

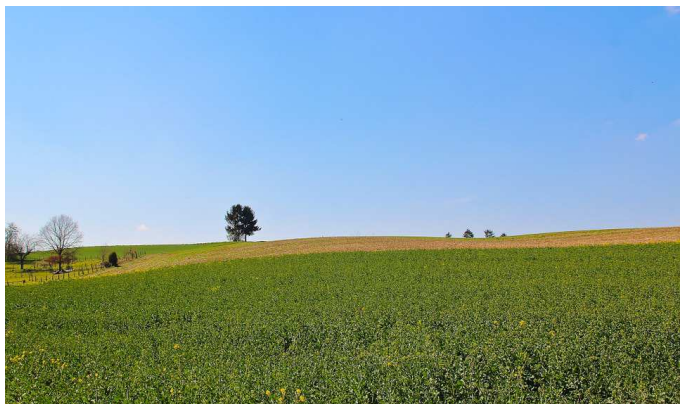
## V OPOJENÍ

Ladislav Křížek

*Obloha samá modř bez jediného mraku  
od slunečního pohlazení kraj se usmívá  
Po letech v sobě cítím volnost ptáků  
z roztoužení snad všechno kolem ožívá*

*Děvčata odkládají stud i těsné blůzky  
v opojení uléhají do stínů či do trávy  
S večerem pak tajně dávají si schůzky  
a naslouchají o čem jejich lásky vypráví*

*Dotyky dní jsou horoucí dokud mládí sluší  
i v letech se ale často radostně kráčí  
když sny jak z kroniky v srdci buší  
Zdá se že svět kolem připadá jinačí*



# PAPRSEK

X. ROČNÍK



**ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY  
ČERVEN 2016**



## DOMÁCÍ NÁSILÍ A TÝRÁNÍ PÁCHANÉ NA SENIORECH

Pokračování z minulého čísla.

### **PŘÍKLADY ŽIVOTNÍCH SITUACÍ SENIORŮ PODPORUJÍCÍCH VZNIK DOMÁCÍHO NÁSILÍ**

#### **DAROVÁNÍ MAJETKU ZA ŽIVOTA SENIORA**

Senior se vystavuje velkému riziku, daruje-li komukoli za svého života byt či dům, který obývá. Dostatečnou ochranu nezaručuje ani zřízení věcného břemena tj. právně zakotvené možnosti v nemovitosti dožít. Často se stává, že obdarovaný a jeho rodina se posléze seniora snaží z obydlí dostat a dopouští se na něm domácího násilí, nejčastěji psychického a ekonomického. Senior je také mnohdy nepříjemně překvapen tím, že mu potomek výměnou za dar sliboval péči, kterou nakonec neposkytuje. Taková situace je pak často velmi obtížně řešitelná. Téměř s jistotou platí, že čím více potomek na seniora s převedením majetku naléhá a čím více věcí mu za to slibuje, tím hůře celá situace pro seniora nakonec skončí.

#### **ZADLUŽENÍ ČI PŘEJÍMÁNÍ FINANČNÍCH ZÁVAZKŮ SENIOREM VE PROSPĚCH RODINY**

Velmi nebezpečná je finanční pomoc rodině, kterou senior poskytuje pro sebe ohrožujícím způsobem. Senior, který si bere spotřebitelský úvěr na financování života a splácení dluhů svých potomků, se vystavuje obrovskému riziku, že se nakonec sám ocitne bez prostředků. Pokud ručí jinému za hypotéku svou nemovitostí může skončit i bez střechy nad hlavou. Když se tak stane, exekutor ani banka nijak nezohledňuje, že senior chtěl pouze pomoci rodině a že nevěděl, jaké to může mít důsledky. Starý člověk pak do konce života zůstane s minimálním důchodem odkázaný na pomoc státu či příbuzných a blízkých.

## **RECEPTÁŘ**

### **RYCHLÝ REBARBOROVÝ KOLÁČ S DROBENKOU**



Těsto: 1 kelímek bílého jogurtu, 1 balíček prášku do pečiva, 2 vejce, 2 hrnky polohrubé mouky, mléko, ½ hrnku oleje, 1 hrnek cukru.

Drobenka: 4 lžice cukru, 5 lžic hrubé mouky, 2 lžice másla.

