

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A CHRUDIM INFORMUJE

Kritéria příspěvku na péči

Níže uvedená kritéria, podle kterých se nárok na příspěvek posuzuje, nám mohou pomoci udělat si představu o tom, zda má v našem případě smysl o příspěvek vůbec žádat, případně odhadnout, v jaké výši by mohl být přiznán. Jejich znalost jistě oceníme i v případě **seznámení se s posudkem** nebo v rámci **formulace odvolání**.

Při posuzování příspěvku na péči se zkoumá schopnost žadatele zvládat deset tzv. **základních životních potřeb**. Každá z těchto potřeb má definováno několik aktivit. Pokud některou z těchto aktivit osoba není schopna z důvodu nepříznivého zdravotního stavu zvládat, měla by být za nezvládanou posouzena celá životní potřeba.

Základní životní potřeby

Seznam základních životních potřeb tak, jak je definuje příloha č. 1 vyhlášky č. 505/2006 Sb., ve znění pozdějších předpisů, je následující:

a) Mobilita:

Vstávání a usedání, stoj, zaujímat polohy, pohybovat se chůzí krok za krokem, popřípadě i s přerušováním zastávkami, v dosahu alespoň 200 m, a to i po nerovném povrchu, chůzi po schodech v rozsahu jednoho patra směrem nahoru i dolů, používat dopravní prostředky, včetně bariérových.

b) Orientace:

Poznávat a rozeznávat zrakem a sluchem, mít přiměřené duševní kompetence, orientovat se časem, místem a osobou, orientovat se v obvyklém prostředí a situacích a přiměřeně v nich reagovat.

c) Komunikace:

Dorozumět se a porozumět, a to mluvenou srozumitelnou řečí a psanou zprávou, porozumět všeobecně používaným základním obrazovým

symbolům nebo zvukovým signálům, používat běžné komunikační prostředky.

d) Stravování:

Vybrat si ke konzumaci hotový nápoj a potraviny, nápoj nalít, stravu naporcovat, naservírovat, najíst se a napít, dodržovat stanovený dietní režim.

e) Oblékání a obouvání:

Vybrat si oblečení a obutí přiměřené okolnostem, oblékat se a obouvat se, svlékat se a zouvat se, manipulovat s oblečením v souvislosti s denním režimem.

f) Tělesná hygiena:

Použít hygienické zařízení, mýt si a osušovat si jednotlivé části těla, provádět celkovou hygienu, česat se, provádět ústní hygienu, holit se.

g) Výkon fyziologické potřeby:

Včas používat WC, vyprázdnit se, provést očistu, používat hygienické pomůcky.

h) Péče o zdraví:

Dodržovat stanovený léčebný režim, provádět stanovená léčebná a ošetrovatelská opatření a používat k tomu potřebné léky, pomůcky.

i) Osobní aktivity:

Vstupovat do vztahů s jinými osobami, stanovit si a dodržet denní program, vykonávat aktivity obvyklé věku a prostředí, jako např. vzdělávání, zaměstnání, volnočasové aktivity, vyřizovat své záležitosti.

j) Péče o domácnost:

Nakládat s penězi v rámci osobních příjmů a domácnosti, manipulovat s předměty denní potřeby, obstarat si běžný nákup, ovládat běžné domácí spotřebiče, uvařit si teplé jídlo a nápoj, vykonávat běžné domácí práce, obsluhovat topení a udržovat pořádek.



Stupně závislosti příspěvku na péči

Podmínky pro zařazení do konkrétního stupně závislosti u osoby do 18 let věku jsou následující:

- **tři** nezvládané základní životní potřeby = **I. stupeň závislosti**
- **čtyři** nebo **pět** nezvládaných základních životních potřeb = **II. stupeň závislosti**
- **šest** nebo **sedm** nezvládaných základních životních potřeb = **III. stupeň závislosti**
- **osm** nebo **devět** nezvládaných základních životních potřeb = **IV. stupeň závislosti**

Desátá základní životní potřeba péče o domácnost se u osob do 18 let neposuzuje. U ostatních životních potřeb se porovnává rozsah, intenzita a náročnost péče u osob zdravotně postižených s potřebami osob zdravých.

