

Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk - dvouměsíčník
Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Dříve vyslovené přání

Dříve vyslovené přání je dokument, ve kterém každý občan České republiky starší 18 let může popsat, jakou léčbu a péči si do budoucna přeje nebo nepřeje, pokud bude například v dlouhodobém bezvědomí (kómatu), bude trpět syndromem demence v pokročilém stádiu nebo se ocitne v jakémkoliv jiném nepříznivém zdravotním stavu, ve kterém o sobě již nebude schopen rozhodovat.

Pokud má člověk pro takovýto případ sepsané dříve vyslovené přání, jeho blízcí nebo ošetřující lékař by jej měli zohlednit ve zvažování budoucích léčebných postupů. Institut dříve vysloveného přání je proto pomocí nejen pro pacienty, ale také pro jejich blízké i zdravotníky. Pro okolí může být velkou úlevou, když ví, co si jejich blízký přeje.

Kdy sepsat dříve vyslovené přání

Dříve vyslovené přání sepisuje člověk pro případ, že by v budoucnu nebyl schopen rozhodovat o další léčbě, a přitom již teď ví, co by si přál nebo naopak nepřál. Zdravého člověka může k sepsání dříve vysloveného přání vést například obava, aby po případné vážné dopravní nehodě nebyl ve stavu hlubokého bezvědomí (kómatu) mnoho let napojen na přístroje, a přitom by nebyla reálná šance na jeho uzdravení. Stejně tak se může rozhodnout sepsat dříve vyslovené přání člověk s počínajícím syndromem demence, a připravit se tak na okamžiky, kdy již nebude s postupující nemocí schopen o sobě rozhodovat a bude zcela odkázán na péči druhých.

Cílem dříve vysloveného přání často bývá neprodlužování života za každou cenu bez ohledu na jeho kvalitu. V dříve vysloveném přání je proto dobré pojmenovat, co kvalita života pro daného pacienta představuje a které faktory daný člověk vnímá jako kvalitu života

významně snižující. Může v něm být formulováno například přání mít v posledních dnech svého života poskytnutou adekvátní léčbu bolesti a tišení utrpení spíše než převoz záchrannou službou do nemocnice. Je možné se také například vyjádřit k tomu, zda si pacient pro sebe přeje nebo nepřeje resuscitaci, umělou plicní ventilaci, zavedení vstupu pro podávání výživy apod.

Dříve vyslovené přání z pohledu práva

Právně je dříve vyslovené přání ukotveno v Zákoně o zdravotních službách, v Občanském zákoníku a v Úmluvě o lidských právech a biomedicíně.

Dříve vyslovené přání lze chápat jako pacientův informovaný souhlas nebo nesouhlas s platností do budoucna. Má přednost před tzv. stavem nouze, kdy má zdravotník za normálních okolností povinnost zachraňovat pacientův život. Existuje-li dříve vyslovené přání odmítající určitý zákrok a není-li současně pacient v rozhodnou dobu schopen o tomto zákroku nově rozhodovat, pak by neměl být tento zákrok proveden ani v situaci, kdy je nezbytný pro záchranu života.

Žádné dříve vyslovené přání nicméně není pro zdravotníky závazné absolutně. Rozhodnutí zdravotníka se může od vůle pacienta odchýlit, třebaže byla vyjádřena ve dříve vysloveném přání. Je-li však takové rozhodnutí učiněno bezdůvodně nebo svévolně, jedná se o protiprávní jednání. Písemně vyjádřené dříve vyslovené přání, které splňuje zákonem stanovené požadavky, musí brát zdravotník vážně a pro jeho nerespektování musí existovat zákonné důvody. Důvody nerespektování dříve vysloveného přání lékař zapisuje do zdravotnické dokumentace pacienta.

Pokud se člověk dostane do situace, kdy o sobě a poskytované zdravotní péči není schopen rozhodovat a nemá sepsané dříve vyslovené přání, případně jeho dříve vyslovené přání danou situaci neošetřuje, přechází rozhodování o zdravotní péči na jeho blízké v rámci tzv. zástupného rozhodování.

Sepsání a uložení dříve vysloveného přání

Zákon rozlišuje dvě varianty dříve vysloveného přání. V první variantě se jedná o dříve vyslovené přání, které pacient sepíše sám ve spolupráci s ošetřujícím lékařem. Takto sepsaný dokument je platný pro všechny poskytovatele zdravotních služeb. Varianta druhá je dříve

vyslovené přání zapsané do zdravotnické dokumentace pacienta kdykoliv v průběhu hospitalizace. Takový dokument je závazný pouze pro daného poskytovatele zdravotních služeb a platí i pro jakoukoliv další hospitalizaci v tomto zařízení.

