

Březen 2024

DOMOV HORTENZIE

www.domovhortenzie.cz

Domov Hortenzie



„Pokud je zřejmé, že cílů nelze dosáhnout, neupravujte cíle, ale upravte kroky svého jednání.“

Konfucius



Já mám jaro nejraději:
s veselými písněmi
ptáci nebe roznášejí
po lidech i po zemi.

Zdá se mi, že s nimi létám
a že kroužím oblohou –
děti, tolik modré je tam,
že ji roznést nemohou.

František Hrubín

SLOVO ŘEDITELE



Milí čtenáři,

a máme tady jaro! I když letošní zima nebyla nijak krutá, už jsme se všichni těšili na slunce, teplo a delší dny. To vše našim klientům umožní trávit více času na čerstvém vzduchu.

Už na měsíc březen jsme připravili první venkovní aktivity. Třeba v pátek 15. března se uskuteční pravá venkovská zabijačka s ochutnávkou domácích zabičkových produktů, jako je prdelanka, jitričky, jelítka, ovárek nebo tlačěnka.

K jaru ale patří také výlety a nás čeká v nejbližších týdnech například návštěva valašskomeziříčské gobelínky anebo hvězdárny.

Jestli si ale myslíte, že se u nás v zimních měsících nic nedělo, tak to jste na omylu. Právě naopak. Na stránkách tohoto jarního čísla našeho domovského zpravodaje se dočtete o mnoha zajímavých aktivitách a novinkách, které se nám během posledních tří měsíců podařilo v Domově Hortenzie realizovat.

S velkým elánem jsme se také pustili do vzdělávání našich zaměstnanců a do zkvalitňování komplexní péče. Velkou výzvou je pro nás například nutriční. O tom, co se nám v této velmi důležité oblasti podařilo, se dočtete právě v tomto čísle.

Přeji vám všem, abyste si jaro užili co nejvíce pohodově a aby se vám náš zpravodaj dobře četl.

S úctou **Marian Žárský**, ředitel Domova Hortenzie



Velikonoce: Symbol obrození

Bliží se Velikonoce, svátek obrození a naděje. Jejich příchod nám připomíná, že i po nejtemnějších nocích přichází světlo. Jsou symbolem nového začátku a víry v možnost proměny.

Pro nás v Domově Hortenzie jsou Velikonoce časem setkání a sdílení. Společně si připomínáme tradice a vzpomínáme na dávná léta. Máme před sebou příležitost spojit se s ostatními a najít v tomto společenství radost a klid.

Ať už jsou naše Velikonoce plné radosti a harmonie nebo vnitřního klidu, nezapomeňme na jejich hlubší význam. Každý začátek je příslibem růstu a proměny. Přijměme tedy tento svátek s otevřeným srdcem a připraveností na nové příležitosti, které život stále přináší.

-red-



Jarní nálada v Hortenzii

Jarní náladu v Hortenzii podpořila už 7. března odpolední oslava Mezinárodního dne žen s úžasnou hudbou v podání muzikantů Martina Cyruse a Ládi Kokeše.

Na pátek 8. března jsme pro všechny obyvatelky a zaměstnankyně Domova Hortenzie připravili přes 140 barevných karafiátů jako symbol naší vděčnosti za lásku a péči.



Nutrice v Hortenzii jede!

Na konci února 2024 přibyl do našeho kuchyňského týmu nový šampion, Blixer 7. Tento výkonný pomocník s 12 000 otáčkami za minutu dokáže připravit nejjemnější mixy, které klientům chutnají a zároveň jsou plné živin. Blixer 7 je přesně tím, co jsme potřebovali, a jsme moc rádi, že ho tu máme.



Zavádíme nové přístupy v oblasti stravování

Nutriční péče se stala jednou z priorit v Domově Hortenzie. Zvolili jsme nový, celostní přístup k výživě našich klientů, který zahrnuje optimalizaci velikosti porcí, aby co nejvíce odpovídala jejich potřebám. Zařadili jsme například pomalu vařené silné masové vývary, známé jako „tažené“, které se připravují přes noc. Cílem je zajistit, aby měli klienti i v malé porci opravdu to nejlepší z dobrého.

Současně budeme zavádět také „Finger Food“ neboli „Jídlo do ruky“, abychom podpořili samostatnost a důstojnost při stravování těch našich uživatelů, kteří mají obtíže s použitím jídelních příborů. Tak nám držte palce.

Komu se nelení, tomu se zelení

Bylinky rostoucí v našich závodních mobilních truhlících ukázaly svou sílu už v půlce února. Obohacují nás radostí z pěstování i skvělou chutí. Vitamíny máme hned na stolech a můžeme si vychutnat čerstvost a kvalitu přímo z našeho praktického zahradnického království.



Na webu Domova Hortenzie přibude virtuální prohlídka

Připravte se na novou úroveň interaktivity s Domovem Hortenzie! Moderní virtuální prohlídka vám

umožní prozkoumat naše zařízení pohodlně z počítače nebo chytrého telefonu.



Síla dětské čistoty a bezprostřednosti

Z Mateřské školy Montevláček Lichnov přicházejí na první jarní návštěvu do Domova Hortenzie naši malí hosté. Zlatička, která svým příchodem oživují naše všední dny radostí a jiskrou vzájemného obohacení.



Poděkování dobrovolníkům

Každý rok v předvánočním čase organizujeme společné setkání dobrovolníků a klientů. Tuto tradici bereme jako příležitost dobrovolníkům osobně poděkovat za jejich záslužnou práci.

Dobrovolnická činnost pro nás není v žádném případě samozřejmostí. Naopak velice oceňujeme, že si dobrovolníci v dnešní uspěchané době najdou čas na naše klienty, což je vedle osobního života a pracovních či studijních povinností mnohdy nelehké. Celé setkání se neslo ve veselém duchu. Povíдали jsme si nad přichystaným občerstvením a také si vyrobili vánoční ozdoby.