Kritéria pro stanovení stupně závislosti u osob nad 18 let věku jsou následující:

- **tři** nebo **čtyři** nezvládané základní životní potřeby = **I. stupeň závislosti**
- **pět** nebo **šest** nezvládaných základních životních potřeb = **II. stupeň závislosti**
- **sedm** nebo **osm** nezvládaných základních životních potřeb = **III. stupeň závislosti**
- **devět** nebo **deset** nezvládaných základních životních potřeb = **IV. stupeň závislosti**
- Z výše uvedených přehledů vyplývá, že k přiznání příspěvku na péči alespoň v I. stupni závislosti potřebuje mít žadatel uznané nezvládání alespoň třech životních potřeb. V opačném případě nemůže být příspěvek přiznán a vyplácen.
- Vzhledem k tomu, že lékařský posudek ve věci příspěvku na péči i samotné rozhodnutí obsahují výčet uznaných základních životních potřeb, které žadatel nezvládá, můžeme s pomocí uvedených přehledů snadno zjistit, kolik životních potřeb chybí k dosažení vyššího stupně závislosti.

- Díky těmto přehledům zjistíme i to, které z životních potřeb tedy dle posudku žadatel naopak zvládá. Z jejich popisu pak můžeme vyčíst, zda se v konkrétních bodech posudek shoduje s realitou a případné nesrovnalosti rozporovat v rámci **odvolání**, nebo na základě aktuálních lékařských zpráv.

Zdroj: <http://www.prispevek-na-peci.cz/kriteria-pro-priznani.html>

Příspěvek upravila: Markéta Pavlíková, DiS.

Výtvarná a tvořivá činnost v Denním stacionáři Pohoda

V rámci všech aktivizačních činností, které v Denním stacionáři Pohoda společně s klienty probíhají, je každý týden uskutečněno také několik výtvarných či tvořivých aktivit. Výstupem z těchto aktivit jsou obrázky, koláže, dekorační předměty, výrobky určené k potěšení i jako drobný dárek. Pro klienty jsou tyto aktivity atraktivní, rádi se do nich zapojují a vždy se snaží zapojit maximum svých dovedností s ohledem na svůj zdravotní stav či omezení. Stále nám ukazují, jak například s omezením hybnosti ruky nebo s výrazně zhoršeným zrakem zvládají kreslit, lepit, šít, háčkovat, vystřihovat apod.

Všechny tyto kreativní činnosti posilují jemnou a hrubou motoriku, pomáhají s udržováním pohyblivosti ruky, vedou ke stimulaci kreativity, posilují sebevědomí klienta, smysluplně naplňují volný čas, podněcují spolupráci ve skupině. Klienti mají příležitost získat nové znalosti a dovednosti při tvoření, které je pokaždé jiné a zajímavé.

Především jde však o zážitek z tvorby a možnost výtvarné seberealizace, jejímž výstupem je navíc pěkný výrobek, který slouží k dekoraci prostor denního stacionáře nebo domácnosti klienta či jeho rodiny.



Rádi bychom Vám tento zážitek také trochu zprostředkovali a nabídli Vám možnost vyrobit si vlastní krásný dekorační předmět, letní nebo podzimní stromek z kousků látek.

Co budete potřebovat na výrobu stromku:

- 1 ks polystyrenová koule
- různobarevné látky
- tužka
- větvička – klacík
- tavná pistole
- písek nebo hlína
- květináč
- kamínky

Postup výroby stromku:

Nastříháme si barevné látky na čtverečky o velikosti asi 2,5 cm x 2,5 cm nebo trochu větší. Pomocí hrotu obyčejné tužky, látku zapichujeme do polystyrenové koule. Klacík zapícháme do písku nebo do hlíny a druhý konec do ozdobené koule. Pomocí tavné pistole dozdobíme. Písek nebo hlínu poklademe kamínky.



Autor článku: Mgr. Šárka Marková, koordinátor denních stacionářů

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc září 2019

16. 9. od 16.00 hodin

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

25. 9. od 14.00 hodin

se sejdem ve společenské místnosti Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici na přednášce na téma: „**Jan Zrzavý**“, kterou si pro nás připravila paní RNDr. Jana Procházková.

