

Chrudimský senior



Autor fotografie: Jindřich Balous

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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Nejčastější otázky – pečovatelská služba

Proč využít naši službu?

- Nemusíte se bát složitého procesu. V případě volné kapacity začínáme poskytovat služby v co možná nejkratším termínu – většinou do týdne od podání žádosti.
- Je na nás spoleh. Ke klientům docházíme standardně dle dohody ve stejný den a čas. V případě nutných změn včas klienta informujeme.
- Jsme flexibilní. Vycházíme vstříc přáním a potřebám klientů a snažíme se přizpůsobit časovým preferencím.
- Reagujeme na aktuální potřeby klienta. Když nemůžeme pomoci my, vyhledáme, předáme či zprostředkujeme kontakt na navazující služby (dovozci oběda, úklidové firmy, jiní poskytovatelé sociální služby).
- Pomáháme s podáním žádostí o příspěvek na péči, příspěvkem na mobilitu a případně i další služby (např. pomoc se zajištěním kompenzačních pomůcek).

Kdo se může stát naším klientem?

Naším klientem se může stát senior, zdravotně postižený, chronicky nemocný, ale také rodiny, kterým se narodily současně 3 a více dětí, a to z důvodu, že se nacházejí v nepříznivé sociální situaci. Pečovatelskou službu poskytujeme občanům města Chrudim a v územních částech města Chrudim (Topol, Medlešice, Vestec a Vlčnov).

Jak se můžu stát naším klientem?

Zájemce o naši službu, rodinný příslušník, lékař či jiná osoba může kontaktovat sociálního pracovníka telefonicky, e-mailem či osobně na adrese: Obce Ležáků 215, Chrudim (od pondělí do pátku – 7.00 – 15.30 hod.).

Mgr. Gabriela Jírová

sociální pracovník/metodik

tel.: 469 639 919, 730 591 178

e-mail: gabriela.jirova@socialni-sluzby.cz

Mgr. Pavla Hurtová

sociální pracovník

tel.: 469 639 919, 733 145 524

e-mail: pavla.hurtova@socialni-sluzby.cz



Bc. Denisa Hájková

sociální pracovník

tel.: 469 639 919, 605 201 348

e-mail: denisa.hajkova@socialni-sluzby.cz

Bc. Marcela Šťovíčková, DiS.

sociální pracovník

tel.: 469 639 919, 733 145 522

e-mail: marcela.stovickova@socialni-sluzby.cz

Sociální pracovník Vám poskytne při prvním kontaktu základní informace o službě, zodpoví Vaše dotazy a v případě trvajících zájmu o zavedení pečovatelské služby s Vámi dohodne schůzku ve Vašem domácím prostředí (případně pokud je to nutné, tak na jiném místě, např. v nemocnici).

Sociální pracovník při osobní schůzce, která se jmenuje sociální šetření, Vám může pomoci s vyplněním žádosti o poskytování pečovatelské služby. **Schůzka většinou trvá 1,5 – 2 hodiny a může se jí účastnit kdokoliv, a to podle Vašeho přání.** Při schůzce pracovník zjišťuje okolnosti Vaší nepříznivé sociální situace, aktuální potřeby a přání. Pracovník Vás seznámí s „Vnitřními pravidly pečovatelské služby“, „Úhradami za úkony“. Poté je požadavek na zavedení pečovatelské služby předán koordinátorce pečovatelské služby, a pokud dojde k oboustranné shodě, je zahájeno poskytování pečovatelské služby.

Musím vytvořit nějaké podmínky pro poskytovanou péči?

Ano, a to v souladu s povinnostmi, které jsou uvedeny i ve smlouvě. Pro poskytování služby ve vlastní domácnosti musí klient zajistit potřebné prostředky (např. úklidové, čisticí, hygienické) a vytvořit vhodné, odpovídající a důstojné podmínky pro odborný a pro obě strany bezpečný výkon nasmlouvané péče.

Pro zajištění péče o imobilního klienta vyžadujeme vždy polohovací lůžko s hrazdou, a to z důvodu bezpečné manipulace s klientem. Klient je v tomto případě také povinen zajistit odpovídající a potřebné pomůcky a prostředky (čisticí hygienické prostředky, ochranné krémy na opruzeniny, jednorázové žínky atd.). Polohovací lůžko či jiné kompenzační pomůcky můžete zapůjčit v naší půjčovně kompenzačních pomůcek na telefonním čísle 733 145 532, a to od pondělí do pátku (7:00 – 15:00 hodin).

