

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Nepříznivá sociální situace

Nepříznivá sociální situace je v celém systému sociálních služeb jakousi alfou a omegou. Velmi potřebnou k nastavení sítě sociálních služeb.

Správné posouzení nepříznivé sociální situace je nejdůležitější pro určení kvality poskytnutí sociální služby a je hlavním a jedinečným vodítkem pro nastavení funkčního plánu péče, podpory a pomoci.

Definice nepříznivé sociální situace je již v současnosti uvedena v zákonu o sociálních službách. Nejedná se tudíž o vytváření nového systému, ale o jasnější zacílení. Je nezbytné, aby nepříznivá sociální situace byla základním východiskem pro přijetí klienta do sociální služby.

Samotné posouzení nepříznivé sociální situace je jednou z nejdůležitějších kompetencí sociální pracovníce nebo sociálního pracovníka. Při posuzování nepříznivé sociální situace je nutné vnímat, zda se tento proces realizuje v přirozeném sociálním prostředí člověka či ne. Udržet klienta v přirozeném sociálním prostředí je jedním ze základních cílů poskytování sociálních služeb, ale o to těžší je posoudit v tomto prostředí nepříznivou sociální situaci. Při posuzování nepříznivé sociální situace je velmi vhodné vnímat člověka prostřednictvím vztahů s prostředím. Nejedná se o izolovanou a samostatnou jednotku.

Což znamená, že posouzení spočívá ve zjištění schopnosti klienta zvládat své požadavky na vlastní život (potřeby) a zjištění požadavků prostředí, ve kterém klient žije. Předmětem posouzení je potom správně rozpoznat a pojmenovat nerovnováhu těchto požadavků a pomoci při jejich narovnání.

Nepříznivá sociální situace u klienta není stále stejná. Neustále se vyvíjí a mění. Tento vývoj a změny je nutné sledovat a celou situaci přehodnocovat. Tato činnost musí být nedílnou součástí procesu poskytování sociální služby.

Poskytovatel sociálních služeb musí být schopen neustále vyhodnocovat nastavení sociální služby a reagovat na měnící se potřeby klientů.

Proces posouzení slouží zároveň i jako zdroj důležitých informací pro plánování sociálních služeb. Proto je i v zájmu klienta, aby se tyto informace přenesly k pracovníkům obce, kteří mají v popisu práce komunitní plánování. Na základě získaných informací si obec pojmenuje potřeby, které se promění v komunitní plán. Zároveň se tyto informace dostanou i do procesů plánování a pokrytí na krajích, kde se nastavuje síť, která je financována z veřejných prostředků.

Autor příspěvku: Markéta Pavlíková, DiS.

Denní stacionáře Jitřenka a Pohoda „Nejsme pouze sociální službou, našim klientům jsme oporou, společníkem i kamarádem“

Denní stacionáře CSSP Chrudim Jitřenka (pro osoby s mentálním a kombinovaným postižením) **a Pohoda** (pro seniory a osoby se zdravotním postižením) jsou výborným doplňkem rodinné péče. Rodina, která pečuje o svého blízkého, má možnost být ekonomicky aktivní a žít dále běžným životem, pokud se mohou spolehnout na služby, jako jsou naše denní stacionáře v Chrudimi. Specifikem denních stacionářů Pohoda a Jitřenka je osobitý a individuální přístup všech našich pracovníků ke klientům, klidná a pohodová atmosféra, příjemné zázemí.

Základem naší péče je aktivizace, což znamená, že klient, ať už senior nebo člověk s jakýmkoliv zdravotním hendikepem, může plnohodnotně žít život ve svém přirozeném prostředí a přitom smysluplně trávit den ve společnosti vrstevníků a dělat to, co ho baví a co si přeje. Naším hlavním cílem v denních stacionářích je, aby se zde každý klient cítil jako doma, tedy aby měl možnost vybrat si z pestré nabídky aktivit. Samozřejmostí je také individuální plánování dle jeho konkrétních potřeb a nepříznivé sociální situace. Také venkovní prostory s pergolou a venkovní posilovnou nabízejí mnoho možností, jak trávit čas aktivně a na čerstvém vzduchu. Mimo naše aktivizační činnosti (trénování

paměti, výtvarné a tvořivé činnosti, besedy s odborníky, hudební a kulturní aktivity) nabízíme také relaxační aktivity, kvalitní péči o zdraví, podporu při osobní hygieně, podporu při podání léků apod.

Jak vypadá den klienta v denním stacionáři Pohoda

Ráno pro klienta může přijet náš automobil, případně může přijet do stacionáře se svými blízkými. Celý den se o něho budou starat kvalifikovaní pracovníci, kteří mu nabídnou mnoho aktivit podle jeho potřeb a možností. Můžeme uvařit kávu, přečíst tisk, zajistíme oběd a pitný režim, respektujeme i případná dietní omezení. Pomůžeme s péčí o vlastní osobu a s osobní hygienou. Každý den je pro klienta připraven pestrý program, například trénování paměti, hudební a tvořivé aktivity, relaxační terapie, besedy, odpočinek v relaxačním pokoji. Společný čas lze také trávit na velké zahradě a v krásném přilehlém parku.



Nespornou výhodou denních stacionářů je také jejich návaznost na pečovatelskou službu a domácí zdravotní a ošetrovatelskou péči, která spočívá v možnosti ošetření kvalifikovanou zdravotní sestrou přímo ve stacionáři. V rámci pečovatelské služby jde o propojení péče v domácnosti klienta a denního stacionáře. Pracovník pečovatelské služby může zajistit ranní hygienu a přípravu k odchodu klienta do stacionáře, případně ho doprovodit, zajistit dopravu a návrat zpět.

