

3/2023

červenec–září

vydává *Spokojený domov, o. p. s.*



Malyra oslavila 25. výročí



Starostka Železnice Dana Kracíková: Spokojený domov pomáhá našim občanům

strana 4



Podpořte péči o seniory formou veřejné sbírky

strana 3 a 5



Poděkování: Otec se v Domě Ludmila cítil dobře a bezpečně

strana 6



Jak na syndrom diabetické nohy

strana 7

Malyra oslavila 25. výročí

V pátek 23. června jsme s obrovskou radostí uspořádali oslavu, která připomínala 25 let fungování společnosti Malyra. Je to významný milník, který byl možný díky nadšení a odhodlání naší zakladatelky a ředitelky Kamily Sedlákové.

Jsmo vděční za 25 let úžasného úsilí celého našeho týmu. Děkujeme, že jste s námi prošli tímto neuvěřitelným putováním a rozvojem. Ať naše poslání pokračuje ještě mnoho let!

Děkujeme všem, kteří se zúčastnili setkání, včetně našich spolupracujících lékařů, zástupců města Mnichovo Hradiště a samozřejmě docenta Miroslava Tichého, který v Malyře dlouhá léta působil jako rehabilitační lékař. Vaše podpora a přítomnost jsou pro nás neocenitelné!

Kamila Sedláková je srdcem a duší společnosti. Během celých 25 let se soustavně věnuje péči o nemocné a umírající pacienty a stala se nepostradatelnou osobou v této oblasti. Díky jejímu vedení a vizionářství se nám podařilo vybudovat Dům Ludmila – dům zvláštního určení, který poskytuje kvalitní a osobní péči pro naše klienty. Sestřičky z domácí zdravotní péče stále jezdí za pacienty do jejich domovů i do těch nejmenších obcí v okresech Mladá Boleslav, Semily (včetně celého ORP Turnov) a Jablonec nad Nisou. Stále nás také najdete na dvou pracovištích rehabilitace v Mnichově Hradišti a Semčicích, kde máme kvalitní zázemí s moderním přístrojovým vybavením, které pomáhá našim fyzioterapeutům v péči o vás.

Děkujeme všem, kteří nás podpořili a pomohli nám dosáhnout tohoto významného jubilea, zvláště pak všem zaměstnancům, těm současným i minulým.



Foto: Petr Novák



Foto: Petr Novák

Jsmo hrdí na naše úspěchy a připomínáme si, jak daleko jsme za těch 25 let dospěli.

Jsmo plni radosti a očekávání z toho, co nás čeká v dalších letech! Věnovat se našim pacientům je pro nás vždy na prvním místě a jsmo připraveni pokračovat v poskytování kvalitní péče s láskou a oddaností.

Věříme, že každý den přináší nové výzvy a možnosti, které nám umožňují neustále se zdokonalovat a přinášet našim pacientům nejlepší možnou péči. Vaše zdraví a pohodu považujeme za náš hlavní cíl a budeme se neustále snažit překračovat vaše očekávání.

Děkujeme vám za důvěru, kterou jste nám v průběhu těchto 25 let projevovali. Vaše podpora nám dává sílu a motivaci pokračovat v naší práci s ještě větší vášní a odhodláním.

tým Malyry



Foto: Petr Novák



Najdete nás na Facebooku:
facebook.com/malyracz

Spokojený domov pořídil rukavice z nadačního příspěvku Nadace Olgy Havlové

Výbor dobré vůle již mnoho let finančně podporuje Spokojený domov. Nadační příspěvek nám slouží k pokrytí části nákladů na jednorázové rukavice, které jsou při naší péči nezbytné. V minulosti jsme peníze od této nadace využili také na nákup desinfekce či dalších ochranných pomůcek – zvláště v období covidu.