V případě, že klient nevytvoří vhodné podmínky pro poskytovanou péči, může v konečném důsledku dojít k ukončení spolupráce.

Máte nějaké hranice, kdy již nezvládnete poskytovat péči?

Ano, a to pokud:

- zdravotní stav zájemce o službu (klienta) vyžaduje akutní hospitalizaci,
- zájemce o službu (klient) není schopen vytvořit prostředí pro bezpečné poskytování služeb,
- zdravotní stav zájemce (klienta) vyžaduje nepřetržitou ošetrovatelskou a zdravotní péči,
- zájemce (klient) má specifické potřeby a požadavky, které nemůže poskytovatel splnit (např. dovoz stravy ve stanovenou hodinu, speciální dietu, poskytování služby „na zavolání“ apod.).

Pečuji o tatínka, který trpí syndromem demence, není schopen si již domluvit pečovatelskou službu, je možné mi pomoci se zajištěním péče o něj?

Ano, naše pečovatelská služba Vám může pomoci. Je také nezbytné, abyste na péči o svého blízkého nebyli sami. Onemocnění je natolik náročné, že zvládat jej pouze vlastními silami, může být pro pečujícího sebezničující. Proto je tak nezbytná podpora zvenčí a úzká spolupráce.

Sociální pracovníci Vám pomohou zorientovat se v celé situaci a společně naplánujeme ucelený systém pomoci.

Nicméně pokud již budou sníženy kognitivní schopnosti (schopnost vnímání, orientace) natolik výrazně, že již tatínek nebude schopen porozumět obsahu a náležitostem smlouvy, musí být již smlouva/dodatek podepsána v zastoupení Městským úřadem Chrudim, a to na základě lékařského potvrzení. Nemusíte se ale obávat, se vším Vám budou nápomocny naše sociální pracovnice.

Zaručíte mi docházení jen jediné osoby?

Ne, to není v našich provozních možnostech. Je třeba si uvědomit, že profesionálně a kvalitně poskytovaná sociální služba je náročná na dovednosti, znalosti i fyzické síly pracovníka. Pracovníci mají předepsané povinné vzdělávání, čerpají dovolenou nebo mohou být nemocní. Je třeba, aby byli zastupitelní a nemuseli se klientovi služby rušit. Naše pečovatelská služba je dostupná pro klienty 24 hodin denně, není tedy možné, aby ke klientovi docházel pouze jeden pracovník. **Naším cílem je ale snaha o minimalizaci střídání pracovníků u klienta.**

Jak budu za služby platit?

Pečovatelská služba účtuje **skutečně strávený čas** pracovníka v domácnosti nebo při realizaci úkonu pro klienta. Tento skutečný čas se počítá minutově a je načítán do aplikace v mobilním telefonu nebo na čtečku čárových kódů. Úhradu za poskytnuté služby klient hradí podle platných úhrad za úkony uvedené ve smlouvě či dodatku ke smlouvě.

Klient úhradu za poskytnuté služby v daném měsíci hradí nejpozději do 20. dne za měsíc zpětně, a to proti pokladnímu dokladu nebo prostřednictvím pracovníka v rámci úkonu „Pochůzka“ v pokladně poskytovatele na Soukenické ulici 158, taktéž proti dokladu nebo převodem na účet nebo inkasem na účet poskytovatele, který je vedený u Komerční banky a.s. Chrudim, číslo účtu 17839531/0100 (variabilní symbol je číslo smlouvy).

Může se pracovník řídit přáním rodinného příslušníka?

Klientem pečovatelské služby je ten, s kým je uzavřena smlouva. S touto osobou se také pracovníci služby domlouvají na tom, jak a kdy bude služba poskytována. Pracovníci vítají spolupráci s rodinou, která často pečuje v době, kdy není poskytována pečovatelská služba. Pracovníci však musí respektovat přání a potřeby klienta, nemohou vyhovět požadavkům rodiny, které jsou v rozporu s požadavky klienta, výjimkou je, pokud je ustanoven opatrovník či je pozorován výrazný úbytek kognitivních schopností (schopnost orientace, vnímání).