Kristýna Machová, sociální pracovníce



Příběh manželů Pospíšilových v Domově Hortenzie

Jako každý rok jsme si 17. února 2024 připomněli Mezinárodní den manželství. V našem Domově bydlí hned několik manželských párů. Lidí, kteří spolu žijí ve vzájemné úctě, ruku v ruce, v dobrém i ve zlém, ve zdraví i nemoci, desítky let. Nedávno jsme gratulovali úžasným manželům Hertě a Antonínu Pospíšilovým k 65. letům společného života!

Pan Antonín pochází ze Šumperska, ze skromných poměrů. Mnoho sil mu vzal vojenský pracovní tábor. Ale zase ho obohatil přátelstvím, třeba s knězem ovládajícím 10 jazyků. V Tatře Kopřivnice pracoval 40 let jako dřevař a pak údržbář v kovárně. Celý život se řídil radou svého otce: „Dívej se vždy člověku

do očí a dej najevo, že se nestydíš a nebojíš.“

Manželé Pospíšilovi spokojeně žili v pěkném bytě v Novém Jičíně, který nedávno předali další generaci rodiny. V Domově Hortenzie se jim líbí, podle možností navštěvují společenské pro-



gramy, mše svaté a na pokoji sledují televizní programy.

Vzpomínají na dřívější poměry, kdy byl v chaloupkách běžný život lidí vedle zvířat. „Lidé jsou dnes přemrštěně nároční na stravování,“ podotýká pan Antonín a vrací se do dětství pro příklad tetinky z hor, která považovala za sváteční jídlo už chleba s cibulí. V této souvislosti si Pospíšilovi velice váží současných vymožeností, které jim umožňují žít pohodlně a bezstarostně.

Eva Lhotánová





Inspirujeme i za hranicemi

Naše snídaňové švédské stoly na internetu zaujaly. Napsali nám ze Slovenska z Domova No Dss-zps: „Dovolili sme sa inšpirovať a vyskúšali sme túto formu aj v našom zariadení. Taktiež máme pozitívne ohlasy. Ďakujeme za príklad dobrej praxe.“

Pravidelný přísun psí lásky



Lednová keramická dílna



Významné dny našich klientů



Barvy + hudba + vůně = relaxace

Relaxace = smyslová terapie snoezelen



S projektanty razíme cestu k vysněné parkové zahradě



Od března do května

Jaro občas už v březnu posílá milý pozdrav v podobě krásného vláhého dne s modrou oblohou, na které září sluníčko a vytahuje svými paprsky ze země sněženky a bledule. Ale pozor, pranostiky říkají, že „Březnové slunce má krátké ruce“ či „Březen – za kamna vlezem, duben – ještě tam budem, máj – vyženeme kozy v háj“. Každopádně, v polovině měsíce, kolem svátku svatého Řehoře, se už má začít s polními pracemi. O několik dnů později slaví svátek všichni Josefové, jmenovci svatého Josefa, Ježíškova pětouna. Poté by neměly přijít žádné větší mrazy.

Duben už bývá veselejší, i když z hlediska počasí často proměnlivý. Na čerstvě se zelenající trávě září žluté pampelišky a bílé sedmikrásky, stromy a keře začínají kvést a lákají pilné včelky a motýly. Duben přináší i oblíbené svátky svatého Vojtěcha a svatého Jiří. Čarodějna je pak poslední dubnová noc, které se u nás říká také filipojakubská. Během ní hoří ohně, pálí se čarodějnice, ale i nalézají poklady.

Mezi 22. březnem a 25. dubnem se každoročně slaví Velikonoce, s nimiž je spojeno mnoho zvyklostí. Křesťané si připomínají utrpení Ježíše Krista, jeho ukřižování a zjmena zmrtnýchvstání. Významnými svátečními dny jsou Květná neděle, Škaredá středa, Zelený čtvrtek, Velký pátek, Bílá sobota, Velikonoční neděle a Velikonoční pondělí.

A pak už je na dohled květen, měsíc, v němž všechno kvete – nejprve zlatý déšť u plotu, pak tulipány pod oknem



a nakonec i jabloně, hrušně a třešně na zahradě, pod nimiž si ráda hrají májová koťátka. Kvete i láska – v měsíci máji kdysi mládenci stavěli děvčatům pod oknem májku, stužkami ozdobený stromek, aby jim dali najevo, že je mají rádi.

Nejvýznamnější květnové svátky jsou Florián (4. 5.), Pankrác (12. 5.), Servác (13. 5.), Bonifác (14. 5.), Žofie (15. 5.) a Jan Nepomucký (16. 5.). Poměrně nově se druhou květnovou nedělí slaví Den matek. Období mezi 10. květnem a 13. červnem patří křesťanským letnicím, spojeným se šířením Ježíšova poselství. Na Moravě se v tuto dobu pořádá tradiční jízda králů.

Eva Lhoťanová

(Zdroj: Pranostiky. Rokem krok za krokem, Z. Kovaříková a V. Lyčková, Albatros, 2006)

Letnice na Pustevnách, historická fotografie



Výňatek ze standardu kvality č. 6 – Dokumentace o poskytování sociální služby

Podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách má poskytovatel písemně zpracována vnitřní pravidla pro zpracování, vedení a evidenci dokumentace o osobách, kterým je sociální služba poskytována, včetně pravidel pro nahlížení do dokumentace. Podle těchto pravidel poskytovatel postupuje.

Uživatel v případě uzavření smlouvy o poskytnutí služby sociální péče v domově pro seniory bere na vědomí, že poskytovatel (Domov Hortenzie) shromažďuje, zpracovává a uchovává osobní údaje a zvláštní osobní údaje (dříve nazývané jako citlivé údaje) uživatele pro účely poskytování sociální služby dle Nařízení Evropské Unie a Rady (EU) č. 2016/679 ze dne 27. 4. 2016 (dále jen Nařízení), o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů, a to v nezbytném rozsahu.

Na co máte právo jako uživatel ve věci ochrany osobních údajů?