„Anglický jazyk pro seniory“

- přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| • <i>první skupina</i> | 23. a 30. 9. v 9.00 hodin |
| • <i>druhá skupina</i> | 24. 9. v 9.00 hodin |
| • <i>třetí skupina</i> | 25. 9. v 9.00 hodin |
| • <i>čtvrtá skupina</i> | 26. 9. 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. a 27. 9. od 9.00 hodin |
| <i>druhá skupina</i> | 6., 13. a 27. 9. od 12.00 hodin |



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Petr Pykal

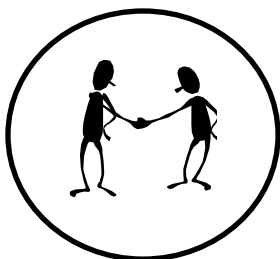
řidič, pracovník v sociálních službách

Dobrý den,

jsem vystudovaný ekonom se zaměřením na trvale udržitelný cestovní ruch, hovořící anglicky a italsky, věčný idealista a zastánce ochrany přírody, velký jedlík a vodák, kterému rum rozhodně nesmrdí, když se vydá korytem Sázavy.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Petr Pykal

řidič, pracovník v sociálních službách

Máte nějaké oblíbené místo, kam rád(a) jezdíte?

Stvořidla (Světlá nad Sázavou).

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Potápění v moři, zatímco mi místní obyvatelstvo chystá jídlo na pláži.

Je nějaká země, kam byste se rád(a) podíval(a)?

Nový Zéland.

Které roční období máte nejraději a proč?

Jaro, protože znamená nový začátek.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Kolektivní šíření nesmyslů (sdílení FAKE news).

Čím jste chtěl(a) být, když jste byl(a) malý(á)?

Kuchařem.

Co Vás rozesměje a potěší?

Kvalitní politická satira.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Mám rád žlutou a nemám rád bílou, bílá má být pouze podklad.

Co děláte ve volném čase?

Věnuji se zahrádce do tmy a pak zapnu počítač, kde glosuji společenské dění na svém blogu.

BYLINKY



Tajné poklady ze zahrádky

Dnešní psaní bych chtěla věnovat bylinkám, které často zkrášlují zahrádky kolem domů. Přitom však někteří pěstitelé ani netuší, jaký zázrak jim to roste před očima.

Jedna z nejkrásnějších zahradních rostlinek, a zároveň velmi účinných bylinek, je **měsíček lékařský** (*Calendula officinalis*). Krásné žluté a oranžové květy měsíčku mohou kromě potěchy oka sloužit při celé řadě zdravotních problémů. Sbírají se nejlépe za suchého počasí polo rozkvetlá květenství. Čím tmavší květy, tím účinnější látky jsou v nich obsaženy. A pokud se vám do sběru nechce, měsíček pořídíte v každé lékárně či v bylinkových obchůdcích. Z účinných látek nalezneme v měsíčku mimo jiné silici, karotenoidy, saponiny, flavonoidy, kyselinu salicylovou, vitamín C, sliz, seskviterpen calendin a hořčinu calenden. Hlavní léčebné využití je zevní. Měsíček se uplatňuje při léčbě mnoha kožních problémů, a to ideálně ve formě masti. Skvěle pomůže při hojení drobných oděrek, poranění a popálenin, při všemožných problémech s nehty. Potlačuje růst bakterií a je velmi vhodný při léčbě špatně se hojících ran, proleženin či bércových vředů. Používá se také při léčbě i prevenci křečových žil. Při pravidelném mazání nohou dokáže zlepšit jejich prokrvení. Osvědčuje se také na otoky, krevní podlitiny a je skvělým pomocníkem při léčbě kožních plísň. Ale i vnitřní užívání měsíčku má svá uplatnění. Při větších potížích doporučuji kombinovat vnitřní užití s vnějším, neb se tak jeho účinky posilují. Vnitřně je užíván na choroby jater a žlučníku, léčí vnitřní záněty, upravuje menstruaci a uklidňuje nervovou soustavu. Zároveň údajně dokáže



bojovat proti rakovinovému bujení, zejména při postižení dělohy, prsu a zažívacího ústrojí. Měsíček je tedy opravdovým pokladem a osobně na něj nedám dopustit. A navíc má tu výhodu, že ho můžete bez obav užívat i dlouhodobě. Určitě bych ho pro všechny jeho účinky zařadila jednou ročně jako preventivní a osvěžující kúru pro tělo i ducha.

