Vydání 1/2019

Chrudimský senior

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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

INDIVIDUÁLNÍ PLÁNOVÁNÍ

Individuální plánování – zákonem o sociálních službách nařízený proces. Poskytovatelé sociálních služeb jsou povinni plánovat poskytování sociální služby každému klientovi. Rovněž jsou poskytovatelé povinni hodnotit u každého klienta, zda a jak mu bylo poskytování sociální služby užitečné. Individuálním plánováním můžeme rovněž rozumět proces přemýšlení pracovníků sociální služby o jejich klientech a o tom, jak by jim mohlo být užitečné. Individuální plánování obsahuje tyto složky:

- Pracovníci získávají informace o klientech, jejich potřebách, očekáváních, motivaci. Informace můžeme získat formou rozhovoru s klienty, pozorováním klientů při běžné práci, rozhovory s dalšími osobami, které mohou podat důležité informace, studiem dokumentů o klientech či od klientů.
- Pracovníci přemýšlejí o klientech a o tom, jak by jim mohla být služba užitečná. Komunikují na toto téma v týmu a hledají vhodnou podobu intervencí ke klientovi a podoby individuální služby.
- Pracovníci komunikují s klienty, formulují společné cíle spolupráce a domlouvají plán (cíle a postup poskytování sociální služby). Pracovníci zaznamenávají domluvený postup do záznamu v podobě individuálního plánu.
- Pracovníci činí kroky k realizaci individuálního plánu.
- Klient činí kroky k realizaci individuálního plánu. Může se samozřejmě stát, že ale klient (např. je nemotivovaný) kroky nečiní. Pak by mělo být toto důležitým podkladem k revizi a k dalšímu plánování.
- Pracovníci zpracují informace za období, kdy byl plán realizován, vyhodnocují je, komunikují o nich v týmu.
- Pracovníci hodnotí spolu s uživateli realizovaný plán a stanovují, co bude dále.

Zjednodušeně můžeme rozfázovat proces individuálního plánování takto:

- mapování klientovy situace
- stanovení postupu
- zaznamenání plánu
- realizace plánu
- hodnocení plánu
- mapování nové podoby klientovy situace

Individuální plán – záznam o procesu individuálního plánování. Typicky obsahuje „cíl spolupráce, kroky a revizi“. Individuální plán primárně slouží jako:

- Záznam o komunikaci mezi poskytovatelem sociální služby a uživatelem sociální služby, která je vedena za účelem dobře a efektivně poskytovat sociální službu. Slouží mimo jiné k tomu, abychom nezapomněli na nic důležitého, co jsme s klientem domluvili.
- Nástroj komunikace mezi zaměstnanci sociální služby. Slouží k jednotnému postupu pracovníků. Důležitý při střídání či výměně pracovníků.
- Jde rovněž o důkaz, že poskytovatel naplňuje požadavky zákona. Poskytovatel pomocí individuálních plánů dokladuje inspekci sociální služby, že plánuje a hodnotí službu s každým uživatelem.

Důležité pojmy v sociální službě

Uživatel, klient – příjemce sociální služby. Termín uživatel vychází ze zákona o sociálních službách.

Sociální služba – činnost nebo soubor činností, které podle zákona o sociálních službách zajišťují pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení.

Nepříznivá sociální situace – oslabení nebo ztráta schopnosti z důvodu věku, nepříznivého stavu, pro krizovou sociální situaci, životní návyky a způsob života vedoucí ke konfliktu se společností. Dále se jedná o sociálně znevýhodňující prostředí, ohrožení práv

a zájmů trestnou činností jiné fyzické osoby nebo z jiných závažných důvodů. Cílem sociální práce je řešit vzniklou situaci tak, aby toto řešení podporovalo sociální začlenění a ochranu před sociálním vyloučením.

Sociální vyloučení – vyčlenění osob mimo běžný život společnosti a nemožnost se do něj zapojit v důsledku nepříznivé sociální situace.

Sociální začleňování – proces, který zajišťuje, že osoby sociálně vyloučené nebo sociálním vyloučením ohrožené dosáhnou příležitosti a možnosti, které jim napomáhají plně se zapojit do ekonomického, sociálního i kulturního života společnosti a žít způsobem, který je ve společnosti považován za běžný.

Přirozené sociální prostředí – rodina a sociální vazby k osobám blízkým, domácnost a sociální vazby k dalším osobám, se kterými sdílejí domácnost, a místa, kde osoby pracují, vzdělávají se a realizují běžné sociální aktivity.

Terénní služby – služby, které jsou osobě poskytovány v pro ni přirozeném prostředí.

Zdroj:http://www.individualniplanovani.cz/co-je-individualni-planovani/klicove-pojmy/
Zpracovala: Markéta Pavlíková, DiS.