- požadovat od Poskytovatele informaci o zpracování vašich osobních údajů,
- požadovat umožnění přístupu k osobním údajům zpracovávaným poskytovatelem,
- požadovat opravu nepřesných osobních údajů (pokud se domníváte, že osobní údaje zpracovávané poskytovatelem jsou nepřesné),
- požadovat vymazání osobních údajů zpracovávaných poskytovatelem, popřípadě požadovat omezení jejich zpracování v souladu s příslušným právním základem pro zpracování osobních údajů,
- vznést námitku proti zpracování osobních údajů poskytovatelem,
- požadovat přenositelnost osobních údajů, které jste poskytli (poskytla) poskytovateli,
- podat stížnost dozоровému orgánu (Úřad pro ochranu osobních údajů se sídlem v Praze).

Pravidla pro sdělování informací a pro nahlížení do dokumentace dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

1. Právo sdělovat informace a nahlížet do dokumentace vedené o uživateli sociální služby náleží:
 - a) ze zákona **uživateli** nebo jeho opatrovníkovi, pokud má právo na sdělení všech informací zpracovávaných o uživateli,

- b) ze zákona **některým orgánům veřejné moci** (soudy, policie, atd.),
- c) na **základě zmocnění** od osob oprávněných ze zákona (uživatel, opatrovník),
- d) na základě **písemného souhlasu** uživatele kontaktní i jiné osobě, např. rodinnému příslušníkovi, v něhož má důvěru, studentům, praktikantům či stážistům pro účely jejich vzdělávání, auditorům pro účely kontroly, aj.

2. Osobní údaje uživatelů mohou být sdělovány **bez předchozího souhlasu uživatele** těmto osobám, které vymezuje § 100 zákona o sociálních službách a není třeba, aby je poskytovatel zavazoval mlčenlivostí:

- a) **pracovníci obcí, krajů a státu a poskytovatele** podílející se na činnosti poskytovatele,
- b) **odborníci přizvaní k inspekci** poskytování sociálních služeb,
- c) **osoby, kterým jsou poskytnuty údaje podle zvláštních předpisů** – např. trestní zákon, trestní řád, občansko-soudní řád.

V případě, kdy o údaje uživatele žádají jiné osoby, jejichž oprávnění nevyplývají z platné právní normy, je nezbytné vyžádat si před jejich předáním **samostatný písemný souhlas uživatele se sdělováním informací**. Souhlas je založen do sociálního spisu jako samostatná písemnost. Tento souhlas může udělit také opatrovník nebo zmocněnec.

Kristýna Ambrožová, vedoucí sociálního úseku

Shrnutí

Podle standardu kvality sociálních služeb č. 6 je nutné, aby měl poskytovatel vnitřní pravidla pro zpracování dokumentace o klientech. Uživatelé mají právo na informace o zpracování svých osobních údajů a mohou požadovat přístup k těmto údajům, jejich opravu či vymazání. Dále je specifikováno právo na sdělování informací a nahlížení do dokumentace, které náleží uživatelům, určitým orgánům veřejné moci, osobám s oprávněním ze zákona nebo na základě písemného souhlasu uživatele. Osobní údaje uživatelů mohou být sdělovány určitým osobám bez předchozího souhlasu uživatele, pokud to vyžaduje zákon. V případě, že o údaje žádají jiné osoby, je nutný samostatný písemný souhlas se sdělováním informací.



MARTINA HOLUBOVÁ: Jak připravit vyvážený a pestrý jídelníček pro seniory



Rozhovor s Martinou Holubovou nabízí pohled do světa stravování pro seniory z perspektivy zkušeného vedení. V dnešní

době už nejde jen o zahnání hladu, ale také o to, aby se lidé cítili spokojení a plní energie. Přečtěte si, jakými způsoby se Domov Hortenzie snaží držet krok s vývojem trendů ve stravovacích službách pro seniory a jaké inovace zařazuje do praxe.

■ Jak dlouho už zde pracujete jako vedoucí stravování a co vás dovedlo k této pozici?

V Domově Hortenzie působím od roku 1989. Nastoupila jsem jako vyučená kuchařka a brzy se objevila příležitost k pracovnímu postupu, které jsem se rozhodla využít.

■ Definujte svůj hlavní cíl nebo filozofii při řízení stravovacího provozu pro seniory v Domově Hortenzie.

Hlavním cílem naší kuchyně je maximální spokojenost klientů s ohledem na jejich individuální požadavky ohledně stravování. U snídaně, oběda i večere je možnost výběru ze dvou jídel. Pro každého klienta, ať už má jakékoli omezení, pečlivě připravujeme plnohodnotnou stravu. Zároveň se snažíme vytvářet prostředí, ve kterém naši zaměstnanci mohou vykonávat svou práci s radostí a nadšením, což se pozitivně promítá do celkové kvality jídelníčku.

Ke svým kolegům přistupuji k s respektem, uznáním a ohleduplností, protože práce kuchařů v domově pro seniory je náročná a často nedocenená. Momentálně zabezpečujeme pracovní sílu pro dvě směny v rozsahu šesti a půl úvazku. Kvůli stoupajícím nárokům a vyššímu věkovému průměru týmu je výzvou nábor nových zaměstnanců. Jsme otevřeni i zájemcům bez odborného vzdělání, ale s bohatou praxí a ochotou učit se.

■ Jakými způsoby se snažíte zajistit vyvážené a výživné stravování pro klienty Domova Hortenzie, se zřetelem na jejich potřeby a preference?

Od začátku letošního roku jsme začali intenzivně spolupracovat s nutriční terapeutkou Janou Kalivodovou. Nutričně hodnotná strava je u našich klientů důležitá pro zachování vitality a zdraví. Podstatná je kvalita stravy, nikoli její množství. Proto připravujeme jídla tak, aby byla dobře stravitelná, pestrá, s ovocem, zeleninou a plnohodnotnými bílkovinami, které jsou ve vyšším věku nezbytné. Vaříme z kvalitních surovin a snažíme se i o vizuální lákavost pokrmů.

Samozřejmostí je také zohlednění individuálních požadavků klientů. Pokud třeba odmítají citrusové plody, nahradíme je jiným ovocem, v případě potřeby zařadíme bezlaktózové mléčné výrobky a podobně. Pro klienty s obtížemi při kousání či polykání je k dispozici mletá a mixovaná strava.

■ Popište prosím svou spolupráci se zdravotním a ošetrovujícím personálem i dalšími členy týmu.