Dříve vyslovené přání by mělo být sepsáno co nejpodrobněji na základě skutečného zdravotního stavu. Je užitečné, když zahrnuje co nejkonkrétnější situace, které mohou u jedince v důsledku jeho zdravotního stavu nastat. Pokud je dříve vyslovené přání formulováno obecně, vzniká tak v budoucnu větší prostor pro pochybnosti, zda lze dříve vyslovené přání na danou konkrétní situaci aplikovat. Ani podrobně formulované dříve vyslovené přání nicméně nemůže nikdy obsáhnout všechny situace, které mohou ve vývoji zdravotního stavu pacienta nastat, a vždy tedy může dojít k situaci, kdy nebude jasné, zda se na ni dříve vyslovené přání vztahuje. V takové situaci pak vzniká prostor pro tzv. zástupné rozhodování (viz níže).

Dříve vyslovené přání nemá ze zákona časově nijak omezenou platnost. Je vhodné jej však aktualizovat při změně zdravotního stavu pacienta nebo změně jeho přání. Aktualizování dříve vysloveného přání se nabízí také v souvislosti s vývojem léčebných metod spojených s konkrétní diagnózou daného člověka. V novém znění je v takovém případě vhodné uvést informaci, že nahrazuje předchozí dokument, aby nedošlo k pochybnostem, které z dříve vyslovených přání je relevantní.

Dříve vyslovené přání je dobré vyhotovit v několika kopiích. Jednu kopii má mít u sebe pacient, další by měla být založena do zdravotní dokumentace u praktického lékaře, případně u odborného lékaře. Jednu kopii může mít u sebe osoba, které daný člověk důvěřuje a se kterou je v úzkém kontaktu (blízký příbuzný nebo soused), a která bude v jeho zájmu jednat, pokud již toho nebude schopen. Je důležité, aby všichni, kdo o pacienta pečují, přesně věděli, kde je dokument uložený a co obsahuje.

Pokud pacient píše dříve vyslovené přání sám

Tato varianta musí mít písemnou formu a podpis pacienta musí být úředně ověřen. Zákonem stanovenou součástí dříve vysloveného přání je poučení pacienta lékařem o jeho zdravotním stavu a o následcích dříve vysloveného přání. Zejména v případě, že je v dříve vysloveném přání zahrnuto odmítnutí zdravotních zákroků, je důležité doložit, že

byl ten, kdo přání sepisuje, lékařem poučen o důsledcích odmítnutí zdravotních úkonů. Poučení musí mít písemnou formu a musí být lékařem podepsáno.

Lékařem, který je toto poučení oprávněn pacientovi poskytnout, je praktický nebo ošetřující lékař (specialista v oboru relevantním pro diagnózu pacienta, případně specialista v oboru paliativní medicíny).

Zákon výslovně neuvádí, zda je lékař povinen vyhovět pacientově žádosti o pomoc při sepisování dříve vysloveného přání. Rovněž není stanovena ani zákonná povinnost lékaře sepsat s pacientem celý dokument. Pacient má nicméně nárok na to, aby ho lékař poučil o zdravotních službách a následcích dříve vysloveného přání. Této povinnosti by se mohl lékař zprostit jen za určitých okolností s odkazem na své svědomí (tzv. výhrada svědomí).

Dříve vyslovené přání zapsané do zdravotnické dokumentace

Dříve vyslovené přání se do zdravotnické dokumentace zapisuje během hospitalizace pacienta; také vyžaduje poučení lékařem, ale není třeba ověřený podpis pacienta. Standardní situace, kdy lékař s pacientem probírá dříve vyslovené přání, je příprava na zákrok závažnější povahy, po němž by se pacient mohl ocitnout ve stavu, kdy o sobě nebude schopen rozhodnout.

Vysloví-li pacient při přijetí do péče či během hospitalizace dříve vyslovené přání, zdravotníci mají povinnost o tom učinit záznam do zdravotnické dokumentace. Tento záznam podepisuje pacient, zdravotník a svědek, přičemž zákon neuvádí, kdo smí a kdo nesmí být svědek. S ohledem na pravidla uvedená v jiných právních předpisech lze dovodit, že svědek by neměl mít na dříve vysloveném přání žádný zájem – neměl by to tedy být nikdo z ošetřujících zdravotníků (může to být zdravotní sestra nebo jiný lékař), ale ani nikdo z dědiců.

