



Čtvrtletník

Jablíčko

časopis Sociálních služeb HB



Číslo 1/2021

39. vydání

www.ssmhb.cz

Strana 4



Domov ožívá

Strana 5



Příprava na Velikonoce

Strana 6



Křest kuchařky
Vaříme s láskou

Čmelín v zahradě našeho domova



Při pohledu na letícího čmeláka se každému v hlavě honí spousty odlišných myšlenek. Někdo jej obdivuje, vnímá jeho dominantní bzučení, pomalý těžkopádový let. Někoho se zmocní obava z možného žihadla... Ale pro většinu lidí jsou tato stvoření včelích medvědů roztomilé hříčky přírody. Vzhledem k rapidnímu úbytku čmeláčí populace u nás i jinde ve světě, jsem se

rozhodla posílit jejich populaci, dopřát květům opylení a hlavně ukázat, že soužití s lidmi je možné a užitečné pro obě strany. Čmelín i s královnou čmeláka zemního byl umístěn do krásného prostředí zahrady Domova pro seniory v Reynkově ulici. Vzhledem k nepříznivému počasí letošního jara, pud královny velel k dalšímu spánku, tak pevně věříme, že s oteplením do-

jde k vyvedení nové populace.

Společně se svými dětmi plánujeme klienty zdejšího domova seznámit v pásmu multismyslové přednášky a výtvarné dílny s fascinujícím životem čmeláka.

S netrpělivým očekáváním sluníčka se všichni budeme těšit na energii a veselé bzučení, které nás dobíjí optimismem.

Petra Šedá

Úvodník



Vážení čtenáři,
v úvodu bych Vám ráda popsal situaci v roce 2020. Od počátku jara 2020 se potýkáme s epidemií. V jarních měsících roku 2020, jsme se poprvé setkali s pozitivitou COVID-19 u našeho zaměstnance, rozhodli jsme se k dobrovolné karanténě, která trvala měsíc a ochránili jsme tak klienty před nákazou virem. V té době si asi nikdo z nás nedokázal představit, jak se situace v sociálních službách bude nadále vyvíjet. Od tohoto období prochází pobytové služby několika vlnami

nákazy. Nejtěžší pro organizaci byla podzimní covidová vlna, kdy onemocnělo 35 klientů, celý management PO SSMHB a 70 procent pracovníků. Tuto dobu bychom nezvládali bez pomoci studentů a dobrovolníků, kdy jsme pro představu uzavřeli 35 dohod o provedení práce. V domově vypomáhali i pracovníci z terénních a ambulantních služeb. V domově pro seniory onemocnělo do této doby 110 osob (klienti a zaměstnanci). Podařilo se uchránit od nákazy COVIDEM-19 65% klientů.

V současné době nás velice těší, že náš domov začíná žít běžným životem. Sice jsme ještě velmi opatrní, ale všichni věříme, že se začíná blýskat na lepší časy. Minulý rok byl pro nás všechny rokem, který bychom již nechtěli zažívat. Pandemie COVID-19 nás i naše klienty donutila čelit situacím, které ohrožovaly život

našich klientů a tomu jsme byli nuceni podřídit i běh domova. Nejvíce nás tížila izolace našich klientů od svých blízkých a v tomto směru u nás dochází k velkému zlepšení. Vzhledem k tomu, že většina našich klientů a zaměstnanců byla již očkovaná, nákaza se u nás v tuto chvíli nevyskytuje. Rodiny již navštěvují za určitých hygienických opatření své blízké častěji a naše zahrada je místem setkávání a radosti. Do budoucna plánujeme dle situace v domově stále větší otevření našeho domova.

V domově již probíhá setkávání klientů v rámci aktivit, které se blíží normálu před rokem. Všichni věříme, že klid, bezpečí a pohoda se bude opět vracet do našich dnů.

Na závěr bych ráda poděkovala všem zaměstnancům a lidem, kteří nám pomáhali.