V rámci aktivit DS Jitřenka klademe velký důraz na setkávání s vrstevníky v rámci různých vzdělávacích zařízení v Chrudimi. Dochází k propojování našich aktivit a tím ke zprostředkování kontaktu s vnějším prostředím, navazování přátelských vztahů. Pracovníci DS Jitřenka nabízejí široké spektrum smysluplných aktivit, jako například nácvik a upevňování dovedností pro praktický život, trénování komunikačních dovedností, tvořivé, sportovní a kulturní aktivity, besedy, návštěvy různých institucí, nechybí ani hudba, relaxace, zábava. V termínu od 29. 5. do 1. 6. 2018 se uskutečnil sportovní pobyt DS Jitřenka v Třemošnici, který byl každoročně organizován Domovem sociálních služeb Slatiňany. Pro DS Jitřenka to byla první účast na této pravidelné akci, která se moc povedla. Pracovníci i klienti pobyt hodnotili jako oboustranně přínosný.

Autor příspěvku: Mgr. Šárka Marková

Sportovní hry v Třemošnici

Sportovní pobyt klientů a pracovníků DS Jitřenka se konal v Třemošnici, v termínu od 29. 5. do 1. 6. 2018. Hry pořádá každoročně Domov sociálních služeb Slatiňany. Pro DS Jitřenka to byla první účast na této pravidelné akci, která se moc povedla. Po všechny tři dny probíhaly atletické soutěže, hry a zábavná klání, uskutečnilo se hudební vystoupení italského zpěváka Ferrante Rovinelli, diskotéky a prostor byl také pro odpočinek, vycházku po městě či návštěvu cukrárny.

Všichni zúčastnění dostali diplomy, medaile a odváželi si mnoho krásných zážitků. Pro náš tým Denního stacionáře Jitřenka to byl velmi úspěšný pobyt z mnoha důvodů, nejen kvůli seznámení se s novými kamarády a kolegy, ale pro pracovníky to byla také zkušenost, že v novém prostředí poznali své klienty zase trochu jinak a pobyt hodnotili jako oboustranně přínosný.

Moc děkujeme organizátorům akce – Domovu sociálních služeb Slatiňany, především paní Hurtové, za perfektní organizaci, hladký průběh, spokojenost klientů i našich pracovníků. Věříme, že příští rok se zúčastníme zase.



Autor příspěvku: Mgr. Šárka Marková

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Přeji pěkný den, mé jméno je Marie Hyršová. Pocházím z vesnice Skála u Chrasti, kde jsem žila v rodinném domku s výhledem na malebné údolí řeky Žejbro. V současné době žiji v obci Holetín u Hlinska, kam jsem se s manželem po svatbě v srpnu 2017 dočasně přestěhovala. Mám tři sourozence.

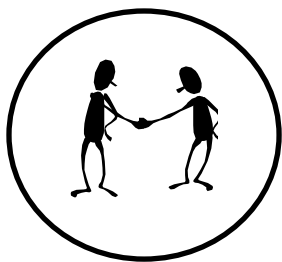
Mezi mé koníčky patří jízda na kole, pečení, cestování, četba, posezení s přáteli.

Vystudovala jsem na Střední škole zdravotnické a sociální v Chrudimi obor pečovatelská činnost. Dále jsem šla studovat Střední odborné učiliště v Chrudimi obor cukrář/ka. Poté jsem studovala Vysokou školu v Pardubicích obor zdravotně sociální pracovník. Této školy jsem později zanechala a nastoupila jsem jako brigádnice do Centra sociálních služeb na noční i denní služby na domech s pečovatelskou službou. Také jsem pracovala jako brigádnice na domě s pečovatelskou službou v Luži.

Od září 2017 pracuji v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim na plný úvazek. Tato práce mě velmi baví, zejména proto, že je zde velmi dobrý kolektiv.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Ilona Uličná

pracovnice v sociálních službách

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Ano, v Itálii - Alba Adriatica.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Vypnout a být na nějakém příjemném místě, kde Vás nikdo neobtěžuje. Relaxovat, odpočívat.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Indonésie.

Které roční období máte nejraději a proč?

Jaro - vše se probouzí, kvete, voní, prodlužuje se den.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Lidská hloupost.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Hospodskou - točit pivo 😊

Co Vás rozesměje a potěší?

Prima parta, vnoučata, veškeré pozitivní věci.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Mám ráda všechny barvy.

Co děláte ve volném čase?

Věnuji se vnoučatům, manželovi, pejskovi a zahradě. Ráda odpočívám a spím.

BYLINKY



Užijte si léto bez rizik

Zdravím čtenáře do prosluněného chrudimského regionu. Můj další příspěvek bych ráda věnovala opět problematice počasí a jeho vlivu na naše tělo. Léto je totiž pro mnoho lidí velmi náročným obdobím, ve kterém může docházet k různým zdravotním rizikům a problémům. Ale nezoufejte, na každý problém přeci existuje bylinka, a mnoha neduhům se dá lehce předejít.

Základ léta bez rizik

Základním bodem pro léto bez zbytečných zdravotních problémů je dodržování správného pitného režimu. Pod těmito slovy si však každý představí trochu něco jiného. Mně se například na prvním místě vybaví točené pivo. I přes všechny nepostradatelné výhody tohoto oblíbeného nápoje je však pro doplnění pitného režimu pivo zcela nevhodné. Stejně jako jakýkoliv jiný alkohol totiž způsobuje odvodnění organismu, tedy naprostý opak, než si vaše tělo žádá. Další nevýhodou piva bývá jeho nízká teplota, což pro naše tělo není přirozené. Po požití jakéhokoliv chladného nápoje si organismus musí nejprve tekutinu zahřát a teprve potom ji dokáže vstřebat. Výsledkem tedy je, že se zvýší vaše teplota, po čemž v parném létu touží jen málokdo.

