

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Vnitřní pravidla pečovatelské služby aneb „kuchařka“ pro klienty

1. Doba poskytování služby

Čas, četnost a rozsah služby je sjednán s klientem individuálně podle aktuální potřeby a vše je zaznamenáno ve formuláři „Žádost o poskytování pečovatelské služby“, ve Smlouvě a v „Individuálním plánu“. Vychází se z potřeb klienta, ale vždy **s ohledem na možnosti poskytovatele.**

2. Změny v poskytování služby

Klient pravdivě a včas informuje pracovníky pečovatelské služby o změnách, které by mohly ovlivnit průběh poskytování služby, a to osobně nebo telefonicky na níže uvedených telefonních číslech. V případě jednorázové změny se klient může domluvit přímo s pracovníkem v sociálních službách (dále jen pracovníkem). Nepřeje-li si klient úkon provést a péči včas odhlásí, může se dohodnout s pracovníkem na náhradním termínu. Změnu v termínu plánované péče je nutno nahlásit den předem, v nepředvídaných situacích (náhlá hospitalizace, neplánovaná návštěva lékaře) nejpozději do 7,30 hodin téhož dne. V případě, že plánovaná péče není zrušena včas a pracovník se dostaví ke klientovi, který není přítomen, nebo klient po příchodu pracovníka péči odmítne, je klientovi služba naúčtována v době časové dotace na daný úkon (neplatí v případě náhlé hospitalizace klienta).

3. Finanční hotovost na nákupy

Pracovník vychází z předem domluvené četnosti nákupů a stanovených dnů. Pokud klient požaduje po pracovníkovi nákup nebo jiný úkon, kde je nutná úhrada v hotovosti, je klient povinen předat předpokládanou finanční hotovost před započítáním úkonu. **Pracovník převezme zálohu na celý nákup přes podpis** do notýsku určeného k záznamům o nákupech, zálohu uloží nejlépe do plastových desek s drukiem nebo

peněženky a do uzavřené tašky. Pracovník provede nákup v obchodě v lokalitě klientova bydliště, co nejbližší k bydlišti. Obchody, ve kterých zajišťujeme klientům nákupy, jsou vyvěšeny na nástěnkách v DPS.

Pracovník po provedeném úkonu překontroluje nákup podle rozpisu, provede vyúčtování **přes podpis klienta do notýsku**, na požádání předloží klientovi účetní doklad (stvrzenku). Pracovník předá přeplatek z přijaté zálohy nebo vyúčtuje nedoplatek – **na základě pokladního dokladu**. Uklizení nákupu probíhá dle individuálních potřeb klienta (vždy popsáno v individuálním plánu klienta) a eviduje se jako Běžný úklid.

4. Úhrada za služby a obědy

Úhradu za skutečně poskytnuté služby je klient povinen zaplatit podle platných úhrad za úkony uvedených ve smlouvě či dodatku ke smlouvě. Úhradu za skutečně poskytnuté služby v daném měsíci Osoba hradí nejpozději do 20. dne následujícího měsíce po měsíci, ve kterém se služba uskutečnila a to proti dokladu v pokladně Poskytovatele nebo prostřednictvím pracovníka v sociálních službách v rámci základních úkonů pečovatelské služby „Pochůzka“ v pokladně Poskytovatele, taktéž proti dokladu nebo převodem na účet nebo inkasem na účet Poskytovatele, který je vedený u Komerční banky a.s. Chrudim, číslo účtu 17839531/0100.

Úhrada za poskytování služby je stanovena zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Maximální výši úhrady stanoví prováděcí vyhláška Ministerstva práce a sociálních věcí č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.

5. Přihlašování a odhlašování obědů, péče o jídlonosiče

Pracovník předá oběd v jídlonosiči osobně klientovi ve dveřích bytu (rodinného domu), nebo přímo v bytě klienta. Jídlonosič může být také předán pečující osobě, osobě blízké či osobě žijící ve společné domácnosti, která oběd přebírá v domácnosti klienta. Oběd nikdy pracovník nenechává u dveří, ve skříni, u dveří, v dílně atd. Pracovník nikdy nevstupuje do bytu klienta, pokud ví, že v bytě není. Převzetí oběda lze dojednat výjimečně na DPS (v případě náhlé návštěvy lékaře

atd.). Oběd se dováží výhradně v jídlonosiči pečovatelské služby, není možný dovoz oběda ve vlastním jídlonosiči.