Dejte si opravdu dobrou čokoládu

Přemýšleli jste už někdy nad tím, že mezi čokoládami existuje velký rozdíl? Nejen v ceně, ale především v kvalitě a ve světě čokolády znamená: vyšší cena, vyšší podíl kakaa = vyšší kvalita!
Když zjistíte, jak cenné zboží a komodita kakao ve světě je a vždy bylo, napadne vás možná, že si zkusíte koupit tu cennost a že si zasloužíte ochutnat něco vzácného.

Nabízím vám odhalovat kousek po kousku tajemství čokolády a ve dvou dílech v časopisu se dočíst něco zajímavého o této vzácné lahůdce, jedné z nejstarších na světě.

Historie čokolády

Olmékové (1500 - 400 př. n. l.), patrně nejstarší lidé ve Střední Americe, byli pravděpodobně první, kdo pěstovali kakao, a konzumovali kakaové boby, jež nazývali "kakawa" (předchůdce slova "kakao"). Předávali tajemství této potraviny a její mimořádné vlastnosti z generace na generaci. Ve třetím století před naším letopočtem, Mayové, žijící v oblasti Guatemaly a Yucatanu, zařadili pěstování kakaovníků do svých starých rituálů. Byli to Mayové, kteří zjistili, že sušené a mleté kakaové boby by mohly být smíchány s horkou vodou a vytvořili nápoj, jež nazývali "chacau haa" (teplá voda).

Boby byly nalezeny v hrobkách vysokých úředníků, Mayové je používali i v každodenním životě: narození, setkání, svatby. Boby byly také používány jako měna k vyrovnání drobných domácí dluhů a staly se platidlem, což podpořilo obchodní vztahy po celé Střední Americe. Na konci dvanáctého století, vyrazili na jih Aztékové, aby ovládli nové území. Po dvou stoletích migrace, v roce 1300 n.l., dorazili do údolí Mexika, kde založili město Tenochtitlan (dnes Mexico City). Aztékové pokračovali v používání kakaových bobů jako měny a zavedli vybírání daní placených v kakaových bobech, čímž si podmaňovali lid. Xocolatl (čokoláda), byl kakaový prášek ředěný vodou a smíchaný s kukuřičnou kaší zvanou atolle. Nejbohatší Aztékové přidávali chilli, koření, vanilku, a někdy med a květiny. Čokoláda byla určena pouze pro elity - duchovenstvo, šlechtu, bojovníky a skvělé obchodníky - a hrála klíčovou roli v náboženských obřadech, ale také na festivalech a oslavách, kde byla podávána po jídle.

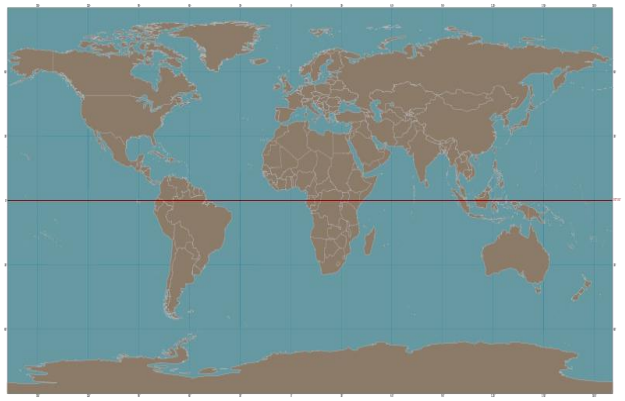
Prvním Evropanem, který uviděl kakaové boby, byl Krištof Kolumbus v roce 1502. Ochutnal i nápoj xocolatl, který mu ale nechutnal. Přivezl boby na ukázku do Španělska, ale nevzbudily tam žádný zájem.

Okolo roku 1520 si jako první uvědomil ekonomickou hodnotu kakaových bobů Hernando Cortéz, dobyvatel Mexika. Zakládá první

plantáže a pěstuje „peníze“. Cortéz přiváží kakaové boby do Evropy společně s návodem a nástroji na výrobu kakaového nápoje. Zpočátku neměl nápoj ve Španělsku velký úspěch, ale po vylepšení cukrem a vanilkou se stal velmi oblíbeným. Španělé si udrželi monopol na pití čokolády až do 1. poloviny 17. století. Ale již v roce 1606 přivezl benátský kupec Antonio Carletti kakao do Itálie, v roce 1615 si španělská princezna Ann vzala francouzského krále Ludvíka VII. A zavedla pití čokolády na francouzském dvoře. Po těchto událostech se pití čokolády rozšířilo do dalších evropských zemí a obliba čokolády stoupala. Do Londýna se čokoláda dostává okolo roku 1650 a první čokoládovnu zde založil Walter Churchman v roce 1728.
Pánové Baker a Hannon vyrobili první čokoládu v USA v roce 1765 a v roce 1780 byl v Barceloně sestrojen první stroj na výrobu čokolády. V Německu otevírají bratři Jostové první továrnu v roce 1792 v Berlíně. Teprve v roce 1819 založil ve Vevey první švýcarskou čokoládovnu Francois-Louis Cailler. U nás je považována za nejstarší čokoládovnu firma Luna, kterou v Praze založil František Slabý v roce 1839.