Záznam do zdravotnické dokumentace musí obsahovat sepsané poučení pacienta o důsledcích jeho vysloveného přání, identifikační údaje pacienta a lékaře, který záznam sepisuje, a datum a čas sepsání zápisu.

Dříve vyslovené přání zapsané ve zdravotnické dokumentaci je z právního hlediska závazné jen pro daného poskytovatele služeb, kde je pacient hospitalizován, a při převozu do jiného zařízení toto přání pravděpodobně nebude respektováno. Lze proto doporučit, aby si

pacient u takto sepsaného dříve vysloveného přání nechal svůj podpis úředně ověřit, čímž daný dokument získá stejnou platnost, jako má dříve vyslovené přání, které pacient sepsal sám. Podobně může platnost dříve vysloveného přání nabýt i negativní reverz, pokud je spolupodepsaný svědkem a následně opatřený úředně ověřeným podpisem pacienta.

Kdy není nutné dříve vyslovené přání respektovat?

Pokud možnosti medicíny a zdravotní péče v oblastech, k nimž se přání vztahuje, pokročily nebo se změnily tak, že lze důvodně předpokládat, že by pacient vyslovil souhlas s jejich poskytnutím.

Kdy dříve vyslovené přání nelze respektovat?

- Pokud nabádá k takovým postupům, jejichž výsledkem je aktivní způsobení smrti.
- Pokud by jeho splnění mohlo ohrozit jiné osoby.
- Pokud byly v době, kdy poskytovatel neměl k dispozici dříve vyslovené přání, započaty takové zdravotní výkony, jejichž přerušení by vedlo k aktivnímu způsobení smrti.
- Nelze je uplatnit, jde-li o nezletilé pacienty nebo pacienty s omezenou svéprávností.

Když je dříve vyslovené přání ignorováno

V případě nerespektování DVP, přestože nebyly splněny uvedené zákonné podmínky pro nerespektování, je možné se obrátit na soud, protože jde o jednání, které může být posuzováno jako neoprávněný zásah do integrity pacienta. Za takový zásah je možné požadovat i finanční odškodnění. Na soud se může obrátit sám pacient i jeho blízcí.

Zdroj: Cesta domů. Umirani.cz <https://www.umirani.cz/rady-a-informace/drive-vyslovene-prani> 12. 5. 2025

Upravila Mgr. Pavla Hurtová, sociální pracovnice

Tanec s Jitřenkou v roce 2025

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim uspořádalo 1. 4. 2025 již třetí ročník úspěšné akce „Tanec s Jitřenkou“. Název vychází z pojmenování našeho denního stacionáře Jitřenka. Tato akce v loňském roce přilákala více než 120 klientů a jejich doprovod z různých zařízení a služeb Pardubického kraje a v tom letošním to bylo dokonce téměř 230 osob. Nabídku rozšiřujeme i nadále mezi další zařízení v Pardubickém kraji, především denní stacionáře, centra denních služeb, ale i pobytová zařízení pro osoby s různými hendikepy. Jde o velmi ojedinělou a oblíbenou aktivitu, kterou oceňují všichni hosté, klienti i personál.

Smyslem a cílem naší akce je taneční setkání dětí, mládeže i dospělých s různým hendikepem v krásných prostorách Fibichova sálu Chrudimské besedy. Pozvánku obdrží vždy kolem 20 organizací, služeb pobytových i ambulantních, ale především naši společní přátelé a kamarádi. Jsme moc rádi, že můžeme podobnou událost uskutečnit, protože nemáme mnoho možností se sejít, popovídat, sdílet zkušenosti. Dalším důvodem je fakt, že stále velmi chybí možnosti, jak se pobavit, zatančit si a seznámit se s dalšími kamarády. Loňské ročníky nám ukázaly, jak moc různé kulturní a společenské akce pro osoby s hendikepem chybí a jak bezprostřední tito lidé jsou. Zážitek z tohoto setkání je nepřenositelný a pro nás jako pořadatele, ale i pro ty, kdo mají možnost vidět naživo, jak všichni v sále tančí a jsou šťastní, je to úžasné až kouzelné. K tanci i poslechu pravidelně hraje DJ Marek Šinkora. Pro všechny účastníky je připravené překvapení a občerstvení v průběhu akce. Akce se uskutečňuje pod záštitou Města Chrudim.



Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátorka denních stacionářů

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc červen 2025

12. 6. v 16 hodin

můžete trávit odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi při **Posezení s hudbou a tancem**. Hrát bude skupina pana Zdeňka Škvařila.

„Kavárnička“ (pro klienty domů s pečovatelskou službou)

24. 6. ve 14,00 hodin – DPS Soukenická

25. 6. v 15,00 hodin – DPS Strojařů

26. 6. ve 14,00 hodin – DPS Obce Ležáků

20. 6. 2025

Výlet do Lysé nad Labem

Přihlášení a podrobné informace u paní Dity Potužákové na tel. č. 733 145 549.



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

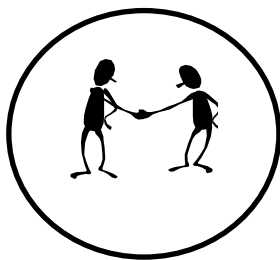
Eva Kollertová pracovnice v sociálních službách

Jmenuji se Eva Kollertová, žiji přes 30 let ve Slatiňanech. Na základní školu jsem chodila v Hrochově Týnci, kde dosud žijí moji rodiče. Krátké období jsem prožila i v Chrasti u Chrudimi. Mam 3 děti, dnes už dospělé, a jednu dvouletou vnučku. Nejraději relaxuji při procházkách se svou psí holkou, rádi chodíme do lesa na Kočičí hrádek, na pastviny, do slatiňanského parku. Jako pečovatelka jsem začínala v Domově sociálních služeb ve Slatiňanech před 11 lety.

Na dovolenou jezdím na Moravu, oblíbené jsou Luhačovice a okolí. Ráda tvořím, i když volného času není moc, baví mě šití, pletení, háčkování, paličkování. Moje oblíbená barva je modrá. Moje rodina je pro mě nejvíc, často se navštěvujeme a jsme si oporou. Moje oblíbené jídlo jsou knedlíky s borůvkami od mé mamky.



SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Eva Kollertová

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Ráda jezdím do Luhačovic.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Ideálně na chalupě.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Ráda bych do Dubaje.

Které roční období máte nejraději a proč?

Mám ráda jaro, protože se příroda po dlouhé zimě nádherně probouzí.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Vlastní blbost 😊

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Chtěla jsem být zdravotní sestřičkou.

Co Vás rozesměje a potěší?

Děti.

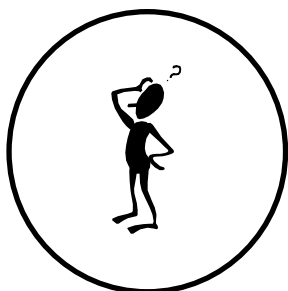
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Moje oblíbená barva je modrá.

Co děláte ve volném čase?

Mám ráda ruční práce.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – červen

- Prší-li na svatého Víta, jest úrodný rok, ale žádný ječmen.
- V červnu deštivo a chladno způsobí rok neúrodný snadno.
- Je-li červen mírný, nebude v prosinci mráz silný.
- Na svatého Aloise, poseč louku, neboj se.
- Svatý Vít dává trávě pít.
- Pohoda na svatého Víta, to dobrota na žita.
- Když na Medarda prší, nebudou toho roku houby růst.
- Jak červen teplem září, takový bude i měsíc září.



Zdroj: <https://www.svatek.org/pranostiky/cerven-mesic>

Významné dny

Mezinárodní den čistého ovzduší (2. 6.)

Mezinárodní den čistého ovzduší předchází mezinárodnímu dnu životního prostředí. V tento den pořádá akce mnoho firem, například formou toho, že zaměstnanci firmy jedou do práce na kole apod.

Světový den životního prostředí (5. 6.)

Životní prostředí je jeden z nejdůležitějších faktorů pro život celé planety, tudíž i život nás, lidí. Proto je dnešní den jedním z nejvýznamnějších Světových dnů a je věnován problematice a otázkám pro zlepšení životního prostředí na celé planetě.

Evropský den hudby (21. 6.)

Evropský den hudby vznikl na popud bývalého francouzského ministra kultury Jacka Langa roku 1981. Jedná se o celoevropsky uznávaný den, který je věnován hudbě, všem, kteří se jí věnují, a samozřejmě se v tento den konají různorodé kulturní akce, které jsou s hudbou spojené.



