

1/2023

leden–březen

vydává *Spokojený domov, o. p. s.*

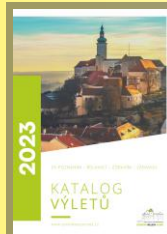


**Spokojený domov pomáhá i dětem.
Nadace Dětský mozek nás podporuje již desátým rokem**



**Starosta Malé Skály Michal
Rezler: Každý si
uvědomujeme a cítíme, že
„doma je doma“**

strana 4



**Spolek seniorů připravil na
rok 2023 bohatou nabídku
výletů**

strana 3



**Jak sestry domácí
péče urychlují hojení
chronických ran?**

strana 6



**Inkontinenční
podložka ulehčí péči
o dlouhodobě ležící
nemocné**

strana 7

Děkujeme všem, kdo v roce 2022 podpořili Spokojený domov

NADACE A NADAČNÍ FONDY



NADACE
KRÁSA POMOCI

EURONISA
NADACE



Nadace
Jedličkova
ústavu



OBCE

- | | | |
|---------------------|-------------------------|----------------|
| • Bakov nad Jizerou | • Mladá Boleslav | • Turnov |
| • Bělá pod Bezdězem | • Mladějov | • Valdice |
| • Čtveřín | • Mnichovo Hradiště | • Vyskeř |
| • Dolní Bousov | • Ohrazenice | • Zásada |
| • Jičín | • Příšovice | • Železnice |
| • Karlovice | • Radim | • Železný Brod |
| • Kněžmost | • Rovensko pod Troskami | |
| • Luštěnice | • Svijanský Újezd | |
| • Malá Skála | • Svijany | |
| • Mělník | • Tatobity | |

FIRMY A LIDÉ

- Hana Kořínková
- GTL, spol. s r. o.
- VERSO CZ, s. r. o.
- Přísaha – občanské hnutí Roberta Šlachty
- Hana Kuncová
- Mgr. Jana Slabá
- Malyra, s. r. o.

MPSV A KRAJE



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Středočeský kraj



PROJEKT EU

Projekt „Nákup osobních automobilů pro zajištění terénních sociálních služeb“ je realizován v rámci Výzvy č. 62 Sociální infrastruktura – integrované projekty CLLD.

Číslo projektu: CZ.06.4.59/0.0/0.0/16_072/0015199

Na projekt je poskytována finanční podpora z EU.



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Integrovaný regionální operační program



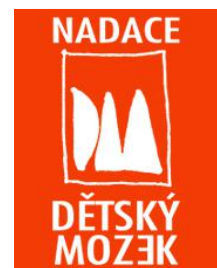
MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Nadace Dětský mozek podporuje Spokojený domov už deset let

Děkujeme Nadaci Dětský mozek, která podporuje náš projekt a činnost poskytování osobní asistence pro děti s postižením již desátým rokem. Podstatou celého projektu je trávit smysluplně čas s handicapovanými dětmi (převážně se jedná o děti s autismem). Hlavním zaměřením je podpora a rozvoj jejich schopností, dovedností a návyků. V rámci péče a podpory poskytované osobními asistenty je dětem umožněno trávit aktivní čas i s dalšími osobami, než jsou jen jejich nejbližší. Asistenti chodí s dětmi na procházky, jezdí na výlety, doprovází je na různé kroužky, společně se

věnují různým aktivizačním a podpůrným činnostem a hrám, posilují a rozvíjí komunikační dovednosti dětí. Díky podpoře Nadace Dětský mozek můžeme sociální službu osobní asistence finančně zpřístupnit jejich rodičům a zároveň jim v péči o děti ulehčit.

