

Březen 2025

**DOMOV HORTENZIE**

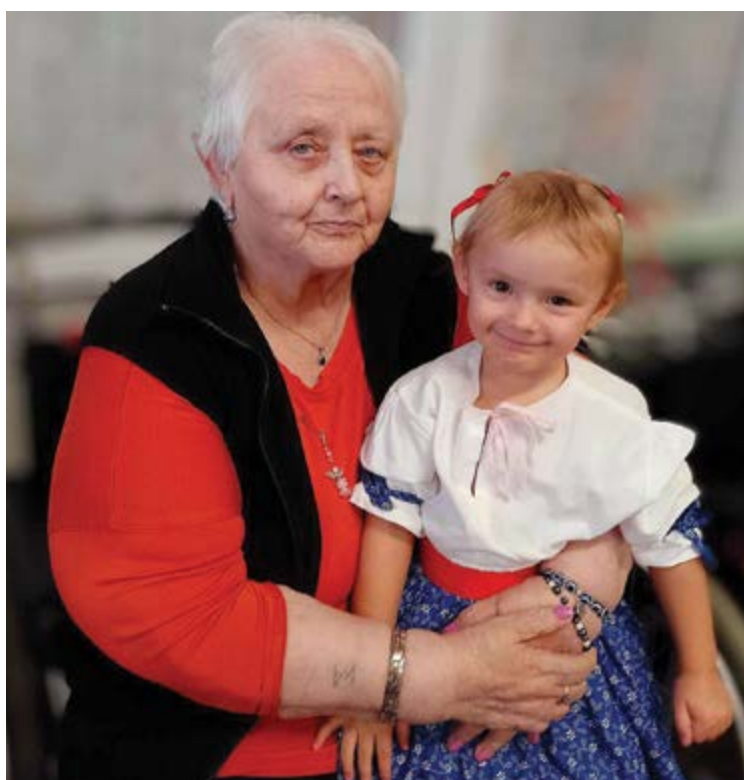
www.domovhortenzie.cz

Domov Hortenzie



**„Jediné, co bude důležité,
až odejdeme, budou stopy lásky,
které tu po nás zůstanou.“**

*Albert Schweitzer (1875–1965)
francouzský teolog, filozof a lékař*



„Je jaro.
Veselé bláto tam,
kde roztál sníh.
Chci mít to bláto za ušima.
Zahodit vše,
co o jaru vím z knih,
a místo cizích očí
dívat se jen svýma...“

*Jan Skácel (1922–1989)
český básník
(Chci život milovat)*

SLOVO ŘEDITELE



Milí čtenáři,

je tady jaro, období plné naděje a radosti. Více slunce a tepla je pro naše obyvatele příležitostí k pobytu v naší zahradě, procházkám i výletům do přírody. V Domově Hortenzie chystáme spoustu aktivit, které s tímto souvisí.

Ve chvíli, kdy vychází toto jarní číslo našeho domovského zpravodaje, máme za sebou oslavu MDŽ a právě si budeme užívat zabijačkové hody. Ty se konají v sobotu 15. března 2025 před pergolou v malé zahradě Domova Hortenzie. Mistři řezníci se postarají o celodenní program, během kterého kompletně zpracují připraveného čuníka do celé řady zabijačkových specialit, na nichž si pak společně pochutnáme.

Plánována je společná oslava velikonočních svátků, následovat bude celá řada kulturních, společenských a aktivizačních akcí. Na stránkách tohoto jarního čísla se ohlédneme také zpět a prostřednictvím fotografií se podíváme na to, co se dělo v Hortenzii přes zimní měsíce. Sami uvidíte, že jsme opravdu nezháleli. Velký pokrok jsme udělali v oblasti zvýšení standardu našeho ubytování. Jde o montáž nových televizorů a detekčního systému proti pádu z lůžka a detekce dveří na pokojích klientů. Významné je i pořízení nových kolečkových křesel a hydraulických jídelních vozíků.

V oblasti přímé péče jsme po dvou letech práce získali certifikace akreditovaného pracoviště bazální stimulace. V těchto týdnech se zpracovává architektonická studie pro budoucí rekonstrukci Domova pro seniory. Velký kus práce byl odveden také v oblasti spolupráce s realizátorem stavby nového Domova se zvláštním režimem, který utěšeně roste.

V tomto jarním čísle opět najdete zajímavé rozhovory, zdravotní i sociální témata, kalendář akcí i oblíbenou hádanku. Přejeme vám hezké počtení.

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



Ať je pro vás rok 2025 plný úsměvů ❤️

Je za námi báječný rok plný zážitků, výletů, zpívání a úsměvů. Je to téměř neuvěřitelné, ale v roce 2024 se v našem Domově Hortenzie konalo na 410 skupinových nebo individuálních aktivizačních programů!

Ty představují pestrou mozaiku aktivit od cvičení přes smyslové a reminiscenční terapie až po výlety do hor, exkurze do hvězdárny, gobelínové manufaktury nebo řemeslného pivovaru.

K tomu spousta hudby, zpívání a nechybělo ani divadlo či tanec. Za celý rok jsme uspořádali mnoho krásných kulturních akcí, pravidelně k nám přicházely děti, těšili jsme se s pejsky a dokonce k nám v rámci návštěvy minifarmy přišel až na pokoje kůň.

Velkým zážitkem byla opět milá návštěva svatého Martina a úplná pecka byla pravá domácí zabijačka. Mimochodem, na tu se opět aktuálně moc těšíme. Zkrátka, bylo toho mnoho a bylo to krásné. A tak vám nyní zjara přejeme vše dobré po celý rok 2025!

-red-



Tak je to černé na bílém!

Domov Hortenzie se stal certifikovaným pracovištěm konceptu Bazální stimulace. Certifikát je udělován renomovanou organizací Institut Bazální stimulace podle Prof. Dr. Fröhlicha.

K završení procesu certifikace vedla více než dvouletá cesta s jasným cílem, a tím bylo zvýšení kvality péče o naše klienty. Celý proces završil audit na konci roku 2024.