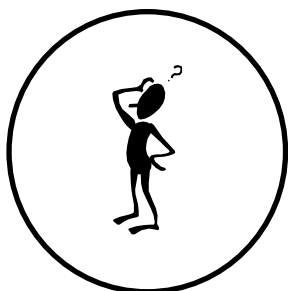
Dalším voňavým zahradníkovým pokladem je **levandule lékařská** (*Lavandula angustifolia*). Tato bylinka má svůj původ ve Středomoří, avšak u nás na zahradách je pěstována již mnoho let. Její fialové koberce provoní a zkrášlí všechna místa. Pro vnitřní užití se sbírají květy, pro vnější lze sbírat celé kvetoucí natě, a to od července do srpna. Bylinku však opět můžeme koupit v různých formách ve specializovaných obchodech. Levandule obsahuje silice, trísloviny, antokyany, hořčiny a pryskyřice. Název levandule je odvozen od slova umývat, což souvisí s jejím užíváním ve Středověku, kdy se uplatňovala jako přísada do koupelí a do kosmetických přípravků. I dnes se levandule používá při relaxačních koupelích, s přidáním rozmarýnu dokáže koupel zlepšit krevní oběh a celkově osvěžit organismus. Pro své antibakteriální vlastnosti a své jedinečné aroma je součástí mnoha mýdel a krémů. Zevně lze nejlépe použít ve formě levandulového oleje. Natírání olejem pomáhá při léčbě revmatismu, dny nebo na záněty nervu. Pro klidný a zdravý spánek je dobré vložit sušenou levanduli do plátěného pytlíku vedle polštáře. Vnitřně se užívá nejčastěji ve formě nálevů nebo tinktur. Uplatňuje se jako uklidňující prostředek při problémech nervového původu, dále při astmatu, žaludečních kolikách a nadměrné plynatosti a ke stimulaci sekrece slinivky břišní. Dokáže také mírně snižovat krevní tlak. Navíc potlačuje růst bakterií, a to jak při vnitřním, tak při vnějším užívání. Jen pozor, u levandule je třeba hlídat dávkování, při silných dávkách může mít omamné účinky.



Přeji vám krásný začátek podzimu, mnoho zdraví a lásky ☺.

Vaše Ivča

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – Září

Teplé září - dobře se ovoci i vínu daří.

V září mnoho požárů bývá, proto se obloha rdívá.

Záříjový déšť polím potrava, záříjové spršky pro víno otrava.

Záříjová slota - hrstka deště, fůra bláta.

Po hojných deštích v září osení zimní se podaří.

Bouřky v druhé polovině září přinášejí mnoho větrů.

Bouřka v září - sníh v prosinci.

Bouřky v září - na jaře mnoho sněhu.

Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.

Teplé září - říjen se mračí.

Září víno vaří a co nedovaří, říjen dopeče.

Babí léto - léto na odchodě.

Touží-li září po rose, bude v říjnu bláta po ose.

Jaké počasí v září, tak se i březnu vydaří.

Když čečetek nevídati, hotov se na tuhou zimu.

Pěkné růže v zahrádkách věští pěkný podzimek a pozdní zimu.

Divoké husy na odletu - konec i babímu létu.

Divoké husy svačinu odnášejí a zimu přinášejí.

Září jezdí na strakaté kobyle.

Podzim bohatý na mlhu věští v zimě mnoho sněhu.

Září, na léto jde stáří.

Zdroj: <http://www.pranostika.cz/zari.html>

Mezinárodní den ochrany ozónové vrstvy - 16. 9. 2019

Mezinárodní den ochrany ozónové vrstvy byl stanoven na základě podepsané smlouvy z roku 1987. Ve smlouvě jsou napsané přesné body, jak chránit ozónovou vrstvu, a ty se musí dodržovat. Důvodem ochrany ozónové vrstvy země je její úbytek kolem naší planety, což může mít v konečném důsledku fatální následky na životní prostředí a celý ekosystém naší planety.

