

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Odvolání proti rozhodnutí o příspěvku na péči

V praxi může samozřejmě dojít k tomu, že rozhodnutí úřadu práce o příspěvku na péči nebude odpovídat našim očekáváním a korespondovat se skutečným stavem žadatele. Stejně, jako například v řízení o **průkazu ZTP** či příspěvku na mobilitu, máme v takovém případě možnost podat proti rozhodnutí **odvolání**.

Rozhodneme-li se k tomuto kroku, měli bychom si dát v první řadě pozor na místo a lhůtu jeho podání. V rámci odvolacího řízení se odvoláváme k orgánu nadřízenému úřadu práce, kterým je Ministerstvo práce a sociálních věcí (dále jen MPSV), ale prostřednictvím úřadu práce. Znamená to, že odvolání podáváme **na krajskou pobočku Úřadu práce**, která napadené rozhodnutí vydala. Podat ho můžeme prostřednictvím České pošty nebo osobně na podatelnu úřadu, případně přímo u příslušného pracovníka.

Lhůta pro podání odvolání je **15 dnů od doručení rozhodnutí**. Tato lhůta začíná běžet následující den po jeho obdržení. Očekáváme-li rozhodnutí správního orgánu, je vhodné z ryze praktických důvodů hlídat poštovní schránku a neodjíždět z místa bydliště. Dopisy od správního orgánu chodí doporučeně do vlastních rukou. V případě, kdy změníme adresu trvalého bydliště nebo adresu doručovací, měli bychom tuto skutečnost úřadu nahlásit. Vyhneme se tak situacím, kdy úřad doručuje písemnosti na místo, kde si je nemůžeme vyzvednout. Nezastihne-li totiž poštovní doručovatelka adresáta doma, zanechává ve schránce výzvu k vyzvednutí zásilky na místní pobočce České pošty. **Desátým dnem** ode dne uložení zásilky na poště, se dopis v rámci správního řízení **považuje za doručený**, pokud si ho do té doby nevyzvedneme, a začíná běžet lhůta na případné odvolání.

Jak napsat odvolání

Aby bylo odvolání správním orgánem akceptováno, musí splňovat určitá kritéria. Chceme-li se vyhnout možným komplikacím, měli bychom při jeho sepisování dodržet tato **základní pravidla**:

Na odvolání by mělo být uvedeno, **proti jakému rozhodnutí směřuje** (např. proti rozhodnutí o nepřiznání příspěvku na péči), **den vydání** a konkrétní **číslo jednací** daného rozhodnutí.

Dále by mělo obsahovat **odůvodnění**. V něm uvádíme, v čem spatřujeme rozpor mezi skutečnostmi uvedenými v rozhodnutí a skutečným stavem věcí. Vzhledem k tomu, že o přiznání příspěvku v určitém stupni závislosti rozhoduje počet nezvládaných základních životních potřeb, vyplatí se zaměřit argumentaci spíše na omezení žadatele zvládat konkrétní životní potřeby, než na záležitosti spojené s nedostatečným finančním zabezpečením.

Při formulaci odůvodnění je vhodné vycházet přímo z **kritérií pro přiznání příspěvku**. Máme-li k dispozici aktuální lékařské zprávy dokládající naše tvrzení, které dosud nebyly v rámci řízení k dispozici, určitě je k odvolání přidejme jako jeho přílohu a odkažme na ně i v rámci argumentace.

V závěrečné části na základě výše uvedeného **navrhujeme** to, co odpovídá našemu názoru na danou věc, např. přiznání příspěvku na péči ve vyšším stupni závislosti apod.

Na závěr nesmíme zapomenout ani na vlastnoruční **podpis žadatele** nebo jeho **zástupce**. Odvolání podané osobou, která není účastníkem řízení nebo jeho zástupcem, nemůže být akceptováno.

Průběh odvolacího řízení

Po řádném podání odvolání v zákonné lhůtě postupuje úřad práce celou spisovou dokumentaci nadřízenému orgánu **MPSV** do 30 dnů a písemně o tom odvolatele informuje. Samotný průběh odvolacího řízení je podobný tomu, který vedl prvoinstanční orgán, tj. úřad práce. Pouze snad s tím rozdílem, že sociální šetření zde není ze zákona povinné a prováděno je pouze zřídka.