Obědy je nutno odhlašovat a přihlašovat nejpozději pracovní den předem u pracovníků při dovozu obědů nebo v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim na tel. čísle 469 638 209 nebo 733 145 549 nebo nejpozději do 7,30 hodin téhož dne. Obědy na soboty a neděle je možno odhlašovat nejpozději v pátek do 12,00 hodin, a to na stejných telefonních číslech. Obědy na dny svátku je možné odhlásit nejpozději poslední pracovní den do 12,00 hodin.

Nebude-li dovoz oběda včas odhlášen, bude cena za oběd včetně dovozu oběda a půjčovního za jídlonosiče klientovi účtována.

Jídlonosiče na obědy jsou majetkem poskytovatele, klient hradí půjčovné. Při dovozu obědů je klient povinen osobně převzít a předat kompletní a nepoškozený jídlonosič. Pokud klient přeruší odebrání obědů, je povinen jídlonosič bezodkladně vrátit.

Dovoz obědů probíhá denně od 10,00 – 13,00 hodin.

6. Kontaktní osoby

Kontaktní osoby (rodinní příslušníci, osoby blízké, pečující osoby) mohou být uvedeny klientem. K evidenci osobních údajů těchto osob není potřeba jejich písemného souhlasu z důvodu oprávněného zájmu poskytovatele sociálních služeb.

Kontaktní osoba je ihned informována, pokud klient při sjednané návštěvě neotvírá a je s ní sjednán další postup, pokud hrozí nebezpečí, že je klient v ohrožení života nebo zdraví.

7. Řešení krizových situací

V případě, že mají pracovníci podezření, že by mohlo být ohroženo zdraví nebo život klienta a není možno spojit se s žádnou kontaktní osobou ani se sousedy, je nejprve vznesen dotaz u jeho lékaře, dále v příjmové kanceláři Chrudimské nemocnice, a.s. Pokud není prokázáno, že byl klient hospitalizován, jsou pracovníci oprávněni zavolat k otevření bytu záchranné složky (Městská policie). Klient si je vědom, že tento postup může znamenat násilné vniknutí záchranných složek do bytu s případnou škodou na bytovém zařízení.

8. Zabezpečení přístupu

Je-li potřeba zajistit při poskytování služby vstup do domu, případně bytu, jsou klíče zhotoveny na náklady klienta. Prohlášení o předání i vrácení klíčů je zaznamenáno ve formuláři „Potvrzení o zapůjčení/vrácení klíčů“. Klíče jsou uloženy v uzamykatelné skříni v kanceláři pečovatelské služby, odkud jsou vydávány pracovníkovi k poskytnutí služby. Pokud klient není delší dobu přítomen (např. z důvodu hospitalizace), je klientovi nebo kontaktní osobě klíč vrácen, není-li to možné, je klíč vedením pečovatelské služby uložen v trezoru. Dojde-li k situaci, kdy je nutná náhlá hospitalizace klienta za přítomnosti pracovníka a klíč nelze klientovi vrátit (např. z důvodu bezvědomí), je pracovník povinen, po řádném uzamčení bytu, klíč zapečetit do obálky za přítomnosti druhé osoby a předat ho k uložení do trezoru pečovatelské služby s protokolárním zápisem.

9. Domácí zvířata v domácnosti klienta

Klient, jeho rodina či pečující osoba jsou povinni vytvořit podmínky, aby nedošlo v jeho domácnosti k ohrožení pracovníka volně pohybujeícím se zvířetem či zvíře nebylo v bezprostřední blízkosti pracovníka pečovatelské služby při poskytování úkonů pečovatelské služby např. na lůžku či při přesunech doprovodu. Je bezpodmínečně nutné, aby byly dodrženy bezpečné podmínky pro vykonávání úkonů pečovatelské služby ze strany pracovníka vůči klientovi.

10. Velký úklid

Velký úklid provádíme pouze u klientů, kteří využívají běžný úklid a na základě posouzení potřeby (v případě, že klient či jeho blízcí nezvládnou sami zajistit úklidovou firmu), jedná se o pomoc například při sezónním úklidu.

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim se zavazuje poskytovat službu na profesionální úrovni tak, aby bylo naplněno poslání pečovatelské služby.

Telefonní čísla pečovatelské služby:

Koordinátor pečovatelské služby: 733 145 521

Pracovník pro přihlašování a odhlašování obědů: 733 145 549

Sociální pracovník/metodik: 730 591 178

Sociální pracovníci: 733 145 524, 605 201 348, 733 145 522

Dům s pečovatelskou službou Soukenická ulice 158: 469 638 209
(recepce)

Dům s pečovatelskou službou Soukenická ulice 158: 732 589 839
(pečovatelka)

Dům s pečovatelskou službou Obce Ležáků 215: 469 639 919,
733 154 528 (pečovatelka)

Dům s pečovatelskou službou Strojařů 1141: 469 318 079,
733 145 533 (pečovatelka)



Nově vznikající denní stacionář v Chrudimi nabídne více míst pro seniory

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na podzim roku 2020 otevře nový denní stacionář, který se stane jakousi “pobočkou” úspěšně a dlouhodobě fungujícího stacionáře Pohoda v Městském parku. Cílovou skupinou jsou senioři od 65 let a osoby s chronickým onemocněním a zdravotním postižením od 40 let. Denní kapacita této

pobočky bude 8 klientů, o které budou pečovat tři pracovníci v sociálních službách.