Začíná Evropský týden mobility - 16. 9. 2019

16. září začíná Evropský týden mobility. Má sloužit lidem po celém světě k připomenutí, jak jsou škodlivé a znečišťující látky z aut, a zároveň poukázat na různé alternativy dopravy. Jezdí autobusy na zemní plyn, které jsou ekologičtější, všude se dá dostat například na kole nebo pěšky. Pravdou je, že i výrobci automobilů mají stanoveny emisní limity a sami se snaží vyvinout alternativní pohony do automobilů, např. vodíkový pohon či elektromobil.

Mezinárodní den Alzheimerovy choroby - 21. 9. 2019

Mezinárodní den Alzheimerovy choroby se poprvé slavil v ČR roku 1998. Cílem toho dne je zvýšit povědomí o této těžké nemoci, kterou ve stáří mnoho lidí podceňuje. Prvními příznaky je zapomnětlivost a emocionální výjevy. Vyléčit se Alzheimerova choroba nedá, ovšem v poslední době jsou již velmi dobré lékařské výsledky vedoucí k její stabilizaci. Zároveň se dlouhodobě řeší, jaká je správná prevence předcházení této nemoci a podle posledních výsledků se ukazuje, že nejlepší není bystřit mozek třeba křížovkami, ale naopak fyzická práce.

Mezinárodní den neslyšících - 23. 9. 2019

Cílem Mezinárodního dne neslyšících je upoutat pozornost na jejich ztíženou situaci. I přes to, že se postupem času zlepšují podmínky pro neslyšící, musí denně překonávat spoustu překážek. Například nemohou telefonovat, což je v případě přivolání první pomoci velmi složité. Naštěstí již existují systémy, které umožňují komunikaci a snazší život lidem s tímto postižením.

Den české státnosti - 28. 9. 2019

Den české státnosti nám připomíná událost z roku 935, kdy byl ve Staré Boleslavi zavražděn svým bratrem kníže Václav. Svátek svatého Václava byl do roku 1951 památným dnem. Za dob komunismu se tato událost příliš nepřipomínal. Státním svátkem a zároveň dnem pracovního klidu si jej připomínáme opět od roku 2000, kdy byl tento den uznán zákonem a dostal oficiální označení - Den české státnosti - Svatý Václav.

Zdroj: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/zari/>



Svatý Václav

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Plísňová onemocnění kůže

Projevem plísňového onemocnění je zapaření (zapárka) nebo opruzení kůže v místech nepřístupných vzduchu. Původcem jsou houbové mikroorganismy, nejčastěji plísně nebo kvasinky. Nejrozmanitější plísně postihují čím dál více lidí a mají nejrozmanitější projevy.

Dlouhodobé (chronické) onemocnění plísní

Dlouhodobé (chronické) onemocnění plísní postihuje velké množství lidí. Plísně se projevují různými barevnými změnami kůže. Tyto změny se nejčastěji zhoršují během zimního období. V létě se příznaky kožních plísní zmírňují. Plísním nesvědčí pobyty na vzduchu a slunci.

1. Jinak zbarvené ložisko oproti okolní zdravé kůži:

- Ložiska takto změněné kůže (světlejší či tmavší) mohou být kdekoli na těle a často bývají vícečetná.
- Ložiska nemusejí nikterak bolet nebo svědit, obtěžují hlavně kosmeticky.
- Lidé se za projevy kožní plísně stydí. Proto se často vyhýbají pobytu mezi ostatními lidmi – tedy pobytu na vzduchu a slunci. Tím samozřejmě podporují další rozvoj své nemoci.

2. Ztvrdlá a rozpraskaná kůže pat:

- Výskyt onemocnění narůstá s přibývajícím věkem. Senioři trpí tímto onemocněním všichni, často mají postiženy nejen paty, ale i celá chodidla.
- Takto změněnou kůži pat je vhodné snášet (odstraňovat) různými pilníčky, které jsou k dostání v lékárnách. Snášení

kůže je možné provádět za sucha nebo po rozmáčení ve vodě. Následně po odstranění hrubé kůže (hyperkeratoza) je nutné ošetření protiplísňovým prostředkem (mastí, krémem nebo roztokem).

