parku a návštěvy našich nejbližších. Na první pohled se zdá, že už nezbývá příliš mnoho věcí, které bychom mohli dělat! Chtěla

bych se vám svěřit, jak období karantény vidím pohledem duchovního. První dubnová neděle je letos neděle Květná, vrcholí čtyřicetidenní postní období a následovat bude velikonoční týden. Postní doba je čas k zamyšlení se, k nápravě toho, co se nám nepovedlo. Máme příležitost k urovnání

nejen stezek Páně, jak hlásal kdysi Jan Křtitel zástupům, které se od něj přicházely dát k Jordánu pokřtít. Je čas usmíření se s lidmi, s nimiž vedeme nějaké spory a hádky, je čas odpouštět křivdy a nedorozumění... A dvojnásob by to mělo platit dnes, kdy „plujeme všichni na jedné



lodi“, všichni čelíme těžké situaci a ohrožení. Hlavní smysl velikonočních svátků spočívá ve víře a v radosti z Ježíšova Vzkříšení, v naději, že láska má moc překonat i smrt. Je mnoho drobností, ze kterých se můžeme i v době osobních omezení radovat. Buďme vděční za každý nový slunečný den, za to, že nestrádáme hladem a žízní, že jsme relativně zdraví, že svůj čas můžeme trávit užitečně, i když třeba trochu jinak než obvykle. Poděkujme i všem těm, kteří se starají o naši ochranu, spokojenost a bezpečí. A

možná, že podívat se okolo sebe jinými očima nás posune kousek dál a pomůže nám společně ruku v ruce překonat nepříznivé období. Věřme, že i špetka nadhledu a humoru není rozhodně na škodu. I přes roušku se dá zasmát a vidět věci pozitivně. Je na nesobeckosti a

odpovědnosti každého z nás, kdy se zase budeme moci vrátit k „normálnímu“ každodennímu životu.

Alena Tučková,

farářka, aktivizační pracovnice

# Slovo ředitelky

Vážení čtenáři, úvodní slovo jsem tentokrát přenechala paní Tučkové, naší zaměstnankyni a farářce, protože po přečtení jejich slov jsem to tak prostě cítila. Já, stejně jako řada mých kolegyně, vás však chceme ujistit, že tuto pro všechny nelehkou situaci se snažíme zvládnout s udržení pevného zdraví a mysli. Stále říkám, že všichni jsme na tom úplně stejně a stejně tak můžeme každý alespoň maličkovitě přispět k nerozšíření nákazy a k udržení dobré nálady.

Všichni víte, že postupujeme nejen podle vládních nařízení, ale i dle dalších pokynů od zřizovatele, od Hygienické stanice a též od ministerstev. Jsme si vědomi, že tyto nařízení často komplikují běžné denní aktivity a pohodu, která v našem domově bývá. Ale opravdu jsou nutná a já vám všem DĚKUJI za jejich dodržování. Zaměstnancům děkuji za jejich nelehkou roli v tomto čase, za jejich statečnost a obětavost, kterou seniorům dávají. A taktéž moc děkujeme všem, kteří se podíleli na výrobě a dodávce šitých roušek pro personál i seniory. Je jich mnoho a jen díky nim se můžeme navzájem chránit.

Klára Husáková, ředitelka

## Informace z domova



### Poděkování studentům



Chtěla bych touto cestou poděkovat trojici studentů, kteří byli tak ochotní a v této nelehké době nám pomáhají zajišťovat nákupy pro vás, naše seniory. Studentky Gymnázia J. Resslera v Chrudimi Julie Kučerová a Amálie Výborná a student pardubické konzervatoře Vojtěch Bartoníček s ochotou podle potřeby se se mnou domlouvají a ve městě ve svém volném čase někdy i opravdu velké nákupy nám zajišťují.

Jsem moc ráda, že mladí jsou spolehliví a fajn a že je máme.