Rebarbora: podle chuti.

Postup přípravy: veškeré ingredience na těsto smícháme. Mléko dáme podle potřeby. Dáme ho tolik, aby těsto šlo vylít na plech. Těsto rovnoměrně rozetřeme na plech vyložený pečicím papírem.

Rebarboru oloupeme, nakrájíme na špalíčky 1-2 cm dlouhé a posypeme jí těsto. Nakonec si z másla, cukru a mouky vypracujeme drobenku, kterou posypeme celý koláč. Pečeme ve vyhřáté troubě na 170 °C asi 20-30 minut.

### **NADÝCHANÝ JAHODOVÝ KOLÁČ**

Těsto: ½ hrnku cukru, ½ balíčku kypřícího prášku do pečiva, ¼ hrnku mléka, 1 balíček vanilkového cukru, 100g Hery, 1 vejce, 1 hrnek hladké mouky.



Náplň: 1 balíček tvarohu, 1 balíček vanilkového cukru, 3 lžice zakysané smetany.

Jahody omyjeme, zbavíme stopek a nožem rozpůlíme. Připravíme náplň. Do mísy prosejeme mouku, cukr, práš. do pečiva, vanilk. cukr a všechny sypké ingredience dobře promícháme. Vmícháme vejce a mléko, nakonec přidáme rozpuštěnou a vychladlou Heru a vytvoříme vláčné těsto. Dortovou formu vymažeme a vysypeme hrubou moukou. Rozprostřeme těsto a na ně rozetřeme náplň. Navrch poklademe rozpůlené jahody. Koláč pečeme ve vyhřáté troubě na 180°C asi 40 minut.

**HÁDANKY – ŘEŠENÍ** : blecha (komár, klíště), tma, zdraví.

# CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

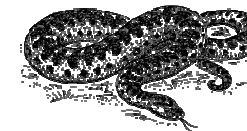
Napište měsíce v roce, jak jdou za sebou.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....

Napište měsíce v roce podle abecedy.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....

# ŽIVÁ ABECEDA



**ZMIJE OBECNÁ** (Vipera berus)

Od písmene „Z“ jsem si vybrala zmiji, ale zaměřím se hlavně na problémy okolo jejího uštknutí, protože názory odborníků na první pomoc se od dob mého dětství, jak jsem zjistila značně změnily.

V přírodě se u nás můžete setkat v podstatě jen s jediným jedovatým volně žijícím hadem, a to právě se zmijí obecnou. Samozřejmě můžete potkat i chřestýše nebo mambu, která utekla teraristovi, ale to by byla zcela mimořádná událost, kterou bych nikomu nepřála. Pokud vás jakýkoliv had kousne, jsou to vždy velmi bolestivé bodné rány s tendencí ke krvácení a zanícení. Při kousnutí ovšem nemusí vždy dojít k uštknutí, protože had jedem šetří a může se až během útoku rozhodnout jed nepoužít. Zmije vypouští jed méně než v padesáti procentech případů. Pokud ovšem k uštknutí dojde, budete mít většinou jen lokální příznaky, jako třeba nateklou ruku a jen velmi zřídka celkové příznaky otravy jedem. Otravu jedem poznáte tak, že vám bude špatně od žaludku, budete zvracet a mít průjem. Při ošetření je nejdůležitější zpomalit vstřebávání jedu. Důležité je co nejdříve ránu dezinfikovat a nechat ji volně krváčet, aby se část jedu vyplavila. Hlavním základem úspěchu je uštknutého uklidnit a postiženou končetinu znehybnit, jako kdyby byla zlomená. Pak musíte sejmout stahující předměty (ponožky, pásky apod.) a postižené místo umístit pod úroveň srdce. Hlavně by postižený neměl chodit a do nemocnice by měl být převezen s minimem jeho vlastního pohybu. Ranku v žádném případě nesmíte vysávat, vypalovat ani jinak s ní manipulovat. Také není vhodné používat škrtidlo, zaškrcení totiž poškozuje končetinu a pokud byste škrtidlo nechali déle než hodinu, mohlo by to vést až k amputaci. V případě, že zmije nebo jiný had uštkne dítě, nejdříve ho uklidněte a udržujte uštknutou část těla níž, než má dítě srdce. Potom omyjte okolí rány, ránu nevysávejte a co nejrychleji transportujte dítě k lékaři nebo volejte záchranku. Pokud byste jed odsávali, může dojít k prokrvení rány a tím i k rychlejšímu postupu jedu k srdci.