Spolu s rodiči handicapovaných dětí si podpory Nadace Dětský mozek vážíme.



tým Spokojeného domova



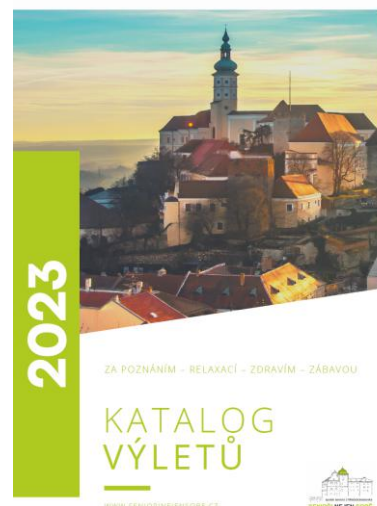
Spolek seniorů připravil na rok 2023 bohatou nabídku výletů. K dispozici je katalog

Mladoboleslavský spolek Senioři nejen sobě pořádá pravidelně výlety, na které vypravuje autobus s možností nástupu v Mnichově Hradišti, Veselém a Bakově nad Jizerou.

I na tento rok připravil bohatou nabídku výletů. Můžete se s nimi vydat například do Chlumce nad Cidlinou a Kladruhu nad Labem, do muzeí letadel a loutek na Plzeňsko, na Klet' či do Ratibořic a na Kuks.

Katalog s dlouhodobým plánem výletů je ke stažení na internetu či k vyzvednutí na střediscích Spokojeného domova a Malýry a dalších místech v regionu. (pn)

Všecké aktuální informace najdete na webu
www.seniorinejensobe.cz nebo vám je poskytne Josef Bucman na
 telefonu 733 505 832



Starosta Malé Skály Michal Rezler: Každý si uvědomujeme a cítíme, že „doma je doma“

■ Petr Novák

Spokojený domov poskytuje péči v širokém okolí. Pečovatelky jezdí domů za potřebnými i do Malé Skály, jejíž starosta Michal Rezler je dalším respondentem naší ankety.

Čím jste chtěl být jako malý?

Měl jsem dvě přání – veterinářem nebo hasičem. Sice se mi nevyplnilo ani jedno, ale na amatérské úrovni jsem se jim přiblížil. Dlouhou dobu jsem byl chovatelem králíků a slepic. Od mládí jsem byl členem sboru dobrovolných hasičů.

Jak jste se dostal na pozici starosty?

Úplně náhodou a vlastně i k mému překvapení. Chtěli jsme se s dalšími hasiči aktivně zapojit do řízení obce a některé věci změnit. Padla na mě role lídra. Na ustavujícím zasedání jsem měl v tajné volbě prohrát 5:6, ale já vyhrál 6:5. Když mi řekli: „ráno přijď na sedmou,“ tak jsem odpověděl: „Já ale nemohu, ráno školím.“ (Pracoval jsem tehdy v Liberci v nynější Magně na pozici požárního a bezpečnostního technika.)

Zbývá vám čas na nějaké koníčky?

Popravdě moc ne. Žádosti o dotace, zajištění výběrových řízení, vyúčtování, zveřejňování v nejrůznějších registrech... Tyto záležitosti zabírají spoustu času. U některých je navíc hrozba pokut za pozdní zveřejnění apod.

Na co je vaše obec nejvíce hrdá?

Určitě na okolní přírodu. Ať se podíváte na kteroukoliv stranu, tak je obklopená nádhernými scenériemi. Pantheon, Suché skály, Jizera a okolní lesy zaujmou každého.

Co vaši obec naopak v současné době nejvíce trápí?

Odpověď na tuto otázku přímo souvisí s předchozí. Turistický ruch, resp. nedostatečná infrastruktura pro návštěvníky, množství odpadů, nedostatečné množství veřejných toalet, parkovacích míst a s tím související dopravní omezování místních občanů nedodržováním dopravních předpisů.

Jak se vaše obec věnuje seniorům a zdravotně postiženým?

Seniorům prostřednictvím sboru pro občanské záležitosti, který pro ně pořádá setkání a kulturní



Foto: archiv Michala Rezlera

program. Jeho členky navštěvují jubilanty s kytičkou a dárkovým balíčkem. Často se jich účastním a mohu říci, že mě moc zajímá vyprávění pamětníků místní historie. Nedávno jsem navštívil našeho nejstaršího občana pana Miloslava Jiroše u příležitosti jeho 99. narozenin. V současné době se o něho skvěle starají pečovatelky v Domově důchodců Pohoda v Turnově. Opět mi sdělil mnoho zajímavostí, o kterých jsem nevěděl. Popřál jsem mu pevné zdraví a těším se na jeho magickou stovku.

