

Vydání 1 / 2022

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Jak si zachovat psychickou pohodu v době pandemie

V současné době zažíváme něco, co jsme nikdy nikdo v našem životě nepoznali. Nejvíce ohroženou skupinou jsou naši milovaní blízcí, senioři – maminky a tatínkové, babičky a dědečkové, tetičky a strýčkové. Pro ně může být karanténní opatření velmi zatěžující.

Je však dobré si uvědomit, že omezení fyzického kontaktu s druhými je jednou z nejúčinnějších prevencí nákazy. Důležité je nepropadat panice a úzkosti, jsou to negativní emoce, které mohou negativně ovlivnit naši imunitu. Chce to zůstat v klidu a je dobré být informovaný, ale nezahltit se příliš mnoha negativními zprávami.

Udělejte si režim celého dne. Dejte si na každý den nějaký úkol, klidně si dělejte zápisy, co vše jste zvládli. Podle zdravotního stavu si do programu zařaďte protažení celého těla u otevřeného okna, zlepšuje to náladu. Na psychické uvolnění pomáhá jednoduché dechové cvičení – několikrát denně se na čtyři doby nadechněte a na čtyři doby vydechněte a sledujte, jak se uklidňujete. Pouštějte si komedie, prohlížejte rodinná alba, fotografie z krásných dovolených, věnujte se ručním pracím... Dejte si třeba za úkol, že do skončení karantény upletete rodinné svetry, obdivujte květiny. Čtete si pohádky, kde dobro vítězí nad zlem.

Každý z vás za svůj život určitě zažil přítomnost „vyšší moci,“ zkuste si vzpomenout, jak vám při tom bylo, a pokuste si ten blažený pocit vnést do každodennosti. Zkuste si říkat „je, jak je,“ snažte se věnovat každodenním činnostem, jako by byly tím nejdůležitějším, na čem teď záleží. Zpívejte si, tančete a hlavně dýchejte. Pokud jste osamělí, snažte se co nejvíce komunikovat přes mobil a internet s co nejvíce lidmi. Výborné jsou videohovory, které navodí pocit osobního kontaktu. Starejte se o druhé, psychicky je podpořte, to vám dodá pocit důležitosti a potřeby.

Výzva pro blízké seniorů – prosím, myslete na ně v této době v mnohem větší míře, často jim volejte, pozitivně je stimulujte, vařte jim oblíbené dobroty. A říkejte jim, jak moc je máte rádi.

Zdroj: VAVERKOVÁ, Ivana. Seniorské listy Ústeckého kraje [online]. 2020-04. 2020 [cit. 2021-12-13]. Dostupné z: Příspěvek je dostupný na adrese: http://www.seniorskelisty.cz/wp-content/uploads/2020/04/seniorske-listy-2020-01_webdata.pdf

Pro časopis vyhledal: Mgr. Lukáš Vosáhlo – sociální pracovník

Omezení z důvodu pandemie nás stále brzdí, ale nezastaví naše služby!

Současná situace týkající se pandemie koronaviru v České republice i ve světě je velmi únavná a zdlouhavá. Všichni se jistě shodují, že nás omezují různá nařízení, nemoc, pravidla, testy, ale také uzávěry, nedostupnost služeb apod. Musíme však stále věřit, že se celá tato situace zlepší a v novém roce se již budeme moci více setkávat a vše se snad začne vracet do normálu.

