

Vydání 3/2019

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Individuální plánování

Někteří pracovníci mají pocit, že je individuální plánování připravuje o čas a odvádí je od skutečné práce s klientem. Tento pocit vychází většinou z představy, že plánování znamená sedět v kanceláři a vyplňovat různé formuláře. Ale tak by to být nemělo. V centru pozornosti by při plánování měl stát člověk - klient. Papíry jsou až na druhém místě.

Proč plánujeme

Při plánování sociální služby jde především o to, **vyjasnit si spolu s klientem, jak bude služba probíhat** od rána do večera, pokud se jedná o pobytovou službu. Jde o to, naplánovat službu takovým způsobem, aby vše probíhalo co nejvíce **podle přání, potřeb a očekávání klienta**. Aby to byl klient, kdo rozhoduje o svém životě a ne pracovníci nebo rodina. A to je velký úkol.

Velké nebezpečí

Zvláště v zařízeních, kde je větší počet klientů, existuje totiž jedno velké nebezpečí. Nebezpečí rutiny a zavedených postupů, kterým se klienti musí přizpůsobovat, ať se jim to líbí nebo ne. Nekvalitní sociální služba se vyznačuje tím, že klient se musí přizpůsobovat provozu organizace a potřebám zaměstnanců. Naopak **znakem kvality je, že se služba maximálně přizpůsobuje potřebám každého klienta**. Protože potřeby lidí jsou různé, tak to v mnoha případech není právě jednoduchý úkol. A právě individuální plánování pomáhá tento úkol zvládnout.

Zaostřeno na potřeby klienta

Plánování je proces, při kterém se setkáváme s klientem. Chceme ho hlouběji poznat, zajímáme se o jeho potřeby. Chceme vědět, jak chce tento člověk žít a jak mu v rámci sociální služby můžeme pomoci. Domlouváme se, jak konkrétně bude služba probíhat. Hledáme způsoby, jak sladit potřeby klienta a možnosti organizace. O tom, co jsme společně domluvili, pak učiníme písemný záznam. Pokud možno co nejjednodušším způsobem.

Při plánování chceme najít odpověď zhruba na tyto otázky:

- Co je pro klienta **důležité** v jeho každodenním životě?
- Co má **rád**, co ho **baví**, co mu dělá **radost**?
- Co vnímá jako **problém**, co mu vadí, co ho trápí?
- Jaké jsou jeho **skutečné potřeby**?
- Jaké jsou **silné stránky**, schopnosti a vnitřní zdroje tohoto člověka?
- S čím mu můžeme **pomoci**, co mu můžeme nabídnout?
- Je to, co mu nabízíme, skutečně tím, co tento člověk chce a potřebuje?

Hledání (a nalezení) odpovědí na tyto otázky prohlubuje vztah mezi klientem a pracovníkem. V tuto chvíli se můžeme začít dívat i do budoucnosti. Můžeme si klást další otázky:

- Jak budeme s klientem **spolupracovat** v příštích měsících?
- Jak přesně bude **služba probíhat**?
- V čem tohoto člověka můžeme **podpořit**?
- Na co se **zaměříme**?
- Jak přispějeme k naplnění jeho **potřeb**?
- Co dalšího můžeme udělat pro **zlepšení jeho života**?

Tak vzniká určitý plán a podle tohoto plánu se pak všichni pracovníci při práci s klientem řídí. Kdyby tento plán neexistoval, řada úkonů by se s klientem dělala **nahodile, rutinně, ze zvyku**. Existovalo by riziko, že soukolí sociální služby člověka jednoduše pohltní. Klient bude nucený

přizpůsobit se provozu organizace. Bude muset zapomenout na svá vlastní přání, potřeby a představy o životě. Toto riziko je zcela reálné. Řada sociálních služeb bohužel přesně tímto způsobem funguje.

Užitečná pomůcka nebo zbytečný papír?

Individuální plánování se tedy týká především každodenního kontaktu a skutečné práce s klientem. Písemné záznamy plánů jsou jistě také důležité. Měly by být jednoduché a srozumitelné. Pak budou dobrou pracovní pomůckou, a nikoliv nadbytečnou administrací. To podstatné je, zda sociální služba při běžném každodenním fungování skutečně dokáže **vycházet vstříc různorodým potřebám, přáním a preferencím** jednotlivých klientů. Pokud ano, tak individuální plánování plní svůj účel. A pokud ne, tak i krásně zpracovaný individuální plán zůstane jen neužitečným kusem papíru.

Zdroj: <https://adpontes.cz/jde-o-klienta-ne-o-papiry/>

Příspěvek upravila: Markéta Pavlíková, DiS.



Dejte si opravdu dobrou čokoládu, část II.