Několikastupňovými praktickými kurzy pod vedením Karolíny Maloň Friedlové prošla většina personálu přímé péče, zdravotnického personálu, ale také sociální pracovnice i vedení našeho Domova.

Osobně považuji dokončení procesu certifikace Domova Hortenzie v konceptu Bazální stimulace za jeden z nejvýraznějších kroků v oblasti zvyšování kvality péče o naše klienty za poslední roky.

Bazální stimulace spolu s nutriční a paliativní péčí tvoří tři základní pilíře naší služby. Certifikát je ne-

jen oceněním naší snahy, ale především závazkem k praktické aplikaci této pokrokové a neustále se rozvíjející metody v péči o naše uživatele.

Na závěr, jako poděkování spolupracovníkům, uvádím pár řádků z dopisu školitelky a ředitelky Institutu Bazální stimulace Karolíny Maloň Friedlové:

„Vážený pane řediteli, byla jsem velmi dojata, jakým způsobem implementujete koncept Bazální stimulace do přímé péče. Vaše péče přináší seniorům mnoho příjemných prožitků a zkvalitňuje závěr jejich života. Prosím, abyste vyjádřil mé poděkování všem, kteří se podílejí na aplikaci konceptu Bazální stimulace u vašich klientů. Gratuluji k certifikaci.“

Marian Žárský, ředitel DH



Nová výše úhrad v Domově Hortenzie

Změna smlouvy o poskytnutí služby sociální péče v domově pro seniory

V souvislosti se změnou úhradové vyhlášky č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, připravujeme změnu výše úhrady nákladů za ubytování a stravu v Domově Hortenzie. O všech změnách budou uživatelé služeb včas informováni.

Pavla Stašová, sociální pracovnice



Ochrana zdraví klientů: Nasazení čističek Clean and Health

V Domově Hortenzie všestranně dbáme na zdraví a pohodu našich klientů. Proto jsme pořídili inteligentní čističky vzduchu Clean and Health s UV lampou, které účinně eliminují prach, roztoky, pyl, pachy a další znečišťující látky. Tyto čističky spolehlivě likvidují patogeny, včetně virů hepatitidy a chřipky, a zajišťují tak čistý a zdravý vzduch.

Čističky se osvědčily zejména v pokojích, kde se klienti potýkají s respiračními problémy. Pročištěný vzduch jim usnadňuje dýchání a přispívá k rychlejšímu uzdravení. V současnosti využíváme čtyři větší čističky a dvě menší pro jednolůžkové pokoje.

Naší vizí je zvýšit standard bydlení a zajistit zdravé prostředí pro všechny klienty. Proto plánujeme vybavit každou dvoulůžkovou místnost čističkou vzduchu Clean and Health.

Lenka Janáčková, vedoucí přímé péče odd. A

Domov se zvláštním režimem Hortenzie

čím dál tím více získává svou finální podobu. Hrubá stavba je již prakticky dokončena. Zbývají finální práce na střešní konstrukci. Byla osazena okna, staví se vnitřní příčky a budují vnitřní rozvody. Připraveny jsou také armatury a bednění na betonáž teras i podpůrné zídky plotu se sousedním pozemkem. -mž-





Další rok plný chutí – první letošní páteční rautová snídaně



Dobroty z posezení mezi prosincovými svátky 2024



Dojemné tříkrálové vystoupení dětí z MŠ Dolní



Zábava a veselí – posezení před Silvestrem 2024



Krásné tříkrálové vystoupení dětí z MŠ Školská



Opět inspirativně – první setkání vedení a výboru obyvatel Domova Hortenzie v roce 2025

Připojily se šikovné děti z MŠ Markova ve valašských krojích



Květinový ples: Oslava jara a radosti v Domově Hortenzie

Květinový ples má kořeny v tradicích a oslavách spjatých s přírodou a květinami. Tyto oslavy často vycházely ze starobylých rituálů a zvyků, které měly za cíl přivítat jaro a oslavit obnovení života po zimě.

V Domově Hortenzie se rok s rokem sešel a opět jsme našim klientům mohli připravit tento oblíbený ples. Aktivizační pracovníce s nimi vyráběla při odpoledních setkáních květinovou výzdobu, která v den akce, 20. února 2025, slavnostně ozdobila sál.

Náš Květinový ples je každoročně ve znamení dobrého vína, jídla a hudby. Letos k radostné náladě přispěla muzika v podání pana Piskoře a zpěvačky Evy. Výborné pohoštění pro tuto událost zajistila osádka naší domovské kuchyně.

Vrcholem večera byla tombola, ve které každý klient vyhrál jednu z mnoha cen. Na závěr se ještě losovalo o speciální hlavní ceny, které výherce velmi potěšily.

Poděkování patří všem partnerům, kteří s námi spolupracují a dodali krásné dary do bohaté tomboly. Děkujeme také všem zaměstnancům, kteří se na organizaci plesu podíleli.

Květinový ples byl první letošní společenskou událostí v Domově Hortenzie.

Kristýna Brablcová, vedoucí aktivizací



Básník zpívající o Valašsku

Jaro přináší naději a světlo – stejně jako verše Josefa Kaluse, který zůstal věrný rodnému Frenštátu pod Radhoštěm a krajině Valašska. Jeho poezie je čistá a zpěvná, zachycuje krásu přírody i lidské osudy.

Kalus se narodil roku 1855 jako nejmladší ze čtrnácti dětí tkalce. I když se sám vyučil tkalcem, psal básně, kterých si všiml J. V. Sládek. Díky své touze po vzdělání Josef Kalus vystudoval učitelství a většinu života učil v Čeladné. Jeho poezie oslavovala rodný kraj, a proto mu Petr Bezruč přezdíval „valašský slavík“.

Zemřel roku 1934 ve Frenštátě. Pravidelně ho připomíná recitační soutěž Kalusův chodníček a ve škole na Prostřední Čeladné stojí jeho památník.

Báseň *Kristus u studánky*, která následuje, přináší poetické setkání s přírodou v rozpuku i duchovní zastavení. Vyšla v roce 1935 ve sbírce *Na konci života*.



