



**DOMOV  
PRO SENIORY**

Frýdek-Místek, p.o.

# DOMOVNÍK

2026  
únor



[www.dsfm.cz](http://www.dsfm.cz)

## MOBILNÍ SCHRÁNKY

již i v Domově pro seniory!

### O co se jedná

od ledna 2026 byly do našeho zařízení zavedeny Mobilní schránky důvěry. Jedná se o přenosné, dřevěné a uzamykatelné schránky, díky kterým mohou uživatelé se zhoršenou mobilitou či uživatelé zcela imobilní vyjádřit svou stížnost, připomínku, podnět či pochvalu přímo na svém pokoji.

### Benefity

Jedná se o bezpečný a dostupný způsob pro ty, kteří nemohou využít ostatní schránky důvěry, které jsou umístěny v našem zařízení. Přesun schránek zajišťuje personál dle nastaveného harmonogramu. V případě potřeby mohou uživatelé kdykoliv požádat o pomoc personál daného Domova.



## LEDNOVÉ SETKÁNÍ

## VEDENÍ DOMOVA S UŽIVATELI

### Přítomni:

Mgr. Petr Kuchta – ředitel, Mgr. Veronika Kutáčová – vedoucí sociálního úseku, Mgr. Marcela Petrošová – Vedoucí zdravotního úseku, Petr Šárský – vedoucí kuchyně, Kateřina Pělučová, DiS. – nutriční terapeutka, Vedoucí Domovů, sociální pracovníce, volnočasové pracovníce, uživatelé z jednotlivých pater.

### Přivítání uživatelů v novém roce

### Informace o zvyšování úhrad od ledna 2026

- Uživatelé informováni o úhradách za ubytování a stravu od ledna 2026.
- Úhrada za ubytování na 1lůžkovém pokoji činí za 1 den 380 Kč, úhrada za stravu za 1 den činí 290 Kč. Celková měsíční částka se odvíjí od počtu dní v měsíci. Za 31 dní zaplatí uživatel na 1lůžkovém pokoji za úhradu služeb 20.770 Kč.
- Úhrada za ubytování na 2lůžkovém pokoji činí za 1 den 335 Kč, úhrada za stravu na 1 den činí 290 Kč. Celková měsíční částka se odvíjí od počtu dní v měsíci. Za 31 dní zaplatí uživatel na 2lůžkovém pokoji za úhradu služeb 19.375 Kč.
- Úhrada za ubytování na 3lůžkovém pokoji činí za 1 den 315 Kč, úhrada za stravu na 1 den činí 290 Kč. Celková měsíční částka se odvíjí od počtu dní v měsíci. Za 31 dní zaplatí uživatel na 2lůžkovém pokoji za úhradu služeb 18.755 Kč.
- Uživatelé po zaplacení úhrady za ubytování a stravu musí zbýt minimálně 15% z důchodu. Pokud příjem uživatele nepostačuje na pokrytí nákladů (z důvodu zůstatku 15%) je mu úhrada adekvátně snížena. Nedoplatky jsou poté řešeny formou dotací, příspěvku od zřizovatele či po dohodě s rodinou, je možné, aby se na úhradě nákladů podílela rodina.
- Nedoplatek úhrad za službu z důvodu nízkého příjmu NENÍ v žádném případě důvodem ukončení smlouvy.

## Navýšení příspěvku na péči

- Uživatelé informováni, že od ledna 2026 se zvýšil příspěvek na péči v I. a II. Stupni. Příspěvek na péči neslouží k úhradě ubytování a stravy (tato úhrada se platí z příjmu uživatele), ale k úhradě péče, která je uživateli poskytována. Příspěvek na péči je vyplácen státem, není hrazen z příjmu uživatele.

## Oprava

- Ředitel domova informoval uživatele o aktuálních opravách na rozvodech vody (stupačky). Součástí opravy bude také rekonstrukce koupelny. O harmonogramu následujících oprav budou uživatelé informováni.