V tomto příspěvku vám představím několik opravdu kvalitních a světově proslulých výrobců čokolád a také bych se s vámi ráda podělila o několik rad, jak si vybrat skvělou čokoládu v běžném obchodě. Ještě předtím je důležité si uvědomit, že ve světě čokolády a kakaa rozlišujeme tři hlavní odrůdy kakaovníku (*Theobroma cacao*), z nichž byly postupně modifikovány další pododrůdy.

Forastero - původem z Brazílie, s robustní hořkostí a kyselostí, představuje v současnosti nejrozšířenější odrůdu. Je to dáno jeho odolností vůči chorobám a hmyzu a vyššími výnosy za cenu menší péče. Celosvětová produkce překračuje 90%, největším producentem je Afrika, zejména pak Pobřeží Slonoviny.

Criollo - označuje druh kakaovníku, který poskytuje to nejlepší kakao. Velmi aromatické, jen mírně hořké a s dlouho trvající chutí. Tento výjimečný druh kakaa tvoří maximálně 3% světové produkce. Pochází ze Střední a Jižní Ameriky, zejména z Venezuely, Nikaraguy, Mexika, Guatemaly a Kolumbie, rovněž je najdeme na ostrovech Trinidad, Grenada a Jamajka.

Criollo se vyskytuje v několika variantách. Nejvzácnější je varianta „**Porcelana**“. Název této variantě daly její lusky, jež jsou v nezralém stavu průsvitné, mnohem hladší než ostatní a jakoby smaltované, což ještě podporuje „porcelánový“ dojem. Pro znalce je Porcelana svatým grálem kakaa. Porcelana je ale také nejnáchylnější k nemocem a invazím hmyzu a obava z náhlého vymizení této odrůdy dala popud k vytvoření genové banky pro tuto odrůdu. Porcelana pochází z jihu jezera Maracaibo ve Venezuele.

Trinitario - ostrov Trinidad dal jméno tomuto druhu kakaa. Na Trinidadu pěstovali kapucínští mniši kakaovníky Criollo, ale zřejmě hurikán, nebo jiná přírodní katastrofa zničila téměř všechny stromy. Mniši obnovili pěstování kakaovníku dovozem odrůdy, kterou pojmenovali Forastero, což znamená "cizí". Přírodním zkřížením se zbylými stromy Criollo vznikla odrůda Trinitario. Trinitario dává výborné kakao bohaté na kakaové máslo a představuje 7 % světové

produkce. Pěstuje se hlavně ve Střední Americe, Jižní Americe, Indonésii a na Srí Lance.

květy kakaovníku



Běžně dostupná čokoláda v obchodech se vyrábí pouze z odrůdy Forastero, proto nám hořké čokolády z obchodu někdy přijdou jako příliš hořké, nevýrazné, chuťově nezajímavé a tak si mnoho lidí vybírá raději čokoládu mléčnou, kde je obsaženo sušené mléko a více cukru. Někdo upřednostňuje čokoládu na vaření, je to dáno tím, že je zde větší obsah cukru na úkor kakaa a v lepším případě více kakaového másla, kvůli snadnému rozpouštění (pozor na složení – většinou je zde zbytečně přidáván rostlinný tuk místo kakaového másla a další látky). Při nákupu čokolády si dávejte pozor zejména na tyto složky, které jsou v čokoládě navíc a nemají tam co dělat: kakaový prášek se sníženým obsahem tuku, sušená syrovátka, mléčný tuk, emulgátory (sójový lecitin, polyglycerol-polyricin-oleát), vanilkový extrakt, rostlinné tuky, aroma.

Správné složení čokolády je jednoduché: kakaový prášek, kakaové máslo (společně kakaová hmota) a třtinový cukr (u mléčné čokolády pak ještě sušené mléko). **Čím vyšší podíl kakaa v čokoládě je, tím je čokoláda lepší a zdravější. V zásadě to platí i o ceně, čím vyšší, tím lepší.** Kakao je tzv. superpotravina, a především, po tmavé a kvalitní čokoládě se netloustne!

Zdravotní benefity kvalitní hořké čokolády:

- Snižuje srážlivost krve a zvyšuje prokrvení těla. Lidé s nízkou srážlivostí by ale měli konzumaci čokolády omezit.
- Snižuje krevní tlak, působí příznivě na srdce i cévy a snižuje riziko infarktu myokardu.
- Obsahuje mnoho flavonoidů, které působí jako významné antioxidanty. Antioxidanty ničí v lidském těle škodlivé volné radikály a tak omezují riziko vzniku rakoviny.
- Ochraňuje před různými alergiemi a artritidou.
- Obsahuje důležité minerální látky – ve 100 gramech čokolády je 33 % hořčíku, 30 % fosforu, 27 % draslíku, 25 % mědi, 20 % železa, 13 % vápníku a 10 % fluoru.
- Má povzbuzující vliv na činnost mozku, zlepšuje pozornost.
- Zmírňuje pocity úzkosti a zlepšuje celkovou psychiku člověka.
- Stimuluje centrální nervový systém, zvyšuje bdělost, zahání pocit únavy a stimuluje výkon svalů.