Kristus u studánky

V Bezkydách studánka perlila čistá,
a u ní spatřil jsem seděti Krista.
Byl smuten, hlavu měl skloněnou,
kříž sňatý s krvavých ramenou.

„Dobře že přicházíš, milý můj synu!
Pojď blíže, přisedni k mému sem klínu,
od srdce k srdci si povíme,
jaké sny v duši své nosíme.“

Přised jsem ke Kristu jako druh k druhu.
Pokynem vyklenul nad námi duhu;
skřivánčím jásosem vzduch se chvěl –
„Vykládej, synu můj, co rád jsi měl.“

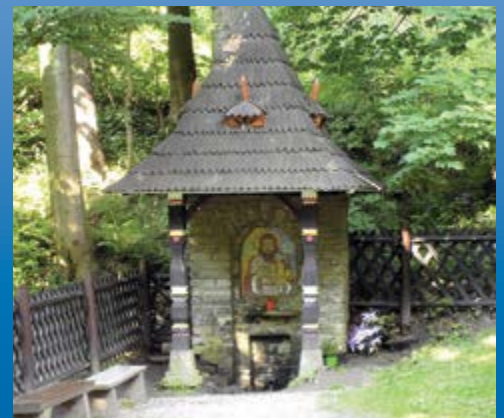
„Měl jsem rád hory a oblaky bílé,
u řek a potoků prosněné chvíle,
rád jsem měl broučky i květiny,
Valacha prostého z dědiny.“

Všecko snad měl jsem rád jako ty, Kriste:
hvězdy a samotu, studánky čisté,
měl jsem rád také své bolesti,
člověka v štěstí i neštěstí.

Rád jsem měl tanec i veselou chasu,
rád lidskou dobrotu, nebeskou krásu,
celý svět stvořený rád jsem měl,
pro lid jsem písňe skládal a pěl.“

Ke Kristu vzhlížeje, jsem dopověděl.
Naslouchal, s úsměvem v zraky mi hleděl,
na nebi hořely červánky,
ruce své vložil mi na spánky.

„Žehnám ti, líbám tě na snivé čelo,
chci, dále lidu by srdce tvé pělo!“
děl Kristus. Nežli jsem k nohám mu kles,
přízrak se rozplynul. – Šuměl les.



Jak funguje nový monitorovací systém?

Vážení obyvatelé Domova, rádi bychom vás informovali, že Domov Hortenzie, zařízení pro seniory, je nyní vybaveno monitorovacími zařízeními pro bezpečné opuštění pokoje a pád z lůžka. Tato zařízení byla nainstalována z důvodu zvýšení bezpečnosti klientů.

V případě pádu klienta může personál rychleji zareagovat a poskytnout potřebnou pomoc. Taktéž v případě, kdy pokoj opouští klient, který vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nevyhodnotí místo a bezpečí svého pohybu v budově.

Monitorovací zařízení nebudou aktivována u klientů, kteří tuto službu nepotřebují. U klientů, kteří toto zařízení nežadají a nepotřebují, je v pokoji klienta prostřednictvím vedoucích přímé péče deaktivováno.

Použití monitorovacího zařízení, ať už pro bezpečné odchody z pokoje, či pád z lůžka, doporučuje tým pracovníků ve složení: vedoucí zdravotního úseku, vedoucí sociálního úseku, vedoucí přímé péče a sociální pracovníce koordinující individuální plánování.

Zdali je zařízení potřebné aktivovat, se rozhoduje operativně dle aktuálních informací ohledně potřeb klientů. Téměř denně jsou individuální situace konzultovány v rámci operativní porady. O použití zařízení je zaveden patřičný dokument v dokumentaci individuálního plánování.

Uvedená zařízení se v žádném případě nepoužívají paušálně, jsou tedy standardně deaktivována. Není žádoucí přebírat za klienta více odpovědnosti, než je nutné, neboť příliš mnoho dohledu a kontroly vede k omezování klienta, snížení jeho soběstačnosti a narušení soukromí. S klienty, kteří potřebují zavedení tohoto zařízení, je situace projednána a vše písemně zpracováno.

Podstatou systému aktivování tohoto zařízení je neomezení práva na svobodu pobytu. Jedná se o ochranné opatření, nikoliv restriktivní. Nechceme, aby došlo k omezení práva na svobodu

pohybu. U klientů, kteří již vzhledem ke zdraví nevyhodnotí situaci potřeby monitorovacího zařízení, je důležité doporučení zdravotního úseku.

Použití zařízení v praxi:

Při opuštění pokoje nebo lůžka u aktivovaného monitoringu vyšle zařízení informaci do mobilního telefonu pečujícímu a zdravotnímu personálu. Personál bude reagovat na důvod opuštění pokoje návštěvou a poskytne potřebnou pomoc.

Kristýna Ambrožová, vedoucí sociálního úseku

Shrnutí hlavních bodů článku:

Domov Hortenzie zavádí monitorovací zařízení pro zvýšení bezpečnosti klientů. Systém pomáhá předcházet pádům z lůžka a nebezpečnému opuštění pokoje. Při opuštění lůžka nebo pokoje vyšle zařízení signál personálu, který rychle zasáhne.

Zařízení se aktivuje pouze u klientů, kteří to potřebují, po konzultaci s odborníky. U ostatních je systém vypnutý. Použití se vždy probírá s klientem a zapisuje do jeho plánu péče.

Cílem je zvýšit bezpečnost bez omezení svobody a soukromí klientů. Jde o ochranu, ne o omezení.



PAVEL DOBIÁŠ: O údržbě a výzvách v Domově Hortenzie

Po 18 letech za volantem kamionu zakotvil Pavel Dobiáš v Domově Hortenzie, kde už 15 let působí jako údržbář. Za jeho profesní změnou stál bývalý vedoucí a touha po rozmanitější práci. I díky Pavlu Dobiášovi mohou obyvatelé Domova prožívat každý den v pohodlí a bezpečí.

■ A tak se ptám: Jaké jsou vaše hlavní povinnosti a jak je zde údržba zorganizována?