Přestože by mohl někdo namítat, že je z naší strany tato podpora již automaticky očekávána, není tomu tak. Každý rok napjatě očekáváme, zda se nadace znovu rozhodne shledat náš projekt a pořízení ochranných ošetřovatelských pomůcek hodným podpory. Pokaždé máme z kladného rozhodnutí velkou radost, protože podpora ze strany nadace je pro nás nejen pomocí po finanční stránce, ale bereme ji také jako vyjádření víry v činnost, kterou se zabýváme.

tým Spokojeného domova



Děkujeme Nadaci Jedličkova ústavu



Nadace Jedličkova ústavu také v letošním roce podpořila svým příspěvkem naši osobní asistenci pro děti s postižením. Osobní asistenti chodí s dětmi na procházky, doprovází je na různé kroužky, které rozvíjí jejich další schopnosti a dovednosti, navštěvují venkovní hřiště, hernu i bazén, vhodně s nimi – s ohledem na jejich schopnosti – komunikují, čímž se snaží rozvíjet jejich dovednosti také v této oblasti. Prostřednictvím aktivit, kterým se naši asistenti společně s dětmi věnují, však pomáhají i jejich rodičům, kterým se tak alespoň na chvíli v jejich pečování ulehčí.

Nadace Jedličkova ústavu podporuje námi poskytovanou osobní asistenci pro děti již od roku 2015, čehož si opravdu nesmírně vážíme.

tým Spokojeného domova



Najdete nás na Facebooku:
facebook.com/spokojenydomov.ops

Starostka Železnice Dana Kracíková: Pomoc Spokojeného domova umožnila některým našim občanům překlenout to nejtěžší období v životě

■ Petr Novák

Pravidelná anketa, ve které dáváme prostor zástupcům měst a obcí, kde pomáháme, míří tentokrát do Královéhradeckého kraje za starostkou města Železnice Danou Kracíkovou.

Čím jste chtěla být jako malá?

Jako malá jsem chtěla vykonávat několik povolání. Měla jsem od malička ráda knížky, takže jsem chtěla být knihovnicí, moji rodiče byli učitelé, takže jsem trochu také chtěla být učitelkou, ale přiznám se, že jako jiné děti i já jsem obdivovala práci popelářů.

Jak jste se dostala na pozici starostky?

Starostkou jsem už třetí volební období. Předtím jsem více než 16 let byla ředitelkou jičínské nemocnice a cítila jsem po dlouhých letech ve zdravotnictví potřebu změny. Protože už při ředitelování jsem byla členkou zastupitelstva a rady města, chtěla jsem se plně věnovat komunální politice a přispět k rozvoji našeho půvabného historického městečka Železnice.

Zbývá vám čas na nějaké koníčky?

Času na koníčky mnoho nemám, protože jsem i členkou zastupitelstva Královéhradeckého kraje, ke zdravotnictví mám stále blízko, takže jsem předsedkyní zdravotního výboru krajského zastupitelstva, členkou představenstva Zdravotnického holdingu Královéhradeckého kraje, jsem i ve správní radě jičínské nemocnice. Ale na čtení, poslouchání hudby a cestování si vždycky nějaký čas vyšetřím. Ale úplně nejlépe strávený volný čas pro mě je ten, který mohu strávit se svými dvěma malými vnučkami.

Na co je vaše město nejvíce hrdé?

V našem malém městě, které má přes 1 300 obyvatel, jsme hrdí na výbornou občanskou vybavenost, máme tady opravenou mateřskou školu, základní školu se zhruba 200 dětmi, nové zdravotní středisko s lékaři pro děti i dospělé,



Foto: archiv Dany Kracíkové

včetně péče neurologa, máme výborně fungující knihovnu, úžasné Vlastivědné muzeum, multifunkční hřiště, nový pump park, využívaný od nejmenších po dospělé. A zájem o bydlení v Železnici je díky občanské vybavenosti i blízkosti Jičína čím dál větší.

Co vaše město naopak v současné době nejvíce trápí?

V současné době řešíme zvýšení bezpečnosti na silnici II. třídy, která vede přímo okolo školy a školky a byla nedávno zrekonstruovaná. Její výborný technický stav ale paradoxně vede řidiče k tomu, že řidiči nedodrží stanovenou rychlost, a máme obavy zejména o děti, které zde musí přecházet silnici. Chtěli bychom zde instalovat semafor a měření rychlosti, bohužel policie těmto řešením není příliš nakloněna. Věřím, že nakonec společně najdeme smysluplné řešení. Trápí nás i stav silnic III. třídy v okolí Železnice, který je žalostný, na druhou stranu chápeme, že všechny silnice najednou kraj není schopen opravit, přestože v poslední době vynakládá na modernizaci silnic enormní částky.