Můžete mi uklidit na Vánoce, Velikonoce či po malování?

Ano i ne. Pečovatelská služba pomáhá se zajištěním velkého úklidu domácnosti (např. sezónního úklidu, úklidu po malování) klientům, kteří potřebují pomoc v běžném životě a kteří by si z vlastních zdrojů tuto pomoc nedokázali zajistit. V ostatních případech pracovník klientovi poskytne pomoc s vyhledáním vhodné úklidové služby.

Můžete mi zajistit běžný úklid v domácnosti?

Ano, jde o úklid, který směřuje k udržení standardu bydlení klienta. Nejedná se ale o úklid na úrovni úklidové pracovnice či hospodyně, cílem není nahrazovat tyto profese. Pracovník může klientovi pomoci, pokud se bude sám snažit uklidit – bude doplňovat jeho ruce tam, kde již jeho síly nestačí. V domácnosti, která je hygienicky závadná (znečištěná zvířecími výkaly, odpadky, zamořená hmyzem nebo hlodavci), pracovník běžný úklid provede teprve poté, co bude domácnost uvedena úklidovou nebo deratizační službou do nezávadného stavu. Pracovník provádí tento úkon pouze v prostorách bytu, který obývá klient. K úklidu pracovník používá pracovní náčiní, čisticí a mycí prostředky klienta. Čisticí a mycí prostředky se používají pouze z originálních obalů. Elektrické spotřebiče (vysavač) poskytuje klient, který zodpovídá za jejich bezpečnost a funkčnost. Pracovník může např. odmítnout vysávat podlahové krytiny se zjevně závadným vysavačem. Poté je možnost zapůjčení vysavače organizace (placený úkon).

V případě, že vlastníte velký byt či dům bude Vám předán kontakt na úklidové firmy.

Jak mohu získat obědy od pečovatelské služby?

Stravu poskytne pečovatelská služba pouze klientům, kteří mají sníženou míru soběstačnosti a nedokáží si stravu připravit sami ani za pomoci rodiny nebo blízkého okolí. Klienti, kteří se nenacházejí v nepříznivé sociální situaci (nemají potřebu dietně upravené stravy, úpravy stravy či komunikační bariéry apod.), mohou využít na zajištění stravy komerční služby. V Chrudimi je celá řada komerčních dovozců stravy. V případě potřeby Vám sociální pracovník může pomoci zprostředkovat dovoz obědů např. od restaurací, školních jídelen nebo domovů pro seniory či předat na tyto dodavatele kontakty.

Může mi pečovatelská služba zajistit zdravotní úkony?

Ne. Pečovatelská služba neposkytuje zdravotnické úkony. Může však dohlédnout např. nad požitím léků v doporučený den a čas. Zdravotnické (ošetřovatelské) úkony poskytuje DZOP. Jsou hrazeny ze zdravotního pojištění a klientovi mohou být praktickým lékařem předepsány.

Jak je to s poskytováním fakultativních úkonů?

Poskytování fakultativních (doplňkových) úkonů – dohled nad dospělým občanem, dohled nad požitím léků, pedikúra, doprava pro klienty atd. se řídí zákonem o sociálních službách. Jejich poskytnutí je možné jen za předpokladu, že klient využívá základní úkony pečovatelské služby a poskytovatel na ně má dostatečnou kapacitu. Nemůžeme zaručit poskytování fakultativních úkonů po celou dobu. V průběhu poskytovaných služeb může dojít k pozastavení těchto úkonů, a to na nezbytně nutnou dobu.

Nezvládnou zajistit nákupy, je možné se na vás obrátit?

Ano. Nákupy zajišťujeme v obchodech dle dosavadních zvyklostí klienta, anebo se s klientem domluvíme na jiném řešení. Pro klienty, kteří bydlí na Domě s pečovatelskou službou, se nakupuje v obchodech, které určí ředitel organizace, a to na základě vyhodnocení dotazníkové akce o preferenci obchodního domu. Pracovník při převzetí soupisu nákupu zhodnotí, zda není nákup příliš těžký (nad 15 kg). Pokud bude mít pracovník důvodné obavy, zda bude splněn váhový limit, doporučí klientovi rozdělení do více nákupů.