**Vaše Magdalena Kufrová,
ředitelka SSMHB**

Pracovní terapie v domově důchodců

výrobky na procvičení rukou, ale i myslí jak nejlépe výrobek zhotovit. S některými pracovníky mají velkou trpělivost a po skončení terapie musí být hodně unaveni. Máme tu pečovatelku, která si prozpěvuje a hned je veselejší, jak na chodbě tak na „duši“. Vzpomněl jsem si, jak se dříve hodně zpívalo, ženské na poli, při draní peří

apod.. Ve školách byly hodiny zpěvu, bylo hodně pěveckých souborů, zpívalo se všude. Lidé, kteří chodili do kostela, uměli zpívat – dobře a hezky. Když vojáci pochodovali, tak se zpěvem.

Pamatuji si v Chotěboři, jak jsme s uční chodili do sokolovny i po městě a zpívalo se. Nezapomenu na pana Zezuláka i učitele Vltavské-

ho, jak nás učili zpívat, a co bylo pěveckých soutěží, když byly pěvecké soubory skoro na každé vesnici a co bylo hudebních souborů. V Chotěboři byl známý Pinkava a Redlich – kapelníci, Felix a Potměšil a další, to už si nepamatuji.

**Josef Hladík,
klient domova**

PS: Musím hodně pochválit všechny pečovatelky i pečovatele na oddělení za jejich přístup ke starému člověku. Práce je to náročná a nedoceněná. Dále je nutno pochválit kuchaře za chutné jídlo a také ostatní pracovníky, bez nichž by oddělení neplnilo dobré své poslání.

Jak jste se cítili, když jste se dozvěděli o viru COVID-19 a co to pro Vás znamenalo?

- Paní Novotná: Vůbec jsem se nebála, jen mi vadilo to omezení, a že jsem nemohla vidět rodinu.
- Paní Prášková: Strach jsem neměla, říkala jsem si, co má přijít, to přijde. Nejhorší pro mě bylo to zavření, omezení v pohybu a v aktivitách. Samota je pro starého člověka to nejtěžší.
- Paní Barborková: Nebála jsem se, že se nakazím, jen mně vadilo, že nemůžu do terapie a ven.
- Paní Teclová: Bylo mi to jedno, mám svůj věk. Jediné, co mě trápilo, že jsem nemohla vidět rodinu.
- Paní Kirchnerová: Myslela jsem si, že to přejde dřív, nečekala jsem, že to bude trvat takhle dlouho. Je to těžké pro děti, pro rodiny a není to lehká doba. Myslím, že tahle nemoc se dotkla každého, všichni mají rodinu a někoho o koho se bojí.
- Paní Krupičková: Věděla jsem, že je to vážné, bála jsem se, že je to něco, jako byl dříve mor, na který umíralo mnoho lidí. Musím se vyhybat lidem, kteří tím trpí, ale vadila mi ta dlouhodobá izolace.
- Paní Trnková: Vůbec jsem se nebála, protože jsem nevěděla co to je. Nenapadlo mě, že se to dostane až k nám. Pak to ale na mě všechno dolehlo a byla to katastrofa. Myslela jsem si, že to nevydržím, těžce jsem to nesla. Když jsem nemohla vidět děti, tak jsem upadala do depresí a vnímala jsem to jako nejhorší věc, které se mi stala.
- Pan Hladík: Sledoval jsem to jen v televizi a moc se nás to nedotklo. Nemoci se nebojím a vůbec to neřeším.
- Paní Švecová: Zprvu jsem se nebála, ale když jsem onemocněla, tak to bylo moc zlé a teď se velmi bojím, abych zase neonemocněla. Tahle doba je teď moc obtížná, jsem na pokoji sama a mám až moc času na přemýšlení, tak se bojím všeho toho, co se děje.
- Paní Kodrlová: Od začátku jsem se bála a jsem ráda, že se očkuje. Není to lehká doba a bojím se o sebe i o rodinu.

Co dělat, když jste prožil svoje léta a zestárl jsi a mělš to štěstí dostat se do domova důchodců, kde bude o Tebe postaráno.

