Září 2026

DOMOV HORTENZIE

www.domovhortenzie.cz

Domov Hortenzie

Moravskoslezský kraj

**„Podzim je druhé jaro,
kdy je každý list květem.“**

*Albert Camus, 1913–1960,
francouzský spisovatel*

„Košili svléknu propocenou
A vánek pohladí mne za to
Zastudí hlína do kolenou
A slunce listím sype zlato

Nemáme poklad v Boží bance
nic víc jsme v světě nestačili
Než projít cestu ke studánce
a zažít jednu krásnou chvíli…“

Z písně „Studánka“, Jiří Pavlica, Hradišťan

SLOVO ŘEDITELE

Milí čtenáři domovského zpravodaje,

letní měsíce jsou za námi a před námi je nejbarevnější období roku. Přes léto jsme mnoho času s našimi klienty trávili v přírodě, na naší zahradě, užívali si společných aktivit a výletů. Letošní obzvlášť horké počasí jsme zvládli bez vážnějších komplikací.

Naše organizace se v rámci letních měsíců prezentovala na Dni města Frenštátu pod Radhoštěm a také v rámci Dne otevřených dveří. Pestrý program pro naše klienty i návštěvníky Domova Hortenzie probíhal od ranních do odpoledních hodin. V rámci programu vystoupily děti z MŠ Montevláček Lichnov, proběhlo grilování s hudebním doprovodem harmonikáře a vystoupili sokolníci s prezentací dravých ptáků.

Velký ohlas sklidily výlety na pivečko do okolních hospůdek, návštěva muzea klobouků v Novém Jičíně nebo výlet do Šmajstrlova pohankového mlýna. Přes léto jsme také sportovali, ať už šlo o turnaje v ruských kuželkách, anebo o společné sportovní setkání s klienty z Domova pod Bílou horou při turnaji v pétanque.

Na následující podzimní období připravujeme celou řadu tematických akcí, které mají u nás dlouhou tradici. V měsíci září to bude tradiční „Vinobraní s cimbálovou muzikou Poštár", v říjnu „Dýňobraní" a v listopadu nás opět po roce osobně navštíví patron města Frenštátu pod Radhoštěm svatý Martin.

Z hlediska provozního jsme už v srpnu zahájili revitalizaci budovy kotelny, která sousedí s budovou nového Domova se zvláštním režimem. Během realizace, která bude ukončena do konce měsíce září, proběhne výměna oken a sektorových dveří do budovy a přibude nová fasáda. Zrekonstruovaný plášť kotelny bude barevně ladit s fasádou Domova se zvláštním režimem.

Mezi velké úkoly, na které jsme se nyní zaměřili, patří příprava a připomínkování podkladů a zpracování projektové dokumentace pro modernizaci interiérů Domova pro seniory. Jde o velký úkol, neboť na základě této dokumentace chceme v budoucnu modernizovat vnitřní prostory, pokoje, chodby i společenské prostory Domova pro seniory. Samotná realizace modernizace interiérů Domova pro seniory by tak mohla proběhnout v následujících 3 až 4 letech.

Náš zpravodaj vám, milí čtenáři, pravidelně nabízí také rozhovory se zaměstnanci a klienty, cenné informace ze sociální a zdravotní oblasti, kalendář podzimních akcí a spoustu fotografií z již proběhlých akcí. Ani v tomto čísle to nebude jinak.

Přeji vám příjemné, inspirativní čtení a krásné podzimní dny.

***Marian Žárský**, ředitel Domova Hortenzie*

Staňte se dobrovolníkem v Domově Hortenzie

Domov Hortenzie již od roku 2010 aktivně spolupracuje s dobrovolnickým centrem ADRA Frýdek -Místek. Díky této spolupráci k nám pravidelně do domova pro seniory přicházejí dobrovolníci, kteří se věnují našim klientům. Oblíbené je povídání, předčítání či procházky do zahrady nebo pomoc při aktivizacích.

Rádi přivítáme nové dobrovolníky, a to jak do služby domov pro seniory, tak do služby domov se zvláštním režimem. Zájemci o dobrovolnictví se mohou obrátit na sociální pracovnici Kristýnu Machovou na telefonním čísle 734 265 447.

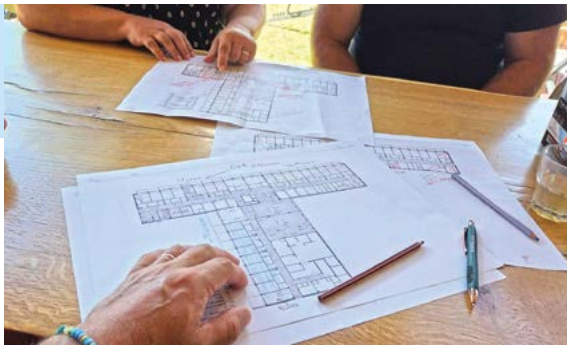
Předpokladem pro zahájení dobrovolnické činnosti je **proškolení koordinátorkou ADRY** pro oblast Novojičínska Adélou Výskalovou. Následně dobrovolník absolvuje **školení v Domově Hortenzie**. Dle svých preferencí se pak seznámí s klientem, který má o dobrovolnictví zájem, nebo se zapojí do skupinových aktivit.

Dobrovolníkům následně ve spolupráci s ADROU nabízíme **supervize** – skupinové dvakrát ročně, případně podle potřeby také individuální. Dobrovolníky rovněž zveme na různé **společenské akce** a před Vánocemi pořádáme **společné setkání dobrovolníků a klientů**.

Kristýna Machová,
sociální pracovnice DS

Něco se chystá a my nespíme na vavřínech…

Co se u nás chystá? Budeme postupně měnit a vylepšovat prostředí, ve kterém naši klienti žijí. A už teď se na tom intenzivně pracuje.



V těchto dnech jsme konzultovali a plánovali další kroky týkající se **modernizace interiérů stávajícího Domova pro seniory**. Na základě již dokončené architektonické studie se nyní zpracovává projektová dokumentace.

Je před námi ještě kus práce, ale máme se na co těšit. **Cílem je vytvořit pro naše klienty ještě příjemnější, pohodlnější a důstojnější prostředí pro život**.

-red-

Proměnou prochází naše kotelna. Nová okna, dveře a fasáda v odstínu sousedícího Domova se zvláštním režimem jí dodají svěží vzhled. Dokončení rekonstrukce je plánováno na září 2026.

Pozdrav z Transylvánie

V rámci letní výzvy **„Pohledy pro radost“**, kterou pro své zaměstnance vyhlásila společnost Schaeffler ve Frenštátě pod Radhoštěm, k nám během léta dorazily krásné pozdravy z různých koutů Česka i zahraničí. V srpnu přicestoval také pohled až z tajemné Transylvánie – od hradu Bran, známého jako Drákulův hrad. **Děkujeme za milý pozdrav, který nám zpříjemnil letní dny.** ***-red-***

Čas letí, společná setkání zůstávají

Na další straně se ohlížíme za červencovým turnajem v pétanque, při kterém jsme strávili **příjemný den s klienty Domova pod Bílou horou Kopřivnice**.

