

Vydání 1/2021

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Cítíte se sami nebo znáte někoho, kdo by potřeboval denní služby? Využijte naše denní stacionáře.

Pokud se cítíte doma osamoceni, rádi byste si s někým povídali, dozvěděli se hodně zajímavých informací, něco tvořili nebo trávili čas mezi ostatními lidmi, pak je denní stacionář Pohoda pro Vás to pravé místo. Nabízíme ambulantní služby seniorům od 65 let a osobám s chronickým onemocněním a zdravotním postižením od 40 let a naším cílem je poskytovat pomoc a péči v době, kdy ji nemůže zajistit rodina.

Program denního stacionáře zahrnuje především aktivity zaměřené na rozvoj a udržení stávajících dovedností klientů, trénink kognitivních funkcí (paměť a rozpoznávací schopnosti), pohybové aktivity, hudební, tvořivé a pracovní aktivity, besedy, přednášky, společenské a kulturní akce. Nechybí relaxace v polohovacích křeslech i na lůžku, vycházky, pravidelný pitný režim, zajištění stravy. Klienti mají na výběr z mnoha aktivizačních činností, samozřejmostí je také podpora při úkonech osobní hygieny, pomoc při orientaci, oblékání apod.

Klienti denního stacionáře se během celého dne věnují aktivitám a činnostem, které dobře znají ze své domácnosti a ze svého života a běžně se jim věnují také doma. Také u nás si čteme noviny, díváme se na zprávy, povídáme si o všem, co nás zajímá v rámci besed, pečeme cukroví, koláče, vaříme, děláme drobné práce na zahradě i uvnitř, chodíme ven, na procházky i do města, účastníme se různých akcí venku. Mimo tyto aktivity se zabýváme výtvarnou a tvořivou činností – vyrábíme různé dekorace domů, hodně zpíváme a každý den nám velmi rychle uteče. O klienty se starají tři pracovnice v sociálních službách. V době koronavirové pandemie zabezpečujeme zvýšenou hygienu a dezinfekci, kolektiv klientů je malý a prostředí je bezpečné. Neváhejte se na nás obrátit a využít služby, které Vám pomohou zůstat ve svém přirozeném prostředí, udržet stávající dovednosti a také odlehčit rodině při každodenní péči.

Adresy denních stacionářů: Městský park 828, Strojařů 1141 Chrudim
Provozní doba denních stacionářů je od pondělí do pátku v čase od 6.30 do 15.30 hodin.

V případě zájmu o pobyt v denním stacionáři kontaktujte Mgr. Šárku Markovou, DiS. **Telefon: 733 145 527**. Nabízíme také služby Denního stacionáře Jitřenka.

„Šmejdi“ útočí i při pandemii

Takzvaní šmejdi, v poslední době především ti energetičtí, mají nejvíce spadeno na seniory. Dobře vědí, že mnozí z nich žijí sami, bez dětí nebo vnoučat, která by je upozornila, že stojí tváří v tvář typickému exempláři šmejda.

Není to tak dávno, co celé Česko mluvilo o tzv. šmejdech, kteří svázeli seniory na předváděcí akce, kde jim pod záminkou kulturního odpoledne a příslibu pohoštění zdarma prodávali předražené hrnce a jiné zbytečnosti. Na ně si už stát posvítíl a snaží se je vytlačit. Jenže za poslední roky jim otrnulo a zkouší to znovu, jen s jinou fintou – lákají na výhodné změny dodavatele elektřiny nebo plynu a zdůrazňují, že všechno je zdarma. Ještě na začátku loňského roku to vypadalo, že podvody ve smlouvách o energiích kvůli koronavirové pandemii poleví. Zásadní pokles se však nekonal. Podomní uzavírání smluv totiž vystřídal telefon.

Čtyři kategorie šmejdských praktik

1. Falešné představení se za účelem dostat se k zákazníkovi

- Podvodníci se vydávají za zástupce externího úřadu či firmy – Energetický regulační úřad, Česká obchodní inspekce, Česká pošta a podobně.
- Vystupují jménem spotřebitelova stávajícího dodavatele – nabízejí kontrolu faktur, smluv, měřidel.

2. Ošizení

Příklady podvodů:

„Váš současný dodavatel končí/zkrachoval, budete bez dodávek.“

„Máte dva dodavatele, musíme vybrat jednoho – s nejnižší cenou.“

„Vybereme Vám nejlepší cenu“

„Podepište mi, že jsem Vás navštívil, nebo že jsem Vám předal roušku, ale k podpisu dají novou smlouvu a plnou moc.“

3. Amorálnost

- Podvodníci oslovují staré, zmatené, nesvéprávné osoby bez vztahu k odběrnému místu.

- Přestože zákazník sdělí, že už podepsal smlouvu někomu jinému, a prodejce si je vědom toho, že zákazník dostane pokutu, stejně ho přesvědčí k podpisu další smlouvy.

