

Červen 2024

DOMOV HORTENZIE

www.domovhortenzie.cz

Domov Hortenzie



„Nemůžeme si vybrat, kolika let se dožijeme, ale můžeme si sami zvolit, kolik života našim létům dokážeme dát.“

*John C. Maxwell,
americký spisovatel a pastor (1947)*



„Měl jsem rád hory a oblaky bílé
U řek a potoků prosněné chvíle.
Rád jsem měl broučky i květiny,
Valacha prostého z dědiny.
Celý svět stvoření rád jsem měl
Pro lid jsem písně, skládal a pěl.“

*Josef Kalus
z básně Kristus u studánky*



SLOVO ŘEDITELE



Milí čtenáři,

v ruce držíte letní číslo domovského zpravodaje, na jehož stranách se s vámi opět chceme podělit o radost z toho, co se nám v uplynulém období podařilo a zároveň vás informovat o tom, co nás čeká.

Jaro pro nás bylo obdobím velké radosti a také začátkem velkého výletování. Zatímco minulý rok jsme s našimi klienty vyráželi především na okolní beskydské kopce, letos se tematicky věnujeme poznávání. Za sebou už máme návštěvu slavné valašskomeziříčské gobelínky a také úžasný výlet do hvězdárny.

Nyní se intenzivně připravujeme na dvě významné letní akce: na Den města a Den sociálních služeb Frenštátu pod Radhoštěm na frenštátském náměstí, a hlavně pak na **Den otevřených dveří**, kdy zpřístupníme **Domov Hortenzie** veřejnosti. V rámci této akce máme **ve čtvrtek 13. června 2024** připraven bohatý dopolední a odpolední program, který bude probíhat jak uvnitř, tak v zahradě Domova Hortenzie.

Velkým tématem, kterým se nyní důkladně zabýváme, a vy si o něm budete moci také něco přečíst, je příprava výstavby Domova se zvláštním režimem Hortenzie, která by měla započít už v létě. Jako v každém čísle domovského zpravodaje, i v tomto se můžete začíst do rozhovorů s našimi uživateli i zaměstnanci. Samozřejmě zde nechybí cenné odborné rady a informace z oblasti sociální a zdravotní péče.

Přeji vám všem co nejkrásnější léto a příjemné čtení.

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



Léto plné barev, vůní a chutí

Letošní léto si v Domově Hortenzie hodláme naplno užít! Nejen krásné počasí a letní úroda, ale i naše rautové snídaně, které pořádáme jednou za 14 dní v pátek, zaručí, že toto období bude plné barev, vůní a chutí.

Pro klienty připravujeme bohatý výběr sladkých i slaných dobrot, aby si každý našel to své. Na podnosech se nabízí čerstvé ovoce, zelenina, sýry, uzeniny, pečivo, sladké koláče a mnoho dalšího. Mimochodem, Domov Hortenzie je certifikovaným místem kvalitní nutriční péče. Krok za krokem směřujeme k tomu, aby se naše skvělá kuchyně ještě vylepšovala. Usilujeme o to, aby jídla pro naše klienty byla chutná, voňavá, výživná a krásná na pohled.

Rautové snídaně jsou skvělou příležitostí, jak se potkat s přáteli a sousedy, popovídat si a prožít příjemné chvíle v letní atmosféře. Tak si je určitě nenechte ujít, případně využijte možnost expresního dovozu lahůdek z rautu přímo na pokoj.

-red-



Letní renovace: nová střecha a podlaha pro kuchyni

Druhá polovina června a celý červenec budou ve znamení rozsáhlých oprav. Zaměříme se především na výměnu střešní krytiny nad druhou částí budovy Domova Hortenzie. Jedná se o pokračování opravy, která začala už loni v říjnu. Tehdy byla vyměněna střešní krytina na hlavní budově. Střešní krytinu měníme po jedenácti letech kvůli zatékání, které zapříčinilo poškození kroupami před dvěma lety.

Vzhledem k plánované opravě střechy, která vyžaduje odstavení vzduchotechniky v kuchyni, jsme se rozhodli využít této příležitosti k dalšímu vylepšení prostoru. Současně s opravou střechy provedeme také renovaci podlahy v kuchyni, která je už řadu let silně poškozena. Místo stávající popraskané dlažby získá kuchyňský provoz novou litou podlahu, splňující nejvyšší standardy v oblasti hygieny a bezpečnosti.

Po dobu odstávky kuchyně z důvodu výše zmíněných oprav (od 18. června do 27. července 2024) bude upraven jídelniček, a to tak, že dočasně omezíme výběr jídel. Samotná příprava jídel se přesune do náhradních prostorů. Konkrétně se jedná o kuchyňský provoz Gymnázia a střední průmyslové školy ve Frenštátě pod Radhoštěm. Touto cestou bych chtěl poděkovat řediteli Richardu Štěpánovi, vedoucí provozního úseku Ivě Šumšalové a vedoucí jídelny Kateřině Štefkové za vstřícnost a velkou pomoc.

Marian Žárský, ředitel Domova Hortenzie



Premiéra našeho nového, vymazleného grilu Valoverda Friends

K létu patří grilování a my teď máme zbrusu nový gril, který měl v květnu svou premiéru. Děkujeme za luxusní servis nejvyššímu grillmanovi Karlovi a děvčatům z aktivizací a přímé péče za perfektní organizaci celé akce. Atmosféra byla úžasná a všichni jsme si moc pochutnali. Těšíme se na další grilování!

Maturanti z Frenštátu zkrášlili zahradu Domova Hortenzie

V květnu se čerství, úspěšní maturanti třídy VIII. A Gymnázia a Střední průmyslové školy elektrotechniky a informatiky ve Frenštátě pod Radhoštěm rozhodli dobrovolně přiložit ruku k dílu a pomoci s údržbou naší parkové zahrady. Proč? Jednoduše proto, že chtěli! Jejich dobrovolnická činnost je skvělým příkladem občanské angažovanosti a péče o společné prostory. Moc jim děkujeme a také gratulujeme k úspěšné maturitě.