Posláním je poskytovat seniorům a osobám s chronickým onemocněním a zdravotním postižením z Chrudimi a okolních obcí potřebnou ambulantní péči a jejich rodinám pomoc. Uvedená péče a pomoc se poskytuje po dobu, kdy nemůže rodina potřebnou péči zajistit.

Ambulantní péče bude poskytována v pracovních dnech od pondělí do pátku v době od 6:30 do 15:30 hodin na adrese Strojářů 1141, Chrudim.

V posledních letech jsme zaznamenali vyšší zájem o ambulantní službu denního stacionáře. Služba poskytuje zejména činnosti zaměřené na pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně, poskytování stravy, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti. Dále zabezpečujeme zprostředkování společenského kontaktu, aktivity zaměřené na pohyb, tvoření, hudební aktivity, trénování paměti i odpočinkové a relaxační aktivity.



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

**Aktivita budou přizpůsobeny aktuální situaci
(případné dotazy u paní Potužákové na tel. č. 733 145 549)**

7. a 21. 10. od 14.00 hodin

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

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

první skupina

5., 12., 19. a 26. 10. v 9.00 hodin

druhá skupina

6., 13., 20. a 27. 10. v 9.00 hodin

třetí skupina

7., 14. a 21. 10. v 9.00 hodin

čtvrtá skupina

1., 8., 15., 22. a 29. 10. v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

první skupina

16., 23. a 30. 10. od 9.00 hodin

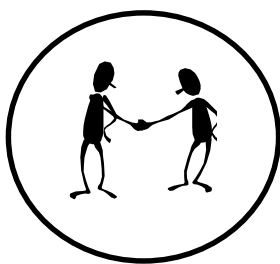
druhá skupina

16., 23. a 30. 10. od 12.00 hodin

Zájemci o kurz na PC, který bude začínat na jaře roku 2021, se mohou hlásit u paní Potužákové na tel. č. 733 145 549.



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...



Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Bc. Miroslava Šakarová
sociální pracovník

Dobrý den, jmenuji se Miroslava Šakarová. Se svou rodinou žiji již řadu let v Chrudimi, na kdysi klidném místě.

Od mala mám kladný vztah ke všemu živému, výjimky snad neexistují. Naši domácnost s námi neustále sdílí různá „havěť“.

A jak se říká, kdo nemá rád zvířata, nemá rád lidi (i když o tomto tvrzení by se dalo dlouze polemizovat), práce s lidmi a pro lidi byla jasnou volbou náplně mého profesního života.

Od května 2020, tedy poměrně krátce, pracuji v CSSP na pozici sociální pracovnice. Baví mě různorodost této práce, setkávání s lidmi, společné hledání vhodné cesty k řešení problémů, radost z jejího objevení, ale i obyčejné popovídání a vzájemné poznávání.

Těším se na setkání i s vámi.

NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI

Bc. Miroslava Šakarová - sociální pracovník

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Je těžké vybrat jedno konkrétní místo, proto odpovídám – nemám. Ale stále ráda poznávám ta nová.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Pár dní strávených mimo civilizaci, bez technických vymožeností.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Nepál. Láká mě majestát Himálaje a ještě jsem si nepohládila Jaku.

Které roční období máte nejraději a proč?

Jaro a podzim. Jarní probouzení a podzimní plískanice a mlhy.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Arogance a drby.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

O prázdninách paní učitelkou a ve školním roce televizní hlasatelkou, protože nemusela po Večerníčku do postele.

Co Vás rozesměje a potěší?

Potěší mě úspěch nebo radost mých blízkých.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Každá barva vypovídá o něčem jiném, je spojená s určitou věcí, emocí. Líbí se mi barva vlčích máků, ale byt bych si takovou barvou nevymalovala.

Co děláte ve volném čase?

Volný čas se snažím rozdělit mezi čas, který mi jsou ochotni věnovat odrůstající potomci a čas strávený společnými aktivitami s manželem.