Jak se vaše město věnuje seniorům a zdravotně postiženým?

Jsmo malé městečko, takže se všichni známe a víme, pokud někdo potřebuje pomoci. Dobře u nás funguje sociální komise, která mimo jiné pořádá výlety pro seniory, společná setkávání seniorů s hudbou a tancem. Nově od září u nás na radnici bude zahájen první semestr Virtuální univerzity třetího věku ve spolupráci s ČZU v Praze. V Železnici pod TJ Sokol, kterému město přispívá na jeho provozní náklady, se zdárně rozvíjí boccia, což je sport pro zdravotně postižené. Pořádáme u nás v sokolovně opakovaně turnaje, kde soutěží týmy z různých měst nejen našeho kraje. A o tento sport je u našich seniorů a zdravotně postižených čím dál větší zájem. Velmi dobře u nás funguje spolupráce s Oblastní charitou Jičín, s domácí zdravotní péčí i se Spokojeným domovem.

Jak se vám spolupracuje se Spokojeným domovem?

Spolupráce se Spokojeným domovem je velmi dobrá, a co je nejdůležitější, klienti a jejich rodiny hodnotí práci zaměstnanců Spokojeného domova

velmi pozitivně, mnohokrát jsem se setkala s názorem, že by rodina péči o blízkého, který odchází, bez Spokojeného domova nedokázala zvládnout, a že jim pomoc Spokojeného domova umožnila překlenout to nejtěžší období v životě.

Co v nejbližší době chystá město pro své občany?

V současné době připravujeme žádost o dotaci na výstavbu vodovodu do dalších místních částí obce, Zámezí a Cidliny, což bude nákladná akce okolo 40 milionů korun, kde se bez pomoci dotace neobejdeme. Připravujeme výstavbu cyklostezky podél silnice II. třídy, abychom zvýšili bezpečnost cyklistů a chodců směřujících do Jičina, zpracováváme projektovou dokumentaci na půdňí vestavbu školy včetně výtahu a nového stravování, chystáme podání žádosti na revitalizaci náměstí. Plánů na zkrášlení našeho města tedy máme hodně, ale musíme zajistit dostatečné finanční zdroje a zvládnout náročnou administrativní přípravu, ale věřím, že se nám to podaří a Železnice bude tím nejlepším místem pro život.

I letos potkáte Spokojený domov a Malyru na Sousedské slavnosti

Spokojený domov a Malyra se i letos zapojí do tradiční akce – Sousedské slavnosti v Mnichově Hradišti, která se koná v sobotu 16. září na Masarykově náměstí a v přilehlých ulicích. Přijďte se seznámit s našimi službami!



Foto: Petr Novák

Jak oslavíme Týden sociálních služeb?

Při příležitosti celostátního **Týdne sociálních služeb** pořádáme ve středu 4. října **den otevřených dveří v Domě Ludmila**, Na Návsí 229, Mnichovo Hradiště – Veselá.

Program:

- od 9 hodin **den otevřených dveří** a představení našich služeb,
- od 14.30 do 17 hodin **setkání klientů a pečujících rodin**,
- od 17 hodin promítání **filmu Domáci péče**,
- po celou dobu bude mít v Domě Ludmila svůj stánek také **Kateřina Maxová ze spolku DMO POBYTY**.

Změna vyhrazena.



Pan Jiří mohl strávit své poslední dny doma s rodinou

Pan Jiří žil se svým synem a jeho manželkou v rodinném domě v malé vesnici nedaleko Českého ráje. Pečovatelskou službu jsme mu začali poskytovat v květnu 2019, a to zpočátku 3x týdně – v pondělí, ve středu a v pátek okolo poledne. Pečovatelky panu Jiřímu hezky prostřely, ohřály a naservírovaly ke stolu oběd a pomohly mu k němu usednout. Pan Jiří se v té době zvládl sám najíst, pečovatelky si s ním popovídaly a pomohly s úklidem po jídle. Syn si během služby většinou odjížděl vyřídit své potřebné záležitosti.

