

Vydání 3/2017

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE



17. ples seniorů v Chrudimi

Velký sál Muzea v Chrudimi 12. 4. 2017 v pozdní odpoledne ožil hudbou a tancem. Na již 17. plese seniorů, který pořádalo Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim, zahrál Taneční a dechový orchestr Základní umělecké školy Chrudim a skupina Akcent Chrudim. V průběhu plesu měli účastníci možnost vidět vystoupení mažoretek Sokola Chrudim, baletky Základní umělecké školy Chrudim a orientální tanečnice El Safa z Pardubic. Celým plesem provázela zkušená moderátorka paní Klečková.

Velké díky za organizaci a přípravu plesu patří zaměstnancům Centra, zejména paní Ditě Potužákové. Poděkování patří i našim sponzorům. Jejich dary zajistily bohatou tombolu.

Ples navštívili také představitelé města Chrudim - místostarosta pan doktor Miroslav Tejkl, Mgr. Radka Pochobradská, vedoucí Odboru sociálních věcí a Bc. Světlana Bartáková, ekonom Odboru sociálních věcí.

Hosté i zaměstnanci Centra obdivovali energii a také taneční kreace některých párů, jejichž výkon ve vztahu k věku byl obdivuhodný.

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim se již nyní chystá uspořádat 18. ples seniorů v novém pojetí. Jednou z novinek na dalším plese bude soutěž o nejlepší taneční pár. Výpravnost plesu a hladký průběh sklidil velký úspěch, což je pro organizátory plesu největší pochvala. Věříme, že na další ročník Plesu seniorů zavítají i lidé z širšího okolí Chrudimě.

Autor příspěvku: Mgr. Marta Menšíková, DiS.

Práva osob v sociálních službách

Od 1. ledna 2014 občanský zákoník ustanovuje opatření pro případ, že klient není schopen právně jednat z důvodu duševního onemocnění. Předchozí úprava se zabývala pouze omezením nebo zbavením svéprávnosti. Jedná se bezesporu o vážný zásah do práv klienta. V praxi se přitom objevují případy, pro něž byla dosavadní opatření příliš radikální a mnohdy stačí mírnější opatření, která umožní osobě její práva ponechat. Omezení svéprávnosti je již dnes využíváno pouze v nevyhnutelných případech, kdy žádná jiná opatření nelze využít.

Mezi tato podpůrná opatření zahrnujeme:

- nápomoc při rozhodování
- předběžné prohlášení
- zastoupení členem domácnosti
- omezení svéprávnosti

Nápomoc při rozhodování

Nápomoc stanovuje smlouva, kde se podpůrce zavazuje podporovanému, že bude přítomen při jeho právních jednáních a že mu zajistí náležitou podporu – především informačního charakteru. Nápomoc schvaluje soud podle § 46 občanského zákoníku. Podpůrce má právo namítnout neplatnost právního jednání podporovaného. Jedná však v součinnosti s klientem a nikoliv za klienta.

Předběžné prohlášení

Formou veřejné listiny nebo soukromé listiny může klient v očekávání vlastní nezpůsobnosti k právním úkonům projevit vůli, aby byly jeho záležitosti spravovány určitým způsobem, osobou, nebo aby byla určitá osoba ustanovena jeho opatrovníkem. Toto řešení se přímo nabízí například při péči o osoby postižených demencí, kdy může významně usnadnit pátrání po jejich potřebách.

Zastoupení členem domácnosti

Člen domácnosti zastupuje zletilého, kterému duševní porucha brání v samostatném právním jednání. Může jej zastupovat potomek, sourozenec, předek, partner nebo jiná osoba, která však se zastupovaným žila ve společné domácnosti alespoň 3 roky před vznikem opatření. Tyto osoby vždy schvaluje soud. Zastupovaný musí

se zastupováním souhlasit a musí alespoň částečně rozumět tomu, co se s ním děje. V opačném případě se přistupuje k opatrovnictví. Zástupce zároveň není oprávněn k rozhodování, které by mělo za následek zásah do tělesné nebo duševní integrity zastupovaného s trvalými následky. Jedná především v praktických životních situacích jako nakládání s peněžními prostředky ve výši úměrné životním poměrům zastupovaného.