## Mobilní schránky:

- Uživatelé, kteří nejsou schopni z důvodu svého zdravotního stavu využít schránky pochval, stížností, připomínek a podnětů ve společenské místnosti Domova či v přízemí domova, budou nově k dispozici mobilní schránky. Ty budou na základě harmonogramu doručovány na pokoje uživatelů. Uživatel se tak může vyjádřit k chodu zařízení, vyjádřit svou spokojenost, nespokojenost s různými oblastmi péče.

## Otevření nového bufetu

- Aktuálně probíhá rekonstrukce bufetu v přízemí Domova. Termín otevření prozatím není znám. Bufet bude nově otevřen:  
Pondělí – pátek od 6.30–12:00 a od 13.00–16.00  
Sobota a neděle od 13.00–16.00
- V bufetu bude k dispozici běžný sortiment, denní polévka, snídaně, svačiny, zákusky, možnost uvaření kávy.
- Nově bude také možnost platit kromě hotovosti také platební kartou.

## Stravovací úsek:

- Přivítán nový vedoucí kuchyně Petr Šárský.
- Diskuze nad volbami jídel z více variant. Z důvodu personální krize na kuchyně aktuálně probíhá výběr jen z 1 varianty jídel, pravděpodobně od února by mohlo dojít již ke stabilizaci a výběru 2 variant jídel.
- Výdejníky na čaje – v plánu je zajistit pro uživatele na jednotlivé patra výdejníky čaje (sladký, hořký).

- Řešeny individuální podněty na stravu:
- Tlačenka s hořčicí – uživatelka se dotazovala, proč se tlačenka nedává s octem a cibulí. Vysvětleno, že hořčice se začala podávat na základě podnětu uživatelů.
- V plánu je spolupráce se střední školou stravování.
- V plánu je koupě strojů na krájení salámů, sýrů aj. Uživatelé by tak nedostávali balené salámy.

## Zdravotní úsek

- Dochází k novému systému předepisování inkontinentních pomůcek, aktuálně se pomůcky předepisují elektronicky, v lednu byla proto objednávka o pár dní pozdržena, od února by již měly inkontinentní pomůcky chodit v určený čas.
- Systém sestra – pacient – signalizační zařízení pro přivolání personálu – diskuze nad možností si zavolat buď zdravotní sestru (pokud chci řešit zdravotní stav) anebo pečovatelku – pokud chci pomoci v rámci péče. Aktuálně toto rozdělení systém neumí.
- Na jednotlivé Domovy se nakupují matrace (aktuálně má každý Domov 15 nových matrací).

## Různé

- Pochvala Domova II za úklid.
- Pochvala uživatele z Domova II – celková spokojenost s pobytem
- Pochvala uživatelky Domova IV – při návštěvě rodina vyjádřila spokojenost s prostředím v domově (vůní).
- Řešeny individuální ztráty prádla, individuální požadavky směrem ke kuchyni.
- Řešen podnět ohledně využití toalety vedle společenské místnosti - aktuálně není možné využít z provozních důvodů - je v řešení.



## UDÁLO SE V LEDNU

### V Domově pro seniory

V průběhu měsíce ledna se v našem Domově pro seniory odehrálo mnoho zajímavých akcí, které našim uživatelům udělaly radost a dodaly energii. Velké oblibě se těší návštěvy zvířat. Uživatelé na pokojích navštívili pejsek Kryšpín a kočičky. Domácí mazlíčci vždy vykouzlí na tvářích uživatelů úsměv.

Další zážitkovou akcí byla individuální muzikoterapie, kterou vede zkušená terapeutka, paní Gavlasová. Senioři se mohli zaposlouchat do příjemných melodií a tónů, které dokázala vyloudit z nástrojů. Také si společně zaspívali.