Na začátku roku 2022 došlo ke zhoršení zdravotního stavu pana Jiřího tak, že péče u něj

musela být prakticky ze dne na den navýšena, a na služby se tak začalo docházet každý den. Panu Jiřímu musely naše pečovatelky pomáhat s osobní i celkovou hygienou a s výměnou inkontinenčních pomůcek. Pan Jiří se již nebyl schopen sám najíst, tak mu stravu musely pečovatelky kromě přípravy (a případného ohřátí) i podat. Zdravotní stav pana Jiřího se bohužel stále horšil. Ve spolupráci s domácí péčí Malyra, která k panu Jiřímu dojížděla poskytovat zdravotní úkony, ale mohl pan Jiří strávit své poslední dny doma s rodinou a v poklidu tak odejít ve svém známém prostředí.

tým Spokojeného domova

Poděkování od pana Josefa: Otec se v Domě Ludmila cítil dobře a bezpečně

Můj otec byl až do svých devadesáti let ve skvělé kondici. Staral se o dům a zahradu, řídil auto, byl silný a chodil bez pomůcek. Pomoc rodiny nepotřeboval a ani si ji nepřál. Byl vdovec zvyklý žít sám a zakládal si na tom, jak je samostatný. Tento stav ale netrval věčně. V roce 2019 prodělal vážný úraz a jeho stav byl dlouho kritický.

Uzdravil se, stále dobře chodil, pečoval o zahradu, ale pomoc již potřeboval. Tehdy začal využívat domácích sociálních a zdravotních služeb společnosti Malyra. I kdyby milé a ochotné dámy této společnosti zaměřené na pomoc seniorům nevykonaly více, patřil by jim dík, neboť umožnily mému otci, aby až do jednadesáti let žil v prostředí vlastního domova. Vykonal toho však mnohem více.

Na počátku roku 2021 měl otec další úraz, a přestal chodit. Tehdy nám ředitelka společnosti paní Kamila Sedláková nabídla, že by mohl otec žít v jejich pečovatelském domě Ludmila ve Veselém u Mnichova Hradiště. Po dlouhém a náročném pobytu v nemocnici, bylo to v době vrcholu covidové epidemie, se otec do pečovatelského domu s důvěrou nastěhoval. Toto rozhodnutí bylo pro jeho poslední léta zásadní. A bylo šťastné. Obklopen přátelským prostředím malého, moderního, profesně vysoce kvalifikovaného zařízení, kde mají pečovatelky dost času na to věnovat se každému, cítil se dobře a bezpečně. A často to nám i dámám

v domě říkal. Dny trávil ve společenské místnosti nebo na zahradě. Nenudil se díky bohatému programu a necítil se osamělý. Prostředí v Ludmile je v porovnání s většími zařízeními atypicky intimní, rodinné, harmonické. Nevím, zda mohu říci, že je pečovatelský dům Ludmila zcela jedinečný, protože nemám porovnání, ale to není důležité. Považuji laskavost a zájem o klienty, které zde panují, bez nadsázky za ideální. Během času jsem byl často překvapován ochotou a pozorností personálu i tím, jak spokojený zde můj otec byl. Nečekal jsem to, protože do pečovatelských domů asi lidé nevkládají ideální očekávání. Je to škoda. Pokud takovéto zařízení existuje, je třeba poděkovat a říci to také ostatním.

Děkuji tedy za sebe, za svého otce, který letos před koncem zimy zemřel, i za celou naši rodinu pečovatelskému domu Ludmila, všem dámám, které zde pracují. A paní ředitelce Kamile Sedlákové, jež takové velké sociální dílo vybudovala.