Eva Merclová

# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



Setkáváme se tady nad stránkami časopisu v jarním čase, který by pro nás všechny měl být příslibem krásných slunečných jarních dnů, které bychom mohli trávit v našem krásném parku a vzájemně bychom si mohli vyměňovat úsměvy podle toho, jak nám počasí přeje... Letos je to jiné, náročnější pro nás pro všechny. Velmi vnímáme to, že najednou vy, uživatelé našich služeb, máte velká omezení v životě v domově. Nařízení vlády a doporučení se v průběhu dnů mění a někdy to opravdu může pro vás způsobovat nesrozumitelnost až chaos... ale je potřeba si uvědomit, že veškeré kroky, co se kolem nás dějí, slouží k ochraně nás všech. Opravdu nám není nikomu příjemné druhé omezovat. Je to pro nás všechny nelehká situace a je normální mít strach. Na stranu druhou si dovolím říci sama za sebe: neskutečně veliké díky, 😊 díky vám všem, kteří chápete a vnímáte kroky, co v domově u nás jsou, jako svoji ochranu,... jsme tady s vámi a spolu,...V domově letos budu v září 27let, takový archiv😊. O to víc si uvědomuju štěstí v tom, že mám kolem sebe lidi, s kterými to pracovně zvládáme a jejich ochota a neskutečná pracovitost jsou jen vizitkou toho, že jsme všichni spolu na jedné lodi. Není profese v zámku, která by nebyla ochotná v tom být s námi všemi. Za to jsem neskutečně vděčná a opravdu moc si toho vážím... Držme se všichni navzájem, společně to zvládneme...

Lenka Doležalová

## Áčko Veverky

Často je zahlédneme při procházkách v našem parku. Toto roztomilé zvířátko ale nemá ve zvyku, aby se nám dlouho ukazovalo. Hbitě vyšplhá po kmeni stromu, přeskočí z větve na větev, je to učiněný akrobat. Když posedíme na lavičce se svačinou, z bezpečného úkrytu nás



pozoruje a po našem odchodu se přiběhne podívat, jestli náhodou něco nezbylo. Často o sobě dává vědět ohlodanou šiškou, ze které zbyde jen středové jádro a pár šupinek na špičce. Veverky si svá hnízda splétají z větévek, vnitřek vycpou suchým lýkem, mechem nebo trávou – dle potřeby, jakou má taková „ložnička“ splňovat. Může se jednat o letní či zimní sídlo, nebo o doupátko pro uložení novorozeňat. Takových bytů, vždy dobře maskovaných

má veverka vždy několik, často na sousedních stromech ve výšce od 6 m až po větve vysoko v koruně. Veverky jsou březí 38 dnů, obvykle rodí 3 až 5 mláďat. Mláďata v jednom vrhu mohou být různě zbarvená. Od světle rezavé přes hnědé až černé odstíny, vždy ale mají tak jako dospělí jedinci sněhobílé břicho. Matka je po dobu odchovu několikrát přestěhuje do jiného hnízda lépe chráněného před větrem a deštěm, nebo pro oklamání predátorů. Mláďátka se rodí slepá a neosrstěná. Začínají vidět až po dosažení 4 týdnů. Hnízdo opouštějí až po 6 týdnech, od 8. týdne jsou již stejně hbitá a mrštná jako dospělí. Po dosažení 3 měsíců věku si již hledají svá vlastní teritoria. O veverkách můžeme říci, že jsou to dobré a pracovitě hospodyňky. Stále si shánějí něco k jídlu, ale pamatují i na zásoby na „horší časy.“ Dříve se mluvilo o tom, že si nejspíš nepamatují, kam všude své zásoby ukryly, to je však mýtus. Naopak o svých zásobách mají dobrý přehled, chodí je i kontrolovat. Například mělce zahrabané ořechy, které vyplavil déšť znovu zahrabávají. Jako spížirny dobře poslouží dutiny stromů, na zimu je lépe zásobit se přímo do hnízd. Nejlépe chutnají oříšky, různá semínka, plody, pupeny, letorosty dřevin, ale i houby jsou výtečnou pochoutkou. No a když krajinu zahalí tma, je nejlépe schoulit se v zatepleném hnízdě a jako příkrývka poslouží huňatý ocásek.

