

Vydání 5/2016

Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk – dvouměsíčník

Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE



Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim spolupracuje v péči o klienty s komerční službou

V souvislosti s neustálým zvyšováním efektivity a kvality poskytovaných sociálních služeb navázalo Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim spolupráci s Tesco Hypermarketem Chrudim v oblasti zajištění nákupů pro své klienty.



Po několika jednáních s vedoucími pracovníky a ředitelem Tesca panem Michalem Seidlem a nastavením systému pořizování nákupů se 20. 6. 2016 začaly realizovat první nákupy pro klienty domů s pečovatelskou službou v Chrudimi. Tato změna se našich klientů přímo nedotkla. Klientům se nadále dostává zboží, které si prostřednictvím pečovatele objednali. Zajištění nákupů nyní probíhá tak, že pečovatelé na každém domě s pečovatelskou službou na základě požadavků klientů sepiší hromadnou objednávku zboží a odešlou ji e - mailem pracovníkům Tesca a ti nákup pro naše klienty připraví. Nákupy vyzvedne během dne pracovník Centra sociálních služeb

a pomoci Chrudim a rozveze je na jednotlivé domy s pečovatelskou službou, kde předá nákup pečovateli, který jej rozdělí dle seznamů klientům, roznese je přímo do jejich bytů a vyúčtuje.

Dříve nákupy probíhaly tak, že je třikrát týdně pořizovali vždy dva pracovníci pro každý ze třech domů s pečovatelskou službou. Po dobu pořizování nákupů byla klientům poskytována pouze nezbytná péče. Nově nastaveným systémem nákupů jsme získali čas, který pečovatelé mohou věnovat kvalitní a profesionální péči o klienty.

Během září rozšíříme spolupráci s Tescem o další nákupy, tentokrát pro Denní stacionář Jitřenka, jejichž klientům zajišťují pracovníci kromě dovozu obědů také svačinky.

Poděkování za rozvíjející se spolupráci patří jak vedení HYPERMARKETU TESCO, jeho pracovníkům, kteří se na zajišťování nákupů přímo podílí, tak i našim pracovníkům, kteří se přizpůsobují procesům náročných změn, kterými naše organizace v poslední době prochází. Vstřícným, ochotným a trpělivým přístupem všech, kteří se na změnách podílí, zvyšujeme v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim efektivitu práce a tím i kvalitu poskytovaných sociálních služeb.

DĚKUJEME!

Autor příspěvku: Mgr. Marta Menšíková

Vzdělávání pracovníků Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

V nedávné době absolvovali zaměstnanci Centra sociálních služeb a pomoci zážitkový seminář pro pečující osoby pod názvem „Proměny stáří a geronto-oblek“.

Geronto-oblek byl speciálně vyvinut k tomu, aby simuloval stařecký pohyb s omezeními jak pohybovými, zrakovými tak i sluchovými. Účastníci



semináře si na vlastním těle mohli vyzkoušet, jak se cítí klient, o kterého pečují. Vyzkoušeli si, jaké to je, když je člověk omezen v pohybu, má omezenou hybnost kloubů, třes v rukou, rozostřené vidění, nebo omezený sluch, či všechny kombinace onemocnění. Zjistili na vlastní kůži omezení, zátěž a námahu, kterou nese senior při běžných úkonech a činnostech, které vykonáváme normálně a ani je na sobě nijak nepocítujeme. Bylo úžasné vidět svět pohledem klientů. Seminář byl velmi přínosný pro naši praxi, protože kromě zážitků, kterými si pracovníci Centra prošli, také vyslechli mnoho užitečných rad a připomínek, které jim pomohou v práci se seniory a v lepším pochopení jejich potřeb.

Autor příspěvku: Mgr. Marta Menšíková

Unikátní seminář „Dementia v obrazech“ tentokrát v Centru sociálních služeb a pomoci v Chrudimi

V sobotu 3. 9. 2016 se pečovatelky a sociální pracovnice Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim zúčastnily semináře na téma „Dementia v obrazech“. Poděkování za skvělý seminář patří lektorce Asociace poskytovatelů sociálních služeb Andree Tajanovské, která velmi poutavým způsobem přednášela o středních i těžších formách demence. Své povídání lektorka prokládala svými zkušenostmi z praxe a ukázkami videí se záznamy přístupů a péčí o lidi s různými druhy demencí, zejména Alzheimerovou chorobou. Ke zhlédnutí měly účastnice semináře několik krátkých filmů zachycujících běžné situace, které pečovatelky denně prožívají a řeší se svými klienty (oblékání, strava, hygiena, apod.). Promítnuty byly vždy dvě varianty přístupů v péči o klienta s demencí. V první variantě měly účastnice semináře možnost vidět chyby, kterých se pečovatelka během péče dopustila. Po vysvětlení chyb, následovalo vždy video se správnou variantou péče.