Nejvhodnější letní nápoje

Ideální a nejpřirozenější pro zahnání žízně a doplnění tekutin je čistá nesycená a neochucená voda. Kdo vodu nerad, může ji doplnit ovocnými nebo zeleninovými šťávami, které je však nejlepší alespoň vodou zředit. Dále jsou vhodné různé bylinkové čaje.

Mně se na osvěžení osvědčil například čaj z ibišku nebo máty. Navíc, pokud čaj vypijete vlažný či mírně teplý, paradoxně vám pomůže



se rychleji ochladit. Způsobí totiž mírné zvýšení pocení, což právě vede k ochlazení organismu. Proto se teplé čaje s oblibou pijí v mnoha tropických zemích světa.

Podpořte své srdce

Nejvíce ohroženým orgánem v létě je srdce. Pro prevenci nebo prvotní léčbu různých problémů, spojených se srdíčkem, je ideální bylinkou hloh obecný (*Crataegus leavigata*). Jeho účinky jsou pro srdce hotovým požehnáním. V první řadě reguluje vysoký krevní tlak a zlepšuje krevní oběh, neboť čistí cévy od vápenatých usazenin. Dále způsobuje rozšíření věnčitých tepen vyživujících srdce, což má za následek lepší prokrvení srdečního svalu a nižší riziko vzniku infarktu. Pomáhá také proti silnému bušení srdce a arytmií a je vhodný při léčbě anginy pectoris. Pro svůj uklidňující účinek ho můžete využít také při nespavosti. Keříky hlohu zdobí mnoho parků a zahrad, pro užívání je však nejlepší zvolit divoce rostoucí keře na odlehlých čistých stanovištích. Nejvíce účinných látek obsahují květy, které se sbírají hned po rozkvětu. Lze užívat také plody nebo mladé listy. Sušené květy hlohu pořídíte v každé lékárně, avšak nejvíc mohu doporučit tinkturu, která je v tomto případě ideální volbou. Má totiž největší koncentraci účinných látek a navíc je její užívání nejpraktičtější.

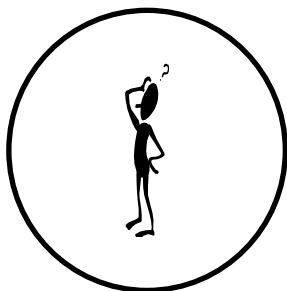


Čerstvé květy nadrobno nakrájíme, vložíme do uzavíratelné nádoby a zalijeme pálenkou (například vodkou nebo žitnou) nebo čistým lihem, aby květy byly zcela potopené. Necháme asi dva týdny vyluhovat na tmavém místě, občas protřepeme. Poté slijeme a užíváme třikrát denně 20 - 25 kapek.

Důležité je vědět, že hloh působí velmi pomalu. Jeho účinky se mohou projevit až za několik týdnů či dokonce měsíců. Je proto potřeba užívat ho dlouhodobě a pravidelně. Odvděčí se vám však rozsáhlými a dlouhotrvajícími pozitivními účinky. Jen pozor, pokud již berete nějaké jiné léky na srdce, poraďte se o užívání hlohu se svým lékařem. Svá srdíčka dále podpoříte úsměvem, pozitivním myšlením, láskou a radostí ze života ☺.

Krásné letní dny vám přeje Vaše Ivuše

ZAJÍMAVOSTI



Červenec

Nebyl-li červen dostatečně deštivý, dodá vodu až červenec a přidá ještě mnohé bouře.

Jaký červenec, takový leden.

Když dne ubývá, horka přibývá.

Červenec a srpen jsou nejteplejšími měsíci v roce.

Dělají-li mravenci budovy své v červenci nežli jindy mnohem výš, přijde tuhá zima spíš.

Roztrhne-li v červenci pavouk svou síť ve dvě, brzy déšť se ozve.

Slunce peče - déšť poteče.

Když červenec pěkně hřeje, o Vánocích se zima zaskvěje.

Okolo svaté Markéty jsou bouřky nasety.

Staví-li v červenci hromadu mravenci po kraji všude, tuhá zima bude.

Bouřky v úplňku měsíce znamenají déšť dalece.

Co červenec neuvaří - to srpen nedopeče.

V červenci do košile rozdělaj se a v prosinci po uši oděj se.

Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.

Na mokrý červenec následuje bouře a krupobití.

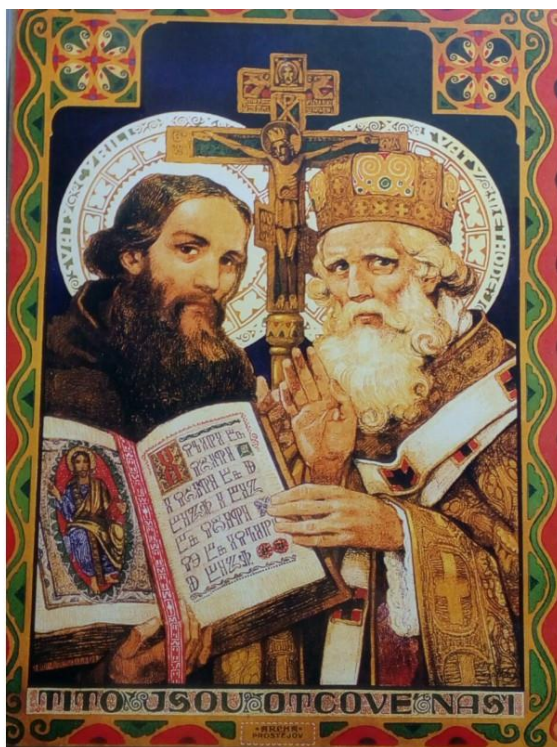
Jaký červenec, takový leden.