Omezení svéprávnosti

Jedná se bezesporu o největší zásah do práv klienta a soudy k němu přistupují pouze v těchto situacích:

- Ostatní opatření nelze využít nebo jsou nedostačující
- Zastupovanému hrozí reálná a závažná újma
- Soud zjistí vůli omezované osoby

Omezení se vztahuje výhradně na potřeby klienta v rozsahu pouze nezbytně nutném a to maximálně na 3 roky. Rozhodnutí soudu o omezení svéprávnosti nezabavuje člověka práva samostatně jednat v běžných záležitostech každodenního života, ani ho nezabavuje jeho základních práv a svobod. Opatrovník může zasahovat do vztahů pouze v míře, která je určena soudem.

Opatrovnictví bez omezení svéprávnosti

Pokud to situace nevyžaduje, není nutné osobu omezovat ve svéprávnosti. Pokud této osobě zdravotní stav způsobuje obtíže při hájení jejích práv nebo správě majetku, může na její návrh stanovit opatrovníka a ve shodě s návrhem určit rozsah působnosti. Opatrovník jedná zpravidla v součinnosti se zastupovaným. V případě, že nelze vůli zastupovaného zjistit, rozhodne soud. V případě, že osoba není schopna sama podat návrh na zastupování, může opatrovníka určit soud. To se týká především případů, kdy osobě její velmi vážný zdravotní stav znemožňuje plnohodnotně hájit svá práva. Sama sice nic nevyřeší, ale zároveň nehrozí, že by v důsledku jejího jednání došlo k újmě jí nebo druhé straně. Myslí se tím například situace, kdy je osoba upoutána na lůžko v domácím prostředí a péči zajišťuje rodina a poskytovatel sociálních služeb. Osoba má zajištěné své potřeby a není schopna činit žádné nebo téměř žádné úkony.

Autor příspěvku: Bc. Lucie Horáková

Výlety s Jitřenkou

Denní stacionář Jitřenka v loňském roce oslavil své již 20. narozeniny. Díky tomu, že se pravidelně každý rok podařil zorganizovat a zařídit nějaký výlet, nasbírali klienti stacionáře společně se zdejšími pracovníci spoustu krásných a také nezapomenutelných zážitků. V tomto případě je na místě veliké poděkování Společnosti rodičů a přátel denního stacionáře, která se podílí na financování výletů a díky které můžeme výlety uskutečňovat. Rovněž bychom rádi poděkovali společnosti Městské lesy Chrudim, která pro nás každoročně organizuje výlet a finančně zajišťuje dopravu.

Na výlety se vydáváme většinou autobusem, někdy vlakem, jindy naopak využijeme pěkného počasí a v rámci zlepšování fyziky vyrazíme na výlet i pěšky. Navštívili jsme takto spoustu krásných míst České republiky. Cestovali jsme na nejrůznější hrady a zámky, například ve Slatiňanech, Pardubicích, Častolovicích, Litomyšli, Chrasti či Žlebech. Navštívili jsme také ZOO ve Dvoře Králové, v Jihlavě i v Praze. Právě do zmíněné Prahy jsme se vydali hned několikrát. Podívali jsme se zde na Matějskou pouť, na Petřín, do Bludiště, prošli se po Václavském náměstí, navštívili jsme Pražský hrad i Národní muzeum. Moc se nám líbil Babiččin dvoreček, Dědečkova obůrka v Licibořicích nebo středověká vesnička v Ostré nad Labem. Na výlet jsme se vypravili také do Planetária a Obřího akvária v Hradci Králové, dále jsme navštívili Keltské muzeum v Nasavrkách a moc jsme si užili výlet na parníku v Pardubicích. Takových pěkných výletů se uskutečnilo mnohem a mnohem více.



Dříve jsme také jezdili na dobrodružné školy v přírodě, které jsme trávili například v Palučínách, v Luži, Daňkovicích, Bečkově u Trutnova, Svojanově či Jánských Lázních. Škola v přírodě se uskutečnila celkem 12krát. V současné době už ale na takové školy v přírodě jezdit nemůžeme z organizačních důvodů.

Minulý rok jsme se rozhodli, že se na výlet vypravíme pěšky. A tak jsme oblékli pohodlnou sportovní obuv a oblečení a vyrazili jsme na celodenní pěší výlet do Slatiňan, kde jsme obdivovali rozkvetlou zámeckou zahradu. Cestu jsme všichni s přehledem zvládli, a tak jsme si po zaslouženém sportovním výkonu dopřáli vydatný oběd ve vyhlášené restauraci pod zámek. Byli jsme velmi rádi, že se takový výlet uskutečnil a těšíme se na další.