4. Zneužití právních klíček

Typický příklad

Důvěryhodně působící podomní prodejce u vás zazvoní a nabídne vám v rámci časově velmi omezené nabídky LED žárovky za pouhou 1 Kč za kus. JENŽE! Spolu s kupní smlouvou na nové žárovky



zároveň podepisujete změnu dodavatele energií, aniž byste o tom věděli! Prodejce vám to samozřejmě neřekne, tváří se, že jde jen o velmi „výhodnou“ koupi žárovek, která platí jen dnes. Takže s úsměvem a poklonou odchází a vy nemáte ani ponětí, že vás podvedl. Později si smlouvu přečtete v klidu a nestačíte se divit, že smlouva s vaším podpisem obsahuje taky změnu dodavatele plynu nebo elektřiny. A nastává další překvapení – firma po vás bude chtít 2 000 Kč jako plnou cenu za žárovky. Navíc ve smlouvě objevíte malým písmem zmínku o pokutě, pokud byste od smlouvy chtěli odstoupit, i když dle zákona máte právo od smlouvy odstoupit ještě předtím, než vám začne dodávat energii nový dodavatel.

Co s tím dělat

Nikdy nic nepodepisujte, dokud si to předem pozorně nepřečtete, třeba i desetkrát. Smlouvu neuzavírejte ani po telefonu. V žádném případě se nenechte pod časovým tlakem přesvědčit, že je to pro vás výhodné, ani když nabízí LED žárovky skoro zdarma. Raději požádejte o radu své blízké, ať za vás danou firmu „proklepnou“ na internetu. Pokud je u vás v obci podomní prodej zakázán, můžete na takového prodejce zavolat policii. A pokud už smlouvu přece jen uzavřete, máte vždy nárok od ní odstoupit, za což vás firma nesmí nijak pokutovat.

Mějte na paměti, že NESMÍTE promeškat lhůty pro odstoupení od smlouvy, které jsou v tomto případě dvě.

Do 14 dní bez pokuty odstoupit od kupní smlouvy (na LED žárovky nebo jinou „výhodně“ koupenou věc).

Do 15 dní po zahájení dodávky energií odstoupit od smlouvy s novým dodavatelem energií.

Pokud tedy odstoupení od smlouvy stihnete v těchto lhůtách, smlouva o koupi zvýhodněného zboží bude zrušena. Odstoupení zašlete písemně a doporučeně na adresu dodavatele uvedenou ve smlouvě. Schovejte si podací lístek a nejlépe si ještě na poště vyžádejte doručenkou.

Příklady, jak může chování šmejdů vypadat

- Protože chtěl pan Václav ušetřit, podepsal zprostředkovateli přihlášku k aukci, která však ve skutečnosti dávala aukční společnosti plnou moc vybrat panu Václavovi nového dodavatele. Za půl roku pana Václava navštívil další prodejce, který jej přesvědčil, že jeho smlouva je ještě výhodnější. Pan Václav se proto rozhodl uzavřít novou smlouvu s ním. Uvěřil přitom slibům prodejce, že za něj vše vyřídí a zajistí, aby byla předchozí smlouva ukončena bez sankce. Pan Václav pak ztratil přehled o tom, s kým má vlastně smlouvu uzavřenou, v ruce měl jen přihlášku k aukci, kde měl vybraného dodavatele, a současně druhou přihlášku, rovněž s vybraným dodavatelem. Protože navíc aukční společnost na základě plné moci za něj podepsala smlouvu osobně na kontaktním místě, přišel pan Václav i o možnost odstoupit od smlouvy s dodavatelem.

Vše skončilo vystavením pokuty za zmařenou změnu dodavatele jak od aukční společnosti, tak i od nového dodavatele.