Musíš si uvědomit, že se o Tebe stará kolektiv zkušených a vzdělaných lidí, kteří ti po všech stránkách chtějí usnadnit hezké prožití stáří. Je tu slovo „ale“, musíš se řídit řádem a pokyny pracovníků, kteří Ti to stáří a pobyt v domově chtějí zpříjemnit a vytvořit podmínky a

dobrou pohodu pro delší život. K tomu všemu musíš přispět dodržováním domovního řádu a pokynů zkušených a vyškolených odborných pracovníků. To víš, v dnešní době se za vše platí – za bydlení, teplo, ale i za léky. Každý z nás dostává důchod a i stát přispívá nema-

lou částkou. Musíme být rádi, že neskončíme ve stáří někde na ulici, ale tam, kde vědí, jak pomoci starým a nemocným lidem. My svým chováním jim to musíme usnadnit a tím si sami zpříjemníme život v domově.

Josef Hladík,
klient domova

Domov ožívá

Klienti znovu začali docházet do pracovní terapie. Obnovili jsme i jiné aktivity, ale nadále dodržujeme epidemiologické opatření.



Příprava na Velikonoce



Křest kuchařky Vaříme s láskou

Křest kuchařky – Vaříme s láskou se v našem Domově konal ve čtvrtek 15. dubna. Tato kuchařka má být inspirací, ale také pomocnou rukou, kdy chceme pomoci všem těm, kteří z různých zdravotních důvodů nemohou přijí-

mat klasicky připravovanou celou stravu, ale strava musí být v kašovitě podobě. V knize je uvedeno 60 receptů, které jsou rozděleny do různých kategorií, ale i zásady pro správné podávání kašovitě stravy do úst, protože mno-

ho lidí dodržující tuto dietu již potřebuje s podáváním stravy pomoci. Tato kniha byla psána s pokorou a s velkou chutí k tomu, aby se lidem dodržujícím kašovitou stravu již nikdy na talířích neobjevovaly bezbarvé a nechutné hmoty.



Autorky kuchařky paní Stanislava Štěpánová a paní Lucie Bláhová.



DUŠENÉ KUŘECÍ MASO

2 porce

- 200 g kuřecího masa (prsá, stehna)
- 1 cibule
- voda nebo vývar
- olej, sůl, pepř

Kuřecí maso nakrájíme na kostky, přidáme sůl a pepř a na zpěněné cibulce krátce orestujeme. Podlijeme vodou nebo vývarem a dusíme doměkka. Spolu se šťávou rozmixujeme tak, aby vznikla námi požadovaná konzistence. Podáváme s bramborovou kaší, mrkvovým a hráškovým pyré.

Stejným způsobem můžeme připravit i jiná masa, jako je maso králíci, krůti, hovězí, libové vepřové a další. Pouze je nutné upravit dobu dušení. Maso podusíme, rozmixujeme spolu se šťávou a servírujeme s jakoukoliv přílohou podle chuti.



RAJSKÁ OMÁČKA S KULIČKAMI Z MLETÉHO MASA

4 porce

NA MASOVÉ KULIČKY

- 500 g mletého masa
- sůl a pepř
- hladká mouka
- 1 vejce

NA OMÁČKU

- 1–2 cibule
- 1 lžice másla
- 1 lžice oleje
- 2 lžice hladké mouky
- ½ l rajčatového protlaku
- nové koření, bobkový list
- voda nebo hovězí vývar
- skořice, cukr a ocet

Nejprve si připravíme masové kuličky. Mleté maso osolíme a opepríme, přidáme vejce a tolik hladké mouky, aby nám vznikla nelepivá směs, ze které tvarujeme menší kuličky.

Cibuli si nakrájíme a na másle s olejem ji necháme zesklivatět, přidáme bobkový list a nové koření a zasypeme hladkou moukou. Vymícháme hladkou jíšku a přilijeme studenou vodu, aby nám nevznikly hrudky. Přidáme protlak, můžeme ještě doředit vývarem podle požadovaného množství a hustoty. Když omáčka dosáhne bodu varu, vložíme masové kuličky a společně necháme při mírném varu dusit asi 45 minut.