V denních stacionářích, ale také v ostatních službách Centra sociálních služeb a pomoci došlo k omezení aktivit. S klienty nemůžeme podnikat aktivity ve městě, nemůžeme chodit na výstavy, do kina, na akce, u nás v denních stacionářích nemůžeme mít canisterapii, muzikoterapii, nemohou k nám chodit různí odborníci na besedy a povídání, na přednášky. Tím je náš program značně omezen a pro nás pracovníky je dost frustrující, že tyto aktivity nemůžeme klientům zajistit. Snažíme se však nabízet aktivity, které můžeme zajistit z vlastních zdrojů. Hodně s našimi klienty chodíme ven na procházky, a i jinak se hýbeme, pořádáme sportovní hry, hrajeme kuželky apod. Také klienti tvoří, malují a vytváří si různé sezónní dekorace. Při pracovní činnosti s klienty vaříme, pečeme, uklízíme a jinak procvičujeme dovednosti. Nechybí pravidelný trénink paměti, motoriky. V rámci besed s klienty diskutujeme o aktuálních tématech, prevenci, zdraví. Hudební aktivity zajišťuje především kolegyně, která zpívá v doprovodu kytary. Klienti mohou sledovat různé zajímavé dokumenty, hudební pořady, poslouchají muziku.... Během adventních dní jsme spolu se všemi klienty vyráběli krásné vánoční ozdoby, dekorace, zdobili jsme prostory stacionářů, pekli cukroví, také došlo na tvorbu a drobný prodej keramiky na Jitřence.

Stále se snažíme, aby naši klienti byli spokojení a měli zajištěnou širokou nabídku aktivit a služeb a aby dopady pandemie pro ně byly co nejmenší.

V novém roce přejeme všem našim klientům i pracovníkům, ale také všem čtenářům mnoho zdraví, klidu a pohody. Zkoušejte se co nejvíce smát, neztrácejte optimismus, dělejte stále to, co Vás baví a zkoušejte i nové věci ☺.

Hezké Vánoce všem.



Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátor denních stacionářů

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Ivana Pytlíková

pracovnice v sociálních službách

Dobrý den,
jmenuji se Ivana Pytlíková a v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim pracuji na pozici pečovatelky.

Jsem vdaná a spolu s manželem a synem bydlíme v Chrudimi. Syn se nyní rozhoduje, jakým směrem se po ukončení základní školní docházky vydá.

Vystudovala jsem Střední potravinářskou školu v Třemošnici.

Pracovala jsem jako servírka a poté jsem pečovala o zákazníky jako mobilní operátorka.

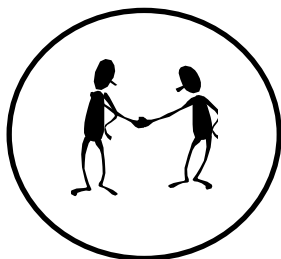
Jsem moc ráda v kontaktu s lidmi a těší mě, že nyní mohu pracovat v přímé péči s klientem, což mě baví a naplňuje.

Ve volném čase ráda plavu, jezdím na kole. Také mě můžete potkat v posilovně, kde se dají tzv. „báječně dobít baterky“.



Mým mottem je: Všechno zlé je k něčemu dobré!

NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Ivana Pytlíková

Pracovnice v sociálních službách

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Rodný dům. Nachází se v městysu Včelákov u Hlinska. V domě žije maminka a sourozenci s rodinami. Jsem ráda, když se můžeme všichni doma sejít a zajít na nějakou tu vesnickou akci. Jako třeba Neckiáda. Tam se sejde skoro celá vesnice a fandí statečným soutěžícím.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Stan s jezerem v blízkosti. Rodina. Pěkné počasí a dobrá nálada na společné toulky přírodou.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Nový Zéland.

Které roční období máte nejraději a proč?

Léto - turistika, kolo, plavání.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Lidská lhostejnost.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Zdravotní sestřičkou.

Co Vás rozesměje a potěší?

Upřímný smích, který pohladí a tím potěší na celý den.

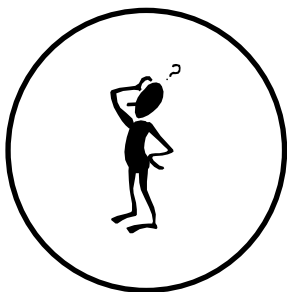
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Každá má své místo na světě. Ale nejvíce se mi asi líbí modrá (připomíná vodu, nebe). Nevyhledávám zelenou (jsem vedle ní, jakožto blondýnka, bledá).

Co děláte ve volném čase?

