

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE



Cyklus péče a závěr života v Chrudimi

Ve dnech 23. 1. 2016 a 30. 1. 2016 proběhly v prostorách Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim ve spolupráci s Diakonií Československé církve evangelické semináře na téma „Péče a závěr života“. Semináře byly zaměřeny na podporu osob, které pečují o nemocné a umírající. Obsahovou náplní semináře bylo doprovázení vážně nemocného, praktická cvičení v péči o nemocného, ale také doprovázení umírajícího. Seminářů se zúčastnili nejen zaměstnanci Centra



sociálních služeb a pomoci a lidé z široké veřejnosti, ale seminář navštívil také starosta města Chrudim pan Mgr. Řezníček a místostarosta pan JUDr. Miroslav Tejkl se svojí maminkou. Účastníci se na seminářích připravili na situace, které mohou nastat v péči o jejich blízké nebo klienty, osvojili si ošetrovatelské techniky a mohli sdílet zkušenosti, která jim péče přináší.

Autor příspěvku: Mgr. Marta Menšíková, DiS.

Organizační změny na úseku pečovatelské služby

Na úseku pečovatelské služby došlo od 1. 2. 2016 k organizačním změnám. Většina klientů Centra sociálních služeb a pomoci byla o změnách informována, ale je třeba, aby se informace dostala i k vám, milí čtenáři, kteří naše služby nevyužíváte, ale přesto může nastat situace, kdy budete pracovníky pečovatelské služby potřebovat. Proto považuji za povinnost vás o změně informovat a sdělit vám kontakty na odpovědné pracovníky.

Pečovatelská služba			
Jméno pracovníka	Pracovní pozice	Telefonní číslo	Adresa pracoviště
Mgr. Alice Kuklová	Koordinátor pečovatelské služby	733 145 521	Obce Ležáků 215, 537 01 Chrudim
Bc. Petr Motl	Sociální pracovník Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim	733 145 524	Obce Ležáků 215, 537 01 Chrudim
Markéta Pavlíková, DiS.	Sociální pracovník pečovatelské služby, přihlašování a odhlašování obědů	733 145 522	Obce Ležáků 215, 537 01 Chrudim

Pečovatelskou službu poskytujeme občanům města Chrudim, zajišťujeme péči terénní a ambulantní:

- **terénní péči** poskytujeme v domácnostech klientů 7 dní v týdnu v dohodnutých intervalech v průběhu 24 hodin denně, 365 dní v roce. Kapacita služby je 390 klientů.

- **ambulantní péči** poskytujeme od pondělí do pátku v čase od 7,00 hodin do 17,00 hodin. Péče je poskytována v prostorách poskytovatele (jedná se např. o koupel ve středisku osobní hygieny nebo podání oběda v jídelně).

Kapacita služby je 40 klientů.

Autor příspěvku: Mgr. Marta Menšíková, DiS.

PÁDY SENIORŮ

Stáří je neodmyslitelnou součástí každého života. S přibývajícím věkem jedince prodělává organismus různé změny, mezi něž patří změny pohybového aparátu ale i smyslového vnímání. Objevuje se zhoršená hybnost kloubů z důvodu degenerativních změn. Kostí jsou křehčí, poréznější, a proto hrozí mnohem více riziko zlomenin. Změny senior zaznamenává také po psychické stránce, výraznou změnu prodělává i paměť. V důsledku změn, které přináší proces stárnutí, dochází u starších lidí často k pádům, kterým nejde vždy zabránit.

Pády seniorů patří k mimořádným a velmi častým událostem a nevyhýbají se ani klientům Centra sociálních služeb a pomoci v Chrudimi. Velmi často dochází v důsledku pádu ke zlomeninám krčku stehenní kosti, rukou a úrazům hlavy. Senior může být po těžkém úrazu upoután na lůžko a čeká ho dlouhodobá léčba a následná rehabilitace.

V prevenci pádů je důležitá identifikace rizikových faktorů, které jsou příčinami pádů seniorů. Ti ve svém věku většinou již hůře chodí, nejsou schopni rychlých pohybů a jejich smysl pro rovnováhu je oslabený. Proto se stává, že u nich dochází k pádům častěji, než u mladých lidí. Především pády, při kterých došlo ke zranění, mohou výrazně ovlivňovat kvalitu dalšího života seniora. Podle zpracovaných dostupných statistik pádů seniorů, je nejčastější příčinou pádu našich klientů ztráta rovnováhy, uklouznutí, nevhodná nebo žádná obuv.

Úloha ošetřujícího personálu spočívá především v seznámení seniorů s rizikovými místy pokoje nebo bytu, ale také v upozornění seniorů na

jejich zvyky a chování, které pro ně může znamenat zvýšené nebezpečí pádu. Neopomenutelná je pevná a bezpečná obuv u nestabilních seniorů. Chůze na vysokých podpatcích, bez paty či s jejím sešlápnutím nebo s rozvázanými tkaničkami je nevhodná a nebezpečná. Dobré nazutí bezpečných bot je účinnou prevencí pádu. Také pravidelné cvičení a posilování svalstva dolních končetin je podstatou v předcházení pádů a udržení mobility.

