

Vydání 1/2017

Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk – dvouměsíčník

Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE



Péče rodiny o seniora

V Čechách měli staří lidé stejný osud jako jinde v Evropě. Žili doma, a pokud byli chudí, “někdo“ se postaral. Ten někdo mohl být rodinný příslušník nebo cizí bohatý člověk.

Pro člena rodiny je velmi těžké rozhodnout se, jestli se dokáže postarat sám nebo bude-li potřebovat pomoci od třetí osoby. Nikdy nemůžeme vědět, jak dlouho bude dotyčná osoba pomoc potřebovat. Ten, kdo se s tímto problémem setká, musí řešit, co bude dál, zvláště pokud je ve věku, kdy má před sebou ještě několik let, než může sám odejít do důchodu.

Je otázka, kolik dětí je ochotno se o své rodiče postarat. Jsou mnozí, kteří to považují za neadekvátní oběť, za přílišný zásah do své osobní svobody, mají řadu jiných priorit a své svědomí lehko utiší pokrytím finančních nákladů na ústavní péči svého rodiče. V horším případě zůstává starý člověk sám, bez pomoci, kvalita jeho života se rychle snižuje až na zcela nedůstojnou hranici.

Zde je místo pro intervenci sociálních institucí, které je třeba dostatečně ohodnotit a přiznat jim společenskou důležitost. Kredit institucionální péče o seniory je tím, na čem všichni musíme pracovat.

Budeme se zabývat domácí péčí o seniory, která bývá subjektivně pocíťována jako nejpřirozenější a nejžádanější. V naší kultuře je dána tato péče historicky. Mluvíme o případech týrání seniorů, zanedbávání péče, hygienismu a zneužívání finančních prostředků. Mezi pachateli, kteří vydírají a okrádají seniory, se ale podle policistů najdou také samotní příbuzní obětí nebo jejich pečovatelé. Odhalené příklady jsou jen špičkou ledovce a zde se opět nabízí potřeba intervence profesionální sociální péče. Problém je v tom, že pachatelé často mění vzhled, takže jejich identifikace je potom těžká. Zvláště pro seniora,

jehož paměťová stopa je stářím poškozená. Senioři navíc mnohdy krádež vůbec nenahlásí, protože se za své „selhání“ stydí před rodinou. Další mají z pachatelů strach.

V Česku řadí hlavně organizované skupiny rodinných klanů z různých zemí světa. V roce 2014 měli na svědomí asi čtyři tisíce deliktů na seniorech. V roce 2013 to bylo ještě o tisíc trestných činů víc. Nejčastěji jde o krádeže, loupeže, podvody, vydírání a porušování domovní svobody.

Péče o starého člena rodiny bývala zcela přirozeným jevem ve vícegeneračních rodinách, děti zažívaly starost o „výměnkáře“ jako normu rodinných vztahů. Nenamlouvejme si, že toto mezigenerační soužití bylo vždy zalito sluncem, nicméně to fungovalo. Mladí počítali s tím, že se o své staříčky musí postarat.

V současné době je výrazně jednodušší najít pro seniora vhodné zařízení, kde mu bude poskytována odborná péče za úplatu. Neodsuzujme rodiny, které volí tento způsob péče o starého či nemocného člena rodiny. Opravdu jsou situace, kdy péče v rodině možná není, někde chybí podmínky, někde vůle, ale rozhodující je, že se rodina o osud svého seniora zajímá.

V tuto chvíli nabývá důležitosti systém sociální péče, občan má být informován, poučen, povzbuzen, „postrčen“, má vědět, že se má kam obrátit o pomoc. Dvojnásob to platí o domácí péči. Respitní, případně hospicová a domácí hospicová péče by si zasloužily samostatnou úvahu.

K rodinám, které se rozhodnou o svého, na pomoc druhých osob odkázaného, člena postarat samy, by měla být směřována sociální péče.



Autor příspěvku: Markéta Pavlíková, DiS.

Poděkování

Dobrý den,

chtěli bychom s mým mužem, alespoň touto cestou poděkovat Vaším kolegyním za skvělý profesionální a přesto velmi lidský přístup.