Naše spolupráce je velmi dobrá, respektující jakékoli požadavky klientů, které probíráme a řešíme na pravidelných schůzkách. Také přístup vedení Domova Hortenzie je všestranně vstřícný.

■ Jakým způsobem získáváte zpětnou vazbu od seniorů ohledně stravování a jak reagujete na jejich potřeby a připomínky?

Získáváme téměř okamžitou zpětnou vazbu po podávaných jídlech od pečovatelek, vedoucích přímé péče, aktivizačních pracovníků i přímo od našich klientů. Otázky stravování jsou také pravidelně probírány ve výborech obyvatel. Snažíme se respektovat různé požadavky, připomínky a přání našich klientů, včetně jejich touhy po jídlech, která jsou jim blízká nebo je tu postrádají. V rámci našich možností se snažíme splnit veškeré jejich potřeby.

Velký zájem je například o sladké pokrmy, jak na oběd, tak ve variacích různých kaší na snídani. Nebo jedna z našich klientek, paní Přívětivá, chtěla mít na jídelníčku valašský guláš. Vařili jsme ho třikrát, než jsme našli správnou chuť. Ale nakonec byla spokojená.

■ Seznamte nás s vývojovými trendy v oblasti stravovacích služeb v pobytových zařízeních pro seniory. Inspirujte se jimi? Jaké vlastní nápady zařazujete do praxe?

Vývojové trendy kladou důraz především na co největší zachování živin v připravovaných pokrmech. Také my zařazujeme moderní technologie, například noční úpravu pokrmů v konvektomatu. Zrovna zítra, 7. března, servírujeme na



STŘEDA 6.3.2024

SNÍDANĚ: 1. KAŠE Z KUKUŘIČNÉ KRUPICE, KÁVA BÍLÁ
2. POMAZÁNKOVÉ MÁSLA, PEČIVO, KÁVA BÍLÁ

SVAČINA: OVOCE

OBĚD: POLÉVKA VLOČKOVÁ



1. VEPŘOVÉ MASO PEČENÉ, KEDLUBNY DUŠENÉ, BRAMBORY
2. RYBI FILÉ ZAPEČENÉ SE SÝREM, BRAMBORY, SALÁT LEDOVÝ

SVAČINA: JOGURT OVOCNÝ

VEČEŘE: 1. OVOCNÝ SALÁT SE ŠLEHAČKOU, CROISSANT
2. POLÉVKA DRŠŤKOVÁ, CHLĚB

Jídelní lístek z nástěnky

oběd takto pomalu pečeného králíka. K němu pak mrkvové pyré se štouchanými bramborami. I odpolední svačina bude slavnostnější, spojená s MDŽ. Nabídneme klientům Míša řezy, tyčinky z listového těsta a víno.

Podobné zpestřování jídelníčku je v Domově Hortenzie běžné. Jednou za 14 dní v pátek zde máme rautové snídaně, oblíbené u klientů i kuchařů, kteří rádi zařazují nové recepty. Do jídelny Domova obvykle chodí tak pětina klientů, ostatní se stravují na pokojích. Ale když je rautová snídaně, dostaví se jich až polovina. Také ležícím klientům se pečovatelské nebo aktivizační pracovníce snaží zprostředkovat dobroty z rautu podle jejich aktuální chuti.

Nově rovněž využíváme Blixer, což je přístroj na přípravu mixovaných jídel v lepší kvalitě. Můžeme v něm rozmixovat

Raut

ořechy, semínka nebo ovesné vločky a pak je zakomponovat do stravy i těm, kteří by si s nimi jinak neporadili. A školíme se i na přípravu jídel do ruky pro klienty, kteří nemůžou jíst příborem. Jde o klasické vařené jídlo, upravené speciálním způsobem, patentovaným v České republice. Zatím jsme vyzkoušeli třeba kostičky složené ze tří vrstev – knedlíku, zahuštěné rajské omáčky a masa.

Nepřetržitě se nám honí hlavou spousta nových nápadů na pokrmy. Inspiraci nacházíme v radách nutriční terapeutky, na internetu, v kuchařských knihách, ale také díky podnětům od našich klientů.

Děkuji za rozhovor a přeji vám mnoho dalších úspěchů v práci, za kterou si zasloužíte uznání.

Eva Lhoťanová



Moderní jídlo do ruky, takzvané krabkostky, snadno stravitelné i uchopitelné



Vydařený Květinový ples 2024

Jako každý rok, i letos se v našem Domově konal tradiční Květinový ples. Celý sál včetně stolů byl okouzlujícím způsobem ozdoben květinami, které vytvořily úžasnou atmosféru pro toto společenské odpoledne.

Naše špičková kuchyně se postarala o lahodné občerstvení a živou hudbu zajišťovalo oblíbené DUO EVA, které hrálo písně, jež všechny hosty motivovaly k tanci a zpěvu.

Vysokou účast našich klientů podpořila i tombola, letos opravdu velkolepá. Menší ceny byly připraveny pro každého a větší ceny vyhráli ti, na které se usmálo štěstí. Chceme vyjádřit velké poděkování našim spolupracujícím partnerům za poskytnu-



tí dáreků pro naše klienty, a všem, kteří se podíleli na organizaci této skvělé akce. Už teď se těšíme na další Květinový ples!

Kristýna Brablcová, vedoucí aktivizací

Prodejní akce v Domově Hortenzie

U hlavního vstupu v recepci Domova Hortenzie se pravidelně koná prodej oblečení, obuvi, drogistického zboží, koření i čokolády.

Tento malý trh je pro klienty, kteří nemohou často vyrazit na nákupy do města, příjemným zpestřením. Prodejci pečlivě rozmisťují své zboží a naši klienti si mohou oblečení důkladně prohlédnout a vyzkoušet. Při prodeji cukrovinek samozřejmě nechybí ochutnávka oblíbených čokolád nebo novinek, které naši senioři ještě nevyzkoušeli.