Autor příspěvku: kolektiv pracovníků Denního stacionáře Pohoda

Návštěva z Kolína

Dne 10. 5. 2017 navštívil Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim Kolínský pěvecký sbor vedený paní Hanou Trešlovou. Po krátkém úvodu jsme si poslechli několik lidových písní. Následovaly písně od Leoše Janáčka a písně o lásce. Poslední písničkou na rozloučenou byla naše oblíbená – „Život je jen náhoda“ od Jaroslava Ježka, kterou jsme si všichni společně zazpívali. Na závěr paní Mošková jménem všech posluchačů poděkovala za příjemné odpoledne a popřála sboru šťastnou cestu domů. Pro všechny to bylo milé setkání, které si rádi zase někdy zopakujeme.



Autor příspěvku: Dita Potužáková

Plán aktivit Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc červen 2017

12. 6. od 14.00 hodin

bude v jídelně Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim
v Soukenické ulici probíhat aktivita **Klub vařečka**.

13. 6. v 15.30 hodin

v CSSP v Soukenické ulici **vystoupí pan Mgr. Jan Stejskal** se svojí
skupinou NESTEJSKÁME SI. Program nese název: „Hledači
hudebních pokladů“.

19. 6. od 16.00 hodin

můžete trávit pozdní odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi
při **Posezení s hudbou a tancem**.

Posezení při kávě:

15. 6. ve 14.00 hodin v Domě s pečovatelskou službou v ulici Obce
Ležáků a v Domě s pečovatelskou službou v ulici Strojařů

20. 6. ve 14.00 hodin v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim
v Soukenické ulici

POZOR !!!

Dne 23. 6. pořádáme výlet do Lysé nad Labem na výstavu „Šikovné
ruce seniorů“, zastávka i v Poděbradech. Zájemci se mohou nahlásit
u paní Potužákové, tel. č. 728 653 950



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nová zaměstnankyně Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Miroslava Hoffmannová - pečovatelka

Vážení čtenáři,
ráda bych se vám krátce představila. Jmenuji se Miroslava Hoffmannová a nastoupila jsem do Centra sociálních služeb a pomoci 16. 11. 2016 jako pracovník v sociálních službách na domě i v terénu. Moje nelehká, i když zajímavá životní cesta mne dovedla k tomuto poslání a jsem tomu ráda. Vystudovala jsem Střední veterinární školu v Hradci Králové a pokračovala dva roky na Vysoké škole veterinární, kde jsem studium ukončila z rodinných důvodů. V té době mi zemřela maminka na těžkou a v té době neléčitelnou nemoc. Popovídání s ní mi chybělo celý život. Potom jsem se vdala a narodily se mi dvě děti, první syn Jan, pak dcera Lenka. Obě děti vystudovaly Střední průmyslovou školu textilní ve Dvoře Králové s oborem zaměřeným na ekologii. Syn má rodinu a malého čtyřletého Honzíka, ale bohužel žije daleko, až u Karlových Varů. Syn se zabývá geologií, hodně cestuje, takže se spolu často vídáme. Dcera studuje zemědělskou školu a pracuje v Praze.

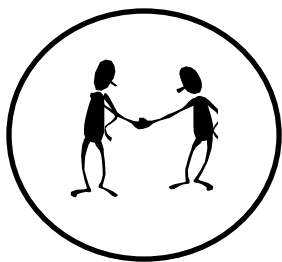
Po roce 1989 se rozpadla JZD a pro veterinární techniky nebyl dostatek práce. Protože jsem chtěla zůstat na vesnici, kde jsem se starala o starou tetu a svá zvířata, pracovala jsem nadále v profesích, které byly k dispozici. Několik let jsem pracovala v rehabilitačním zařízení Renospond, dále jako řidička a dispečerka u kamionové dopravy. V mezidobí jsem pracovala také v útulku pro zraněná zvířata z volné přírody v Boru - Pasíčkách jako ošetřovatelka.

Nyní žiji s hodným přítelem po většinu času na chatě s přenádherným výhledem na Pardubicko nad Luží, kde pečuji o několik osamělých zvířat a pěstuji rostliny, motýlokvěty, a také druhy, které už nejsou moc rozšířené.