Snažím se sportovat. Nejvíce mě baví plavání, turistika a jízda na kole.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – leden a únor

- Je-li leden nejostřejší, bude roček nejplodnější.
- V lednu roste-li tráva, neúroda se očekává.
- Suchý leden - mokrý březen.
- Když v lednu mnoho prší a málo sněží, z polí, luk i zahrad se málo těží.
- V lednu mráz - těší nás, v lednu voda - věčná škoda.
- V lednu sníh a bláto, v únoru tuhé mrazy za to.
- Hojný sníh v lednu, málo vody v dubnu.
- Když krtek ryje v lednu, končí zima v květnu.
- Nechce-li severňák v únoru váti, v dubnu se to musí přec jenom státi.
- Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.
- Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.
- Jestli únor honí mraky, staví březen sněhuláky.
- Únorová voda - pro pole škoda.
- Únor bílý - pole sílí.

Zdroje: <http://kalendar.najdise.cz/pranostiky-leden>
<http://kalendar.najdise.cz/pranostiky-unor>

Den památky Jana Palacha

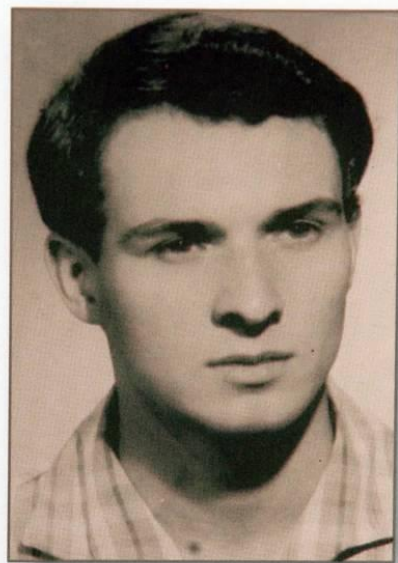
Dne 16. ledna 1969 se v Praze Jan Palach upálil na protest proti potlačování svobod a pasivnímu přístupu veřejnosti po začátku okupace Československa armádami států Varšavské smlouvy.

Jan Palach, student historie a politické ekonomie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, se dne 16. ledna 1969 zapálil v horní části Václavského náměstí v Praze. S rozsáhlými popáleninami byl převezen do nemocnice, kde po třech dnech zemřel. Pohřeb Jana Palacha dne 25. ledna 1969, kterého se zúčastnily desítky tisíc lidí, se stal velkým protestem proti pokračující okupaci Československa sovětskou armádou.

O dvacet let později v lednu 1989 Palachův odkaz vyústil v řadu připomínkových akcí, které přerostly v největší demonstrace proti komunistickému režimu od 60. let a předznamenaly Sametovou revoluci téhož roku.

Od roku 2013 je 16. leden (den Palachova sebeobětování) významným dnem České republiky a je označen jako „Den památky Jana Palacha“.

Svoji poslední báseň památce Jana Palacha věnoval Nikolaj Andrejevič Kelin (1896-1969) – ruský básník, prozaik a lékař. Donský kozák, účastník donského povstání proti bolševikům v roce 1918, který emigroval do Konstantinopole a na základě Ruské pomocné akce v říjnu 1921 přicestoval do Prahy, kde vystudoval lékařskou fakultu UK a poté pracoval jako lékař v Želivě.



Zdroj:

[https://www.mzv.cz/moscow/cz/kultura_a_skolstvi/den_pamatky_janapalacha\\$1325.html?action=setMonth&year=2021&month=9&day=1](https://www.mzv.cz/moscow/cz/kultura_a_skolstvi/den_pamatky_janapalacha$1325.html?action=setMonth&year=2021&month=9&day=1)

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Neuropatie – nejen diabetici ví své

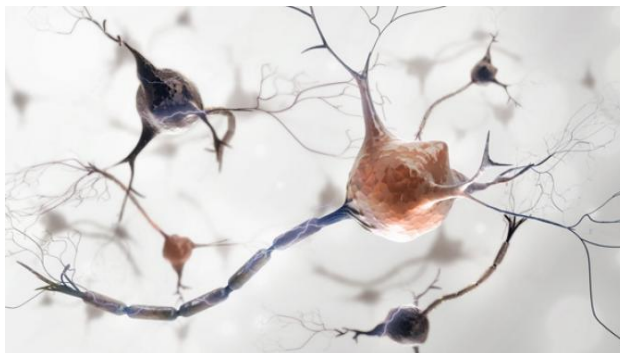
Neuropatie je nezánettivé poškození funkce a struktury periferních nervů. Mohou být poškozeny jak nervy motorické (umožňují pohyb svalů), senzitivní (hlavové nervy - vedou informace z kůže, svalů, očí, dutiny ústní...) tak i vegetativní (ovlivňují svalovinu, kterou neovládáme svou vůlí – srdce, plíce, trávicí systém...). Jde o nejčastější chronickou komplikaci diabetu.