Prodloužená postel

Čtěte na straně 14

**Výstavba Domova se zvláštním režimem
Hortenzie (DZR) má začít v nejbližších týdnech**

Čtěte na straně 9

Náš atraktivní cíl: Hvězdárna Valašské Meziříčí

Při plánování dalšího dobrodružného výletu jsme se s klienty všichni do jednoho nad možnými nabídkami shodli, že 14. května 2024 navštívíme Hvězdárnu ve Valašském Meziříčí.

Hvězdárna zahájila svoji službu veřejnosti téměř před 70 lety, na podzim roku 1955. Ve vstupní hale nás hned zaujal model telekomunikační družice jménem Iridium. Telekomunikační družice se používají pro šíření televizního vysílání, přenos telefonních hovorů, přenos dat, pro satelitní telefony a další účely.

Po obvodu kopule je vyobrazeno 13 zvířetníkových souhvězdí, v nichž jsou průběžně rozmístřovány fotografie Slunce a planet na magnetických fóliích v polohách, představujících skutečné polohy těles na obloze pro daný okamžik.

Než jsme se rozkoukali, čekal na nás už průvodce, který nám zároveň udělal fantastickou přednášku o Slunci, slunečních skvrnách i bouřích. Objasnil, jaký to vše dohromady má vliv na naši Zemi. Nezapomněl také zmínit, že kvůli mimořádně silné eruptivní aktivitě Slunce je aktuálně v Česku vidět nádherná polární záře – nejsilnější za posledních 21 let.



Díky nádhernému počasí jsme se po přednášce mohli podívat přes dalekohled s ochrannými filtry na Slunce a sluneční skvrny. Poté jsme si s klienty prohlédli krásně upravenou okolní zahradu hvězdárny a zapózovali u slunečních hodin.

Kristýna Brablcová,
vedoucí aktivizací

Dobroty a pohoda na Sousedském pikniku

V květnu 2024 jsme poprvé navštívili Sousedský piknik, který se konal

v Domě kultury ve Frenštátě, a doprovodili tam pana Žingora – vrchního pe-

kaře našeho Domova. Pro návštěvníky a sousedy si připravil sladké i slané výrobky. Makový, tvarohový, hruškový frgál i zelňák voněly Domovem Hortenzie už od pátečního rána a nesměly chybět ani oblíbené slané preclíky a ořechové rohlíčky. Celý piknik byl skvěle zorganizovaný, s aktivitami pro děti a bohatým kulturním programem. Pan Žingor se také mohl po dlouhé době setkat se svými známými a přáteli.

Kristýna Brablcová,
vedoucí aktivizací



Celorepublikové Dny dobrovolnictví v Domově

Domov Hortenzie se 25. dubna 2024 zapojil do významné akce, a sice celorepublikových Dní dobrovolnictví. Ve spolupráci s dobrovolnickým centrem ADRA Frýdek-Místek jsme uspořádali čajový dýchánek, kterého se kromě našich klientů a stávajících dobrovolníků zúčastnili také studenti a děti.

Důvod byl jasný – aby si studenti a děti mohli vyzkoušet, jaké to je být dobrovolníkem. Během odpoledne tak s našimi klienty nad šálkem dobrého čaje hráli Bingo, zpívali písničky za doprovodu klavíru a kytary a povídali si. Všem se tato akce velice líbila a již se těšíme na další!

Kristýna Machová, sociální pracovnice



▼ Naši klienti na Setkání jubilantů, pořádaném Městem Frenštát p. R. v Domě kultury



▼ Mobilní zahrádky aneb Sázíme i pod peřinou



▼ Z březnového výletu do Gobelínové manufaktury ve Valašském Meziříčí



▲ Pravidelné čtvrtěční zpívání a cvičení s dětmi z MŠ Montevláček Lichnov



▲ Vítání jara s moderní cimbálovou muzikou Poštár

▼ Oslava letošního Dne matek a Dne rodiny



Od června do srpna

V radostném měsíci červnu už sluníčko pěkně svítí, louky a lesy voní, vane lehký vánek. Dnes už sotva určíme, zda jeho název pochází z červenání třešní, z červíků v ovoci či z krásné červené růže... „Je-li červen mírný, nebude v prosinci mráz silný;“ všimli si naši předkové, kteří zformulovali také známou pranostiku „Medardova kápě – čtyřicet dní kape“. Odborníci později potvrdili, že pokud jsou velké teplotní rozdíly mezi oceánem a evropským vnitrozemím, červnové deště se opravdu mohou protáhnout.

Doznívající letnice přinášejí oblíbené lidové zvyky: jízdu králů, královničky a Boží tělo. O letním slunovratu, 21. 6., si užíváme nejdelší den v roce. Mezi červnovými svátky vyniká Medard (8. 6.), Antonín (13. 6.) a Jan Křtitel (24. 6.), spjatý s večerními svatojánskými ohni, přes které skáčou odvážní chlapi.

V červenci začíná zlátnout úroda na polích, rostou houby a lesy nabízejí pod větvemi stromů příjemný chládek. Hned 4. 7. si připomínáme svatého Prokopa, patrona české země. O den později je svátek Cyrila a Metoděje. Tito svatořečení řečtí bratři přeložili latinskou bohoslužbu a text bible do staroslověnštiny, čímž přiblížili našim předkům Ježíšovo poselství. Na blízké hoře Radhošť stojí u kapličky jejich sousoší.

Neméně významný je 5. červenec, připomínající upálení Mistra Jana Husa v německé Kostnici, a to za nesouhlas s rozmařilým životem církevních hodnostářů. Svatá Markéta se už 13. 7. nemůže dočkat, až hodí srp do žita. Nejedna pranostika se pojí i se svatým Jakubem (25. 7.) a svatou Annou (26. 7.), matkou Panny Marie. V tomto období je už občas „chladno zrána“ a ohlašuje se podzim.

V srpnu se dětské prázdniny přehoupnou do své druhé poloviny. Měsíc bývá ještě slunečný a všichni si ho užívají plnými doušky. Zraje nejen ovoce, ale i vinná réva. Říká se, že když o svatém Vavřinci (10. 8.) slunce svítí, budeme dobré víno mít. O tomto svátku se rovněž na obloze objevují létavice – padající hvězdy, které prý dokážou splnit naše přání.