Příště pokračování.

# HUMOR LÉČÍ

Otec si prohlíží vysvědčení se samými jedničkami a jeho dítě mu k tomu říká: „Tati, prý jsi chtěl vidět hezké známky, tak jsem ti přinesl vysvědčení kamaráda Matěje.“

Povídá učitel žákovi při předávání vysvědčení: „Raději jsem ti dopsal na zadní stranu vysvědčení i telefon na LINKU BEZPEČÍ.“

„Tati, umíš psát také potmě?“ ptá se Pepíček.

„Ano.“

„Třeba i své jméno?“

„Ale jasně.“

„Tak mi prosím tě podepiš potmě žakovskou knížku.“

## HÁDANKY

Které zvíře pije nejdražší nápoj na světě?

Když je viděti, nevidí mne nikdo, a když není viděti, vidí mne všecko.

Máš-li mne, nedbáš mně, ztratíš-li mne, poznáš mne. Kdo jsem?

## DOBRÁ RADA NAD ZLATO

- rýhy na varné desce lze vyčistit tak, že desku trochu zahřejeme, nasypeme na ni prášek do pečiva a potom otřeme čistícím tamponem
- skvrny na varných deskách zmizí, když na ně nasypeme sůl a důkladně je očistíme navlhčeným kartáčem. Pak desku opláchneme velkým množstvím vody a otřeme důkladně dosucha
- špínu ze sklokeramických desek odstraníme vlhkým hadříkem a několika kapkami mycího prostředku na nádobí. V obchodech s domácími potřebami dostaneme speciální plastovou škrabku na šetrné odstranění připečených nánosů

## AKTUÁLNĚ

**Pouť seniorů a nemocných 18. 6. 2016.**

Katedrála svatého Víta, Vojtěcha a Václava od 10 hodin. Hlavní celebrant kardinál Dominik Duka.

### **Předváděcí akce**

I přes obrovskou medializaci fenoménu „šmejdu“ senioři stále v hojně míře navštěvují předváděcí akce, ačkoli jsou tyto akce pro seniory stále velkým rizikem.

Psycholožky z Univerzity Palackého v Olomouci provedly výzkum s cílem zjistit, jak je to možné a proč senioři odolávají působení médií i preventivních programů kladoucích si za úkol, je v tomto směru vzdělat a ochránit.

Víme tedy, proč senioři na předváděcí akce jezdí, víme, že odolat jejich svodům je pro ně těžké. Chtějí jet na výlet, být se společností vrstevníků a seznámit se s moderními technologiemi. Stále ale zůstává otázka – jaké psychologické stimuly je přimějí si na těchto akcích něco koupit, když z domu odjíždí s odhodláním, že nic nekoupí?

Domníváme se, že hlavní jádro problému tkví v tom, že v momentě rozhodnutí nic nekoupit jsou senioři v klidném racionálním stavu. Uvažují pragmaticky, logicky a jsou vnitřně přesvědčeni, že si na předváděcí akci nic nekoupí. Jenomže jejich psychika není připravena na emocionální tlak, kterému jsou během prodeje vystaveni. Předváděcí akce trvá obvykle několik hodin, jsou na ní vystaveni silným emocím, strachu, stresu a jediné vykoupení z nepříjemné situace bývá zakoupení produktu. Jsou to tedy právě emoce, které způsobí snížené racionální uvažování a zapříčiní nákup.

Zdroj: dTest

### **Vlaštovičnick proti klíšťatům**

Celý vlaštovičnick promyjte, nastříhejte do zavařovací sklenice, zalijte jedlým olejem, uzavřete víčkem a postavte na okno, na slunce na 8-10 dní. Pak slijte do menších lahvíček. Pro tři osoby stačí 50 ml na celé tělo.

# TO BYLO TENKRÁT ...

Úsměvné vyprávění příběhu z doby dávno minulé v povídce nazvané:

## **„JAK JSEM ZALEHL MARJÁNKU“**

Tak už to bývá, že zimní večery bývají dlouhé a každá lidská bytost je tráví jinak. Někdo holduje hospodské zábavě, jiný váží cestu do kina, další uplatňují své zájmy v různých kolektivech a koníčcích.