Velkou pomoc v případě pádu spatřuji v používání signalizačních tlačítek, která mají klienti Domů s pečovatelskou službou k dispozici a kterými si mohou přivolat ošetřující personál. Možnost pořídit si tísňové tlačítko mají také senioři, kteří žijí ve svých domácnostech v Chrudimi. Těmto seniorům poskytnou v nouzi nezbytnou pomoc po přivolání tísňovým tlačítkem strážníci Městské policie.

Pády jsou pro většinu seniorů velkým problémem. Patří však k životu seniorů i k přibývajícimu věku. Je potřeba je náležitě řešit za pomoci odborníků, seniorů i příbuzných.

Autor příspěvku: Mgr. Marta Menšíková, DiS.

Příspěvek na bydlení – sociální dávka, na kterou senioři zapomínají

Příspěvek na bydlení je sociální dávka, kterou stát přispívá na náklady na bydlení jednotlivcům a rodinám s nízkými příjmy. Tato dávka patří do systému dávek státní sociální podpory. Rozhoduje o ní a vyplácí ji Úřad práce ČR.

Nárok na příspěvek na bydlení má vlastník nebo nájemce bytu přihlášený v bytě k trvalému pobytu, jestliže 30 % (v Praze 35 %) příjmů nestačí k pokrytí nákladů na bydlení a zároveň těchto 30 % (v Praze 35 %) příjmů je nižší než příslušné normativní náklady stanovené zákonem.

Poskytování příspěvku podléhá testování příjmů jednotlivce či rodiny a nákladů na bydlení za rozhodné období, kterým je předchozí kalendářní čtvrtletí.

Za společně posuzované osoby se považují všechny osoby, které jsou v témže bytě hlášeny k trvalému pobytu; podmínka, aby spolu trvale žily a společně uhrazovaly náklady na své potřeby, se nevyžaduje.

Do rozhodného příjmu rodiny se započítávají příjmy všech společně posuzovaných osob. Za příjem se považují i přídavek na dítě a rodičovský příspěvek.

Náklady na bydlení tvoří u nájemních bytů nájemné a náklady za plnění poskytované v souvislosti s užíváním bytu, u družstevních a bytů vlastníků srovnatelné náklady. U všech bytů se dále započítávají náklady za energie, vodné a stočné, odpady a vytápění. Náklady na bydlení se pro nárok a výši příspěvku na bydlení stanoví jako jejich průměr za předcházející kalendářní čtvrtletí.

Normativní náklady na bydlení jsou stanoveny jako průměrné celkové náklady na bydlení podle velikosti obce a počtu členů domácnosti. Zahrnují nájemné, resp. srovnatelné náklady a ceny služeb a energií. Jsou propočítány na průměrnou spotřebu služeb a energií a přiměřenou velikosti bytů pro daný počet osob v nich trvale bydlících.

Například: normativní náklady v Chrudimi v nájemním bytě, kde žije jedna osoba, činí 4.996 Kč, normativní náklady v družstevním bytě a v bytě v osobním vlastnictví, kde žije jedna osoba, činí 4.484 Kč.

Výše příspěvku na bydlení činí za kalendářní měsíc rozdíl mezi normativními náklady na bydlení a rozhodným příjmem rodiny vynásobeným koeficientem 0,30 (na území hlavního města Prahy koeficientem 0,35). Pokud jsou skutečné náklady na bydlení nižší než normativní náklady na bydlení, náleží příspěvek na bydlení ve výši rozdílu mezi těmito náklady na bydlení a rozhodným příjmem rodiny vynásobeným koeficientem 0,30 (na území hlavního města Prahy koeficientem 0,35).

Žádosti o poskytování dávek státní sociální podpory vyřizují krajské pobočky Úřadu práce ČR podle místa trvalého pobytu osoby žadatele. Pro obyvatele města Chrudimě je to Krajská pobočka Úřadu práce Chrudim, Pardubická ul. 310, telefonní číslo 950 119 281.

Žádosti o dávky se podávají na tiskopisech předepsaných MPSV.
Formuláře žádostí naleznete na <http://formulare.mpsv.cz/okdavky/>.

Orientační příklad:

Senior, vdovec, důchodové příjmy má ve výši 12.100 Kč, jiné příjmy nemá. Žije sám v bytě v osobním vlastnictví v Chrudimi. Náklady na bydlení – přepočítané měsíčně 6.200 Kč.

$12.100 \times 0,30 = 3.630 \text{ Kč}$

Normativní náklady 4.484 Kč

Skutečné náklady 6.200 Kč

Příspěvek na bydlení (vypláceno měsíčně) = $4.484 - 3.630 = 854 \text{ Kč}$

Autor příspěvku: Mgr. Alice Kuklová

Omalovánky nejsou jen pro děti

Proč omalovávat?

Velmi oblíbenou aktivitou klientů Denního stacionáře Pohoda je omalovávání vybraného vzoru.