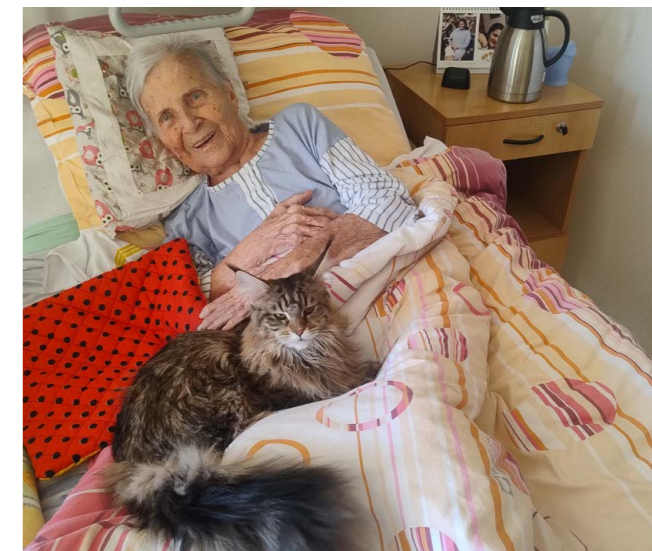
Jedním z hřejivých momentů v tomto měsíci byly návštěvy dětí z družin. Malí návštěvníci přinesli do domova plno elánu a radosti.

V celém domově i na jednotlivých domovech se také postupně odstrojovaly stromečky a uklízela vánoční výzdoba. Na jednom z domovů proběhl turnaj v šípkách na dalším se hrály kuželky. Uživatelé měli možnost se společně protáhnout při cvičení, trochu si namáhat hlavu při tréninku paměti. Také probíhal Klub pečení a vaření, kdy si uživatelé upekli sladké buchty a bábovky, ale i velmi oblíbené bramboráky.

Příjemným zážitkem bylo určitě vystoupení folklórního souboru Ondrášek, kdy mohli uživatelé

vidět ukázkou toho, jak se zde kdysi na Lašsku žilo, zaposlouchat se do místních písní. Zajímavá byla také Výstava exotického ptactva.

Celkově vzato byl leden opět plný radostných chvil a rozmanitých aktivit.



## POSTŘEHY

# PANÍ MARIE



## Cvičení

Dne 6. 1. 2026 jsme se začali po dlouhé době hýbat na domově II. Tím myslím skupinové cvičení s p. Jarkou. Opět nás bylo hodně. Nakonec jsme si zaspívali a pak jsme čekali na oběd. Už jsme to potřebovali. Děkuje a budeme se těšit na další týden.



## Odstrojování vánočního stromečku

V pátek 9. 1. 2026 jsme odstrojovali vánoční stromek, tak Vánoce jsou už pryč a můžeme vzpomínat. Všem přeji hodně zdraví a taky hodně štěstí. Bude to dobré v tom novém roce. Aby se nám dařilo.





## Co plánujeme v únoru?

Termíny i akce se mohou měnit. Sledujte prosím nástěnky a web.

2	Po	9:30	Domov IV		Felinoterapie individuální
2	Po	10:30	Domov II		Felinoterapie individuální
3	Út	10:00	Domov III		Felinoterapie individuální
4	St	15:00	Jídelna		Vystoupení žáků ZUŠ
5	Čt	13:30			Tematický odpolední klub
6	Pá	15:00	Kaple		Biblické setkání
7	So	16:00	Kaple		Římskokatolická mše svatá
10	Út	9:30	Domov IV		Muzikoterapie individuální
10	Út	10:30	Domov III		Muzikoterapie individuální
10	Út	14:00	Domov II		Muzikoterapie individuální
11	St	7:30	Domov IV		Snídaňový raut
12	Čt	15:00	Jídelna		Ples
13	Pá	15:00	Kaple		Biblické setkání
16	Po	9:30	Domov II		Felinoterapie individuální
16	Po	10:30	Domov III		Felinoterapie individuální
17	Út	8.00	Vstupní hala		Prodej p. Menšíková



17	Út	10.00	Domov IV		Felinoterapie individuální
17	Út	13.45	Domov II		Družina 4. ZŠ
18	St	7.30	Domov III		Snídaňový raut
18	St	13.45	Domov III		Družina 4. ZŠ
19	Čt	13.30			Tematický odpolední klub
20	Pá	15.00	Kaple		Biblické setkání
21	So	16.00	Kaple		Římskokatolická mše svatá
25	St	7.30	Domov II		Snídaňový raut
26	Čt	13.30			Tematický odpolední klub
27	Pá	15.00	Kaple		Biblické setkání