Zdroj: <https://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Paměť

Statistiky ukazují, že každý pátý senior v České republice trpí mírným zhoršením kognitivních funkcí, které se projevují zejména zvýšenou zapomětivostí. Pokud tento znak zaznamenáte, je rozhodně na místě začít pracovat na zlepšení paměti. V opačném případě totiž může i mírná kognitivní porucha přejít až do stádia demence. Mozek je potřeba neustále zaměstnávat. Velmi pozitivně působí společné hraní vědomostních her, návštěva seminářů a vzdělávacích výstav, luštění křížovek a také pravidelný pohyb a zdravá strava.

Poruchy krátkodobé paměti a zmatenost jako varovný signál

Vážnější poruchy paměti a stavy krátkodobé zmatenosti jsou významným varovným signálem, který není radno podceňovat. Pro laika jsou však často matoucí. Stává se například, že senior dobře a bezpečně řídí auto, ale neví, kam dorazil. Nebo si například vybavuje vzpomínky z dětství, ale má problém si vzpomenout nebo vybavit obsah hovoru, který jste vedli před několika minutami.

Poruchy paměti, které doprovází závažnější onemocnění, totiž zpravidla jako první postihují krátkodobou paměť. Tyto náznaky mohou ukazovat na počínající závažné degenerativní onemocnění nervové soustavy (např. Alzheimerova choroba), které je možné zpomalit, ne však úplně zastavit. Během něj se postupně mění charakter člověka a zmíněné stavy jsou stále závažnější a častější.

Odborné vyšetření řekne víc

V případě, že tyto problémy zaznamenáte, měli byste bezodkladně absolvovat odborné vyšetření. Pokud se diagnóza potvrdí, posaďte se v rodinném kruhu a v klidu společně proberte, co budete v následujících letech muset vyřešit. Jak z hlediska sebepečce, tak s ohledem na právní důsledky stavu.

Důležité je udržovat zvyky a rituály a ukotvovat si je. Pomohou například předměty a zážitky, které znáte z mládí – může to být klidně kus nábytku, ale také oblíbená hudba, kniha, fotky nebo například film.

Nepodceňujte poruchy paměti

Paměť se s přibývajícím věkem zhoršuje. Poruchy paměti však nemusí rovnou znamenat počínající Alzheimerovu chorobu. Často se jedná o mírné poruchy paměti, které jsou způsobené nadměrným stresem, psychickou zátěží či depresemi.

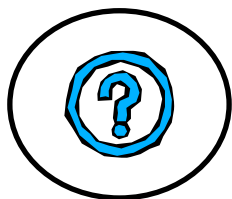
Tyto obtíže jsou poměrně snadno diagnostikovatelné a dají se léčit. Rozhodně však jakékoliv poruchy paměti nepodceňujte, protože mohou signalizovat i některá další vážná onemocnění.



Zdroj: <https://www.neztratitsevestari.cz/poradna/zdravi-rodina-vztahy-poradna/pamet/>

Vyhledala: Bc. Lada Daňková, vedoucí DZOP

KDO VÍ, ODPOVÍ



Petr Nárožný oblíbený herec nejen z pohádek

Petr Nárožný kdysi netušil, že se bude jednou věnovat herectví profesionálně a že v určitém období dokonce půjde z role do role.

- 1. Film, v němž stál Petr Nárožný poprvé před kamerou, se jmenoval**
 - a) Jáchyme, hod' ho do stroje
 - b) Romance za korunu
 - c) Páni kluci
- 2. Původní profesí je tento oblíbený herec**
 - a) právník
 - b) stavební inženýr
 - c) zámečník
- 3. Který z večerníčků herec nenamluvil?**
 - a) Mach a Šebestová
 - b) Kát'a a Škubánek
 - c) Žofka a její dobrodružství
- 4. Věta „Zas ti to spadlo. Asi vítr, ne?“ zazněla v pohádce**
 - a) S čerty nejsou žerty
 - b) Peklo s princeznou
 - c) Anděl Páně
- 5. V oblíbeném sitcomu Hospoda hrál Petr Nárožný**
 - a) advokáta Zatloukala
 - b) hospodského Duška
 - c) psychiatra Práška