Jsem spokojená a mám ráda lidi i zvířata. Těší mne, i když tato práce občas není lehká, že mohu pracovat s lidmi a že jsem poznala hodně milých kolegů.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



**Soňa Roušarová – personalistka a
mzdová účetní**

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Ráda se vracím do svého rodného kraje na Valašsko.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Ideální dovolená je pro mne sluníčko, teplo, koupání, výlety, posezení s rodinou a přáteli, klid a pohoda.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Ráda bych viděla Peru, ale bojím se letět letadlem, takže to patrně zůstane pouze přáním ☺.

Které roční období máte nejraději a proč?

Oblíbené roční období nemám, každé má něco do sebe a na každém se mi něco líbí.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Určitě hloupost, nespravedlnost a závist.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Jako malá holčička jsem chtěla být učitelkou a později se mi líbila práce v knihovně.

Co Vás rozesměje a potěší?

Tak toho je hodně, protože se ráda směju, ale v současné době je to spolehlivě moje malá vnučka Adélka.

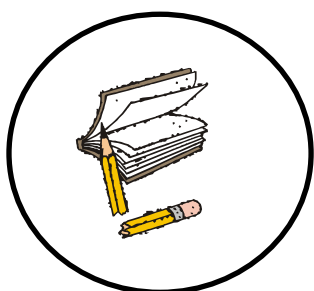
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Nejraději mám modrou a zelenou barvu.

Co děláte ve volném čase?

Věnuji se rodině a přátelům, sportuji, čtu a podívám se i na pěkný film.

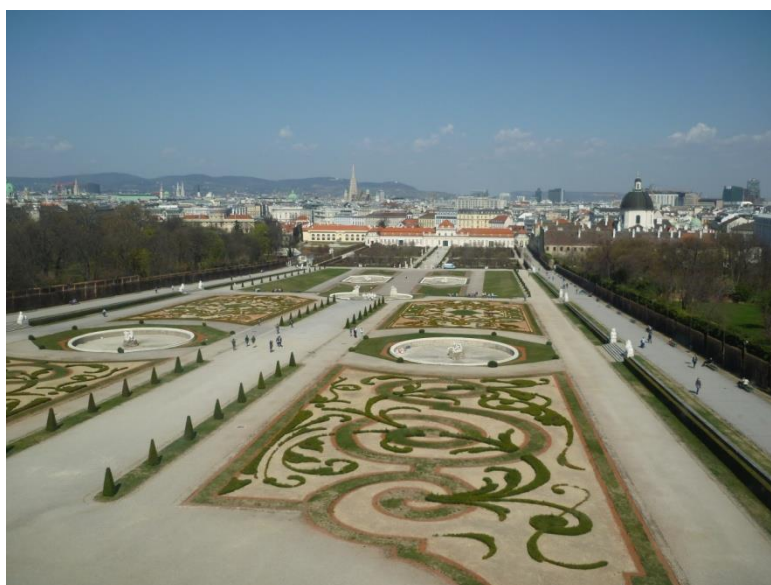
PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ Z ŘAD SENIORŮ



Poděkování

Touto cestou bychom chtěli poděkovat paní Procházkové za zorganizování výletu pro seniory do Vídně.

29. března jsme kolem 11. hodiny dorazili k baroknímu zámku Belveder z 18. století. Komplex sestává z Horního a Dolního Belvederu, oranžerie, palácových stájí a rozsáhlé zahrady. Horní Belveder je využíván jako umělecká galerie a my měli možnost obdivovat obrazy slavných malířů – např. Klimt, Schiele, Kokoschka, Waldmüller aj. Někteří místo toho navštívili přilehlou botanickou zahradu. Společně jsme se pak prošli překrásnou zahradou k Dolnímu Belvederu. Přirovnání zahrady k Versailles není daleko od pravdy.



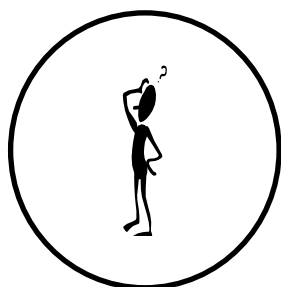
Další zastávka byla u pomníku chrudimského rodáka Josefa Ressela před tamní Technickou univerzitou. Přivezli jsme květináč plný něžných růžiček a s odkazem na stuze „Našemu rodákovi, Chrudimáci.“ Jsme pyšní, že se k jeho odkazu hlásí celá Evropa.