- „Moje maminka si několikrát s někým povídala přes telefon. Bylo mi to divné, tak jsem se ptala, kdo jí začal tak často volat. Říkala, že nějaká hodná paní z nějaké nadace, která jí slíbila, že bude výhodněji nakupovat,“ vypráví šedesátiletá Martina, která žije v jednom domě se svou osmdesátiletou maminkou, která trpí lehkou formou demence. „Vyděsilo nás to, tak jsme si na jeden takový telefon počkali a poslouchali u ucha naší mámy. Ta ženská se jí normálně ptala, kdy ji tedy konečně může navštívit. Říkala, že sepíšou smlouvu, kterou potvrdí, že jde o seniorku, a tudíž prý senioři v době pandemie dostávají výrazné slevy na nákupy potravin. Takový nesmysl. Maminka je zmatená, kdo ví, co by podepsala. Když manžel vzal telefon do ruky a začal na tu ženskou rvát, položila to a už nikdy nevolala,“ říká Martina.
- Jednomu muži volal někdo, kdo tvrdil, že je jeho vnuk, že se mu rozbilo auto a že nutně potřebuje půjčit pět tisíc. A že pro ně pošle svého kamaráda. Dotyčný pán slyšel o tomto druhu podvodů, hlas vnuka se mu zdál divný, navíc viděl, že volá z jiného čísla. Zavolaal svému skutečnému vnukovi, vše mu řekl, ten se vyděsil a dědu ujistil, že mu nevolal, že jde o podvod. Mezitím falešný vnuk pánovi volal znovu. Ten mu řekl, že ví, že jde o podvod a ať mu už vícekrát netelefonuje. Po hodině pán měl další hovor. Ozval se mu někdo, kdo se představil jako kriminalista s tím, že by přišel k němu domů a počkal tam na falešného vnuka. Pán uvěřil a řekl mu, ať se tedy dostaví. Naštěstí to řekl i skutečnému vnukovi. Ten dorazil ihned na místo s kolegy z práce. Byli odhodláni podvodníka chytit, bylo jim jasné, že o žádného kriminalistu nepůjde, protože případ vůbec na policii nehlásili. K domu skutečně přijelo auto, téměř z něho vystoupil mladý muž, ale když viděl za stromem u branky stát tři urostlé mladé muže, rychle naskočil a ujel.

Vynalézavost podvodníků, kteří cílí na lidi, kteří jsou kvůli nemocem nebo věku nějakým způsobem handicapovaní, je velká a prochází neustálými proměnami. Doba pandemie v mnoha z nich vzbudila

naději, že nalákají další oběti. Takže je dobré to vědět a všechny, byť jen trochu podezřelé telefonáty zavčas zarazit.

Zdroje: <https://www.i60.cz/clanek/detail/27040/usetrite-na-energiich-dovezeme-nakup-smejdi-se-ani-v-dobe-pandemie-nezdrahaji-okradat-stare-lidi>
<https://www.neztratitsevestari.cz/clanky/energosomejdi-utoci-na-seniory-jak-jim-nenaletet>
<https://www.seznamzpravy.cz/clanek/energosomejdi-se-prizpusobili-podomni-prodej-nahradili-telefonem-138322>

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

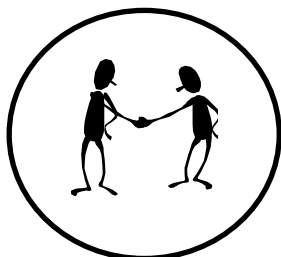
Mgr. Lukáš Vosáhlo
sociální pracovník

Dobrý den, jmenuji se Lukáš Vosáhlo, je mi 42 let a bydlím v malé vesničce Moravany, která je od Chrudimi vzdálena zhruba 17 km. Se svou ženou máme malou dcerku Aničku.

Ve svém volném čase, jak uvádím v níže uvedeném rozhovoru, se věnuji své rodině, rekonstrukci domu a svým dlouholetým koníčkům, mezi které patří rybařina, kanoistika, film a hudba. S rodinou rádi jezdíme na výlety po Čechách i po Evropě a plánujeme si pořídit obytný automobil, z důvodu větší volnosti a svobody při cestování.

Vystudoval jsem Univerzitu v Hradci Králové a většinu svého života jsem pracoval jako středoškolský učitel se žáky, kteří se rozhodli studovat stavební obory truhlář a tesař. V nedávné době jsem se rozhodl změnit své profesní zaměření a zkusit štěstí v oblasti sociálních služeb. Práce s lidmi mě baví a chtěl bych v ní pokračovat právě v této oblasti. Při výkonu své práce v Centru sociálních služeb a pomoci se vám pokusím nabídnout svou podporu při řešení mnohdy nelehkých životních situací a naléztí pro vás to nejvhodnější řešení, které vám bude vyhovovat.

NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Mgr. Lukáš Vosáhlo
sociální pracovník

Máte nějaké oblíbené místo, kam rád jezdíte?

Rád jezdím kamkoliv, kde je voda, tedy řeky, přehrady, moře, rybníky.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Po Čechách na kánoji na nějaké proudné, méně frekventované řece. Mimo ČR nejlépe obytným vozem v přímořských oblastech.

Je nějaká země, kam byste se rád podíval?

Nejraději bych vycestoval někam, kde je k vidění panenská příroda, jako je Indonésie, Papua Nová Guinea, Šalamounovy ostrovy. Celkově mě láká celý Jižní Pacifik.

Které roční období máte nejraději a proč?

Mám rád začátek léta, kdy je vše sytě zelené, dostatek světla a je přijatelné teplo.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Lidská nedochvilnost a nespolehlivost.

Čím jste chtěl být, když jste byl malý?

Chtěl jsem být kosmonautem, dodnes mám blízko ke sci-fi tématice ve filmu či literatuře.

Co Vás rozesměje a potěší?

Rozesměje mě moje dcera a žena. Potěší mě, když se mi zadaří zvládnout nějaký těžký úkol nebo složitější práci.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Mám rád modrou a její různé odstíny, nemám moc v oblibě červenou a fialovou.