A **3. září jsme se vydali zase my za nimi**. Výborné jídlo, country muzika v podání kapely „Old Papas“, spousta legrace a smíchu… **Moc jsme si to užili a děkujeme!**

-red-

Setkání s klienty z Domova pod Bílou horou:
červencový turnaj v pétanque a společné grilování

V červenci jsme v našem Domově Hortenzie přivítali milé hosty z Domova pod Bílou horou z Kopřivnice. Společně jsme uspořádali přátelské setkání, jehož hlavním bodem byl turnaj v pétanque. Do soutěže se zapojilo celkem 18 hráčů – devět klientů z našeho Domova a devět klientů z Kopřivnice.

Atmosféra byla od začátku velmi příjemná, soutěžní, ale zároveň plná humoru a vzájemného povzbuzování. Po napínavých soubojích se nakonec podařilo získat první místo našemu družstvu, které si odneslo diplom, láhev červeného vína a sladkou odměnu v podobě rolád Marlenka. Radost z vítězství byla veliká, ale stejně důležitý byl společný zážitek, který si všichni užili bez ohledu na výsledky.

Po skončení turnaje jsme si společně s klienty z Domova pod Bílou horou pochutnali na špekáčcích, které nám ochotně ugrilovali zaměstnanci údržby. Počasí nám přálo, soutěž proběhla hladce a grilování se vydařilo. Všichni účastníci odcházeli spokojení, s úsměvem a s pocitem příjemně stráveného dne.

Turnaj také nečekaně svedl po 20 letech dohromady dvě vzdálené sestřenice, které vůbec netušily, že se při něm setkají.

Velmi nás potěšilo i pozvání od Domova pod Bílou horou, které jsme obdrželi na závěr. Naši klienti byli srdečně pozváni 3. září 2026 na hudební vystoupení country kapely a společné grilování. Máme radost z našich setkání, která jsou příležitostí navázat na hezkou spolupráci a prožít další příjemné chvíle.

Nedávno, **3. září**, jsme návštěvu do Domova pod Bílou horou s radostí **vrátili**. K příležitosti ukončení léta nás pozvali na **výborné grilování**, které doprovázela živá hudba v podání country kapely **Old Papas**. Naši klienti si celé odpoledne velmi užili – nejen skvělé jídlo a hudbu, ale také milou atmosféru, která provázela celé setkání. Společně jsme strávili další krásný den, který opět potvrdil, jak příjemná a obohacující je spolupráce mezi našimi Domovy.

***Kristýna Brablcová**, vedoucí aktivizací*

Zámek Frýdek Místek a pohankový mlýn

V červenci jsme se s deseti klienty vydali na výlet do zámku ve Frýdku Místku, kde nás přivítala milá a velmi znalá průvodkyně. Provedla nás jednotlivými částmi zámku a během prohlídky nám poskytla podrobný a poutavý výklad, díky kterému jsme se dozvěděli mnoho zajímavých informací o historii regionu, samotného zámku i o životě lidí v minulých stoletích. Klienti si mohli prohlédnout historické expozice, dobové předměty i krásné zámecké interiéry. Průvodkyně ochotně odpovídala na všechny dotazy a její vyprávění bylo natolik živé, že si mnozí připadali, jako by se na chvíli ocitli v jiné době.

Výlet byl pro všechny velmi příjemný a obohacující. Klienti si odvezli nejen nové poznatky, ale také hezký společný zážitek. Takovéto výlety navíc posilují vzájemné vztahy mezi klienty, podporují jejich komunikaci a přinášejí jim radost z času stráveného společně mimo Domov.

O týden později jsme se na přání jedné z našich klientek vydali na výlet do pohankového mlýna na Kopané ve Frenštátě pod Radhoštěm. Po příjezdu jsme se usadili v hlavní izbě, kde nás po krátkém přivítání čekalo 20minutové video o historii, pěstování a zpracování pohanky. Klienti se dozvěděli mnoho zajímavostí o této tradiční plodině i o tom, jaké výrobky se z ní dnes připravují.

Kromě klasických produktů, k nimž patří pohanková mouka, kroupy, kaše či ochucené křupky, se využívají také pohankové slupky do polštářků a dalších terapeutických pomůcek, které pomáhají například při bolestech krční páteře či kloubů. Klienti mohli ochutnat různé výrobky a následně si zakoupili to, co je zaujalo. Atmosféra byla velmi příjemná a zájem o produkty velký.

Výlet jsme zakončili ve snackbaru ve Frenštátě p. R., kde jsme si zpříjemnili den různými druhy kávy a piva. Společně strávené dopoledne bylo klidné, poučné a klienti si odvezli nejen zakoupené výrobky, ale i hezký zážitek. I tento výlet přispěl k tomu, že se klienti mezi sebou více sblížili a sdíleli nové zkušenosti.

***Kristýna Brablcová**, vedoucí aktivizací*

Specializovaná péče pro osoby s demencí

(pokračování z minulého čísla)

V minulém čísle jsme si řekli, co je demence, co ovlivňuje a co se děje v mozku člověka s onemocněním demence. Nyní si řekneme, jaké jsou příčiny vzniku tohoto onemocnění a jaké jsou fáze nemoci a jejich projevy. Řekneme si, jak reagovat, komunikovat a společně trávit čas s člověkem s onemocněním demence.

Onemocnění demence – dělení podle příčiny:

- **Primární (degenerativní) demence:** Nemoc začíná plíživě, postupně a přímo v mozkové tkáni. Dochází k nevratnému odumírání mozkových buněk. Typickým zástupcem je **Alzheimerova choroba** (tvoří až 60 % všech demencí) nebo demence s Lewyho tělísky a frontotemporální demence.
- **Sekundární (symptomatické) demence:** Vznikají jako důsledek jiného onemocnění nebo poškození těla. Často sem patří **vaskulární (cévní) demence**, která vzniká náhle po mozkové příhodě (mrtvici) nebo vlivem opakovaných drobných infarktů v mozku. Patří sem ale i demence způsobené nádorem, úrazem hlavy, dlouhodobým alkoholismem nebo poruchou štítné žlázy (některé sekundární demence jsou při včasné léčbě hlavní příčiny dokonce zvratné).

Jak postupuje demence: 4 fáze nemoci a jejich projevy

Demence je proces, který nepropukne ze dne na den, ale rozvíjí se postupně. Pro rodinné příslušníky a pečující osoby je důležité znát jednotlivé fáze, aby dokázali správně odhadnout, jakou míru podpory člověk s onemocněním demence v danou chvíli potřebuje.

1. Fáze: Začínající (mírná) demence

„Vidím, že je ti teď těžko." „Vypadáš, že máš starost."

- **Orientace:** Člověk bezpečně ví, kdo je, ale začíná se ztrácet v čase. Zapomíná aktuální datum, den v týdnu nebo nedávné události (např. co měl k obědu).
- **Projevy v chování:** Typické je časté hledání věcí, opakování stejných otázek a potíže s vyjadřováním (hledání správných slov). Senior si své chyby ještě uvědomuje, což v něm vyvolává nejistotu, úzkost a obavu ze společnosti, které se může začít vyhýbat.

2. Fáze: Středně těžká demence

- **Orientace:** Výrazně se zhoršuje orientace v prostoru. Nemocný se může ztratit i na místech, která dobře zná, nebo ve vlastní ulici. Přestává poznávat širší okruh známých či vzdálenější příbuzné.
- **Projevy v chování:** Mizí schopnost zvládat složitější úkoly, jako je placení účtů, vaření nebo nakupování. Objevuje se neklid, bloudění a poruchy spánku (záměna dne a noci). Člověk v této fázi již potřebuje pravidelný denní dohled.