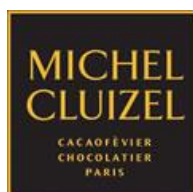
Kvalitní kakaové boby jsou vzácností a výroba skvělé čokolády je opravdová alchymie.

Můžete začít například dražšími čokoládami z Lidlu či z Globusu, nebo čokoládou Lindt, značkou Vivani ze zdravé výživy apod. Mezi hořkými i mléčnými čokoládami se najdou výborné kousky, důležité je číst etikety a porovnávat ceny, kvalitní čokoláda v obchodech začíná na 50 - 60 Kč, ale opravdové pochoutky se pohybují od 100 do 200 Kč. Také bílá čokoláda může být skvělá, pokud je ze skvělých surovin, zde jde především o kvalitní kakaové máslo (ne rostlinné tuky), sušené mléko a někdy třeba přidání citronu, který bílou čokoládu úžasně ozvláštňuje.

Některé nejslavnější značky ve světě:



Amedei



Michel Cluizel



Domori



Rococo



Valrhona



Čokoláda Willie's



Francois Pralus



Bonnat

Světových značek, které vyrábějí prvotřídní čokolády, je mnoho a vznikají stále další, čokoládu od nich však nakoupíte pouze na internetu nebo ve vybraných obchodech. Českých výrobců, kteří vyrábějí čokoládu tzv. Bean to bar (od bobu po tabulku), je prozatím málo, ale i tak patří ke světové špičce a dostávají přední ocenění, jako například cenu Academy od Chocolate (což je takový Oscar pro výrobce čokolády). Tuto cenu dostali průkopníci Jordi's z Hradce Králové nebo třeba Michaela Dohnálková a čokolády Ajala z Brna. Také v Chrudimi na náměstí najdete obchod, kde si můžete světovou čokoládu nebo českou Jordi's koupit.

Dobrou chuť a hezké chvíle s opravdovou čokoládou ☺.



Zdroj: <http://www.jkpralinky.cz/download/historie-cokolady.pdf>
Příspěvek upravila: Mgr. Šárka Marková

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

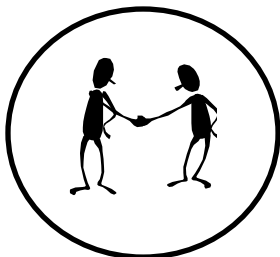
Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Jmenuji se Petra Gabrielová a narodila jsem se v Praze. Před 20 lety jsem se přestěhovala do Chrudimi a před 3 lety jsem začala jako pracovnice v sociálních službách pracovat v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim.

To, co mám ráda, ví má rodina a nejbližší přátelé.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Petra Gabrielová

pracovnice v sociálních službách

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Mým oblíbeným místem je Kamenný Přívoz.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Relax kdekoliv v přírodě, u vody, v lese, na horách, u moře.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Peru.

Které roční období máte nejraději a proč?

Od jara až po podzim.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Nyní už málo co, ale nemám ráda lži a manipulace.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Archeolog.

Co Vás rozesměje a potěší?

Dobrý smysl pro humor. Těším se z každých běžných maličkostí.

Jaká barva se Vám líbí a jaká nelíbí?

Nemám vyhraněné přesné barvy – každá je hezká a má své kouzlo.

Co děláte ve volném čase?

Pokud mám čas, snažím se být v přírodě.

BYLINKY



Přírodní životabudiče

Příroda se pomalu strojí do letního hávu a všude je živo a veselo. Avšak i v tomto krásném období se mnohým z nás energie nedostává, jsme unavení a do ničeho se nám nechce. Pokud vás tento problém také trápí a potřebujete pořádnou dávku nové energie, mám pro vás pár tipů. V bylinkové říši totiž nalezneme poklady, které nám doslova vdechnou nový život.