Přelom mezi létem a podzimem charakterizuje svátek Bartoloměje 24. 8. Byl apoštolem a postupně se stal patronem řezníků, knihařů, obuvníků, krejčích a rukavičkářů. Bartoloměj na sklonku srpna ohlašuje, že brzy odzvoní létu, klasům i koupání. Určitě se však můžeme těšit na „zlatý podzim“. Ale o něm zase příště...

Eva Lhoťanová

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



Výlet DH na Radhošť



Loňská letní pohoda v DH



Výčet základních práv a povinností uživatelů sociální služby

Seznamte se s tím, co můžete očekávat a co se od vás očekává, abyste mohli plně využít podporu a péči sociální služby Domova Hortenzie.

PRÁVA uživatelů:

- uživatelům jsou zajištěna práva vyplývající z **Listiny základních práv a svobod**, jako například právo na osobní svobodu, zachování lidské důstojnosti, osobní cti, dobré pověsti, právo ochrany jména, soukromých listin, majetku, obydlí, ochrany před neoprávněným zasahováním do soukromého a rodinného života, právo na svobodu pohybu a pobytu, svobodu myšlení, svědomí a náboženského vyznání, svobodu projevu a právo na informace, právo podílet se na správě veřejných věcí přímo nebo svobodnou volbou svých zástupců, právo na ochranu zdraví a tak dále;
- právo navrhnout takový způsob podpory, jaký jim nejlépe vyhovuje;
- právo navrhnout změny v poskytování sociální služby dle svého zdravotního stavu a sociální situace;
- právo na odstoupení od smlouvy o poskytování služby bez udání důvodu;



- právo na soukromí;
- právo na podání srozumitelných informací vhodnou formou (tisk informací větším písmem dle potřeby uživatele, doplnění textu obrázky – piktogramy, možnost sjednání průvodcovské a předčitatelské sociální služby);
- právo na kontakt s ostatními lidmi a komunitou (Domov podporuje kontakt s rodinou, přáteli, společenským a kulturním děním – například uživatelům poskytujeme možnost doprovodu či dovozu na různé akce);
- právo na přiměřené riziko (například personálu se může jevit, že uživatel je nedostatečně oblečen, na tuto skutečnost ho upozorní, ale rozhodnutí je na uživateli);
- právo na ochranu před zneužitím poskytnutých informací – závazek mlčenlivosti platí pro všechny pracovníky;
- právo na ochranu před předsudky a negativním hodnocením;
- právo podat podnět, připomínku nebo stížnost ve vztahu k poskytování služby či ke konkrétním pracovníkům;
- právo na volbu a změnu klíčového pracovníka.

POVINNOSTI uživatelů:

- respektují základní lidská práva pracovníků sociální služby;
- hradí ubytování a stravu;
- podrobí se vyšetření zdravotního stavu na základě výzvy poskytovatele, pokud došlo ke změně zdravotního stavu uživatele a poskytovatel není schopen nebo oprávněn poskytovat zdravotní a sociální služby, které v důsledku této změny zdravotního stavu uživatel potřebuje a požaduje (posouzení zdravotního stavu vychází z posudku příslušného odborného lékaře; v případě této situace pomůže poskytovatel uživateli zajistit adekvátní zdravotní a sociální službu);
- akceptují změnu klíčového pracovníka při jeho nepřítomnosti nebo z provozních důvodů organizace;
- vytváří podmínky pro nerušený výkon služby pracovníků;
- respektují zákaz vstupu do provozních prostor domova (kuchyň, pracovny, prádelna, skladovací prostory – sklady a jiné);
- oznamují poskytovateli sociální služby skutečnosti, které mají vliv na poskytování služby (příchody po 22. hodině do domova, nepřítomnost).

Kristýna Ambrožová,
vedoucí sociálního úseku

Posun v péči o seniory: Pohled zevnitř s pečovatelkou KAMILOU SVOBODOVOU

Dnes přinášíme rozhovor s pečovatelkou v Domově Hortenzie Kamilou Svobodovou. Přečtěte si, jaké jsou její zkušenosti a co ji motivuje v této náročné, avšak obohacující práci.

■ Popište prosím, jak se za dobu vašeho působení v Domově Hortenzie vyvíjela péče poskytovaná klientům.

Od roku 2018, kdy jsem nastoupila, se u nás v Domově toho hodně změnilo. Velký rozvoj nastal s příchodem nového pana ředitele Mariana Žárského. Vytvořily se aktivizační programy, díky investicím se podařilo Domov vybavit novými kompenzačními pomůckami. Patří k nim mobilní snoezelen pro smyslovou terapii, antidekubitní matrace, zvedáky, polohovací postele či rotopedy. Účastníme se řady vzdělávacích programů, školení a exkurzí. Pestřejší jsou rovněž facebookové stránky a od roku 2023 se čtvrtletně vydává barevný tištěný zpravodaj.

■ Jaké největší změny v péči o klienty jste zažila?

Mimořádným přínosem je promyšlený nutriční program. V současnosti nabízíme klientům pestrou a vyváženou stravu dle jejich potřeb, stravu upravujeme také do podoby mleté či mixované a obohacujeme o protein či nutridrinky pro dodání potřebného množství živin a bílkovin. Dbáme na to, aby se klienti nenudili a cítili se součástí komunity. Pořádáme mezigenerační setkání s dětmi z mateřských škol, vybudovali jsme dětský koutek a kuchyň pro společné vaření.

Pro klienty v terminálním stadiu onemocnění nabízíme profesionální paliativní péči pro zvládnání bolesti a zajištění důstojného odchodu ze života. Součástí péče jsou i techniky bazální stimulace.

Vážíme si role rodinných příslušníků a snažíme se jim co nejvíce usnadnit podporu klienta. Nabízíme jim informace o stavu klienta, poradenství a podporu, včetně možnosti doprovázení v jeho posledních dnech a hodinách života.

■ Jste velice nápaditá ohledně víkendových aktivit pro uživatele, které jsou v Domově v režii pečovatelek. Přiblížíte nám některé?

Oblíbené je například společné pečení dobrot, procházky do zahrady a okolí, zpívání písniček, péče o rostliny v mobilních zahrádkách nebo hraní společenských her. Mezi klienty se těší zájmu i novinka: Beauty day, tedy Den pro krásu, kdy dámám rády nalakujeme nehty, pomůžeme s úpravou vlasů a líčením. Cením si ale i zdánlivě obyčejného povídání s klienty, které jim přináší radost a zpříjemňuje pobyt v Domově.