- Odstraněná nebo samostatně se olupující kůže je infekční (nakažlivá). Stejně nakažlivé jsou nejen bačkory a boty člověka trpícího plísní, ale i lůžkoviny, ručníky, ponožky nebo koberce. Obzvláště nakažlivé jsou společné prostory v lázních, sprchách či bazénech.

3. Plísňové onemocnění nehtů končetin:

- Vyskytuje se převážně na dolních končetinách a je velmi časté u starších lidí.
- Projevuje se změnou barvy a konzistence nehtů. Plesnivé nehty jsou žlutavě zbarvené, zcela neprůhledné, matné a několikanásobně vyšší než nehty zdravé.
- Léčba nehtů postižených plísní spočívá v užívání zvláštních léků proti plísním nehtů.

Dlouhodobé onemocnění plísní dokáže léčit dermatolog. Ten určí, zda se jedná skutečně o plíseň, nebo o jiné onemocnění a doporučí nejvhodnější léčbu.

Prudké (akutní) onemocnění plísní

Prudké (akutní) onemocnění plísní se nejčastěji projevuje jako intenzivní svědění až bolest v místech, kde kůže přiléhá k protilehlé kůži, a to dlouhodobě nebo trvale. Laicky jsou tyto potíže označovány nejčastěji jako zapárka, zapaření či opruzení.

1. Plísňové onemocnění meziprstních prostorů na nohou:

- Vyskytuje se velmi často, především u lidí sdílejících společné prostory jako sprchy, bazény, tělocvičny či společnou obuv.
- Počáteční svědění může postupně přejít v případě neléčení až v bolest. Kůže v meziprstí je rozmočená (macerovaná).
- V případě dalšího neléčení přejde plíseň do chronického stádia a z meziprstí se může rozšiřovat po kůži nohou. Pak bývá častým projevem olupování pokožky plosek (chodidel) se zarudnutím kůže plosek i nártů nohou. Často bývá

postižena příslušná spádová (většinou tříselná) lymfatická uzlina.

2. Plísňové onemocnění podpažního prostoru:

- Postihuje častěji muže v mladším a středním věku (je zde možná souvislost se složením potu a kožního mazu).
- Krátkodobé svědění přechází brzy v prudkou bolest postiženého místa. Sytě červené ložisko je ploché a bolestivé (na rozdíl od bolestivé bouličky v podpaží způsobené zanícením potní žlázy).
- Právě bolest přivádí pacienta k lékaři nebo do lékárny.

3. Plísňové onemocnění vyskytující se pod kožními převisy:

- Plíseň se vyskytuje pod prsy, u obézních lidí pod převislým břichem a v tříselech, v téměř uzavřeném pupku, u extrémně obézních lidí ve kterýchkoli dalších kožních převisech nebo záhybech.
- Onemocnění začíná svěděním a brzy přichází zarudnutí kůže, které však nemusí být nijak bolestivé.
- Zvláště starší lidé nevyhledají lékaře kvůli studu a plíseň brzy přechází do chronického (dlouhodobého) stádia.

4. Prasklý ústní koutek nebo ret je rovněž plísňové onemocnění:

- Vyskytuje se bez rozdílu věku a pohlaví.
- Jako každá plíseň je prasklý koutek přenosný (nakažlivý).
- Rozhodně takovému onemocnění neprospívá olizování rtů či jelení lůj. (Jelení lůj je vhodný na léčení popraskaných rtů, např. ze zimy při lyžování.)

5. Plísňové onemocnění řitní rýhy a okolí konečníku:

- Onemocnění začíná svěděním, na které navazuje pálení až bolest postiženého místa.
- Většinou plíseň navazuje na onemocnění konečníku hemoroidy. Často pak pacient bohužel neví, že zánět hemoroidů již ustoupil po patřičné úspěšné léčbě a další potíže jsou již způsobeny plísňovým onemocněním okolí konečníku.