Kde se kakao pěstuje

Teplo, vlhkost a stín - to jsou základní podmínky pro pěstování kakaovníku. Kakaovník je pěstován na plantážích v oblastech, které se nachází na obou stranách rovníku, v pásmu mezi obratníky Raka a Kozoroha. Tento delikátní strom s kmenem asi 20 cm v průměru, výšky v rozmezí 3 až 8 metrů, ale i více než 12 metrů ve volné přírodě, roste v horkém a vlhkém podnebí, ve stínu vysoce rostoucích rostlin a stromů. Lusk má asi 15 - 25 cm na délku. Na stejném stromu mohou být mladé lusky žluté, zelené nebo v téměř fialové barvě. Starší lusky připravené pro sklizeň jsou také různých barev. Uvnitř lusku, pod tvrdou slupkou, se nachází bílá dužina, v níž jsou uložena zrna. Tato zrna ve tvaru fazolí jsou v počtu 20 až 40 na lusk. Právě tato zrna obsahují drahé kakao. Jeden strom může vyprodukovat jeden až jeden a půl kilogramu kakaa za rok.



Popis fází výroby:

Sklizeň

Kakaové boby se v produkčních oblastech sklízejí ručně. Nejdříve je nutné vytipovat, které boby je možné sklidit, zda jsou dosti zralé. Speciální mačetou se boby oddělí od stromu a potom se rovněž ručně vyluští. Zručný sběrač sklidí za den na 1 500 bobů.

Fermentace

Po vyjmutí kakaových bobů ze sklizeného plodu a zbavení dužniny následuje důležitá operace, tzv. fermentace. Při tomto pochodu jsou kakaové boby vystaveny působení vlastních enzymů a mikroorganismů. Fermentace se provádí v koších, ve vybetonovaných jámách, na hromadách nebo sušením na slunci, tedy výhradně v oblastech pěstování kakaovníků.
Fermentací se semeno částečně zbaví hořkosti a dosáhne se hnědého zabarvení slupky, červenohnědého zabarvení jádra a bohaté kakaové vůně. Délka fermentace je individuální, v průměru 1–6 dní, záleží to na druhu a množství bobů.

Sušení

Dále následuje sušení, buď přímo na slunci, nebo uměle v sušárnách. Docílí se tím snížení obsahu vody. Tento proces trvá až týden. Fermentované a vysušené body (na cca 55 % původní hmotnosti) se třídí a balí do jutových pytlů a odvážejí se k finálnímu zpracování. Buďto do místních zpracovatelských kapacit nebo na vývoz.

Pražení a drcení

Kakaové boby se drcením a mletím mění na tzv. **kakaovou pastu.** Ta obsahuje cca 50 % tuku, což je právě kakaové máslo. Z kakaové pasty se lisováním oddělí **kakaové máslo** a **kakaová hmota**. Dělá se to stále stejným postupem, jaký v roce 1815 objevil holandský výrobce Van Houten. Jeho jméno stále nese známá značka holandského kakaa. Z kakaové hmoty se rozmělněním získává kakaový prášek (tzn. i klasické kakao na vaření). Kakaová hmota (a kvalitní kakao) obsahuje stále ještě 20% tuku, tedy kakaového másla.

Konšování
Tento pojem znamená chuť čokolády. Když se čokoláda konšuje, přidávají se do ní dochucovací prostředky a emulgátory. Tato celá hmota se míchá, šlehá a provzdušňuje. Provzdušnění čokoládové hmotě dodá vyšší chuť. Zpravidla to bývá 48 až 96 hodin při teplotě 50 až 80 °C. Po tomto procesu čokoládová hmota putuje do zásobníku, kde se homogenizuje při následné teplotě 50 až 60 °C.

Temperace a chlazení
Chlazení probíhá při teplotě 30 °C a poté následuje plnění do forem. Temperace slouží k odolnosti, aby se tuk neodděloval, tedy aby nezpůsoboval výkvět na povrchu, a také k jemné struktuře a lesklosti. Posledním procesem je **chlazení**, které probíhá v chladících skříních, kde čokoláda tuhne. Po ztuhnutí se čokoláda z forem vyklepne a balí.

A to je složení kvalitní čokolády: kakaová hmota, kakaové máslo, cukr a případně **sušené mléko**. Když jste se dozvěděli, jak složitý je proces výroby kvalitní čokolády, věřím, že budete tu pravou lahůdku více hledat mezi všemi.
Pokračování v příštím čísle (jak poznat dobrou čokoládu, nejslavnější výrobci, jak se zorientovat na trhu).