Máme na starosti kompletní údržbu Domova Hortenzie, kotelny a celé zahrady. Aktuálně jsme tu tři údržbáři, dva na plný úvazek a jeden na poloviční. Máme ranní směny a k tomu na střídačku týdenní služby na pohotovosti. Se šéfem Zbyňkem Gerlichem spolupracujeme skvěle, vše koordinujeme na poradách a vedení je vstřícné.

■ S jakými nejčastějšími problémy se v práci setkáváte a jak je řešíte?

Jsou to pořád nové výzvy a řešíme je s vervou. Umíme prakticky všechno – od svařování zlomených postelí přes výměny žárovek a vypínačů po opravy spotřebičů v kuchyni či prádelně. Je na nás i technické zajištění akcí, momentálně zabíjачky. Musíme připravit pergolu, natáhnout zde elektřinu a vodu. Po akci zase vše bezpečně odinstalujeme.

■ Jak se vám daří skloubit plánované opravy a údržbu s nečekanými haváriemi a požadavky obyvatel Domova?

Třeba teď v březnu měníme sociální zařízení v zázemí údržbářů, následně plánujeme stejnou práci v prádelně. K tomu se staráme o běžnou údržbu, ale občas nastane havárie. Ať už jde o větší nebo menší problém, třeba zlomené kolečko u postele, musíme to okamžitě vyřešit. Náhlá událost u klienta má vždy přednost. V těžších situacích sháníme náhradní díl nebo voláme odborníky.

■ Domov pro seniory je specifické prostředí. Jak přistupujete ke komunikaci a práci v přítomnosti starších lidí?

Vyrůstal jsem na vesnici jako dítě starších rodičů, mezi různými generacemi. Takže s tím nemám vůbec žádný problém.

■ Jaké jsou vaše koníčky a zájmy? Dokážete se po práci odreagovat?

Mým koníčkem je letecké modelářství, konkrétně RC modely, kterým se věnuji od 11 let. Dříve jsem soutěžil a ve 14 letech získal 4. místo v tehdejší ČSSR, v Rimavské Sobotě. Také od dětství rád hraji šachy, teď jednou měsíčně s přáteli na Čeladné.



Po práci udržuji dům po rodičích, který jsem zrekonstruoval, a také, coby vyučený karosář, opravuji automobily.

■ Jak se za ta léta změnila technologie a vybavení na místě, kde pracujete? Ulehčuje vám práci modernizace?

Po mém nástupu zde nebylo skoro nic. Postupně nás vybavovali kvalitním náradím, které usnadňuje a urychluje práci. Vše, co potřebujeme, dáme do požadavků a v nejkratší době to máme. Dřív to tak nebylo.

Slouží nám třeba zahradní traktor – pro údržbu trávy i odklízení sněhu. Dále nová benzínová sekačka a hlavně celý aku program, ve kterém jedna baterie obslouží aku pilu, teleskopickou prořezávací pilu, odvětvovač, zametač i pojezdovou sekačku.

■ Jaké dovednosti nebo znalosti jsou podle vás nejdůležitější pro práci údržbáře v domově pro seniory?

Šikovnost, rychlé reakce a schopnost poradit si v každé situaci. V polovině roku k nám přijde nový kolega pro údržbu Domova se zvláštním režimem. Hodí se odborná způsobilost v elektrotechnice, znalosti instalatérství nebo zámečnictví, ale hlavně je všeobecná zručnost a odolnost vůči stresu. Údržbář musí umět v krizové situaci určit prioritu a hned jednat.

■ Kromě údržby tvoří většinu zaměstnanců Domova Hortenzie ženy. Jak se vám s nimi spolupracuje?

Moc dobře, je tu přátelská atmosféra. Ale ty zmiňované priority jsou někdy o to důležitější! 😊

Děkuji za rozhovor a ať vám to v práci dál tak dobře klapě.

Eva Lhoťanová

MARIE ŠABLATUROVÁ: O bolesti, lásce a síle vydržet

Klientka Domova Hortenzie Marie Šablaturová se narodila roku 1934 v Trojanovicích Bystrém. Pochází z devíti dětí – měla šest bratrů a dvě sestry. Rodina bydlela v domku se zahradou, polem a hospodářstvím. Marie musela doma pomáhat, starat se o domácnost i hospodářská zvířata. Výchova byla přísná, dle katolické víry. Už v útlém mládí pracovala v lese, kde například ruční pilou řezala dřevo. Byla to velice těžká práce, která se na ní zdravotně podepsala.



■ Paní Šablaturová, povězte nám o tom něco.

Úplně první zkouška osudu přišla už v mých třech týdnech života. Dostala jsem zánět průdušek. Maminka se mnou běžela šest kilometrů k doktorovi, ten ale nijak nepomohl. Prý měla radši doma zapálit hromničku...

Maminka si zoufala, ale když to bylo podle doktora tak beznadějně, rozhodla se vyzkoušet tehdejší lidovou medicínu: čistý petrolej se slepičím tukem. A zachránila mě, i když na průdušky jsem pak byla slabá celoživotně.

■ Přesto jste musela těžce pracovat v lese?

Tehdejší a dnešní život dětí se vůbec nedá srovnávat. Brzy ráno bylo nutné napást krávy, vyházet hnůj, a teprve se šlo pěšky do školy. V zimě nebyly cesty nijak rozhrnuté. Jakmile odešli z domu starší sourozenci, čekala na mě další povinnost – práce v lese.

V šestnácti letech jsem tam utrpěla úraz. Vodnatý nádor mi ve Frýdku-Místku operovali těsně před prasknutím. Podle prognóz jsem neměla mít děti. Přesto se mi postupně narodili dva synové a dcera! Určitě i díky tomu, že jsem se vdala brzy, už v 18 letech. Svého nastávajícího jsem poznala při převazech po operaci – každé dva dny jsem musela na saních do Frenštátu. Byl to on, kdo mě pevně držel a opatrně balil do kožichu.

Operace ale nebyla jediným problémem. Až okolo devadesátky mi lékaři na rentgenu zjistili mnohočetné dávné zlomeniny páteře, také následek dřiny v lese. Vysvětlily se tak moje časté úporné bolesti zad. Přesto na dobu mládí vzpomínám ráda: třeba na volné neděle, kdy jsem si osedlala koně dekou a jezдила na něm po vesnici.