Pro naší generaci byla sedmdesátá a osmdesátá léta minulého století ovlivněna převážně ochotnickým divadlem. Zvláště v zimním období se připravovaly nové hry, vybíral se na obsazení rolí potřebný ansámbl, ale hlavně začínaly čtené zkoušky. Také jednoho roku počátkem měsíce listopadu, se scházeli na kulturním středisku divadelní adepti, aby rozjeli nácvik veselohry „Flám“. Režie jsem se se vši odpovědností ujal já a tak často několikrát týdně v podvečerních hodinách byly slyšet první pokusy o ztvárnění přidělených postav. Po skončení vyčerpávajícího několikahodinového nácviku vždy přišla vhod chvilka posezení v restauraci „Beseda“ na jednu holbičku piva nebo skleničku vína. Také onoho dne jsem spolu s divadelním kolektivem, jako obvykle, osvěžoval unavené hlasivky. K jedenácté hodině večerní bylo sezení ukončeno a všichni se vydali na cestu do svých domovů. Moje trasa byla společná s paní Marjánkou, jejíž půvaby dovedl každý mužský ocenit. Když jsme se vydali do mrazivého večera, jak to bývalo pravidelně po zkouškách, čerstvě napadaný sníh nám vrzal pod nohama a na neposypaných chodnících to setsakramentsky klouzalo. S rukama zastrčenýma do kapes jsem s Marjánkou sem tam prohodil nějaké to slovíčko, zatím bez nehody. Tak jsme došli až k bývalému obchodu pana Kaliny pod Turnovou usedlostí, netušíce, co příští okamžik mě přinese za překvapení. Namrzlý chodník byl sice vzorně posypán pilinami, neboť Tonda Zahradník, který v domě bydlel, byl

pořádný člověk a dbal, aby mu lidé na chodníku nepadali a nelámali si údy. Ovšem piliny na zledovatělém povrchu kloužou jako po másle. Dneska to vím, ale tenkrát jsem na to vůbec nepomyslel a to byla velká chyba. Jak tak kráčíme s Marjánkou vedle sebe zabráni do hovoru, stala se nečekaná událost. Na té ledovce mě náhle z ničeho nic ujely obě nohy, které současně podrazily i nic netušící Marjánku a oba jsme se poroučeli k zemi za srdcervoucích výkřiků. Marjánka se natáhla první na záda a já, představte si, bez jakékoliv předchozí zkoušky, jsem dopadl přímo na ní také v poloze ležmo. Divadelní texty a má čepice se rozlétly po ulici a já dodnes vidím vytřeštěné oči paní Marjánky, jak ležíce pode mnou, do mé tváře úzkostlivě pravila: „Prosím Vás, co to proboha se mnou děláte? Vždyť Vy na mě ležíte!“ Odvětil jsem rozpačitě, že zhola nic, jen že za to může ten klouzavej chodník. Pomohl jsem Marjánce vstát, jistě jí od toho pádu bolelo v zádech. Mne ale ne, neboť jsem přistál měkce na kyprém ženském těle bez jakékoliv újmy na zdraví. Když jsem se jí pokusil podržet pod paží, aby snad opět neupadla, pravila, že radši půjde sama a dále ode mne, abych se jí snad podruhé nepokusil položit a kdoví co ještě. Tak opravdově ten předchozí pád vypadal. Ale to již jsem si dával pozor, takže se naše cesty bez újmy rozešly před městskou knihovnou, kde jsem bydlel a Marjánka pokračovala dále. Doma však následoval ještě jeden komediální výstup. Když po zvonění u dveří mě přišla otevřít manželka, rozevřela se jí doširoka ústa a vybuchla v šílený smích. Teprve, až když jsem se ve světle na sebe pořádně podíval, zjistil jsem, jaký vlastně mám vohoz. Můj hubertus byl celý pokryt špinavými pilinami, které byly i ve vlasech a dostaly se dokonce i pod spodní prádlo. Málem bych věřil tomu, že při té poloze ležmo na Marjánce jsem se v tom zmatku začal snad i rozepínat. Nakonec putovaly mé znečištěné svršky do kouta k vyprání a moje hříšné tělo zase do vany. Tam, v horké lázni, jsem se neustále vracel k mé noční, eroticky vypadající příhodě, kdy jsem tak precizně, ale bohužel krátce nalehl na půvabnou paní Marjánku. Tak mě to tenkrát, v jednom zimním večerním čase parádně klouzalo.