Odvolatel poté obdrží dopis od **posudkové komise MPSV** informující ho o tom, že byly shromážděny dostatečné podklady pro vypracování

posudku a o možnosti být osobně přítomen při projednávání záležitosti posudkovou komisí. Jedná se pouze o možnost, nikoli povinnost.

Vypracované stanovisko posudkové komise je poté postoupeno příslušnému referátu MPSV a ten zasílá odvolateli opět **vyrozumění** o tom, že se může seznámit či vyjádřit k podkladům pro vydání rozhodnutí, případně doplnit další skutečnosti. Opět se nejedná o povinnost.

Po uplynutí stanovené lhůty vydává MPSV **rozhodnutí o odvolání** a zasílá ho žadateli nebo jeho zástupci. Proti rozhodnutí o odvolání již není možné se odvolat a nabývá právní moci dnem jeho doručení. MPSV po vrácení doručenky, která svědčí o nabytí právní moci, zasílá stejnopis rozhodnutí i příslušnému úřadu práce, který je povinen se jím řídit.

Zdroj: <http://www.prispevek-na-peci.cz/odvolani.html>

Autor článku: Markéta Pavlíková, DiS.

Muzikoterapie a její význam pro klienty denních stacionářů

Muzikoterapie má mnoho pozitivních vlivů, především na mozkovou činnost, působí na psychiku. Využívána je při péči o osoby s duševním i zdravotním postižením, jak dospělých, tak i u dětí, seniorů. V denních stacionářích muzikoterapii využíváme už více než rok. Významné výsledky přináší u osob hůře komunikujících, s různou mírou mentálního postižení nebo také při poruchách autistického spektra, u osob ohrožených demencí.

Je důležité, aby se klient a terapeut nejdříve poznali a vzájemně se na sebe naladili. Terapeut pak zjistí, jak člověk na hudbu reaguje a doporučí vhodné hudební nástroje, s nimiž budou pracovat, ať už jde například o akordeon, kytaru, bubínky a další. Práce je vždy individuální. Lidé, kteří mají například problém mluvit nebo řeči rozumět, si mohou s terapeutem zahrát, nebo třeba jen vyťukávat na bubínek či triangel. Klienti, kteří mají tělesné potíže, zase hudba

povzbuzuje k pohybu, akci. „Léčba hudbou“ je tak doporučována co nejčastěji.

Naším klientům muzikoterapie pod vedením paní Venduly Zemanové přináší mnoho pozitivních a příjemných zážitků. Klienti na paní Zemanovou velmi dobře reagují, spolupracují, komunikují, líbí se jim přímé zapojení do hry na hudební nástroje. Pracovníci vnímají, jak jsou klienti po této hodině pozitivně naladěni, spokojeni. Velmi se jí daří navázat s našimi klienty kontakt a vztah, i s těmi, se kterými je pro nás kontakt těžší a které se nám nedaří motivovat k dříve oblíbeným aktivitám, činnostem. Za to jí patří veliký dík.



Autor článku: Mgr. Šárka Marková, koordinátor denních stacionářů

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc březen 2020

11. 3. od 14.00 hodin

se sejdem ve společenské místnosti Domu s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků na přednášce na téma: „**Josef Kajetán Tyl**“, kterou si pro nás připravila paní RNDr. Jana Procházková.

13. 3. jste všichni srdečně zváni na **20. jubilejní „Jarní ples“**, který se koná ve Velkém sále Muzea Chrudim od 17.00 do 23.00 hod. Prodej vstupenek na recepci CSSP Chrudim v Soukenické ulici, cena 130,- Kč, nebo na místě konání 160,- Kč.

Bližší informace na www.socialni-sluzby.cz nebo na telefonu 469 638 209.

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

<i>první skupina</i>	2., 9., 16., 23. a 30. 3. v 9.00 hodin
<i>druhá skupina</i>	3., 10., 17., 24. a 31. 3. v 9.00 hodin
<i>třetí skupina</i>	4., 11., 18. a 25. 3. v 9.00 hodin
<i>čtvrtá skupina</i>	5., 12., 19. a 26. 3. v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

<i>první skupina</i>	6., 13., 20. a 27. 3. od 9.00 hodin
<i>druhá skupina</i>	6., 13., 20. a 27. 3. od 12.00 hodin

„Počítače pro seniory“

přednášející pan Mgr. Petr Špína

Výuka bude probíhat v počítačové učebně Gymnázia Josefa Ressela v Chrudimi.