■ Jak se váš život odvíjel dál?

Pracovala jsem i jako školnice v Trojanovicích Lomné, v JZD u býků i krav a v dřevovýrobě. Věnovala jsem se především péči o rodinu, pěstovala spoustu květin a také jsem ráda pletla: ručně a pak i na pletacím stroji. Moje manželství bylo spokojené – s manželem Janem jsme v něm prožili 55 let. Dnes už mám devět vnoučat a čtrnáct pravnoučat.

■ Jak jste se dostala do Domova Hortenzie?

Před nástupem do Domova Hortenzie jsem bydlela u dcery – kousek odsud, za hřištěm. Měla jsem tam celé patro pro sebe. Pak jsme se ale dohodly, že kvůli třem mozkovým příhodám a těžké operaci břicha bude lepší, když budu pod trvalým zdravotním dohledem.

A tak už několik měsíců bydlím tady, nejdříve v dvoulůžkovém, a nyní v jednolůžkovém pokoji, který mi vyhovuje. Dcera je tu denně a další členové rodiny mě také často navštěvují. Když je mi přesto těžko, pomodlím se růžencem.

■ V této souvislosti jistě oceňujete zdejší duchovní služby.

Ano, velmi. Pokud můžu, zúčastním se mše svaté, která se tu koná co 14 dnů. Nebo přijde pan farář za mnou na pokoj, a toho si opravdu vážím. Sleduji TV Noe a pořady o přírodě, čtu a poslouchám rádio Proglas. Hlasitou hudbu nevyhledávám. Víra mi jednoznačně pomáhá snášet bolesti. Podle mě je nad různé medicíny i psychologii.

Vaše vnitřní síla je zřejmá. Ať vás už osud nezkouší a dopřeje vám radostný klid.

Eva Lhoťanová



Výjimečné životní jubileum

Hned na začátku roku, 6. ledna 2025, jsme pogratulovali paní Marii k úctyhodným **100. narozeninám**. Pevné zdraví a spokojenost jí osobně popřáli náměstek hejtmana MSK Stanislav Kopecký, vedoucí sociálního odboru MSK Aleš Neurwith, místostarosta Frenštátu p. R. Zbyněk Vágner a ředitel Domova Hortenzie Marian Žárský.



10 let s paní Dášou

Další zajímavá událost byla 24. února 2025. V tento den jsme popřáli naši obyvatelce paní Dáše k 10 letům pobytu v našem Domově. Paní Dáša je moc fajn a má úžasný smysl pro humor, takže se vzájemně velmi obohacujeme.



Kulatiny naší Marcelky

Krásné kulatiny oslavila 27. února 2025 naše milá kolegyně, zdravotní sestřička Marcela. Je opravdovou oporou kolektivu Domova Hortenzie. Její profesní i lidské kvality mají za následek jediné, a to, že ji naši klienti i my, její kolegové, máme opravdu moc rádi. Marcelko, vše nejlepší k narozeninám! **-red-**

Když to máš v sobě, nic tě nezastaví!

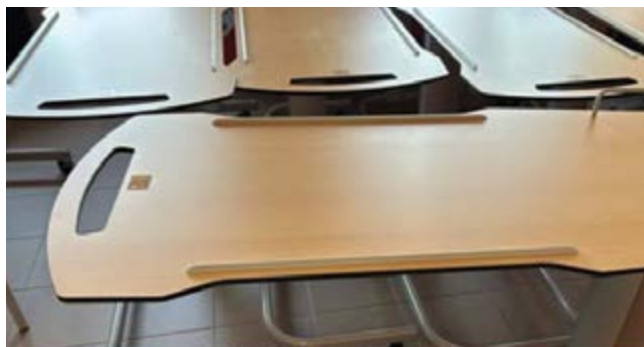
Ježíškova vnučata, projekt Nadačního fondu Českého rozhlasu, už léta plní přání osamělých seniorů.

A Ježíškova vnučata jsou aktivní ještě dlouho po Vánocích. Tento dárek předala panu Mirkovi, největšímu rockerovi Domova Hortenzie, v únoru 2025. **-red-**



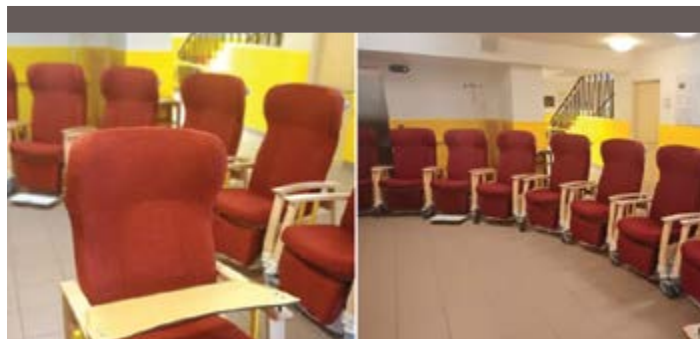
Vychytávka - přístavné hydraulické stolky

Od letošního února slouží našim klientům praktické přístavné hydraulické stolky. Nabízejí větší pohodlí při stolování i jiných aktivitách.



Na skok v Julských Alpách

Julské Alpy, nádherný kout Evropy, nám 14. února 2025 povtavým způsobem představil Jiří Kráčalík – cestovatel a ředitel Mezinárodního festivalu outdoorových filmů.



Dorazily nové „formule“

V lednu jsme pořídili dalších deset luxusních mobilních polohovacích křesel pro naše uživatele. Tato křesla jim zajistí mobilitu, pohodlí i bezpečí.

Snoezelen terapie: zrak, čich, sluch, hmat, barvy, vůně, zvuky, doteky

Snoezelen mobilní vozík promění během pár okamžiků pokoj klienta v úžasný relaxační prostor plný podnětů, barev, vůní a zvuků...



Prospěšné mobilní zahrádky

Díky mobilním zahrádkám si mohou naši klienti užívat tvořivé zahradničení v pohodlí svého pokoje i postele, od jara až do zimy.





