

OZVĚNY VŠEDNÍCH DNŮ

Ladislav Křížek

*Je obyčejný všední den plný jasu
z klidu noci probouzí se po ránu
Rozezvučí se sbor nevidaných hlasů
otevívá příběhy jak z poutavého románu*

*Zamyšlen stojím na pokraji voňavé aleje
kam padá světlo na stromy a do květů
s pocitem touhy která nitro zahřeje
nechat se unášet opojným rozletu*

*Snad chtěl bych kráčet vysokou travou
po boku té co v očích má plamínky
Když jasné vzpomínky procházejí hlavou
jiskří v duši jako zářivé kamínky*

*Jdu hledat kousky štěstí zapadlé kdesi
těšit se s přáteli z ročních období
vnímat kouzla přírody i jak voní lesy
S věkem se taková přání násobí*

*Toulám se krajinou a zjišťuji potají
že vděčím životu ze všeho nejvíce
za sílu že mohl jsem i když léta zrají
střípky všedních dnů prožívat na tisíce*

PAPRSEK

X. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY
DUBEN 2016



DOMÁCÍ NÁSILÍ A TÝRÁNÍ PÁCHANÉ NA SENIORECH

Pokračování z minulého čísla.

PREVENCE DOMÁCÍHO NÁSILÍ A TÝRÁNÍ SENIORŮ

SENIOR NEZŮSTÁVÁ OSAMOCENÝ

Senioři si v aktivnější fázi svého stáří budují nové kontakty, navazují nová přátelství a udržují ta stará. V mnoha obcích mají starší lidé možnost zapojit se do různých aktivit pro seniory.

SENIOR MYSLÍ S PŘEDSTIHEM NA TO, KDE BUDE VE STÁŘÍ ŽÍT

Na některé situace se lze připravit dopředu, ačkoli je třeba počítat s tím, že se život může vyvinout jinak, než předpokládáme. Vyplatí se zamyslet v předstihu nad tím, zda pro seniora bude současné bydlení dostupné, pokud se zhorší jeho zdravotní stav či dojde k úmrtí jednoho z partnerů. Případné změny bydlení je lepší řešit v době, kdy je senior ještě při síle a orientovaný. Senioři mohou vyměnit svůj velký a finančně náročný byt za menší, přestěhovat se ze samoty poblíž dostupných služeb, nahradit byt v domě bez výtahu za bezbariérový a podobně. Senior se také může v aktivnější fázi svého stáří informovat o dostupných sociálních a zdravotních službách. Je dobré myslet na to, že bude-li chtít žít například v domově pro seniory, vyplatí se podat si žádost s předstihem několika let.

SENIOR SE CHOVÁ FINANČNĚ ODPOVĚDNĚ

Senior by měl myslet hlavně na zabezpečení svých potřeb a vytváření úspor. Je třeba počítat s tím, že žijí-li spolu manželé, je pravděpodobné, že později zůstane jeden z nich sám a s jedním příjmem. Ve stáří často vzrostou výdaje za léky, sociální služby a podobně. Senior by se měl vyvarovat jakýchkoli aktivit vedoucích k jeho zadlužení např. půjčování peněz známým a rodině, nákupy na splátky apod.

Pokračování příště.

RECEPT ÁŘ

ŠŤAVNATÉ KOTLETY S KAŠÍ

4 vepřové kotlety, sůl, pepř, kečup, hořčice, polévkové koření Magi, sádlo, brambory, brokolice, mléko, máslo, sůl.

Kotlety naklepeme, osolíme, opepříme a lehce obalíme v hladké mouce. V kastrolu rozpálíme sádlo a kotlety zprudka opečeme, podlijeme trochou vody a dusíme. Na konec přidáme 2 lžičky kečupu, 2 lžičky plnotučné hořčice a 1-2 lžičky polévkového koření a ještě 5-10 minut podusíme.

Na bramborovou kaši oškrábeme brambory, nakrájíme je na kostky, přidáme několik kousků brokolice, osolíme, zalijeme horkou vodou a uvaříme. Poté vodu scedíme, přidáme plátek másla, horké mléko a kaši vyšleháme do hladka. Jako oblohu podáváme ledový salát, rajčata, okurku.

MRAKY

¼ l vody, 10 dkg sádla, potom přidáme 15 dkg hladké mouky a odstavíme ze sporáku a postupně přidáme 6 vajec, mícháme do vychladnutí.

Dva plechy vymažeme sádlem a vylijeme studenou vodou. Hmotu rozdělíme na plechy. Pečeme 15 – 20 minut. NEOTVÍRAT TROUBU !!!

Upečené necháme vychladnout a plníme krémem, povrch postříkáme čokoládou.