■ Součástí vaší praxe jsou již zmíněné techniky bazální stimulace. Jaké benefity vnímáte u klientů po zavedení těchto technik?

Většina je vnímá velmi pozitivně. Tyto jemné masážní techniky, ať už aktivizující či zklidňující, využíváme třeba při koupeli, polohování či potřebě zklidnit klienta.

Mezi hlavní benefity bazální stimulace patří zlepšení fyzického stavu klientů, a to zmírnění bolesti, zlepšení pohyblivosti a celkového komfortu. Zároveň napomáhá k psychické pohodě a relaxaci, snižuje stres a úzkost. Dotyky a masáž působí uklidňujícím dojmem a navozují pocit bezpečí a soukromosti.

■ Co vás na práci v domově pro seniory nejvíce baví?

V Domově Hortenzie mě nejvíce baví a zároveň naplňuje práce s lidmi a pomoc potřebným, která se zde odehrává v příjemném prostředí a dobrém kolektivu. Každý den můžu vidět, jak usnadňujeme a zpříjemňujeme život seniorům, a to mi dává pocit, že má tato práce skutečný smysl.

■ Jak vnímáte spolupráci s rodinami klientů?

Rodinným příslušníkům poskytujeme dostatek prostoru pro to, aby se aktivně zapojili do péče o své blízké a trávili s nimi co nejvíce času. Spolupráce s rodinami vyžaduje individuální přístup.

■ Co byste si přála, aby lidé věděli o práci pečovatelek v Domově Hortenzie?

Přála bych si, aby klienti i jejich blízcí dokázali pochvalou nebo dobrým slovem ocenit naši těžkou a namáhavou práci, do které vkládáme i kus sebe.

Děkujeme za inspiraci, kterou jsme díky vám získali.

Eva Lhoťanová

O síle přátelství: DAGMAR KRAKOVSKÁ a „její kapucín“

V roce 2015 se paní Dagmar Krakovská (*1956) po velkých osobních peripetiích dostala do frenštátského Domova Hortenzie. Předtím žila v nelegálním zařízení v Přerově, kde byly otřesné podmínky pro zdravotně postižené obyvatele. Tato situace vyvolala pozornost senátorky Jitky Seitlové a vedla k zásahu krajského úřadu. Po správním řízení byli klienti přemístěni do vhodnějších zařízení, čímž se jejich životní podmínky výrazně zlepšily.

■ Paní Krakovská, popíšete nám, co tomu předcházelo?

Do roku 2005 bylo vše v pořádku. Bydlela jsem ve Frenštátě pod Radhoštěm a pracovala jako zdravotní sestra na chirurgii v Novém Jičíně. Ale pak mě postihla mrtvička, k tomu onkologické onemocnění, operace a chemoterapie. Mou psychiku ještě narušilo úmrtí tatínka. V novojičínské nemocnici mi tehdy předpovídali jen rok života... Nakonec to dopadlo jinak. Dostala jsem se do olomouckého Hospice na Svatém Kopečku a po nějakém čase do LDN v Dvorcích u Bruntálu.

■ Našla jste na těchto místech něco, co vám pomohlo překonat těžké chvíle a co byste ráda zmínila?

Pečovatelé ze Svatého Kopečku mě v Dvorcích chtěli navštěvovat, ale překážkou byla vzdálenost a špatné dopravní spojení. Naštěstí jednoho z nich přivezl autem kamarád, kapucínský řeholník Radek Navrátil. A s ním jsme si velmi padli do oka. Od té doby za mnou jezdí a vedeme nekonečné debaty. I když já nejsem věřící, nevyznám se ve způsobu jeho života a ani se nechci vyptávat. Moc toho pro mě udělal a vždy mi zvedne náladu. Říkám mu „můj kapucín“. Taková perlička: pokaždé mi do Dvorců přivezl na přilepšení klobásky, i dvě kila, až mi tam začali říkat „paní Klobásková“.

Ale teď vážněji. Rovněž jsem se díky němu po mrtvičce rozmluvila. To jsem si jednou potřebovala nabarvit vlasy, a on řekl: „Naložím tě do auta a barvu si koupíš sama.“ Nebylo zbylí, musela jsem se snažit, aby mi prodavačka porozuměla. A tak jsem se postupně dostala do formy, která sice není ideální, ale litovat se nebudu.

■ Něco jsem si o „vašem kapucínovi“ Radkovi přečetla na internetu. Velkou radost mu dělají rozhovory s lidmi, kteří potřebují někoho, kdo je vyslechne. Vnímá, že dnes nemá lidi kdo poslouchat, protože jsme všichni příliš zabraní výkonem. Co vás na něm nejvíce upoutalo?

Oceňuji jeho laskavost a ochotu naslouchat bez odsouzení. V dnešní uspěchané době je to vzácná vlastnost. Radost mi dělá i jeho smysl pro humor a optimistický pohled na svět.



Na zadní straně zarámované fotografie stojí: „Z vděčnosti za přátelství věnuji milé Dáše. Bratr Radek, Generální kapitula bratří kapucínů, Řím 14. 9. 2018.“

■ To zní krásně. A jak se vám líbí v Domově Hortenzie?

Po příchodu do Domova Hortenzie jsem byla jak v Jiříkově vidění. Když si některé zdejší klientky stěžují na jídlo, nejraději bych je poslala do Přerova. Máme se tu jak v interhotelu! K tomu se můžeme účastnit spousty aktivit. Ráda jezdím na výlety, třeba na Javorník. Moc se mi líbilo také v Marlece, ale jako milovnici masa mě ještě více nadchla exkurze do Masokombinátu Krásno.

■ Personálu Domova Hortenzie nemohlo uniknout, že i zde vás kapucín bratr Radek navštěvuje.

Ano, jezdí sem čtyřikrát ročně, i s maminkou. Návštěva bohužel vždycky rychle uběhne – ani si nestačíme vše říct. Také já bych ještě ráda navštívila jeho klášter kapucínů v Olomouci, a mám to u pečovatelek zapsané jako své přání. Těší mě i návštěvy mého bratra s rodinou nebo dávné známé, která mě objevila na domovském facebookovém videu z plesu. Prostě, přátelství opravdu nabíjí.