Neuropatická bolest v současné době patří mezi obtížně farmakoterapeuticky zvládnutelná onemocnění. Týká se diabetických i onkologických pacientů. Přestože patří mezi časté chronické potíže, moc se o nich nemluví. Aktuální studie však přinášejí do přístupu k neuropatii nové možnosti.

Kdy a proč vzniká neuropatie?

Může se jednat o mechanické poškození (úraz, operace, popálení), poškození infekcí (nejčastěji viry, např. borelióza), metabolické poškození (při cukrovce, alkoholismu) nebo chemické poškození (chemoterapie při onkologickém onemocnění).

Nejčastěji se však onemocnění projevuje u diabetiků, protože výkyvy hladiny cukru v krvi způsobují poškození drobných periferních nervů. Neuropatická bolest mívá noční maxima a záchvatovitý charakter, může být ostrá až palčivá.



U diabetiků má na neuropatickou bolest rozhodující význam především:

- včasná diagnostika postižení
- kompenzace diabetu
- včasné zahájení léčby – antidepressiva či antikonvulziva (léky pro léčbu migrény, epilepsie, neuropatie...)
- adjuvantní analgetika, tedy látky, které kromě přímého tišení bolesti mají vliv i na další faktory vnímání bolesti

A co ještě?

Je třeba zmínit, že u pacientů s neuropatickou bolestí trvající déle jak rok je léčba velmi nejistá a úlevu o 30 % bereme jako velký úspěch. Neznamená to však, že neexistuje žádné řešení. Speciální látky, mezi které patří přírodní polyfenoly (kurkumin, mangiferin, resveratrol) mohou mít v oblasti neuropatické bolesti pozitivní vliv. Donedávna je ale doprovázely potíže se vstřebatelností - tělo dokázalo využít jen minimum podané látky. Bylo tedy třeba pracovat na zvyšování vstřebatelnosti těchto látek.

Určité látky dokáží vstřebatelnost podpořit. Důležité polyfenoly společně s látkami potřebnými k usnadnění vstřebávání obsahuje např. doplněk stravy **Neuritogen**. Obsažený kurkumin slouží nejen jako doplněk terapie neuropatické bolesti, ale i preventivně u nově diagnostikovaných diabetiků a pacientů před zahájením léčby cytostatiky (látky určené k léčbě nádorových onemocnění).

Při potížích neuropatického charakteru či zhoršení stavu vždy vyžádejte péči neurologa.

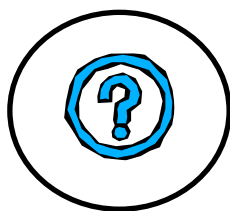
Věděli jste o diabetu, že?

- Diabetici mohou darovat krev, avšak za podmínky, že jejich kompenzace je výborná.
- Diabetici se mohou nechat tetovat, pokud jsou dobře kompenzováni.
- Diabetes 2. typu je progresivní onemocnění, u kterého většina lidí k aplikaci inzulínu dospěje. Při užívání inzulínu jsou pacienti lépe kontrolováni a zabrání se tak často rozvoji sekundárních komplikací diabetu.

Zdroj: Čerpáno z webových stránek Moudrý Senior.

Pro časopis vyhledala: Vilma Ježková

KDO VÍ, ODPOVÍ



Co víte o koření?