Něco (nejen) pro pány

Krásným zástupcem bylinkových životabudičů je ***kotvičník zemní - Tribulus terrestris***. Kotvičník je sice původně pravděpodobně z oblasti Středomoří, avšak dnes se s ním můžeme setkat i u nás. Ve starém Řecku byl přidáván do nápojů na povzbuzení sexuálního apetitu a jako afrodiziakum. Poté se na kotvičník na nějakou dobu pozapomnělo, nyní se ale ve velkém vrací na bylinkovou scénu. Obsahuje mimo jiné glykosidy, trísloviny, pryskyřice, alkaloidy, flavonoidy a směs fytosterolů. A jak věděli již staří Řekové, kotvičník má schopnost významně zvyšovat libido, a to díky zvyšování hladiny mužského pohlavního hormonu testosteronu. Proto si vysloužil přezdívku „zelená viagra“ a je velmi oblíbený zejména u mužské části populace. Vlivem zvýšené hladiny testosteronu u mužů dochází k nárůstu svalové hmoty, růstu vlasů a vousů a údajně i ke zvýšení schopnosti sebeprosazování. Navíc dokáže snižovat vnitřní neklid. Užívá se také preventivně proti zbytnění a zánětům prostaty. I něžná část populace si však přijde na své. U žen kotvičník působí zvyšování ženského hormonu estradiolu, což ocení hlavně ženy při menopauze. Působí proti nespavosti, napětí, depresi, návalům horka, náladovosti a podrážděnosti. Zároveň i u žen povzbuzuje sexuální touhy a zvyšuje plodnost. Mezi další léčebné účinky patří močopudný efekt, který lze využít při nemocích ledvin

a močových cest, kdy navíc napomáhá rozpouštět močové kameny. Dále má za následek zvýšení sekrece žaludečních šťáv a zrychlení peristaltiky střev, rozšiřování cév a snížení krevního tlaku. Celkově lze konstatovat, že kotvičník uvolňuje napětí a obnovuje vitalitu a životní elán. Podává se nejčastěji ve formě odvaru (1 čajová lžička drogy se vaří 30 minut v 500 ml vody, pije se ve 3 dávkách cca 30 minut před jídlem), nebo jej lze pořídit ve formě tablet či tinktury. Neměl by být užíván těhotnými a kojícími ženami a dětmi.

kotvičník zemní



Voňavý poklad

Další skvělým životabudičem je světoznámý **rozmarýn lékařský** (*Rosmarinus officinalis*). Jeho latinský název lze přeložit jako „mořská rosa“, což napovídá i jeho původu, kterým je opět Středomoří. U nás se mu daří na zahrádkách, nejlépe v přenosném květináči, neb by nepřežil tuhé zimy. Rozmarýn obsahuje silice, flavonoidy, trísloviny, hořčiny a mnoho dalších látek. Užíváme jehlicovité listy, které sbíráme v období květu a sušíme ve stínu. Rozmarýn povzbuzuje organismus díky své schopnosti stimulovat krevní oběh. Dochází tak k lepšímu prokrvení všech částí těla. Následek toho je například zlepšení trávení, zlepšení paměti, snížení pocitu chladných nohou anebo zvýšení plodnosti. Ke zlepšení trávicí funkce přispívá také ještě zvýšení sekrece žaludečních šťáv a žluči, uvolnění hladkého svalstva a proti-nadýmavý

účinek. Proto je také použití rozmarýnu v kuchyni velmi vhodné nejen pro jeho specifickou chuť. Rozmarýn dále působí dezinfekčně, pomáhá při zahlenění plic a rýmě a dokáže zvyšovat nízký krevní tlak. Obsahuje také antioxidanty a působí tedy pravděpodobně jako prevence proti rakovině. Poslouží nám skvěle i při vnějším užívání. Například koupel s rozmarýnem navodí relaxaci, prokrví unavené svaly a pomůže od revmatických bolestí. Kloktání výluhu z rozmarýnu napomáhá zbavit se zápachu z úst. Vnitřně se rozmarýn užívá nejčastěji ve formě nálevu – půl lžičky sušených listů zalijeme 200ml horké vody a pijeme jedenkrát denně, nejlépe hned ráno. Ale pozor, jelikož rozmarýn působí celkem razantně, je třeba dodržovat doporučené dávkování. Neměl by se užívat u těhotných žen a osob, které prodělaly zánětlivé onemocnění ledvin nebo jater.

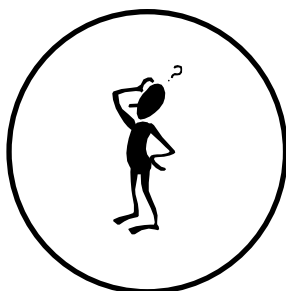
rozmarýn lékařský



Přeji vám krásné prožití letních měsíců a hodně elánu do života ☺.

Vaše Ivča

ZAJÍMAVOSTI



Mezinárodní den dětí – 1. června

Mezinárodní den dětí (MDD) se poprvé slavil ve více zemích až roku 1950. MDD je dnem, kdy se po celém světě pro děti konají různé zábavné akce, hry nebo sportovní turnaje. Je třeba upozornit na práva a potřeby dětí, se kterými je v dnešní době často jednáno jako s dospělými. Jedním ze smyslů Mezinárodního dne dětí je, že rodina by měla být pohromadě, a věnovat se sama sobě, přece všichni známe přísloví - kdo si hraje - nezlobí.