Vypracovala: Mgr. Gabriela Jírová, sociální pracovníce

20 let od vzniku Denního stacionáře Pohoda

V letošním roce uplynulo 20 let od otevření Denního stacionáře Pohoda. Původním názvem však bylo „Denní centrum pro seniory a invalidní důchodce“ a otevřeno bylo 1. 10. 2003. K tomuto výročí bylo 21. 9. 2023 uskutečněno velmi příjemné setkání v prostorách Denního stacionáře. Děkujeme všem hostům i zakladatelce stacionáře paní Ivaně Bohaté za návštěvu a poděkování, které vyjádřila zaměstnankyním, jež jsou ve stacionáři od svého vzniku. Jmenovitě paní Iloně Doležalové a Monice Benešové. Také děkujeme dětem a paní učitelce Monice Jeníčkové a její kolegyni za krásné vystoupení plné radosti a zpříjemnění celé oslavy.



K samotné historii stacionáře Pohoda:

Zařízení začalo s pomáháním rodinám, které tak mohly bez obav svěřit své blízké odborníkům, a senioři tak mohli dál zůstat v domácím prostředí. Kapacita zařízení byla 17 klientů a personál byl složen z pečovatelek, zdravotní sestry a ergoterapeutky. Tuto službu založila tehdejší paní ředitelka Ivana Bohatá.

Některé z aktivit, které zde začaly fungovat, zachovaly svou podobu dodnes, jako například trénování paměti, pracovní a tvořivé činnosti, muzikoterapie, pohybové aktivity a sportování, oslavy svátků a výročí... Za dobu 20 let však došlo k velkému vývoji a posunu, ať už

v nabídce denního stacionáře nebo konceptu služby – registrace sociální služby denní stacionář v roce 2006.



V roce 2020 se nám podařilo otevřít novou pobočku Denního stacionáře Pohoda na Strojařích 1141 v Domě s pečovatelskou službou. Klientům jsme tak mohli nabídnout naše služby v nových prostorách. Oba denní stacionáře zajišťují aktivity zaměřené především na rozvoj a udržení stávajících dovedností klientů, trénink kognitivních funkcí (paměť a rozpoznávací schopnosti), pohybové aktivity, hudební, tvořivé a pracovní aktivity, besedy, přednášky, společenské a kulturní akce. Nechybí relaxace v polohovacích křeslech i na lůžku, vycházky, pravidelný pitný režim, zajištění stravy. Klienti mají na výběr z mnoha aktivizačních činností, samozřejmostí je také podpora při úkonech osobní hygieny, pomoc při orientaci, oblékání apod.

Denní stacionář Pohoda nabízí ambulantní služby seniorům od 65 let a osobám s chronickým onemocněním a zdravotním postižením od 40 let na adrese Městský park 828 a Strojařů 1141, Chrudim.

Naším hlavním cílem je především zkvalitnění života seniorů, které trápí jakékoliv zdravotní omezení, ztráta kognitivních funkcí nebo i sociální izolovanost.

Dochází ke znovuobjevení některých dovedností, zlepšení všeobecného rozhledu, orientace, soběstačnosti, k intenzivnímu trénování paměti a k aktivnímu trávení volného času ve společnosti dalších lidí. Naše služby vždy doporučujeme využívat co nejdříve, pokud dochází k pozvolné ztrátě kognitivních funkcí. Je třeba, aby byl senior schopen aktivity zvládnout a aktivně se do nich zapojit, než dojde k trvalému zhoršení zdravotnímu stavu, kdy již rodina zvažuje přechod do pobytové služby a kdy péči sama nezvládá.

Pracovníci se stále snaží o zachování vysoké kvality služby, nejvyšší prioritou je pro nás spokojenost klientů a jejich rodin. Na základě zpětné vazby od blízkých našich klientů můžeme říci, že se nám to daří.



Bývalá paní ředitelka Ivana Bohatá se současnou paní ředitelkou Mgr. Hanou Darmovzalovou

Napsala: Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátorka denních stacionářů

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc listopad 2023

9. 11. od 16.00 hodin

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

(Hraje se vždy druhý čtvrtek v měsíci).

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová.

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* 6., 13., 20. a 27. 11. v 9.00 hodin
- *druhá skupina* 7., 14., 21. a 28. 11. v 9.00 hodin
- *třetí skupina* 1., 8., 15., 22. a 29. 11. v 9.00 hodin
- *čtvrtá skupina* 2., 9., 16., 23. a 30. 11. v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová.