4., 11., 18. a 25. 3. od 15.30 hodin

Zájemci o kurz na PC, který bude začínat na podzim roku 2020, se mohou hlásit u paní Potužákové na tel. č. 733 145 549.

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

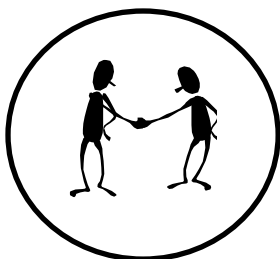
Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Michaela Baffiová pečovatelka

Zdravím všechny čtenáře,
jmenuji se Michaela Baffiová, před téměř 36 lety jsem se narodila v Pardubicích, kde jsem také vyrostla a vychodila základní školu. Dále jsem se vyučila v oboru dámská krejčová v Chrudimi. Po vyučení jsem pokračovala dva roky maturitním studiem. V roce 2005 jsem se vdala. Mám velice šikovného muže, se kterým jsme si zrekonstruovali byt v Pardubicích, kde se nám narodili naše dvě dcery (9 a 11 let). Protože oba máme rádi volnost, přírodu, zvířata a své dvě dcerky, rozhodli jsme se pro život na vesnici. Můj muž nám postavil krásný dům v místě, kde nám srnky dávají dobrou noc. Máme tu svou krásnou zahradu, na které stále něco tvoříme (realizujeme své představy), relaxujeme a kde můžeme mít psa, kočky a do budoucna snad i nějakou drobotinu (slepičky). V minulosti jsem vyzkoušela mnoho povolání. Návrhářka to nebyla. Ani šimpanze doma nemám. V poslední době jsem toužila dělat práci, která má smysl. V červnu 2019 jsem nastoupila, jako pracovnice v sociálních službách v CSSP v Chrudimi, kde jsem potkala, jak mezi pracovníky, tak mezi klienty, využívající služby, lidi laskavé a dobré. Spoustě z nich vděčím za pomoc v začátcích, i díky nim se mi tato práce líbí. Pevně věřím, že tady jsem na správné cestě, kde můžu pomoci, něco ze sebe dát i získat.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Michaela Baffiová

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte? Do přírody.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené? S rodinou, na nějakém pěkném místě v přírodě, ale protože nyní bydlíme na venkově a téměř každý návrat domů je takovým návratem na dovolenou, tak asi u moře.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala? Havaj nebo Bali.

Které roční období máte nejraději a proč? Každé roční období má své kouzlo. Pro mne asi hlavně jaro jako symbol naděje, když přichází nový život skrze mláďata zvířat kolem nás, pučící stromy, tráva a poupata vykukující náhodně v přírodě kolem nás. A podzim pro hojnost barev, kterou nám příroda rok co rok rozdává.

Co Vás vyvede z rovnováhy? Násilí.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá? Bylo toho jistě víc, ale módní návrhářka mi utkvěla nejvíc. A taky to, že jsem chtěla mít malého šimpanze.

Co Vás rozesměje a potěší? Mé děti, malé děti a přátelé.

Jaká se Vám líbí barva a naopak? Každá barva může být hezká a něco říkat okolí. Pro mne je to bílá jako naděje, žlutá jako energie a od narození mé první dcerky růžová pro svou něžnost a lásku.

Co děláte ve volném čase? Je ho málo na spoustu koníčků, které mám, spolu s rodinou. Ale je to především tvoření všeho druhu.

BYLINKY



Bylinky nejen na chmury

Říká se „čistota, půl zdraví“. Osobně jsem přesvědčená, že druhá půlka zdraví je naše psychika. Pokud jste nervózní, podráždění anebo vás tedy trápí černé myšlenky a rádi byste je vyhnaly z hlavy, existují i zde skvělí bylinkoví pomocníci. V první řadě někdy stačí jen vyjít ven na čerstvý vzduch, projít se v lese nebo na sebe nechat dopadnout pár slunečních paprsků, a svět je hned barevnější. A pokud je to málo, mohou přijít na řadu bylinky.