Autor příspěvku: Mgr. Šárka Marková

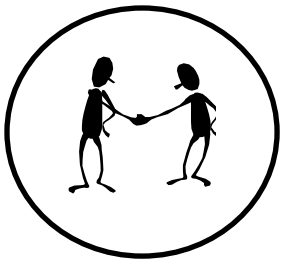
PŘEDSTAVUJEME VÁM …

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Milí klienti,
ráda bych se Vám touto cestou představila.
Jmenuji se Jana Čiháková, nastoupila jsem v květnu do organizace CSSP Chrudim jako pracovnice v sociálních službách.
Jsem vyučená prodavačka, několik let jsem pracovala jako poštovní doručovatelka. Posledních 6 let jsem uklízela v soukromé škole.
Mezi mé koníčky patří zahrádka a vaření. Bydlím v Medlešicích, jsem vdaná, mám syna a dceru.
Ráda bych poděkovala všem, kteří zde pracují, za milý lidský přístup a pomoc při mých začátcích v novém zaměstnání.
Vám, milí klienti, přeji hodně krásných dní a spokojenosti.

Děkuji za Vaše úsměvy.

NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Jana Čiháková

pracovnice v sociálních službách

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?
Oblíbené místo nemám, nejraději jsem v přírodě.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?
Pro mě je ideální dovolenou aktivní turistika po horách spojená s odpočinkem ve wellness.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?
Jednou bych se ráda podívala k moři, například na řecké ostrovy.

Které roční období máte nejraději a proč?
Z ročních období mám nejraději jaro, protože se vše probouzí ze zimního spánku a prodlužuje se den.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?
Od dětství mám ráda zvířata a jako malá jsem chtěla být zvěrolékařkou.

Co Vás rozesměje a potěší?
Určitě mě rozesměje dobrá komedie a potěší spokojená rodina.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?
Z barev mám ráda zelenou, je pozitivní a uklidňuje. Nemám ráda šedou.

Co děláte ve volném čase?
Ve volném čase se věnuji zahrádce.

BYLINKY

Jak si užít zimu v pohodě?

Zima je v plném proudu a jako každý rok řeší v tomto ročním období mnoho z nás chřipku, rýmu, nepříjemné mrznutí nohou a rukou nebo věčně studené a prokřehlé prsty. Těmto nepříjemnostem se však dá elegantně zabránit, s čímž nám pomůže opět matka příroda.

Nohy jako led?

Máte v zimě také problém s promrzáním končetin? Důvodem může být fakt, že chladné počasí stahuje cévy. Prsty následně začnou být bolavé, zkřehlé a strnulé. Ve velkém mrazu může potom dojít až k zástavě výživy tkání. Naštěstí ale nemusíme tento jinak krásný čas přečkat celý doma pod peřinou. Existuje totiž celá řada způsobů, jak vnitřně zahřát organismus. Většina z nás si pravděpodobně jako první představí horký grog, punč či svařené víno. Alkohol však i přes svá pozitiva a oblíbenost není nejvhodnějším kandidátem na zahřívací nápoj, jelikož žene teplou krev od vnitřních orgánů na periferii a tím zvyšuje úniky tepla z těla. Mnohem bezpečnější a zdravější metodou, jak předcházet promrznutí, je konzumace potravin či bylin, které dokáží zvýšit cirkulaci krve v celém těle a tím i tělesnou teplotu.

Jednou z takových bylin je známý a hojně užívaný **zázvor pravý** (*Zingiber officinale)*. O užívání oddenku zázvoru jsou zmínky již ve starověké Číně a Indii. Zázvor je bohatý na vitamíny A, B1, B2 a E a na minerální látky (sodík, hořčík, fosfor, draslík, vápník, železo). Jednou z léčivých složek je také gingerol, způsobující specifickou pikantní chuť. Účinky oddenku zázvoru jsou vcelku rozsáhlé. Lze jej užívat preventivně proti rýmě a chřipce a na zmírnění jejich příznaků, má antibakteriální a protizánětlivé účinky, působí pozitivně na trávicí trakt, podporuje chuť k jídlu, využívá se při migrénách a nevolnostech a v neposlední řadě zpomaluje některé druhy rakoviny. Nejefektivněji

funguje čerstvý zázvor, ze kterého lze jednoduše připravit nálev. Postačí nám asi 2 cm oddenku, který oloupeme a nastrouháme či nadrobno nakrájíme. Zalijeme asi 0,5 l vroucí vody a necháme alespoň 5 minut vyluhovat. Scedíme a popíjíme nejlépe ještě teplý nápoj. Ale pozor, čerstvého zázvoru denně neužívejte více než 4 gramy.

Na dochucení zázvorového čaje se skvěle hodí med a citronová šťáva. Pokud nejste zrovna zastáncem čajů, můžete zkusit zázvor v některém z lahodných jídel orientální indické kuchyně. Ta velmi často používá i další ze „zahřívacích potravin“, **chilli**. Chilli papričky jsou plody exotických druhů křovitých paprik, původem rostoucích v Asii, Africe a Střední a Jižní Americe. Chilli obsahuje kapsaicin, který se rychle vstřebává v trávicím traktu a způsobuje zvýšenou cirkulaci krve v rukách, nohách a hlavě. Svým složením a účinky je podobný již zmíněnému gingerolu v zázvoru. Tato žhavá kombinace vás jistě zahřeje i v nejmrazivějším dni.

