

# STŘÍBROVLÁSKY

*aneb*

**DENÍK nejen PEČOVATELKY**



*Věra Mrhačová*

● ■ **pointa**

# Stříbrovlásky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.pointa.cz](http://www.pointa.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



Věra Mrhačová  
Stříbrovlásky – e-kniha  
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA

● ■ **pointa**

2025

# STŘÍBROVLÁSKY

*aneb*

**DENÍK nejen PEČOVATELKY**



***Věra Mrhačová***

*Dobry přítel nás zvedne,  
když náhodou padáme dolů,  
nebo nás najde ležet na zemi.  
A když nás zvednout nemůže,  
lehne si vedle a chvíli poslouchá.  
Mějte vždy čas na to, pozorně a tiše naslouchat.*



**S**tát se může kdykoli, cokoli, komukoli z nás. Leckdy to bývají těžké a složité chvíle a třeba i okamžik nepozornosti může v minutě změnit celý náš další život. Dávejte na sebe pozor, dávejte pozor na své blízké a milé, nespěchejte, zbytečně neriskujte, pomáhejte ostatním. Buďte připraveni na vše a připravte na to s úsměvem a láskou také rodinu a své přátele.

Tento deník se může stát neocenitelným rádcem a pomocníkem v nepříjemných chvílích a předejít spoustě zbytečných nedorozumění nebo zklamání či smutku pramenícího z nepochopení. Může být prosbou nebo spíše doporučením a přáním, jak byste chtěli, aby se jednou chovaly vaše děti a vaši přátelé k vám, až budete potřebovat jejich pomoc, třeba ve stáří.

Volné stránky patří právě vám, je to prostor na úvahy, prosby, představy a touhy. Deník můžete jednou věnovat těm, o kterých víte, že vám ve stáří nebo těžké nemoci mohou pomoci, o kterých víte, že se o ně budete moct opřít, kterým důvěřujete, a jejichž pomoc byste uvítali.

Můžete ho taky ale věnovat všem těm, o které vy sami už pečujete a pomáháte jim se vším, co sami

nezvládnou, nebo přátelům a známým, kteří jsou díky špatnému zdravotnímu stavu odkázáni na cizí pomoc a péči. Mohou tak sepsat, co by rádi, co je jim možná nepříjemné vyslovit, nebo co se třeba stydí řešit přímo, ale udělalo by jim to radost nebo pomohlo, a cítili by se lépe, kdyby jim pečující vyhověli.

Tato kniha se může stát „rodinným deníkem“ a putovat z generace na generaci, pomáhat a těšit. Vždycky je dobré čerpat ze zkušeností, a hlavně myslet na druhé s pochopením.

Může také sloužit jako klasický deník pečujícím, rodině či přátelům, kteří se o někoho starají. Pište si do volné části vaše zážitky, veselé příhody, vtipné poznámky babiček a dědečků. Jednou to bude hezká vzpomínka, a těch není nikdy dost.

Já se sice opírám především o zkušenosti se seniory, takže píše hlavně o nich, ale deník může stejně tak posloužit i všem ostatním, kteří potřebují pomoc a péči, třeba mladým lidem, kteří zůstali upoutáni na vozík či lůžko, ať už po nemoci nebo po úraze, a kteří se bez pomoci neobejdou a rádi by své opatrovníky navedli správným směrem, aby jejich život, jakkoli těžký, byl i nadále příjemný a hezký, jak to jen situace a možnosti (jejich i vaše) dovolí.

**M**ožnost zestárnout je dar, který každý nedostane, proto je důležité si ho vážít a užít si ho na maximum. Tento deník není návod na spokojené stáří, ani to není příručka o tom, jak se k seniorům chovat, jsou to jen moje postřehy a zkušenosti, které jsem měla možnost získat jako pečovatelka, a za které jsem velice vděčná. Jsou to příběhy stříbrovlasých staroušek („stříbrovlásek“), kterým jsem snad mohla pomoci a trochu ulehčit jim i jejich rodinám s každodenními starostmi a potížemi, s nimiž se ve svém věku musejí potýkat. Pojd'te je psát společně, s úsměvem a s láskou. Pojd'te je psát s podporou a pomocí „mých“ deníků. Tenhle je první, ale určitě ne poslední, a já se na všechny stříbrovlasé příhody budu těšit spolu s vámi.

Práci pečovatelky mi život nabídl náhodou. Původně jsem totiž pracovala v mateřské školce. Postupem času jsem se začala věnovat masážím, hlavně měkkým technikám, a hledala možnost, kde všechny své dosavadní zkušenosti uplatnit.

Práce s dětmi byla úžasná. Jsou upřímné, bezprostřední, ale i náladové, citlivé a samozřejmě vděčné za pozornost a možnost užít si den po svém. Když ví,

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Stříbrovlásky.  
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.