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* 3. a 24. 11. od 9.00 hodin
- *druhá skupina* 3. a 24. 11. od 12.00 hodin

„Kavárnička“ (pro klienty DPS)

21. 11. ve 14,00 hodin – DPS Soukenická

21. 11. ve 14,30 hodin – DPS Strojařů

23. 11. ve 14,00 hodin – DPS Obce Ležáků



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Jana Rumplíková - personalistka, mzdová účetní

Dobrý den, je sobota odpoledne a já přemýšlím, co o sobě napsat, zatím mě nenapadá nic, co by Vás mohlo upoutat. Tak napíšu, co mně myšlenky přinesou.

Jmenuji se Jana Rumplíková a v Centru sociálních služeb pracuji krátce na pozici personalistky a mzdové účetní.

Dětství jsem strávila s rodiči, mladší sestrou, babičkou a dědečkem v Bořicích, malé vesničce nedaleko Chrudimi. Vystudovala jsem Střední ekonomickou školu v Chrudimi, poté se vdala. Mám dva, nyní již dospělé syny. Dlouhé roky jsem pracovala v cukrovaru v Hrochově Týnci a potom ve firmách jako účetní.

Nyní žiji 19 let v Chrudimi. Víkendy trávíme na chatičce v Heřmanově Městci, kde si to moc užívám, obzvlášť na jaře, když se příroda přihlásí vůní květů a zelenají se listy stromů, práce na zahrádce je pro mě relax. V přírodě si dobívám baterky i při procházkách, lehká turistika je to pravé pro mě. S partou fajn lidí vyrážíme na výlety poznávat nová místa, povídáme a smějeme se - to mám moc ráda.

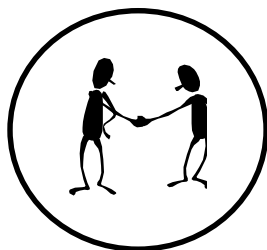
A když se obloha zakaboní, konečně si najdu čas a přečtu si dobrou knížku.

V Centru se mi moc líbí, práce je tady zajímavá, pořád se něco děje a potkávám tu samé prima lidičky 😊



Přeji všem krásné dny.

NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Jana Rumplíková

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?
Všude je krásně, ale nejčastěji se vracím do Jeseníků.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Někam odjet, poznávat nová místa u nás, a jednou za čas si lehnout na pláž a zaplavat si v moři a úplně vypnout.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Jéje, těch by bylo – třeba Austrálie, Kanada, Nový Zéland.

Které roční období máte nejraději a proč?

Těším se ze všech období, každé mi přináší něco jiného, ale kdybych mohla říct měsíc, tak květen vítězí.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Lži, pomluvy, nespolehlivost, ale úplně špatně je mi z násilí.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá? Pianistkou.

Co Vás rozesměje a potěší?

Rozesmějí mě kamarádi, vtipné situace, ať už u mě nebo u jiných a potěší mě setkání s blízkými a když se mi něco povede.

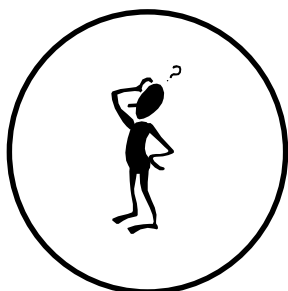
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Každá barva je svým způsobem krásná, bez kterékoli by už svět nebyl tak pestrý, ale je pravdou, že nejraději se oblékám do modré.

Co děláte ve volném čase?

Je ho málo na to, co bych všechno ráda. Navštívím rodiče, děti, jdu se projít, projet na kole, čtu, posedím s přáteli.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – listopad

Teplý říjen - studený listopad.

V listopadu hřmí - sedlák vesnou sní.

Listopadové hřmění pšenici ve zlato mění.

Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok nato bývá.

Když krtek v listopadu ryje, budou na Vánoce lézat komáři.

Stromy-li v listopadu kvetou, sahá zima až k létu.

Padá-li listí v listopadu, jistě brzy přijde led, ale dlouho nepobude.

Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se příkrádá.

Když se v listopadu hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchyťí.

Studený listopad - zelený leden.

Listopadové sněžení neškodí vůbec osení.