Krém: ½ l mléka, 10 dkg hladké mouky, 1 vanilkový cukr – uvaříme kaši a necháme vychladnout. 25 dkg másla, 15 dkg cukru, rumová tresť.

Máslo a cukr ušleháme, přidáme kaši a rumovou tresť.



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Pokuste se ke každému zadanému slovu vytvořit alespoň jedno slovo stejného nebo podobného významu (synonymum).

BĚŽET – utíkat, pelášit, uhánět, upalovat

DÁVAT -

TRHAT -

KAZIT -

KLESAT -

BÁDAT -

KŘÍČET -

MLUVIT -

CHODIT -

MUČIT -

MYSLET -

OBLÉKAT SE -

PLAKAT -

ŘÍCI -

ŠETŘIT -

HLEDAT -

ZBLÁZNIT SE -

LAŠKOVAT -

CHÁPAT -

ŘÍDIT -

PEČOVAT -

ŽIVÁ ABECEDA

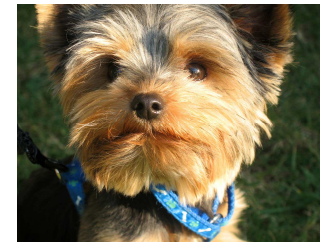
YORKŠÍRSKÝ TERIÉR

Písmeno „Y“ jsem si od začátku schovávala pro mého oblíbeného „jorkširáčka“.

Jorkšírský teriér je velmi bystrý a inteligentní pes. Jak říká standard – jorkšír je temperamentní a vyrovnaný pes. Na tak malé tělíčko mají až neuvěřitelný temperament a pokud zrovna nespí, jsou téměř neustále v pohybu. Zajímají se o veškeré dění kolem sebe. Bez přehánění lze říci, že jsou výbornými hlídači (samozřejmě v rámci svých možností) – ihned vás na vše upozorní. Díky své milé a hravé povaze patří k vyhledávaným společníkům. Není výjimkou, že si rodiny pořizují dva i více jorkšírků. Jsou-li děti pod dohledem dospělých je to ideální kamarád, který děti miluje. Svou přirozenou inteligenci a vzhled kouzelné hračky dokáže dokonale využít. Pohledem a vrtěním ocásku vás dokonale odzbrojí a tak se může stát, že i když vám právě rozkousal italské lodičky nebo sedačku v obýváku, nakonec ho ještě pochválíte.

Jorkšírský teriér je pes, kterého je možné rozmazlit opravdu velmi snadno. Proto je nutné i tuto kouzelnou hračku od začátku usměrňovat v jejím chování. Od malinka jej zvykejte na to, že musí být doma někdy sám. Velké množství nových majitelů udělá tu chybu, že si po přinesení štěňátka domů vezme dovolenou a je s ním neustále doma. Jorkšír je velmi společenský a rychle tomu přivykne. Zůstane-li potom doma sám, špatně to snáší a vydrží celé hodiny nařikat. Jorkšírský teriér je rovněž velmi statečný a nebojácný. Beze strachu si dovolí i na mnohem větší psy. Ale POZOR – toto se stalo mnohým jorkům osudným.

Jorkšír je opravdu ideálním společníkem. Jen těžko bychom hledali činnost, při které by nám společnost nedělal. Ať pracujete na zahradě, vaříte či děláte cokoli jiného, jistě vám bude pomáhat. Někteří majitelé si svého jorkšírka nosí každodenně s sebou do práce. Delší čas bez vás ho dělá nešťastného. Jste-li sportovně založeni, můžete se svým jorkem zkusit různé druhy výcviku. Příště pokračování ...



HUMOR LÉČÍ 😊

Paní učitelka vyvolá Pepíčka a ptá se ho: „Já studuji, ty studuješ, on studuje, my studujeme, vy studujete, oni studují. Jaký je to čas Pepíčku?“

„Ztracený, paní učitelko.“

Pepíček přijde ze školy a ptá se: „Mami, nejsou dneska náhodou Velikonoce?“

„Ne, ty už byly. Proč se ptáš?“

„No, že jsem si vykoledoval pětku...“

HÁDANKY

Pokud v závodě předběhnete závodníka na druhém místě, na kolikátém místě budete?

Na počátku je to černé, při použití je to rudé, na konci je to šedé. Co to je?

Některé měsíce mají 31 dnů. Kolik jich má 28 dnů?

Který svátek nikdy nepřipadá na neděli?

Co je to: Nejí to, nepije to a přece to roste?