Světový den životního prostředí – 5. června

Životní prostředí je jeden z nejdůležitějších faktorů pro život celé planety, tudíž i život nás, lidí. Proto je dnešní den jedním z nejvýznamnějších Světových dnů a je věnován problematice a otázkách pro zlepšení životního prostředí na celé planetě.

Světový den dárců krve – 14. června

Mezinárodní federace Červeného kříže a Červeného půlměsíce, Mezinárodní federace dárců krve a Mezinárodní společnosti transfúzního lékařství, všechny tyto organizace se spojily a vznesly myšlenku vyhlášení Světového dne dárců krve, aby tím poděkovaly všem, kteří darují krev, protože právě dárci krve zachraňují denně mnoho životů po celém světě.

Světový den proti násilí na seniorech – 15. června

Celosvětová akce již jedenáctým rokem upozorňuje na problematiku týrání seniorů i ageismus. Ochrana seniorů je jednou z priorit také v České republice. V rámci Policie ČR se této problematice věnuje více než tři sta kriminalistů.

Právě senioři, společně s dětmi, jsou totiž dle odborníků nejohroženější skupinou. Situace je problematická i kvůli tomu, že většina případů násilí na seniorech probíhá v rodině. Kriminalita v tuzemsku obecně každým rokem mírně klesá. Zatímco v roce 2013 registrovala Policie ČR přes 325 tisíc trestných činů, vloni jich bylo zhruba o sto tisíc méně. I obětí trestných činů tak postupně ubývá. V roce 2015 jich bylo například celkem 37 519. Osoby starší 65 let pak tvořily zhruba 10 % z těchto obětí. Týrání svěřené osoby, nebo osoby žijící ve společném obydlí, pak u těchto lidí kriminalisté řešili pouze v desítkách případů. „Počet případů násilí na seniorech je v posledních letech stabilní, neznamená to však, že není třeba se tématu věnovat. Celá řada seniorů se bojí svoji situaci řešit, počet skutečných obětí tak může být několikanásobně vyšší,“ řekl Miloslav Kufa ze společnosti Senior Safe, která nabízí podporu lidem starším 50 let v České republice.

Dle údajů Policie ČR Karlovarského kraje a Asociace Záchranný kruh převažuje u oznámených případů forma kombinovaného násilí, kdy pachatel využívá jak psychického, tak i fyzického násilí. Způsob násilí se též často stupňuje, a od počátečního psychického nátlaku přechází do roviny fyzické. Obecně se pak odborníci shodují na tom, že odhalení fyzického týrání je na rozdíl od toho psychického snazší.

Pachatelé, kteří se násilí na seniorech dopouštějí, jsou dle údajů Asociace záchranný kruh ve většině případů z řad rodiny nebo známých. Právě tento fakt pak často ztěžuje odhalení situace. „Senioři se za to, že jsou obětmi vlastní rodiny, často stydí, situaci berou jako vlastní selhání. Vlivem dlouhodobého nátlaku si tak často myslí, že si násilné chování zaslouží,“ vysvětlil Tomáš Kunc ze společnosti Senior Safe na podporu lidí starších 50 let v České republice. V jednotlivých případech pak dochází k profesionálnímu selhání, například ze strany pracovnice ošetrovatelské instituce.

Vyšetřování trestné činnosti páchané na seniorech je dle Policie ČR často velmi složité. „U seniorů práci ztěžuje vysoká profesionalita na straně pachatelů. Nejde jen o jejich vzbuzování důvěry a vylákání finanční hotovosti, ale také o schopnost se maskovat a používat různé pomůcky, které znesnadňují jejich identifikaci. Další překážkou je skutečnost, že u poškozených dochází vlivem věku k úbytku kognitivních funkcí, a ti pak tedy často nejsou schopni poskytnout konkrétní popis pachatelů a situací,“ řekla Ivana Nguyenová z Policejního prezidia České republiky. Právě finanční prospěch je poté dle zástupců Asociace záchranný kruh nejčastějším motivem k násilí. „Senior si ale musí uvědomit, že i když v prvním případě násilníkovi vyhoví, nebude mít klid. Situace se bude opakovat a bude se stupňovat. Rozhodně by se tak neměl stydět obrátit na tísňovou linku 158 nebo 112 či na nejbližší policejní služebnu. Využít lze rovněž poradenských služeb nebo Intervenčních center pro domácí násilí,“ dodal Lukáš Hutta z Asociace Záchraný kruh.