Jestliže sníh listopadový dlouho zůstane, více než hnůj polím prospěje.

Když napadá sníh na zelené listí, bude tuhá zima.

V listopadu příliš mnoho sněhu a vody, to známka příští neúrody.

Jaké povětrí jest v listopadu, takové má býti měsíce března roku budoucího.

Jaký listopad, takový březen.



Významné dny

Světový den pozdravů - 21. 11.

Světový den pozdravů se slaví právě zdravením na ulici, byť jindy cizích lidí. Tento den se slaví a zdraví po celém světě ve 180 zemích. Popudem tohoto dne byla válka mezi Araby a Izraelci. Jeden americký student Michael McCormack se chtěl válce postavit a dokázat, že spory jdou řešit i jiným způsobem a prvním symbolem komunikace je právě pozdrav, který začal šířit se svým bratrem.

Mezinárodní den bez nákupů - 25. 11.

Za Mezinárodním dnem bez nákupů stojí "nečekaně" muž, který sám pracoval v reklamní agentuře, a už se mu nelíbilo, jak reklamy ovlivňují lidi a nutí jim zbytečné věci, které ani nepotřebují. Den bez nakupování má podpořit myšlenku toho, co vlastně doopravdy k životu potřebujeme. A přiznejme si sami, kolik zbytečností nakoupíme.

Mezinárodní den nekupování ničeho - 28. 11.

Mezinárodní den nekupování ničeho navazuje na den bez nákupů. Spousta lidí kupuje spoustu zbytečných věcí, bez kterých se dá žít. Podporujeme tímto dnem i třeba životní prostředí. Smutným paradoxem je, že spousta lidí nakupuje velké množství komodit, bez ohledu, jestli na to mají, a dostávají se tím do dluhové pastí.



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

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Dna

Nemoc králů, jak se tomuto onemocnění říkalo již před staletími, se klinicky projevuje především silnou bolestí a otokem některých kloubů (nejčastěji palec u nohy). Příčinou je ukládání krystalů kyseliny močové v kloubu. Dalším místem, kde se můžou uráty ukládat, jsou ledviny a můžou tak dát vzniku kamenům v močových cestách. Jedinou možností, jak stav upravit, je změnit životní styl a dodržovat velmi důslednou dietu. V dnešní době máme naštěstí v záloze i účinné léky snižující hladinu kyseliny močové v krvi.

Vznik dny

Dna neboli pakostnice (arthritis uratica) je revmatologickým zánětlivým onemocněním, které vzniká zvýšenou hladinou kyseliny močové v krvi (hyperurikemie) a hromaděním jejích krystalů v organismu. K tomu dochází nejčastěji dlouhodobě vysokým přísunem purinů (látky, z nichž vzniká kyselina močová) do organismu, dále zvýšenou produkcí kyseliny močové či jejím nedostatečným vylučováním (chronická ledvinová nedostatečnost).

Puriny jsou obsažené hlavně ve stravě bohaté na bílkoviny (červené maso, mořské plody, vnitřnosti). Ke vzniku dny přispívá i nadměrná konzumace alkoholu, obezita, vysoký krevní tlak, cukrovka, vysoký cholesterol). Je častější u mužů.

Příznaky dny

Objevují se náhlé silné noční a ranní bolesti kloubů, nejčastěji u palce u nohy, ale i rukou, kotníků, kolenou. Kloub je zarudlý, oteklý a citlivý



na dotek. Pokožka na něm je lesklá a napnutá. Může být zvýšená teplota, zimnice, celková schvácenost. To už nemoc přechází do chronického stádia. Po několika dnech až týdnech bolest i otok ustoupí, ale nemoc zůstává.

Příčiny dny

Nemoc může být **dědičná** nebo způsobená **nezdravým životním stylem**. K rizikovým faktorům, které mohou způsobit toto onemocnění, patří: nadměrná konzumace potravin, které jsou bohaté na bílkoviny, nadměrná konzumace alkoholu, nedostatečný pitný režim, nedostatek pohybu, dlouhodobé užívání některých léků, například diuretik, terapie maligních onemocnění, ledvinová nedostatečnost.

Diagnostika dny

Základem je určit **hladinu kyseliny močové v krvi**. Dále vycházíme z lokálního nálezu v oblasti postiženého kloubu a je vhodné i RTG vyšetření kloubu a ultrazvuk močového ústrojí.