Přírodní antidepressivum. Tak je nazývána krásná žlutě kvetoucí a proslule známá **třezalka tečkovaná** (*Hypericum perforatum*). Tato bylina má za sebou velmi dlouhou historii užívání. Slavný lékař a přírodovědec Paracelsus ji popsal jako nejlepší rostlinný lék na světě. Z účinných látek v třezalce nalezneme mimo jiné anthranoidy, flavonoidy, silice a třísloviny. Působení třezalky je opravdu rozsáhlé. V první řadě zlepšuje celkovou látkovou výměnu v těle. Hojně se užívá na choroby zažívacího ústrojí – hlavně na nemoci jater a žlučníku, žaludku a na střevní vřidky. Druhým velkým účinkem je posílení nervové soustavy. Třezalka uklidňuje, zlepšuje psychiku, pomáhá zbavit se depresivních stavů, nervozity, nespavosti, strachu a úzkosti. Příznivě působí také u žen v době přechodu. Vnitřně lze užívat ve formě nálevů anebo tinktury, vždy podle předepsaného množství. Při zevním užívání je třezalka vhodným pomocníkem na regeneraci kůže u zhojených ran a pohmožděnin. Stačí postižené místo mazat několikrát denně



třezalkovým olejem. Avšak jak při vnitřním, tak při zevním užívání třezalky musíme mít na paměti její vlastnost, při které dochází k přecitlivělosti na sluneční záření. V době užívání tedy není dobré vystavovat se slunci, mohlo by dojít k alergické reakci ve formě zarudlé pokožky až ekzému. Třezalka také ovlivňuje fungování některých ostatních léčiv, jako jsou například antikoncepce nebo antidepresiva. Proto je v těchto případech dobré poradit se před užíváním třezalky s odborníkem.

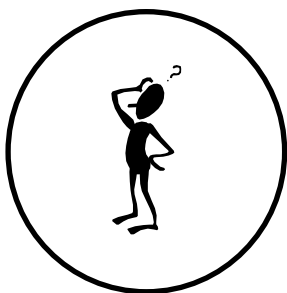
Mezi další uklidňující bylinky patří bezesporu **kozlík lékařský** (*Valeriana officinalis*). I tato bylinka s nezaměnitelným odérem má za sebou dlouhou a bohatou historii. V dřívějších dobách byla užívána proti černé magii. Kozlík obsahuje z účinných látek například valepotriáty, silice, kyselinu valerovou a isovalerovou, která je zodpovědná za charakteristický zápach. Pro svůj uklidňující účinek na kočky si kozlík vysloužil přezdívku kočičí kořen. I na lidi má kořen z kozlíku podobný efekt, tedy silný účinek na nervovou soustavu. Skvěle funguje na podrážděnost, stres, nervovou a psychickou vyčerpanost, při duševních chorobách, proti nespavosti, na žaludeční a střevní obtíže nervového původu a na neurózy. Při apatii a smutku dokáže kozlík povzbudit. Dále pomáhá snižovat napětí hladkého svalstva, rozšiřuje věnčité tepny, čímž podporuje činnost srdce, a pomáhá udržovat normální hladinu krevního tlaku. Užívá se ideálně ve formě tinktury, nazývané Valeriánské kapky, a to po 4 týdny kolem 20 kapek 3x denně, poté by měla nastat alespoň měsíční pauza. Dlouhodobé užívání se nedoporučuje, jelikož může dojít k postupné toleranci a nutnosti zvyšovat dávky, což může způsobit zdravotní problémy. Kozlíku by se měly vyhnout těhotné a kojící ženy.



Přeji vám krásné a veselé jaro, pokud možno bez chmur a starostí ☺.

Vaše Ivča

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – březen

- ❖ Bouřka v březnu klade na dobrý rok.
- ❖ Březen bez vody, duben bez trávy.
- ❖ Březen hřmí – květen sněží.
- ❖ Březen, za kamna vlezem.
- ❖ Březnový sníh škodí polím.
- ❖ Druhdy i v březnu hýl na nos se posadí.
- ❖ Lépe býti od hadu uštknutu, nežli v březnu od slunce ohřitu.
- ❖ Suchý březen, chladný máj – bude humno jako ráj.
- ❖ Suchý březen, mokrá máj – bude humno jako ráj.
- ❖ Březen – za kamna vlezem, duben – ještě tam budem, máj – vyženem kozy v háj.

Zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/B%C5%99ezen>



Významné dny

Mezinárodní den invalidů - 19. 3.

Mezinárodní den invalidů, který byl vyhlášen Mezinárodní federací práce neschopných a civilních invalidů, nám má připomenout, s jakými překážkami se invalidé každý den musí potýkat a překonávat je, ať už se jedná o lidi na vozíčku nebo s jiným mentálním či fyzickým postižením. Konají se různé akce na pomoci začlenění těchto lidí do společnosti.

A toto začlenění se týká primárně práce, proto dnes také mnoho firem zaměstnává invalidy.

Zdroj: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/mezinarodni-den-invalidu-27/>

Den učitelů v ČR - 28. 3.

Celosvětově se slaví den učitelů až 5. října, ale v České republice připadá tento den právě na 28. března, kdy si připomínáme výročí narození Jana Ámose Komenského (28. 3. 1592). Součástí oslav je i každoroční předávání cen a vyhlašování výsledků ankety Zlatý Ámos pro nejlepší učitele.

Zdroj: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/den-ucitelu-v-cr-38/>

Jan Amos Komenský

Jan Amos Komenský, latinsky **Iohannes Amos Comenius**, německy **Johann Amos Comenius** (28. března 1592 jihovýchodní Morava – 15. listopadu 1670 Amsterdam, Spojené provincie nizozemské) byl poslední biskup Jednoty bratrské a jeden z největších českých myslitelů, filosofů a spisovatelů. Během svého života si získal renomé především jako pedagog, resp. teoretik pedagogiky, a autor mnoha spisů z tohoto oboru. Byl jediným tvůrcem originální, filosoficky ukotvené pedagogické soustavy v českých zemích, zabýval se

všeobecnou teorií výchovy, didaktikou, vytvořil speciální metodiku výuky jazyků a sám sepsal originální učebnice. Už za Komenského života si získaly mimořádnou oblibu jeho jazykové příručky *Janua linguarum reserata* (Dvěře jazyků otevřené, známé jako *Brána jazyků otevřená*) a *Orbis sensualium pictus* (Svět v obrazech). Komenský je považován za zakladatele moderní pedagogiky a vysloužil si přívlastek Učitel národů.

Literární odkaz Jana Amose Komenského, který byl coby nekatolík nucen od roku 1628 působit v exilu, je velmi obsáhlý a různorodý. Psal latinsky i bohatou a působivou češtinou. Tvořil spisy encyklopedické a jeho ideálem byla pansofie (vševěda), objímající veškeré tehdejší vědění, zanechal však také díla teologická i teosofická, hymnologická i hymnografická či všenápravná (výchovná, ale přesahující rámec didaktiky). Do obecného povědomí se zapsal také jako autor nejslavnějšího česky psaného díla 17. století s názvem *Labyrint světa a ráj srdce*.



Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Jan_Amos_Komensk%C3%BD

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Diabetes mellitus – cukrovka

Diabetes mellitus (zkratka DM), česky cukrovka, je souhrnný název pro skupinu chronických onemocnění, které se projevují poruchou metabolismu sacharidů. Rozlišují se 2 základní typy – obě nemoci mají podobné příznaky, ale odlišné příčiny vzniku.

Diabetes I. typu - buňky slinivky břišní, které produkují hormon inzulin, jsou ničeny vlastním imunitním systémem. Proto se řadí mezi autoimunitní choroby.

Diabetes II. typu - je způsoben sníženou citlivostí tkání vlastního těla k inzulinu.

Normální hladina cukru (glykémie) je 3,6 - 5,6 mmol/l. Diagnóza diabetu mellitu je založena na průkazu zvýšené hladiny cukru (hyperglykémie) v krvi.

Léčba diabetu mellitu:

I. typu - inzulin + péče diabetologa

II. typu - perorální antidiabetika v kombinaci s dietou (racionální strava se sníženým obsahem cukrů) a režimovým opatřením (dlouhodobá pravidelná fyzická aktivita – 4 až 5 krát týdně 30 až 40 minut chůze, běh, plavání, jízda na kole...).

Akutní komplikace diabetu mellitu

- **Hypoglykémie** je stav, při kterém **klesá hladina krevního cukru pod normu**, obvykle **pod 3,6 mmol/l**.