Co červenec končí, srpen začíná.

Zdroj: <https://www.meteocentrum.cz/zajimavosti/pranostiky/cervenec>

Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje - 5. 7.

Spolupatroni Evropy - Cyril a Metoděj (Konstantin a Metoděj) přišli ze Soluně na Velkou Moravu v 9. století. Příchod těchto věrozvěstů na naše tehdejší území je označován z pohledu dějin jako příchod křesťanství a vzdělanosti do českých zemí. Tito Slovanští věrozvěstové vytvořili písmo - hlaholici a prosadili staroslověnštinu jako oficiální jazyk - v té době jako jazyk bohoslužebný.



Svatý Konstantin (zvaný *Filozof*) (řecky *Κωνσταντίνος*, *Konstantinos*) (827 v Soluň – 14. února 869 v Řím) byl mladší z obou bratrů. Patřil k nejvýznamnějším učencům své doby. Byl vynikajícím teologem, řečníkem a polyglotem. Působil jako profesor filosofie v Konstantinopoli a úspěšně vedl několik zahraničních nábožensko-politických misí a mnoho teologických disputací. Několik let žil v klášteře společně se svým bratrem. V tomto období začala jejich společná činnost. Mnichem se stal až krátce před svou smrtí v Římě, kde vstoupil do kláštera a přijal řeholní jméno *Cyryl* (řecky *Κύριλλος*, *Kyryllos*; latinsky *Cyrillus*), které se stalo v průběhu staletí známějším.

Svatý Metoděj (řecky *Μεθόδιος*, *Methodios*; latinsky *Methodius*) (813 v Soluň – 6. dubna 885 Velkomoravská říše) byl starším bratrem Konstantina. V mládí pracoval jako byzantský státní úředník. Během společného pobytu v klášteře s Konstantinem se stal patrně jeho nejbližším spolupracovníkem, se kterým se pak účastnil zahraničních cest ve službách Byzance. Po Konstantinově smrti se ujal vedení velkomoravské misie a završil jejich společné dílo, které hájil až do své smrti. Jedním z jeho největších úspěchů bylo zřízení moravsko-panonské arcidiecéze, v níž se stal prvním arcibiskupem.

Zdroje: https://cs.wikipedia.org/wiki/Cyril_a_Metod%C4%9Bj
<http://svatky.centrum.cz/svatky/statni-svatky/den-slovanskych-verozvestu-cyrila-a-metodeje-5/>

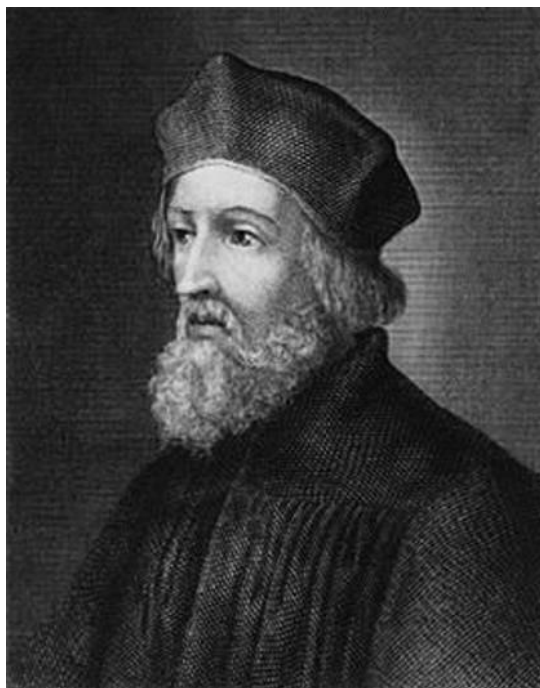
Den upálení mistra Jana Husa – 6. 7.

Mistr Jan Hus je bezesporu významnou postavou našich dějin. Narodil se kolem roku 1370 v Husinci a byl římsko-katolickým knězem, reformátorem a kazatelem a bezesporu jedním z nejvýznamnějších českých středověkých myslitelů. Vyučoval na pražské univerzitě a v náboženských pracech kritizoval mravní úpadek církve, za což ho Katolická církev označila za kacíře. Následoval kostnický koncil, kde byl jako kacíř odsouzen a následně upálen, neboť odmítl odvolat své učení.

Od roku 1398 vyučoval na pražské univerzitě a v letech 1409–1410 byl jejím rektorem. Ve svých náboženských pracích kritizoval mravní úpadek, v němž se ocitla katolická církev. Katolická církev ho označila za kacíře, jeho učení za herezi a exkomunikovala jej (1411). Římský král Zikmund Lucemburský mu zaručil bezpečný příchod na kostnický koncil, kde byl odsouzen jako kacíř, a následně byl vydán světské moci k upálení na hranici, když odmítl odvolat své učení.

Jako reformátora jej Katolická církev uznala až v moderní době, kdy tak učinil papež Jan Pavel II., který v roce 1999 prohlásil, že lituje kruté smrti Jana Husa i následných obětí a rozdělení v českém národě a vyzval k usmíření a historickému hodnocení jeho osobnosti bez předsudků. Přes obecně rozšířené mínění však Jana Husa explicitně za reformátora církve neprohlásil, pouze konstatoval,

že tzv. „Husovská komise“ byla založena s cílem přesněji stanovit místo, které Jan Hus zaujímá mezi těmi, kteří usilovali o reformu církve. Některé údajné Husovy názory (například ty, že kněz ve smrtelném hříchu nehodně udílí svátosti nebo že církev je tvořena výhradně předurčenými ke spáse) jsou katolickou církví hodnoceny jako teologicky vadné nebo přinejmenším kontroverzní.