Co děláte ve volném čase?

Rád rybařím, sleduji film a navštěvuji filmové a hudební festivaly.

Rovněž rád pracuji na domě a zahradě.

BYLINKY



Adaptogeny - rostliny nesmrtelnosti

Dnešní náročná doba si mnohdy žádá podporu bylinek. Adaptogeny jsou rostlinné drogy, které tuto podporu poskytují v ideální míře. Pojem adaptogen totiž označuje rostlinku, která umí harmonizovat organismus, přispívá k posílení imunity, k udržení rovnováhy vnitřního prostředí a chrání organismus proti různým stresovým situacím. Při tom všem má jen minimum nebo žádné nežádoucí účinky. Může to znít neskutečně, ale je to opravdu tak.

Zlatý kořen - Rozchodnice růžová (*Rhodiola rosea*)

První adaptogen, který jsem kdy vyzkoušela, byla tahle zajímavá rostlinka rostoucí v chladných alpínských a subalpínských oblastech až nad 3000 m.n.m. Jako první objevili kouzlo rozchodnice pravděpodobně v oblasti Altaje již před více než 400 lety. Na Sibíři se dodnes traduje, že kdo pije rozchodnici, dožije se více jak 100 let. U nás je chráněná a vyskytuje se pouze velmi vzácně na horách v Krkonoších a Hrubém Jeseníku. Přezdívku zlatý kořen má díky svým vlastnostem, které jsou opravdu nad zlato. Jméno růžová si zase

vysloužila díky vůni oddenku, která připomíná růži. Oddenek zároveň obsahuje velké množství účinných látek, podobně jako kořen. Patří sem flavonoidy, glykosidy, sacharidy, lipidy, proteiny, mangan, zinek, měď, silice, trísloviny, organické kyseliny a další. Oddenek i kořen se sbírají nejlépe na podzim u minimálně tříletých rostlin. Avšak díky velmi vzácnému výskytu v přírodě je lepší a jednodušší variantou koupit již hotový kvalitní bylinný produkt. Ideální je forma tinktury nebo tobolek. Rozchodnice urychluje rekonvalescenci, podporuje imunitu a funkci centrální nervové soustavy a zlepšuje paměť. Zajišťuje odolnost ve stresových situacích a tlumí projevy psychické zátěže. Má také detoxikační účinky, snižuje hladinu cukru v krvi, podporuje činnost štítné žlázy, chrání žaludek i jaterní tkáň a k tomu aktivuje regenerační schopnost jater. Zkrátka zlepšuje celkový psychický i fyzický zdravotní stav a stimuluje organismus. Údajně působí i proti rakovině. Rozchodnice by se neměla užívat déle než tři měsíce a není vhodná pro kojící a těhotné ženy. Žádné nežádoucí vlastnosti při běžném užívání však nebyly pozorovány.

K dalším pozitivním vlivům rozchodnice patří účinný boj proti paradontóze. Léčí se pomocí přikládání obkladů z lihového extraktu rozchodnice na dásně po dobu 3-4 hodin denně nebo aplikace zředěného extraktu 1:10 vodou přímo na dásně.



Sibiřský ženšen- Eleuterokok ostnitý (*Eleutherococcus senticosus*)

Tento zázračný keř je rozšířen ve východních oblastech Asie, v Rusku, Číně a Japonsku. V Rusku je pěstován ve velkém, aby byla pokryta celosvětová poptávka. Jen v Přímořském kraji zaujímají porosty eleuterokoku plochu okolo šesti milionů hektarů. Tento nenáročný keř lze pěstovat i v našich podmínkách, ve vlhčích stanovištích v dolinách a na svazích. Svými účinky je srovnatelný s těžko dostupným ženšenem pravým (*Panax ginseng*). Nejvíce účinných látek obsahuje kořen a ideální doba sběru je v září. V kořenu, méně potom v listech, najdeme lipidy, silice, pryskyřice, flavonoidy, sacharidy a především glykosidy, které jsou nejvíce zodpovědné za adaptogenní vlastnosti eleuterokoku. Tato rostlinka podporuje vylučování žláz s vnitřní sekrecí, stimuluje buněčný metabolismus, snižuje hladinu cukru v krvi, podporuje funkci centrální nervové soustavy, harmonizuje krevní tlak a složení krve, podporuje imunitní systém, sexuální aktivitu a má antibakteriální a protinádorový účinek. Rovněž byla prokázána ochranná aktivita proti ozařování a snižování toxicity některých látek. Eleuterokok výrazně zvyšuje odolnost organismu proti stresovým situacím, jako je například pobyt v toxickém nebo jinak rizikovém prostředí. Dále zlepšuje celkovou kondici a výkonnost. Tyto zázračné vlastnosti s sebou navíc i během dlouhodobého užívání nepřináší žádné nežádoucí účinky. Ideální formou užití je opět tinktura.