Omalovávání je jeden ze způsobů výtvarného umění, při kterém zapojíme všechny smysly. Je to způsob jak rozvinout a znovu se spojit s bezmeznou kreativitou, kterou jsme zažívali, když jsme byli dětmi. Vybarvování je příjemným a zábavným způsobem, jak trávit volný čas a je zároveň vítanou přestávkou od rutin každodenního života. Můžete experimentovat s novými myšlenkami. Objevit zapomenuté sny a ponořit se do světa vlastní představivosti, tvořivosti a fantazie. Vytvoření pocitového zážitku vám přináší uvolnění, relaxaci a odstranění stresu.

Omalovávání má i velký význam pro mozek. Tato zdánlivě jednoduchá činnost vyžaduje práci celého mozku. Při práci se aktivují různé části obou mozkových hemisfér a zapojuje se logické uvažování. Aktivuje se zrakové centrum, centra jemné motoriky, které koordinují malé přesné pohyby a přirozený pohyb prstů.

Předkreslený tvar je vhodný i pro ty, co neumějí malovat. Mají určen pevný bod nebo motiv, ke kterému si vyberou barvu, kterou použijí. Výsledek je vždy dobrý a tím získáte sebevědomí, odvahu a jistotu.

Při omalovávání můžete použít fixy pro výraznější vzor a pastelky pro jemnější techniku.

Používání určitých druhů barev může prozradit i něco o vás samotných.

Jakou máte oblíbenou barvu?

Červená - je prý výrazem vitality, síly, impulzivnosti, ráznosti, energie, pracovitosti, vášnivosti. Těžko ovládáte emoce. Máte rovněž sklony k vůdcovství. Jste dosti vášniví a často bohužel špatně ovládáte svoje emoce.

Žlutá - vyjadřuje otevřenost, empatii, pozitivní mysl, kreativnost, otevřenost a společenskost.

Zelená – milovníci zelené jsou prakticky založení, klidní, mírumilovní a trpěliví. Často obdařeni léčitelskými schopnostmi.

Modrá – napovídá o živé povaze, osobách, které mají rády změnu a různorodost, chtějí všemu porozumět, vše znát a naučit se.

Bílá – označuje intuitivní, moudré, humanitárně a idealisticky založené osoby.

Hnědá – ten, kdo upřednostňuje tuto barvu, se nezřídka drží spíše při zemi, není zrovna ambiciózní a ani kariéra pro něj není tak důležitá. Dokáže být nesmírně tvrdohlavý.

Oranžová - kdo si libuje v oranžové barvě, oplývá taktem a diplomacií. Je veselý a ohleduplný a díky svojí nadměrné citlivosti bývá často velmi zranitelný.

Růžová – používají ji lidé něžní, citliví a zasnění. Je charakteristická pro romantické povahy a zdůrazňuje jejich větší potřebu lásky a ochrany.

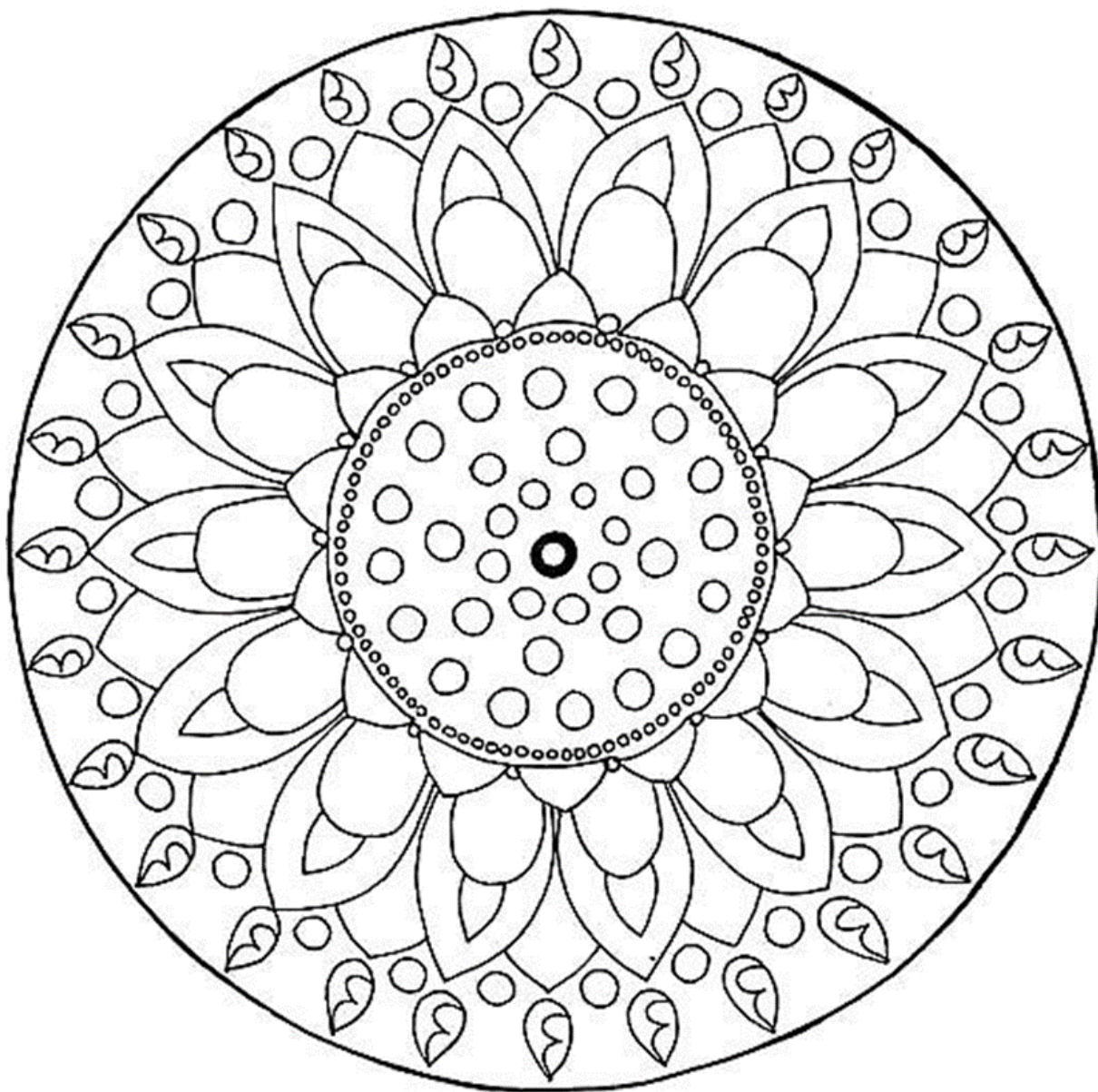
Černá - může symbolizovat nejen smutek, ale i opatrnost v otevírání se jiným lidem.