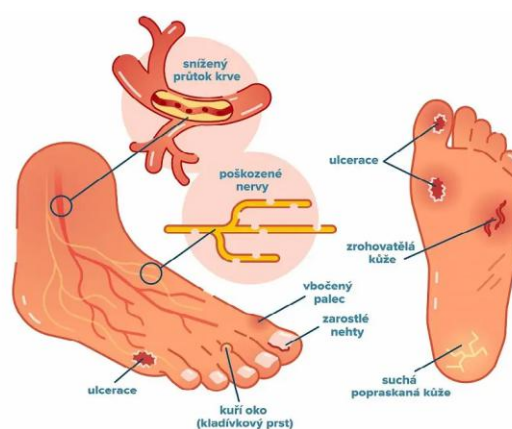
Josef Holeček



Jak na syndrom diabetické nohy

Cukrovka (diabetes mellitus) je nenápadné a ve své podstatě velmi nebezpečné onemocnění, a to zejména pro své pozdní komplikace. Jednou z nich může být vznik takzvané diabetické nohy. Jak vážný tento stav je, jak se diabetická noha pozná a existuje nějaká prevence?

Mnoho pacientů nepřikládá dietě při onemocnění cukrovkou veliký význam nebo o své nemoci vůbec neví. Syndrom diabetické nohy je jednou z nejobávanějších pozdních komplikací tohoto onemocnění. Podílí se na něm snížená citlivost v prstech a plosce dolní končetiny a zhoršené cévní zásobení v této oblasti, při kterém daleko rychleji dochází k tvorbě otlaku než u zdravé nohy. Úspěšnost léčby cukrovky velmi záleží na spolupráci pacienta a na dodržování léčebných režimových opatření, zejména dodržování vhodné diabetické diety s omezením sladkostí a cukru a sledování hladiny krevního cukru pomocí glukometru. Otlak může být předzvěstí a také často bývá prvním signálem této velmi nepříjemné a závažné komplikace cukrovky. Nedodržování dietních opatření a dlouhodobě zvýšené hladiny cukru v krvi vedou k neviditelnému poškozování nervů a cév v noze, které je příčinou otlaku. Otlak se projevuje nejprve zarudnutím, puchýřem, který nemusí prasknout, ale může dojít i k tmavnutí až k černání. Toto je velmi alarmující příznak, který by každý pacient měl neprodleně konzultovat se svým praktickým lékařem nebo diabetologem. I drobný neléčený defekt může vést k šíření zánětu až ke kosti, v krajním případě s nutností následné amputace.



Mimo výše uvedeného jsou u diabetiků velmi časté také nadměrně zrohovatělá kůže, puchýře, častější mykózy (plísňe) a kuří oka. Drobné praskliny nebo odřeniny mohou být snadno přehlédnuty a jsou poté zdrojem infekcí. V takto postižené končetině se infekce daleko rychleji a skrytě šíří.

tým Malýry

Dodržováním následujících zásad lze z velké části zabránit rozvoji syndromu diabetické nohy:

- Dodržujte pravidelnou a důslednou **hygienu dolních končetin**.
- Každý den si **nohy prohlédněte**.
- Pečujte o pokožku nohou za pomoci **krémů**, udržujte kůži **hydratovanou** a také pravidelně nanášejte krémy či roztoky k **léčbě plísňových onemocnění kůže a nehtů**.
- Nehty pravidelně **stříhejte**.
- Na odstraňování zrohovatělých míst **nepoužívejte ostré nástroje** (informujte svoji pedikérku).
- **Nechod'te naboso**.
- Noste **pohodlnou a dobře padnoucí a co nejvíce vzdušnou obuv** s širokou špičkou.
- V případě, že si sám nedokážete nohy denně takto ošetřovat, **požádejte někoho v rodině o pomoc**.
- Docházejte pravidelně na **pedikúru**.
- V případě, že vaše pedikérka se bojí o vaše nohy pečovat, vyhledejte **pracoviště, které má dostatečnou odbornost**, nebo se obraťte přímo na nás. Telefonický kontakt: 723 989 016.

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. **Čtveřín:** obecní úřad, Čtveřín 95. **Dolní Beřkovice:** lékárna (Mgr. Radek Suchý), Dolní Beřkovice 317; MUDr. Sylva Valsová, 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., Křížíkova 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. Raise 35. **Libuň:** obecní úřad, Libuň 27. **Liběchov:** městský úřad, Rumburská 53. **Lužec nad Vitavou:** 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. **Přepere u Turnova:** obecní úřad, Přepere 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 3/2023 vychází 7. září 2023.

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