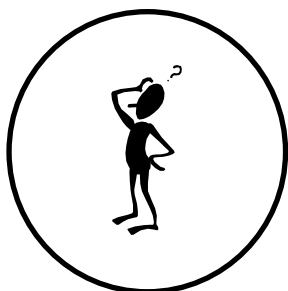


Eleuterokok má příznivý vliv také na zvířata. Ukázalo se, že pokud se slepice krmí zrním s přídavkem tinktury z eleuterokoku, zvyšuje se jejich hmotnost a zároveň i množství snášených vajíček.

Přeji Vám hodně sil, zdraví a pohody. A pokud na vás dopadá tíha zpráv z médií, spojte se s přírodou a bude vám hned veseleji.

S láskou vaše Ivča

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky - únor

Únor bílý - pole sílí.

Únor - úmor: kdyby mohl, umořil by v krávě tele a v kobyle hříbě.

Únorová voda - pro pole škoda.

Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží

Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.

V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.

Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.

Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky

Když únor vodu spustí, ledem ji březem zahustí.

Když tě v únoru zašimrá komár za ušima, poběhneš jistě v březnu ke kamnům s ušima.

Co si únor zazelená - březem si hájí; co si dubem zazelená - květen mu to spálí.

Můžeš-li se v lednu vysléci do košile, připravuj si na únor kožich.

Když větrové na konec února uhodí, moc obilí se na poli neurodí

Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky

V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovky kácí.

Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen



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

Významné dny

Světový den boje proti rakovině - 4. 2.

Světový den boje proti rakovině nám má vštípit jak závažná a častá nemoc to vůbec je, existuje mnoho příčin, jak tato nemoc propuká, ale také existuje spousta cest jak tomu přecházet a jak se starat o své zdraví. Zvýšenou pozornost k této zákeřné nemoci upoutala právě Pařížská charta práv onkologických pacientů, kterou předkládalo Sdružení na obranu práv pacientů a cílem této charty je zlepšit léčbu rakoviny a také zlepšit výzkum nádorových onemocnění. Den boji proti rakovině využívá k osvětě Ženevská Mezinárodní unie boje proti rakovině. Kampaň této instituce má za cíl osvojení zdravého životního stylu, která je shrnuta do čtyřech bodů - zajistit dětem nekuřácké prostředí - fyzická aktivita, vyhnout se obezitě a dodržování zdravé životosprávy - informovat se o očkování proti rakovině - vyhýbat se nadměrnému slunění. Boj proti rakovině podporují celosvětově jak celebrity tak většinou manželky či přítelkyně politických špiček.

Mezinárodní den mateřského jazyka - 21. 2.

Po celém světě se mluví přibližně 7 tisíci jazyky, přičemž některé z nich neexistují ani v písemné podobě. Každý z těchto 7 tisíc jazyků je pro určitou skupinu lidí jazykem mateřským i proto byl vyhlášen Mezinárodní den mateřského jazyka. Tento den nám připomíná význam jazyka a jeho rozmanitost. Jedním z důvodů, proč UNESCO vyhlásilo tento mezinárodní den je skutečnost, že mnoha jazykům hrozí zánik a díky faktu, že některé z jazyků nemají svou písemnou podobu, hrozí jejich zánik úmrtím posledních lidí, kteří tímto jazykem hovoří. Na první pohled bychom si mohli říct - no a co, když tímto jazykem hovoří pouze úzká skupina lidí. Opak je pravdou, neboť v každém jazyce nalezneme jedinečné zkušenosti a znalosti týkající se prostředí, vlivů počasí, mytologie či počítání a vnímání času apod. Právě tento typ informací činí lidstvo vzdělaným a jedná se o velmi vzácné dědictví.

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

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Kůže, náš největší orgán (článek vyhledala: Hana Dymáková)

Kůže je se svou plochou 1,5 – 2 m² a hmotností 7-10 kg největším orgánem lidského těla. Kůže má komplexní stavbu a plní rozličné funkce jako zásobní orgán, tepelný regulátor, vylučovací orgán, přijímací orgán, orgán látkové výměny a orgán smyslového vnímání. Kromě toho se podílí na tvorbě reakcí imunitního systému.

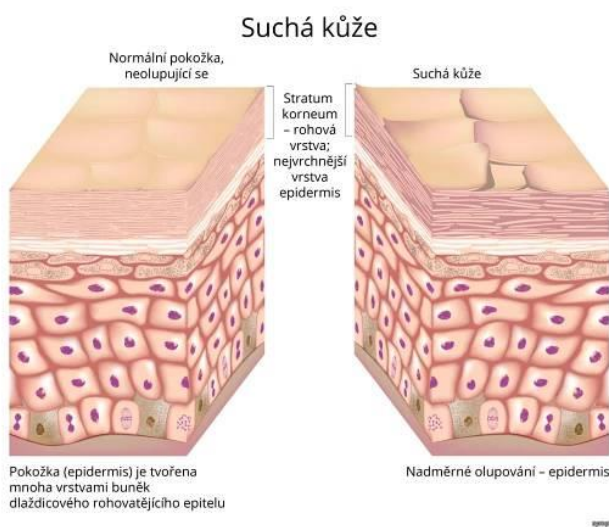
Kůže se dělí na tři vrstvy:

1. epidermis = pokožka
2. dermis = škára
3. subcutis = podkožní vazivo

Proč je péče o kůži tak důležitá?