3. Fáze: Těžká demence

- **Orientace:** Nemocný zcela ztrácí pojem o čase i prostoru. Nedokáže určit, kde se nachází, a přestává poznávat i své nejbližší členy rodiny.
- **Projevy v chování:** Řeč se redukuje na několik málo slov, která často nedávají smysl. Člověk ztrácí schopnost se sám obléknout, najíst či provést hygienu. V chování se může objevit výrazná apatie, nebo naopak nevysvětlitelná agresivita pramenící ze strachu.

4. Fáze: Terminální fáze

- **Orientace:** Kontakt s okolním světem je téměř úplně přerušen. Nemocný žije plně ve svém vlastním nitru a komunikuje již pouze mimoslovně (pohledem, stiskem ruky).
- **Fyzické projevy:** Tělo postupně snižuje soběstačnost. Objevují se velké potíže s kousáním a polykáním stravy a úplná inkontinence. Pro tuto fázi jsou typické stereotypní mechanické pohyby – nemocný se neustále pohybuje

houpavě na lůžku, opakovaně si uhlazuje peřinu, provádí prázdné pohyby rukama ve vzduchu nebo si neustále tleská či tře dlaně o sebe. V této fázi je nutná nepřetržitá, plná pečovatelsko-ošetřovatelská péče 24 hodin denně.

Jak reagovat na projevy onemocnění

- **Opakované dotazy:** Odpovídejte stále klidně a trpělivě, protože pro nemocného je každá otázka nová.
- **Neklid a bloudění:** Nabídněte bezpečný doprovod a odveďte pozornost klienta k nějaké příjemné činnosti.
- **Odmítání péče:** Netlačte na sílu, ustupte a zkuste péči nabídnout znovu o něco později.
- **Změny nálad:** Neberte si výbuchy hněvu osobně, jsou jen projevem bezmoci a strachu.
- **Ztrácení v časoprostoru:** Nevyvracejte nemocnému jeho realitu, ale citlivě ho ujistěte, že je nyní v bezpečí.

Jak komunikovat

- **Srozumitelnost:** Mluvte v krátkých, jednoduchých větách a dávejte vždy jen jednu otázku.
- **Uklidnění situace:** Zachovejte vlastní klid, protože nemocný člověk zrcadlí vaše emoce a napětí.
- **Když mizí slova:** Buďte trpěliví, nespěchejte na odpověď a pomáhejte si ukazováním na věci.
- **Nástroje komunikace:** Používejte laskavý tón hlasu, pomalé tempo a jemný, konejšivý dotek ruky.

Jak společně trávit čas

- **Smysluplné aktivity:** Zapojte blízkého do jednoduchých mechanických činností, jako je skládání prádla.
- **Přizpůsobení návštěvy:** Délku a program návštěvy plně podřiďte aktuální únavě a náladě nemocného.
- **Chvíle klidu:** Vytvářejte předvídatelné rituály, které klientovi dodají pocit bezpečí a jistoty.
- **Využití podnětů:** Prohlížejte staré fotografie, poslouchejte oblíbenou hudbu a společně vzpomínejte na mládí.

Kristýna Ambrožová,
vedoucí sociálního úseku DS a DZR

Při tvorbě tohoto článku bylo čerpáno z odborné literatury, metodických materiálů České alzheimerovské společnosti a doporučení portálů pro neformální pečující Pecujici.cz a Dementia.cz. Zdroje pro tento text naleznete také v metodických příručkách a informačních materiálech portálu Žijeme s demencí, které se věnují neformální péči a sociální podpoře rodin. Informace vychází z psychologického konceptu péče zaměřené na člověka, komunikační metody Validace (Naomi Feil) a ošetřovatelského sledování deficitu v oblastech základních životních potřeb (ADL).

Zahradní stan v domově se zvláštním režimem a příjemné posezení pro naše klienty

Léto a raný podzim je obdobím, které přímo vybízí k pobytu venku, společným setkáváním a příjemnému posezení na čerstvém vzduchu. Aby si naši klienti mohli teplé dny užívat naplno, připravili jsme pro ně nové venkovní posezení v prostorách zahrady – v podobě zahradního stanu, laviček a zahradního nábytku.

Zahradní stan poskytuje příjemné místo, kde mohou klienti trávit svůj volný čas, setkávat se s ostatními klienty, provádět ergoterapii, poslouchat hudbu s aktivizačními pracovnicemi nebo si jen tak posedět společně s pečovatelským personálem u kávy a popovídat si. Stan zároveň nabízí příjemný stín, takže je možné posedět si i během horkých dní.

Nově vybudovaný prostor se postupně stal místem společných setkávání a příjemné atmosféry. K posezení se klienti a rodinní příslušníci dostanou přes vstup z atria budovy na zahradu. V budově je výstup označen šipkami na informativních tabulích.

Lenka Janáčová, *vedoucí přímé péče DZR*

GABRIELA DVOŘÁKOVÁ: Péče není jen o tom, co je potřeba udělat. Je především o člověku

Jak vypadá péče o seniory zblízka? Co všechno obnáší práce v přímé péči, co je při vedení týmu nejnáročnější a proč je vedle odbornosti tak důležitý lidský přístup? O tom jsme si povídali s **Gabrielou Dvořákovou, vedoucí přímé péče na oddělení B – Domov pro seniory Hortenzie.** Péči o seniory se věnuje více než deset let. Zkušenosti přitom nejprve získávala v Domově pro osoby se zdravotním postižením v Zašové, kde strávila čtyři roky. Práce v sociálních službách je velmi dynamická a každý den přináší nové situace, které je potřeba citlivě vyhodnotit. Podle ní je důležité nejen odborné vzdělání, ale také schopnost přizpůsobit se konkrétnímu člověku a jeho aktuálnímu stavu.

■ Když se řekne „přímá péče“, většina lidí si asi představí pomoc s hygienou, oblékáním nebo jídlem. Co všechno ale vaše práce ve skutečnosti obnáší?

Přímá péče znamená mnohem víc než jen pomoc s hygienou, oblékáním, stravováním nebo přesunem. Je to každodenní péče o křehkého člověka, který je často odkázán na naši pomoc. Patří k ní také sledování zdravotního a psychického stavu, komunikace, podpora, zajištění bezpečí a především respekt k důstojnosti.

Pro člověka, který se s touto prací nikdy nesetkal, je důležité si představit, že jsme klientovi nablízku právě ve chvílích, kdy naši pomoc nejvíce potřebuje. Součástí péče je také vytváření prostředí, ve kterém se klient cítí bezpečně a přijímaně. To často znamená i drobné věci – krátký rozhovor, úsměv, povzbuzení nebo jen tichou přítomnost v okamžiku, kdy je klient nejistý nebo unavený.

■ Sama už přímou péči nejen vykonáváte, ale také vedete celý tým. Co je na tom podle vás nejtěžší?

Nejtěžší je podle mě skloubit potřeby klientů s možnostmi a potřebami zaměstnanců. Je důležité umět dobře komunikovat, podporovat tým, řešit náročné situace a zároveň přistupovat ke každému seniorovi s respektem a úctou. Velkou výzvou je také udržet motivaci týmu. Práce v přímé péči je fyzicky i psychicky náročná, a proto je důležité, aby se zaměstnanci cítili podporovaní, slyšení a aby věděli, že jejich práce má skutečný dopad na kvalitu života klientů.