Při těchto projevech je třeba vyhledat praktického nebo kožního lékaře, který doporučí nejvhodnější léčbu – protiplísňové léky ve vhodné formě.

Paradoxně u rozvinutých plísňových kožních nemocí nepomáhá zvýšená hygiena. Časté sprchování nebo koupání naopak podporuje rozvoj akutních kožních plísni.

Kožní plísně se vyskytují častěji u lidí postižených cukrovkou. Zvláště neléčená nebo nepoznaná cukrovka s vysokou hladinou cukru v krvi podporuje rozvoj plísni. Vysoká hladina cukru v krvi je totiž vhodnou potravou pro plísně a kvasinky.

Opakovaný výskyt plísňových onemocnění jistě povede nejen praktického lékaře, ale i pozorného čtenáře k cílenému pátrání po cukrovce.

Prostředků pro léčbu plísni je na trhu dostatek. Vhodné je nejprve se poradit s praktickým lékařem nebo s kožním lékařem. Léčba je dlouhodobá a je zapotřebí hodně trpělivosti.



*Autor příspěvku: Jaroslav Pavelka
Z časopisu „Praktické lékařství“ vybrala Hana Dymáková*

CHRUDIM



Pošta

Pod jednou fasádou se skrývají dva domy. Dům vystavěl r. 1681 chrudimský kupec Filip Jakub Antonín Máj, vlastník mlýna Májova. Z doby stavby pochází krásný portál opatřený iniciálkami stavebníkova jména.

V době pruské okupace Chrudimě r. 1742 byl dům obydlím a hlavním stanem pruského krále Friedricha Velikého; později se král přestěhoval do bývalého Wiesnerova domu na dnešním Masarykově náměstí.

Koncem 19. století byl dům původně s barokní fasádou doby svého vzniku opatřen fasádou pseudorenesanční. Po první světové válce dnešní fasádou kubisující.



Budova dnešní pošty zač. 20. stol.

Masna

Jde o dvoupatrovou rozsáhlou stavbu s barokní fasádou. Na štítě do náměstí je kamenná socha madony. Stavitelem i projektantem byl chrudimský František Kočí. Dům sám je goticko-renesančního původu, nejstarší zápisy o něm jsou až z poloviny 16. stol.

Dům má rozsáhlé sklepy sahající i pod náměstí. Kamenný portál tvoří dva polosloupky, uprostřed mezi nimi je znak Českého království. Portál je ozdoben latinskými nápisy:

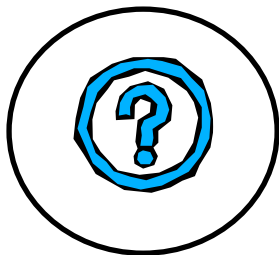
"Vive deo et proximitati cogitans eternitatem" (Žij bohu a bližním uvažuje o věčnosti) *"Ora et labora et Deus providebit"* (Modli se a pracuj a Bůh se postará) *"Quid valet hic mundus, quid gloria, quidve triumphus, post miserum funus pulvis et umbra sumus"* (Za co stojí tento svět, sláva a triumf, po ubohém pohřbu jsme jen prach a stín) *"Si custodieris omnia mandata Domini Dei, tu benedictus eris ingrediens et egrediens"* (Budeš-li ostříhat všechny příkazy Pána Boha, budeš požehnán vcházeje i vycházeje).

Nad tímto portálem je umístěna kamenná deska s dvouhlavým orlem.



Současnost - 2001

KDO VÍ, ODPOVÍ



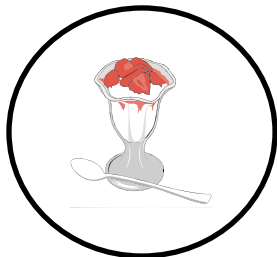
Labyrint vědomostí

1. Jak se jmenoval německý malíř – spoluzakladatel dadaismu?
2. Co v češtině znamená slovo „Res publica“?
3. Jak se nazývá největší holandská letecká společnost?
4. Mají žáby zuby?
5. Které město bylo roku 1666 ze čtyř pětin zničeno požárem?
6. Jak se jmenuje jediný román Oscara Wilda?
7. Kdo je autorem jezdecké sochy knížete Václava v Praze?
8. Ve kterém městě se konala světová výstava EXPO 92?
9. Co znamená – curriculum vitae?
10. Ve kterém státě pramení Rýn?