Zdroj: <https://vitalnisenior.cz/2017/06/svetovy-den-proti-nasili-na-seniorech/>



Pranostiky - měsíc červen

Netřeba v červnu o déšť prositi, přijde, jak začne kositi.
Když v červnu severní větry vějí, tu se bouřky opozdělí.
Jestli červen mokrý bývá, obilí pak málo rodívá.
Pláče-li červen a neoschne žitko, v zajících, koroptvích budem mít
řídko.
V červnu deštivo a chladno způsobí rok neúrodný snadno.
Červen mokrý a studený - bývají žně vždy skaženy.
Často-li se v červnu hrom ozývá, kalné léto potom přichází.
Červen-li více sucho než mokro bývá, urodí se hojnost dobrého vína.
Co v červnu nedá do klasu, červenec nažene v času.
Jak červen teplem září, takový bude i měsíc září.
Jaký červen, takový i prosinec.
Červnové večerní hřmění - ryb a raků nadělení.
Je-li červen mírný, nebude v prosinci mráz silný.
Červen stálý - prosinec dokonalý.
Jaká parna se v červnu dostaví, tak se i prosincové mraky postaví.



NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

PRVNÍ POMOC

- **Znát zásady první pomoci je morální povinností každého z nás.**
- **Cílem je pomoci ohroženému tak, abychom předešli komplikacím a zmírnili následky poranění nebo postižení.**

ZÁSADY PRVNÍ POMOCI:

- Získat přehled o situaci.
- Posoudit možná nebezpečí.
- Jednat rychle.
- Zajistit bezpečnost postižených.
- Posoudit závažnost poranění.
- Přivolat **Záchrannou službu (telefon 155).**
- Poskytnout první pomoc a vyčkat na místě do příjezdu záchranářů.

POSTUP PŘI POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI

1) BEZVĚDOMÍ

- Příznaky: člověk leží zhroucený; má zcela povolené svalové napětí; nereaguje na vnější podněty.
- První pomoc: pokusit se navázat kontakt; šetrné otočení na záda; kontrola, zda dýchá (kontrola dutiny ústní, případně její vyčištění, uvolnění dýchacích cest – záklonem hlavy); přivolat

záchrannou službu; setrvat na místě do jejího příjezdu a kontrolovat stav postiženého

2) ZÁSTAVA KREVNIHO OBĚHU

- Příznaky: bez dechu; vědomí; promodralá kůže a sliznice.
- První pomoc: **NEODKLADNÁ RESUSCITACE**

POSTUP: postižený leží na zádech na pevné podložce; kontrola dutiny ústní; uvolnění dýchacích cest (záklonem hlavy); stlačování hrudníku uprostřed hrudní kosti 100x za minutu; průběžné kontrolování stavu životních funkcí (dechu, vědomí a krevního oběhu); přivolat záchrannou službu a nepřestávat v resuscitaci do jejího příjezdu.

3) ŠOK

- Příčiny: velká krevní ztráta; popálení; otrava; silné zvracení; průjmy.
- Příznaky: nápadná bělost; studený pot; zrychlený a slabý tep; žízeň; pocit na zvracení; apatie.
- První pomoc = protišoková opatření; ošetření viditelných ran a znehybnění postižených končetin; uložení do protišokové polohy (dolní končetiny zvednout nahoru) a zajistit tepelný komfort; přivolat záchrannou službu; setrvat na místě do jejího příjezdu a kontrolovat stav postiženého.

4) KRVÁCENÍ

- ŽILNÍ: tmavá krev; z rány vytéká.
- TEPENNÉ: světlá krev; z rány stříká.
- První pomoc: přiložit tlakový obvaz na místo rány a pevně stisknout; protišoková poloha; přivolat záchrannou službu; vyčkat do jejich příjezdu a kontrolovat stav postiženého.

5) ZLOMENINY

- První pomoc: znehybnění končetiny (vždy přes dva klouby); s postiženým zbytečně nehýbat; nesnažit se „napravovat“ končetinu; přivolat záchrannou službu; vyčkat do jejich příjezdu a kontrolovat stav postiženého.

6) POPÁLENINY

- První pomoc: **Popáleniny 1. a 2. stupně** (zarudlá kůže, puchýře); ochlazovat proudem čisté vody; sterilně překrýt.

Popáleniny 3. stupně (otevřená rána nebo nekróza); neochlazovat; jen sterilně překrýt; protišoková opatření; přivolat záchrannou službu; vyčkat do jejího příjezdu a kontrolovat stav postiženého.