Na závěr bych ráda řekla, že duchovní podpora může přijít z různých stran. Člověk jí jen musí být otevřený, a pak lze překonat i na první pohled nepřekonatelné.

Síla, kterou projevujete i přes těžkosti, je obdivuhodná. Děkuji za popovídání, ať se vám daří a pozdravujte bratra Radka.

Eva Lhoťanová

Výstavba Domova se zvláštním režimem Hortenzie (DZR) má začít v nejbližších týdnech

Po dvou letech příprav a úzké spolupráce s Moravskoslezským krajem, naším zřizovatelem, jsme prostřednictvím Atris s.r.o. úspěšně dokončili architektonickou studii. Následně jsme se věnovali detailnímu zpracování projektové dokumentace ve spolupráci s PPS Kania s. r. o.

Absolvovali jsme nespočet schůzek a jednání. Výsledkem je kompletní projektová dokumentace na výstavbu DZR Hortenzie včetně všech povolení, která jsme obdrželi v lednu roku 2024.

Šance na podporu, výběr zhotovitele stavby a odborné stáže

Následovaly práce na zpracování žádosti o dotaci na projekt DZR Hortenzie. Do těchto příprav jsme byli intenzivně zapojeni. Náš zřizovatel Moravskoslezský kraj se totiž s projektem DZR Hortenzie uchází o podporu z fondu Plánu národní obnovy. Získané prostředky by mohly významnou měrou pokrýt náklady na výstavbu DZR. Nyní čekáme, zda budeme s naší žádostí úspěšní. Zároveň probíhá výběrové řízení na zhotovitele stavby a odborný stavební dozor.

Výše uvedené činnosti zabraly měsíce a zahrnovaly celou řadu jednání s úřady i konzultací s odborníky z celé řady oblastí. Součástí celého procesu byly také stáže, které jsme absolvovali v dobře fungujících pobytových zařízeních tohoto typu, abychom načerpali zkušenosti z osvědčené praxe.

Tým na cestě k úspěchu: Spolupráce a poděkování

Při pohledu zpět musím jednoznačně konstatovat, že úspěšná příprava výstavby DZR Hortenzie byla dílem celého týmu lidí, jimž náleží velký dík za jejich přínos. Na prvním místě patří poděkování našemu zřizovateli Moravskoslezskému kraji za strategickou podporu výstavby DZR Hortenzie a vyčlenění prostředků z rozpočtu kraje na její realizaci.

Děkuji také konkrétně kolegyním a kolegům z odvětvového sociálního odboru, odboru investic a majetku a odboru evropských dotací. Vynikající byla i spolupráce s projektanty a dodavatelem studie. Samozřejmě nemohu zapomenout na své kolegyně a kolegy z Domova



Studie DZR Hortenzie s kapacitou 30 lůžek



Ilustrační foto: Domov sv. Kateřiny v Bolaticích

Hortenzie, se kterými jsme v rámci projektové přípravy velmi pečlivě konzultovali provozně technické a personální zajištění nové pobytové služby.

Konečně na startovní čáře. Co nás čeká?

Podtrženo a sečteno, výše uvedené představuje opravdu ohromný kus práce. Pevně věřím, že se vše v nejbližším roce a půl zúročí. V tomto období bude vystavěn a následně uveden do provozu moderní Domov se zvláštním režimem, který poskytne optimální podmínky pro bydlení a špičkovou odbornou péči pro 30 uživatelů.

Po více jak dvou letech jsme zvládli velký kus cesty, a kam jsme došli? No přece ke startovní čáře! A teprve teď to začne, tak nám držte palce. 😊

Marian Žárský,
ředitel Domova Hortenzie

▼ Oslava Mezinárodního dne žen 2024 s hudbou Ládi Kokeše



▼ K oblíbeným akcím patří také saxofon Radima Nováka



V březnu jsme založili domovskou tradici zabijaček

Zabijačka byla úžasná a počasí nádherné. Skvělá tradice založena! Všem moc chutnalo. Bylo krásné vidět naše obyvatele opravdu šťastné.



Báječná středa v Hortenzii: Tóny harmoniky a sladké pokušení



Ve středu 10. dubna 2024 jsme uspořádali pravidelný hudební a kavárenský dýchánek. Harmonika v rukou pana Piskoře roztančila srdce klientů a sladké dorty s kávou pohládily jejich chuťové pohárky. Jak se říká, nejlepší je harmonika. A nejlepší sport? Je kafe a dort!

Mezigenerační setkání s historií Frenštátska

V Domově Hortenzie ve Frenštátě pod Radhoštěm se dne 30. dubna 2024 uskutečnilo milé mezigenerační setkání. Žáci ZŠ a MŠ Tyršova 913 pod vedením učitele Petra Ondryáše nám představili literární práci Natálie Ivanové „Historie Frenštátu s lípou svobody“.

Předčítání eseje klientům i vedení Domova se setkala s velkým ohlasem. Klienti si užili poutavé vyprávění o historii svého města a dozvěděli se mnoho zajímavého. Esej bychom rádi zveřejnili na pokračování v našem zpravodaji, aby se o ní mohli dozvědět i další čtenáři.

-red-



Vše o cévní mozkové příhodě neboli mrtvičce

Cévní mozková příhoda, známá také jako mrtvička, je jedním z nejzávažnějších zdravotních problémů, které mohou člověka postihnout. Jaké jsou příčiny, příznaky a možnosti léčby této život ohrožující události?

Pavla Bednaříková, vedoucí zdravotního úseku Domova Hortenzie, vás provede všemi důležitými aspekty tohoto onemocnění a poskytne praktické rady, jak rozpoznat první varovné signály a co dělat v případě podezření na mrtvičku. Nechte se informovat a připravte se na situace, kdy může být každá minuta rozhodující.

Co je cévní mozková příhoda?

Cévní mozková příhoda je stav, při kterém dochází k zástavě zásobování mozku krví, a tím pádem i kyslíkem a živinami. Následkem toho odumírají mozkové buňky. Tento stav nastává zablokováním přívodu krve no mozku nebo poškozením cévy v mozku.