Ochrana před vnějšími vlivy a původci chorob

Proti vnějším vlivům a původcům chorob, jako jsou bakterie, viry a plísně stojí silné buněčné spoje a extracelulární lipidový matrix. Společně vytváří ochranný plášť kůže. Na povrchu kůže je uložena ochranná vrstva, která funguje jako slabá kyselina. Společně vytvářejí bariéru, která reguluje, resp. zabraňuje vniknutí cizorodých látek a původců chorob.



Ochrana před horkem a chladem

Horko a chlad můžeme vnímat kůží pomocí senzoricých receptorů (termoreceptorů). Aktivita těchto receptorů závisí na skutečné teplotě.

Při horku: Aby docházelo k odvodu tepla, je zvýšena produkce potu a ten je za účelem chlazení odváděn na povrch kůže. Zúžením cév (vazokonstrikce) je kůže méně prokrvena a je přiváděno méně tepla.

Při chladu: Cévy se rozšíří (vazodilatace) a je přiváděno více tepla. K tvorbě tepla dochází svalovým třesem a zvednutím chlupů pomocí vzpřimovačů chlupů. Dochází tak k tvorbě takzvané husí kůže. Tím se zvětší hřejivá vzduchová vrstva.

Ochrana před zářením a vysycháním

Kůže zajišťuje ochranu i před vlivem záření. Odráží velkou část světla. Zbytek je absorbován a vyvolává tak různé reakce (např. aktivace melanocytů, která vede ke zhnědnutí). Epidermis (nejvrchnější vrstva kůže) vytváří bariéru proti vysychání. Pokud je poškozená, může docházet k odpařování vody z hlubokých vrstev kůže a tím k postupnému vysychání.

Kůže přebírá důležité komunikační funkce

Kůže například vzpřímí chlupy při úleku nebo strachu a tím signalizuje náš aktuální stav. Také zčervenání nebo zblednutí odráží naše pocity. Zvláštní význam přísluší naší kůži v oblasti partnerských vztahů a erotiky. Reagujeme na dotyky a na základě individuální vůně (feromonů), které jsou vylučovány kůží, se rozhodneme, zda nám náš protějšek „příjemně voní“ nebo ne.

Kůže je smyslovým orgánem

Hmat: Kůže disponuje různými speciálními nervovými zakončeními (koncová tělíska). V pokožce se nacházejí Meissnerova tělíska, Merkelovy buňky a Pinkusovy ploténky a citlivě reagují na dotyk. Vater-Paciniho tělíska se nacházejí v podkožní tukové tkáni a reagují obzvláště citlivě na vibrace. Ruffiniho tělíska se nachází ve spodní části škůry (dermis). Reagují na změny tvaru kůže, resp. měří napětí uvnitř tkáně. Vnímání bolesti: Bolest může být vyvolána chemickými,

mechanickými nebo termickými podněty. Vnímání probíhá přes nociceptory (jemná senzorká nervová zakončení).

Imunitní funkce

Stejně jako jsou jednotlivé součásti imunitního systému rozmístěny po celém těle, vyskytují se i v kůži. První ochranu tvoří kožní bariéra rohové vrstvy s kyselým ochranným pláštěm nacházejícím se na ní. Pokud přesto dojde k proniknutí zárodků, jsou aktivovány Langerhansovy buňky. Ty probudí spící pomocné T-lymfocyty, které spustí imunitní reakci.

Hodnota pH – důležitá pro aktivní ochranu

Normální zdravá kůže dospělého člověka vykazuje kyselou hodnotu pH (+/- 5,5). Hovoříme o kyselém obalu kůže. Jeho složky pocházejí ze tří zdrojů: potu, mazu a procesu zrohovatění.

Zdravý kyselý obal - perfektní ochrana

Kyselý obal kůže zajišťuje ochrannou funkci těla. Chrání před působením alkalických vlivů proti mikrobiálnímu osídlení a infekcím. V případě kyselé hodnoty pH panují optimální životní podmínky pro normální zárodky vyskytující se na povrchu kůže. Tyto zárodky vytvářejí důležitý obranný systém kůže proti cizorodým mikrobům s patogenními vlastnostmi (tzn. takovými, které mohou potenciálně vyvolat onemocnění).