Vlasta Růžičková

## **Běčko** JE NÁM SPOLU HEZKY...

### ... aneb síla doteku

Náš domov pro seniory pracuje již řadu let s konceptem bazální stimulace. Našim seniorům přináší tento přístup navázání kontaktu s okolím. Přístup pracovníků k uživatelům musí být jednotný. Uživatelé pak mají pocit srozumitelnosti a běžná činnost jim bude dávat smysl. Uživatel se více orientuje a získává pocit jistoty a bezpečí. Bazální stimulace nabízí široké množství využití.

U každého uživatele, ke kterému přistupujeme s konceptem bazální stimulace hned na začátku zjišťujeme tzv. „obraz člověka“. Jeho životní příběh, co má rád, co je mu nepříjemné, méně a více citlivá místa apod. Prvotně se dohodneme s týmem na iniciálním dotyku, který označíme pro příchozí u lůžka uživatele. Při příchodu a odchodu k uživateli se každý s oslovením dotkne na dohodnutém místě.



Zpravidla se dotkneme ruky, ramene. Uživatel tím pozná, že následuje nějaká činnost např. hygiena.

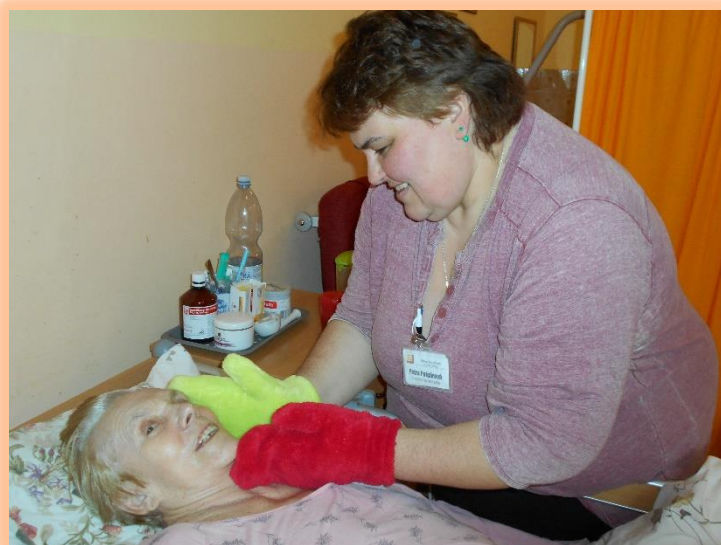
Každý člověk vnímá pomocí smyslů. Uživatel přijímá vjemy (dotyky) přes kůži – somatická stimulace. Vnímání polohy těla, uvědomění si pohybu – vestibulární stimulace. Dalším základním prvkem je vibrační stimulace – chvění, hlasy, zvuky,.. U nás využíváme především somatickou stimulaci. Dotyky nesmí být chaotické, ale celou plochou ruky a stejným tlakem. Směr stimulace proti chlupu uživatele povzbudí, naopak po směru chlupu zklidní. Personál po celou dobu udržuje kontakt s uživatelem, což znamená, že nesmí odtáhnout obě ruce najednou. Stimulace se provádí při krémování pokožky, při koupeli či přes oděv. Zpravidla pak následuje polohování.

Jedná se o nedílnou součást přístupu k našim uživatelům. K zajištění příjemné polohy uživatele na lůžku nebo v křesle využíváme různé válce, polštářky, deky.

Uživatele napolohujeme do tzv. polohy „hnízdo“. Polohovací pomůcky v tomto případě kopírují obrysy těla. Uživatel tak cítí obrysy svého těla, je mu teplo a příjemně. Největší odměnou pro nás je, když uživatel po této činnosti nebo dokonce při ní usíná. Je to důkaz toho, že nám důvěřuje, má pocit jistoty a bezpečí.

Tento přístup umí na jednotkách intenzivní péče zázraky. Sama jsem toho byla v rodině svědkem. U nás jsou to spíše maličkosti, které zpříjemňují a ulehčují život.