1. Na kterém stromě roste bobkový list?

- a) na koriandru
- b) na vavřínu
- c) na eukalyptu

2. Italské gelato je:

- a) zmrzlina
- b) tvarohový dort
- c) palačinka

3. Příbor na kulajdu:

- a) desertní vidlička
- b) lžička na zmrzlinu
- c) polévková lžíce

4. Oregano česky je:

- a) tymián
- b) dobromysl
- c) pelyněk

5. Co je kuskus?

- a) masová taštička
- b) pokrm z obilné krupice
- c) druh moučníku

6. Původ omáčky čatní:

- a) Indie
- b) Cejlon
- c) Čína

7. Co je kaviár?
- a) jikry z jesetera
 - b) desertní víno Francie
 - c) kachní paštička
8. Z které země pochází sushi?
- a) Laponsko
 - b) Japonsko
 - c) Indie
9. Jméno sladkého dezertu s hlavní složkou bramborového škrobu:
- a) pyrė
 - b) halva
 - c) pudink
10. Jaká potravina má název liči?
- a) druh koření z Ameriky
 - b) kořenová zelenina z Polynésie
 - c) ovoce z Asie



Správné odpovědi:

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

CHRUDIM



Významné sochy a sousoší

Morový sloup Proměnění Krista

Chrudimský barokní morový sloup Proměnění Páně s kašnou je nejen výraznou dominantou Resselova náměstí, ale i jednou z nejkrásnějších a nejceněnějších památek tohoto půvabného historického východočeského města. Sloup byl dokončen v roce 1732 (základní kámen zde položili o 13 let dříve) a ve své podobě spojuje centrální výjev Proměnění Páně s mariánským poděkováním za ukončení poslední morové epidemie v Čechách, která se v roce 1713 – lehce paradoxně – Chrudimi v podstatě zcela vyhnula. Zajímavé je, že sloup stojí na místě, kde prý byli upáleni husitští bojovníci i místní dominikáni.



Vznik podoby sloupu je téměř námětem na filmový scénář ... a krátkometrážní film Kamenný příběh na toto téma také skutečně existuje. Sloup měl původně postavit méně známý pražský sochař italského původu Giovanni Batista Bulla a návrhových modelů vzniklo několik, ale vše bylo nakonec jinak. Modely prý měl posoudit sám velký Jan Blažej Santini – Aichel a ten je odsoudil k zániku a vytvořil model vlastní (možná – nebo spíše téměř jistě - se ale jedná o legendu a architektonický návrh je dílem Jiřího Quadroniho). Celou stavbu pak financovalo nejen město Chrudim, ale i okolní šlechta (Kustošové ze Zubřího a Lipky, hrabě Caretto-Milesimo, kterému patřily Lichnice, Ronov a Moravany, hrabě Kolovrat z Chroustovic a hrabě Valdštejn z Medlešic).

Samotný pískovcový sloup pak v letech 1724 až 1732 vytvořil početný tým sochařů. Kromě zmíněného G.B. Bully, který zřejmě vytvořil

sochu Vincence Ferrerského (s učedníkem), to byli zejména místní mistr Jan Pavel Čechbauer (Archanděl Michael stojící na poraženém ďáblu a pozlacená Panna Marie) a Ignác Rohrbach (sv. Jan Nepomucký s krucifixem v náručí a Ježíš Kristus, možná však i šípy probodaný sv. Šebestián, již zmíněný sv. Michael a sv. Kateřina Alexandrijská s knihou a mečem). Kromě uvedených světců zde ještě najdeme sv. Dominika a sv. Aloise Gonzagu (s knihou). Ve vyšší části to jsou sv. František z Pauly (s lebkou), sv. Juda Tadeáš, sv. Antonín z Padovy (s Ježíškem) a sv. František z Assisi (s krucifixem).

Centrální výjev Proměnění Páně obsahuje početný soubor postav. Můžeme zde vidět sv. Petra, sv. Jakuba i sv. Jana Evangelistu,



starozákonní proroky Mojžíše a Eliáše a pochopitelně také Ježíše Krista (tato část je nazývána zemská sféra pylonu). K němu sestupuje Duch svatý v podobě holubice. Vrchol sloupu tvoří oblačný pylon s Bohem Otcem s trojúhelníkovou svatozáří. Bůh – doprovázený putti – drží v jedné ruce zeměkouli a druhou ukazuje na Krista Salvátora u paty pylonu. Ke zlacení soch Nejsvětější Trojice a Immaculaty, která je – stejně jako další spodní sochy – umístěná v nice, došlo až v roce 1798, tedy v rámci

oslav 50. výročí obrazu sv. Salvátora.