Kristýna Brablcová, vedoucí aktivizací



Inspirativní setkání se zástupci ADRY

Spolupráce s dobrovolnickým centrem ADRA nás provází již více než 10 let. Díky ní k nám do Domova Hortenzie přicházejí dobrovolníci, kteří se ve svém volném čase věnují klientům dle jejich přání. Mezi nejčastější dobrovolnické aktivity patří osobní rozhovory, doprovázení klientů do zahrady, předčítání knih a společné hraní her.

V lednu se vedení Domova Hortenzie setkala se zástupci ADRY – Stanislavem Staňkem, vedoucím dobrovolnického centra Frýdek-Místek a Adélou Výskalovou, koordinátorkou dobrovolnictví pro oblast Nový Jičín. Zástupci ADRY nám předali hodnotící zprávu za rok 2023.

Společně jsme zhodnotili uplynulý rok spolupráce, prozkoumali aktuální zdary a výzvy. Diskutovali jsme o aktivitách dobrovolníků v našem zařízení, jejich účasti na vzdělávacích akcích a supervizích. Mezi naše úspěchy patří třeba nábor tří nových dobrovolnic v průběhu roku 2023. S touto pozitivní zkušeností jsme si společně vytýčili cíle a plány pro další spolupráci v roce 2024.

Kristýna Machová, sociální pracovnice

JIŘÍ WILCZEK: Vzpomínky na Kolibu a setkání s osobnostmi

Jiří Wilczek (ročník 1943) je rodákem z Petrovic u Karviné a dodnes umí hovořit „po našimu“. V Českém Těšíně se vyučil kuchařem, následně absolvoval hotelovou školu a vykonal vojenskou službu. Poté se s rodinou přestěhoval do Frenštátu pod Radhoštěm, kde působil jako vedoucí a číšník v legendární Kolibě nad Vlčinou. Jeho manželka zde pracovala jako kuchařka. Také byl zástupcem ředitele hotelu Vlčina. Je otcem jednoho syna, má vnoučata a pravnouče.

■ Pane Wilczku, nejdříve se zeptám, jak ovlivnila studentská a vojenská léta vaši budoucí profesní kariéru?

V roce 1959 jsem začal studovat hotelovou školu v Mariánských Lázních. Nezapomenutelné byly praxe v hotelu Pupp, tehdy Moskva, v Karlových Varech, kde jsme podávali pokrmy na klasickém stříbrném nádobí a pořádali rauty pro zahraniční delegace během filmového festivalu. Také vzpomínám, jak jsem tu roku 1960 obsluhoval Petra Kostku a jeho první manželku. Každá praxe mi přinesla nové profesní zkušenosti, ať už s naftovými kamny a tureckými záchody v Bulharsku, nebo s námořnickou vinárnou v NDR. Během vojenské služby v Podbořanech blízko Žatce jsem pracoval jako kuchař v kantýně, nejprve pro 1 800 vojáků a později pro lampasáky. To mi umožnilo každodenní vycházky. Chtěli si mě tam nechat, ale kapitána ze mě neudělali, tak jsem odešel.

■ Přibližte nám prosím atmosféru počátků vašeho působení v Kolibě ve Frenštátě pod Radhoštěm na Horečkách.

Práci na Kolibě mi zprostředkoval spolužák z hotelovky, číšník v hotelu Vlčina, pod který spadala. Oficiálně se otevřela 8. prosince 1967, jako první v České republice, po dvou slovenských restauracích-kolibách. Byl jsem tedy první „kolibář“ na Moravě i v Čechách. Uprostřed byl velký grilovací rošt, pod kterým se topilo dřevěným uhlím, a nad ním se na železných špízech točila kuřata. Na mřížkách se opékalo okořeněné a naložené maso. V zimě jsem nosil zásoby v ruksaku z Vlčiny. Denně tam zněl cimbál a housle romské kapely.

■ Na Kolibě se scházeli známí herci, zpěváci, sportovci i politici, kteří ve Frenštátě vystupovali nebo tu zajížděli. Jaké zážitky z této éry vám nejvíce utkvěly v paměti?

Třeba v roce 1968 natáčela Iveta Simonová v blízkosti filmovou písničku a na Vlčině byla ubytovaná i s maminkou. V modřín-

vém hájku u současného skokanského můstku rostly klouzky. Navařili jsme z nich polévku a paní Simonová na ni nadšeně chodila tři dny. Dvakrát jsme tam měli na večeři po koncertě i Karla Gotta. Upekli jsme pro něj obrovskou buchtu politou griotkou, kterou si s chutí nabídl od paní Bačové z kuchyně, oděné ve valašském kroji. Z herců byli v Kolibě třeba Sovák, Horníček, Lasica a Satinský. Také zpěvák Milan Chladil k nám zavítal. Štamgasti se štengrovali, kdo mu objedná víno, a kapelníci se radovali: „Joj bóha, my s Chladilem hráli!“ Romové v kapele byli od Prešova, v Kolibě si dobře vydělali a pak domů posílali sady hrnců, aby všichni viděli, jak se mají.



■ Měl jste kromě své profese ještě další zájmy?

Rád jsem houbařil, sbíral borůvky i jen tak chodil do přírody, vařil a také kronikařil. Mou kroniku poctili podpisy například kosmonaut Titov, diskař Daněk, umělkyně Tauberová či Zagorová. Bohužel je někde ztracená, ale třeba se ještě najde.

■ A nakonec, jak hodnotíte svůj současný pobyt v Domově Hortenzie? Čím se tu nejraději zabýváte?

Do Domova Hortenzie jsem přišel v létě 2023. Řeknu vám, co mě tu i z hlediska mé branže nejvíce překvapilo: úžasná čistota. A dobrá kuchyně. Také přístup ke mně, od ředitele po veškerý personál, je vynikající. Pořád mám rád společnost a hudbu, hlavně cimbálovku, housle a harmoniku. Líbí se mi kniha vzpomínek paní Konvičkové i zdejší poezie a nářečí. Kdysi jsem na Kolibě choval fenku bernardýna. Měla postupně 34 štěňat, o která byl zájem. Proto mě tady hodně baví i canisterapie.

Tak vám za všechny čtenáře přeji pestré jaro 2024!