K jeho odkazu se hlásili husité a později i další církve a společnosti vzešlé z české i protestantské reformace. Husité zahrnovali většinu české populace v Českém království, vytvořili tak velkou vojenskou sílu a během tzv. Husitských válek porazili několik křížových výprav. O století později bylo více jak 90 % obyvatel českých zemí nekatolických a někteří stále následovali učení Jana Husa a jeho nástupců.

Datum jeho upálení se stalo českým státním svátkem. Jako svého svatého mučedníka jej (spolu se sv. mučedníkem Jeronýmem Pražským) uctívá česká starokatolická církev a pravoslavná církev. Pro Církev československou husitskou je výročí jeho smrti fakticky největším svátkem.

Zdroje: https://cs.wikipedia.org/wiki/Jan_Hus

<http://svatky.centrum.cz/svatky/statni-svatky/den-upaleni-mistra-jana-husa-6/>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Klouby ve stáří

Co nám umožňuje se hýbat? Je to pohybový aparát, dělíci se na čtyři složky: řídicí systém - centrální a periferní nervový systém, zásobovací systém – cévy, opěrný systém - kosti a klouby, aktivní systém – svaly a šlachy.

Dnes se podrobněji podíváme na klouby.

Kloub je spojení a zároveň ohebné místo vzájemně se stýkajících dvou nebo více kostí. Slouží k pohybu určité části těla.

Skládá se ze dvou ploch. Kloubní hlavice a kloubní jamky. Obě části jsou kryté chrupavkou. Kloub je obalen kloubním pouzdem, které je zesíleno vazy. Vnitřní prostor tvoří synoviální vrstva produkující kloubní maz. Ten zmírňuje tření a zajišťuje pevné přimknutí kloubních ploch k sobě. Dalším úkolem kloubního mazu je výživa chrupavky, která pokrývá kloubní hlavici a jamku.

Kloubů v lidském těle je mnoho. Dělí se podle tvaru na kulové, válcové a další. Dále dle počtu kostí, které spojuje, na jednoduché - spojující dvě kosti. Například ramenní kloub. Pokud spojuje více kostí, nebo jsou mezi ně vsunuty chrupavčité destičky, jde o kloub složený. Například kolenní kloub.

K udržení správné funkce kloubů je nutný přiměřený pohyb a zátěž. Během života dochází k poškozování kloubů a tím omezení jejich funkce, často spojené s bolestí. Proces urychlí nemoci, úrazy a přetěžování kloubů při sportu či těžké práci.

Ve stáří je člověk více ohrožen úrazy všeobecně. Tělo již není tak pružné, pomalu reaguje na vzniklé situace a kosti jsou křehké. Časté

jsou pády, kdy se poraní i klouby. Stačí chvilka nepozornosti, zakopnutí, zamotání se, špatné šlápnutí.

Léčba úrazů patří do rukou specialistů a je na nich, zda postačí konzervativní postup nebo bude třeba operační řešení. Na nás je, dodržovat pokyny a spolupracovat jak nejlépe umíme, abychom opět získali možnost samostatného pohybu.

Vysoký věk s sebou přináší různá úskalí. Setkáváme se s bolestmi kloubů a omezením jejich funkce. Jejich příčina je různá. Může to být artritida-zánět kloubu způsobený infekcí, revmatoidními změnami nebo metabolickou poruchou. Dále může jít o následky dřívějších zranění. Velkou část obtíží s klouby má na svědomí artróza - opotřebení kloubů. Při zánětu jde o zduření synoviální výstelky kloubu, která zvýšeně produkuje tekutinu a vzniká otok. Zvyšuje se tlak v kloubu a překrvení způsobuje bolest. Kloub je zarudlý, pohyb omezený a bolestivý. Postiženy mohou být velké i malé klouby.

Nutná je návštěva lékaře a dlouhodobá léčba. V době otoku a velké bolestivosti je vhodný tělesný klid. Po zklidnění obtíží přiměřený pohyb.

Pokud jde o metabolickou poruchu - dnu, je to složitější. Dochází k ukládání kyseliny močové v podobě drobných krystalků solí do kloubu. Projeví se to zánětem. Kloub je tedy nateklý, zarudlý a bolestivý. Nejčastěji postihuje kloub palce nohy. Tady je léčba nejen na lékaři, který předepíše vhodné léky snižující hladinu kyseliny močové v těle, ale léčený člověk musí dodržovat i dietní opatření. Vhodné je omezení alkoholu, vnitřností, luštěnin, kaka, atd.

Opotřebení kloubů - artróza má mnoho příčin. Genetickou dispozici, chybné postavení kyčlí, nedostatek pohybu, přetěžování nadměrným sportováním, těžkou tělesnou prací, nadváhou, jednostrannou zátěží a věk.

Známky opotřebení se často projeví na nosných kloubech, tedy na kyčlích a kolenou. Mezi rizikové klouby patří ale i klouby na ruce a nohu, palec, klouby ramene a loktu. Jde o změny kloubní chrupavky. Projeví se bolestivostí a omezením pohybu. Po delším odpočinku je kloub ztuhlý, chvíli trvá, než se rozhybe. Obtíže dělá dlouhé sezení, stání, stoupání do schodů. Artrózu není možné vyléčit, ale zmírnit její postup a příznaky.