Léčba dny

Samozřejmostí je přísná dieta a změna životního stylu. Především více pohybu a abstinence alkoholu. Z medikace pak léky, které snižují bolest kloubů a potlačují zánět tzv. nesteroidní antirevmatika (např. Ibuprofen, Diklofenac), a léky, které snižují tvorbu kyseliny močové (například Purinol). Pokud je onemocnění již v chronické fázi se vznikem deformit kloubů, přebírá péči ortoped.

Rizika nemoci

Zjistí-li lékař zvýšenou hladinu kyseliny močové a nebudete-li se léčit, kromě degenerace kloubů a problémů s ledvinami, můžete trpět nadýmáním, průjmami, pálením žáhy, pálením v konečníku, bolestmi hlavy a svalů.

Zásady zdravého životního stylu, stravování

Alespoň jednou týdně byste si měli dopřát den plný zeleniny a ovocných šťáv. Pročištění organismu dodá tělu energii a dostatečné množství minerálů a vody vypuzuje kyselinu močovou. Přidejte pohyb alespoň třikrát týdně.



Doporučené potraviny: čerstvé ovocné a zeleninové šťávy, brambory, mrkev, celer, banány, třešně, pomeranče, avokádo, jahody, mléčné výrobky, celozrnné potraviny, luštěniny, káva, čaj, vitaminové doplňky obsahující omega-3 mastné kyseliny z rybího tuku nebo lněného oleje.

Zcela nevhodné potraviny: alkohol, vnitřnosti, smažená jídla, ovocné džusy a sladké limonády, kvasnice, červená masa, některé ryby (tuňák, sardinky, pstruh, krevety, kaviár), pražené ořechy a potraviny s olejem, který prošel varem, čokoláda, kakao, ostrá a kořeněná jídla.

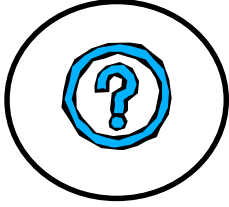
Přírodní léčba dny

Pomáhají bylinky, které zmírňují zánět a napomáhají pročišťování organismu. Například libeček lékařský – který pomáhá zlepšit i krevní oběh a krev pročistí. Podobně funguje andělíka lékařská. Obklady z odvaru byliny uleví oteklým kloubům. Kopřiva dvoudomá pomáhá tělo zbavit kyseliny.

Zdroj: <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/dna-priciny-priznaky-a-lecba/>

Vyhledala: Vilma Ježková

KDO VÍ, ODPOVÍ



Ukažte, co ve Vás je

(lidé, historie)

- 1. Jak se jmenovala manželka československého prezidenta Gustava Husáka, která zahynula při havárii vrtulníku?**
 - a) Livia
 - b) Viera
 - c) Mária
- 2. Kterému sportu se profesionálně věnovala Lindsey Vonnová?**
 - a) tenisu
 - b) atletice
 - c) alpskému lyžování
- 3. Která ze sester Geislerových si zahrála ve filmovém zpracování Kytice – v baladě Zlatý kolovrat – krásnou Doru?**
 - a) Anna
 - b) Ester
 - c) Lenka
- 4. Jak zemřel Antoine de Saint-Exupéry, autor knížky Malý princ?**
 - a) sestřelili jeho letadlo
 - b) zabil se při autonehodě
 - c) na španělskou chřipku
- 5. Ze které země pochází herečka a zpěvačka Natalia Oreiro známá třeba z telenovely Divoký anděl?**
 - a) z Venezuely
 - b) z Argentiny
 - c) z Uruguaye

- 6. Víte, ve kterém roce byla upálena Johanka z Arku?**
- a) 1431
 - b) 1481
 - c) 1531
- 7. Který člen habsbursko-lotrinské dynastie se stal manželem české šlechtičny Žofie Chotkové?**
- a) František Ferdinand d'Este
 - b) František Josef I.
 - c) Karel I.
- 8. Na kterém hradě nebo zámku byl nalezen (a je k vidění) relikviář svatého Maura, jedna z nejcennějších památek České republiky? Který to je?**
- a) Bečov nad Teplou
 - b) Hluboká nad Vltavou
 - c) Vranov nad Dyjí
- 9. Ve kterém století se narodil fyzik, matematik, astronom, alchymista a teolog Isaac Newton?**
- a) v 16. století
 - b) v 17. století
 - c) v 18. století
- 10. Roku 1492 Kryštof Kolumbus založil první evropskou kolonii v novém světě nazvanou Santo Domingo. Na kterém ostrově to bylo?**
- a) Portoriko
 - b) Jamajka
 - c) Hispaniola