Eva Lhoťanová

U rozsvícení betlému, foto Roman Polách





ADÉLA VÝSKALOVÁ: O dobrovolnické práci v Domově Hortenzie

ADRA (Adventist Development and Relief Agency) je mezinárodní nevládní organizace, která se zaměřuje

na oblast humanitární pomoci, rozvoje a zlepšení životních podmínek komunit po celém světě. ADRA byla založena v roce 1956 Adventistickou církví ve Washingtonu, a od té doby se stala jednou z předních organizací poskytující humanitární pomoc ve více než 130 zemích. Její činnost zahrnuje rozličné aktivity: poskytování lékařské péče, vzdělávání, zajištění potravin a vody, nouzové reakce na katastrofy i dlouhodobé programy rozvoje.

Dnes si o popovídáme s Adélou Výskalovou, koordinátorkou dobrovolníků ADRA v Domově Hortenzie ve Frenštátě pod Radhoštěm.

■ **Adélo, děkujeme, že jste si našla čas. Mohla byste nám říct, co vás motivovalo k zapojení do práce pro organizaci ADRA a s dobrovolníky?**

Když jsem se po mateřské rozhodovala, kam dále budou směřovat mé profesní kroky, ve skrytu duše jsem doufala, že to bude práce, která mne bude bavit a naplňovat. Avšak chvilku tomu bylo jinak. Věnovala jsem oboru, který jsem vystudovala: ekonomii, managementu, účetnictví, dá se říci světu čísel. Ale cítila jsem, že to není to pravé ořechové. Když se vyskytla možnost pracovat v organizaci ADRA na pozici, ve které mohu uplatnit nejen své kreativní a organizační schopnosti, neváhala jsem. Od malička jsem tíhla k práci v sociální oblasti. V době studií to byla zejména práce s dětmi a organizace společenských akcí. Navíc jsem si začala uvědomovat, že to co dělám, má smysl a přináší užitek těm nejpotřebnějším – sociálně slabým a zranitelným.

■ **Jak dlouho jste již koordinátorkou dobrovolníků ADRA v Domově Hortenzie?**

V organizaci ADRA působím jako koordinátorka dobrovolníků od podzimu 2021. Jedná se tedy nejen o Domov Hortenzie,

ale patří sem i koordinace dobrovolnické činnosti na Novojičínsku, zahrnující Příbor, Kopřivnici, Nový Jičín, Studénku a Frenštát pod Radhoštěm.

■ **Prosím, popište svou roli v organizaci a stručně nastiňte vaše hlavní povinnosti.**

Práce koordinátora dobrovolníků je velmi rozmanitá. Zahrnuje mnoho povinností, od hledání dobrovolníků přes vedení pohovorů se zájemci o dobrovolnictví až po jejich proškolení a následné zapojení do dobrovolnického programu. Tímto však celý proces nekončí – následuje takzvaná „péče o dobrovolníka“. Je důležité si uvědomit, že dobrovolníci nejsou žádná levná pracovní síla. Vyžadují odpovídající péči a pozornost. Zařizují pro ně supervizní setkání, besedy a přednášky na různá témata, například Kyberkriminalita, Canisterapie, Spirituální potřeby v závěru života, Hranice dobrovolnické činnosti, Seběpěče a relaxace.

Aby vše správně fungovalo, je zapotřebí také komunikovat se zaměstnanci a vedením Domova Hortenzie. V pravidelném kontaktu jsem zejména s paní Kristýnou Machovou, takzvanou kontaktní osobou, která se taktéž podílí na chodu dobrovolnické činnosti v organizaci. Tvoříme takový trojúhelník: koordinátor – dobrovolník – kontaktní osoba. Velký dík patří hlavně vedení Domova, panu řediteli Žárskému, jehož podpora dobrovolnické činnosti je obdivuhodná.

Zprostředkovávám a organizuji různá mezigenerační setkávání. Navštěvuji školy a školky, kde společně tvoříme tematické dekorace pro seniory. Součástí mé práce jsou také besedy se studenty středních škol na téma Dobrovolnictví. K těmto všem aktivitám je zapotřebí i pravidelně psát články a informovat veřejnost o naší činnosti.



■ Jaké projekty nebo aktivity momentálně v Domově Hortenzie probíhají? Kolik dobrovolníků se jich účastní?

Ve všech programech preferujeme individuální dobrovolnictví, tedy každý dobrovolník má svého klienta/seniora. V poslední době se nám objevuje nově skupinové dobrovolnictví – dobrovolník dochází do skupiny vícero klientů/seniorů. Jedná-li se o individuální návštěvu, nejčastěji si dvojčky povídají, při hezkém počasí využijí zahrady Domova a jdou na procházku, případně si společně čtou nebo se věnují manuální/výtvarné činnosti. Do Domova dochází také slečna se svými pejsky. Běžný denní stereotyp seniorů se tak ztrácí a dostává s chlupáčem za zády hned jinou podobu. Objevuje se rovněž iniciativa jedné dobrovolnice, která občas připraví pro skupinku klientů tematické setkání, například dámský dýchánek. Do dobrovolnické činnosti se v současné době zapojuje 12 dobrovolníků.

Během jara bychom chtěli zrealizovat mezigenerační setkání, a to konkrétně mezi seniory Domova Hortenzie a studenty Gymnázia Frenštát pod Radhoštěm. Vše by mělo navazovat na Dny dobrovolnictví 25. až 28. dubna 2024. Cílem Dnů dobrovolnictví 2024 je umožnit kontakt veřejnosti s dobrovolnictvím a neziskovým sektorem a zlepšit tak porozumění fungování organizací. Jde i o celkové zvýšení povědomí a informovanosti o možnostech dobrovolnictví.



Do Domova Hortenzie také pravidelně přinášíme velikonoční a vánoční přání vyrobené dětmi ze základních a mateřských škol. V rámci akce Dárek pro druhé se nám již po několikáté podařilo o Vánocích obdarovat osamělejší seniory. V době covidu se do dobrovolnické činnosti zapojili také skauti z Veřovic a klientům napekli velikonoční beránky.

Nemohu opomenout ani supervizní setkání s dobrovolníky Domova, které se koná třikrát do roka. Před Vánocemi se scházíme nejen s dobrovolníky, ale i s jejich klienty u vánočního tvoření.