Petra Polgárová



## Céčko Co nám udělalo radost...

Chtěli bychom touto cestou poděkovat pětileté Lucince, pro kterou u nás na stanici sbíráme plastová víčka. Lucinka předává tyto víčka ve školce a výtěžek sběru pak putuje pro děti, které potřebují speciální kompenzační pomůcky. Lucinka nám za to jako poděkování a podporu v těchto chvílích poslala přes



naši kolegyni Katku Augustinovou tento krásný obrázek, který nás všechny potěšil a udělal nám velikou radost. Obrázek máme vyvěšený na nástěnce na stanici C a těšíme se z něho. Chtěli bychom se o tento zážitek podělit i s vámi - snad vás také potěší.

Michal Beran



## Děčko Připomeňme si Velikonoce –

### velikonoční řehtání

Řehtání je tradiční velikonoční občůzka, jedna z mála, která se v prostředí českého venkova udržela i v jednadvacátém století. Je výsadou chlapců a koná se po tři dny Svatého týdne, tj. od Zeleného čtvrtka do Bílé soboty. Nahrazuje zvonění kostelních zvonů, které „odletěly do Říma“. Doba a četnost hrkání během těchto dnů není všude stejná, liší se kraj od kraje, mnohdy i obec od obce. Obvykle se poprvé hrkání rozeznělo na Zelený čtvrtek v poledne a pak v době večerního klekání, na Velký pátek se hrkalo čtyřikrát: ráno, v poledne, ve tři hodiny odpoledne (v hodinu biblické Ježíšovy smrti) a večer, na Bílou sobotu jen jednou ráno. Obchůzka má svá pevná pravidla. Hrkání řídí nejstarší chlapci nebo volení vedoucí, mnohdy mají svá specifická jména (páni a púlpáni, velitelé, hejtmani, náčelníci apod.). Průvod bývá řazen podle věku s právem užití určitých hrkacích nástrojů.

Průvody hrkačů vycházejí obvykle od kostela, respektive kříže, kaple, zvoničky a většinou mají formu kruhu kolem vesnice, případně směřují z jednoho jejího konce na druhý apod.

Charakteristický je pro celý obřad živelný, pronikavý hluk, vyluzovaný dřevěnými hrkacími nástroji, od prostých klepaček a hrkaček po pojízdné trakáčky, jejichž název i podoba se liší kraj od kraje. Za hrkání jim náleží „mzda“, kolední výslužka, kterou hrkači vybírají během posledního hrkání, tj. v sobotu ráno či dopoledne (sladkosti, vejce apod.), o níž se potom společně všichni rozdělí. Kolední výslužku dostávají poté, co u každého domu zazpívají koledu a poděkování.

I v této složité době vám přejeme veselé Velikonoce.

Jana Novotná

Řešení ze str. 3, 9 – 48, 243, 95





# Éčko

## Imunita

Za několik dní tady budou Velikonoce, sluníčko vykukuje z mraků čím dál častěji, prostě už je tady jaro. V tomto jarním období je nutné, více než kdy jindy, posílit naši imunitu.

Co to vlastně imunita je? Je to schopnost organismu bránit se virům a bakteriím, které jsou všude kolem nás. Naš imunitní systém se vyvíjí už od ranného dětství.



A jak můžeme imunitu posílit? Určitě je dobré dbát na správnou výživu, zvýšený příjem minerálních látek a vitamínů, dodržovat zdravý životní styl s dostatkem spánku a odpočinku, a omezit negativní vlivy životního prostředí.

Důležitý je příjem vitamínu C, ten je obsažen hlavně v ovoci a zelenině, například v citrusových plodech, kiwi, paprice, kysaném zelí,... Vysokým obsahem vitamínů se řadí mezi „rostliny budoucnosti“ třeba i kustovnice čínská

nebo rakytník řešetlákový.

Vitamíny skupiny B zase napomáhají k regeneraci tkání, ovlivňují metabolismus, podporují krvetvorbu. Jsou v kvasnicích, luštěninách, v ořechách, v celozrnných obilninách, v mléku a mléčných výrobcích.

Imunitu podporuje také vitamín E, který má silné antioxidační účinky. Je obsažen ve vnitřnostech, rostlinných olejích nebo klíčcích.

Z minerálů je důležitý zinek a selen, které mají také silné antioxidační účinky stejně jako vitamín E.