## A co v březnu?

2	Po	9.30	Domov III		Felinoterapie individuální
3	Po	10.30	Domov IV		Felinoterapie individuální
3	Út	10.00	Domov II		Felinoterapie individuální
6	Pá	9.30	Vstupní hala		Vystoupení dětí ze ZŠ Staré město
6	Pá	15.00	Kaple		Biblické setkání
7	So	16.00	Kaple		Římskokatolická mše svatá



## UDÁLO SE V LEDNU



### V Domově se zvláštním režimem

Měsíc leden byl v našem Domově se zvláštním režimem bohatý na pestré aktivity, milá setkání i chvíle plné vzpomínek a radosti. Nový rok jsme zahájili tradiční návštěvou Tří králů, kteří nám připomněli krásné české zvyky a navodili slavnostní atmosféru hned v jeho úvodu. Nechyběla ani pohybová aktivita – uskutečnil se Novoroční kuželkový turnaj, který se nesl v duchu motto „Hrajeme pro radost!“. Důležitější než samotné výkony byla dobrá nálada, vzájemné povzbuzování a společně strávený čas. Během dalších aktivit se uživatelé vraceli ve vzpomínkách k zimním radovánkám svého mládí a s chutí se zapojili do hry Zimní bingo. V rámci tematického dopoledne zaměřeného na zimní období jsme se věnovali také přikrmování ptáků a povídání o přírodě v zimě. Velkým a velmi radostným překvapením byla návštěva dětí z blízké mateřské školy. Děti přednesly a zazpívaly krásné zimní básničky a písničky, nechyběly ani ty o ptáčcích u krmítek. Společně s uživateli se poté pustily do zimního tvoření, které přineslo mnoho úsměvů a příjemné mezigenerační propojení. Samozřejmě nechybělo ani oblíbené kuchtění – společně jsme připravovali palačinky, které si vychutnali nejen účastníci aktivity, ale také uživatelé na pokojích. Na reminiscenčním

dopoledni oživaly krásné vzpomínky, neboť retro předměty otevřely dveře do minulosti. Častá byla také posezení u písni známých interpretů z gramofonových desek. V lednu nás potěšila návštěva muzikoterapeutky i terapeutky s kočkami, které přinesly mnoho klidných a láskyplných chvil. Nezapomínali jsme ani na uživatele na pokojích – aktivizační pracovníce se je snažily zapojovat prostřednictvím individuálně přizpůsobeného programu tak, aby se i oni mohli stát součástí zimních setkávání. Někteří uživatelé si v rámci individuálních návštěv dopřáli také příjemnou relaxaci formou masáží, včetně jemné techniky zvané míčkování. Jiní odpočívali při zvucích přírody, líbivých vůních či světelných efektech z projektoru. V únoru se mohou uživatelé těšit na další pravidelná setkávání, především na masopustní dopoledne s oblíbeným harmonikářem, které jistě přinese další dávku radosti, hudby a dobré nálady.



# V BOJI PROTI ZÁCPĚ

Zácpa je jedno z velmi citlivých témat, protože ovlivňuje kvalitu našeho života, způsobuje celkový diskomfort a zasahuje nám do vlastního soukromí. Ačkoliv se o zácpě tolik nemluví, troufám si říct, že potrápila určitě každého z nás.

Ve stáří je zácpa často považována za zcela normální součást procesu stárnutí, ale není tomu tak. Občas se samozřejmě může vyskytnout jako odpověď organismu na nevhodnou kombinaci jídel či psychickou nepohodu. Důležité je však rozlišit, zda se jedná o náhlou zácpu nebo chronickou. Déle trvající zácpa by měla být konzultována s lékařem, aby se vyloučily onemocnění, které mohou neprůchodnost způsobovat.