Mozková příhoda je velmi závažný stav, který vyžaduje urgentní lékařskou péči. Bez ní se buňky v mozku poškodí nebo umřou, což může vést k invaliditě či úmrtí. Čím dříve je poskytnuta první pomoc, tím vyšší jsou šance na záchranu a uzdravení. Cévní mozková příhoda je přitom v současné době druhou nejčastější příčinou úmrtí ve světě.

Dva hlavní typy mozkové příhody

Mozková příhoda zahrnuje dva hlavní typy, které vznikají odlišnými způsoby. Vypadají následovně:

- **Ischemická cévní mozková příhoda (mozkový infarkt)** – vzniká ucpáním mozkové tepny, což má za následek snížení nebo zastavení přívodu krve do mozku.
- **Hemoragická cévní mozková příhoda (krvácení do mozku)** – vzniká poškozením či prasknutím mozkové tepny, což způsobí krvácení do mozku nebo mezi mozkové obaly.

Příčiny ischemické cévní mozkové příhody:

V případě ischemické cévní mozkové příhody dochází k ucpání mozkové tepny, čímž přestávají být mozkové buňky zásobovány krví a kyslíkem a začínají odumírat. Na jejím vzniku se může podílet několik příčin, které označujeme jako rizikové faktory. Některé z těchto faktorů lze ovlivnit a jiné nikoli – mezi ty patří například dědičná onemocnění a vyšší věk. Mezi ovlivnitelné rizikové faktory se pak řadí tyto:

- vysoký krevní tlak,
- zvýšená hladina cholesterolu v krvi,



Foto: Karolína Grabowska

- cukrovka,
- obezita,
- nedostatek pohybu,
- různá onemocnění srdce, chlopní či srdeční arytmie.

Příčiny hemoragické cévní mozkové příhody:

Hemoragická cévní mozková příhoda se vyskytuje asi ve 20 % případů a vzniká poškozením stěny mozkové cévy nebo jejím prasknutím. Nejčastější příčinou této mozkové příhody je vysoký krevní tlak. V takovém případě je stěna porušena v oblasti mozkové výdutě. Mezi další možné příčiny patří:

- aneuryzma mozku, což je abnormální vyboulení cévní stěny v místech, kde je slabší než normálně,
- nádor na mozku,
- jiné vzácné stavy, které zahrnují oslabené krevní cévy v mozku,
- léky na ředění krve – mohou způsobit krvácení do mozku nebo ho zhoršit,
- zranění hlavy, například při autonehodě.

Jaké má cévní mozková příhoda příznaky?

U ischemické i hemoragické cévní mozkové příhody dochází k přerušení toku okysličené krve do mozkových buněk, což vede k jejich rychlému odumírání. To se projevuje narušením mozkových funkcí, které jsou ovládnuty postiženou částí mozku.

Pokud je postiženo centrum pohybu, mohou se objevit potíže s hybností. Je-li postižena oblast zodpovědná za řeč, může dojít k nesrozumitelnému nebo drmolivému mluvení. A jestliže je ovlivněna část mozku, která se stará o zrak, mohou se objevit problémy se zrakem nebo rozmazané vidění. Mezi možné příznaky tedy patří:

- potíže s mluvením a artikulací,
- ochrnutí poloviny obličeje a pokles koutku úst,
- oslabení horní a dolní končetiny na jedné straně těla, jako je například neschopnost zvednout ruku, pohnout nohou a podobně,
- ztráta rovnováhy a zhoršená koordinace pohybů,
- problémy s chůzí či stáním na místě,
- potíže s viděním,
- závratě s nucením na zvracení nebo se zvracením,
- citlivost na světlo,
- náhlá a silná bolest hlavy: typická pro krvácení do mozku.

K vyhodnocení příznaků se pro laiky využívá tzv. **FAST test**, podle kterého je možné ověřit příznaky mozkové příhody a přivolat lékařskou pomoc. Název tohoto testu je tvořen zkratkou anglických slov:

- **Face** (tvář): projevy na obličeji,
- **Arm** (ruka): poruchy hybnosti jedné z paží,
- **Speech** (řeč): projevy spojené s poruchou řeči,
- **Time** (čas): důležitost rychlého zásahu.

První pomoc

Jedinou možnou první pomocí, kterou můžete člověku s cévní mozkovou příhodou poskytnout, je zavolat záchrannou službu na čísle 155, případně 112. Dotyčného se pokuste udržet ve stabilizovaném stavu a umožněte mu volné dýchání. Položte ho tedy na lůžko a mírně mu zvedněte hlavu. Léčbu je poté nutné zahájit co nejdříve, ideálně do 4 až 5 hodin od prvních projevů.

Léčba ischemické mozkové příhody

Při ischemické mozkové příhodě je hlavní prioritou obnovení průtoku krve v postižených částech mozku. Rychlá reakce může v některých případech předejít trvalému poškození nebo alespoň omezit závažnost následků mrtvice. Obnovení průtoku krve obvykle zahrnuje použití léčiv zvaných trombolitika, ale může také vyžadovat katetrizační zákrok.

Léčba hemoragické mozkové příhody

Léčba hemoragické mozkové příhody závisí na lokalizaci a závažnosti krvácení. Primárním cílem léčby je často snížení krevního tlaku, což může výrazně omezit rozsah krvácení a předejít

jeho zhoršení. Dále je také potřeba zvýšit srážlivost krve, což pomůže zastavit nadměrné krvácení. V některých případech může být nutný i chirurgický zákrok k odstranění nahromaděné krve a snížení tlaku na mozek.

Rehabilitace po mozkové příhodě

Jakmile je pacient po mozkové příhodě z lékařského hlediska stabilizovaný, zahajuje se rehabilitace pod vedením fyzioterapeuta a následně i dalších odborníků v závislosti na konkrétních problémech. Rehabilitace se zaměřuje na obnovu schopností, které měl pacient před mozkovou příhodou. Může tedy mít několik podob, a to včetně:

- **Logopedie.** Zaměřuje se na obnovu jazykových a řečových schopností a také na zlepšení schopnosti ovládat svaly, které pomáhají dýchat, jíst, pít a polykat.
- **Fyzioterapie.** Soustředí se na zlepšení nebo obnovu schopností používat ruce a nohy. Může také pomoci s problémy s rovnováhou nebo svalovou slabostí.
- **Kognitivní terapie.** Může pomoci s problémy s pamětí a také zlepšit soustředěnost.
- **Ergoterapie.** Pomáhá trénovat mozek, abyste se mohli věnovat běžným činnostem každodenního života. Obzvláště užitečná je pro zlepšení přesných pohybů rukou a ovládnutí svalů.