BYLINKY



Zahojte se pomocí bylinek

Tento díl bylinkáře chci věnovat rostlinným ranhojičům. Pokud vás trápí jakékoliv kožní rány, léze, pooperační jizvy, bércové vředy, proleženiny a jiné kožní problémy, dnešní bylinkář vám prozradí, jak s tím zatočit.

Achillova bylina

Řebříček obecný (*Achillea millefolium*)

Řebříček je nepříliš nápadná, ale zato celkem hojná rostlinka českých luk. Má rád slunná stanoviště s prostupnou půdou a nevadí mu sucho. Na zahrádkách přináší obohacení nejen pro opylující hmyz, ale i ostatním rostlinám. Díky výměškům jeho kořene jsou okolní rostliny odolnější vůči chorobám. Řebříček se mi vybaví hned jako první bylina při hojení různých poranění. Pomocí něj léčil již Achilles během trojské války své zraněné vojáky. Podle toho dostala i své latinské jméno. Také v první světové válce se používal jako první pomoc při hojení drobných ran. Obsahuje glykosidickou hořčinu, silici, alkaloidy, flavony, trísloviny, cholin, aldehydy, kyseliny mravenčí, octovou a salicylovou a další látky. Sbírá se květ nebo nať. Na drobná poranění lze využít i čerstvých listů. Zevně je řebříček ve formě výluhu skvělý na oplachování a čištění ran a k prevenci infekce. Má totiž antibakteriální, antiseptické a stahovací účinky. Navíc tlumí krvácivost. Skvěle se tedy uplatňuje na hojení ran, na špatně prokrvenou pokožku, hemeroidy nebo záněty ústní dutiny. Vnitřní užívání má také mnoho blahodárných účinků. Umí uvolňovat křeče, je močopudný, díky vysokému obsahu hořčin podporuje chuť k jídlu a trávení, vylučování žaludečních šťáv a žluči. Dále tiší kašel a kladně působí na krevní oběh. U žen je velmi oblíbeným prostředkem proti bolestivé menstruaci.

Působení řebříčku je dost intenzivní, nemělo by se překračovat doporučené dávkování ani užívat dlouhodobě. Nedoporučuje se užívat těhotným a kojícím ženám a dětem do pěti let.

Řebříček se obvykle připravuje ve formě nálevu. Připravíme ho z 2 lžic sušené drogy a 250 ml vroucí vody. Necháme 10 minut vylouhovat a poté scedíme. Podáváme 2x až 3x denně po 150 ml. Pro zevní použití se připravuje přibližně ve dvounásobné koncentraci.

Čerstvé listy řebříčku pomohou i při bolestech zubů. Stačí jich pár rozžvýkat.



Řepík lékařský (*Agrimonia eupatoria*)

Řepík patří k nejuniverzálnějším bylinkám. Je využívám na širokou škálu různých neduhů a najdeme ho tak v mnoha bylinných směsích. Užíval se již několik století před našim letopočtem. Údajně jeho účinky zachránily život i pontskému králi Mithridatu Eupatorovi, který byl otráven a řepík mu byl podán jako protijed. Podle tohoto krále si vysloužil své latinské jméno. Obsahuje zejména třísloviny, silice, hořčiny, kyselinu ursolovou, křemičitou, askorbovou, jablečnou a citrónovou, silicinamid kyseliny nikotinové, cholin, flavonoidy (kvercitrin, rutin) a další látky. Zevně řepík působí protizánětlivě, svíravě, antisepticky a potlačuje růst patogenní mikroflóry. Obklady nebo koupele pomáhají při léčbě hnisavých ran a vyrážek, bércových vředů, špatně se hojících ran, ekzémů, odřenin, křečových žil, hemeroidů a pooperačních jizev. Skvěle lze využít také jako kloktadlo při zánětech v ústní dutině a horních cest dýchacích nebo při podrážděných hlasívkách a chrapotu. V tomto případě je ideální užívat vnitřně čajovou směs a vně přikládat obklady na krk. Na obklady můžeme použít také čerstvou rozdrcenou nať. Řepík se uplatňuje také při gynekologických problémech, a to ve formě výplachů. Skvěle funguje i na problematickou pleť a akné.

Na kožní choroby lze zkombinovat vnější užívání s vnitřním a zesílit tak účinek. Vnitřně je řepík velmi efektivní hlavně v různých chorobách zažívacího ústrojí. Tlumí záněty a průjmy, stimuluje vylučování žluči a detoxikační funkci jater, metabolismus cholesterolu a tuků. Má také močopudný účinek.