Šedá - vyvolává neutrální dojem, proto k ní inklinují především nedůvěřiví, nerozhodní lidé, kteří na sebe nechtějí upoutávat pozornost, ale také ti, co jsou velice diskrétní.

Fialová - barva prozrazuje vaši obdařenost nesmírnou intuicí a oduševnělostí. Pozor však na jistou nadřazenost a nepřístupnost.

Pro inspiraci jsme pro vás připravili ukázkou vzorů používaných v DS Pohoda.

Uvařte si kávu, ořežte si pastelky a vyzkoušejte si to také.



Autor článku: kolektiv pracovníků Denního stacionáře Pohoda

Plán aktivit Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc březen 2016

14. 3. od 14.00 hodin

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

2. 3. a 16. 3. od 14.00 hodin

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

14. 3. od 10.00 hodin

ve společenské místnosti Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici – **Velikonoční aranžování** vedené Ing. Marií Mikanovou Malou.

Cena 200 Kč. Omezený počet zájemců.

Závazná přihláška u paní Potužákové na tel. č. 728 653 950

Posezení při kávě:

17. 3. v 14.00 hodin v Domě s pečovatelskou službou v ulici Strojářů 1141 a v Domě s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků 215.

22. 3. v 14.00 hodin v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici 158.

„Anglický jazyk pro seniory“

Přednášející paní Eliška Macháčová.

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- | | |
|-------------------------|--|
| □ <i>první skupina</i> | 7., 14. a 21. 3. v 9.00 hodin |
| □ <i>druhá skupina</i> | 1., 8., 15., 22. a 29. 3. v 9.00 hodin |
| □ <i>třetí skupina</i> | 2., 9., 16., 23. a 30. 3. v 9.00 hodin |
| □ <i>čtvrtá skupina</i> | 3., 10., 17., 24. a 31. 3. v 9.00 hodin |

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová.

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* **11. 3. od 9.00 hodin**
- *druhá skupina* **11. 3. od 12.00 hodin**

Počítače pro seniory

přednášející pan Petr Špína.

Výuka bude probíhat v počítačové učebně Gymnázia Josefa Ressela v Chrudimi.

- *první skupina* **14. a 21. 3. v 15.00 hodin**
- *druhá skupina* **2., 9. a 16. 3. v 15.30 hodin**

Ples seniorů

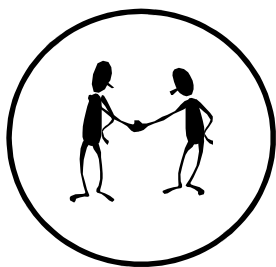
Dne 30. 3. od 16.00 do 22.00 hodin

Vás srdečně zveme do Velkého sálu Muzea Chrudim
na tradiční Ples seniorů.

Vstupenky si můžete zakoupit od 21. 3. 2016 na recepci Centra
sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici 158
nebo před plesem od 15.00 hodin ve vestibulu Muzea.

Vstupné 150 Kč.

NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Mgr. Marta Menšíková, DiS.
manažerka CSSP Chrudim

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Moc ráda jezdím ke svým rodičům, kteří žijí v malé vesničce na hřebenech Železných hor. Je to místo, kde jsem vyrostla, jsou tam místa, která ráda navštěvuji, krásná příroda. Ta má své kouzlo v každém ročním období.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Ráda poznávám nová místa, moc mně nevyhovuje odpočinková dovolená například u moře. Ale pokud budu se svými nejbližšími, nezáleží mně tolik na tom, kde dovolenou budu trávit, důležité je pro mě, že jsem s těmi, které mám ráda.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Lákají mě země jako je například Island nebo skandinávské země. Fascinují mě krásné scenérie těchto zemí, divoká příroda, lesklé hladiny jezer a předlouhých vodopádů.

Které roční období máte nejraději a proč?

Nejraději mám jaro, asi proto, že jsem se narodila v měsíci, kdy jarní slunce probouzí člověka i přírodu prvními teplými paprsky k novému životu.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Když někdo ubližuje slabším a bezmocným.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Chtěla jsem být učitelkou nebo sociální pracovnící a to se mně téměř splnilo.

Co Vás rozesměje a potěší?

Rozesměje a potěší mě můj tříletý vnouček svými nekonečnými bezprostředními a dětsky naivními dotazy a argumenty. Ale také mě potěší, když se nám v práci daří.

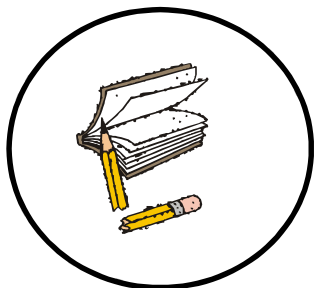
Jaká barva se Vám líbí a naopak?

Mám ráda všechny barvy, ale nejvíce se mi líbí červená a černá.

Co děláte ve volném čase?

Ve volném čase se věnuji rodině, ráda si přečtu hezkou knihu, projedu se na kole nebo se jen projdu v lese.

PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ Z ŘAD SENIORŮ



Rozhovor s paní Bartošovou
klientkou DPS v ulici Obce Ležáků

1. Jak dlouho bydlíte v Domě s pečovatelskou službou?

Teď v březnu to budou 2 roky, co jsem se sem nastěhovala.

2. Jak jste spokojená?

Jsem moc spokojená.

3. Zlepšila se kvalita Vašeho života?

Tak na půl, ve svém se člověk cítí lépe. Ale kvůli zdravotním problémům bylo přestěhování do zařízení jediným možným řešením.

4. Co děláte ve volném čase?

Ráda čtu, dívám se na ŠLÁGR a zpívám si.

5. Jak se Vám líbí přístup pečovatelek? Ohodnoťte 1 – 5.

Jsem spokojená, dávám za 1.

6. Máte dostatek informací o poskytovaných službách?

Informace máme dostačující.

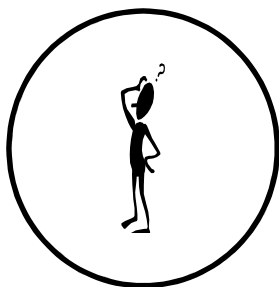
7. Doporučila byste naše služby svým přátelům?

Už jsem doporučila, tak se uvidí.

8. Napadá Vás, co by se dalo změnit nebo zlepšit?

Nejsem moc spokojená s jídlem, беру si oběd jenom jednou týdně, další dny si vařím. Jinak jsem spokojená. Co je potřeba, vždycky se vyřeší.

ZAJÍMAVOSTI



Velikonoce

Velikonoce dle etnologie navazují na tradici původně pohanského **svátku jara**. Nyní jsou v České republice Velikonoce nejvýznamnější křesťanský svátek, který je oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista. K tomu podle křesťanské víry došlo třetího dne po jeho ukřižování. Kristovo ukřižování se událo někdy kolem roku 30 či 33 v blízkosti významného židovského svátku *pesach*, který je památkou vysvobození Izraelitů Mojžíšem z egyptského otroctví. Tak jako *Letnice* jsou tedy původem svátkem židovským a do roku 325 se slavily ve stejný den jako svátek židovský. U Slovanů a Germánů splynuly jejich lidové oslavy s pohanskými slavnostmi jara, jimiž bylo oslavováno procitnutí přírody ze zimního spánku, čímž do jejich

lidových oslav přešly v germánském a slovanském prostoru mnohé původem pohanské zvyky.

Velký pátek v ČR - státní svátek od roku 2016!

Do padesátých let 20. století byl **Velký pátek** (připomínající ukřižování Ježíše Krista) slaven u nás jako státní svátek. O obnovení Velkého pátku jako státního svátku se začalo opět jednat až v roce 2015, kdy 2. dubna 2015 podpořil návrh KDU-ČSL na obnovení Velkého pátku tehdejší premiér **Bohuslav Sobotka**. Dne 21. října 2015 návrh zákona schválila Poslanecká sněmovna a 2. prosince 2015 tato *novela zákona o státních svátcích, o ostatních svátcích, o významných dnech a o dnech pracovního klidu* (č. 245/2000 Sb.) těsně prošla v Senátu. Příslušný zákon nakonec podepsal i prezident **Miloš Zeman** dne 11. 12. 2015. Od roku 2016 má ČR nový státní svátek a v praxi to znamená, že se každý rok v březnu nebo dubnu dočkáme jednoho "prodlouženého" (4 denního) víkendu.