6. V seriálu Hvězdy nad hlavou si zahrál postavu:

- a) důchodce Karáska
- b) starosty Páska
- c) doktora Mrázka

7. Petr Nárožný před lety moderoval koncerty skupiny:

- a) Rangers
- b) Spirituál kvintet
- c) Olympic

8. Pořad, který Petr Nárožný moderoval na České televizi, se jmenoval:

- a) Zlatá mříž
- b) Zlatíčka
- c) Komici na jedničku

9. Petr Nárožný účinkoval více než 40 let na prknech

- a) Činoherního klubu
- b) Vinohradského divadla
- c) Národního divadla

10. Scéna, v níž se herec lekne a vjede na mopedu do rybníka, je z filmu:

- a) Já to tedy беру, šéfe...!
- b) Jak dostat tatínka do polepšovny
- c) Jen ho nechte, ať se bojí

Správné odpovědi:

1a, 2b, 3b, 4a, 5b, 6c, 7a, 8c, 9a, 10b



CHRUDIM



Chrudimské pověsti a legendy

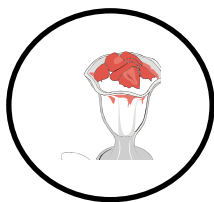
Dům U Jelena

Dům "U (tuplovaného) Jelena" prý patřil rytíři z Hyršova. Ten miloval lov tak, až se stal i příčinou jeho smrti - byl ušlapán stádem jelenů. Dům zdědila manželka rytíře a na památku zesnulého manžela na něj dala umístit jelení hlavu. Zlí jazykové ale tvrdili, že jelení hlava je na domě z toho důvodu, aby mladá paní Dorota mohla manželovi nasazovat každého čtvrt roku vždy nové parohy. Tyto povídačky se samozřejmě vdově také donesly. Jakýsi mladý malíř (který ji utěšoval v jejím smutku) jí poradil, aby pod hlavu napsala nějaký vhodný nápis. Proto se pod jelení hlavou objevily dva mravokárné nápisy: "Nesud', nebudeš souzen" a "Ty mě soudíš, jinej tebe, jen dej pozor sám na sebe". Nápisy ovšem jen povzbudily další řeči o mravech vdovy. Ta proto na Chrudim zanevřela, dům prodala a odstěhovala se do Kutné Hory. Novým vlastníkem domu se stal jirchář Berkus. Po smrti jircháře vznikl mezi jeho dvěma syny krutý spor o dědictví. Skončil nakonec našťastí smírem, když se zemřelý otec několikrát zjevil současně oběma synům. Na znamení ukončení sporu pak k jelení hlavě přimalovali na každý roh domu po jednom jelením těle.



Zdroj: <https://chrudimsky.navstevnik.cz/povesti>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Pruhované tvarohové rohlíčky (8 ks)

Kynuté těsto:

- 300 g hladké mouky
- 120-130 g mléka
- 30 g cukru krupice
- 15 g čerstvého droždí
- 60 g rostlinného oleje
- 2-3 žloutky
- sůl, citronová kůra
- žloutek na potřetí

Mouku se solí prosejte do mísy. Do vlažného mléka dejte cukr, přidejte droždí a nechte vzejít kvásek. Do vzešlého kvásku přidejte žloutky, citronovou kůru a olej. Dobře promíchejte a celou směs vlijte do mísy s moukou. Vypracujte hladké a nelepivé těsto. Zakryjte utěrkou a nechte na teplém místě kynout na dvojnásobek. Mezitím si připravte náplň.

Tvarohová náplň:

- 220 g tvarohu v kostce (ideálně tučný)
- 1 žloutek
- 60 g cukru krupice
- citron, vanilka
- 40-50 g rozinek máčených v rumu

Na náplň smíchejte všechny suroviny vč. rozinek.

Vykynuté těsto rozdělte na osm stejných dílů a každý vyválejte do obdélníku. Zhruba na polovinu rozetřete náplň, druhou rádylkem nařežte na pruhy. Těsto stočte a vytvarujte do rohlíčku.

Na plechu vyloženém papírem na pečení je nechte zakryté utěrkou ještě nakynout, pak pomažte žloutkem rozmíchaným s trochou mléka a pečte v troubě vyhřáté na 190 stupňů asi 15 minut.

Ihned po upečení je můžete, ale taky nemusíte, potřít rozpuštěným máslem smíchaným s rumem.



Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:
<https://www.socialni-sluzby.cz/ostatni/casopis-chrudimsky-senior/>