## Co může přispět ke vzniku zácpy?



### Změny stárnoucího organismu

které mají vliv na vyprazdňování: zpomalení trávení a pomalý pohyb střev



### Potlačování vyprazdňování



Přidružená onemocnění, některé léky, nadměrné užívání projimadel



### Nevhodná strava

příliš tučná jídla, málo vlákniny



### Nízký příjem tekutin



### Nedostatek pohybu



### Přítomnost stresu



## Jak si pomoci?

Pro správné fungování střevní peristaltiky (pohybu střev) je potřeba dostatečný příjem vlákniny. Vláknina je jakýsi kartáč, který čistí střeva. Výborným zdrojem, který by mohl pomoci jsou švestky, meruňky, jablka, červená řepa, špenát, ovesné vločky, celozrnné pečivo. Také zakysané mléčné výrobky např. acidofilní mléko, kefír, podmásli, kyska – vše v neochucené variantě, působí příznivě na střevní mikroflóru.

Potraviny, které by mohly naopak přispívat k zácpě: kynuté a sladké pečivo, smažená jídla, kakao, čokoláda, silné čaje, nezralé banány, rýže. Nutno podotknout, že konzumace těchto potravin v menším množství a méně častěji nám nijak neuškodí.

Dostatečný pitný režim je nedílnou součástí správného fungování střev. Doporučená denní dávka tekutin se pohybuje okolo 2 litrů/den. Raději sáhněte po čisté vodě, fenyklovém čaji či minerální vodě Šaratica nebo Zaječická hořká. Nezapomínáme ani na potraviny, které obsahují vyšší množství vody jako jsou vodní meloun, jablka, špenát, salátová okurka.

Velkým tématem je také přítomnost stresu. Emoční napětí, úzkost, změna prostředí a nedostatek soukromí může mít velký vliv na vyprazdňování. Říká se, že střeva jsou naším druhým mozkem, a proto je duševní pohoda na místě.

## Závěr

Posledními body, kterými můžeme předejít zácpě jsou nácvik defekačního reflexu a fyzická aktivita, tou je myšleno i např. pasivní cvičení v lůžku. Co se týká nácviku defekačního reflexu, v určitých případech je samozřejmě nemožný (imobilita, inkontinence), ale aspoň vypití sklenice vlažné vody po probuzení má příznivý účinek na vyprazdňování. Při pravidelném provádění rituálu si tělo spojí určité úkony a může tak předejít riziku zácpy. Důležité je nepotlačovat a neoddalovat vyprazdňování.





## MASOPUST

Pojďme se tedy na ten Masopust podívat podrobněji, protože spousta z nás vůbec netuší, jak to s ním je a kdy a proč se letos v roce 2025 slaví, kdy začíná a kdy končí apod. Pod názvem Masopust (někdy též fašank, fašanky nebo šibřinky) se totiž rozumí dlouhé období, které trvá již od Tří králů (ty najdete v kalendáři 6. ledna) až do začátku postního období, tedy do Popeleční středy. A to už jsme až u Velikonoc...

### Kdy se slaví?

Velikonoce patří mezi pohyblivé svátky, jejichž termín se každý rok mění. Základem je první jarní den 21. března a nejbližší úplněk. Velikonoce začínají prvním pátkem po tomto jarním úplňku. Od pondělí velikonočního týdne se odečítá čtyřicet dní k Popeleční středě, přičemž Masopustní úterý připadá na den před ní. Tím končí období hodování a začíná půst, symbolicky vyjádřený slovním spojením „maso pust“.

### Historie

Masopust má v Čechách a na Moravě dlouhou tradici, doloženou již od 13. století. Jeho kořeny sahají až k předkřesťanským pohanským obřadům, na které později navázala církev. Nejveselejší částí Masopustu je jeho závěr, spojený s hodováním, tancem a zábavou.

Masopustní veselí tradičně začínalo Tučným čtvrtkem, kdy se jedla vydatná jídla, především vepřová pečeně s knedlíkem a zelím. Následovala Masopustní neděle plná tancovaček, koblih, pálenky a dalších pochutin, často pokračující zábavou i v pondělí.