Trvalé následky mozkové příhody

Až 30 % pacientů s cévní mozkovou příhodou může na tuto závažnou chorobu zemřít. Mnoho pacientů také skončí s trvalými následky. Vzhledem k tomu, že se jedná o problém postihující centrální nervovou soustavu, projevy budou záviset na rozsahu a lokalizaci poškození mozkových funkcí. Nejčastějšími trvalými následky jsou:

- neschopnost pohybovat jednou polovinou těla,
- poruchy citlivosti těla,
- potíže s řečí,
- zhoršení zraku,
- poruchy paměti,
- změny chování.

Pokud dostane osoba postižená mozkovou příhodou rychlou a adekvátní lékařskou pomoc, existuje šance, že se z této situace dostane bez trvalých následků nebo jen s lehčím postižením, například mírným oslabením končetin.

Pavla Bednaříková, vedoucí zdravotního úseku



Na jaře a v létě vše rozkvétá, příroda přímo hýří barvami, a tak se mi vracejí vzpomínky na krásy tetiččiny zahrádky u nás v Kuncicích pod Ondřejníkem...

Tetiččina zahrádka

(úryvek z kapitoly)

U vahadlové studny jsme měli velký keř voňavých růžových růžiček. A hned za studnou byla tetiččina zahrádka, oplocená dřevěným tyčkovým plotem. To byla tetiččina velká radost. Od jara do podzimu v zahrádce něco kvetlo. Bývaly tam krásné voňavé pivoňky, červené, růžové i bílé. Též drobná bílá kvítečka, která se dobře hodila na doplnění kytice, tetinka jim říkala „marunka“. Bílé, silně vonící lilie sv. Josefa, též oranžové lilie, ale těm tetinka říkala tulipány.

My děti jsme měly vždy nosy celé žluté od toho, jak jsme se nemohly nabažit těch líbezných vůní. Měla jsem ráda i dymnivku, i když nevoněla. Koncem léta tam bývaly astry různých barev, z těch jsme si dělávaly kytičky za kordulky ke krojům, když jsme po skončení války chodily do různých slavnostních průvodů a na nejrůznější slavnosti – též o dožínkách.

A těch různých druhů jiřinek, které tam tetinka měla! Těch nejrůznějších barev a velikostí! Tetinka byla vždy šťastná, když se jí podařilo získat od někoho novou odrůdu. Však nám to všem bývalo líto, když první mrazy na podzim ty krásné květy spálily.

Na zimu se musely jiřinkové hlízy vykopat a schovat do sklepa, aby nezmrzly.

Největší ocenění pro tetinku za všechnu péči o květiny bylo, když se mohly některé její květiny uplatnit pro výzdobu kostela. Z toho měla opravdovou radost. Péči o zahrádku se tetinka věnovala, když už byla zdravější.

Nikdy později jsem neměla ve svém životě blíže k přírodě, jako v dětství.

Marie Konvičková

Letní drinky pod pergolou



Prodloužená postel

V tomto roce jsme pro oddělení přímé péče pořídili novinku, která zajistí komfort i pro naše nejvyšší klienty. Jedná se o speciální postel od firmy Linet, kterou lze prodloužit o 20 cm.

Díky tomuto inovativnímu řešení se klasická dvoumetrová postel rázem promění v prostorné lůžko o délce 220 cm, takže vyhovuje i lidem s nadprůměrnou výškou a omezuje u nich otlaky dolních končetin.

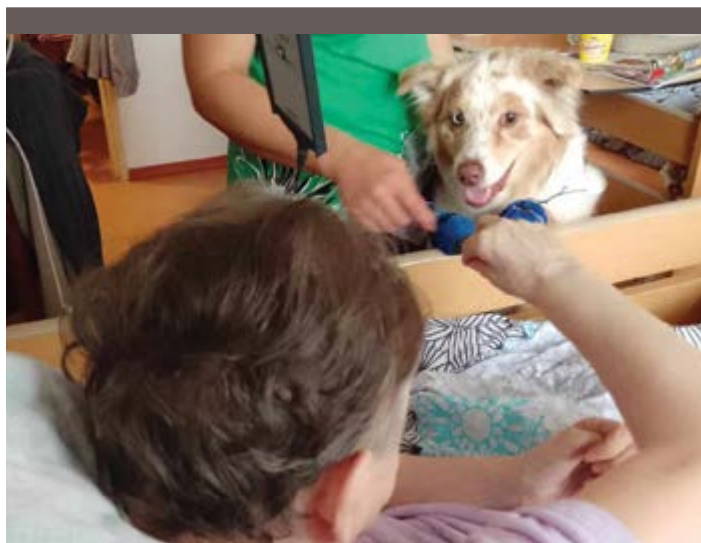
Postel je vybavena řadou praktických funkcí, které usnadňují péči o klienty a zvyšují jejich pohodlí:

- Nastavitelné klíny pro optimální polohu těla.
- Dělené postranice pro větší bezpečnost a komfort.
- Integrovaná lampička pro noční svícení s možností polohování.
- Pomocná hrazda pro snadné vstávání z lůžka.
- Ovladač pro polohování do sedu, lehu a zvedání dolních končetin.
- Aktivní antidekubitní matrace pro prevenci proleženin, o které jste se dozvěděli v minulém zpravodaji.

Kromě prodloužené postele plánujeme v letošním roce investovat i do dalších kardio křesel pro navýšení aktivit mimo lůžko.

Tato křesla se vyznačují jednoduchou manipulací a lehkostí ovládání, čímž usnadňují práci pečovatelek.

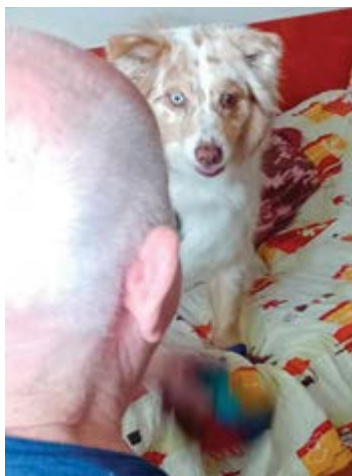
Lenka Janáčová, vedoucí přímé péče, oddělení A



Baffy nás baví!