Prožívání hypoglykémie je individuální. Projevy jsou způsobeny nedostatečným zásobením orgánů cukrem a reakcí těla na tento stav. K obvyklým příznakům hypoglykémie patří únava, hlad, pocení, bolest hlavy, třes rukou, zrychlený puls, poruchy chování (apatie, agresivita) a nálady (euforie, deprese), poruchy soustředění a uvažování. Z praktického hlediska rozlišujeme tzv. **lehkou hypoglykémii**, kterou pacient sám rozpozná a zvládne požitím sacharidů a **těžkou hypoglykémii**, jejíž zvládnutí vyžaduje pomoc druhé osoby. Nejtěžší formou je **hypoglykémické koma** (ztráta vědomí), které vyžaduje hospitalizaci.

Při **lehčí či středně těžké hypoglykémii** použijte menší množství, **tzn. 10 – 40 gramů rychle působících cukrů** (1 – 2 hrnky čaje s 2 – 4 kostkami cukru či 1 – 4 dcl ovocného džusu nebo coca-coly). Požití rychle působících cukrů by mělo být následováno příjmem **pomalu působících sacharidů** (kousek housky, chleba apod.). Při **těžké hypoglykémii** je nutné přivolání rychlé lékařské pomoci s aplikací cukru (glukózy) nitrožilně.

- **Hyperglykémie**

V průběhu nemoci může dojít k rozvoji **hyperglykémie (zvýšení hladiny krevního cukru)**. Ta se projevuje příznaky jako žízeň, častější a vydatnější močení, únavnost, poruchy zrakové ostrosti, až porucha vědomí. Příčinou hyperglykémie jsou nejčastěji:

- Neužití antidiabetik (event. nízké dávky inzulínu či vynechání inzulínu).
- Chyby ve stravování (příliš mnoho cukrů ve stravě).
- Průvodní nemoc (infekce, horečka, chirurgický zákrok ...).

Diabetes mellitus – pozdní komplikace

Dlouhodobá hyperglykémie je zásadním faktorem v rozvoji cévních komplikací diabetu. Neléčený nebo dlouhodobě špatně kompenzovaný diabetes může vést k vážným cévním komplikacím, ať již **makrovaskulárním** (postižení velkých cév), či **mikrovaskulárním** (postižení malých cév).

Makrovaskulární komplikace jsou v podstatě urychlenou aterosklerózou. Ateroskleróza („kornatění“ tepen) je důsledkem rizikových faktorů, kterými jsou: diabetes mellitus, hypertenze (vysoký krevní tlak), kouření, vysoká hladina cholesterolu, obezita, nedostatečná pohybová aktivita, výskyt v rodině.

Mikrovaskulární komplikace vedou u diabetu k orgánově specifickým komplikacím, jako například poškození ledvin, poškození zraku či poškození nervů.

Prevence pozdních komplikací

Nejlepší prevencí je informovaný a spolupracující pacient. Diabetes patří mezi nemoci, které „nebolí“, což může být nevýhodou. Pacient nepocítuje potíže, a proto jej subjektivně nic nenutí k dodržování dietních opatření či léčby. Diabetik by měl absolvovat pravidelné kontroly u lékaře, dbát o svou správnou životosprávu. Zásadní je pravidelně se hýbat, hlídat si váhu, omezit konzumaci sladkých a tučných jídel a nekouřit. Kontrolou glykémie, návštěvami ošetřujícího lékaře, dodržováním udělených rad a pokynů se lze účinně vyhnout všem závažným komplikacím diabetu, které mohou skončit až slepotou, infarktem, selháním ledvin či amputací končetiny.

Péče o nohy u diabetiků

Diabetická noha - tento termín zahrnuje problémy s dolními končetinami u lidí trpících cukrovkou. Syndrom diabetické nohy patří k nejzávažnějším **komplikacím diabetu**.

V důsledku **postižení nervů** (diabetická neuropatie) a **cév** (diabetická angiopatie) při diabetu, náchylnosti k infekcím a pomalému hojení ran dochází ke vzniku vředů, destrukci tkáně až jejímu odumření.