Kromě toho, že kurz byl opravdu kvalitní, praktický a pro nás a okolí velmi žádaný a aktuální, vnesla Andrea Tajanovská svým přednesem a svojí přítomností mezi pracovníky spoustu pozitivní energie, kterou pro svoji práci potřebují.

Autor příspěvku: Mgr. Marta Menšíková, DiS.

Nebezpečí požáru v domácnosti

Statistické údaje jednoznačně dokazují, že požáry v domácnostech mají nejtragičtější následky. Každý rok při nich zemřou desítky osob, zraněny jsou stovky lidí a způsobené škody na majetku jdou do stamiliónů korun.

Na požárech v domácnosti se nejvíce podílí obyčejná lidská neopatrnost. Zde můžeme jako nejčastější příčiny vzniku požáru uvést kouření a zacházení s otevřeným ohněm. Může se jednat o zapomenuté potraviny na vařiči, nevhodně odložené nebo dokonce odhozené nedopalky cigaret, svíčky ponechané bez dozoru v těsné blízkosti hořlavých látek. Výjimkou také není používání hořlavých kapalin, jako je benzín, petrolej například při zapalování kamen.

Jednou z příčin vysokého počtu úmrtí při požárech je neopatrnost osob při vytápění svých domovů. Při provozu topidel se ne vždy dodržují potřebná bezpečnostní pravidla. Velmi často je zanedbávána údržba topidel, kouřovodů a komínů.

Naše byty a rodinné domy jsou doslova přecpány vybavením z materiálů, které se snadno vznítí a rychle hoří. Přitom dochází k úniku značného množství vysoce toxického kouře.

Velký počet požárů v domácnostech souvisí s tím, že se lidé doma cítí bezpečně a drobné nehody podceňují, přestože mnohdy vedou ke vzniku požáru. Nebezpečí může plynout i z běžných činností jako je hra dětí, vaření, kutilství.

Nejzrádnější jsou požáry v noci, kdy lidé v objektech spí, a není nikdo, kdo by si včas požáru všiml. V noci na nás číhá nebezpečí, protože kouř je rychlejší a tišší než oheň a již dvě nebo tři nadechnutí bývají smrtelná. Jednou z cest, jak preventivně předejít vzniku ničivého požáru, je vybavit si domácnost automatickým hlásičem požárů.

Ty včas detekují vznikající požár a akustickým signálem na ně upozorní. Lidé pak mají mnohem větší šanci situaci včas vyřešit. Tyto hlásiče mohou zachránit lidský život. Ani jejich pořizovací cena není nikterak vysoká.

Kromě hlásiče je vhodné domácnost vybavit také prostředky pro hašení jako je přenosný hasicí přístroj nebo hasicí sprej.

Každý vlastník bytu by měl zároveň pečovat o řádný technický stav včetně technického zařízení.

NĚKOLIK RAD NAKONEC

Zamezte přístupu dětí k možným zdrojům otevřeného ohně, zápalkám, zapalovačům.

Vybavte svou domácnost hlásičem požárů a hasicím přístrojem.

Mějte řádně označené hlavní vypínače elektrického proudu, vody a plynu.

Udržujte pořádek na půdách a ve sklepích.

Chodby, schodiště, únikové cesty a východy udržujte volné.

Když opouštíte domov, nezapomeňte zhasnout světla, vypnout elektrické spotřebiče, zastavit vodu, vypnout sporák.

Autor příspěvku: Bc. Markéta Pavlíková

Kdo byl José Rizal?