■ A jak poznáte, že tým opravdu dobře funguje?

Dobře sehraný tým poznám podle otevřené a respektující komunikace, vzájemné spolupráce a ochoty pomoci si. Členové týmu si důvěřují, umějí se domluvit, rozdělit si úkoly a společně řešit problémy. Každý zná svou roli a zároveň dokáže zastoupit kolegu, když je to potřeba. Důležitá je také příjemná atmosféra a společná odpovědnost za kvalitní péči o seniory. Když tým dobře funguje, projeví se to i na klientech – jsou klidnější, spokojenější a mají větší důvěru v péči, kterou dostávají.

Co podle vás odlišuje člověka, který svou práci profesionálně zvládá, od skutečně dobrého pracovníka v přímé péči?

Především lidský přístup, empatie a opravdový zájem o klienta. Nestačí jen profesionálně zvládnout své povinnosti. Dobrý pracovník dokáže seniorovi naslouchat, respektovat jeho potřeby a chovat se k němu s úctou. Důležitá je také trpělivost, spolehlivost a schopnost vytvořit pocit bezpečí a důvěry. Skutečně dobrý pracovník dokáže vnímat i to, co klient neřekne nahlas – drobné změny nálady, únavu, obavy nebo radost. To je často klíčem k tomu, aby péče byla nejen odborná, ale i lidská.

To jsou vlastnosti, které se asi nedají získat jen studiem. Dá se empatie nebo schopnost naslouchat naučit?

Empatie, trpělivost i schopnost naslouchat se lze do určité míry naučit a dále rozvíjet. Pomáhá odborné vzdělávání, praktické zkušenosti, zpětná vazba a ochota porozumět potřebám druhých. Základem je však také osobní zájem, respekt a lidský přístup.

Péče má svůj řád a řadu povinností. Jak se daří sloubit to, co je potřeba během směny zajistit, s aktuálními potřebami konkrétního klienta?

Rovnováhu hledáme především individuálním přístupem. Snažíme se dobře naplánovat a zajistit všechny důležité úkoly, zároveň ale vnímáme aktuální stav, přání a potřeby každého klienta. Je důležité přizpůsobit tempo i způsob péče konkrétnímu člověku, umět si stanovit priority, zachovat klid a především chránit jeho sebeúctu a lidskou hodnotu.

V tom nám pomáhají i přístupy, ve kterých se naši pracovníci vzdělávají – například bazální stimulace podporující vnímání, validační terapie respektující pocity klienta nebo nutriční péče zaměřená na dostatečnou výživu a hydrataci.

Jak v tomto směru funguje spolupráce pečovatelů během směny?

Nejvíce pečovatelů bývá na ranní směně, kdy je také nejvíce aktivit. Péči si proto rozdělujeme podle aktuálních potřeb klientů – jeden pečovatel například zajišťuje cvičení nebo pobyt venku, další se věnuje nutriční péči a jiný bazální stimulaci. Díky tomu můžeme jednotlivým klientům věnovat potřebnou pozornost a zároveň zajistit vše, co je během směny potřeba.

V současné době máme také novou personální situaci v souvislosti s vybudováním Domova se zvláštním režimem Hortenzie. Zaučujeme nové členy týmu a mezi novými pečovateli jsou i dva muži. Klienti je přijali velmi dobře a jsou s nimi spokojeni.

Péče o seniory se v posledních letech určitě proměňuje. Co vnímáte jako největší změnu?

Za poslední roky se v péči nejvíce změnil přístup ke klientům. Dnes se více dbá na individuální potřeby, přání a důstojnost člověka. Péče už není zaměřena pouze na splnění úkolů, ale také na komunikaci, podporu samostatnosti a celkovou pohodu klienta. Velký posun vidíme také v zapojování rodin, které se více zajímají o průběh péče a spolupracují s námi na tom, aby se klient cítil co nejlépe.

Náročné chvíle ale určitě nepřicházejí jen při samotné péči. Jak postupujete, když vznikne problém mezi zaměstnanci nebo při komunikaci s rodinou klienta?

Ve chvíli, kdy nastane náročná situace mezi zaměstnanci nebo při komunikaci s rodinou, mi nejvíce pomáhá klid, otevřená a věcná komunikace a snaha vyslechnout všechny zúčastněné. Důležité je hledat řešení společně, respektovat názory druhých a zaměřit se především na potřeby a dobro klienta.

A když se ohlédnete za svým působením v Hortenzii – je něco, co vám opakovaně připomíná, proč má vaše práce smysl?

Moje práce má pro mě velký smysl hlavně tehdy, když vidím, že je klient spokojený a cítí se v Domově dobře. Zhruba jednou měsíčně vedu s klienty rozhovory o naší péči. Mám příklad krásné zpětné vazby od paní, která si zde stáří velmi užila – říkala, že se nikdy v životě neměla tak dobře jako v Domově Hortenzie ve Frenštátě pod Radhoštěm. Podobné momenty jsou pro mě potvrzením, že naše práce má hluboký smysl. Každý úsměv, každé poděkování nebo jen klidný den klienta je důkazem, že naše úsilí má skutečný dopad.

Kdybyste měla na závěr jednou větou říct, co podle vás znamená dobře pečovat o člověka ve stáří, co byste řekla?

Dobře pečovat o člověka ve stáří znamená především respektovat jeho důstojnost, potřeby a přání a poskytovat mu péči s laskavostí, trpělivostí a úctou.

Děkuji vám za rozhovor.
Eva Lhoťanová

JAN ŠRUBAŘ:
Přesto pro mě Frenštát zůstal domovem

Ing. Jan Šrubař (*1930) prožil většinu života v Ostravě, kde zastával odpovědné pozice ve vedení vítkovických železáren. **K rodnému Frenštátu pod Radhoštěm však nikdy neztratil vztah.** Dnes tu opět žije, v Domově se zvláštním režimem Hortenzie, obklopen rodinou syna a širším příbuzenstvem. Setkáváme se v srpnových dnech, kdy právě slaví své 96. narozeniny. Usmívá se, působí klidně a velmi příjemně.

■ **Když se řekne váš domov, které místo se vám vybaví jako první a proč?**
Pocházím z Frenštátu pod Radhoštěm a k tomuto městu mám dodnes silný vztah. V roce 1949 jsem však po absolvování místní obchodní akademie z Frenštátu odešel a nastoupil do vítkovických železáren. Tam jsem pak strávil celý svůj profesní život. Přesto pro mě Frenštát zůstal domovem. Jsem poslední z rodiny, kdo se ještě narodil přímo v našem domě v Dolní ulici. Dnes v něm bydlí synovec s manželkou a každý rok pořádají pro rodinu a přátele gulášovou party.

Dobrým zázemím mi bývala také chata v Trojanovicích, kterou jsem si postavil a ještě předloni v ní trávil celé léto.

■ **V mládí jste zažil něco, co by si dnes málokdo z nás dokázal představit. Na co z tohoto období nejvíce vzpomínáte?**
Během vojenské služby jsem byl v letech 1953 až 1954 na rok vyslán do Koreje jako člen Dozorčí komise neutrálních států. K této misi mi pomohla znalost angličtiny, kterou jsem si prohloubil v intenzivním kurzu zakončeném univerzitními zkouškami. Cesta do Koreje tehdy trvala 23 dní.