Prevencí syndromu diabetické nohy je pravidelná péče o nohy samotným pacientem. Každý diabetik by měl o své nohy dbát při

každodenní hygieně. Je třeba si pečlivě **prohlédnout plosky** nohou. Po umytí je nutné nohy pečlivě **osušit**, zejména v meziprstních prostorech. K prevenci vysušování pokožky je vhodné používat **hydratační krém**. Vhodné je pravidelně navštěvovat **pedikúru** prováděnou na sucho. Nehty by se měly stříhat pouze rovně. Každý den by se měly měnit ponožky či punčochy.

Diabetici by **neměli vůbec chodit naboso**. **Jakékoliv malé poranění představuje riziko infekce a následných komplikací**. Výběru obuvi je nutné věnovat zvýšenou pozornost.

Ponožky by se měly používat do všech bot a měnit každý den, **neměly by být těsné**, protože by bránily prokrvení nohy, ale ani příliš volné, protože by mohlo dojít k jejich shrnutí a vytvoření otlaků.

Napsala: Veronika Honová

Zdroj: MUDr. Robert Wohl (<https://www.mcsalve.cz/diabetes-mellitus/>)

CHRUDIM



Dominikánský klášter

V místě dnešního Všehrdova náměstí vznikl asi r. 1295 dominikánský klášter s kostelem mariánského zasvěcení - Nanebevzetí Panny Marie. Klášter pravděpodobně i s kostelem zanikl v dubnu roku 1421, když se Chrudim poddala Janu Žižkovi a otevřela mu své brány. Mniši z kláštera byli dle ušlechtilého mravu tehdejší doby upáleni na chrudimském náměstí, dle místní tradice na místě, kde byli předtím upáleni husité zajatí v Chotěboři, a kde byla počátkem 18. století postavena hlavní ozdoba chrudimského náměstí - socha Proměnění Páně. Pozdější nálezy ukázaly, že klášter i kostel nebyl nijak rozsáhlý a ani nijak zvláště stavebně nevynikal. Z kláštera přetrvala do dneška pouze pověst o klášterním pokladu.

Zdroj:

*<http://www.chrudim.info/historie/chrudim/index.php3?stranka=klaster&lang=c>
z*

Morový sloup Proměnění Krista

Na hlavním náměstí stojí již více než čtvrt tisíciletí nejvýznačnější sochařské dílo města - morový sloup Proměnění Krista. Jeho postavení souvisí se salvátorským kultem a slavnými poutěmi.

Od velkého moru v roce 1680 putovaly k zázračnému obrazu do Chrudimi davy poutníků, jejichž příliv zesílil i po morové epidemii roku 1713. Město se rozhodlo postavit ke cti Spasitele a k větší slávě zázračného obrazu kamenný sloup, který měl být současně poděkováním za to, že morová rána ustala.

Vzhled sloupu předložil nepřiliš známý pražský umělec Ital Jan Kř. Bullu koncem roku 1714. Způsob provedení konsultovalo město také se slavným architektem Giovanni Santinim - Aichelem. Vlastní sochařskou práci provedli chrudimští sochaři Jan Pavel Čechpauer a jeho pomocník z Kladska Ignác Rohrbach, dále místní kameníci Václav Frank a Augustin Petr. Pozlacená socha Nanebevzetí P. Marie je dílem sochaře Františka Pacáka.



Základní kámen byl položen a posvěcen roku 1719, stavba však pro nedostatek peněz pokračovala velmi pomalu, byla dokončena až roku 1732. Vzhled sousoší a jeho okolí se změnil, když v roce 1798 byla osazena zlatá mříž a když roku 1842 byly na náměstí zrušeny dvě kašny. Nad oltářní mensou je umístěn znak bývalé Svaté říše římské s českým lvem držícím písmeno "C" (Carolus - Karel - tehdejší vládnoucí panovník), nad znakem stojí pozlacená socha Nanebevzetí P. Marie.

Oltář - po stranách stojí sv. Michal, sv. Kateřina a sv. Šebestián. Na výstupcích vyčnívajících ze sloupu jsou svatí: Jan Nepomucký,

Vincenc, Dominik, Alois; nad nimi: František z Pauly, Tadeáš, Antonín a František Xaverský.

Chrudimská tradice vypráví, že sousoší bylo postaveno na místě, kde královský hejtman v Chrudimi, Jan Městecký z Opočna, dal - s porušením vlastního slova - upálit jednoho z tábořských vůdců - Jana Hromádku z Jistebnice spolu se dvěma tábořskými kněžími a dvěma tábořskými bojovníky, které zajal v Chotěboři. Na stejném místě bylo prý upáleno osm mnichů z místního dominikánského kláštera, který byl současně zničen.