Cestou k Dómu svatého Štěpána jsme si „zamlsali“ v cukrárně Sacher. Palácovým komplexem Hofburg jsme pak zamířili na náměstí Marie Terezie. Pod velkým sousoším jediné vládnoucí ženy na českém trůně byla poslední zastávka výletu. Na zpáteční cestě jsme se ještě stavili na domluvené večeři. Počasí nám přálo, sluníčko se na nás po celý den smálo. Výlet se nám všem moc líbil. Tak někdy zase příště...

Walterovi

ZAJÍMAVOSTI



Šťastná maminka na mateřské dovolené

Srdečně Vás všechny zdravím z mateřské dovolené, na kterou jsem nastoupila v prosinci roku 2016. Ve volných chvílích na Vás klienty i tým kolegů a kolegyně myslím. Nechybí mi práce ani administrativa. Chybí mi kontakt s Vámi. Chybí mi úsměvy Vás klientů a týmu pracovníků Centra. To vše mi nyní vynahrazuje a celý můj den vyplňuje naše usměvavé, holohlavé, bezzubé miminko. Náš poklad, který se nám s manželem narodil 5. 2. 2017 ve 23:41. Porod byl rychlý, za což jsem byla moc ráda. Dámy čtenářky mi určitě rozumí. Paní doktorka mne před porodem strašila, že budeme mít malé miminko a ejhle, narodil se nám hošíček 53 cm, 3 880 g. Takže žádný malý drobeček. Po dlouhém přemýšlení jsme ho pojmenovali Vojtěch. Výběr jména byla těžká věc. Zprv jsme nevěděli, zda to bude holčička nebo chlapeček, a zadruhé víme, že jméno člověka provází celý život. V užším výběru jsme měli pro chlapečka vybrané jméno Vojtěch, Ondřej, Štěpán. Vojtišek se nám však líbil nejvíce. V překladu jeho jméno znamená bojovník a svátek připadá na 23. dubna.

Když se vrátím k těhotenství, do zaměstnání jsem chodila bez jakéhokoliv omezení. Bylo mi dobře. Dlouhou dobu to bylo jen mé a manželovo krásné tajemství. Jako první to mé tajemství odhalila klientka ze Soukenické ulice ☺ Tímto ji velice zdravím.

Těhotenstvím jsem byla fascinovaná. Je to dar mít možnost porodit zdravé miminko, ale zároveň také odpovědnost o něho pečovat a vychovat z něj slušného člověka. To nás čeká. Říká se, že až ve stáří se dozvím, jak se mi to povedlo. Uvidí se to na vnoučatech, do kterých syn vloží to, co jsem do něho vložila já s manželem. V těhotenství jsem si každý den prohlížela břicho a nemohla uvěřit, že tam roste můj otisk, malý tvoreček, o kterém ještě netuším, jak bude vypadat, ale je 100% jisté, že si budeme něčím podobní. Hltala jsem informace, jak se

miminko vyvíjí. Ale víte, co jsem všem říkala? S úsměvem jsem říkala, že porod je rande naslepo, ale je z něj láska na celý život. A tak to také je. I když jsem se přibližně měsíc moc nevyspala, malý měl stále hlad, nikdy jsem se na něj nezlobila, že pláče, že se opakovaně poblíkal, že jsem unavená, že mám popraskané bolavé bradavky a jiné starosti každé čerstvé maminky. Pokaždé, když si mne zavolal, viděla jsem a vidím to malé, krásné bezbranné stvoření, které na mne spoléhá a potřebuje mě. Věří mi a já ho nechci zarmoutit, je to mé malé milované miminko. Stále mám před očima to nádherné stvoření, které si mě po porodu prohlíželo těma svýma modroučkýma očičkama a svěřilo mi celý svůj bezbranný život.

Při procházkách, ale i během dne mám možnost si nad některými věcmi přemýšlet. Mám i rozečtenou knížku. Vojtíšek je moc hodný a už delší dobu dokonce spí celou noc. Často se v myšlenkách vracím do dětství. Svou maminku mám moc ráda a vážím si jí, ale po pravdě musím říci, že až po tom, co se mi narodil syn, některé věci vidím jinak a vážím si jí ještě více.

Děkuji jí za to, jak nás spolu s tátou vychovala. Děkuji mé mamince, že u mé postele proseděla celou noc, když mi bylo opravdu moc špatně,



děkuji jí za podporu, děkuji jí, že přišla na můj koncert do hudební školy, i když mi to hraní na flétnu vůbec nešlo, děkuji za to, jak o nás všechny pečovala, děkuji, že absolvovala skoro všechna rodičovská sdružení, kde se pravidelně dozvíдалa, jak jsem tupá na matematiku. Tatínek šel na sdružení jednou, seděl ve třídě a poslouchal paní učitelku, jak hodnotí žáky a když mé jméno stále neznělo, přišel na to, že sedí úplně v jiné třídě ☺☺.