Kůže seniorů / suchá kůže s nedostatkem tuku (sebestáza)

Kůže seniorů může být problematická. Často dochází k poruchám ochranné funkce rohové vrstvy a tím ke zvýšené ztrátě vody. Může docházet i ke změnám složení hydrolipidového filmu kůže a tím ke snížení schopnosti vázání vody. Povrch kůže je náchylný k tvorbě drsných míst, šupin a trhlinek. Prokrvení je spíše nepravidelné a může docházet k opakovaným zánětům. Kůže je vysoce citlivá a dochází k jejímu zvětšení z důvodu tvorby vrásek a záhybů. Snižuje se produkce potu a mazu, zrohovatění je pomalejší a není kompletní. Vytváří se

méně lipidů rohové vrstvy, kolagenu, elastinu a cév. Snižuje se aktivita mazových žláz, vrstvy kůže se ztenčují.

Zrohovatělá kůže a praskliny

Zrohovatělá kůže a praskliny se tvoří jako ochranné opatření kůže vůči velké zátěži (tlak nebo tření). Kvůli stálé zátěži rukou a nohou na otlacích (mozolech) se tvoří zpravidla nažloutlá silnější vrstva kůže. Tato vrstva kůže je vnímána jako neestetická, po jisté době mohou tato místa způsobovat stále větší bolesti.

Vzniku zrohovatělé kůže napomáhá nošení těsné obuvi a dlouhé stání. Zrohovatělou kůží trpí pracovníci rukodělných profesí a sportovci.

Pacienti, kteří trpí chybným postavením nohou, jako je např. podélně nebo příčně plochá noha, jsou pro tvorbu zrohovatělé kůže obzvláště náchylní, neboť svou nohu nezatěžují v normální poloze. Nejznámějším útvarem zrohovatělé kůže je kuří oko.

Příčiny a vznik zrohovatělé kůže a prasklin

Zrohovatělá kůže vzniká většinou na těch částech těla, které jsou vystaveny permanentní zátěži, téměř u každého člověka to bývají ruce a nohy. Stálým tlakem dochází ke změnám horní vrstvy kůže: zdravé buňky kůže se promění v odumřelé a ztrácejí tím veškerou elasticitu. Tím dochází ke zduření kůže, která rohovatí. Nezachází-li se s různými formami a projevy zrohovatělé kůže důsledně, vzniknou doprovodné jevy, jako jsou vředy, bolesti a kuří oka.

Správná péče při zrohovatělé kůži a prasklinách

Malé mozoly zmizí často po odeznění podráždění zcela samy od sebe. Což ovšem může bez odpovídající péče trvat mnoho týdnů. V tomto stádiu ještě není zcela nezbytné obrátit se pro radu ke specialistovi, na druhé straně si díky ošetření specialistou můžete být jisti, že se Vám dostává správné péče.

Různé formy zrohovatělé kůže

Pojem zrohovatělá kůže se dá v medicíně rozdělit do tří různých kategorií: hyperkeratóza, callositas (mozoly) a ragády.

Péče o nohy-tip 2: Zrohovatělá kůže – přítel i nepřítel

Perfektní péče

- Koupejte své nohy maximálně 3 minuty, potom opatrně odstraňte zrohovatělé vrstvy pemzou. Následně můžete provést precizní opracování pilníkem na zrohovatělou kůži. Mozolnatou, zrohovatělou kůži, kuří oka nebo bradavice by měl odstranit pouze odborník.
- Po koupeli natřete své nohy například pěnovým krémem na péči o velmi suchou kůži či k redukci zrohovatělé kůže a prasklin!

Péče o nohy-tip 3: Zdravé nohy potřebují zdravé nehty

Nehty na nohou by měly být pravidelně zastříhávány. Jsou-li příliš dlouhé, v botě narážejí, jsou-li příliš krátké, není prst dostatečně chráněný a nehtové lůžko by se mohlo zanítit. Nehty nezastríhávejte dokulata, jinak by mohly zarůst – to by mohlo být nepříjemné a bolestivé.

Péče o nohy-tip 4: Vhodná obuv – nohy se musí cítit dobře

Móda sem, móda tam, boty musí především sedět. Dostatek místa v prostoru prstů je obzvlášť důležitý, aby nevznikaly otlaky. Protože v našem chodidle sídlí miliony potních žláz a vlhkost se dostává i do bot, doporučuje se boty vždy dobře větrat, neboť ve vlhko-teplém klimatu bot se bakterie a plísňe cítí obzvlášť dobře.

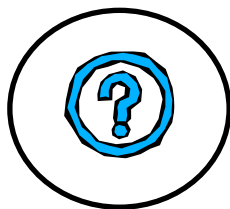
Zvláště při diabetu platí: předcházejte zraněním!

Diabetická pokožka je obzvlášť náchylná k výskytu plísni a bakterií. Vyhýbejte se proto zranění tak dobře, jak jen je to možné. Ruce pryč od nůžek na nehty, kleští či štípaček. Používejte nejlépe pilník na nehty! Kontrolujte své boty před nazutím, zda neobsahují cizí tělesa jako třeba malé kamínky.