Ladislav křížek



# RÁDCE PACIENTA 2016

## DESATERO BEZPEČÍ PACIENTA

Pokračování.

### NA CO MÁTE PRÁVO ?

- v případě poskytování informací po telefonu může být totožnost osob ověřena prostřednictvím hesla či kódu. V tomto případě při přijetí do nemocnice obdržíte číselný kód a záleží jen na Vás, komu tento kód sdělíte. Osobě, která tento kód uvede, jsou pak informace podávány. Ověření totožnosti volajícího je možné i formou tzv. kontrolních otázek. Volba způsobu ověřování totožnosti osob, jimž jsou podávány informace, záleží na poskytovateli zdravotních služeb.
- můžete též vyslovit zákaz podávání informací o Vašem zdravotním stavu jakékoli osobě nebo osobám, a to při přijetí k poskytování zdravotních služeb nebo kdykoli po přijetí. Tento Váš zákaz bude součástí Vaší zdravotnické dokumentace, přičemž zákaz můžete kdykoli odvolat. Tento zákaz se však nevztahuje na osoby, jež jsou oprávněny nahlížet do zdravotnické dokumentace za podmínek stanovených zákonem.
- zdravotní péče Vám může být poskytnuta pouze tehdy, vyslovíte-li s ní souhlas. Bez Vašeho souhlasu Vám může být poskytnuta pouze v případech, které stanoví zákon, jedná se např. o neodkladnou péči, kdy zdravotní stav neumožňuje pacientovi tento souhlas vyslovit, nebo při léčení nařízeném z důvodu onemocnění infekční chorobou v zájmu ochrany obyvatelstva.
- odmítnout léčbu: toto základní právo pacienta je logické, protože kdo jiný by měl rozhodovat o Vašem těle než Vy. Uvědomte si tuto skutečnost vždy, kdykoli máte absolvovat nějaký zdravotní výkon, a ujistěte se o tom, že máte dostatek informací, abyste se mohli v klidu a svobodně rozhodnout.

## PŘEDSTAVUJEME MIKROREGION STRAŽIŠTĚ

Mikroregion Stražiště vznikl dne 25.4. 2001 podpisem „Prohlášení starostů obcí o partnerství“ jako přirozený celek spádového území.

Mikroregion Stražiště se rozkládá v západní části okresu Pelhřimov, a to na rozhraní okresů Pelhřimov a Tábor. Mikroregion sdružuje celkem 22 samostatných obcí, ty zabírají plochu o rozloze cca. 19 tis. ha. Území mikroregionu je osídleno cca. 8,5 tis. obyvateli, největší obcí mikroregionu je město Pacov s cca. 5 tis. obyvateli. Celé území mikroregionu Stražiště náleží ke kraji Vysočina.

Mikroregion Stražiště leží na rozhraní Českomoravské Vysočiny, jižních a středních Čech, v nejzápadnější části kraje Vysočina. Zaujímá rozlohu 18 325 ha a náleží do něj území města Pacov a obcí Bratřice, Cetoraz, Čáslavsko, Důl, Eš, Kámen, Lesná, městys Lukavec, Mezilesí, Pošná, Salačova Lhota, Samšín, Těchobuz, Útěchovice pod Stražištěm, Velká Chyška, Vyklantice, Vysoká Lhota a Zhořec. Od roku 2015 se stala členskou obcí ještě Dobrá Voda u Pacova a Věžná.

Mikroregion dostal svůj název podle 744m vysokého lesnatého vrchu Stražiště, viditelného z širokého okolí.

Krásná příroda a historické památky nabízejí kvalitní podmínky pro pěší turistiku, cykloturistiku, rybaření, houbaření i nerušenému poznávání vzácně zachovalé přírody.

V dalších pokračováních bychom vás chtěli seznámit s jednotlivými obcemi a zajímavostmi mikroregionu.