Kuličky poté vyndáme stranou, omáčku propasírujeme, popř. můžeme omáčku ještě rozmixovat. Dochutíme cukrem, solí, octem a na závěr špetkou skořice.

Kuličky rozmáčkáme na talíři vidličkou, přelijeme omáčkou a jako přílohu podáváme rozmixovanou rýži.





Potřebujete pomoc a podporu ve svých domácnostech?

Obrat'te se na nás a využijte Pečovatelskou službu.

PRO KOHO JSME?

- + Pro osoby od 18 let, které se ocitly v nepříznivé sociální situaci z hlediska svého zdravotního stavu či věku, a které potřebují pomoc druhé osoby
- + Pro osoby, které své potřeby nedokáží zajistit za pomoci rodiny či běžně dostupných služeb (úklidových služeb, komerčních vývařoven apod.)

CO DĚLÁME?

- + Zajišťujeme pomoc s hygienou, podáváním stravy, zajišťování pochůzek, doprovázíme k lékařům.
- + Zajišťujeme podporu v oblasti sebeobsluhy tak, abyste mohli žít nadále ve své vlastní domácnosti.
- + Podporujeme a posilujeme Vaše schopnosti a dovednosti.
- + Pomáháme přímo u Vás doma.

KDE?

Ve Vašich domácnostech ve městě Havlíčkův Brod a přilehlých městských částech (Březinka, Herlify, Horní Papšíkov, Jilemník, Květnov, Mírovka, Novotnýův Dvůr, Občiny, Perknov, Poděbavy, Suchá, Svatý Kříž, Šmolovy, Termesivy, Veselice, Vršovice, Vysočany, Zbožice).

ZA KOLIK?

Služba je hrazena dle platného sazebníku. Cena se liší v závislosti na míře podpory každého uživatele.

Kontakt: Mgr. Lucie Košmiderová – vedoucí terénních a ambulantních služeb PO SSMHB; tel. 724 291 175, email: kosmiderova@ssmhb.cz

Nebo využijte docházkové zařízení.

DENNÍ CENTRUM PRO SENIORY – DENNÍ STACIONÁŘ



PRO KOHO TU JSME?

- ✚ Pro SENIORY a Pro ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ OSOBY STARŠÍ 27 LET, které vzhledem ke svému věku či zdravotnímu stavu nechtějí nebo nemohou být během dne ve svém přirozeném prostředí.

CO DĚLÁME?

- ✚ Poskytujeme během pobytu ve stacionáři odpovídající pomoc a podporu v činnostech, které již naši klienti samostatně nezvládají (pomoc s osobní hygienou, dohled během dne, zajištění stravy, podporu při pohybu apod.).
 - ✚ Podporujeme stávající schopnosti klientů, samostatnost a nezávislost – **snažíme se, aby naši klienti mohli setrvávat ve svých domovech co nejdelší možnou dobu.**
 - ✚ Zajišťujeme aktivizaci s ohledem na schopnosti, přání a potřeby klienta (skupinové i individuální cvičení, trénování paměti, podpora kontaktu s přirozeným prostředím, volnočasové aktivity).
 - ✚ Umožňujeme odlehčení péče rodinám.
 - ✚ Klienty do stacionáře svážíme a následně zajišťujeme i jejich dopravu domů.
 - ✚ Rozsah docházky klientů závisí na jejich přání a potřebách.
-

KDE?

Denní stacionář se nachází na adrese Reynkova 3879, Havlíčkův Brod. Jedná se o bezbariérový bungalov rodinného typu s přístupem i do venkovních prostor (otevřené atrium, zahrada domova pro seniory).

KDY?

Provoz stacionáře je zajištěn každý všední den v čase 6:30 – 17:00 hodin.

ZA KOLIK?

Docházka je hrazená dle platného sazebníku. Cena se liší v závislosti na míře podpory každého uživatele. Nabízíme zkušební pobyt ZDARMA!



Kontakt: Mgr. Lucie Košmiderová – vedoucí terénních a ambulantních služeb PO SSMHB; tel. 724 291 175, email: kosmiderova@ssmhb.cz

Velikonoční básnička

Pomlázky si uplette,
babičky vyšlehejte,
ať jim slouží srdíčko,
za to každá babička
daruje vám vajíčka,
budou pěkně malovaná,
s velkou láskou darovaná.