José Rizal

Portrét Josého Rizala

*19. června 1861 + 30. prosince 1896 (ve věku 35 let)

José Rizal patří mezi významné oftalmology. Vystudoval filipínskou vysokou školu a v roce 1882 odjel do Evropy, kde pokračoval ve studiu oční chirurgie na univerzitě v Madridu. První pacientka Josého Rizala byla matka, která trpěla oboustranným šedým zákalem. Jeho matka byla hlavní motivací k vystudování oftalmologické specializace. Získal pověst zázračného lékaře a v Calambě na Filipínách založil soukromou nemocnici. Po Rizalově nemocnici vznikla velká poptávka. Lékařská péče, kterou poskytoval, nebyla drahá a dokonce bylo ošetření pro nemajetné občany zdarma.

Šedý zákal

Šedý zákal (katarakta) znamená zkalení čočky. Osoby starší 70 let mají alespoň na jednom oku určitý stupeň šedého zákalu. Čočka se může zkalit i u mladších pacientů. Výjimkou nejsou ani případy vrozeného šedého zákalu. Šedý zákal může urychlit i řada onemocnění jako je

např.: cukrovka, atopický ekzém nebo revmatoidní artritida (zánětlivé autoimunitní onemocnění).

Projevy šedého zákalu

Mezi nejčastější projevy patří snížení zrakové ostrosti vidění na dálku i na blízko. Také zamlžené vidění, porucha barevného vidění či dvojité vidění. Zakalení čočky je u každého individuální, zpravidla trvá měsíce až roky. Při podezření na šedý zákal je důležité, co nejdříve vyhledat odbornou pomoc očního lékaře. Léčba šedého zákalu patří mezi nejvíce prováděné zákroky s velkým procentem úspěšnosti v České republice.

Zdroj: José Rizal, osobnost historie medicíny a národní hrdina Filipín / Leoš Středa, Tomáš Zima. -- 1. vyd. -- Praha: 1. Lékařská fakulta UK, 2011 ISBN 978-80-254-9746-3 (váz.)

zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Jos%C3%A9_Rizal

SLEZÁKOVÁ, Lenka. Ošetřovatelství pro zdravotnické asistenty. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2506-2.

Příspěvek vybrala: Bc. Lucie Horáková

IPAD a jeho využití v Denním stacionáři Jitřenka a Pohoda

Co je to IPAD?

Jedná se o multimediální počítač typu tablet. IPAD obsahuje celou řadu inovativních prvků, které usnadňují přístup práce na počítači všem uživatelům. IPAD je tenký a lehký počítač, který je snadné držet v ruce, popřípadě je možné ho upevnit do speciálního stojánku v libovolném úhlu, a tak jej ovládat.

Pro koho je vhodný?

IPAD je vhodný pro všechny. Milují ho děti, ale i senioři. Je vhodný také pro uživatele s mentálním, tělesným či pohybovým postižením.

IPAD se intuitivně ovládá pomocí prstů a doteků, kdy se přibližují či otáčejí obrázky, poklepem spouští různé funkce a velké množství aplikací. Lze ho také ovládat pomocí speciálního pera, které se jmenuje stylus.

V Denním stacionáři Jitřenka jsme získali potřebné finance na IPAD jako dar od Základní speciální školy Chrudim a od Sdružení rodičů a přátel Denního stacionáře Jitřenka. Jsme za něj moc vděční a Základní speciální škole Chrudim a Sdružení rodičů a přátel ještě jednou touto cestou moc děkujeme. Klienti na něm velmi rádi pracují. IPAD využívají nejen k zábavě či relaxaci, ale také k práci a rozvoji své osobnosti. Používání IPADu přispívá k rozvíjení jemné motoriky, k rozvoji sluchového vnímání a také k rozvoji komunikačních schopností, čtení a psaní, rozvoji matematických představ, kreativity a fantazie, rozvoji hudebního vnímání a další.

Práce na IPADU se u klientů DS Jitřenka a Pohoda stala velmi oblíbenou činností.