Naším úkolem bylo dohlížet na dodržování podmínek příměří, především na to, aby do Koreje nebyly bez povolení přiváženy nové zbraně, vojenská technika a další materiál. Pro inspekční týmy bylo určeno deset přístavů vstupu – pět v Jižní a pět v Severní Koreji. Klíčovou součástí příměří bylo také demilitarizované pásmo mezi oběma Korejemi, široké přibližně čtyři kilometry, které existuje dodnes.

Po skončení války měla následovat politická mírová konference. Ta se v roce 1954 skutečně konala v Ženevě, k dohodě o politickém řešení korejského konfliktu však nedospěla.

A ještě jedna zajímavá vzpomínka: na letišti v Taegu, dnešním Daegu, přímo u schůdků z letadla, jsem tehdy potkal Marilyn Monroe. V únoru 1954 přijela do Koreje, aby vystupovala pro americké vojáky. Byla tam právě v době mého pobytu.

■ **Jaká byla vaše pracovní éra ve Vítkovicích a co pro vás tehdy tento podnik znamenal?**
Do Vítkovic jsem přišel v červenci 1949 a odešel odtud až v roce 1991 do důchodu. Když k tomu připočtu i tři roky vojny, dva roky základní vojenské služby a další rok při odvelení do Koreje, Vítkovicím jsem zasvětil celkem 42 let svého života. Takže těch vzpomínek na Vítkovice mám opravdu strašně moc.

Byla to éra, kdy byly Vítkovice takříkajíc „ve flóru". Patřily k hlavním ekonomickým pilířům státu a zejména v době, kdy byly hlavou asi osmdesátitisícového koncernu, představovaly skutečnou průmyslovou velmoc.

Ve vítkovických železárnách v Ostravě jsem postupně prošel několika pozicemi – od účetního přes ředitele exportu po obchodního ředitele. Při práci jsem mohl využít také znalost několika cizích jazyků – angličtiny, němčiny, polštiny a ruštiny. Ve Vítkovicích jsme si tehdy vybojovali samostatný export, který jinak náležel pouze podnikům zahraničního obchodu.

Jan a Natálka, nejstarší a nejmladší členové rodu

Jak se v průběhu vašeho života měnil váš rodinný život a kde jste s rodinou žili?
Po svatbě jsme s manželkou žili nejprve v Krmelíně a později v Ostravě. Máme dvě děti, syn žije ve Frenštátě pod Radhoštěm a dcera v Krmelíně. Dnes mám také čtyři vnoučata a šest pravnoučat a s rodinou jsem stále v kontaktu. Manželka zemřela v roce 2018...

Věnoval jste se mnoha zájmům. Který z nich vám přinesl nejvíce radosti?
Sbíral jsem mince, zajímal se o osudy lidí z Frenštátu a okolí, kteří odešli do Texasu, a psal jsem o nich. Také jsem byl velký kutil. Kromě toho mám rád historické dokumenty a zbožňuji lidové písně.

Zhruba před třinácti lety jsem sepsal Útržky vzpomínek. Vracím se v nich ke svým mladým létům ve Frenštátě, ke vzpomínkám na Frenštát za protektorátu, na Vítkovice, frenštátský lunapark nebo průvody ve městě. Věnuji se také různým osobnostem a přátelům. Mám je tady vytištěné, podívejte se.

To je výborný materiál pro seriál v časopise Domov Hortenzie na příští rok. (Hned se domlouváme na zveřejnění výňatků.) Seznámíte nás už teď s některými vzpomínkami?
Rád. Mám v paměti pohřeb prezidenta Masaryka, to mi bylo sedm let. Detailně si pamatuji okupaci i konec války a osvobození. Už 1. září 1939 měli Němci seznam nepřátel Říše. Ze šesti Frenštátčanů, které tehdy zatkli a uvěznili v Sachsenhausenu, byl jedním i můj otec. Jednoho propustili předčasně, dva zemřeli a tři přežili.

Otec byl v Sachsenhausenu vězněn po celou dobu války. Po válce jsme dlouho čekali, co s ním je. Vrátil se až v červnu 1945, po pochodu smrti. Vězně chtěli hnát až k Baltu a tam je potopit, fronta však postup německých jednotek zastavila dříve. Tragédie se přesto odehrála u Lübecku, kde byli vězni naloženi na lodě Cap Arcona a Thielbek. Dne 3. května 1945 na ně omylem zaútočilo britské letectvo. Zahynulo téměř 7 000 vězňů.

Pro maminku to bylo velmi těžké. Byli jsme čtyři sourozenci a celá situace se podepsala na jejím zdraví. Onemocněla tuberkulózou, přesto se nakonec dožila 93 let.

Abychom vážná témata trochu odlehčili, měl byste pro nás nějakou úsměvnou nebo neobvyklou příhodu z vaší kariéry?
Z brněnského veletrhu mám jednu vzpomínku na Lubomíra Štrougala. Jednou mi do kanceláře ve vítkovickém pavilonu vpadl generální ředitel Peška a řekl mi, abych honem nachystal láhev whisky, protože za pár minut přijde předseda vlády Štrougal.

Já na to: „A kde bych tu whisky vzal, když jste nám vy, jako přísný strážce reprezentačních fondů, striktně zakázal nakupovat pro vítkovický pavilon jakékoli drahé lihoviny zahraniční provenience?"

„No jo, ale Štrougal pije jedině whisky, copak to nevíš?" odpověděl mi Peška.

„Já se se Štrougalem dnes a denně nestýkám, abych to věděl. Ale snad to nějak zachráníme," odvětil jsem a odběhl k nejbližším kapitalistickým sousedům, s nimiž jsme měli dobré vztahy. Láhev whisky jsem od nich jednoduše vyžebral.

A už tady byl Štrougal. Zasedli jsme s ním a několika dalšími vítkováky ke stolu, láhev whisky vypili, Štrougal řekl několik vtipů a pak se zvedl a v doprovodu svých bodyguardů pokračoval dál.

■ **To byla opravdu svérázná vzpomínka. Pojďme ale zpátky do současnosti. V Domově Hortenzie jste dva měsíce. Jak se vám tu líbí?**
Po úrazu jsem prošel dlouhou cestou po léčebnách a jsem velmi rád, že jsem právě tady. Jsem tu velmi spokojený. Přijeli za mnou dokonce i přátelé z Vítkovic, i když nás bohužel ubývá. Z obchodní akademie už jsme z původních 38 maturantů jen tři.

Také syn pana Šrubaře s manželkou si prostředí Domova velmi pochvalují. Oceňují především jednolůžkový pokoj s balkonem a krásným výhledem na Javorník. Nejvíce však chválí zdejší personál – jeho ochotu, vstřícnost a především lidský přístup.