Pro vnitřní užívání se řepík podává ve formě nálevu – asi 2 lžíce sušené drogy zalijeme 250ml vroucí vody a necháme 15 minut vylouhovat, poté přecedíme. Pro vnější použití nebo ke kloktání je nejlepší užívat silnější odvar. Množství řepíku i vody je shodné, jen v případě odvaru přelijeme drogu studenou vodou a přivedeme k varu. Vaříme 2-3 minuty a poté necháme 15 minut odstát a scedíme.

V lidovém léčitelství je řepík užíván i jako prostředek pro regulaci sexuálního apetitu u mužů. Pokud se povaří v mléce, stimuluje sexuální aktivitu. Pokud ho však zkombinujeme s alkoholem, účinek je zcela opačný.



Dub letní (*Quercus robur*)

O tomto majestátném dlouhověkém listnáči věděli své již keltští druidové, pro které byly doubravy posvátná místa, sloužící k rituálům. I ve slovanské mytologii má dub nezastupitelnou roli. V dnešních dobách se uplatňují především blahodárné účinky jeho kůry. Kromě kůry, která je hlavní léčivou složkou celého stromu, se sbírají pupeny a výjimečně zralé žaludy a list. Kůra se sloupává mladá a hladká, nejlépe na jaře ještě před vyrašením listů. Suší se při teplotách do 50 °C.

V kůře jsou obsaženy zejména katechinové trísloviny (6 až 20 %) a dále kyselina galová a elagová, hořčiny, flavonoidy, pryskyřice a další látky. Díky přítomnosti velkého množství tríslovin má dubová kůra opět adstringentní, neboli svíravý, účinek. Navíc působí i antisepticky

a zastavuje krvácení. Díky tomu je užívána zevně pro léčbu hemeroidů, kožních zánětů, menších popálenin a omrzlin, k oplachům ran a při otocích. I dubovou kůru je možné použít jako kloktadlo při zánětech dutiny ústní nebo hrtanu a při paradentóze. Vnitřně se svíravý a dezinfekční účinek uplatňuje k potlačení úporných průjmů, při zánětech trávicího traktu a při otravách těžkými kovy. Navíc zabraňuje průniku bakteriální nákazy z trávicího traktu do močového a pohlavního ústrojí. Na vnitřní užívání je ideální tinktura z pupenů, odvar z kůry se používá zřídka a je lepší předem se poradit s lékařem.

Pro zevní užívání je nejlepší odvar z mladé kůry. Odvar připravíme smícháním 3 lžiček sušené kůry s 250 ml studené vody, povaříme 10 minut a dalších 15 minut necháme vylouhovat. Poté scedíme a užíváme.

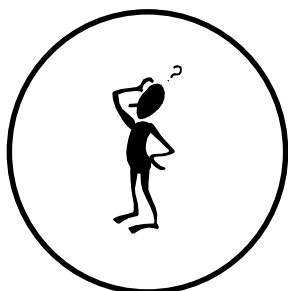
Pokud vás trápí vysoká potivost nohou, i na to skvěle pomůže koupel v odvaru z dubové kůry.



Na všechny neduhy na těle i na duši také hodně pomůže klid a radost ze života ☺. Přeji vám tedy krásný, klidný a radostný podzim.

Vaše Ivča

ZAJÍMAVOSTI



Říjen – významné dny

10. 10. - Světový den duševního zdraví

V tento den bychom všichni měli nalézt alespoň chvíli na duševní pohodu, klid, naučit se zvládání stresu a každodenního shonu. Řešení jsou různá, někdo zvolí psychologa, pro někoho je vhodnější například jóga nebo nějaká meditační cvičení.

10. 10. - Světový den zraku

Oči jsou pro nás velice důležitým smyslovým orgánem, i proto bychom neměli opomenout Světový den zraku. V tento den si připomínáme problémy se zrakovými vadami jako je např. slepota či různé poruchy vidění a oční nemoci. Moderní medicína, která je i v ČR, již dokáže většinu očních vad vyléčit.

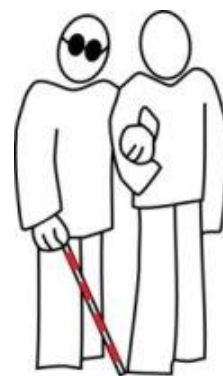


12. 10. - Světový den artritidy

Světový den artritidy, která je revmatickým onemocněním postihujícím většinou starší část populace. I proto je vyhlášen tento den, neboť nesmíme zapomínat, že mezi námi žijí lidé postižení touto nemocí. Tento den má za účel zvýšit povědomí o důsledcích revmatického onemocnění a zdůraznění včasného zjištění, které může znamenat menší bolesti. Jako většina světových dnů věnovaných nějakému onemocnění a akce k těmto dnům konané mají hlavně připomínat včasnou prevenci.