### Vrchol

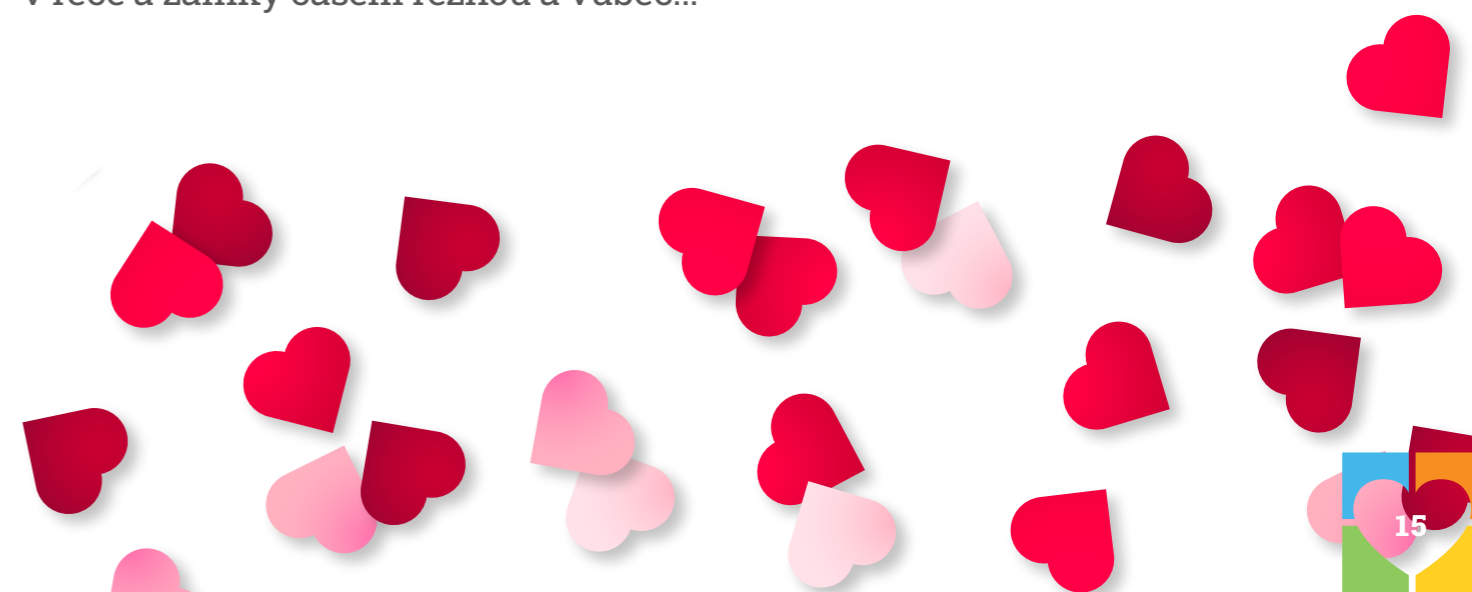
Přichází v Masopustní úterý, kdy obcemi prochází průvod maškar. Mezi tradiční masky patří například medvěd, kobyla, kominík, kozel, šašek či myslivec. Maškary obcházejí stavení, zpívají, tančí, tropí žerty a dostávají pohostění i výslužku. O půlnoci masopustní zábava končí a začíná Popeleční středa s čtyřicetidenním předvelikonočním půstem.

## DEN ZAMILOVANÝCH

Podle legendy stojí za svátkem zamilovaných kněz Valentýn, který žil již ve 3. století našeho letopočtu v Římě. Tehdejší vládce Claudius II. zakazoval svým vojákům, aby se ženili nebo zasubovali. Chtěl tak předejít tomu, aby je to táhlo více k rodině než do boje. Valentýn na toto nedbal a mladé páry tajně oddával, což se ovšem prozradilo, byl zatčen a 14. února popraven.

Dnes je svátek zamilovaných mnohými proklínán jako „americký“ a my obchodníci jsme obviňováni z toho, že jej prosazujeme a propagujeme právě jen z obchodních důvodů. A to je nesmysl, mně je přeci jedno, jestli svému miláčkovvi dáte květinu, kterou neprodávám, vezmete ho do restaurace, kterou nemám, anebo mu koupíte od nás pěkný hrníček ve tvaru srdce, polštář ve tvaru srdce, zamilované hrníčky, nějakou lechtivou hru či jiný zamilovaný dárek. Samozřejmě z toho budu mít radost, ale abych Vás do toho tlačila? To fakt ne...