V tomto měsíci nás ještě čekají křtiny. To u nás bude veselo, přijede rodina z Moravy. Manžel je z Tvrdonic u Břeclavi. Proto to nezvyklé příjmení Darmovzal. Já se snažím každý týden jezdit za mamkou a tátou na Ranou u Hlinska a užívat si

společných chvil. S pláčem si uvědomuji tu časovou omezenost, kterou pro sebe máme. Nechodím do zaměstnání. Sice pečuji o syna, ale chtěla bych být s rodiči více než dosud. A s celou rodinou. Manžel je hodný a respektuje to. Vždy mu skoro uplakaná říkám, že mne naši naučili šlapat zeli, sázet brambory, pečovat o zvířata, zahradu, naučili mě žít a vyvedli mě do světa, ale už mi neřekli a nenaučili, jak jednou žít bez nich.

Závěrem mého psaní vám musím říci, že Vojtíšek má ve 3 měsících něco přes 6 500 g. Tak je to pěkný boubelínek. Teď už bude hezké počasí, tak se budu snažit tu a tam se za Vámi podívat. V dešti se špatně cestuje. Jinak se chystám na výrobu sedmikráskového sirupu, který je dobrý na kašel, čištění jater, posílení ledvin pro malé děti a nachlazení. Recept příkládám. Příkládám také fotografie naší rodinky. Docela mne zajímá názor, na koho je to naše miminko podobné. Pokud budete chtít, mohu Vám do časopisu pravidelně přispívat a tím s Vámi být v kontaktu. Paní Potužáková mi Vaše ohlasy předá nebo slečna Ivanka na recepci má mou adresu. Bydlíme totiž ve stejném městě a to je výhoda. Ivanka mi vozí malého Vojtíška a já mám chvilku čas na věci, které běžně nestíhám.



Loučím se s Vámi. Příště Vám třeba mohu napsat, jak se v noci budím, hledám malého v manželské posteli a osahávám ruce svého manžela v domnění, že je to náš hošíček, který v klidu spí ve své postýlce ☺

Krásné dny, Vaše Hana Darmovzalová (ale Pilná jsem pořád ☺)

Recept na sirup:

3 hrsti sedmikráskových květů přelít 750 ml horké vody, přidat omytý na plátky nakrájený citrón bez kůry, nechat louhovat do druhého dne. Druhý den scedit, přidat 750 g cukru, povařit 7 minut a slít do lahví. Recept není kvůli množství cukru vhodný pro diabetiky.



NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Arteriální hypertenze, nebo jen hypertenze, zvýšený krevní tlak, je onemocnění, při kterém je trvale zvýšený tlak v krevním řečišti. Je označována za civilizační nemoc. Její výskyt stoupá úměrně se stupněm civilizačního vývoje společnosti. Ve vyspělých zemích neustále stoupá počet osob ve věku nad 65 let. Hodnota krevního tlaku, zejména

systolického, se s rostoucím věkem zvyšuje. Optimální hodnota tlaku je 120/80 mm rtuťového sloupce.

První hodnota odpovídá systolickému tlaku, což je nejvyšší tlak, který je srdce schopno při svém stahu vytvořit. Druhá hodnota je diastolický tlak, což je nejnižší tlak v srdci v době plnění srdce krví. Krevní tlak se mění s věkem. Ve vyšším věku se snižuje pružnost arteriální stěny. To má za následek zvýšení systolického tlaku krve. Hodnoty krevního tlaku 140/90 mm Hg jsou považovány za hraniční.

Jak se hypertenze projevuje?

Mírně zvýšený krevní tlak těžko poznáme, nečiní žádné obtíže a jde spíše o náhodně naměřené hodnoty při různých příležitostech. Vyšší vzestup tlaku se může projevit bolestí hlavy, závratí, krvácením z nosu, nebo jen únavou. Vysoké hodnoty tlaku mohou způsobit námahovou dušnost, angínu pectoris, nevolnost i poruchy vidění. Rozlišujeme hypertenzi sekundární a primární. O sekundární mluvíme tehdy, když je příčinou jiné onemocnění např. ledvin, některé hormonální poruchy, přechodně může být hypertenze způsobena i léky a může provázet i těhotenství. Primární, neboli esenciální hypertenze je bez onemocnění některého z orgánů a jeho příčiny musíme hledat jinde. Příčina nebývá jedna a je obtížné ji najít. Rizikovým faktorem pro hypertenzi je obezita, vysoký věk, diabetes-cukrovka, nevhodný životní styl, stres, kouření a určitou roli zde hrají i dědičné předpoklady.