15. 10. - Mezinárodní den bílé hole

Mezinárodní den bílé hole je dnem, který nás upozorňuje, že v našem okolí žijí i nevidomí lidé. Zároveň se různé organizace prostřednictvím různých akcí snaží zvýšit povědomí o problémech, se kterými se denně potýkají zrakově postižení lidé.



20. 10. - Světový den proti osteoporóze

Světový den proti osteoporóze - řidnutí kostí má zvýšit povědomí o této vážné a bolestivé nemoci, kterou v České republice trpí až 8% spoluobčanů. Tato nemoc postihuje povětšinou starší lidi.



29. 10. - Světový den mrtvice

Mrtvice je třetí nejčastější příčinou úmrtí v České republice, a proto se lékaři snaží proti této nemoci, které se dá dobře předcházet, informovat rizikové skupiny obyvatel. Ročně mrtvice postihne 30 000 lidí, přičemž každý pátý zemře. Přitom za včasné diagnózy a správné léčby nemusí onemocnění končit smrtí pacienta. Díky vhodné výživě, léčbě a kardiologickým operacím, je možné stav pacienta výrazně zlepšit. A právě na rizika, která s sebou mrtvice přináší, o možnostech léčby a příznacích nemoci, by měl tento den poukazovat.

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

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Jak si na podzim udržet zdravé tělo i ducha?

Pro mnoho z nás je podzim jedno z nejhorších období v roce. A to z důvodu, že je spojeno s celou řadou problémů, které mohou být jak fyzického, také psychického rázu. Pokud chcete celý podzim přežít ve zdraví, podívejte se společně s námi na několik našich tipů, se kterými to zaručeně zvládnete.

Jezte s ohledem na činnost vašeho těla

Věděli jste, že jsou vnitřní orgány, které dostávají během podzimního období výrazně zabrat? Pokud ne, rozhodně si tento fakt zapamatujte, jedná se jak o vaše plíce, tak o vaše tlusté střevo. Je správnou volbou přizpůsobit právě těmto orgánům svou stravu. Pokud jste byli zvyklí hlavně během léta jíst především lehce, určitě na tomto principu postavte i základ podzimního jídelníčku. Tak těmto dvěma orgánům, a vlastně i celému vašemu tělu, rozhodně výrazným způsobem prospějete. A co máme za tipy? Třeba:

- **lehce stravitelné bílkoviny**
- **zdravé sacharidy**
- **dostatek minerálů**

Začít je vhodné mořskou rybou, kterou do jídelníčku zařadíte alespoň třikrát týdně. Tu doplňte zeleninou a jako dezert použijte čerstvé ovoce. Chcete-li i něco unikátního, potom se nebojte mořských řas. I ty můžeme zařadit do skupiny potravin, které jsou během podzimního období jasnou volbou, která nezklame.

Otužujte své tělo

V čem je podzim nevyzpytatelný? Jsou to hlavně změny teploty. Zatímco v létě jsou vysoké a v zimě nízké, podzim je obdobím, které je spíše přechodové. Mohou být dny, kdy teploty stoupnou nad 20 °C a bude krásně slunečno. Potom budou dny, kdy teplota klesne pod 10 °C a bude deštivo a větrno. Na tyto výkyvy je třeba své tělo náležitým způsobem připravit. Jak nejlépe? Není to zase až tak složité. Důležité je hlavně **otužování**. Proto zkuste během následující sprchy studenou vodu. Nebojte se ale ani návštěvy sauny, a to jak klasické finské, tak moderní infrasauny. Oba dva postupy jsou pro otužování vašeho těla a pro zvládnutí podzimu jasnou volbou.



Zlepšete svou obranyschopnost

Na podzim se více než kdy jindy objevují různé druhy nachlazení. Není to ani tak tím, že byste se nachladili přímo z daného počasí, ale je to dáno tím, že chlad a vlhkost přispívá k tomu, že se viry výrazně šíří. Posilování obranyschopnosti je jednou z nutností, se kterou je dobré začít už nyní. Až vypukne případná epidemie, tak budete dokonale připraveni. Jaké látky jsou pro zvýšení obranyschopnosti nejlepší? Doporučujeme začít vitamíny. Mezi trojici základních patří:

- **vitamín C** – osvědčená klasika
- **vitamín E**
- **vitamíny skupiny B**

Pokud se rozhodnete svou obranyschopnost zvýšit na maximální možnou úroveň, neměli byste opomíjet ani to, že je vhodné do svého

těla dostat i minerály. Osvědčený je zinek, stejně jako selen. A jak mít všeho dostatek? Správná strava, nebo na trhu dobře dostupné doplňky stravy. Lepší je ale přirozená strava. Třeba ovoce, zelenina, libové maso, celozrnné potraviny, kvalitní mléčné výrobky a podobně.