AKTUÁLNĚ

Pozor na podomní zámečníky s báchorkou o vykradených susedech

Pracovníci společnosti Groziskon s.r.o., kteří vystupují jako zámečníci, chodí ve dvojici dům od domu a hledají převážně starší lidi, kteří by je pustili do vchodu a hlavně k sobě domů. Aby zaskočeného seniora dotlačili k výměně stávajícího zámku za nový, údajně bezpečnější, přichází s historkou právě vykradeného bytu v sousedství. Svoji lest podporují nezvaní zámečníci i příběhem o tom, že u toho byla policie a že oslovení museli zahlédnout policejní vozy. Vystrašení lidé, kteří podomním zámečníkům uvěřili, svolili k okamžité výměně vložky zámku u vchodových dveří do bytu. Cenu se však dozvěděli až při následném předložení kupní smlouvy. Nezvaní zámečníci chtějí za stejné služby pokaždé jinou částku. Senioři platí i kolem 10 tisíc v hotovosti hned na ruku. Jsou přitom výslovně upozorňováni, že si to mohou rozmyslet a dostanou své peníze zpět. Ti, kteří se rozhodli od smlouvy odstoupit, však záhy zjistili, že své peníze už nejspíš neuvidí. Společnosti nelze doručit dopisy s odstoupením od smlouvy, a přestože je povinna vrátit lidem peníze do dvou týdnů po odstoupení, neděje se tak.

Převzato z dTestu

Termín výplaty důchodu letos mění jen upálení mistra Jana Husa

Jen jeden výplatní termín důchodů změní letošní červencové státní svátky. Důchody, které mají být vyplaceny ve středu 6. července, tedy v den, na který letos připadá státní svátek spojený s výročím upálení mistra Jana Husa, budou vyplaceny o den později, tedy ve čtvrtek 7. července.

HÁDANKY – řešení: na druhém, uhlí, všechny měsíce mají 28 dní, velikonoční pondělí, ceny.

TO BYLO TENKRÁT ...

Až do zavedení elektriky v roce 1947 jsme svítili petrolejem. V kuchyni jsme měli krásnou lampu s cibulovou nádržkou. V síni se zapalovala ihned po setmění lucerna. Vívala případné návštěvníky, ale hlavně sloužila jako přenosné osvětlení. S lucernou se chodilo do sklepa, opatrně se s ní svítilo ve stodole či v kůlně a ještě opatrněji ve chlévě. Z bezpečnostních důvodů se v těchto prostorách nemohla ani nikde zavěsit, a tak jsem nosičem lucerny byla skoro každý den, nejčastěji při dojení.

Velmi nerada jsem už jako děcko nějaké práci přihlížela, raději jsem ji vykonávala. Na dojení jsem však měla ještě hodně času a tak mi nezbývalo než držet lucernu a přihlížet. Chlév byl maličký s ještě menším okénkem. Hned u něho stála kráva a v druhém rohu bylo vždycky po otelení nějaký čas telátko. U dveří se našlo místo pro kozu. Její mléko s typickým kozím pachem nám nechutnalo a tak jí maminka krmila prasátko.

Dojení přece jenom trvalo nějakou chvíli. Stávala jsem s lucernou u dveří a pozorovala maminku, jak s hlavou zabořenou do slabin krávy střídavě mačkala struky vemene. Ještě dnes cítím pach našeho chléva. Byl příjemný a do vzpomínky se mi nutí i velmi nepříjemný chlévský pach, to až tenkrát, kdy jsme naši jedinou krávu museli dát do družstva a já jsem pak někdy v kravíně pomáhala mamince dojit. Smrad z velikého množství krav se špatně smýval a já jsem ho cítila po několik dnů.

Kráva žrala z koryta seno, sem tam pohodila hlavou a hlasité zvuky jejího stravování se mísily s pravidelným zurčením mléka do dojačky. Můj zrak už přešel celý chlév a nakonec se zastavil u kozy. Většinou bývala rohatá, takže moc legrace s ní nebylo. I ona dostala za jesličky svůj díl. Při žrádle přehazovala svoje měkké pysky ze strany na stranu a mlsně se olizovala. Rčení pro mlsouny: „Olizuješ se jako koza“ je příznačné. Koze asi všechno nechutná, zvláště taková krmě, která je

připravená, protože tento tvor byl uzpůsoben jenom k tomu, aby si na kopcích hledal sám trsy travičky.

Při pozorování chléva mě rozbolely nohy a byla jsem ráda, když maminka už vytahovala poslední mléko ze struků a krávu dodojila. Dojačku s pěnicím mlékem postavila do podsíňku a podojila kozu.

Byla podojena kráva i koza a já jsem stála u dveří s lucernou. Maminka ještě podhrabala pod krávu suché listí, prohodila s ní několik slov a teprve pak jsem se mohla vrátit s lucernou do síňky.