Manžel má v Chrudimi maminku, paní Věru Holečkovou, které je 90 roků a v poslední době se její zdravotní stav výrazně zhoršil. Vaše děvčata nám velmi pomáhají celou složitou situaci řešit a nemají problém podat nám informace i v čase, kdy už nejsou jistě v práci.

Náš velký dík patří paní Pavlíkové, která byla od první chvíle skvělá.

Přejeme krásný den

Iva a Pavel Holečkovi

Pohybové aktivity v Denním stacionáři Jitřenka

Pohyb je důležitý pro každého z nás. Je prokázáno, že právě pohyb je jedním z nejúčinnějších prostředků prevence zdraví. Má nezastupitelnou úlohu nejen v prevenci, ale také v léčbě řady onemocnění. Pohyb je důležitou součástí zdravého životního stylu, a proto bychom ho neměli zanedbávat a pohybovat se co možná nejvíce to jde.

V Denním stacionáři Jitřenka klienty denně podporujeme v nejrůznějších pohybových aktivitách. Mezi tyto pohybové aktivity patří například různá protahovací a posilovací cvičení, rehabilitační cvičení na fitballech či overballech. Pro masáž chodidel využíváme tzv. pohyblivé chodníčky, díky kterým se chodidla příjemně procvičí. Za příznivého počasí chodíme s klienty na vycházku do Městského parku. Chlapci si rádi zahrají fotbal. Dívky si házejí s míčem či s létajícím talířem. Jindy si zajdeme zacvičit do venkovní tělocvičny na naší zahradě, přičemž si řádně protáhneme svaly. Někteří klienti jezdí pravidelně každý den na rotopedu, nebo speciálním trojkole.

Abychom si splnili denní dávku pohybu, nemusíme hned podávat sportovní výkony. Stačí, když v sobě nalezneme chuť a sílu a vyjdeme si na kratší či delší procházku. Pokud možno za každého počasí ☺.



Autor příspěvku: Pavlína Polívková, DiS.

Plán aktivit Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc únor 2017

8. a 22. 2. od 14.00 hodin

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

13. 2. od 14.00 hodin

bude v jídelně Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici probíhat aktivita **Klub vařečka**.

20. 2. od 16.00 hodin

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

Posezení při kávě:

16. 2. ve 14.00 hodin v Domě s pečovatelskou službou v ulici Strojářů
a v Domě s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků

21. 2. ve 14.00 hodin v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- | | |
|-------------------------|---|
| • <i>první skupina</i> | 6., 13., 20. a 27. 2. v 9.00 hodin |
| • <i>druhá skupina</i> | 7., 14., 21. a 28. 2. v 9.00 hodin |
| • <i>třetí skupina</i> | 1., 8., 15. a 22. 2. v 9.00 hodin |
| • <i>čtvrtá skupina</i> | 2., 9., 16. a 23. 2. v 9.00 hodin |

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* 10. 2. od 9.00 hodin
- *druhá skupina* 10. 2. od 12.00 hodin

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nové zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Leona Svobodová – řidič CSSP Chrudim

Jmenuji se Leona Svobodová, absolvovala jsem ISS v Chrudimi, kde s manželem a dvěma syny bydlím. Volný čas trávím s rodinou, v létě na chatě a v zimě jezdíme rádi lyžovat na hory. Od ukončení studia pracuji ve službách. Před současným zaměstnáním jsem ukončila pracovní poměr v DSS Slatiňany v nepřetržitém provozu v domku v Markovicích, kde jsem měla celodenně v péči 6 klientů, o které jsem pečovala a aktivizovala je. V říjnu 2016



jsem nastoupila do CSSP Chrudim na pozici řidič a pracovník v sociálních službách. V mé pracovní náplni je mimo jiné i rozvoz obědů pro klienty, doprava a doprovod k lékaři, na úřady, poštu a také zajištění dalších služeb dle jejich požadavků. Jsem komunikativní a práce s lidmi se mi líbí – je tu okamžitá zpětná vazba – stačí milý úsměv. Proto se těším, že se budeme společně potkávat v novém roce 2017, do kterého Vám všem přeji hlavně pevné zdraví a veselou mysl. Ještě bych ráda zmínila myšlenku, která mě oslovila, od Karolíny Friedlové:

„Porozumět, znamená chápat, co nám někdo sděluje. Abychom pochopili, musíme se naučit naslouchat, vnímat a vidět to, co třeba druhý nevidí.“

Milan Hnát – řidič CSSP Chrudim

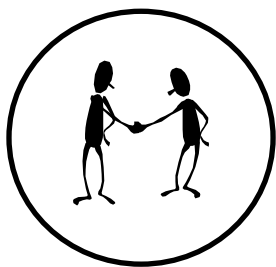
Vážení klienti, dovoluji mi, abych se vám představil. Jmenuji se Milan Hnát, v říjnu jsem nastoupil do organizace CSSP v Chrudimi jako nový řidič. Můžete mě potkávat jak při dovozu obědů, tak i při neméně potřebné pomoci v dopravě vás klientů. Jsem vyučen jako truhlář tesař a několik let jsem pracoval jako řidič v nákladní dopravě po celé České republice. Mezi moje koníčky patří hlavně příroda, hudba, bojové sporty. Jsem instruktorem juda a karate.

Pokud pojedete se mnou, udělám vše pro vaše pohodlí i bezpečí.

Jsem rozvedený, mám jednu dceru Míšu a pocházíme od krásného historického města Litomyšl. V současné době bydlím několik let v Chrudimi, která má také své kouzlo. Rád bych touto cestou poděkoval všem lidem, kteří zde pracují – pečovatelkám, řidičům i vedoucím pracovníkům za milý lidský přístup a vám, milí klienti, přeji hodně slunečných dní a děkuji za vaše úsměvy, rady a životní příběhy. Velice si toho vážím.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Mgr. Marie Zelenková,
metodik – sociální pracovník

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Oblíbených míst v naší republice mám hodně, pokud bych měla volit, nejoblíbenější je asi Kroměříž a Český Krumlov.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Vodácký týden strávený sjížděním Vltavy a následný týden na srovnání doma.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Myslím, že každá země má něco, co stojí za to vidět. Momentálně jsme dostali s manželem jako dárek od dětí krátkou dovolenou v Římě, takže se ráda podívám do Itálie.

Které roční období máte nejraději a proč?

Mám ráda všechna roční období, jsem vděčná za to, že jsem se narodila tady, kde si užijeme ode všeho trochu. Co moc nemusím, jsou letní vedra.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Toho je asi hodně, nepatřím zrovna mezi klidné povahy, rychle bouchnu, ale zase se rychle vracím do pohody.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Učitelkou v mateřské školce a později knihovnicí.

Co Vás rozesměje a potěší?

Směji se ráda spoustě věcí. Potěší mě, když udělám někomu radost, třeba i maličkostí. Jsem ráda, když se lidem kolem mě daří a jsou spokojení.

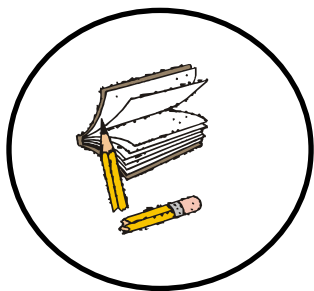
Jaká barva se Vám líbí a jaká nelíbí?

Moc ráda mám červenou barvu a pak syté barvy podzimu, naopak nemusím barvu růžovou.

Co děláte ve volném čase?

Velmi ráda čtu knihy, jezdím na kole, hraji volejbal, badminton, tenis a v létě ráda jezdím na motorce.

PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ Z ŘAD SENIORŮ



Co to vynáší

Napsala Vlasta Šuková

Prostě a jednoduše žít, být dobrý, nechtít všechno mít, nebýt závistivý, nenaříkat si, spolupracovat, říci druhým pěkné slovo, navštívit nemocného, být právě tam, kde je mne zapotřebí, unavit se ve službě bližnímu, společně posedět, pojíst i popít, ...

A to všechno ne proto, že musíš, ale proto, žes šel právě okolo, že to děláš rád a z lásky, protože jsi člověk, bližní, protože opravdu žiješ.