Zdroj:

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

Pověst o klášterním pokladu

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.

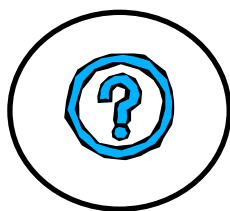
Přesvědčení o zakopání soch na tomto místě bylo tak silné, že si prý vlastníci domu při smluvním převodu vlastnictví k zahradě vymíňovali podíl na nálezů soch.

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, 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:

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

KDO VÍ, ODPOVÍ



Měření délek

Základní jednotka délky je metr. Jak dobře se v jeho násobcích, dílech a vedlejších jednotkách, v mírách cizích a zastaralých orientujete?

1. Palec (coul) je:

- a) 2,14 cm
- b) 2,34 cm
- c) 2,54 cm

2. Pražský loket je:

- a) 5,976 cm
- b) 59,76 cm
- c) 597,6 cm

3. Stopa je:

- a) 3,048 cm
- b) 30,48 cm
- c) 304,8 cm

4. Britský yard je:

- a) 91,44 cm
- b) 914,4 cm
- c) 914,4 m

5. Látro je:

- a) 2,39 m
- b) 23,9 m
- c) 239 m

6. Anglická míle je:

- a) 1,609 km
- b) 16,09 km
- c) 160,9 km

7. Námořní míle je:

- a) 1,852 km
- b) 18,52 km
- c) 185,2 km

Správné odpovědi:

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

5 až 7 bodů

Délkové jednotky jsou pro vás hračka, vaše znalosti jsou záviděníhodné!

3 až 4 body

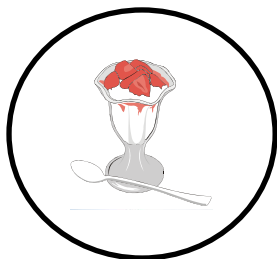
Asi nebudete znát úplně přesnou hodnotu astronomické jednotky UA, nicméně v těch jednodušších délkových mírách se docela orientujete.

0 až 2 body

Platí-li doporučení o dvojitém měření a jednom řezání, vy měřte pro jistotu třikrát ...



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty

Michaely Baffiové

Kuřecí stehenní řízky v trojobale se šlehačkou

- 4 ks kuřecí stehenní řízky
- 4 plátky šunky
- 4 špalíčky sýru (eidam/niva – dle chuti)
- 4 lžičky dijonské hořčice
- 1 ks vajíčko
- 3 lžíce bílého jogurtu
- 1 ks smetana ke šlahání

strouhanka na obalení
máslo na vymazání pekáčku
sůl, pepř
párátka

Kuřecí stehenní řízky omyjeme, osušíme, lehce naklepeme. Připravené stehenní kuřecí řízky potřeme lžičkou dijonské hořčice, posolíme, opepříme, poklademe plátky šunky, špalíčkem sýru, stočíme a zajistíme párátky. V mističce zamícháme vajíčko s 3 lžícemi jogurtu a obalíme v něm naplněné a zašpejlené masíčko, které necháme naložené ve směsi vajíčka a jogurtu dle časových možností (1 – 24 h). Poté vyjmeme a rovnou obalujeme ve strouhance. Obalené masové balíčky vložíme do menšího, máslem vymazaného pekáčku nebo zapékací misky, zalijeme smetanou ke šlehání a pečeme 1 - 1,5 hod. zakryté do zezlátnutí. Dobrou chuť.

Jemná celerová pomazánka

1 ks menšího nebo čtvrtka velkého celeru
1 kelímek pomazánkového másla (žervé/lučina)
1 lžíce majonézy
1 stroužek česneku (menší)
sůl

Očištěný celer povaříme 10 – 15 minut v páře a necháme vychladnout. Po vychladnutí celer nastrouháme najemno a zamícháme podle chuti s pomazánkovým máslem (žervé/lučinou), utřeným česnekem, dochutíme solí, mažeme na pečivo jen tak ke svačině či jako pomazánku na jednohubky. Dozdobíme dle chuti vlašským oříškem či lístkem čerstvé celerové natě. Mňam.



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