Nutný je pohyb, i když nás bolí rozhybat se. Řiďme se heslem, kdo se nehýbe, urychluje proces artrózy.

Podávají se léky tlumící bolest, protizánětlivé léky, kloubní výživa. Lékárny nabízejí různé doplňky stravy pro zlepšení činnosti kloubů. Vhodné je poradit se s lékařem, lékárníkem a v neposlední řadě s rodinou. Někdy je obtížné zorientovat se v nabídce preparátů a vybrat si ten správný.

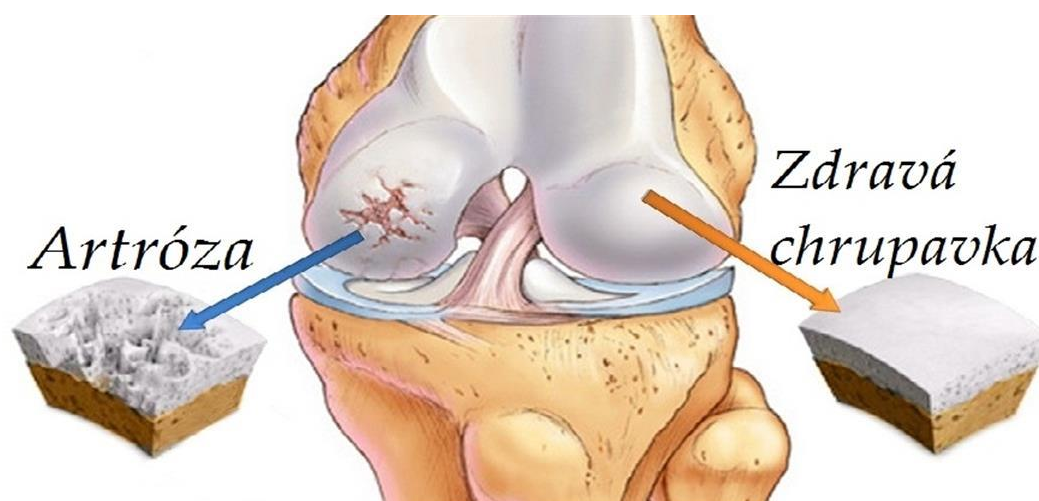
Pokud je stav kloubů pro bolest a velké omezení pro nás neúnosný, je možnost operační léčby. V úvahu se musí brát celkový stav člověka, zda je schopen tuto léčbu podstoupit a přinese mu zlepšení kvality života.

Při artroskopii lékař ošetří kloubní povrch a odstraní výrůstky na kosti. Pokud se tento výkon zdá nedostatečný v řešení obtíží, je navržena náhrada kloubu, nejčastěji kyčelního.

Pak nastává čas na speciální rehabilitaci a sám operovaný musí vložit hodně svého úsilí a bojovat o svou samostatnost pohybu.

Co říci závěrem.

Při náhlých bolestech kloubů vyhledejte lékaře. Pokud bojujete s artrózou, nezapomínejte na přiměřený pohyb, vycházky, a i když to někdy bolí, nevzdávejte se. Udržujte si přiměřenou váhu, hodně tak svým kloubům pomůžete. Bolesti řešte ve spolupráci s lékařem. Neztrácejte optimismus, s dobrou náladou jde vše lépe.



Autor příspěvku: Hana Dymáková

CHRUDIM



Významné budovy

Kostel Nanebevzetí Panny Marie

Arciděkanský kostel Nanebevzetí Panny Marie se nachází na Resselově náměstí v Chrudimi. Jedná se o trojlodní bazilikální gotický kostel s románskými základy, který byl upravován v novogotickém slohu.

Historie a stavební vývoj

O předchůdci kostela není mnoho informací, ale je téměř jisté, že už za dob Přemyslovců, kdy Chrudim byla administrativní a politické středisko oblasti, stál uprostřed tohoto centra kostel. V první třetině 14. století propukl v čerstvě založeném městě požár, který možná zasáhl původní kostel a tak se město rozhodlo postavit nový. Díky dendrochronologickému výzkumu trámů nad presbytářem v roce 2001 bylo zjištěno, že část krovu kostela pochází už z roku 1340. V roce 1359 bylo potvrzeno podací právo k břevnovskému klášteru.

14. – 15. století

Stavba kostela začala v gotickém období výstavbou presbytáře, hlavní lodě, následovaly lodě vedlejší a dvojice věží v západním průčelí. Opěrné sloupy byly částečně vtaženy do vnitřku kostela.

16. – 18. století

Od poloviny 15. století byl kostel utrakvistický. Před rokem 1552 byl vybudován literátský kůr. Na jižní straně byly zřízeny oratoře. U obou postranních lodí byly zrušeny gotické předsínky (dvorany). Kostel měl v západním průčelí dvě věže, rozdílné výšky a tvaru. Jižní věž byla opatřena dřevěným ochozem pro trubače, proto se nazývala Trubačka, severní věž se jmenovala Černá.

V roce 1630 se zřítila podlaha trubačova bytu. To narušilo už tak dost špatný stav věže. 23. února 1681 po morovém procesí byl jako poděkování za odvrácení moru od Slatiňan věnován do tohoto kostela obraz Krista Spasitele lidstva – *Salvator Mundi* (Chrudimský Salvátor),

kopie poutního obrazu z Lateránské baziliky v Římě. Každoroční poutní procesí pokračovala až do roku 1782, kdy je císař Josef II. zakázal.