Správné odpovědi:

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

CHRUDIM



Chrudimské pověsti a legendy

Poklad dominikánského kláštera

Vypráví se, že klášterní kostel byl vyzdoben stříbrnými sochami dvanácti apoštolů a zlatou sochou Krista - všechny v životní velikosti. Oči soch apoštolů byly prý ze zlata, oči Kristovy z diamantů. Z obavy, aby sochy nebyly znesvěceny a snad i zničeny, zakopali je kdysi v neklidných dobách mniši na neznámém místě, předpokládala se zahrada v sousedství bývalého kláštera.

Přesvědčení o zakopání soch na tomto místě bylo tak silné, že si prý vlastníci domu při smluvním převodu vlastnictví k zahradě vymíňovali podíl na nálezů soch.

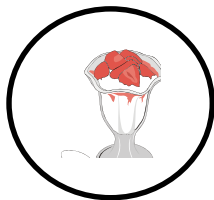
Druhé možné místo úkrytu soch je prý kdesi na hlavním náměstí, v místě, kam dopadal stín vrcholu věže přesně o třetí hodině odpolední. Během doby se však zapomnělo, o kterou z věží jde, věže vyhořely a dostaly nové pokrytí a datum, kdy měl být stín sledován, se také zapomnělo, a tak sochy kdesi v podzemí hlavního náměstí dosud čekají.



Třetí možné místo pro ukrytí soch bylo v hradební věži zvané Prachárna. Dokonce bylo na tomto místě úředně pátráno, byly dokonce objeveny i schody sestupující kamsi dolů, bohužel zavalené stavební sutí.

Zdroj: <https://www.chrudimka.cz/chrudimske-povsti-klaterni-poklad>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Jana Rumplíková

Zapečené kotlety se smetanou a hořčicí

Suroviny na 4 porce

4 vepřové kotlety s kostí (nebo bez kosti)
1 smetana 12%
2 vrchovaté lžice dijonské hořčice
1 – 2 cibule (podle velikosti)
8 snítek tymiánu
čerstvý mletý pepř
sůl
olej

Postup přípravy

1. Kotlety naklepeme, po krajích na pár místech nařízneme, aby se nekroutily při pečení.
2. Osolíme a opepříme.
3. Cibuli nakrájíme na proužky a restujeme na pánvi s olejem.
4. Rozložíme ji do pekáčku a na pánev vložíme kotlety. Zprudka je opečeme z obou stran dohněda a položíme na cibuli.
5. Do pánve vlijeme trochu vody, provaříme a nalijeme na maso.
6. Smetanu smícháme důkladně s hořčicí, tymiánem a dostatečně opepříme. Můžeme podle chuti hořčice ještě přisolit.
7. Vše nalijeme na maso a vložíme do trouby vyhřáté na 200 stupňů.
8. Nejlepší je pekáček ze začátku tak na půl hodiny přikrýt, pak odklopit a dopéct.
9. Celkem pečeme cca 40 minut. Většina tekutiny se do masa vsákne a zůstane hustý výpek.
10. Podáváme s různě upravenými brambory nebo s rýží.

Pohádka řezy

Na malý plech

Těsto: 4 žloutky, 10 dkg cukru, 2 dkg kakaa, třeme a přidáme 5 dkg hladké mouky, půl prášku do pečiva, sníh ze 4 bílků

Nádivka: 7 dkg másla, 4 dkg hladké mouky. Uděláme světlou jíšku. Potom zalejeme sklenkou mléka asi 150ml. Necháme povařit, až se udělá hustá kaše.

Pak utřeme 10 dkg másla, 10 dkg cukru, kakao a přidáme do vychladlé kaše.

Pečeme na 180 stupňů. Po upečení na korpus rozetřeme nádivku, na to 2 pařížské ušlehané šlehačky. Nakonec zdobíme bílou ušlehanou šlehačkou na každý kousek. Dáme do lednice.



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