Snažíme se přispívat nejrůznějšími organizacím, které poskytují terénní sociální služby. Myslím, že si každý uvědomujeme a cítíme, že „doma je doma“.

Ve spolupráci s lektorem Zdeňkem Chourou pořádáme pro seniory každý měsíc procvičování soustředěnosti a udržení dlouhodobé paměti „Hrátky s pamětí“.

Jak se vám spolupracuje se Spokojeným domovem?

Výborně! Od chvíle, kdy mi byla představena jeho náplň, jsem se snažil o finanční podporu ať už na péči, nebo pořízení sociálního automobilu, který slouží potřebným. V té době mě vůbec nenapadlo, že budu terénní službu potřebovat pro svoji

maminku. Najednou jsme stáli před rozhodnutím, jak se poprat se zákeřnou nemocí a stavem, který se den ode dne zhoršoval. Moje sestra tehdy vše zařídila – od zapůjčení polohovací postele, invalidního vozíku, elektrického zvedáku pacienta i služeb pečovatelek v době, kdy jsme museli být v práci. Všem patří opětovné veliké poděkování, maminka mohla být do poslední chvíle doma. Bez Spokojeného domova by to nebylo možné.

Jedna z pečovatelek vlastně díky péči, jaká má být, zachránila lidský život. Chtěla mamince dopřát čerstvý vzduch a vyvezla ji na vozíku před dům. Byl čtvrtek dopoledne 23. září 2021, začínal hezký den. Petr Szwajnoch, který zde byl na dovolené, vylezl na tzv. malý Pantheon (levá část směrem od křížku),

aby si vyfotil křížek a selfie. Poté uložil mobil, otočil se, podvrtla se mu noha a po pádu skončil pod skalním masívem. Ošetřovatelka Dana Koucká zaslechla nařikání a volání o pomoc ze směru od Pantheonu. Událost okamžitě oznámila na tísňovou linku 112 a tým Petrovi s největší pravděpodobností zachránila život.

Co v nejbližší době chystá obec pro své občany?

Půdní vestavbu učeben v základní škole, rekonstrukci mateřské školy, rekonstrukci dvou místních komunikací, instalace fotovoltaiky na střechy základní školy, mateřské školy, obecního úřadu a změny zdroje vytápění v těchto objektech tepelnými čerpadly.

Pan Jaroslav si postupně na asistentky zvykl a podstatně se zlepšil v komunikaci

Pan Jaroslav bydlí v bytě se svou manželkou. Má pokročilou formu demence. Špatně se pohybuje, již čtvrt roku nevyšel z bytu ven. Odmítal nejen vycházet, ale i chodit po bytě. S manželkou a synem nespolupracuje, odmítá se koupat.

V prosinci 2022 jsme začali chodit k panu Jaroslavovi na služby. Zpočátku reagoval nelibě na přítomnost cizích osob a spolupracovat s námi nechtěl. Již po několika službách však došlo k patrnému posunu. Pan Jaroslav se uvolnil, na asistentky si zvykl a při většině služeb se nám ho daří přesvědčit ke spolupráci při sprchování. Samozřejmě není každý den stejný, nálady se u pana Jaroslava střídají, s tím je třeba vlivem demence počítat. Avšak i komunikace se od začátku služeb podstatně zlepšila. Pán si námi často již povídá, jen je potřeba ho k tomu trochu pobídnout. Po provedení hygieny je většinou unavený a o povídání nejeví zájem. Zpravidla si lehne na gauč. Asistentka si sedne poblíž s jeho manželkou, povídají si a snaží se pana Jaroslava nenásilně a bez tlaku vtáhnout do hovoru. Většinou se to podaří.