Odpovědi:

1. Dadaismus založil Max Ernst (1891 – 1976).
2. „Res publica“ znamená v češtině věc veřejná.
3. Největší holandská letecká společnost se nazývá KLM.
4. Žáby mají zuby.
5. Roku 1666 byl požárem zničen Londýn.
6. Jediný román Oscara Wilda z roku 1891 se jmenuje „Obraz Doriana Graye“.
7. Autorem sousoší je Josef Václav Myslbek. Pomník vznikl v letech 1887 - 1924, bronzová jezdecká socha sv. Václava je vysoká 5,5 m, výška s kopím 7,2 m, váha 55 q (metrických centů).
8. Výstava EXPO '92 se konala v Seville ve Španělsku.
9. Curriculum vitae je úplně jednoduchý životopis, který obsahuje jen to nejnutnější, co je třeba.
10. Rýn - mohutná, 1320 km dlouhá řeka, pramení ve Švýcarsku, odkud se vine přes Lichtenštejnsko, Německo, Lucembursko a Holandsko.

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty pana Petra Pykala

Spaghetti al pomodoro

Na přípravu potřebujeme: 300g cherry rajčat, paličku česneku, čerstvou bazalku, sůl, kvalitní těstoviny a olej.

Dáme vařit vodu, osolíme. Mezitím si pokrájíme rajčata, rozpálíme pánev a na trošce oleje zvolna orestujeme bazalku, z prkýnka na ni sesuneme rajčata i s vešskou šťávou po krájení a lehce posolíme, dle chuti si rajčata necháme změkhnout na pánvi až rozpustit na rajský protlak. Kdo má rád pikantnější, tak na pánev s olejem k bazalce přidá i jádra paprik, která v původní italské chuti nahrazují pepř. Správně se směs nanáší shora na těstoviny na talíři, ale efektivnější je těstoviny promíchat na pánvi, abychom zbytečně přírodní ingredience nevymývali do dřezu. Italská kuchyně je chudá a prostá, takže komu těstoviny bez masa připadají až téměř veganské, tak si opatří parmazán, který je ale v Čechách nepříliš kvalitní a drahý zároveň, takže je lepší zvolit českou náhražku Gran Moravia a koupit si 60g balení za 35 Kč na posypání.



Kečupové špagety jako od maminky

Tato verze receptu se dá připravit po nákupu v jakémkoliv supermarketu. Na přípravu potřebujeme: 300g mletého masa, pepř, sůl, kečup, 1 velkou cibuli, sýr gouda či eidam a těstoviny. Dáme vařit vodu na těstoviny, osolíme. Na pánev dáme olej, mleté maso, trochu ho orestujeme, pak přidáme nakrájenou cibuli a opepříme, uděláme si klasické ragù a směs vypneme a necháme vychladnout. Poté do ní vlijeme půl sklenky až sklenku studené vody, abychom měli jistotu, že se směs skutečně ochladila. Pečlivě promícháme, aby se uvolnila šťáva z masa a pepř a začneme do studené směsi pomalu nanášet běžný kečup. Na mírném ohni mícháme tak dlouho, dokud se voda nevypaří spolu s přebytečnými látkami, které nám výrobce dal do kečupu spolu s rajčaty, a které v chuti nechceme jako konzervanty a ocet. Použití kečupu na horkou pánev Vám opravdu zkazí chuť, proto tato finta se sklenkou vody. Když nám směs hezky bublá a voda je pryč, tak můžeme vypnout plotnu pod pánví a do směsi vmíchat těstoviny. Stejně jako kečup je nedáváme vroucí rovnou z cedníku. Servírujeme posypané strouhaným sýrem gouda či 40% eidamem. Omáčku na těstoviny lze upravit o česnek, olivy, bazalku, oregáno či provensálské koření, pokud toužíme po italské příchuti.

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