Jsou vhodná také probiotika, která pomáhají udržovat zdravá střeva. Ta se velkou měrou podílejí na obranyschopnosti organismu. Probiotika jsou v zakysaných mléčných výrobcích, v jogurtech, v kefíru, v kvašené zelenině.

Na posílení imunity je dobrý česnek, který působí jako přírodní antibiotikum.

Nesmíme také zapomenout na pitný režim. Pití obyčejné vody napomáhá detoxikaci organismu, výborný je také zelený nebo bylinkový čaj.

Důležité je i pravidelné větrání, dýchání přehřátého vzduchu totiž vysušuje sliznici, která je pak náchylnější k zánětu.

V tomto období, kdy je třeba obzvláště dbát na dostatek vitamínů a minerálů je vhodné používat i vitamínové doplňky z lékárny. Prostě dát našemu tělu pořádnou „vitamínovou bombu“. 😊

PS: Ještě se vás také musím na něco zeptat. Jak se vám daří? Nechci tady psát o nemoci, o opatřeních, které se nás všech týkají, toho máte plnou televizi. Chci vám jen říct, že i když máme rouškou zakryté tváře, úsměv pro vás nám pod nimi nezmizel. 😊

Jiřina Dittrichová



Kustovnice čínská

# Informace z aktivizačního úseku

## Vážení a milí senioři,

v posledních týdnech a dnech se nám život v domově obrátil zcela na ruby. Těšili jsme se všichni na Velikonoce, jarmark, procházky v parku, čarodějnice, Májové koulení... Bohužel, současné události nás všechny zasáhly. Života v domově se dotýkají zcela na plno. Věřím, že všechna opatření, která děláme, přinesou svoje ovoce. Doufám, že se brzy vrátíme zase ke své práci tak, jak jsme byli zvyklí. Přeji za úsek aktivit všem pevné zdraví, nervy a těším se, že se zase sejdem v šicí dílně, v keramice, při cvičení, při opékání buřtů, trénování paměti atd. Buďme všichni zodpovědní a trpěliví!

Děvčatům z aktivit děkuji za roušky a za jejich přístup.

Eva Merclová

## Šijeme roušky

Poslední dva týdny jsme v šicí dílně odložili šití polštářků a velikonočních zajíčků a dali jsme se do šití látkových roušek, které jsou v současné době potřeba. Žehličkou a špendlíky obratně vládla Veronika L., Hanka se usadila za šicí stroj a Eva s Lenkou ve volných chvílích stříhaly. Pomocníky nám byli i naši uživatelé. Zašivali tkalouny a stříhali nitě a že jich bylo hodně. Co nestačili v dílně, brali si s radostí na pokoj, prý domácí úkol. Celkem jsme ušili na 170 roušek. Práce se nezastavily ani v keramické dílně, každý den po malých skupinkách naši uživatelé natírali košíčky. Děkujeme všem pracujícím, kteří pomáhali a přeje všem hodně zdraví. Jsme rádi, že vás práce baví, budme všichni co nejvíce příjemně naladěni a myslíme na jaro.



Hana Zítová a Veronika Ludvíčková

Doplňte matematickou řadu - 1, 3, 9, 27, 81, ...

242  243  200

Doplňte matematickou řadu - 2, 5, 11, 23, 47, ...

95  85  89 řešení na str. 7

## Poslouchejte rádio

Připravili jsme pro vás hezké poslouchání na každý den. Každé odpoledne od 13 hodin, pouštíme na vlnách našeho Rádía doma, krásné příběhy a povídky od slavných herců a spisovatelů. Ať je to M. Horníček, Z. Svěrák, K. Poláček či V. Brodský, ti vás zhruba na hodinku potěší svým přednesem. Někdy jsou nahrávky historické a jsou slaběji slyšet, ale většinou stačí zesílit reproduktor rádia. Tak po obědě v jednu, zapněte bednu, neboli bedýnku rádia, natáhněte se a relaxujte. Nechte se unášet příběhem. Milé poslouchání a příjemnou náladu.