Nošení správného oblečení

Během podzimních dní není nic výjimečného, že během rána se objeví přízemní mrazíky, zatímco odpoledne svítí slunce a je to na krátký rukáv. Jak s tímto problémem bojovat? Správné oblečení je základ. Není nic jednoduššího než použít princip vrstvení. Než si vzít jeden kus teplého, nebo běžného oblečení, vezměte si na sebe několik vrstev. Ty během dne postupně odkládejte a večer je zase oblékejte. Díky tomu zajistíte, že budete vždy připraveni na jakoukoliv teplotu. Když se obléknete jenom teple, budete během dopoledne trpět. Když už ráno budete svým outfitem myslet na odpoledne, hrozí jasné riziko vašeho nachlazení.

Vyčistěte své tělo

Dvě slova: podzimní detoxikace. Jedná se o pojem, který není mnoha z nás, kdo vyznávají zdravý životní styl, jakkoliv cizí. Není se čemu divit, jelikož jde o poměrně osvědčený postup, jak tělo dokonale vyčistit. Od čeho? Přeci od různých chemických látek, ale i od volných radikálů, těžkých kovů, nebo například také od parazitů. To vše se v těle může hromadit, a to tělo nejenom oslabuje, ale nabourává jeho fungování.

Cesta, jak být během podzimu zdraví, vede právě tudy. Dobrou volbou tak mohou být třeba různé zeleninové a ovocné šťávy, které se stanou vitamínovou bombou.

K tomu už jenom hodně vody, aby se vše nežádoucí vyplavilo klasickými cestami. Doporučujeme absolvovat hned ten nejbližší volný víkend.

Vyhledávejte dostatek světla, to je důležité

Podzim je problémové období i v důsledku klesajícího množství světla. A to se může negativně podepsat především na vaši psychické kondici. Nejenom, že se vám nebude chtít nic dělat, ale můžete se cítit i podrážděně a u některých žen se objeví dokonce i typická podzimní deprese. Jak proti těmto problémům, které souvisí také s vaším zdravím, ideálně bojovat? Je to celkem jednoduché. Pomůže vám světlo. Snažte se vyhledávat taková místa, která jsou světlá a jsou spojena se zajímavými barvami. Ty mají na lidskou psychiku blahodárný vliv a pomohou vám zapomenout, že venku za oknem je šero a ošklivo.

Také se nebojte doma svítit. Pokud denní světlo není schopné prosvítit váš interiér v domě nebo bytě, stiskněte ovladač a rozsviňte žárovku. Zvláště, pokud používáte moderní LED technologii. Nejenom, že kvalita světla nebude nijak unavovat vaše oči, ale navíc spotřeba elektřiny u daného svícení je opravdu minimální. Na psychické problémy je světlo balzámem.

Zdroj: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/podzim-se-blizi-jak-byt-zdravi-i-v-tomto-sychravem-obdobi/>



CHRUDIM



Evangelický chrám

Se stavbou evangelického chrámu a s ním spojené fary bylo započato na podzim roku 1889 podle plánů stavitele Jana Tomáška. Fara i kostel byly stavebně upraveny naposled v roce 1988, zevní vzhled obou staveb do ulice zůstal beze změn.

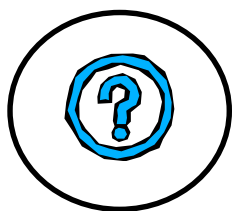
Po vzniku Československé republiky se spojily jak evangelická církev reformovaná, tak evangelická církev augspurského vyznání (luterská) do jedné církevní organizace a přijaly jméno českobratrská církev evangelická, jejímiž členy jsou i příslušníci chrudimského evangelického sboru.



Zdroj:

<http://www.chrudim.info/historie/chrudim/index.php3?stranka=evanchram>

KDO VÍ, ODPOVÍ



Houbařský kvíz pro začátečníky

Občas to vypadá, že by se mohlo říkat „co Čech, to houbař“. Ne každou houbu je možné sníst. Dávej si dobrý pozor, abys v košíku nepřinesl/a domů něco, po čem by ti mohlo být zle.