Při pečlivé péči o diabetickou pokožku klesá nebezpečí infekce, noha se cítí lépe a lépe vypadá.

Zdroj: <https://www.allpresan.cz/proc-je-pece-o-kuzi-tak-dulezita>

KDO VÍ, ODPOVÍ



Ostrovky a ostrůvky (z časopisu Květy)

Některé vznikaly samostatně – např. sopečné, korálové či nánosové, jiné původně souvisely s pevninou, od níž se vlivem působení přírodních sil oddělily. Jak znáte ostrovky vy?

1. Vánoční ostrov leží:
 - a) v severním Atlantiku
 - b) v Indickém oceánu
 - c) v Irském moři

2. Velikonoční ostrovky se proslavily:
 - a) působením šamanů
 - b) chovem krokodýlů
 - c) gigantickými sochami starých kultur

3. Hlavním městem Kajmanských ostrovů je:
 - a) George Town
 - b) Basse Terre
 - c) Port Stanley

4. Kokosové ostrovky jsou pod správou:
 - a) Dánska
 - b) Francie
 - c) Austrálie

5. Na ostrově svatá Helena byl internován:
 - a) Napoleon I.
 - b) Napoleon II.
 - c) Napoleon III.

6. Měna Šalamounových ostrovů je:

- a) východokaribský dolar
- b) novozélandský dolar
- c) dolar Šalamounových ostrovů

7. Z Cookových ostrovů se mj. vyváží:

- a) fosfáty
- b) perlorodky a černé perly
- c) mirabelky

Správné odpovědi:

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

5 – 7 bodů

Vaše zeměpisné znalosti jsou nezpochybnitelné. Zvláště ostrovy vám opravdu jdou.

3 -4 body

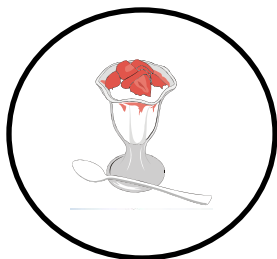
Některé ostrovy jsou pro vás oříškem, ale vaše znalosti lze ohodnotit jako průměrné.

0 – 2 body

Nějaký šajn, že existuje Grónsko či Kanárské ostrovy, máte, ale celkově je to bída.



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Recepty se zázvorem (na zahřátí)

Hovězí maso na zázvoru

100 g špeku
2 ks cibule
zázvor
slunečnicový olej
pepř mletý
sůl
polohrubá mouka
hovězí maso - *zadní plec nebo květové špičky*

Maso jemně osolíme, opepříme a obalíme v zázvoru. Celé maso potřeme olejem a necháme odležet na 24 hodin. Špek nakrájíme na kostičky a vyškvaříme do zesklovatění.

Odležené maso vložíme do kastrolu a přidáme vyškvařený špek a nadrobno nakrájenou syrovou cibuli. Pod pokličkou dusíme v troubě, podléváme vodou. Pečeme zhruba 1 hodinu.

Měkké maso vyjmeme a rozkrájíme na plátky. Vzniklý sos zahustíme polohrubou moukou, maso vložíme nazpět a prohřejeme.

Podáváme se špenátem a bramborovým knedlíkem.



Pečený zázvorový čaj s citrusy

1 kg pevného čerstvého zázvoru
2 citrony
2 limetky
2 PL rumu (popř. slivovice)
800 g třtinového cukru
4 badyány
2 svitky skořice
cca 15 hřebíčků



Zázvor oloupeme, jde to velmi dobře obyčejnou škrabkou na brambory. Nakrájíme ho do vyššího pekáče na tenké plátky (cca 3 mm) Z dobře omytých citrusů okrájíme kůru i s bílou slupkou a nakrájíme je na kostičky cca 1x1 cm, přidáme k zázvoru spolu s kořením. Skořici rozlámeme na menší kusy. Z okrájené citrusové kůry ještě odřízneme bílou hořkou slupku a kůru nakrájíme na tenké proužky a vhodíme ke směsi.

Vše zasypeme třtinovým cukrem, zalijeme vodou do výše směsi a vložíme přikryté do trouby vyhřáté na 200 °C. Pečeme zhruba 40 minut a dalších 20 minut odklopené. Cukr musí být zcela rozpuštěný a měla by se vytvořit trošku sirupovitá konzistence. Nakonec přidáme 2 PL rumu, promícháme a horké plníme do sklenek. Uzavřeme, obrátíme dnem vzhůru a necháme takto zcela zchladnout.

Pokud si budete chtít udělat čaj, stačí na 250 ml hrnek cca 2-3 KL směsi, včetně šťávy a zalijete pouze vroucí vodou. Směs je hodně koncentrovaná a štiplavá, tak opatrně :-)

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