■ Jaký máte osobní pocit z dobrovolnické práce a jaký je váš pohled na vliv, který má práce ADRA na komunitu v Domově Hortenzie?

Dobrovolnictví je zdrojem celé řady nových individuálních zkušeností a dovedností. Člověka obohacuje a dále rozvíjí – jak v oblasti mezilidských vztahů, tak v jeho roli ve skupině či komunitě.

Dobrovolnická činnost přináší mnoho výhod pro organizace, klienty i dobrovolníky. Pomáhá organizacím rozšířit a zlepšit poskytované služby díky dovednostem a energii dobrovolníků. Tím, že dobrovolníci přispívají svým úsilím, organizace lépe porozumí potřebám klientů a mohou jim poskytnout efektivnější podporu. Pro klienty je dobrovolnická činnost cenná díky jedinečnému „neprofesionálnímu“ vztahu s dobrovolníkem, který obohacuje jejich každodenní život. A dobrovolníci získávají cenné zkušenosti, které jim umožňují lépe porozumět životu seniorů.

Pokud každý z nás přidá kousek sebe a pomůže těm, kteří pomoc opravdu potřebují, můžeme společně šířit kus dobra. A právě to je podstata dobrovolnictví. Co se týče role koordinátora, jsem přesvědčena, že má smysl. O tom svědčí nejen pozitivní zpětná vazba od samotných klientů, ale také od zaměstnanců a vedení organizací, se kterými spolupracujeme.

*S poděkováním za rozhovor plný empatie a inspirace
Eva Lhoťanová*



Dnes se s vámi chci podělit o veselé vzpomínky na velikonoční „kupačky“ neboli šmigrust. I to v našem kraji patří k Velikonocům, největším křesťanským svátkům...

Jaro

(úryvek z kapitoly)

Skončila doba chladu, smutku, zimy, nastává nové jaro, nastává nový život. A Vzkříšením vlastně teprve Velikonocce začínaly. V neděli byl velký svátek, Hod Boží velikonoční, no a my děti jsme se samozřejmě nejvíce těšily na Velikonocní pondělí, kdy nás čekaly „kupačky“ neboli šmigrust. Ty kupačky si jistě mnohem více vychutnávali kluci – kupači, vždyť tehdy mohli nás – holky – polít vodou a vyplatit tatarem

a ještě jsme jim za to musely dát nějakou odměnu! To se ví, že jsme se kupačům schovávaly, utíkaly jsme před nimi a pištěly, ale nakonec musím přiznat, že by jistě každou holku mrzelo, kdyby na ní žádný kupač nepřišel. Ve škole jsme se pak navzájem „vytahovaly“, kolik kupačů na kterou holku přišlo. No, přiznám se, že jsem si někdy též raději pár kupačů přidala, ať nezůstanu za ostatními pozadu.

Těch různých zážitků z kupaček bylo dost, ale nezapomenu, jak nás jednou kluci – kupači nemile překvapili. Bylo mi tehdy možná tak sedm let, hověly

jsem si ráno ještě všechny v postelích a byly jsme klidné, protože vchodové dveře byly zavřené a my jsme měly jistotu, že nám nic nehrozí. Jenže maminka už byla zrána ve chlévě poklidit dobytek a nechala chlévové dveře otevřené. A toho si kluci všimli a dostali se přes chlév, komoru a kuchyň až do jizby za námi a překvapili nás ještě v těch postelích. A my jsme tehdy spávaly jenom v krátkých košílkách! Ta ostuda!

Marie Konvičková



Valašský soubor Sedmikvítek, foto: Romana Stejskalová ▲▲▶



Hemodialýza přímo v Domově Hortenzie

V minulém roce jsme přijali klienta, který dojížděl na dialýzu do nemocnice. Protože špatně snášel cestování do nemocnice a zpět, lékaři začali uvažovat o domácí hemodialýze.

Domácí hemodialýza je alternativou k léčbě v dialyzačním středisku. Klientovi umožňuje vést aktivní život, šetří čas při převozu do dialyzačního centra a čekání na klasickou hemodialýzu. V domácím prostředí se hemodialýza provádí pět až šestkrát týdně. Většinou trvá kratší dobu než ta klasická. Samozřejmě, frekvenci a čas určuje ošetřující nefrolog.

Domácí hemodialýza je u klienta vedena odborně vyškoleným zdravotnickým personálem. Naše zdravotní sestry byly vyškoleny k ovládnutí dialyzačního přístroje a napojení klienta na zavedený katétr. Kontrolují stav klienta během dialýzy, komunikují s lékaři z dialyzačního střediska, v průběhu procesu provádějí odběry krve, dialýzu ukončují a samozřejmě řeší případné komplikace.

Abychom mohli dialýzu spustit, museli jsme nasmulovat jednotlivé kódy revizním lékařem příslušné zdravotní pojišťovny.

Zdravotní péče v Domově Hortenzie se stále zdokonaluje díky nové technice, a hlavně ochotou a šikovností našich zdravotních sestřiček.

Pavla Bednaříková, vedoucí zdravotního úseku



Posílení individuální péče s využitím biografie



BIOGRAFICKÁ KNIHA

V únoru jsme úspěšně ukončili šestidenní školení „Základy práce s biografií a plány péče“ v Ostravě.

Toto školení má značný přínos pro pečující personál. Způsob poskytování služby našim klientům, seniorům, je postaven na individuálním přístupu. Vycházíme z dobré znalosti klienta, jeho biografie, zvyklostí, zálib, rituálů, schopností, dovedností a potřeb.

Cílem personálu i organizace je, aby se každý klient v Domově Hortenzie cítil bezpečně a prožíval zbytek svého života s důstojností.