Mezi další rostliny, stimulující krevní oběh, patří **skořice**. Skořice je aromatická kůra, získávaná ze skořicovníku ceylonského (*Cinnamomum zeylanicum*) nebo čínského (*Cinnamomum cassia*). Obsahuje vitamíny A, B6, B12, C a D, hořčík, vápník a železo. Má **dezinfekční, antimikrobiální a antibiotické účinky**. Podporuje chuť k jídlu, napomáhá při nadýmání, reguluje hladinu cukru v krvi, snižuje příznaky artritidy, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a cévách a chrání před infarktem. Ve výčtu příznivých účinků skořice by se dalo ještě dlouho pokračovat, nutno však zmínit, že léčebný efekt se dostaví až po dlouhodobějším užívání, alespoň 40 dnů. Účinky skořice mohou být ještě umocněny medem, neboť tyto dvě složky se navzájem podporují. Smíchaný med s mletou skořicí je zdravou variantou snídaně na místo džemu nebo marmelády.

Při výběru skořice dejte přednost ceylonské, je mnohem kvalitnější než čínská.

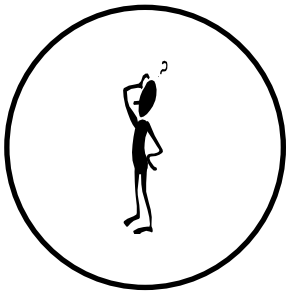
Od exotických koutů světa zpět k nám do české kotliny. I na našich lukách najdeme bylinky, které nám v zimním čase skvěle pomohou. Mezi mé nejoblíbenější patří **lípa srdčitá** – též malolistá *(Tilia cordata)*. Z tohoto krásného majestátného stromu se sbírají květy včetně blanitého listu, a to v období po rozkvětu. Sbíráme samozřejmě na vhodném, čistém stanovišti daleko od frekventovaných silnic a přímo ze stromu, bez ulamování větviček. Sušený lipový květ lze běžně pořídit i v lékárně a stejný efekt má také květ z lípy velkolisté *(Tilia platyphyllos)*. I přes všeobecnou oblíbenost lipového květu není dodnes detailně prozkoumáno složení. Obsahuje například rutin, složku známou hlavně z pohanky, který má za následek mimo jiné zvýšení elasticity cév a zesílení účinku vitamínu C.

Lipový čaj skvěle funguje při chřipce, neboť snižuje teplotu, působí potopudně a pomůže zbavit hlenu nemocné průdušky. Také ředí krev, čímž preventivně působí proti zánětu žil, angině pectoris a infarktu. Doporučuji pít lipový čaj preventivně po celou zimu, jelikož až po delším užívání lípy se ukáží její všestranné léčebné hodnoty. Nejlépe čaj chutná opět dochucený medem a šťávou z čerstvého citrónu. Jen pozor, aby nápoj nebyl příliš horký, čímž by se obě suroviny znehodnotily. Přidávejte až ve chvíli, kdy se nápoj dá pít.

Nezbývá mi, než vám popřát tu nejkrásnější zimu, prožitou nejlépe bez zdravotních problémů a zmrzlých nohou ☺.

Vaše Ivčule

ZAJÍMAVOSTI



Proč se únor jmenuje únor a další zajímavosti

Leden se proměnil v únor, což je důvod k radosti, protože i ve studeném únoru se dá prožít spousta radostí a legrace. Jen nesmíme být zalezlí za pecí – i když, na druhou stranu, někdy je moc pěkné zalézt do tepla a jen tak si povídat. Ve dnech, kdy v komíně kvílí meluzína a venku hučí sněhová vánice, nám ani nic jiného nezbývá. Sesedneme se pěkně v obývacím pokoji a budeme dětem povídat o měsíci únoru. Občas řekneme třeba: Už aby ta zima byla pryč! Už se nemůžu dočkat jara…
Ale není to k únoru tak trochu nespravedlivé? Je to vlastně velice zajímavé období. Uvidíte, že děti budou nadšené, až jim budete o únoru vyprávět. Vědí vůbec, proč se únor jmenuje únor?