Velikonoce: zvyky, tradice a symboly



Pro někoho Velikonoce představují oslavu příchodu jara a probouzení přírody (původní pohanské svátky). Pro křesťany jsou nejdůležitějšími svátky v roce. Spojují je s ukřižováním Ježíše Krista a jeho zmrtvýchvstáním. Jméno Velikonoc je odvozeno od Velké noci (noc, kdy vstal Ježíš Kristus z mrtvých). V souvislosti s těmito svátky je třeba zmínit i židovský svátek Pesach, který se slaví na počest vysvobození Židů z egyptského zajetí.

Termín Velikonoc

Velikonoce nemají přesně stanovené pevné datum. Konají se vždy v neděli po prvním jarním úplňku (jaro začíná 21. března). Velikonoční neděle může připadat na kterékoliv datum mezi 22. březnem a 25. dubnem.

Pašijový týden aneb názvy dnů ve velikonočním týdnu

Každý den ve velikonočním/pašijovém (pašije – vyprávění o utrpení a smrti Ježíše Krista) týdnu má svůj název.

Květná neděle – poslední (tedy šestá) postní neděle (půst začíná Popeleční středou a trvá 40 dní). Dle Bible přijel Ježíš se svými učedníky do Jeruzaléma, aby oslavil Pesach (odchod Izraelitů z Egypta). Název neděle je odvozen od květů (mají připomínat palmové větve, jimiž lidé vítali Ježíše), kterými se zdobí kostely.

Modré (žluté) pondělí – představuje poslední masopustní pondělí.

Šedivé úterý – uklízela se obydlí, vymetaly se všechny nečistoty.

Škaredá středa (Sazometná středa) – Bible uvádí, že Jidáš právě v tento den zradil Ježíše Krista. Podle tradice se mají vymetat komíny. A také se říká, že budete-li se mračit, pak se budete mračit každou středu po celý rok.

Zelený čtvrtek – dle Bible se v tento den konala v Getsemanské zahradě poslední večeře Ježíše Krista. Byl při ní zatčen. Na Zelený čtvrtek se také naposledy před Velikonocemi rozezní zvony (říká se, že odlétají do Říma. Znovu zazní až na Bílou sobotu při zpěvu Gloria). Jejich zvuk je nahrazen řehtačkami a klapáčkami. Název tohoto dne je odvozen od skutečnosti, že se nosilo zelené mešní roucho. Mezi zvyky patří například brzké vstávání a omytí rosou (zabrání se nemocem), má se sníst něco zeleného (člověk bude rok zdravý) a další. Také se pekly jidáše (pečivo z kynutého těsta), které se namazaly medem.

Velký pátek – v Bibli je napsáno, že Ježíš byl souzen, odsouzen a ukřižován. Křesťané mají držet přísný půst.

Říká se, že na Velký pátek se otevírá země a vydává poklady. Otvírá se dokonce i hora Blaník a prý je možné spatřit blanické rytíře. Dle

tradice se nemá prát prádlo či pracovat na poli a v sadu. Také se nemá nic půjčovat, prodávat a darovat.

Bílá sobota – končí půst, který trval 40 dní. Uklízí se, pečou mazance a velikonoční beránci, zdobí se vajíčka a pletou pomlázky.

Velikonoční neděle (Boží hod velikonoční) – podle Bible vstal Ježíš Kristus z mrtvých. Pro křesťany se jedná o nejvýznamnější svátek roku. V kostele se svěťí jídlo, které se pak podává u slavnostní tabule.

Velikonoční pondělí – tento den je spojen s koledováním, poléváním vodou a velikonočním zajíčkem.

Velikonoční zvyky a tradice

Mezi velmi známé a stále dodržované tradice patří:

Pletení pomlázky a koledování - chlapci a muži si upletou pomlázku z vrbových proutků, ozdobí ji stuhou a na Velikonoční pondělí vyráží koledovat. Vyšlehají dívky a ženy za doprovodu velikonočních koled (mezi nejznámější zřejmě patří „Hody, hody“).

Barvení a zdobení vajíček – existuje množství technik, jak vajíčka ozdobit. Budete-li pracovat s menšími dětmi, pak se vyplatí použít spíše jednodušší postupy, mezi které patří například barvení vajíček pomocí zakoupených barev a ozdobení obtisky, nálepkami či dalšími dekoracemi. Vajíčka je také možné pomalovat voskovkami a poté obarvit, polepit barevným papírem, ozdobit vlnou a podobně. V podstatě záleží jen na dětech a jejich fantazii.

Velikonoční beránek – symbol beránka je velmi starý, pochází již z pohanských dob. Význam má i u Židů a křesťanů (Kristus – Beránek Boží).

Za méně známou a dodržovanou tradici lze považovat **velikonočního zajíčka**, který přináší dětem čokoládová vajíčka. Je převzata z Německa.



NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

**Časté dotazy při inkontinenci a při používání absorpčních
pomůcek.**

Co je inkontinence?

Pod tímto slovem rozumíme samovolný únik moči nebo stolice. Postihnout může každého a v jakémkoliv věku. Ztráta schopnosti ovládat vylučování moči patří mezi vážná postižení jedinců a promítá se do všech oblastí společenského života. Inkontinence má vždy více příčin. Kromě věku jde zejména o genetickou predispozici, pohlaví a ochabnutí svalů pánevního dna.

Inkontinenci dělíme na:

- Lehkou inkontinenci - je charakteristická občasným únikem moči při fyzické námaze, kašlání.

Tip na pomůcky: vložky a fixační kalhotky

- Střední inkontinence - je charakteristická častým únikem moči několikrát denně.

Tip na pomůcku: vložné pleny a fixační kalhotky

- Těžká inkontinence - trvalý únik moči přes den i v noci.

Tip na pomůcku: natahovací či zalepovací kalhotky.

Těžký stupeň postihuje všechny věkové kategorie, zejména starší osoby a to jak ženy, tak i muže. Velice často je spojena s plnou nebo částečnou imobilitou klienta (neschopnost se pohybovat).

Pomůcky pro inkontinenci předepisuje obvodní lékař na základě vyšetření u jednoho z následujících odborných lékařů: urolog, gynekolog, neurolog, geriatr. Pomůcky jsou předepsány na lékařský poukaz a to na základě tzv. stupně postižení (lehká, střední, těžká inkontinence). Pacient smí být zařazen vždy a pouze do jedné z nich, takže nelze kombinovat produkty.

Něco málo o pomůckách.

Inkontinenční pomůcky jsou lékařem předepisovány na 1, 2 maximálně na 3 měsíce najednou. Získáte je v lékárnách či zdravotnických potřebách. Je možný i volný prodej za hotové peníze.

Kolik hradí pojišťovna.

Tato částka je v rozmezí 450 – 1 700 Kč na měsíc v závislosti na skupině postižení.

- Lehký stupeň - vložky jsou hrazeny do maximálního počtu 150 ks a nejvýše do 450 Kč měsíčně.

- Střední stupeň - vložné pleny do max. počtu 150 ks a nejvýše do 900 Kč měsíčně, fixační kalhotky (fixují vložky nebo pleny) jsou hrazeny do max. počtu 24 ks a nejvýše do částky 190 Kč ročně.

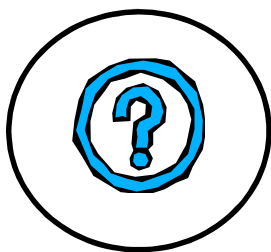
- Těžký stupeň - natahovací a zalepovací kalhotky jsou hrazeny do maximálního počtu 150 ks a nejvýše do částky 1 700 Kč měsíčně.

Začátek úspěchu je ve správné volbě a velikosti absorpční pomůcky, se kterou vám pomůže lékař, lékárník, sestra z agentury domácí péče. Dále máte možnost využít bezplatnou poradnu např. na telefonu

800 100 150, kde si můžete objednat vzorky zdarma. U závažných stavů a při těžké inkontinenci lze v případě potřeby zavést permanentní močový katetr, který odvádí moč do sběrného sáčku, čímž umožní udržení klienta v suchém prostředí. Tuto činnost provádí na základě lékařského doporučení zdravotní sestry Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče Kirké, a to jak u žen, tak nově i u mužů.

Autor příspěvku: Lada Daňková

KDO VÍ, ODPOVÍ



Velikonoční kvíz

Jsou tu velikonoční prázdniny, Velikonoce a s nimi i velikonoční kvíz. Vyzkoušejte si, jestli víte, co symbolizuje beránek nebo vejce.

1) K čemu se podle křesťanské tradice vztahuje název „Velikonoce“?

- a) k tzv. velké noci, kdy byl vzkříšen Ježíš Kristus
- b) k noci, kdy se narodil Ježíš Kristus
- c) k noci, ve které velel lidu chudý člověk místo krále

2) Co symbolizuje na Velikonoce vejce?

- a) nový život, plodnost
- b) půst
- c) štěstí

3) Proč mají být ženy na Velikonoce vyšlehané pomlázkou?

- a) aby byly celý rok štíhlé jako proutek
- b) aby byly celý rok poslušné
- c) aby byly celý rok zdravé a plodné

4) Jak mohou v Česku (v některých oblastech) ženy oplatit mužům vyšlehání pomlázkou?

- a) rozklepnou jim syrové vejce na hlavu
- b) polijí je smetanou
- c) polijí je kýblem studené vody

5) Co v křesťanství představuje na Velikonoce beránek?

- a) je to symbol víry v Boha obecně
- b) je to symbol Panny Marie
- c) je to symbol Ježíše Krista

6) Z jakého proutí by měla být pomlázka upletená?

- a) z březového
- b) z vrbového
- c) z větví zlatého deště

7) Co je to kraslice?