Individuální aktivizace: Cesta k udržení psychické i fyzické kondice

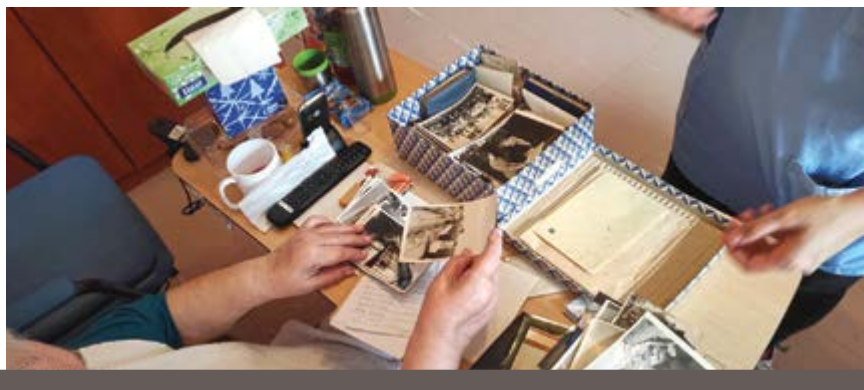
Aktivizační pracovníci se nezaměřují pouze na skupinové aktivity a společenské akce, ale také na individuální aktivizaci uživatelů.

K tomu využívají různé terapie a techniky, které pomáhají udržet psychickou i fyzickou kondici klientů. Důraz je kladen na podporu jemné a hrubé motoriky, důležitých pro rozvoj a fungování lidského těla.

Na základě individuálních plánů a přání každého klienta organizujeme cílené aktivizační činnosti. Patří sem **Snoezelen, reborn panenky, mobilní zahrádky, reminiscence, videoprojekce, muzikoterapie, smyslová aktivizace a bazální stimulace**. Tyto metody jsou určeny pro osoby, které se z různých zdravotních důvodů nemohou zúčastnit společenských akcí v Domově Hortenzie pravidelně.

O víkendech se o aktivizační činnosti starají pečovatelky, které mají k dispozici různé pomůcky a společenské hry. Těmito aktivitami podporujeme zdraví, pohodu a radost ze života našich seniorů.

Kristýna Brablcová, vedoucí aktivizací



Novinky z dobrovolnictví

Již 15 let nás provází úzká spolupráce s dobrovolnickým centrem ADRA Frýdek-Místek, díky kterému do Domova Hortenzie docházejí dobrovolníci. Kromě toho, že individuálně navštěvují klienty a tráví s nimi volný čas, také vypomáhají při skupinových aktivizacích.

V prosinci jsme již tradičně poděkovali dobrovolníkům za jejich činnost na předvánočním setkání. Při této příležitosti jsme obdrželi ocenění „Organizace přátelská k dobrovolnictví“. Je pro nás cenným ukazatelem neustále se rozvíjející dobrovolnické činnosti v Domově Hortenzie.

V únoru se vedení Domova setkalo se zástupci ADRY: se Stanislavem Staňkem, vedoucím dobrovolnického centra Frýdek-Místek, a Adélou Výskalovou, koordinátorkou dobrovolnictví pro oblast Novojičínska. Shrnuli jsme naši dosavadní spolupráci a nastínili ji pro letošní rok.

Těší nás, že se na začátku roku 2025 podařilo získat tři nové dobrovolníky, kteří už zahájili svou činnost.

Kristýna Machová, sociální pracovníce



Letos postupně zveřejňujeme **úspěšnou esej Natálie Ivanové**, kterou se svými spolužáky představila obyvatelům Domova Hortenzie Ioni v dubnu.

Povídání vzniklo ve volitelném předmětu *Historie a současnost*, který je určen žákům 9. tříd ZŠ Tyršova 913 a věnuje se historii Frenštátska od roku 1900 do současnosti. Podklady k vyprávění a fotografie poskytly Hlasy muzea ve Frenštátě, školní a městské kroniky, kniha *Pohádka o Raškovi*, archiv školy.

Pokud některé události lípa vyprávěla jinak, než si je pamatujete, odpusťte jí to. Má už na to věk...

Historie Frenštátu s lípou svobody

První ze čtyř dílů

Zdravím, jsem lípa svobody, která ví o všem, co se ve Frenštátě od roku 1900 stalo. Už 105 let rostu na náměstí a chráním místo, kde bydlí moji přátelé a občané Frenštátu. A proč jsem vlastně dnes tady? Protože vám chci povyprávět minulost tohoto města a události, co se nejen mně, ale také mé nejlepší kamarádce lípě rostoucí vedle kašny, staly.

Začneme už v roce 1907, kdy jsem ještě nebyla na světě, a tuto událost mi vyprávěla už zmíněná lípa, které teď budu říkat Katka, ať víte, o které lípě hovořím. Je to ta mezi mnou a kašnou s Jonášem.

Ve Frenštátě se začal používat takzvaný telefon, který se používá až do teď (jen v trochu modernější verzi) k rozhovoru na dálku. Nevím moc, jak takový telefon funguje, jen vím, že můžete hovořit s člověkem, který je i tisíce kilometrů daleko, neuvěřitelné, že?

Katka mi povídala, že byly konečně slyšet i jiné zvuky než zpívání ptáček a klopytání koní, ale abych byla upřímná, já od té doby, co tu jsem, jsem to nenáviděla. Ani si neumíte představit ty noci, kdy si hezky spíte, zdá se vám romantický sen o panu Lipákovi a najednou, když se sen blíží k té nejlepší chvíli, začne zvonit telefon a vaše romantické snění přeruší.

No jo, abych tady nestrávila celý den vyprávěním o telefonech, tak se posuneme k další velké události, která změnila život na náměstí. Byl to další posun v průmyslové revoluci a hádáte správně, bylo to elektrické osvětlení ve městě. Elektrinu na náměstí dodávala Bernkopova továrna u nádraží. Rozpočet byl na 103 žárovky čtyřicetisvíčkové. Náměstí bylo osvětleno dvěma osmi set svíčkovými lampami obloukovými. Byl to velký pokrok našeho města, neboť okolní větší města měla plyn, elektriku žádné...