Gabriela Dvořáková, vedoucí přímé péče, oddělení B



Březen 2024

- 5. 3.** 10⁰⁰–11⁰⁰ Setkání obyvatel s vedením Domova
14⁰⁰–15³⁰ Kulinářské odpoledne – tvarohový cheesecake
- 6. 3.** 9⁰⁰–10⁰⁰ Pozvánka do tradiční kavárny
14⁰⁰–15³⁰ Kreativní odpoledne – velikonoční ozdoby
- 7. 3.** 14⁰⁰–15³⁰ Oslava svátku MDŽ s občerstvením a hudebním doprovodem
- 8. 3.** 9⁰⁰–10⁰⁰ Mše svatá
14⁰⁰–15³⁰ Filmové odpoledne
- 11. 3.** 9³⁰–10³⁰ Saxofon Radima Nováka
14⁰⁰–15³⁰ Společenské hry – kostky
- 12. 3.** 14⁰⁰–15³⁰ Kulinářské odpoledne – pizza
- 13. 3.** 9⁰⁰–10⁰⁰ Pozvánka do tradiční kavárny
13³⁰–15⁰⁰ Zdobení břízek na náměstí
- 14. 3.** 9⁰⁰–11⁰⁰ Prodej čokolád v recepci domova
10⁰⁰–11⁰⁰ Návštěva dětí z MŠ Montevláček
14⁰⁰–15³⁰ Oblíbená harmonika pana Piskoře
- 15. 3.** 10⁰⁰–16⁰⁰ Zabijačka – komentovaný program v areálu Domova
- 18. 3.** 14⁰⁰–15³⁰ Odpoledne společenských her
- 19. 3.** 10⁰⁰–10³⁰ Výbor obyvatel s vedením Domova
- 20. 3.** 9⁰⁰–10⁰⁰ Pozvánka do tradiční kavárny
14⁰⁰–15³⁰ Karaoke party
- 21. 3.** 10⁰⁰–11⁰⁰ Návštěva dětí z MŠ Montevláček
14⁰⁰–15³⁰ Kreativní odpoledne – velikonoční ozdoby
- 22. 3.** 8⁰⁰–9⁰⁰ Snídaně formou švédských stolů
9⁰⁰–10⁰⁰ Mše svatá
14⁰⁰–15³⁰ Filmové odpoledne
- 25. 3.** 9³⁰–10³⁰ Saxofon Radima Nováka
14⁰⁰–15³⁰ Keramická dílna
- 26. 3.** 10⁰⁰–13⁰⁰ Exkurze do moravské gobelínové manufaktury
- 27. 3.** 9⁰⁰–10⁰⁰ Pozvánka do tradiční kavárny
14⁰⁰–15³⁰ Sportovní odpoledne – diskčára
- 28. 3.** 10⁰⁰–11⁰⁰ Návštěva dětí z MŠ Montevláček
14⁰⁰–15³⁰ Oblíbená harmonika pana Piskoře

Duben 2024

- 4. 4.** od 13³⁰ Vítání jara a Velikonoc
(Velikonoční pondělí je 1. 4. 2024)

Květen 2024

- 16. 5.** od 13³⁰ Oslava ke Dni matek a Dni rodiny

Červen 2024

- 13. 6.** Den otevřených dveří s kulturním programem + zahradní slavnost

Kristýna Brablcová, vedoucí aktivizací

LEGISLATIVNÍ OKÉNKO

Změny ve Smlouvě o poskytnutí služby sociální péče v domově pro seniory

Ošetřovatelská péče (zdravotní sestry) je poskytována v nepřetržitém provozu, a to 24 hodin denně.

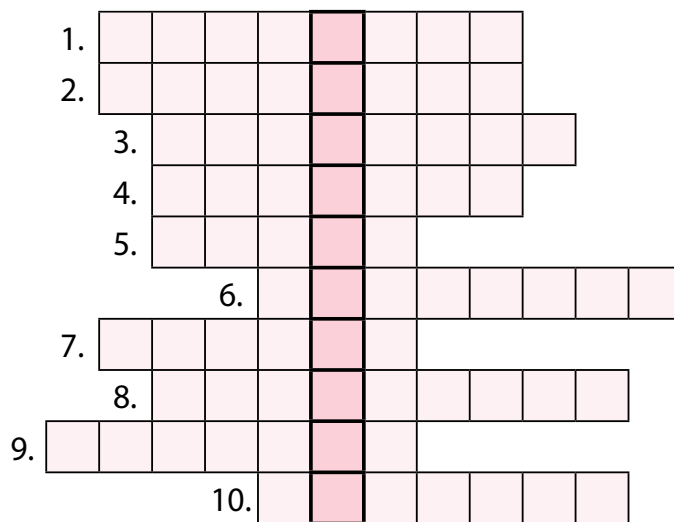
Změny ve výši úhrad nákladů za ubytování a stravu od března 2024

Jednolůžkový pokoj	Cena za 1 den	Cena za 1 měsíc
Náklady za ubytování v jednolůžkovém pokoji	295 Kč	8 850 Kč
Náklady za stravu	255 Kč	7 650 Kč
Výše úhrady nákladů za ubytování a stravu celkem		16 500 Kč

Dvoulůžkový pokoj	Cena za 1 den	Cena za 1 měsíc
Náklady za ubytování ve dvoulůžkovém pokoji	275 Kč	8 250 Kč
Náklady za stravu	255 Kč	7 650 Kč
Výše úhrady nákladů za ubytování a stravu celkem		15 900 Kč

Pavčina Stašová, sociální pracovnice

Luštěte a bavte se



- Jaká vajíčka chystají dívky pro koledníky?
- První jarní květiny
- Spletený bič z prutů
- Sváteční pochoutka
- Jaký je velikonoční pátek?
- Hoch chodící s tatarem po návštěvách
- Jaký je velikonoční čtvrtek?
- Petrklíč
- Zvyk, opakující se akce
- Symbol Velikonoc, těž pečivo

Čtvrtletní zpravodaj Domova Hortenzie, příspěvkové organizace Moravskoslezského kraje, Frenštát pod Radhoštěm. **Redakce:** Mgr. Kristýna Ambrožová, Mgr. Eva Lhoťanová, Mgr. Marian Žárský. **Kontakt:** zarsky@domovhortenzie.cz. **Grafika:** Mgr. Kateřina Kučová. **Tisk:** Lupress s.r.o. Vychází v polovině března, června, září a prosince v nákladu 300 výtisků.