Víš, jaké ti hrozí nebezpečí? Žiješ v konzumní společnosti. Lidé se ptají: Jaké jsou dnes výdaje? Jaký prospěch z toho budu mít? Co to vynáší? Co z toho mám? Stále se počítá produktivita a rentabilita. Neustále se kalkuluje. Stále máme co dělat, stále máme moc práce. Člověk je přetížený. Stále počítá. Stále nemá čas. Stále se honí za ziskem. Peníze se musí roztočit a zase je pěkně dostat zpátky domů.

A zapomíná se, že krásu života lze objevit v těch okamžicích, kdy se nepočítá, kdy je člověk prostě člověkem, kdy jednoduše a spokojeně žije.

Lidé sice žijí déle, ale ne vždy šťastněji. Nejprve pracují, aby mohli žít, nakonec jenom pracují a zapomínají žít. Většinou si myslí, že štěstí člověka spočívá na těchto zásadách: hodně mít, dobře jíst, dlouho žít.

JAK MŮŽE BÝT ČLOVĚK V TÉTO DOBĚ PŘI VEŠKERÉ VĚDĚ TAK HLOUPÝ!

Braň se takovému způsobu života! Nejsi přece stroj vyrobený pro určitý výkon. Jsi přece víc než tvá funkce, než tvůj post, tvé povolání, tvá práce.

Jsi na prvním místě „člověk“, abys žil, aby ses smál, abys miloval, abys byl dobrým člověkem.

A toto je jedině důležité na tomto světě.

Motto ze sbírky běloruských manželů Bělousovových ***"Receptář lidové medicíny východu"***

Vybral Jiří Skácel

Malá inspirace z indiánské pohádky o dvou vlčích:

Starý indián vyprávěl svému vnukovi o boji, který probíhá uvnitř každého člověka.

Řekl mu, že takový boj se dá přirovnat ke krutému souboji dvou vlků.

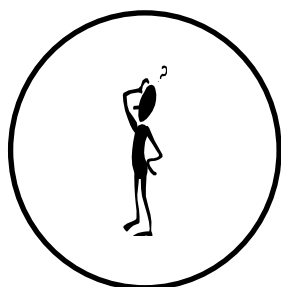
Jeden z nich je zlý – je to závist, žárlivost, smutek, sobectví, nenávist, hrubost, sebelítost, domýšlivost a ego.

Ten druhý je dobrý – je to radost, láska, pokoj, naděje, vyrovnanost, skromnost, laskavost, empatie, štědrost, věrnost, soucit a důvěra.

Vnuk o tom všem přemýšlel a po chvilce se zeptal: „A který z nich vyhraje?“

Starý indián odpověděl: „*Přece ten, kterého krmíš!*“

ZAJÍMAVOSTI



Masopust

Masopust je třídní lidový svátek, který ve své podstatě sice nemá nic společného s liturgií, ale přesto je podřízen běhu církevního kalendáře. Slavil se ve dnech předcházejících Popeleční středě, kterou začíná 40denní půst před Velikonocemi. Protože datum Velikonoc je pohyblivé, byl pohyblivým svátkem i masopust.

Přípravou na masopust býval čtvrtek před masopustní nedělí, nazývaný "tučný čtvrtek" či "tučňák". Jídelníček byl pestrý včetně masa – původně se jedlo hovězí, jehněčí a zvěřina, od 19. století nastoupila obliba zabijaček a tradiční vepřové pečeně s knedlíky a zelím, zapíjené pivem. V té době se také začala za masopustní jídlo považovat pečená husa. Panovalo přesvědčení, že na tučný čtvrtek musí člověk jíst a pít co nejvíce, aby byl celý rok při síle.

Hlavní masopustní zábava začínala o „masopustní neděli“. Také toho dne byl oběd bohatý, ale netrval příliš dlouho, protože se všichni chystali do hospody k muzice. Někdy se tancovalo přímo na návsi a tanec se často protáhl až do rána. Také masopustní pondělí probíhalo ve znamení zábavy a tance. V mnoha vsích se konal „mužovský bál“, kam neměla přístup svobodná chasa; tancovali jen ženatí a vdané.