Děkuji vám všem za milé přijetí a zajímavé povídání.
Eva Lhoťanová

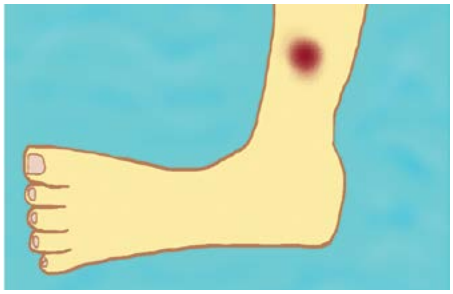
U rodného domu Jana Šrubaře ve Frenštátě p. R. se rodina schází už asi 30 let. K setkáním patří guláš, domácí preclíky a švestkové koláče

Vodník Javorník

Pod kopcem mezi stromy, na Veřovické straně, zvané Padolí, najdeme nenápadný rybníček. Na jedné straně rybníka je prudký svah, plný stromů, a na druhé straně vede pěšinka až na vrchol Javorníku. Mohlo by se zdát, že je to koupaliště, nějaký čas jej zdejší lidé takto využívali. Nikdo z pamětníků už si ale nepamatuje, kdy přestali a proč.

Jednoho krásného letního dne šel Matěj, jako obvykle, na svůj oblíbený kopec. Sluníčko pořádně hřálo a občas, jen tak, trochu foukl vítr. No prostě vedro jak hrom. Právě, když procházel kolem rybníka, uslyšel Matěj kolem sebe bzučení. Než se stihl podívat, co to je, píchla ho do nohy vosa. „Jauvajs!" zakňučel Matěj. Neměl s sebou nic, co by pomohlo zklidnit štípanec a tak jej napadlo, že strčí nohu do rybníka. Doufal, že se štípanec zklidní, jenže neměl ani tušení, že ho pozoruje vodník Javorník.

Vodník Javorník je malý zelený mužíček s dlouhými vousy, fajfkou a barevnými stuhami na klobouku. Seděl na svém oblíbeném místečku na kameni pod starou vrbou. Matěj cítil mírnou úlevu na své noze, a proto ji ještě chvíli nechal ponořenou. Vodník se ponořil a nenápadně přišel pod vodou až k Matějově noze. Uviděl pěkně velký štípanec. Nevěděl ale, že ten kluk, který sedí na břehu, je ten hodný Matěj, který se hezky stará o Javorník. Chystal se ho utopit, je to přece vodník, a vodníci sbírají duše. Už už ho chtěl chňapnout za nohu,



když v tom ji Matěj vytáhl z vody. Chvíli si svou nohu prohlížel a pak ji zase strčil zpátky.

Vodník Javorník tam stále tiše čekal a trochu se zaradoval, když opět uviděl nohu ve vodě. Tentokrát už vodník neváhal ani chvilku, lapnul Matěje za kotník a stáhl ho pod vodu. Matěj byl sice dobrý plavec a uměl na dlouho zadržet dech, ale nad vodníkem ještě nikdo nevyhrál.

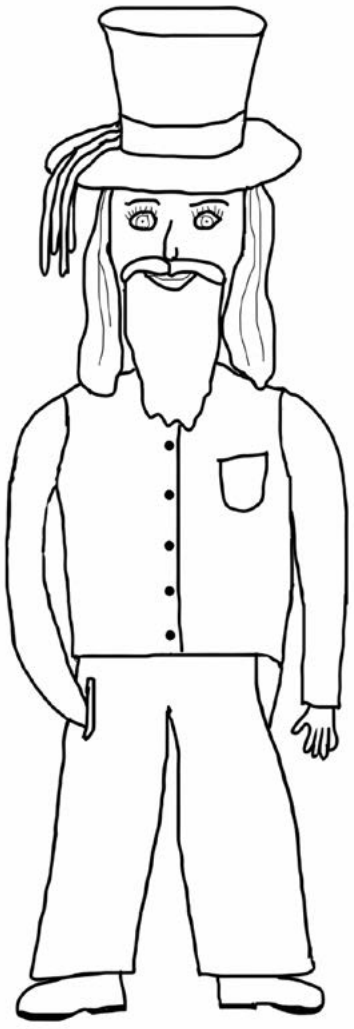
Vypustil duši a vodník si ji rychle schoval do hrnečku s červenýma puntíkama a postavil ho na poličku. Matějovo tělo zůstalo bezvládně ležet pod vodou.

Jelikož to bylo už hodně dlouhou dobu, co naposledy vodník někoho utopil, vylezl na břeh a začal volat na vílu a skřítka. „Honem se pojďte podívat k mému rybníku!" Víla ani skřítek netušili, co se děje, ale rychle běželi dolů k vodě. Tam na ně čekal vysmátý a šťastný vodník a hned se začal naparovat a chlubit. S nadšením jim vyprávěl celý příběh a pak vytáhl Matějovo tělo na břeh. Víla a skřítek okamžitě Matěje poznali. „Pro pána Jána!" vykřikla víla a málem omdlela. „Vodníku Javorníku, cos to udělal! Vždyť to je náš kamarád Matěj! On má Javorník rád, vždy se o něj krásně staral a sbíral odpadky," vysvětlila víla vodníkovi a rozplakala se. „Mám nápad! Vílo, neplakej!" utěšoval skřítek. „Máme přece naši zázračnou, léčivou vodu z jeskyně! Já pro ni zajdu a ty, vodníku, honem vrať Matějovi duši." Vodníkovi bylo líto, co udělal. O Matějovi toho hodně slyšel, ale nikdy ho neviděl tak zblízka, aby jej poznal. Neváhal ani minutu a šupotal pro hrneček. Skřítek byl zpět v cukuletu i s kouzelnou vodou. Vodník otevřel Matějovi pusu, vyklopil tam dušičku z puntíkovaného hrnečku a rychle pusu zavřel, aby dušička neutekla. Víla pokropila Matěje od hlavy až k patě kouzelnou vodou.

S napětím všichni čekali, zda to bude fungovat. Za chvíli se Matěj zhluboka nadechl, otevřel oči a vykuckal vodu z plic. Vypadal hodně vylekaně, ale když uviděl své přátele, hned se uklidnil. Koktavým hlasem se zeptal, co se to stalo, proč je tady celý mokrý a kouká na něj nějaké stvoření, co vypadá jako vodník. A kde se tady vzala víla i skřítek? Víla Matějovi vše vysvětlila a seznámila ho s další bytostí, která hlídá Javorník, vodníkem Javorníkem.

Vodník se omluvil a slíbil, že už nikdy nebude nikoho topit, aby zase náhodou nedošlo k omylu. Dokonce Matějovi zmizel i ten nepříjemný štípanec. To určitě zařídila ta zázračná voda z jeskyně. ■

Barbora Kubíková
www.pohadkyzbeskyd.cz



Dávka státní sociální pomoci – tzv. superdávka

Co je superdávka?

Dávka státní sociální pomoci (tzv. superdávka) je nová sociální dávka, která od 1. 10. 2025 pomáhá domácnostem s nízkými příjmy zvládnout náklady na bydlení, živobytí a výchovu dětí.

Nahrazuje čtyři stávající dávky: příspěvek na bydlení, přídavek na dítě, příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení. Místo několika žádostí tak nově stačí podat pouze jednu žádost o superdávku.

Dávka státní sociální pomoci je určena také k úhradě potřebných výdajů za ubytování a stravu uživatelů pobytových sociálních služeb, například v domově pro seniory nebo v domově se zvláštním režimem.