Čím je hypertenze nebezpečná, proč se o ni tak zajímáme?

Hypertenze je rizikovým faktorem pro vývoj arteriosklerózy. Spolu s obezitou, diabetem, zvýšeným cholesterolem představuje vysoké riziko pro vzniku závažných onemocnění kardiovaskulárního systému. Vede tedy k rozvoji mrtvice, ischemické choroby srdeční, k infarktu myokardu, k hluboké žilní trombóze a plicní embolii. Všechno to jsou velmi vážná onemocnění, která se mohou stát smrtelnými, nebo nás v dalším životě radikálně omezují.

Diagnostika zahrnuje opakované měření krevního tlaku, a hledání příčin hypertenze. Další doplňující vyšetření je na zvážení lékařem. Měření tlaku je základním vyšetřením a než nám lékař stanoví diagnózu, provede mnoho měření a zároveň vyloučí jiné onemocnění, které by mohlo vysoký tlak způsobovat. Někdy je nutné zapůjčit přístroj na měření tlaku domů. Tlak je monitorován po celých 24 hodin.

Hodnoty si přístroj zaznamenává do paměti. Pacient je podrobně informován, jak se má k tomuto přístroji chovat, aby zaznamenané hodnoty byly věrohodné. Druhou možností jak sledovat tlak v domácím prostředí je zakoupení vlastního měřicího přístroje. O výběru je nutné se poradit např. ve zdravotnických potřebách, aby byl spolehlivý a získané hodnoty tlaku se daly vyhodnotit. Stává se, že někteří lidé mají u lékaře vysoké hodnoty tlaku a doma normální. Tomuto jevu říkáme syndrom bílého pláště.

Jak hypertenzi léčit? Co pro to můžeme udělat sami?

Příspěk k léčbě můžeme i sami, ale musíme chtít. Můžeme změnit svůj životní styl, přestat kouřit, snížit svou hmotnost, pokud máme nadváhu, omezit alkohol, zvýšit pohyb, omezit solení, přidat do jídelníčku více ovoce a zeleniny. Tato doporučení jsou všeobecná a musí se upravit, jak se říká, na tělo.

Pokud lékař uzná za vhodné, zahájí léčku medikamenty - antihypertenzivy, kterých je celá řada a působí různě. Někdy postačí jeden lék, jindy je třeba kombinace léků. Léčbu zahajuje nízkými dávkami, které postupně navyšuje tak, aby bylo dosaženo uspokojivých až normálních hodnot tlaku.

Na nás je pravidelně tyto léky užívat, brát doporučení lékaře vážně a co nejvíce s ním spolupracovat na naší léčbě. Omezit riziko závažných kardiovaskulárních nemocí na minimum stojí za naši námahu.

Autor příspěvku: Hana Dymáková



CHRUDIM



Městský znak a městský prapor

Znak města tvoří na stříbrném štítě černá orlice hledící doleva (z hlediska pozorovatele) s červenou zbrojí a jazykem. První použití znaku města je zjištěno k roku 1830. V této době se objevily a byly oficiálně používány různé soukromé varianty městského znaku.

Za správný městský znak - v kresbě i barvě - je možno pokládat znak na fasádě městského úřadu. Od konce roku 1903 se používá správný znak.



Městská pečeť

Nejstarší známá pečeť města je zachována na listině ze 16. září 1362. Představuje orla s rozepjatými křídly, zdobenými stuhou, se vztyčeným zobákem a s písmeny slovy Chrudim, roztroušenými vedle hlavy a spárů. Na opise pečeti je latinský nápis: "*S. civium civitatis Crudyn*", tj. pečeť občanů města Chrudimě.

Podle privilegia krále Vladislava II. ze dne 18. srpna 1472 smělo pečetit město červeným voskem. Z pečetidel je v chrudimském muzeu

zachováno nejstarší z roku 1776 s kresbou orlice a titulkem: "*Sigillum reg. dotalis ac districtualis urbis Chrudim*", tj. pečeť královského věnného a krajského města Chrudimě.