Síňku vidím přesně tak, jako kdybych do ní vešla teď. Byla maličká od verandy oddělená dvoukřídlými zelenými dveřmi se železnou klikou a velikým zámkem, který nikdy neměl klíč. Mostiny ze čtyř širokých desek, byly rozděleny velikými škvírami. Před vstupem do podsíňku byly mostiny uzavřeny velikým kamenem – břílou. Nad ním byly široké, jednokřídlé dveře, sbité jenom z tlustých měkkých prken a zavíraly se na šperklapku ze síně. Každé jaro jsme je přinášeli ke studni, kdy je maminka doběla vydrhla.

V síni byl jediný kus nábytku: stará skříň na zimní ošacení. Tento malý prostor, z něhož vedly dveře do jízdby a do kuchyně, osvětlovala po všechny zimní večery lucerna. Sloužila nejen nám, ale také všem kolemjdoucím a vítala každého, kdo přišel k nám.

Hana Juračková, www.seniortip.cz



RÁDCE PACIENTA 2016

DESATERO BEZPEČÍ PACIENTA

Pokračování.

7. Hygiena

Hygiena hraje ve zdravotnickém zařízení obzvláště velkou roli, neboť nemocniční nákazy představují jednu z nejčastějších komplikací při poskytování zdravotní péče. Netýká se to jen dokonalé hygieny rukou, ale také např. výměny rukavic, podložek na vyšetřovacích lehátkách, ložního prádla či manipulace s jednorázovým zdravotnickým materiálem.

Sledujte, zda personál, který Vás ošetřuje, dodržuje svou povinnost mýt a dezinfikovat si ruce, kdykoli na Vás sahá, zda si při provádění výkonu (např. podání infuze, odběr biologického materiálu atd.) u nového pacienta navlékl nové rukavice apod. Pokud se tak neděje, nebojte se na to upozornit. Také Vy sami buďte ve zdravotnickém zařízení při hygieně pečliví. Často se sprchujte (pokud Vám to Váš zdravotní stav a ošetřující personál dovolí) a myjte si často ruce.

Pozor! Infekční odpad odhazujte vždy jen do určených nádob, jelikož odpadkové koše na pokojích pacientů jsou určeny jen pro běžný, komunální odpad.

8. Dělejte si poznámky

Často se stává, že si pacient při rozhovoru s lékařem nevzpomene na vše důležité. Zvláště když má pacient rozsáhlou zdravotní historii, může být rozpomenutí se na všechny potíže, prodělané nemoci, data výkonů a užívané léky opravdu nesnadné.

9. Vezměte si s sebou doprovod

Pacient má často větší jistotu, pokud jej doprovází osoba, které důvěřuje. Máte právo, aby se doprovázející osoba účastnila všech výkonů, s výjimkou těch, kde by mohlo nastat ohrožení jejího zdraví nebo kde to hygienické požadavky neumožňují. Vámi určená osoba Vás může doprovázet i do ordinace a promluvit si s lékařem místo Vás nebo společně s Vámi.

Pokračování v příštím čísle.

NĚCO Z HISTORIE

Za návštěvu v Pacově stojí také Městské muzeum Antonína Sovy, které bylo založeno jako historické muzeum v roce 1908. Ve 30. letech minulého století se muzejní sbírky rozšířily o literární pozůstalost básníka Antonína Sovy a později ještě o pozůstalost dalších významných rodáků, malíře Jana Autengruberera a Jana Vojny, divadelníků Jiřího Frejky a Saši Machova.

Okolí města je vhodné pro aktivní trávení volného času. Oblast Pacova a mikroregionu Stražiště nabízejí přibližně 100 kilometrů tras značených nebo navržených v cykloturistických mapách. Po značených turistických trasách se lze vydat například na nedaleký hrad Kámen, Sovovou stezkou na Strážiště, či se jen tak toulat okolím Pacova.

HRAD KÁMEN

Původně gotický hrad byl postaven v polovině 13. století na rozsáhlém skalisku, podle kterého byl také pojmenován. První písemné zmínky jsou z let 1316 - 1318. V letech 1327 až 1504 je Kámen královským letním hradem.

Od roku 1523 hrad téměř 200 let vlastnila jedna z větví významného českého rodu Malovců. V polovině 16. století dosáhlo panství Kámen největšího rozmachu. K hradu patřilo stejnojmenné městečko a deset poddanských vsí. V průběhu 18. a 19. století se držitelé hradu a panství často střídali a hrad ztrácel na svém významu. Po roce 1948 byl hrad poslednímu soukromému majiteli vyvlastněn. Státním kulturním majetkem byl Kámen prohlášen v roce 1953. V letech 1964 až 2002 byl hrad Kámen zřizován ONV, později Okresním úřadem v Pelhřimově. Od 1. 1. 2003 byl hrad Kámen samostatnou příspěvkovou organizací Kraje Vysočina a od roku 2011 se hrad Kámen stal pobočkou Muzea Vysočiny Pelhřimov.