Jak požádat o superdávku?

a) Elektronicky: přes klientskou zónu Ministerstva práce a sociálních věcí – JENDA (https://jenda.mpsv.cz). Je potřeba mít identitu občana (bankovní identitu, eObčanku nebo Mobilní klíč).

b) Osobně: na kontaktním místě Úřadu práce ČR, tzv. asistovaně – prostřednictvím osoby blízké, rodiny na základě plné moci pro řízení nebo opatrovníka žadatele o superdávku.

Jaké dokumenty je potřeba doložit Úřadu práce ČR?

- listinu o jmenování opatrovníka, pokud má žadatel ustanoveného opatrovníka,
- plnou moc pro řízení,
- důchodový výměr žadatele,
- číslo občanského průkazu žadatele o superdávku a údaj o platnosti občanského průkazu,
- kopii smlouvy o poskytnutí sociální služby včetně návazných dodatků,
- potvrzení o úhradách za poslední 3 měsíce v Domově Hortenzie.

Potvrzení o úhradách vystaví paní Alena Bordovská (personalistka, pokladna).
Kancelář: budova Domova pro seniory, I. NP, dveře č. 149
Telefon: 556 806 117, 734 264 729
E-mail: bordovska3@domovhortenzie.cz

Jak se superdávka vyplácí?

- převodem na účet klienta (číslo účtu je potřeba vzít s sebou),
- poštovní poukázkou na adresu Domova Hortenzie (zpoplatněno poštovným dle ceníku České pošty, které se odečítá od dávky).

Zohledňuje se majetkový test žadatele o superdávku:

- **Stanovený limit úspor** – u jednočlenné domácnosti do 200 000 Kč. Do úspor se počítá hotovost, zůstatky na běžných i spořicích účtech, účty u zahraničních bank, spořitelen, družstev, elektronických peněženek a dalších finančních institucí.
- **Jednočlenná domácnost může vlastnit jeden automobil**, a to i automobil v tzv. depozitu.
- **Domácnost může vlastnit maximálně dvě stavby určené k bydlení** (například byt a chatu), přičemž v jedné z nich musí bydlet.

Nutné doklady pro aktuální přepočet úhrady v Domově Hortenzie

Aby bylo možné vypočítat úhradu za ubytování a stravu v Domově a nevznikal nedoplatek, je potřeba:

a) Elektronicky: přes klientskou zónu MPSV – JENDA – rozhodnutí vytisknout a doložit sociální pracovnici Domova Hortenzie.

b) Osobně: na kontaktním místě Úřadu práce ČR, tzv. asistovaně – požádat o vytištění rozhodnutí a doložit sociální pracovnici Domova Hortenzie.

Úřední hodiny Úřadu práce ČR

Pondělí:	8:00–12:00 a 13:00–17:00
Úterý:	8:00–11:00
Středa:	8:00–12:00 a 13:00–17:00
Čtvrtek:	8:00–11:00

Dávka státní sociální pomoci (superdávka), pokud je dle rozhodnutí přiznána:

a) Složka na bydlení

- Má být plně využita na úhradu nákladů za ubytování v pobytové sociální službě.

b) Složka na živobytí

- Je určena na základní životní potřeby, respektive na stravu a další osobní potřeby, jako jsou hygiena, doplatky za medikaci apod.
- Z této složky dávky je uživateli ponecháno 15 % a 85 % je využito na úhradu nákladů za stravu v pobytové sociální službě.

***Pavlína Stašová**, sociální pracovnice DS*
***Radana Hanková**, sociální pracovnice DZR*

Sváteční páteční snídaně v Hortenzii

Páteční rána v Domově Hortenzie jsou občas ještě o něco slavnostnější. Naše obyvatele čekají sváteční rautové snídaně plné dobrot, krásně prostřených stolů a příjemné atmosféry. Chceme jim tak zpříjemnit den a dopřát chvíle, které si opravdu užijí.

A že se snídaně povedly, potvrzují i vaše milé ohlasy na Facebooku:

„Tak to je paráda, boží!“

Jiřina Kubíková

„Moc hezky nachystáno – radost pohledět a určitě i všem chutnalo. Vážíte si obyvatel Hortenzie.“

Radmila Klosová

„Nádhera!“

Katka Šablaturová

Děkujeme za vaše krásná slova, která nás moc těší.

-red-

Jak zlepšujeme péči o seniory s inkontinencí:
Naše zkušenosti s proškolováním pečujících

Inkontinence potkává v domovech pro seniory velkou část uživatelů. Je to citlivé téma, které lidi omezuje v běžném životě a bere jim pocit důstojnosti.

Aby u nás v Domově Hortenzie byla péče na nejvyšší úrovni, nestačí mít plné sklady drahých pomůcek. **Nejdůležitější jsou naši pečující, kteří se starají o uživatele každý den**. V našem Domově jsme proto vsadili na pravidelné školení týmu a následnou kontrolu, zda vše funguje tak, jak má.

Proč naše pečující školíme a proč máme osvědčení?
Naši pečující disponují potřebným vzděláním i mnoha zkušenostmi. Péče o seniory s inkontinencí se ale stále vyvíjí a mění se také možnosti pomůcek a jejich správného používání. Proto náš tým pravidelně školíme, aby pečovatelky mohly své znalosti průběžně doplňovat a využívat je v každodenní péči.

Lidský přístup a motivace
Pomáháme pečujícím mluvit o inkontinenci citlivě a bez zbytečného studu. Důležité je také podporovat seniory v tom, aby co nejdéle zvládali běžné činnosti sami – například chodili na toaletu, pokud to jejich zdravotní stav dovoluje.

Pavlína Křenková** a **Gabriela Dvořáková,
vedoucí přímé péče DS

ABENA

UNTRACO, s.r.o.
výhradní distributor firmy ABENA pro ČR, profesionální poradce a tréninkový partner personálu v sociální a nemocniční sféře

pod záštitou dánské firmy ABENA A/S
profesionálního partnera pro individuální celkové řešení v oblasti inkontinence, s nabídkou jednorázových absorpčních pomůcek, produktů péče o pokožku a inovativních řešení v oblasti inkontinence

uděluje

OSVĚDČENÍ

Domov Hortenzie, Za Střelnicí 1568, Frenštát p. Radhoštěm

Ve dnech 25. – 26. 5. 2026 proběhla stáž firmy UNTRACO, s.r.o, současně s kontrolou kvality péče o uživatele s inkontinencí. Cílem stáže bylo prohloubení znalostí pracovníků v přímé péči v oblasti péče o inkontinentní uživatele, seznámení s novými ošettovatelskými přístupy, behaviorálními technikami, správnou volbou a použitím jednorázových pomůcek pro uživatele s inkontinencí, formou teoretického a practického proškolení.

Držitel osvědčení splňuje všechny podmínky pro kvalitní péči o uživatele s inkontinencí, profesionálním a individuálním přístupem. Vysoká úroveň kvality ošettovatelské péče je zajištěna perfektní hygienou s následnou péčí o pokožku.

stážová sestra, lektor

statutární zástupce organizace

Strašák v hlavě jménem tinnitus

Jak se zbavit pískání v uších?

Co je to tinnitus?

Tinnitem označujeme **ušní šelesty, pískání, zvonění, lupání, hučení či šumění.** Zvuky slyší zpravidla jen postižený člověk a jejich druh, výška i intenzita se liší. Mohou být stálé nebo se vracet, v jednom či obou uších i uvnitř hlavy. Nejvýraznější bývají v klidu a tichu, zejména večer a v noci. Tinnitus může být velmi **obtěžující a vyčerpávající**.