Asi 14. století.

Jedná se o pečetní otisk ve starší literatuře odborné, dosud nezveřejněný. Dle jednoduchosti zobrazení se lze domnívat, že jde o nejstarší otisk městské pečeti, v diplomatickém materiálu se ale neobjevuje.



Asi 15. století.

V odborné literatuře se objevuje podobný typ pečeti pouze se změnou v opise: "*Sigillum minus ...*" o průměru 36 mm. Je možné, že oba typy se používaly ve stejném časovém období, tzn. v 15. století.



Královské věnné a krajské město Chrudim, rok 1776

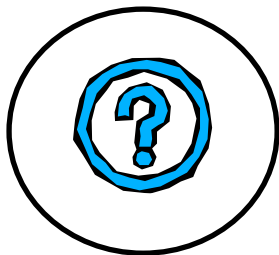


Královské věnné město Chrudim, asi. 17. - 18. století

Zdroj:

<http://www.chrudim.info/historie/chrudim/index.php3?stranka=mestskapecet&lang=cz>

KDO VÍ, ODPOVÍ



Botanická nej

První poznatky o rostlinách začali lidé shromažďovat zároveň s rozvojem starověkého lékařského učení, například Hippokratova a Dioskoridova.

1. Nejjedovatější rostlina obsahující ricin je
 - a) skočec obecný
 - b) ocún jesenní
 - c) náprstník vlnkatý
2. Nejjedovatější houba je
 - a) muchomůrka panterová
 - b) muchomůrka zelená
 - c) závojenka olovnatá
3. Nejmenší semínka na světě – vážící jen 0,0000004 g – mají
 - a) tropické druhy vstavače
 - b) hruštičky okrouhlolisté
 - c) vrbovky lékařské
4. Nejdelší mořská řasa chara měří až
 - a) 50 m
 - b) 100 m
 - c) 200 m
5. Největší evropská masožravá rostlina je
 - a) rosnolist lusitánský
 - b) brazilská láčkovka
 - c) bublinatka

6. Největší ovocné plody – dlouhé až 100 cm a vážící okolo 50 kg – má asijský

- a) chlebovník celolistý
- b) mangovník indický
- c) kaki

7. Nejrychleji rostoucí rostlina je

- a) buxus
- b) vrba
- c) bambus

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

5 až 7 bodů

S jistotou profesora botaniky jste propluli celým testem. Ať jde o schizandru, či habešskou miličku, jste na tomto poli zkrátka doma.

3 až 4 body

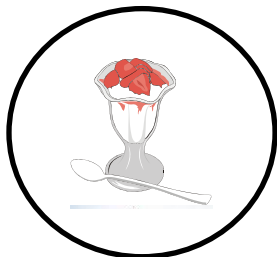
Něco jste trefili, něco víte, pomyslný pugét za snahu si zasloužíte.

0 až 2 body

Žádná sláva, rostlinky mezi vaše hobby určitě nepatří.



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty
Soňa Roušarová – personalistka a
mzdová účetní

Bábovka s kokosem

4 vejce, 1 hrníček hladké mouky, 1 hrníček kokosu, $\frac{3}{4}$ hrníčku oleje, $\frac{1}{2}$ hrníčku vlažného mléka, 3 lžíce kakaa, prášek do pečiva

Žloutky utřeme s cukrem a postupně přidáváme všechny ingredience, nakonec zamícháme sníh a nalejeme do formy. Pečeme ve vyhřáté troubě.



Červená řepa se zelím

1 kg červené řepy, 0,6 kg bílého zelí, 20 dkg cibule, 1,5 lžíce soli, 16 dkg cukru, 2 dcl octa, 6 dcl vody.

Řepu uvaříme do poloměkka. Svaříme vodu s octem a solí a přidáme všechny ingredience. Společně vaříme cca 10 – 15 minut.

Sterilizujeme 20 min. při 80 – 85°C.

V příštím zářijovém čísle se můžete těšit na příspěvky:

- Markéta Nepovímová z Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče – téma: „Pitný režim“
- Jana Valentová, DiS. – téma: „Průkaz osoby se zdravotním postižením“
- Denní stacionáře – „Představení pestré nabídky aktivit v Denním stacionáři Pohoda.“
- Rozhovor s pracovnící CSSP s paní Miroslavou Hoffmannovou

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