Vyvrcholením masopustu bylo úterý. Toho dne procházely vesnicemi průvody maškar, hrála se masopustní divadelní představení, secvičená obvykle žáky. Obchůzky masek neměly závazná pravidla; záleželo na vtipu a pohotovosti „maškarádů“, jaké taškařice budou provádět. Masky byly všude pohoštěny - něčím k zakousnutí a především pálenkou a pivem, které ještě zvyšovaly rozpustilost a veselí. Bývalo však i několik tradičních masek, které se objevovaly každoročně. Mezi ně patřil např. medvěd, někdy vedený na řetězu medvědářem. Jinou tradiční maskou bývala tzv. klibna (= šiml, kobyly, koníček), skrývající

často dvě osoby. Objevovala se i maska s jezdcem na koni, Žid s pytlém nebo rancem na zádech, bába s nůši, kominík se žebříkem, kozel a mnoho dalších.

Téměř všude končila masopustní zábava přesně o půlnoci. Tehdy zatroubil ponocný na roh a rychtář či někdo z radních všechny vyzval, aby se v klidu rozešli domů, protože nastala středa a s ní předvelikonoční půst. Někde zakončili o půlnoci muziku „pochováním basy“ (symbol toho, že v postu si hudebníci nezahrají), jinde o půlnoci pochovávali Baccha. Lidé věřili, že pokud budou o masopustu tancovat přes půlnoc, objeví se mezi nimi ďábel, často jako cizinec v zeleném kabátě. O masopustních rejích z Čech i Moravy jsou dochovány písemné zprávy již ze 13. století, i když svátek je zřejmě ještě staršího data. Od středověku mravokárci vystupovali proti rozpustilostem, které se o masopustu děly, lidem to však nijak neubíralo na dobré náladě. Kolem 18. století se začaly pořádat zvláštní taneční zábavy, tzv. reduty. Zpočátku byly přístupné jen vyšším vrstvám, později všem zájemcům.

První reduta se konala v Praze v roce 1752.



NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Křečové žíly, praktické rady pro klienty

Onemocnění žilního systému dolních končetin patří u nás k velmi častým chorobám, postihující pacienty v produktivním věku. Podle statistik se vyskytuje u 10-60% populace. Častěji postihuje ženy.

Jako křečové žíly označujeme rozšířené, uzlovité žíly na dolních končetinách. Dále je můžeme dělit na primární a sekundární. Primární varixy jsou křečové žíly vzniklé na podkladě dědičné nebo stářím podmíněné ztráty pružnosti žilních stěn. Dále se na jejich vzniku podílí např. dlouhodobé stání, sedavé zaměstnání, nedostatek pohybu, obezita.

Sekundární varixy vznikají onemocněním hlubokého žilního systému. Mezi projevy poruchy funkce žilního systému kromě křečových žil patří:

- a) otoky dolních končetin
- b) rezavohnědé zabarvení kůže na bérkách
- c) ztráta ochlupení na bérkách a změny na nehtech
- d) žilní bérkové vředy

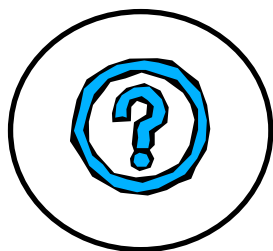
U onemocnění žilního systému je naprosto nezbytná kompresivní léčba za pomoci krátkotažných obinadel nebo kompresivních punčoch. Přikládání kompresivních obinadel je umění, které se dá naučit, ale je zapotřebí určitý trénink. Je však výhodné, přiloží-li Vám obvaz druhá osoba, protože tak jde lépe zabezpečit správné rozložení tlaku a obvaz lépe sedí. Obvaz musíme přikládat ráno vleže ještě před svěšením končetin z postele dolů, tedy dříve než se žilní systém opět naplní krví. Je nutné přikládat více obinadel. Krátkotažná obinadla se nemusejí snímat ani na noc a celkem mohou zůstat na končetině

až 3 dny. Ideální šíře obinadla je 10cm. Kompresivní punčochy vám předepíše na poukaz váš obvodní lékař. Jejich navlékání je poněkud náročné. Další možností léčby křečových žil je skleroterapie nebo operace.