Se světly už má problém i Katka, a to je co říct. Její spánkový režim se prý

velmi zhoršil a její nálada už nebyla tak veselá, jako bývala. Ještě větší utrpení ale přišlo v roce 1922, kdy se proud zvětšil na 220 V.

No abych se trochu od té technologie uklidnila, přesuneme se do října 1918, kdy se Katka oficiálně stala lípou Československé republiky. Katka mi vyprávěla, že se 29. října 1918 lidé shromažďovali na náměstí a v ulicích, kde se nahlas předčítalo poselství Národního výboru. Všichni vše zdobili stužkami v národních barvách, mávali červenobílými vlajkami a dávali tím najevo, že s Rakousko-Uherskem nemáme již nic společného.

Ze všech budov byli odstraněni rakouští orlové a lidé měli veselé poznámky. Byl to pro Katku neskutečný zážitek a je mi líto, že jsem to nemohla zažít s ní. Všude byla pozitivní energie jak nikdy a ona si to prý nasmírně užívala.

Pokračování příště...

Natálie Ivanová, ZŠ Tyršova 913

Historická fotografie



Lípa svobody



Natálie Ivanová čte svou esej v Domově Hortenzie 30. 4. 2024



INFARKT MYOKARDU – příznaky, příčiny, léčba a následky

Co je infarkt myokardu

Infarkt myokardu neboli srdeční infarkt je jedním z projevů **ischemické choroby srdeční**. Při infarktu nastává odumření části srdečního svalu, nejčastěji následkem uzávěru některé tepny. Rozsah infarktového ložiska závisí především na místě uzávěru tepny a délce trvání tohoto uzávěru.

V České republice infarkt každoročně postihne cca **40 000 lidí** a pro 25 % z nich končí vážnými komplikacemi nebo úmrtím.

Srdce potřebuje ke své činnosti neustálý přísun kyslíku, který mu přivádí právě koronární tepny. Při kritickém zúžení koronární tepny či při jejím uzávěru dochází poměrně rychle ke ztrátě kontraktilní schopnosti postižené oblasti. Pokud je tato infarktová oblast velká, může se projevit srdečním selháváním, kdy srdce nedokáže zajistit efektivní cirkulaci krve přes ostatní orgány. I slabý infarkt však může být život ohrožující.

Pokud není krevní proud přes koronární tepny obnoven v krátkém čase (cca do 2 hodin), dochází k nevratnému odumření infarktem postižených srdečních buněk.

Nekrotická místa se následně hojí jizvou. Jizevnatá tkáň už nikdy nebude mít vlastnosti původních svalových vláken, nemá schopnost kontrakcí a může tím snižovat celkovou výkonnost srdce.

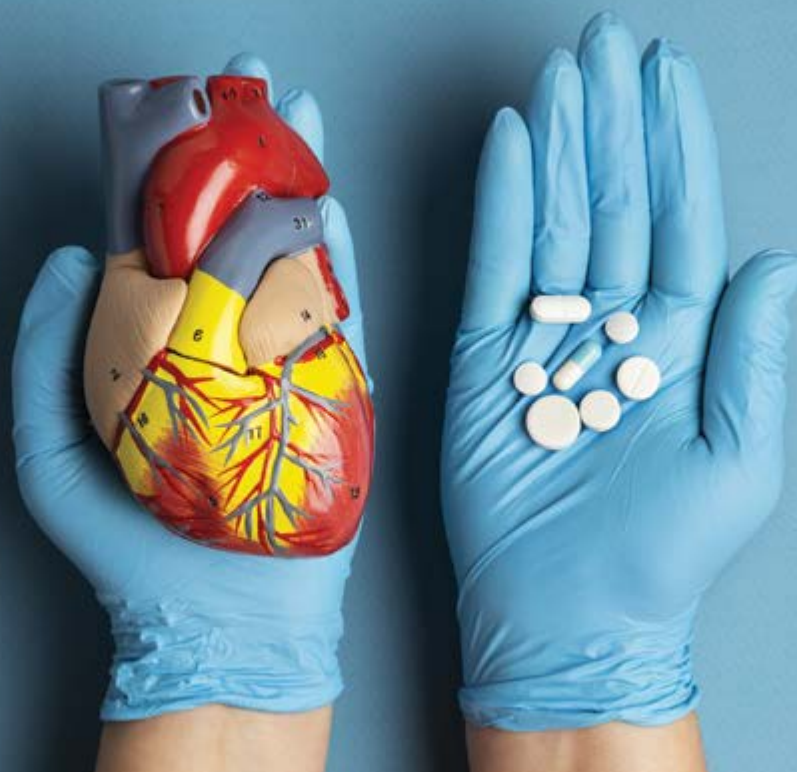
Rizikové faktory infarktu

Mezi rizikové faktory, které mohou způsobit akutní infarkt myokardu, se obecně řadí:

- věk (u mužů se od 45 let věku riziko infarktu zvyšuje, u žen je zpočátku nižší, po menopauze se rizikovitost poměrně rychle srovná s mužskou populací)
- genetické predispozice
- neléčený vysoký krevní tlak
- vysoký cholesterol
- cukrovka
- kouření
- obezita
- celkově nezdravá životospráva (nesprávná skladba jídelníčku, absence pravidelného pohybu a spánku, přemíra stresu, dlouhodobé užívání některých návykových látek)

Diagnostika a léčba infarktu myokardu

Diagnostika infarktu myokardu není vždy snadná a mnohdy vyžaduje kombinaci různých vyšetření. Dnešní velmi citlivé laboratorní metody dokáží zachytit už nepatrnou nekrózu myokardiálních buněk. Další velmi důležitou diagnostickou metodou infarktu myokardu je vyšetření EKG. EKG je dostupné už v záchrance při prvním kontaktu zdravotníků s pacientem. V případě typických bolestí na hrudi a nálezu typického „infarktového“ EKG obrazu již není nutné vyčkávat na potvrzující výsledky laboratoře.