K trénování chůze došlo zatím po bytě. I to je pokrok. Na jaře za lepšího počasí máme v plánu krátké vycházky venku.

tým Spokojeného domova



Ilustrační foto: labs.openai.com

Jak sestry domácí péče urychlují hojení chronických ran?

Tento rok jsme si pro vás připravili pravidelnou rubriku **Radíme se se sestrou**, kde probereme vždy jedno určité téma, s kterým se naše sestřičky z domácí péče setkávají v praxi.

Dnes se zaměříme na téma léčba chronických ran. Nejprve si musíme říct, co je vlastně chronická rána. Za chronické se považují rány, které ani po šesti týdnech léčby se nehojí. Poté musí přijít na řadu zdravotnický personál. Jaké jsou často kladené otázky našim sestřičkám z domácí zdravotní péče?

Můžete tento druh ran ošetřovat doma?

Ano, máme na vás čas a každý je rád, když nemusí trávit půl dne v čekárně na chirurgii. Z vlastních zkušeností víme, že pacienti si připadají důležitěji než na chirurgii (čas je jen pro ně, mají šanci se na cokoli zeptat, diskutujeme o stavu rány). Vždy se snažíme hledat zlatou střední cestu, abychom vyhověli oběma stranám.

Proč se mi rána nehojí?

Hojení rány může zpomalit nemoc, jako je například diabetes (cukrovka), nádorové onemocnění, ischemická choroba (ucpání cév) dolních končetin, problémy s imunitou apod. U ležících pacientů se pak často vyskytují dekubity (proleženiny). Proto je potřeba vždy zvolit komplexní přístup a kromě rány samotné se zabývat také celkovým zdravotním stavem nemocného. Svou roli hraje mimo jiné i nedostatečná výživa a nedostatečný příjem tekutin.

Co já sám můžu udělat, aby se rána hojila rychleji?

Hojení rány urychlí udržování provedeného obvazu v čistotě. Také by se mělo dbát na dostatečný přísun energie, bílkovin, vitaminů a tekutin.



Kde mohu sehnat materiál na převazy?

Základní materiál na převaz máme v zdravotnických brašnách. Pokud je na převaz potřeba speciální materiál, ten vám předepíše váš obvodní lékař nebo lékař specialista.

Bude mě tato péče něco stát?

Ne, je hrazena ze zdravotního pojištění vaší zdravotní pojišťovnou, dále je potřeba vaše plná spolupráce a plná důvěra zdravotníkovi. Pouze v případě předepsání speciálního materiálu je nutné uhradit doplatky dle předpisů pojišťovny.

tým Malyry

Trápí vás bolesti, záněty nebo otoky?

Ve fyzioterapeutické ordinaci Malyry v Mnichově Hradišti máme k dispozici vysokovýkonný laser, který urychluje odeznění těchto potíží.

Vysokovýkonná laserová terapie je jednou z nejúčinnějších analgetických fyzikálních metod v rehabilitaci.

- K léčbě není potřeba žádanka od lékaře.
- Nyní nabízíme akci 4 + 1 zdarma.
- Objednání: 734 412 587, rehabilitace.mh@malyra.cz



Inkontinenční podložka ulehčí péči o dlouhodobě ležící nemocné

Pečujete o někoho, kdo je upoután na lůžko a trpí inkontinencí? Máme pro vás tip: inkontinenční pratelnou podložku.

U dlouhodobě ležících nemocných lidí je důležité, aby byli během celého dne v suchu a cítili se naprosto komfortně. Pomocí pratelných absorpčních inkontinenčních podložek toho jde docílit.

Kdykoli je snadno vyperete, usušíte a znovu použijete. Šetříte tím matrace, lůžkoviny ale také i svou peněženku a v neposlední řadě životní prostředí. S minimálními náklady totiž zvýšíte ochranu lůžka, které díky tomu vydrží déle v provozu.

Velkou výhodou je, že spodní část inkontinenční podložky má protismykovou úpravu. Vašeho blízkého tedy netrápí nežádoucí pohyby podložky a bráníte tak nežádoucím otlakům. To zaručuje pohodlí během celého dne a přispívá k jednodušší péči.