- a) jiný název pro velikonoční svícen
- b) vejce ozdobené nějakou výtvarnou technikou
- c) jiný název pro slepici

8) K čemu dříve sloužily řehtačky?

- a) sloužily místo budíku na Zelený čtvrtek
- b) od Zeleného čtvrtka sloužily ke svolávání k bohoslužbě místo zvonů
- c) byla to pomůcka, která se používala ke komunikaci s koňmi

9) Jak se říká nebo říkalo pomlázce na střední Moravě

- a) Dynovačka
- b) Pomihod
- c) Tatar

10) Jak se řeknou Velikonoce anglicky?

- a) Wester
- b) East
- c) Easter

Řešení: 1) a, 2) a, 3) c, 4) c, 5) c, 6) b, 7) b, 8) b, 9) c, 10) c

Za každou správnou odpověď si započítej bod.

Vyhodnocení.

8 - 10 bodů

Gratulujeme. Velikonoce máš v malíku.

5 - 7 bodů

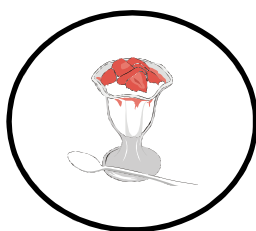
Nepatříš mezi ty, kteří by o Velikonocích nic nevěděli, jen tak dál.

0 - 4 body

Znalosti o Velikonocích zatím nejsou tvoje silná stránka.



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



**Oblíbené recepty
manažerky CSSP
Mgr. Marty Menšíkové, DiS.**

U Menšíků se každý víkend peče. Bez něčeho dobrého ke kávě by se neděle snad neobešla. Proto příkládám dva ze svých receptů, které mohou vyzkoušet i naši čtenáři.

Prvním z receptů je jablková bábovka.

Jde o jednoduchý recept a to zejména proto, že se všechny ingredience smíchají v jedné velké šlehací míse.

Na bábovku si připravíme:

30 dkg cukru, 3 dcl oleje, 1 vanilinový cukr, 50 dkg nahrubo nastrouhaných jablek, 50 dkg polohrubé mouky, prášek do pečiva, 2 lžičky jedlé sody, 1 dcl mléka, podle chuti kakao, rum, ořechy, kokos, rozinky, kandované ovoce,...

V míse utřeme vajíčka s cukrem, přidáme olej, mouku s práškem do pečiva a jedlou sodou, zalijeme vlažným mlékem. Vše dobře promícháme, přidáme nastrouhaná jablka. Opět vše dobře zamícháme, nakonec přidáme kakao, rum, kokos nebo rozinky apod.

Pečeme ve velké formě bábovky. Peče se dost dlouho. Lépe je rozdělit těsto do dvou menších forem, nebo vylít na vymazaný plech. Upečené potřít rybízovou zavařeninou a polít čokoládovou polevou.

Vychlazená a ozdobená šlehačkou chutná výborně.



Druhým moučníkem, který upečený mizí před očima, protože všem chutná, jsou šlehačkové vázané koláče.

Na koláčky je potřeba:

1 kg hladké mouky, 2 šlehačky, 6 kostek cukru, 7 dkg kvasnic, 6 žloutků, sůl, 12 lžic mléka, sůl, kostka másla, rum, práškový cukr a vanilinový cukr

Do mísy vysypeme hladkou mouku. Dáme si ohřát mléko a šlehačku. Do vlažného dáme cukr a kvasnice a necháme vzejít kvásek. Do mouky si zatím rozbijeme vajíčka a osolíme. Přidáme vzešlý kvásek a vypracujeme vařečkou hladké těsto, které necháme vykynout. Zatím si připravíme náplně (makovou, tvarohovou, ořechovou nebo jablečná či švestková povidla).

Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučněný vál, válečkem vyválíme asi 3 mm silný plát těsta, který rádýlkem rozkrájíme na čtverečky. Na ně pak dáme různé náplně a koláčky zavážeme a pokládáme na hodně vymazaný plech. Hotové koláčky ještě na vrchu hodně potřeme máslem. Mírně vykynuté pečeme v troubě na cca 180 stupňů do zlatova. Ještě horké pokapeme zbytkem másla a rumem a obalujeme v cukru (moučkový + vanilinový).

Koláčky jsou jako dech!



V příštím květnovém čísle se můžete těšit na příspěvky:

- Lady Daňkové z Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče – téma: Rozdíl v práci zdravotní sestry v nemocnici a v domácí péči
- Novinky: Setkání pečovatelských služeb z regionu v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim
- Sociální pracovníci přiblíží individuální plánování, které je jedním z nástrojů poskytování kvalitních sociálních služeb.
- Rozhovor s pracovníkem CSSP – tentokrát s Mgr. Alicí Kuklovou, koordinátorem pečovatelské služby
- Oblíbené recepty Mgr. Alice Kuklové
- Co se dělo ve Stacionářích Jitřenka a Pohoda
- Rozhovor s klientem ze Stacionáře POHODA o jeho spokojenosti se službou
- Příklad dobré praxe CSSP