V květnu roku 1702 do Černé věže uhořel blesk. Shořela společně se severní, levou věží a s kostelním krovem až po presbytář. První věž, severní, Černá, byla opravena roku 1704. Následující rok byla opravena jižní věž, Trubačka. Při této příležitosti dostali věže stejnou výšku a cibulovou střechu s lucernou. V letech 1727–1728 se za děkana Lýra zřídil parapet před kostelem. Jednalo se o plošinu s pěti schodišti po stranách i v ose hlavního portálu, který sloužil od roku 1685. Parapet byl zdoben sochami svatých. Roku 1740 shodila vichřice vrch jižní věže, ten prorazil a poškodil klenutí. Při výročí salvátorského jubilea proběhla oprava v roce 1748. Na štít západního průčelí byl mezi věže namalován obraz Salvátora.

19. století

Dne 22. února 1850 uhořelo opět do jižní věže. Shořela střecha i krov a rozlily se oba dva zvony (Poutník a Václav). Následně byla věž opatřena střechou ve tvaru nízkého jehlanu. Roku 1851 byla takto zastřešena i druhá věž, i když nebyla zasažena požárem. V roce 1856 se přikročilo k celkové opravě kostela. Po zjištění stavu stavby vznikl tzv. „komitét ku stavbě kostela“. Ve špatném stavu byla severní věž, která se od roku 1762 odchylovala. Dále presbytář, kde se objevovaly pukliny a zdi na severní straně. Většinu těchto problémů způsobovaly mělké základy a nevhodný podklad a terénní úpravy chrámového okolí. Puristické přestavby, která proběhla v neogotickém duchu, se v roce 1857 ujal František Schmoranz. Roku 1873 byl odstraněn parapet. To umožnilo práce na průčelí a obou věžích, které kvůli jejich špatnému stavu byly postaveny téměř celé od základu nově. Výmalby interiéru se ujal bratr F. Schmoranze, Gustav Schmoranz. Malby zůstaly na zdech až do druhé světové války, kdy byly přemalovány. Sanktusník nad kostelním krovem byl dokončen roku 1880. Jednalo se o poslední práci na exteriéru kostela. Ten tak dostal podobu, kterou známe dnes.

20. – 21. století

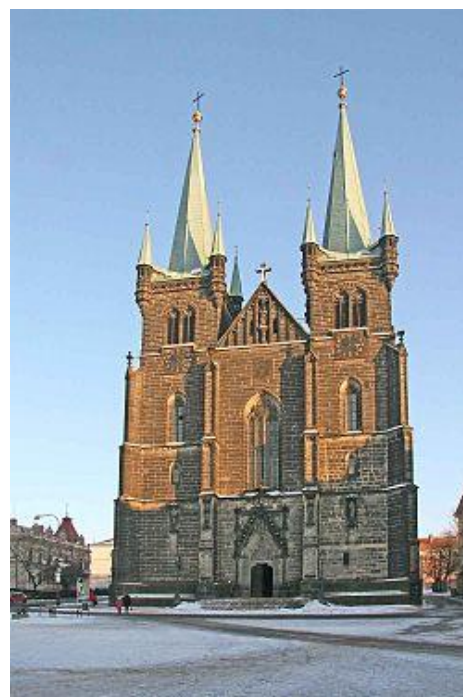
V dnešní době už k žádným přestavbám ani větším úpravám nedochází. Spíš se provádějí postupné rekonstrukce a archeologické výzkumy částí kostela. Jedná se hlavně o opravy či výměny střešních pláští.

Popis exteriéru a interiéru

Exteriér

Kostel je vystavěn ve stoupajícím terénu a je východně orientovaný. Jedná se o rozlehlé bazilikální trojlodí, vystavěné z opuky a pískovce, s opěrnými pilíři. Hlavní loď je zastřešena sedlovou střechou se sanktusníkovou věžičkou, vedlejší pak střechami pultovými.

Průčelí dominuje dvojice nárožních hranolových věží vysokých přibližně 62 metrů, vstup zajišťuje ústupkový portál s lomeným obloukem a pískovcovým tympanonem, kde je vyobrazená Panna Marie. Nad portálem se nachází velké průčelní okno osvětlující kostelní kůr.



Interiér

Vnitřní délka kostela je 39 metrů, šířka trojlodí u vchodu je 13 metrů a rozšiřuje se až na 15 metrů. Výška hlavní lodi je asi 14 metrů, vedlejších pak přibližně 10 metrů. I po úpravách v 19. století je výškový rozdíl mezi patou západního průčelí a východního presbytáře 3 metry. Interiér kostela je tak stupňovitě členěn, celkem se tam nachází 22 schodů. Pod stoupající opukovou podlahou se nachází několik krypt. Hlavní loď se směrem k presbytáři rozšiřuje. Je zaklenuta čtyřmi poli s křížovými klenbami a jednou klenbou s hvězdicovým vzorem, která je nad kůrem. Osvětlena je bazilikálními okny, a to čtyřmi z jihu a třemi ze severu. Na hlavním oltáři je nad svatostánkem umístěna renesanční kopie římského obrazu Krista Spasitele, visí nad svatostánkem ve stříbrném rámu.

Vedlejší loď je o čtyřech polích s křížovými klenbami, se žebry vybíhajícími přímo ze zdí a pilířů, z toho dvě západní pole jsou výrazně podélné. Oddělené jsou od hlavní lodi třemi páry pilířů s mezilehlými arkádami. Osvětlení zajišťují vysoká, štíhlá okna s lomeným obloukem, která jsou tři na každé straně. Ke středům lodí přiléhají navzájem si podobné otevřené předsíně, jež jsou zaklenuté obkročnou klenbou.