Autor příspěvku: Bc. Markéta Pražanová DiS., Leona Krejcarová

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

5. a 19. 10. od 14.00 hodin

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

17. 10. od 16.00 hodin

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

17. 10. od 14.00 hodin

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

Posezení při kávě:

18. 10. ve 14.00 hodin v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim v Soukenické ulici 158

20. 10. ve 14.00 hodin v Domě s pečovatelskou službou v ulici Strojařů 1141 a v Domě s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků 215

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- | | |
|-------------------------|--|
| □ <i>první skupina</i> | 3., 10., 17. a 24. 10. v 9.00 hodin |
| □ <i>druhá skupina</i> | 4., 11., 18. a 25. 10. v 9.00 hodin |
| □ <i>třetí skupina</i> | 5., 12., 19. a 26. 10. v 9.00 hodin |
| □ <i>čtvrtá skupina</i> | 6., 13., 20. a 27. 10. v 9.00 hodin |

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* **7. a 14. 10. od 9.00 hodin**
- *druhá skupina* **7. a 14. 10. od 12.00 hodin**

„Počítače pro seniory“

přednášející pan Petr Špína

Výuka bude probíhat v počítačové učebně Gymnázia Josefa Ressela v Chrudimi

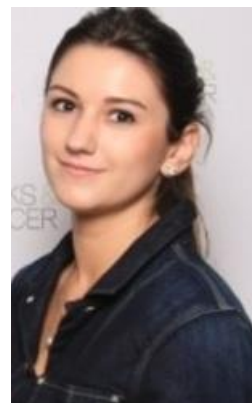
- *první skupina* **3. a 17. 10. v 15. 00 hodin**
- *druhá skupina* **5. a 19. 10. v 15. 00 hodin**



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

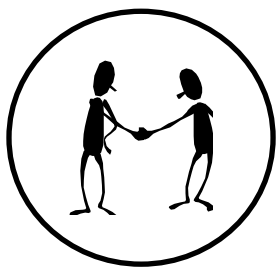
Nová zaměstnankyně Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim Bc. Lucie Horáková

Vážení klienti,
dovolte mi, abych se Vám touto cestou představila. V červnu 2016 jsem nastoupila do organizace jako nová sociální pracovníce po panu Bc. Motlovi a zastihnete mě v kanceláři Obce Ležáků 215. Vystudovala jsem Střední školu zdravotnickou a sociální v Chrudimi. V roce 2013 jsem nastoupila na Vysokou školu polytechnickou v Jihlavě, kde jsem vystudovala obor: zdravotně-sociální pracovník. V červnu 2016 jsem dokončila úspěšně vysokou školu státní závěrečnou zkouškou. Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim jsem poprvé navštívila jako praktikantka na střední škole a zaujal mě zde příjemný a vstřícný přístup pečovatelek, nejen ke klientům, ale také i ke kolegům. V rámci mého působení na vysoké škole v Jihlavě jsem začala pracovat pro Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim jako pečovatelka v terénní péči o víkendech. Rok jsem v organizaci pracovala jako pečovatelka a uvědomuji si, jak může být někdy práce náročná. A proto bych nyní chtěla poděkovat pečovatelkám za jejich lidský přístup a profesionální jednání, které je velmi důležité pro každou organizaci.



Má pracovní doba je od pondělí do pátku od 7,00 do 15,30 hod.

NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Bc. Miroslava Kábelová
vedoucí ekonomického úseku, ekonomka

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

V úvodu musím říci, ke své nelibosti, že cestování není bohužel činnost, kterou bych si dosud mohla dopřát. Mám moc ráda Chorvatsko a jeho vůni moře a borovic. Tam jsem měla možnost se několikrát podívat.

Vždy, když mě cesty někam zavedou, dokážu si najít místo, které mě naplňuje. Jako dítě jsem vyrůstala u lesa v Horním Bradle. S bratrem jsme velice rádi chodívaly do Polomského pralesa k loveckému záměčku. Je to nádherné místo. Roky jsem žila v Trhové Kamenici, tady jsem nejraději se svými dětmi chodila k trhovokamenickým lomům. Nyní žiji v Hlinsku, oblíbeným místem je pro mne Ratajský les a lom v Srní. Z našich měst mám velice ráda Český Krumlov, Tábor, Litomyšl. Nedávno jsem navštívila Poličku, kde jsem v jejím centru byla po prvé a byla jsem z těch starých uliček doslova nadšená.

Na závěr této otázky bych přece jenom vyzdvihla místo, kam se ráda vracím, a je mou srdeční záležitostí. Je to Znojmo. Trávila jsem zde dobu studia na vysoké škole a Znojmo a jeho okolí mi přirostlo k srdci. Mají tu dobré víno a hlavně milé lidi.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Jelikož mám velice ráda teplo, ideál je pro mne moře a slunce. Ale Morava na kole s ochutnávkou tamních vín je také příjemná varianta trávení volného času. Se synem jsem strávila několik dnů vysokohorskou turistikou ve Vysokých Tatrách a byl to nádherný zážitek. Ideální dovolená by byla spojením aktivní a „válečí“ dovolené...☺

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Nový Zéland a jeho přírodní krásy. Indie a její kultura.