V rámci korektnosti bychom měli také dodat, že kromě Čechpauera a jeho kladského pomocníka Rohrbacha, který si později vzal vdovu po svém mistrovi, se na sochařské výzdobě sloupu podíleli i další místní kameníci z Čechpauerovy dílny, zejména Václav Frank a Augustin Petr.

Podle některých odborníků je docela možné, že sochu Panny Marie, odkazující k mariánské tradici těchto sloupů, zhotovil slavný barokní sochař Jiří František Pacák (ten se však zřejmě podílel maximálně na závěrečném štafírování – tedy zdobení). V každém případě je ale tento sloup dílem vynikající kvality, vysoce překračující rámec regionálního významu.



Pískovcová kašna, která sloup obklopuje, je podstatně mladší. Byla vybudovaná v letech 1842 až 1843, tedy až poté, co na náměstí byly zrušeny obě další kašny. Bývá označována jako kašna Svatováclavská a tvoří ji tři bazény s konvexně vydutým parapetem, pilířky a chrlič v podobě lvích hlav.

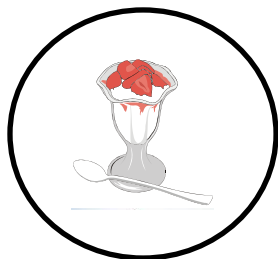
Na roubení kašny jsou umístěny sochy mladých cherubínů s rohy hojnosti a kamenné vázy a v kvadrantu pod sochou Matky boží se nachází oltář Neposkvrněného početí Panny Marie, na kterém bývaly při výjimečných příležitostech slouženy bohoslužby, a nad oltářní mensou znak Svaté říše římské s českým lvem držícím písmeno C (Carolus VI.). Před oltářem a sochou Immaculaty je umístěna kamenná balustráda s kovanou mřížovou vstupní brankou. Kašnu postavili František Zábranský a Jan Máj podle projektu inženýra Jahna. V roce 1940 byla kašna zrestaurována a tehdy také byly pokáceny lípy, které původně sloup obklopovaly.

Vzhledem k tomu, že je toto monumentální barokní sousoší, často porovnávané s podobnou památkou ve Vídni, nejen dominantou hlavního chrudimského náměstí, ale hlavně dílem vynikající slohové úrovně, nikoho jistě nepřekvapí, že byl sloup Transfiguratio Domini právem zařazen na seznam našich chráněných kulturních památek hned v květnu roku 1958. Od listopadu 1990 je také součástí městské památkové zóny. Právní ochrana se dotýká celého sloupu, jehož vznik je spojován se zdejším salvátorským kultem a slavnými poutěmi, tedy i podesty se schodištěm a mladší kašny.

V době, kdy byl tento sloup stavěn, se Chrudim stala nejvýznamnějším uměleckým centrem východních Čech.

Zdroj: <https://www.turistika.cz/mista/chrudim-morovy-sloup-promeneni-pane-s-pannou-marii-a-kasnou/detail>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Moučník s tyčinkou Margot

2 hrnky (200 ml) polohrubé mouky
1 hrnek moučkového cukru
1/2 hrnku oleje
1/2 hrnku mléka
vanilkový cukr
prášek do pečiva
2 vejce
šlehačka 33%
tyčinka Margot (nastrouhat)

Suroviny promícháme a vlijeme na máslem vymaštěný a moukou vysypaný plech.

Pečeme ve vyhřáté troubě cca 30 min při 180 °C.



Slaný bramborový dortík

Množství dle chuti každého:

dětská krupička
mléko
vařené brambory
sůl, pepř, česnek, majoránka
vejce
uzeniny

Vše promícháme a vložíme do sádlem
vymaštěné formy.

Pečeme v troubě cca 30 min na 280 °C.



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