Hromnice a hromničky
Únor je nejkratší měsíc v roce, nicméně třikrát v historii měl třicet dní. V římském kalendáři býval posledním měsícem v roce, právě proto má proměnlivý počet dnů. Latinsky se únor řekne Februarius, český název únor si vysvětlujeme tak, že v tomto období taje led a do řek se noří ledové kry (únor - nořiti se). Významným únorovým svátkem jsou Hromnice („na Hromnice o hodinu více“), jakési předznamenání jara a zároveň ochrana před ohněm a bouří. Ten den se v kostele světily svíčky (hromničky), ty se pak dávaly za bouří za okno, jejich úkolem bylo chránit stavení. Končila vánoční doba, sklízely se betlémy a někdy i vánoční stromečky. Podobný význam míval i keltský předkřesťanský svátek imbolc, slavil se rovněž 2. února, mezi zimním slunovratem a jarní rovnodenností. Byl zasvěcen bohyni Brigid, jeho důležitou součástí byl oheň a očištění.

Jaro není daleko

Právě k Hromnicím se váže nejvíce pranostik, kolem čtyřiceti. Je zjevné, že tento významný den naši předkové hojně sledovali a posuzovali. Kromě té nejznámější pranostiky, kterou jsme uvedli výše, jistě znáte například: Na Hromnice musí skřivánek vrznout, i kdyby měl zmrznout, nebo: Zelené Hromnice - bílé Velikonoce, případně: Je-li o Hromnicích studeno, přijde brzy jaro. Zachovala se i tak trochu drsná pranostika: Na Hromnice má sedlák raději vlka ve chlévě i ženu na márách než slunce. Jinými slovy: O Hromnicích zamračeno - sedlákovi spomoženo. Naši předkové tedy patrně vypozorovali, že úrodě více prospívají pošmourné Hromnice. Také říkali, že: Když o Hromnicích sněží, jaro není daleko.

Únor bílý

Rovněž k samotnému únoru najdeme velké množství pranostik, povězte dětem alespoň ty nejznámější, samozřejmě pokud je ještě neznají. Vsadíme se, že znají alespoň ono: Únor bílý, pole sílí. Zdá se, že tehdejší sedláci si přáli, aby v únoru co nejvíce mrzlo a chumelilo, což podle všeho prospívalo budoucí úrodě. Mráz a led bývaly naštěstí obvyklým jevem, jak dokazují například pranostiky: Svatá Veronika seká ledy z rybníka (4. února), anebo: Svatá Agáta bývá na sníh bohatá (5. února). Na svatou Dorotu odmeť sníh od plotu - to se týkalo 6. února. Ostatně i den, dnes známý jako svátek zamilovaných, býval zřejmě krušný, neboť se říkávalo: Na svatého Valentina zamrzne i kolo mlýna. Ke konci února už se jaro přece jen blížilo, i když malými krůčky. Na svatého Matěje pije skřivan z koleje - říkávalo se o 24. únoru.

Zdroj:https://www.mimi-klub.cz/radce-mimi-klubu/detail/1105-proc-se-unor-jmenuje-unor-a-dalsi-zajimavosti?HouseNumber=4011&do=setLocalization

Vzpomínáte, co psal **Karel Čapek** právě o únoru?

Únor záludný

„Únor je doba nebezpečná, která zahradníka ohrožuje holomrazy, sluncem, vlhkem a větry. Tento nejkratší měsíc, záprtek mezi měsíci, tento měsíc nedonošený, přestupný a vůbec nesolidní vyniká nad všemi ostatními svými potměšilými záludy, mějte se před ním na pozoru.
Ve dne loudí na keřích pupence a v noci je spálí, jednou rukou nám lahodí a druhou nám luská pod nosem. Čert ví, proč se o přestupných letech přidává jeden den zrovna tomuto vrtkavému, katarálnímu, poťouchlému měsíčnímu skrčkovi. V přestupný rok by se měl přidat jeden den krásného počasí máji, aby jich bylo dvaatřicet, a bylo by to. Jakpak k tomu my zahradníci přijdem?“

Zdroj: https://www.ireceptar.cz/zajimavosti/pocasi-unor-bily-pole-sili-puka-led-a-nori-se/

NĚCO O ZDRAVÍ

Domácí zdravotní a ošetřovatelská péče Kirké

DEMENCE

Demence se označuje jako nejčastější duševní onemocnění, které vzniká v průběhu života člověka, zejména ve stáří. Vzhledem k pokračujícímu stárnutí populace narůstá počet dementních osob a demence se stává závažným zdravotně - sociálním problémem ve vyšším věku. U nás v České republice je problematika demence stále ještě podceněna. Zdravotníci obvykle demenci nediagnostikují a pro laiky je demence spíše usměvavá zapomnětlivost starého člověka, než onemocnění devastující psychiku, osobnost i rodinu.
Demence není normální součástí stárnutí. Stáří nepřináší kognitivní

poruchu či demenci. Existují různé druhy demencí, např. vaskulární demence, demence u Pickovy choroby, demence u Parkinsonovy choroby, sekundární demence, demence Alzheimerova typu a další. V současnosti trpí 1/4 lidí starších 85 let demencí.

Jak poznáme, že se nejedná o normální zapomínání?
10 PŘÍZNAKŮ, KTERÉ BY VÁS MĚLY VAROVAT!