Kněžiště je o něco vyšší než hlavní loď a zvnějšku je opatřeno dvěma mohutnými opěráky. Skládá ze dvou příčně obdélných polí s křížovými klenbami a je ukončen pětibokým závěrem s paprscitou klenbou. Žebra jsou ve vrcholu propojena zdobenými svorníky a lze si všimnout nízko položených svazkových přípor. Presbytář je osvětlen trojdílnými lomenými okny. Ornamentální a figurální výmalba z roku 1892 zdobí stěny presbytáře.

Vnitřní vybavení kostela

Nejstarší z vybavení kostela je gotická křtitelnice z roku 1462, dále je tam řada gotických obrazů a soch, renesanční soubor epitafů, barokní hlavní oltář a nejvýznamnějším předmětem je vrcholně barokní obraz Chrudimského Salvátora. Kromě toho zde lze nalézt renesanční portrét Salvatora, tedy Ježíše Krista. Uvnitř jsou také varhany, budované od roku 1995 varhanářem Petrem Fischerem, nacházející se na kůru v západní části hlavní lodě. Varhany mají 45 rejstříků, tři manuály a cca 3 300 píšťal. Pod kostelem se nacházejí krypty, kde byli od 16. století do 18. století pohřbíváni lidé, kteří s kostelem nějak souviseli. Pohřbeno je zde několik set lidí.

Zajímavosti

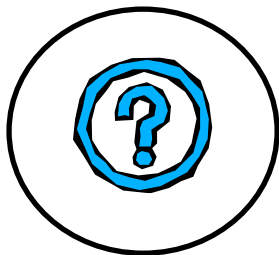
Říká se, že presbytář původního kostela sloužil jako hradní kaple. Na tomto hradě roku 1055 nejspíš zemřel kníže Břetislav. Nejnovější archeologické průzkumy z roku 2014 domněnku existence hradu na tomto místě potvrdily.

Bohoslužby

V současné době je kostel takzvaně živý. Konají se zde pravidelné bohoslužby, občasně koncerty a jiné kulturní akce. Kostel je také přístupný veřejnosti a to od června do září samostatně nebo s průvodcem.

Zdroj: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Kostel_Nanebevzet%C3%AD_Panny_Marie_\(Chrudim\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kostel_Nanebevzet%C3%AD_Panny_Marie_(Chrudim))

KDO VÍ, ODPOVÍ



Dobrotky z daleka

Globalizace je už dávno patrná zejména v gastronomii. Víme však, co která země v této oblasti světa dala?

1. Starý Egypt
 - a) první chléb z kvašeného těsta
 - b) zapékané těstoviny se šunkou
 - c) bramborové knedlíky
2. Starý Řím
 - a) toasty
 - b) dršťkovou polévku
 - c) sýrové smaženky
3. Sýrie
 - a) rohlíky
 - b) polévkové zavářky, např. svítek
 - c) rostlinný olej, hlavně olivový
4. Itálie
 - a) hotdog
 - b) parmazán
 - c) čevabčiči
5. Švýcarsko
 - a) Dobošův dort
 - b) Perkelt
 - c) Žervé

6. Irsko

- a) šodó
- b) aspik
- c) palačinky

7. Španělsko

- a) pivo
- b) rýžový nákyp
- c) majonézu

Za odpovědi 1a), 2a), 3c), 4b), 5c), 6c), a 7c) si započítejte po 1 bodu

5 až 7 bodů

Jste gastronomičtí znalci a špendlíkem na mapě určíte s naprostou přesností rodný kraj všech briošek, pudinků či punčů.

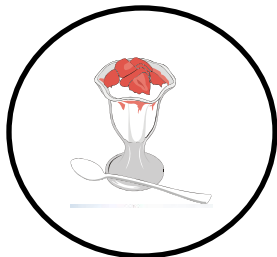
3 až 4 body

Že parmazán je z Itálie víte, nicméně záludnější dotazy vás přece jen na úplný geograficko-gastronomický vrchol nepustily.

0 až 2 body

Máte v tom docela zmatek. Nebylo by divu, kdybyste původ brynzových halušek hledali v Japonsku a hovězích závitků v Indii.

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty paní Ilony Uličné

RYCHLÝ PERNÍK („chlejt na plech“)

- 1 hrníček vody
- 2 hrníčky cukr moučka
- 3 lžíce kakaa
- 1 Hera

Suroviny smícháme a z této směsi oddělíme $\frac{1}{2}$ hrníčku a přidáme rum. Do zbylé směsi přidáme 4 vejce, 2 hrnečky polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, rozinky.

Vymažeme a vysypeme plech, nalijeme těsto a dáme do vyhřáté trouby péct na 180°C cca $\frac{1}{2}$ hodiny. Na vlažnou upečenou placku nalijeme oddělenou směs a posypeme kokosem, ořšky, co kdo má rád.



SLOVENSKÝ PERNÍK

40 dkg polohrubé mouky
25 dkg cukr moučka
1 prášek do pečiva
½ lžičky skořice
1 lžička sody
3 lžíce kakaa
2 dcl oleje
4 dcl mléka
2 vejce
2 lžíce marmelády

Všechny tyto suroviny smícháme dohromady a na vymazaný a moukou vysypaný plech nalijeme tuto směs a dáme do vyhřáté trouby na 180°C na ½ hodiny péci.

V příštím říjnovém čísle se můžete těšit na příspěvky:

- Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče – téma: „Nedostatek bílkovin u seniorů“
- Bc. Lucie Horáková – téma: „Jaké výhody přináší Senior pas?“
- Denní stacionáře – „Snoezelen (multismyslová místnost) a další novinky v denních stacionářích“
- Rozhovor s pracovníkem CSSP s paní Marií Hyršovou

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

<https://www.socialni-sluzby.cz/ostatni/casopis-chrudimsky-senior/>