1. Naše nejedovatější houba se jmenuje:
 - a) muchomůrka citronová
 - b) muchomůrka zelená
 - c) muchomůrka červená
2. Houby by se měly sbírat:
 - a) do košíku
 - b) do batohu
 - c) do igelitové tašky
3. Bílá houba s hnědočerným zabarvením lupenů, která roste podél cest či na okrajích lesa, se odborně nazývá pečárka. Lidově se jí říká:
 - a) muchomůrka
 - b) bedla
 - c) žampion
4. Věda, která se zabývá výzkumem hub, se nazývá:
 - a) houbologie
 - b) mykologie
 - c) cytologie
5. Jaké počasí houbám nejvíce přeje?
 - a) sníh a zima
 - b) vlhko a mráz
 - c) teplo a vlhko

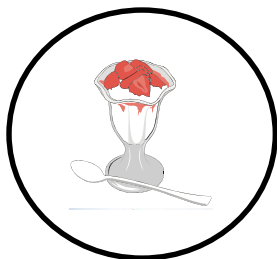
6. S houbami souvisí i pohádková postavička Dědečka Hříbečka. Z jaké filmové pohádky ho můžete znát?
- a) Mrazík
 - b) Popelka
 - c) Dlouhý, Široký a Bystrozraký
7. Houba charakteristická slizkým povrchem, která roste v období od července do listopadu, se jmenuje:
- a) klouzek
 - b) hřib slizký
 - c) kozák
8. Jsou všechny hříby jedlé?
- a) ano
 - b) ne
 - c) možná
9. Houby, které rostou pod zemí v teplých oblastech, k jejich vyhledávání se využívají cvičení psi a prasata a jsou považované za gurmánskou specialitu, se jmenují:
- a) pýchavky
 - b) žampiony
 - c) lanýže
10. Houby, které neznám:
- a) vezmu taky – třeba budou jedlé
 - b) nechám být, slimáci si na nich pochutnají místo mě
 - c) pořádně nakopnu, aby se nikdo neotrávil
11. Jak se jmenoval jeden z nejznámějších českých mykologů?
- a) Petr Skoumal
 - b) Ladislav Smoljak
 - c) Miroslav Smotlacha
12. Houba, které se lidově říká babka, se odborně jmenuje:
- a) hřib žluťák
 - b) hřib koloděj
 - c) hřib žlutomasý

Správné odpovědi:

1. b) muchomůrka zelená
2. a) do košíku
3. c) žampion
4. b) mykologie
5. c) teplo a vlhko
6. a) Mrazík
7. a) klouzek
8. b) ne - mezi nejedlé houby patří hřib kříšť a hřib medotrpký, jedovatý je hřib Le Galové, hřib rudonachový a hřib satan.
9. c) lanýže
10. b) neznámé houby nechám být, slimáci si na nich pochutnají místo mě
11. c) Miroslav Smotlacha
12. c) hřib žlutomasý



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty
paní Bc. Miroslavy Šakarové

KYSELO

200 g chlebového kvásku
100 g čerstvých hub (čím víc, tím líp – můžou být i sušené)
500 g brambor
50 g sádla nebo másla
100 ml smetany na šlehání
4 vejce
1 cibule (najemno)
sůl, kmín (podle chuti)
2 l vody

Kvásek namáčím do většího množství studené vody (cca 2,5 litru) a nechám přes noc máčet. Druhý den kvásek rozkvedlám, přidám kmín, houby a vařím za občasného míchání asi 1 hodinu, než kvásek zesklivatí. Sůl přidávám při počátku varu, sušené houby předem namáčím.

Brambory buď oloupu a nakrájím přímo do polévky a vařím společně nebo uvařím ve slupce a podávám zvlášť. Podle gusta každého.

Cibuli usmažím dozlatova na polovině zvoleného tuku (já raději sádlo) a rozklepnu do ní vejce. Lehce promíchám, nesmažím, vajíčka musí být jen lehce sražená.

Když základ polévky není kalný, ale je hustý a sklovitý, vmíchám cibuli s vejci. Krátce povařím, aby se vajíčka dotáhla.

Kyselo nám chutná s čerstvým chlebem, a pokud vydrží, je druhý den ještě lepší.

PEČENÝ BŮČEK

1,5 kg vepřového bůčku s kůží (prorostlý dle libosti každého)
kmín
sůl

Omytý bůček položím kůží nahoru a kůži nařežu do mřížky. Ze všech stran osolím a vložím do pekáče, nejprve nařezanou kůží dolů. Posypu kmínem, podliji vodou (někdy i trochou piva) a pečů při 180 °C asi 30 minut. Poté bůček otočím, posypu kmínem i druhou stranu a dopeču. Protože máme rádi bůček za studena, nechám ho vychladnout, případně zatuhnout v ledničce (lépe se krájí). Krájím na plátky, podávám s hořčicí, křenem, nakládanou nebo čerstvou zeleninou a dobrým chlebem.

Vypečenou šťávu slévám a následně používám při dalším vaření do základu, nebo jen tak namažu na chleba.



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