- ztráta paměti, ovlivňující schopnost plnit běžné pracovní úkoly
- problémy s vykonáváním běžných činností
- problémy s řečí
- časová a místní dezorientace
- špatný nebo zhoršující se racionální úsudek
- problémy s abstraktním myšlením
- zakládání věcí na nesprávné místo
- změny nálady nebo chování
- změny osobnosti
- změny iniciativy

Rozlišujeme celkem tři stádia demence (lehká, střední a těžká demence). V současné době není na demenci lék, ale její průběh se dá zpomalit a kvalita života nemocného se dá zlepšit. Při léčbě je nutné se vždy poradit s odborníkem.

Péče o osobu s demencí

Péče o pacienta s demencí bývá pro každého rodinného příslušníka a pečovatele velmi náročná, a to jak po stránce fyzické, tak i psychické. Péče je dlouhodobá a vyčerpávající. Hlavním úkolem je vytvoření podmínek pro uspokojování přirozených potřeb člověka, pomáhat mu při zvládnutí soběstačnosti, podporovat ho, a vytvořit mu podmínky a prostředí pro jeho plnohodnotný život. Ke každému člověku je nutno přistupovat individuálně a s úctou. Může se zdát, že nás člověk s demencí nechápe, ale při pocitech studu, napomínání atd., může reagovat citlivě, negativně a agresivně. Člověku s demencí se postupně mění osobnost a může vést ke ztrátě sociálních vztahů. Pro rodinné příslušníky může být tato změna velice obtížná a těžce přijatelná. Péče o klienta s demencí v domácím prostředí je plně individuální. Měli bychom respektovat člověka jako osobnost, která má své rituály a potřeby. Každá změna či narušení zažitých pravidel se může projevit v jeho jednání a chování. Proto je důležité zachovat tyto denní rituály a potřeby, co nejdéle to půjde, jak v domácím prostředí, ale také pokud je umístěn do sociálního zařízení. V domácím prostředí se u člověka s demencí snižuje riziko vzniku dezorientace, deprese a případné agresivity. Proto je vhodné, aby s člověkem s demencí zůstal v jeho přirozeném prostředí někdo, s kým se důvěrně zná, a kdo o něho bude pečovat. V sociálních zařízeních je důležité vytvořit kladný vztah mezi pečovatelem, sestrou, klientem a rodinou. Pečovatel a sestra by měli analyzovat chování klienta a soustředit se na to, co klient nejvíce potřebuje. Stanovit reálné cíle, aby mohla být poskytnuta ošetřovatelská péče.

Zásady:

- trpělivost
- komunikace v jednoduchém, konkrétním jazyce
- používání gest a jemných dotyků
- uvědomění si, že nemocný si nevymýšlí, o své „pravdě“ je přesvědčen, nekritizovat ho, nehádat se
- nastavení pevných bodů v denním režimu

Jak upravit domácí prostředí?

Dělejte jen nezbytné změny. Změny provádějte postupně. Změny by měly vést k usnadnění života nemocného i pečujících osob.

Jak předcházet demenci?
Správná výživa může pomoci proti duševní degeneraci. Potrava by měla být vyvážená s omezeným množstvím tuku. Dostatek pohybu zmenšuje riziko demence. Procvičovat mozek. Dopřát tělu vitamíny. Důležité jsou především E a B12. Další způsoby prevence vzniku demence: omezení alkoholu, nekouřit, komunikovat s lidmi okolo nás a poslouchat hudbu.

Na koho se můžeme obrátit o pomoc?
Ošetřující lékař, agentury domácí péče, pečovatelské služby, domovy pro seniory, specializovaná ošetřovatelská zařízení, odborná literatura.

Autor příspěvku: Iveta Břešťanová

CHRUDIM

Významné budovy

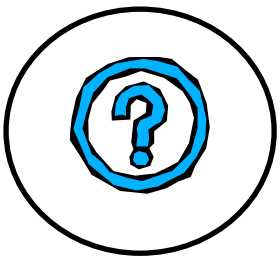
Komplex kostela sv. Josefa, kláštera a zahrady

Kapucínský klášter s kostelem sv. Josefa zde byl - jen kousek za městskými hradbami - vystavěn v polovině sedmnáctého století, ale dva roky po druhé světové válce byl zrušen. Za totality se mu dostalo potupného využití jako skladiště a až po sametu se konečně blýsklo na lepší časy. Díky mnoha miliónům z EU fondů byl areál zrekonstruován a v současnosti zde našli svůj "domov" barokní sochy. Přilehlá klášterní zahrada též doznala podstatné změny. Veřejnosti přístupný prostor se skládá z rozária, ovocného sadu a plochy využívané rodiči a dětmi. Na hranici růžové zahrady se sadem, v nároží parkánové hradby, se můžeme potěšit pohledem na zrekonstruovanou baštu Prachárnu. Jak název napovídá, sloužívala k uskladnění střelného prachu a tento bohulibý účel vykonávala už od první třetiny patnáctého století. Dnes se v ní nachází expozice o městských hradbách.