Když vyčkáte chvíličku,
darují vám pentličku.
Po koledě se vezměte všichni za ruce
a hezky si prožijte krásné Velikonoce!

**Anna Přenosilová,
4. A ZŠ a MŠ Wolkerova**



Již od roku 1993 společnost působí jako celorepublikový distributor zdravotního materiálu a léčiv. Díky široké nabídce produktů i služeb se společnost řadí mezi přední distributory v ČR. Snažíme se přistupovat ke každému klientovi individuálně, což je klíčem k úspěšnému obchodnímu vztahu!

Proč si vybrat distributora Dentimed:

- Široké portfolio výrobků
- Rychlé termíny dodání
- Rozvoz po celé ČR – vlastní doprava
- Sponzorské aktivity
- Vzdělávací program za exkluzivní ceny
- Novinky a akce
- ...a mnoho dalších výhod

Dentimed s.r.o., Družstevní 76, 570 01 Litomyšl
www.dentimed.cz, e-mail: info@dentimed.cz, Tel.: 461 612 740

Vážení zákazníci, dovolujeme si Vám nabídnout naše služby:

- Dodávky inkontinenčních pomůcek za výhodných podmínek
- Od 1. 1. 2020 na trh dodáváme nové inkontinenční pomůcky Dailee, které jsou vyráběny v ČR
- Široký výběr zdravotního materiálu
- Komplexní dezinfekční program
- Elektronický objednávkový systém



Jsme členy odborných organizací:



Váš specializovaný
DISTRIBUTOR

www.dentimed.cz



POMŮCKA: ABŮ, ÍLI, RI	UKRAJINSKÁ LYRICKÁ BÁSEŇ	ODSUNUTÍ	TAJENKA	Chlapec stojí u přechodu pro chodce a hází na něj housku. Ide kolem chodce a ptá se: "Co to děláš?" ...			
ŘEKA V EVROPSKÉ ČÁSTI RUSKA							
JMÉNO NĚM. ZPĚVÁKA JÜRGENSE					STŮL ZASTAR.	PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.	PŘEDLOŽKA
MASOVÉ SDĚLOVACÍ PROSTŘEDKY ZKR.				NÁDOBA NA PIVO			
				BRATR KAINA			
MALÉ KUŘE							
NEBO						MRAVNOST	ORÁČ ZASTARALE
	KOPIE TEXTU	KOŘENOVÁ ZELENINA					
		UTRPENÍ					
VAJEČNÝ POKRM							
TOUŠ				SMYSL			
				ŠKOLNÍ HALA			
ZÁRODEK RYBY SLOVENSKY					TYP VOZU ZN. FORD		
					ZÁPASIŠTĚ		
JAPONSKÝ ŠLECHTIC							
	ARABSKÉ CITOSLOVCE	NEBO RUSKY				POLÁRNÍ ZÁŘE	MÍSTO K DRŽENÍ
		LETADLO					
SBÍRKA BÁSNÍ							
ŠEŘÍK				JMÉNO SPIS.MAUPASS ANTA			
				PŘEDLOŽKA			
PŘÍČNÁ NIT V LÁTCE					ZNAČKA REGISTR. TUNY		
					SLOSOVÁNÍ		
	OPATŘENO BOTAMI						NECHŤ
	MPZ INDONÉSIE						
DRAMA KARLA ČAPKA				DRUH PAPOUŠKA			
NUŽE				SVAZEK PROUTÍ			

Redakční rada: Ondřej Rázl, Kateřina Nováková, Zdena Lehmannová, Magdalena Kufrová

Kontakt: ssmhb@ssmhb.cz, 569 433 757.

Náklad: 400 ks

Za případné chyby v textu se omlouváme.

Uzávěrka příštího čísla 10. června 2021.

Evidenční číslo: MK ČR E 21809

Sponzorem časopisu Jablíčko je společnost Dentimed.