Které roční období máte nejraději a proč?

Jednoznačně léto. Pro jeho vůni, teplé večery, slunečné dny, zvuky cvrčků, koupání a letní deště.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Lidská hloupost, závist, neupřímnost, podlost a lži.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Mám moc ráda malé děti, chtěla jsem být paní učitelkou. Moje přání si realizuji prostřednictvím své dcery, která tímto směrem ubírá své cesty.

Co Vás rozesměje a potěší?

Rozesměje mě dobrý humor, vtip, miluji komedie, nejraději české komediální filmy. Potěší mě, když mohu někomu pomoci, udělat radost. Těší mě úspěchy mých dětí a to že jsou čestní lidé. Rozesměje mě vždy moje dvouletá neteř Maruška, když se snaží být vážná, a když dělá opičky.

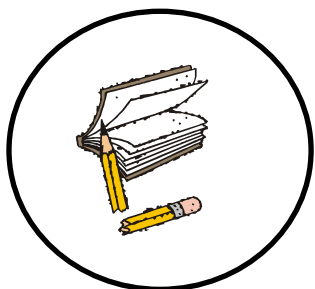
Jaká barva se Vám líbí a jaká nelíbí?

Mými oblíbenými barvami jsou bílá a modrá. Ráda se strojím do černé barvy. Nejméně oblíbená barva je pro mě oranžová.

Co děláte ve volném čase?

Dříve můj čas zaplňovaly moje děti. Nyní jsou již ve věku, kdy si utváří vlastní životy a svůj životní prostor. Volný čas jsem vyplnila přáteli, svými psy, cvičením a rychlou chůzí v přírodě.

PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ Z ŘAD SENIORŮ



Tato TANTRA pochází původem z Indie

Dávej lidem víc, než očekávají. A dělej to s radostí.

Nevěř všemu, co slyšíš, neutrať vše, co máš, nespí tolik, kolik bys chtěl/a.

Když někomu říkáš „MILUJI TĚ“, myslí to doopravdy. Pokud Ti někdo položí otázku, na kterou nechceš odpovědět, usměj se a zeptej se „PROČ TO CHCETE VĚDĚT“.

Zapamatuj si 3 důležitá R:

Respekt pro sebe

Respekt pro jiné

Responsibility – zodpovědnost za všechny svoje činy

Nedopust', aby malá hádka zničila velké přátelství.

Když si uvědomíš, že jsi udělal/a chybu, podnikni okamžitě kroky k její nápravě.

Usměj se, když zvedáš telefon. Osoba na druhém konci to uslyší z tvého hlasu.

Otevři se změnám, ale nezapomeň na svoje hodnoty.

Pro manželství si vyber muže/ženu, s kterou/kterým si rád/a povídáš. Až zestárnete, konverzační schopnosti budou stejně důležité, jako kterékoliv jiné.

Zapamatuj si, že ticho je občas nejlepší odpověď.

Žij dobrý a čestný život. Až zestárneš, vzpomínej na něj a budeš mít znovu možnost se z něho těšit.

Dělej všechno, co můžeš, abys vytvořil/a klidný a harmonický domov.

Nevytahuj minulost.

Poděl se o své zkušenosti. To je způsob, jak dosáhnout nesmrtelnosti.

Nikdy nepřerušuj někoho, kdo tě chválí.

Když vyděláš hodně peněz, použij jich na pomoc jiným, dokud žiješ. To je největší uspokojení z bohatství.

Zapamatuj si, že nedostat to, co chceš, je někdy zásahem štěstěny.

Zapamatuj si, že nejlepší vztah je ten, ve kterém je láska k tomu druhému větší, než tvá potřeba toho druhého vlastnit.

Posuzuj svůj úspěch podle toho, čeho ses musel vzdát, abys ho dosáhl.

Nikdy se nesměj snům někoho jiného. Lidé, kteří nemají sny, nemají mnoho.

Neposuzuj lidi podle jejich příbuzných.

Mluv pomalu. Mysli rychle.