Autor příspěvku: Lada Daňková



CHRUDIM



Regionální muzeum v Chrudimi

Historie

Počátky muzea sahají do 60. let 19. století, kdy byla v Chrudimi založena Muzejní společnost (1865). Tato společnost již tehdy shromažďovala historické předměty. Na její činnost navázalo *Průmyslové muzeum pro východní Čechy* založené v roce 1892. Muzeum vzniklo nejen pro kulturní, ale i pro hospodářské potřeby města. Jeho vznik byl spojen s tehdejší evropským uměleckoprůmyslovým hnutím, které usilovalo o návrat ke kvalitním předmětům. Jeho úkolem bylo povzbudit a zdokonalit průmyslovou výrobu po technické i umělecké stránce. Součástí sbírek se tak staly různé vzorníky, šablony a předměty, které sloužily jako vzor a inspirace řemeslníkům a živnostníkům při výrobě užitých předmětů. K rozvoji muzea došlo především zásluhou města, které pravidelně přispívalo na jeho provoz a nechalo pro muzeum postavit komplex muzejních budov podle projektu pražského architekta Jana Vejrycha. Neorenesanční budova byla postavena v letech 1897 - 1898, neobarokní budova v letech 1898-1901.

V roce 1920 vzniklo v Chrudimi další muzeum - *Vlastivědné muzeum pro východní Čechy*, které sídlilo ve stejné budově a s průmyslovým muzeem mělo také společné vedení. Po druhé světové válce se vlastivědné a průmyslové muzeum sloučilo v *Průmyslové a vlastivědné muzeum pro východní Čechy*. Organizační změny po roce 1948 znamenaly zúžení sběrné oblasti muzea na území chrudimského okresu. V Chrudimi postupně existovalo *Vlastivědné muzeum*, *Okresní vlastivědné muzeum* a *Okresní muzeum*.

V současné době se v muzeu nachází tři stálé expozice – Mozaika z dějin regionu, Umělecký plakát a Umělecké řemeslo. Kromě stálých expozic realizuje muzeum každoročně kolem deseti krátkodobých výstav, školám nabízí výukové programy k výstavám a speciální program konzervátorského oddělení. Dále muzeum pořádá přednášky a vydává periodikum Chrudimské vlastivědné listy, Chrudimský vlastivědný sborník a další odborné publikace.

Regionální muzeum v Chrudimi, zřizované Pardubickým krajem, v současnosti využívá pro svou činnost novorenesanční budovu dokončenou v roce 1898, ve které se nacházejí expoziční a výstavní sály, depozitáře, muzejní knihovna a pracoviště muzea. V neobarokní části sídlí od roku 1991 Chrudimská beseda a Kabinet ex libris Památníku národního písemnictví. Muzeum využívá i další budovy v Chrudimi, v Rybičkově ulici č. p. 10 sídlí detašované archeologické a přírodovědné pracoviště. V současné době muzeum spravuje, doplňuje a odborně zpracovává více než stotisícový sbírkový fond (přes 140 000 sbírkových předmětů, které shromáždilo za více než stoletou existenci) z oboru regionální vlastivědy, přírodních věd a uměleckého průmyslu, odbornou knihovnu a velmi cennou sbírkovou knihovnu. Oblastí profesního zájmu dnešního muzea je území chrudimského regionu (v hranicích okresu Chrudim), kde muzeum zajišťuje i archeologickou památkovou péči.

Sbírkový fond, rozdělený podle oborů a materiálových skupin do šesti podsbírek (historie, výtvarné umění, etnografie, přírodovědná, archeologie a knihovna) je evidován v centrální evidenci sbírek Ministerstva kultury ČR pod číslem MRU/002-05-06/132002. Obsahuje několik jedinečných specifických souborů, např. soubor původních litografií plakátů Alfonse Muchy z přelomu 19. a 20. století, historické i současné lidové hračky z chrudimského regionu, velkou kolekci dýmek z Prosečska, vánoční ozdoby regionální provenience, textilní výšivky a kolekci kování z 19. století. Ročně přibývá do sbírkového fondu několik stovek předmětů, akvizice je vždy projednávána v Poradním sboru pro sbírkotvornou činnost.

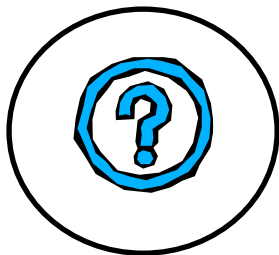
Sbírková knihovna obsahuje více než 17 000 svazků a je rozčleněna na regionální knihovnu, knihy z pozůstalostí heraldika a historika

Antonína Rybičky Skutečského (1812 - 1899) a historika a geografa Pavla Papáčka (1863 - 1930), sbírku kramářských tisků a sbírku starých tisků a rukopisů. Knižní sbírkový fond se utvářel postupně v průběhu existence bývalého Průmyslového a Vlastivědného muzea pro Východní Čechy v Chrudimi. Charakter uceleného fondu mají pouze knihovny děkana J. L. Zieglera, faráře Devotyho, historiků Antonína Rybičky Skutečského a Pavla Papáčka, jež muzeum získalo darem nebo koupí. Velkou část tzv. kramářských tisků získalo muzeum darem přímo z chrudimských tiskáren. Předmětem mimořádného zájmu historiků umění i muzikologů jsou především dva objemné místní graduály z 16. století, český z roku 1570 a latinský z roku 1530.



Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Region%C3%A1ln%C3%AD_muzeum_v_Chrudimi

KDO VÍ, ODPOVÍ



Znáte filmy Karla Zemana?

Od smrti filmového mága ze Zlína uplynulo už dost času, ale nad jeho filmy svět stále žasne. Díky své fantazii dokázal Karel Zeman (1910 – 1989) zkombinovat film hraný, loutkový a kreslený do úžasného celku, který nebyl překonán. Vyzkoušejte si, jak znáte filmy tohoto kouzelníka stříbrného plátna.

- 1. Příběh čtyř kluků, kteří zažijí výlet do historie naší planety, popisuje film...**
 - a) Cesta do středu Země
 - b) Cesta do pravěku
 - c) Cesta do Indie

- 2. Protiválečně zaměřený film podle stejnojmenného románu Julese Verna má název ...**
 - a) Největší vynález
 - b) Vynález lásky
 - c) Vynález zkázy

- 3. Titulní postavu v dalším Zemanově filmu ztvárnil herec Miloš Kopecký. Koho hrál?**
 - a) Rudý baron
 - b) Baron prášil
 - c) Sacha Baron Cohen

- 4. Předlohou filmu Na kometě je román slavného autora...**
 - a) Julese Verna
 - b) Karla Čapka
 - c) Franze Kafky

5. Děj trikového filmu Bláznova kronika byl zasazen do doby...

- a) Panské války
- b) Třicetileté války
- c) První světové války

6. Podle kterého románu vznikl dobrodružný film Ukradená vzducholod'?

- a) Dva roky prázdnin
- b) Pět neděl v balóně
- c) Ze Země na Měsíc

7. Kdo je hlavním hrdinou animovaného filmu Čarodějův učeň?

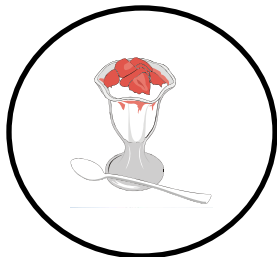
- a) Havran Richard
- b) Pasák Hans
- c) Sirotek Křabát

Správné odpovědi:

1b, 2c, 3b, 4a, 5b, 6a, 7c



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty

paní Petry Gabrielové

Zapečené krůtí se špenátem a ricottou

cca 1 kg krůtích prsou
1 balení zmražených
špenátových listů
200 g ricotty
100 g žervé (nejlépe bylinkové)
100 ml smetany ke šlehání
1 vejce
40 g parmazánu
1 balení mozzarely
koření – směs bylinek
chilli
sušený česnek
sůl, pepř
brambory k pečení, olivový olej



Krůtí maso očistíme a nakrájíme na větší kostky, smícháme ho v míse s kořením, chilli, česnekem, solí a pepřem. Množství upravíme dle našich chuťových preferencí. V jiné misce si smícháme ricottu, žervé, smetanu, nastrouhaný parmazán a vejce. Následně směs osolíme a opepříme. Třetím krokem je špenát, který rozmrazíme buď při pokojové teplotě – nebo rychleji – vysypaný do misky v mikrovlnné troubě, poté ze špenátu ještě slijeme přebytečnou vodu. Velkou zapékací misku střídavě naplníme masem a špenátem a poté zalijeme ricottovou směsí. Pečeme zhruba 1,5 hodiny na 180 stupňů, v půlhodině

pečení zasypeme nastrouhanou mozzarelou a další porcí sušených bylinek. Jako příloha jsou velmi dobré pečené hranolky – brambory oloupeme a nakrájíme na stejně velké hranolky, které promísíme se třemi lžicemi olivového oleje a solí, poté je pečeme (na pekáči vyloženém pečícím papírem) zhruba hodinu, několikrát promícháme.

Pstruh s citronovou omáčkou

PSTRUH:

800 g (8 ks) filetů pstruha
máslo, sůl, bílý pepř
2 snítky čerstvého tymiánu

OMÁČKA:

2 ks šalotky
2 cm zázvoru
2 dcl suchého bílého vína
3 dcl vývaru (drůbežího)
20 g másla
0,5 dcl smetany
šťáva z citronu, šťáva z pomeranče
sůl, bílý pepř



Filet pstruha očistíme, zbavíme pinzetou kostí, osolíme, opepříme a opečeme na másle se snítkou čerstvého tymiánu. Šalotku nakrájíme nadrobno, zázvor nastrouháme na jemném struhadle, zalijeme bílým vínem, drůbežím vývarem a pozvolna redukujeme na třetinu svého objemu a přecedíme, poté přidáme citronovou a pomerančovou šťávu, podle chuti dosolíme, na závěr zjemníme smetanou a studeným máslem.

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