Australská ovčanda Baffy je bezprostřední a laskavá společnice, která při každé návštěvě Domova Hortenzie rozdává čistou radost. Nejinak tomu bylo i jednoho červnového dne roku 2024.

-red-



Legislativní okénko

Zvýšení příspěvku na péči od 1. 7. 2024

Příspěvek na péči je sociální dávka vyplácená osobám, které z důvodu svého zdravotního stavu potřebují pomoc jiné osoby. Zákon doposud rozlišoval čtyři stupně závislosti na pomoci jiné osoby. Od 1. 7. 2024 vznikne nový stupeň IV.+, který se týká osob mimo pobytové sociální služby. Podle stanoveného stupně závislosti se pak odvíjí i výše dávky. Dávka se vyplácí pravidelně, každý kalendářní měsíc po dobu, kdy trvá stav, který zakládá nárok na dávku.

Příspěvek na péči pro osoby od 18 roků

I. stupeň	lehká závislost	880 Kč
II. stupeň	středně těžká závislost	4 900 Kč
III. stupeň	těžká závislost	14 800 Kč
IV. stupeň	úplná závislost	23 000 Kč
IV.+ stupeň	úplná závislost s péčí poskytovanou mimo pobytové sociální služby	27 000 Kč

K úhradě sociální péče v Domově Hortenzie slouží dávka Příspěvek na péči. V případě přijetí do domova pro seniory pomůže uživateli tuto dávku vyřídit sociální pracovníce.

Uživatel, kterému byl přiznán Příspěvek na péči, hradí jeho plnou výši poskytovateli za poskytování služeb sociální péče dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění.

Pavčina Stašová, sociální pracovníce



Červen 2024

- 3. 6. Vystoupení Střední zemědělské školy Rožnov p. R. – „Letní láska“
- 5. 6. Harmonika s panem Piskořem
- 6. 6. Přednáška J. Kráčalíka „V pohorách po horách“
- 7. 6. Den města – návštěva klientů na frenštátském náměstí
- 10. 6. Keramická dílna
- 11. 6. Karaoke party
- 12. 6. Ergoterapie – Batikování šátků
- 13. 6. Den otevřených dveří s kulturním programem
- 14. 6. Mše svatá
- 17. 6. Sportovní odpoledne – stolní košíková
- 18. 6. Vystoupení MŠ Školská
- 19. 6. Tradiční kavárna Hortenzie
- 20. 6. Návštěva dětí MŠ Montevláček Lichnov
- 24. 6. Saxofon Radima Nováka
- 25. 6. Prodej oblečení v hale Domova
- 27. 6. Grilování špekáčků s harmonikou pana Piskoře

Červenec 2024

- 4. 7. vystoupení Ládi Kokeše se zpěvačkou Lucíí Koulákovou

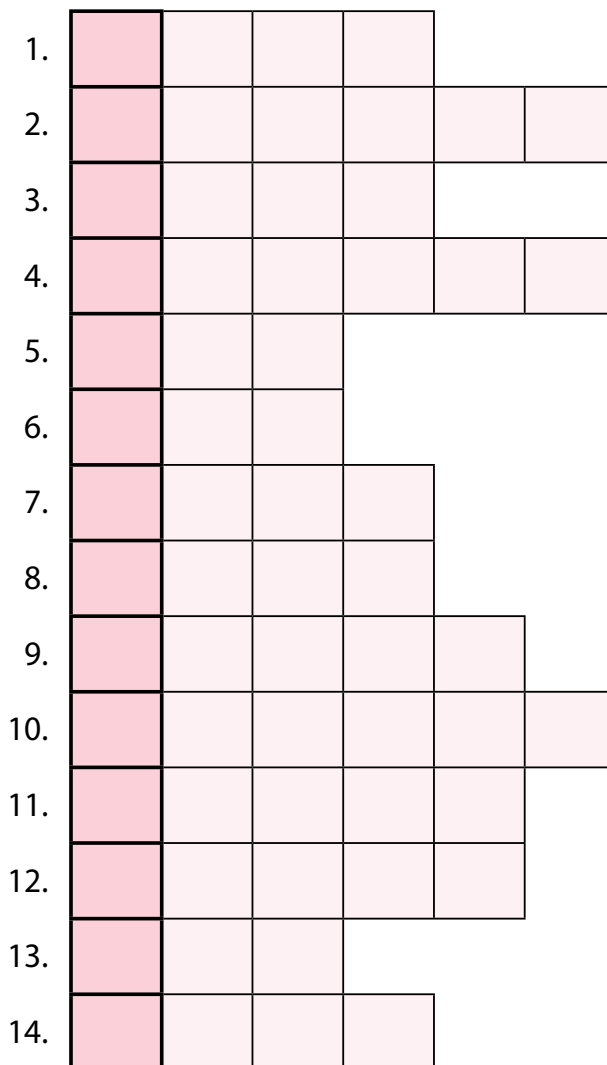
V červenci a srpnu nás čekají výlety do okolí, grilování, různé sportovní aktivity v areálu Domova a podobně.

Kristýna Brablcová, vedoucí aktivit



Užijte si radost z hádanky:

1. Mořský tvor s tvrdým krunýřem a klepety.
2. Vodní plocha, kde můžeme najít žáby a rákosí.
3. Hudební skladba zpívaná sólovým zpěvákem v opeře.
4. Velká ohnivá koule na obloze, která nám dává světlo a teplo.
5. Časový úsek mezi západem a východem slunce.
6. Historické údobí nebo významný časový úsek.
7. Roční období, kdy je nejtepleji a děti mají prázdniny.
8. Jemný plyn bez chuti a vůně, obklopující naši planetu.
9. Místo, kde děti tráví prázdniny a často tam stanují.
10. Pevnina obklopená ze všech stran vodou.
11. Jemný vítr, který fouká a ochlazuje nás.
12. Sladký nápoj, který se často pije v létě.
13. Nejvýznamnější a nejhodnotnější karta v balíčku.
14. Rozlehlá slaná vodní plocha a cíl letních dovolených.



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.