Víte, kde takové inkontinenční podložky získat? Pokud ne, nebojte se na nás obrátit, rádi vám poradíme.

tým Malyry

Kontakty na domácí péče Malyra:

- středisko Veselá: 723 989 016
- středisko Železný Brod: 702 072 970

Paní Hana z Mladé Boleslavi: Přítomnost sestry nám pomáhala neuvěřitelným způsobem

Chtěla bych vyjádřit obrovské poděkování sestřičkám z Malyry, s. r. o., domácí péče. Mému partnerovi, který si stěžoval na bolesti zad, nakonec lékaři diagnostikovali karcinom jater s metastázemi do páteře.

Byla to strašná zpráva pro celou rodinu. Toto se odehrálo na počátku prosince loňského roku. Na počátku ledna letošního roku převezli Jirku z nemocnice do domácí péče, kterou nám pomáhaly zajistit sestřičky z Malyry. Bez jejich pomoci bychom domácí péči, dle mého názoru, nedokázali zvládat po celou dobu. Jsou to dámy neuvěřitelně schopné, jak po stránce odborné, tak i po stránce lidské.

Neskutečným způsobem pomáhaly Jirkovi v jeho nemoci, ale i celé rodině po stránce psychické. Paní Jana Tichá nelitovala téměř každý večer svůj čas a zdržela se u nás nad rámec svých povinností. Její přítomnost nám pomáhala neuvěřitelným způsobem, a když se přišla s Jirkou rozloučit na jeho poslední cestě, nebyla jsem jí schopná dojetím ani dostatečně poděkovat.

Nedá se asi slovy vyjádřit, co pro nás sestřičky z Malyry po celou dobu dělaly. Kdo si neprošel tímto peklem, nedokáže dostatečně ocenit práci těchto lidí. Jejich práce je namáhavá jak fyzicky, tak psychicky a je velmi smutné, že není ve společnosti dostatečně uznávaná a oceněná, a to i finančně.

Tímto poděkováním bych chtěla vyzvednout práci těchto lidí, která je spíše posláním.

Velké, velké díky!!!!!!

Hana, Mladá Boleslav



Ilustrační foto: labs.openai.com

Distribuční místa časopisu Spokojený domov:

Pokud máte zájem podílet se na distribuci našeho časopisu, kontaktujte, prosím, redakci.