Cíl léčby

Cílem léčby infarktu myokardu je **co nejrychlejší obnovení normálního průtoku v postižené koronární tepně**, tzn. okamžitý transport postiženého do specializovaného kardiocentra, které provádí **koronární katetrizaci**. Ta se operuje přístupem přes stehenní či radiální tepnu. Pomocí srdečních cévek a dalšího speciálního instrumentária lze zprůchodnit uzavřenou/zúženou tepnu, rozšířit ji a většinou též zavést koronární stenty, které udržují průchodnost tepny. Tento zákrok se nazývá koronární angioplastika.

Při včasném zákroku je pak možná záchrana či zmenšení infarktového ložiska. U některých případů je nutná **srdeční operace**, která pomocí **koronárních bypassů** (přemostění) zajistí přívod krve do postižených oblastí. Srdeční operace může být indikována i jako první metoda léčby, a to při závažném nálezů nebo nemožnosti provedení angioplastiky. Nedílnou součástí léčby je též **léčba medikamentózní**, která je trvalá.

Pacient je po nekomplikovaném infarktu hospitalizován na monitorovaném lůžku obvykle prvních 24–48 hodin. Délka hospitalizace závisí na rozsahu infarktu a celkovém stavu pacienta.

Infarkt myokardu – první pomoc

Podmínkou záchrany je včasné poskytnutí první pomoci. Pokud se ocitnete v situaci, kdy je potřeba pomoci osobě pravděpodobně postižené infarktem, postupujte následovně:

1. Volejte linku 155 a zůstaňte s pacientem až do příjezdu záchranky. Během resuscitace oslovte kolemjdoucí osobu, aby vás v resuscitaci vystřídala. Nepříamá srdeční masáž je fyzicky mimořádně náročná, proto se cca každé 2 minuty střídejte.

2. Pacienta sami nikam neodvážejte, vyčkejte na příjezd záchranky. Pacient by se měl do kardiocentra dostat co nejrychleji, optimálně do jedné hodiny od vzniku bolesti na hrudi. Pokud se nedostane k lékaři včas, srdce může být trvale poškozeno.

Následky, rehabilitace a život po infarktu

Infarkt myokardu může mít řadu závažných následků. Nejčastěji je to přechodné nebo trvalé snížení výkonnosti srdce, poinfarktová vada chlopně a v těch nejvážnějších případech může být infarkt bezprostřední příčinou smrti. Kromě této krajní možnosti se pak setkáváme i s dalšími následky:

Pacient, který už jednou prodělal infarkt myokardu, je významně ohrožen rizikem dalších infarktů či jiných kardiovaskulárních příhod. Proto následuje celoživotní farmakologická léčba, která má vcelku jednoduché cíle – nedostat další infarkt, snížit riziko úmrtí na kardiovaskulární nemoci a cítit se co nejlépe.

Rehabilitace

Rehabilitace po prodělaném infarktu se zaměřuje hlavně na **pohybové aktivity a úpravu životního stylu**. Jakmile to stav pacienta umožňuje, jsou mu doporučena následující režimová opatření:

- **Zákaz kouření**
- **Vhodná dieta a životospráva**
- **Snižování cholesterolu**
- **Omezení alkoholu**
- **Přizpůsobení tělesné aktivity**
- **Léčba vysokého krevního tlaku**
- **Minimalizace stresu**

Pavla Bednaříková, vedoucí zdravotního úseku



Březen 2025

- 5. 3.** Přednáška Jiřího Kráčalíka „V pohorách po horách“
- 6. 3.** Oslava MDŽ s hudebním vystoupením Dua Harmony a občerstvením
- 10. 3.** Společenské hry – Bingo
- 13. 3.** Zpívání se sestřičkou Evou a Zdenkou
- 14. 3.** Harmonika pana Piskoře
- 15. 3.** Zabijačkové hody Hortenzie
- 18. 3.** Prodej oblečení v recepci Domova
- 20. 3.** Poznej (viz hádanka vpravo) – zážitková návštěva soviček
- 24. 3.** Keramická dílna
- 25. 3.** Výbor obyvatel s vedením Domova
- 28. 3.** Mše svatá
- 31. 3.** Kulinářské odpoledne – pečení na sladko

Duben 2025

- 8. 4.** Přednáška Jiřího Kráčalíka – Arménie
- 10. 4.** Vítaní jara a Velikonoc s cimbálovou muzikou Pošťár

Květen 2025

- 15. 5.** Oslava ke Dni matek a rodiny

Červen 2025

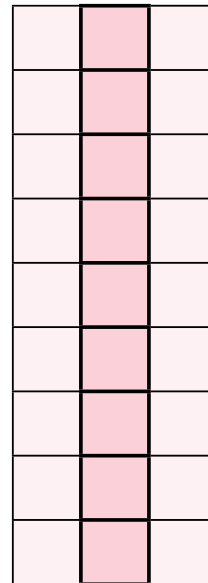
- 5. 6.** Den otevřených dveří s kulturním programem

Kristýna Brablcová, vedoucí aktivizací



Sportujeme

Hádanka: Kalendárium čeká na vaše slova!



1. Orgán sloužící k vidění
2. Orgán sloužící k dýchání
3. Malý předmět ve sportu
4. Něco, co je možné
5. Alena domácky
6. Bolest básnicky
7. Centrální bod rotace
8. Protiklad dne, čas spánku
9. Biblické jméno první ženy



Naše milá Šárka po 42 letech odchází

Kolegyně Šárka vypadá skvěle, a tak její odchod z pracovního procesu do důchodu nám všem přišel jako něco neuvěřitelného.

Tato zdravotní sestřička byla více než čtyři dekády stálíci našeho týmu. Laskavá, obětavá, zkrátka naše Šárka. Taková jako ona odcházejí za potlesku!

Přejeme Ti milá Šárko hodně krásných let plných zážitků a máme Tě rádi.

Tým Domova Hortenzie

Čtvrtletní zpravodaj Domova Hortenzie, příspěvkové organizace Moravskoslezského kraje, Frenštát pod Radhoštěm. **Redakce:** Mgr. Kristýna Ambrožová, Mgr. Eva Lhoťanová, Mgr. Marian Žarský. **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.