Akutní versus chronický tinnitus

S tinnitem trvajícím déle než 5 minut se během života setká asi třetina lidí. Většinou jde o akutní tinnitus, který během minut či hodin odezní. Chronický tinnitus trvá déle než 6 měsíců a někdy nikdy zcela nekončí. Může způsobovat psychickou nepohodu, poruchy soustředění a výkonnosti, depresi, únavu, nespavost i bolesti hlavy.

Příčiny pískání v uších

Tinnitus sám o sobě není nemoc, ale **příznak jiného zdravotního problému**, nejčastěji souvisejícího s vnitřním uchem nebo sluchovými nervy. Přesnou příčinu se někdy nepodaří zjistit.

Typickými spouštěči jsou:

- ušní potíže – mazová zátka, zánět, poranění ucha, prasknutí bubínku, ztráta sluchu,
- silný sluchový vjem – koncert, ohňostroj či výbuch,
- obtíže pohybového aparátu – nesprávné držení těla, blokáda krční páteře, potíže s čelistním kloubem, úraz,
- neurologická onemocnění – Ménièrova nemoc, roztroušená skleróza, poranění hlavy,
- metabolická onemocnění – diabetes, vysoká hladina lipidů, nedostatek vitaminu B12,
- psychické potíže – dlouhodobý stres, deprese, úzkosti,
- kardiovaskulární onemocnění – výkyvy krevního tlaku, ateroskleróza, cévní nemoci,
- jiná onemocnění, například lymská borelióza či nádory.

Rizikovými faktory jsou také **alkohol, kofein a tabák**.

Co tinnitus zhoršuje?

Sluchový systém je stimulován stresem, psychické napětí proto může zesílit vnímání tinnitu. Podobně působí hluk a hlasitá hudba. Důležitá je správná **ušní hygiena**. Místo vatových tyčinek používejte ušní spreje nebo kapky, které rozpouštějí ušní maz a snižují riziko poranění či zatlačení mazu do ucha.

Tinnitus mohou zhoršovat **alkohol a kofein**, které ovlivňují nervový systém a mohou zvýšit pozornost vůči tinnitu. Zkoumají se také účinky glutamátu obsaženého například v dochucovadlech a asijských pokrmech; nedoporučuje se proto jeho nadměrná konzumace.

Sluch mohou ovlivňovat některé léky proti bolesti, antibiotika, antivirotika, onkologické léky a diuretika. Při potížích upozorněte lékaře, sami však léky nevysazujte.

Léčba tinnitu

Neexistuje léčivo ani metoda účinná u všech pacientů. Lékař nejprve ověří, zda není příčinou například mazová zátka či onemocnění ucha. Léčba může zahrnovat léky podporující prokrvení vnitřního ucha (např. betahistin), kortikosteroidy, vitaminy B6 a B12 nebo infuze zlepšující zásobení smyslových buněk kyslíkem a živinami. Někdy se využívá **barokomora** s dýcháním čistého kyslíku pod tlakem odpovídajícím pobytu asi 16 metrů pod vodou.

Při potížích s krční páteří může pomoci fyzioterapie, při ztrátě sluchu naslouchadla a při nespavosti či psychických potížích hypnotika, antidepresiva a další léky.

Z přírodních možností se využívá **extrakt z ginkgo biloba**, který je součástí volně prodejných léčivých přípravků.

U chronického tinnitu se často nedaří potíže zcela potlačit. Pacient se proto učí s tinnitem žít a méně jej vnímat. Ke zmírnění obtíží mohou přispět **kognitivně-behaviorální terapie, laserová terapie a generátor šumu**. Přesný mechanismus vzniku tinnitu přitom stále není objasněn.

Tinnitus může být prvním příznakem věkem podmíněné nedoslýchavosti, Ménièrovy nemoci nebo nádoru sluchového nervu. **Neměl by proto být zlehčován**. Při jeho vzniku je vhodné vyšetření na ORL. Čím dříve se začne léčit vyvolávající onemocnění, tím vyšší může být úspěšnost léčby.

Pro zmírnění potíží je důležitá **psychická pohoda**. Pomáhá vyhýbat se hluku, při potřebě používat špunty či ochranná sluchátka, neposlouchat hlasitou hudbu a omezit alkohol a kofein. Vhodné je také věnovat se činnostem odvádějícím pozornost od tinnitu, pravidelně se hýbat, zdravě se stravovat a udržovat pozitivní přístup k životu.

***Pavla Bednaříková**, vedoucí zdravotního úseku*

Září 2026

2. 9. Tradiční kavárna Hortenzie
3. 9. Návštěva dětí MŠ Montevláček Lichnov
Návštěva Domova pod Bílou horou s grilováním a country kapelou
4. 9. Harmonika s panem Piskořem
8. 9. Setkání obyvatel s vedením Domova
9. 9. Ruské kuželky
11. 9. Mše svatá
15. 9. Dámský klub
17. 9. Pánský klub
18. 9. Snídaně formou švédských stolů
22. 9. Výbor obyvatel s vedením Domova
23. 9. Sportovní odpoledne
24. 9. Vínobraní s hudebním doprovodem cimbálové muziky Poštár a občerstvením
30. 9. Tradiční kavárna Hortenzie

Říjen 2026

28. 9.–4. 10. **Týden sociálních služeb 2026**
1. 10. Den seniorů – posezení s hudebním doprovodem a občerstvením
7. 10. Sportovní odpoledne
9. 10. Snídaně formou švédských stolů
14. 10. Tradiční kavárna Hortenzie
15. 10. Návštěva dětí Montevláček Lichnov
22. 10. Dýňobraní s hudebním doprovodem a občerstvením

Listopad 2026

4. 11. Tradiční kavárna Hortenzie
12. 11. Svatomartinské odpoledne aneb slavnost otevírající zimu
19. 11. Návštěva dětí MŠ Montevláček Lichnov
25. 11. Rozsvícení Betlému Domova Hortenzie

Prosinec 2026

1. 12. Setkání obyvatel s vedením Domova
15. 12. Výbor obyvatel s vedením Domova
17. 12. Vánoční setkání
31. 12. Silvestrovské oslavy

Kristýna Brablcová,
vedoucí aktivizací

K zamyšlení:

Podzimní doplňovačka s tajenkou

Oslavme společně období, kdy se práce, slunce a déšť setkají v jediném okamžiku hojnosti… V Domově Hortenzie věříme, že nejkrásnější chvíle jsou ty, které můžeme sdílet.

1.					Příslušník severoamerického indiánského kmene
2.					Ženské křestní jméno – i filmové princezny
3.					Část obilniny nesoucí zrna
4.					Násilné odvlečení člověka proti jeho vůli
5.					Zbraň k vystřelování kamínků
6.					Drahokam s duhovou hrou barev
7.					Minulý čas slovesa být: oni…
8.					Obratlovec pohybující se plazením
9.					Ukazovací zájmeno
10.					Jinak než dosud, novým způsobem

Čtvrtletní zpravodaj Domova Hortenzie, příspěvkové organizace Moravskoslezského kraje, Frenštát pod Radhoštěm. **Redakční zpracování:** Mgr. Eva Lhoťanová. **Podklady:** Mgr. Kristýna Ambrožová, 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.