Mezi novodobé valentýnské zvyky patří také zámky, které zamilovaní zamknou a zahodí klíček na upevnění jejich nerozdělitelného vztahu. V mnoha městech už mají dokonce celé mosty posetými zámky, z čehož sama města zas tak radost nemají, neboť klíčky od zámků končí dole v řece a zámky časem reznou a vůbec...





## Pranostiky

### Únorové pranostiky

*Únor bílý - pole sílí.*

*Únor - úmor: kdyby mohl, umořil by v krávě tele a v kobyle hříbě.*

*Únorová voda - pro pole škoda.*

*Netrkne-li únor rohem, šlehne ocasem.*

*Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží*

*Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.*

*V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.*

*Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.*

*Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky*

*Když únor vodu spustí, ledem ji březem zahustí.*

*Teplý únor - studené jaro, teplé léto*



## Abeceda žádná věda

# ŘEPA ČERVENÁ

Je dvouletá rostlina, zástupce kořenové zeleniny z čeledi laskavcovité, u které se konzumuje její podzemní část.

### Původ

Její původ je ve Středomoří a v severoafrickém prostředí. Je známá a oblíbená jak v Evropě, tak v Severní Americe a mnoha asijských zemích. První záznamy o červené řepě jsou staré asi 3000 let a pochází z Babylonie. Byla známá i ve starém Římě, kde byla bohatě využívána, jednak jako jídlo, ale zejména jako lék. Díky rozsáhlosti Římské říše se rozšířila do celé Evropy.

### Léčivé účinky

Červená řepa bývá někdy řazena k tzv. superpotravinám. Obsahuje v hojném množství pigment betain, který brání rozvoji kornatění tepen a podporuje činnost jater. Barvivo červené řepy, betanin, rozšiřuje věnčité tepny a zpevňuje stěnu vlásečnic. K přímo léčivým účinkům lze zařadit například účinky močopudné, vylučuje sůl z těla, povzbuzuje činnost žaludku a tvorbu žluči. Podporuje růst buněk a opravuje jejich jádra. Aktivuje tvorbu červených krvinek, a tím zásobování buněk kyslíkem.

Červená řepa obsahuje šťavelan vápenatý, který může za jistých okolností způsobovat tvorbu ledvinových kamenů.



## Rozloučili jsme se...

### Domov pro seniory

**Adámek** Bohuslav

**Krigler** Oldřich

**Kučerová** Libuše

**Holman** Vlastimil

## ... mezi nás vítáme.

### Domov pro seniory

**Svojáková** Daniela

Přejeme všem novým příchozím, abyste si u nás brzy zvykli a navázali nová přátelství.



## NAROZENINY SLAVÍ

### Domov pro seniory

**Dybová** Emílie

**Hendrychová** Jarmila

**Kobelová** Renata

**Krpcová** Anna

**Kučná** Miluše

**Merová** Danuše

**Šimíková** Anežka

**Vrbíková** Jana

### Domov se zvláštním režimem

**Maková** Drahomíra

**Dvorská** Josefa



Všem oslavencům ze srdce přejeme pevné zdraví a spoustu radostí.

# Zábavné úkoly pro seniory

1 Kolik S se schovává na stromě? Doplňte také správná slova.



a, Zaměstnání na písmeno S: \_\_\_\_\_

b, Město, které má 2. písmeno S: \_\_\_\_\_

c, Zvíře začínající na písmeno S: \_\_\_\_\_

d, Část lidského těla na písmeno S: \_\_\_\_\_

e, Stát na písmeno S: \_\_\_\_\_

ŘEŠENÍ .....

a, stolař, soudce, sekretářka, svářec, stomatolog, soustružník, skladník

b, Ostrava, Ústí, Ostrov, Oslavany

c, slon, sysel, sýček, strnad

d, srdce, svaly, slinivka, střeva

e, Slovensko, Slovinsko, Srbsko, Sýrie, Singapur, Somálsko, Súdán, Seychely,  
Sierra Leone, San Marino