Bakov nad Jizerou: Cukrárna U Pavoučka, Mírové náměstí 9; městský úřad, Mírové náměstí 208; Městská knihovna a Muzeum Bakovska, Mírové náměstí 84. **Býkev:** obecní úřad, Býkev 50. **Čtverín:** obecní úřad, Čtverín 95. **Dolní Beřkovice:** lékárna (Mgr. Radek Suchý), Dolní Beřkovice 317; MUDr. Sylva Valšová, Dolní Beřkovice 333. **Dolní Bousov:** Městská knihovna a infocentrum, Kostelní ul. 141. **Jičín:** Městský úřad, Žižkovo náměstí 18; kontaktní místo Spokojeného domova, o. p. s., Křižíkova 1099; oblastní nemocnice, Bolzanova 512. **Horní Počaply:** kontaktní místo Spokojeného domova, o. p. s., Horní Počaply 178; MUDr. Dana Peteráková, Horní Počaply 1. **Hrubá Skála:** obecní úřad, Doubravice 37. **Jinolice:** obecní úřad, Jinolice 39. **Karlovice:** dům s pečovatelskou službou, Radvánovice 100. **Kněžmost:** dům s pečovatelskou službou, U Střediska 24; obecní úřad, Na Rynku 51; prodejna potravin, Hradištská 194. **Lázně Bělohrad:** městský úřad, nám. K. V. Raie 35. **Libuň:** obecní úřad, Libuň 27. **Liběchov:** městský úřad, Rumburská 53. **Lužec nad Vltavou:** obecní úřad, 1. máje 176. **Malá Skála:** obecní úřad, Vranové 1. díl 122. **Malý Újezd:** obecní úřad, Malý Újezd 95. **Mělník:** městský úřad, nám. Míru 1; Úřad práce, Nová 2571/1. **Mladá Boleslav:** kontaktní místo Spokojeného domova, o. p. s., Palackého 1327; městská knihovna, Václava Klementa 1229; magistrát – odbor sociálních věcí, Staroměstské nám. 69; informační centrum, Železná 107; Lékárna U Soudu, náměstí Republiky 760; Help Centrum, Na Kozině 9; Úřad práce, Jaselská 292; MUDr. Mária Oškerová, tř. Václava Klementa 869; MUDr. Martina Glosová, Vondřichova 1499; MUDr. Filip Žákovský, Jiráskova 1320; MUDr. Pavel Soukup, Palackého 576/13; MUDr. Beáta Podholová, U Penzionu 1324; Česká pojišťovna, Bondy Centrum, tř. Václava Klementa 1459; Restaurace U Měšťáků, Laurinova 324. **Mnichovo Hradiště:** kontaktní místo Spokojeného domova, o. p. s., Na Návsí 44, Veselá; Malyra, Víta Nejedlého 596; trafika „Signál“, Masarykovo náměstí 283; Městské informační centrum, Masarykovo náměstí 299; trafika (David Abraham), Masarykovo náměstí 240; čekárna lékařů, Masarykovo náměstí 692; MUDr. Jaroslav Pfeffer, Masarykovo náměstí 246; městská knihovna, Turnovská 717; poliklinika, Jana Švermy 395 (čekárny v přízemí a 1. patře); Cukrárna Za rohem, Víta Nejedlého 279; Restaurace U Kvapilů, Jana Švermy 384; Úřad práce, Jiráskova 1533. **Přepeře u Turnova:** obecní úřad, Přepeře 229. **Příšovice:** zdravotní středisko, Příšovice 185; dům s pečovatelskou službou, Příšovice 66. **Ptýrov:** obecní úřad, Ptýrov 19. **Sobotka:** městský úřad, Boleslavská 440; městské informační centrum, náměstí Míru 3; zdravotní středisko, Jičínská 300. **Radim:** obecní úřad, Radim 6. **Radimovice:** obecní úřad, Radimovice 47. **Rovensko pod Troskami:** zdravotní středisko, Čechova 219. **Turnov:** kontaktní místo Spokojeného domova, o. p. s., Hluboká 144; Panochova nemocnice Turnov, 28. října 1000; Úřad práce, Palackého 192; městský úřad – odbor sociálních věcí, Skálova 84; Městská knihovna Antonína Marka, Jeronýmova 517; městské informační centrum, náměstí Českého ráje 26. **Vlastibořice:** dům s pečovatelskou službou, Vlastibořice 9. **Zlonín:** obecní úřad, Zlonín 8. **Žďár u Mnichova Hradiště:** obecní úřad, Břehy 20.

Hledáte práci? Pojd'te s námi pečovat o druhé

Aktuální nabídka volných pracovních míst:

www.spokojeny-domov.cz/kariera

www.malyra.cz/zamestnani



Spokojený domov, registrace MK ČR E 19810

Šéfredaktor: Mgr. Petr Novák

Redakční rada: Mgr. Tereza Mrázková, Mgr. Martina Michalcová, Ing. Michaela Švermová, Marie Kočová, Bc. Daniela Dutková, Marta Procházková

Vychází 4x ročně. Číslo 1/2023 vychází 13. března 2022.

Náklad: 1 200 výtisků

Tisk: MS Polygrafie, s. r. o., Horka 35, 294 01 Bakov nad Jizerou

Vydává **Spokojený domov, o. p. s.**, poskytovatel

registrovaných sociálních služeb: pečovatelská služba, osobní asistence, odlehčovací služby, odborné sociální poradenství

Sídlo: Na Návsí 44, 295 01 Mnichovo Hradiště – Veselá

IČ: 29043913, **tel.:** 774 423 414

E-mail: sekretariat@spokojeny-domov.cz

www.spokojeny-domov.cz