Veronika Ludvíčková

## Ohlédnutí za kavárničkou

Při naší poslední kavárničce jsme si připomněli březen jako Měsíc knihy, ale moudří rozhodli, že kniha je předmět, ale ten, kdo ji vlastně oživuje je čtenář. Proto už 11 let je měsíc březen nazýván Měsíc čtenářů. A právě proto bychom si v tomto měsíci měli udělat čas a přečíst alespoň jednu knihu. Každý z nás má nebo měl nějakou knihovnu, někdo menší, někdo větší, ale pár knih má doma asi každý. Bohužel většina knih je přečtena jen jednou a pak už na ně padá prach. V knihovně, třeba té naší zámecké, mají knihy veselejší osud. Některé se na polici ani neohřejí a neustále dělají někomu radost po celý rok. Přijďte si i vy vybrat tu vaši knihu, najít autora, ten žánr, který vám bude vyhovovat a potěšit se. Naš uživatel, pan Jaroš, který 20 let dělá knihovníka v naší zámecké knihovně, vám jistě rád poradí.



Přeji všem v tomto nelehkém čase hodně radosti třeba právě s knihou v ruce a věřím, že se s vámi v knihovně uvidíme. Pan Jaroš i nadále knihy půjčuje. Doručíme i do vily.

Lenka Pumerová

## Čtení na pokračování **Domácí mazlíčci**

**Hladila jsem ho po zádech a snažila se rovnat jeho páteř směrem k ocasu, kde se mi zdálo, že má nepřírozená vybočení. Pejsek držel, ale bylo vidět, že ho to bolí. Říkala jsem, že se mi zdá, že má tu páteř přeraženou – jestli mu někdo nedal klackem nebo na něho něco nespadlo. Ale paní říkala, že to není možné, že jsou skoro pořád s ním a on s nimi. Přesto ve mně zůstal pocit, že určitě došlo k nějakému úrazu.**

Od té doby jsem tam dál jezdila každý měsíc a pozorovala, jak úplně po milimetrech se jeho stav mění.

Začal žrát tak, že když už si s ním paní nevěděla rady, dala mu pít kávu, kterou sama pila.

Postupně začal za sebou tahat zadní nohy, paní ho vyzdvihovala do křesla a neúnavně vyměňovala pomočené podložky.

Pak začal běhat rychleji, ale stále jen po předních packách, zadní za sebou tahal, až se mu na nich dělaly odřeniny.

Když jsem tam přišla po několika měsících, pejsek mi běžel radostně naproti – motal se sice, ale po všech čtyřech.

Říkám paní: „Jak jste to dokázali? Zabralo něco?“

Paní říká: „Nic zvláštního, jen jsme ho trénovali. Už ani nečůrá na deky.“

Řekla jsem jí: „Já vím, co ho vyléčilo – vaše nezměrná trpělivost a starostlivost o něho, vaše procházky s ním po metrech a se zabalenými nožičkami, aby si je nerozdrásal... Vaše dělení se s ním o jídlo ze svého včetně vašeho kafe.“

Vyléčila a zachránila ho vaše láska. Kdyby neměl Vás, už by tady nebyl!!!“

Přiznávám, že mi vždycky hrknou slzy do očí, když si na to jen vzpomenu.

A tak myslím, že k umění stárnout patří i to – mít svého domácího mazlíčka, třeba pejska.

Psi nejsou celým našim životem, ale dělají náš život plnější.

Dokonce existuje jedna lékařská disciplína, která se jmenuje zooterapie, která si uvědomuje a využívá pozitivního až léčebného působení zvířete na člověka. Prý snižuje krevní tlak a svalové napětí a má i další pozitivní výsledky v laboratorních vyšetřeních, ale i kdyby po této stránce na člověka žádný vliv zvířata neměla, naprosto nezanedbatelnými účinky jsou pocity radosti, které přítomnost oblíbených zvířat navozuje, snížení úzkosti i pocitů osamělosti, zlepšení nálady, podpora komunikace (někteří staří lidé by za celý týden od odjezdu svých dětí do jejich příjezdu třeba celý týden nepromluvili), zájem seniorů i o něco jiného, než jenom své zdravotní problémy, větší fyzická i psychická aktivita, ke které jsou nuceni, nutnost soustředění se a trénování paměti, atd. Zvířátka snižují pocit sociální izolace.

Z knihy Umět stárnout od Marie Kubelkové.