Muzeum se věnuje východočeskému baroknímu sochařství. Nachází se v bývalém kapucínském kostele sv. Josefa. Muzejní expozicí se pohybujete samostatně a u pokladny máte k dispozici audioprůvodce. Exponáty tvoří 32 barokních soch zapůjčených městy a obcemi Pardubického a Královéhradeckého kraje. Obdivovat můžete mj. díla těchto východočeských sochařů: Jana Pavla Čechpauera, Ignáce Rohrbacha, Jana Alberta Devotyho či Jiřího Františka Pacáka. V interaktivní místnosti máte možnost zhlédnout na deset kratších filmů, které se vážou nejen k expozici, ale také ke kostelu sv. Josefa. Během roku se zde pořádají koncerty vážné hudby, přednášky a výstavy.

Zdroje:
https://mapy.cz/zakladni?x=15.7976582&y=49.9511214&z=17&source=base&id=1832914
https://www.turistika.cz/mista/chrudim-komplex-kostela-sv-josefa-klastera-a-zahrady/detail
https://www.turistika.cz/mista/chrudim-komplex-kostela-sv-josefa-klastera-a-zahrady/detail

KDO VÍ, ODPOVÍ



Zábavný kvíz

Vyzkoušejte si svoje vědomosti v pestré šestici otázek z nejrůznějších oborů.

1. **Kterému království vládl moudrý král Šalomoun?**
   a) Etiopskému
   b) Egyptskému
   c) Izraelskému

2. **Před několika lety bylo průmyslové Charleroi v jedné anketě vyhlášeno nejošklivějším městem na světě. Ve které zemi ho najdete?**
   a) v Belgii
   b) ve Francii
   c) v Nizozemsku

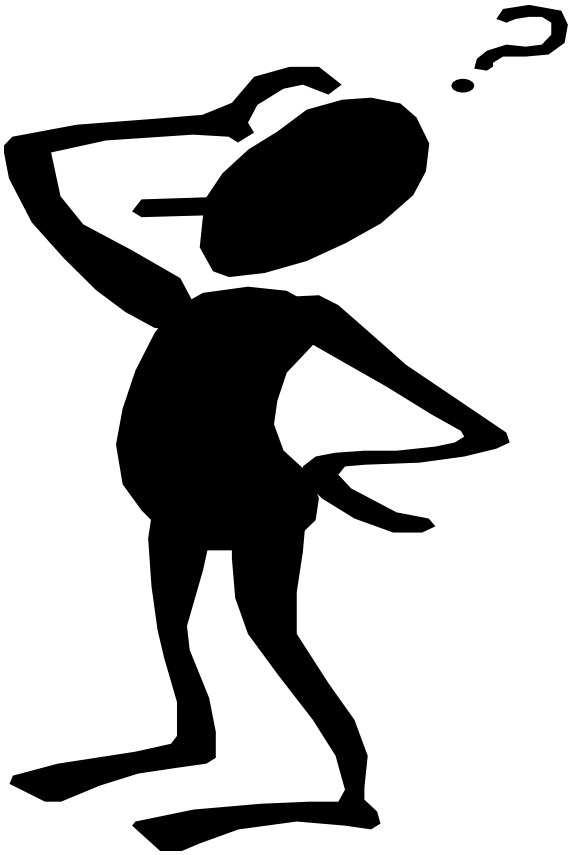
3. **Kde má člověk jařmovou kost?**
   a) v lebce
   b) v pánvi
   c) na ruce

4. **Z Číny pochází chutné kaki. Víte, co to je?**
   a) ovoce
   b) zelenina
   c) luštěnina

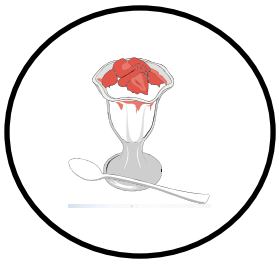
5. **Kde se narodil první československý prezident Tomáš Garrigue Masaryk?**
   a) v Hodoníně
   b) v Hroznatíně
   c) v Sezimově Ústí

6. **Tušíte, která země má největší podíl na trhu s čajem?**
   a) Gruzie
   b) Indie
   c) Srí Lanka

Správné odpovědi: 1C, 2A, 3A, 4A, 5A, 6B



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty

paní Jany Čihákové

Česneková pomazánka

1x pomazánkové máslo
4 stroužky česneku
10 dkg mletých vlašských ořechů
3 trojúhelníčky smetanového sýra
3 lžíce smetany

Bublanina

25 dkg polohrubé mouky
12 dkg cukr moučka
2 celá vejce
2 dcl mléka
6 lžic másla
1 prášek do pečiva

Vše vyšleháme ručním šlehačem, dáme na vymazaný a vysypaný plech, posypeme ovocem a drobenkou.

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