Při skleroterapii se do rozšířených žil vstříkne speciální roztok, který způsobí slepení žilních stěn a postupným prorůstáním vaziva dojde k uzavěru průsvitu žíly. Toho se využívá u metličkových a drobných varixů. Operační řešení se provádí u hlavních kmenů žil. Vždy je rozhodnutí na lékaři, ale ani po operaci ani po skleroterapii se neobejdeme bez kompresivní terapie v podobě punčoch či bandáží. Nezbytnou součástí je i přiměřená aktivita. Při pohybu dochází ke zlepšení prokrvení, ale i k odtoku krve ze žil. Během dne si stoupejte na špičky a paty, provádějte kroužky v kotnících, propínejte špičku nohy, vleže simulujte jízdu na kole. Během dne a noci zvedněte končetiny nad úroveň srdce a odpočívejte. Dále se vyvarujte sauně, vysokým podpatkům a zaškrcení končetin ponožkami. Dbejte na správnou stravu a udržení hmotnosti. Hlavně včas vyhledejte lékařskou pomoc a neotálejte s léčbou.



KDO VÍ, ODPOVÍ



Naši patroni

Když už nevíte kudy kam, vždycky se na ně můžete obrátit. Celkem máme sedmnáct světců. Co všechno o našich patronech víte a nevíte?

1. Než se stala abatyší, byla svatá Anežka českou princeznou. Víte, který král byl její otec?
 - a) Přemysl Otakar I.
 - b) Václav II.
 - c) Karel IV.

2. Který světec bývá na mostech a křižovatkách jako patron poutníků a šťastných návratů?
 - a) Svatá Barbora
 - b) Jan Nepomucký
 - c) Svatý Vít

3. Svatý Vojtěch založil první mužský benediktinský klášter v Čechách. Jak se jmenuje?
 - a) Břevnovský
 - b) Strahovský
 - c) Zlatá Koruna

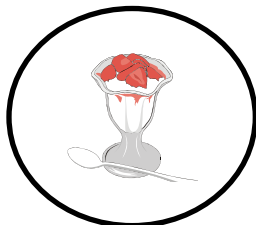
4. Který český světec se podle legendy zřekl domu, manželky, majetku i přátel a žil sám v lese?
- a) Pavel
 - b) Petr
 - c) Prokop
5. Roku 1995 mezi české světce vstoupila jistá šlechtična. Koho papež Jan Pavel II. svatořečil?
- a) Zdislavu z Lemberka
 - b) Markétu z Hradce
 - c) Barboru z Pernštejna
6. Kde se podle pověsti narodil svatý Václav? Jeho babička tam zasadila dub, který roste dodnes.
- a) v Levém Hradci
 - b) ve Stochově
 - c) na Řípu

Správné odpovědi:

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



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty
Mgr. Marie Zelenkové
metodik – sociální pracovník

Králík po kanadsku

Směs: rozpustíme 1/8 másla
přidáme cibuli nakrájenou na kostičky
3 stroužky česneku
1 lžíci cukru
1 lžíci sójové omáčky
1/2 lžičky chilli
1/2 lžičky mletého pepře
1 lžičku soli
1 lžičku worcesteru
1 lžičku octa
půl skleničky kečupu
pórek

Naporcovaného králíka 24 hodin marinujeme ve směsi.
Druhý den pečeme.

Je to ostřejší, lze dát méně pepře.

Koláč s Jogobellou

Suroviny: 4 žloutky

20 dkg krupicového cukru – utřít

Přidat: 20 dkg polohrubé mouky

1 dcl oleje

1 dcl vody

1 prášek do pečiva

sníh ze 4 bílků

Vše smícháme a upečeme na vymazaném a strouhankou vysypaném plechu.

Pomažeme 1 velkou Jogobellou, 2 šlehačkami se ztužovačem a postrouháme čokoládou.



V příštím únorovém čísle se můžete těšit na příspěvky:

- Lada Daňková z Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče – téma: „Pohybová aktivita a cvičení ve vyšším věku“
- Markéta Pavlíková, DiS. – téma: „Pojem stárnutí a stáří“
- Denní stacionáře – „Péče o květiny a zahradu v Denním stacionáři Pohoda“
- Rozhovor s pracovnící CSSP Ing. Hanou Polákovou
- Oblíbené recepty Ing. Hany Polákové