Autor příspěvku: Jana Schützová

Poučení pro seniory nad 55 let podle Maxmiliána Kašparů

Autor je psychiatr, katolický kněz a docent na univerzitě,
žijící v Jihlavě.

Minulost - hovořit o minulosti znamená být k smíchu, nikoho to nezajímá, všichni jsme to slyšeli mnohokrát a často to ani není pravda. Někteří sice soucitně naslouchají, ale mají toho dost. Doporučuje se upozornit "stárneš" apod.

Budoucnost je k pláči, rovněž o budoucnosti není dobré příliš hovořit, ale je nutné se připravit, např. madla v koupelně a na záchodě, optimální teplo, teplá voda, výtah či doprava po schodech, zuby, brýle, čitelný mobil, naslouchátka pro hluchnoucí. Nedoslýchavost nesmírně popuzuje.

Přítomnost je nejdůležitější, je třeba ji náležitě využít.

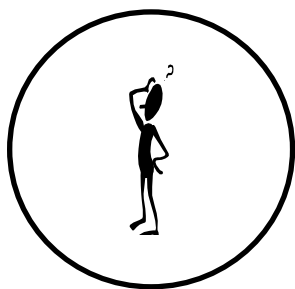
Doporučení:

- mít jeden domov, který důvěrně známe a kde jsme spokojeni
- nešetřit, již nebude příležitost úspor využít, potomci to rozhází
- uvědomit si svoji nedůležitost
- starat se o přiměřené zdraví
- být samostatný bez partnera, umět si uvařit, vyprat apod., u žen zvládat mužské činnosti
- mít přátele pozitivně laděné, tam, kde se jenom naříká a nadává, tam nechod'te
- ve společnosti mluvte přiměřenou intenzitou, příliš hlasitá mluva odpuzuje
- mít dostatek času, říci „nemám čas“ znamená buď „nechce se mi“ nebo „jsem neschopný“
- nic nemusíte
- mějte svůj majetek, byt, peníze, žít každý za své, říkat si o peníze je ponižující
- nenechat si mluvit do života, ať si mladí nechají své rady pro sebe

- mladým do ničeho nemluvit, poradit jenom pokud se zeptají a odpovědět pokud možno to, co chtějí slyšet
- připustit, že jsme sami v minulosti udělali mnoho chyb
- nepředstírat mládí a chuť na sex, když není
- nedělejte dětem obětavou tchyni, tchána, péče o vnoučata již není povinnost
- přiměřeně se pohybovat, cyklisté s přilbou a kartou zdravotní pojišťovny
- e-mail neposílat mladým, mají jiný vkus, vzbuzujeme soucit
- nepředvádět se, je to trapné
- oblékat se přiměřeně věku, ne příliš mladě
- nepřejídat se, nekouřit, přiměřeně pít alkohol
- výchova seniorů je nesmysl
- velmi důležitá je čistota, denně má být koupel, zápach odpuzuje
- pravidelně používat internet

Zaznamenáno z vystoupení autora na ČR 2 v roce 2010

ZAJÍMAVOSTI



1.10. Mezinárodní den seniorů

Mezinárodní den seniorů je věnován našim rodičům, prarodičům, maminkám, tatínkům, babičkám a dědečkům, je to den, který ukazuje na to, že bychom si měli uvědomit, s čím se musí potýkat senioři, jedná se o mnoho překážek a schody do obchodního domu jsou v některých případech tím nejmenším. V mládí si nikdo z nás neuvědomuje a ani nepřipouští, že jednou budeme všichni staří.

Již od roku 1998 si svět 1. října připomíná Mezinárodní den seniorů. Právě toho dne byl totiž Organizací spojených národů a jejím tehdejším generálním tajemníkem Kofi Annanem vyhlášen rok 1999 Mezinárodním rokem seniorů. Den seniorů je oslavou všeho, co

společnosti přináší staří lidé. Zvyšuje povědomí o problémech, se kterým se potýkají.

V druhé polovině dvacátého století se zvýšila průměrná délka života o celých dvacet let. Během následujících dvaceti let bude přibližně jedna třetina obyvatelstva vyspělého světa starší než 60 let. Stárne však i starší obyvatelstvo, generace seniorů. Typickým obrázkem je dnes jedno dítě, dva rodiče, čtyři prarodiče a jeden i více praprarodičů.

Koho tedy dnes můžeme označit slovem senior?

Podle zákona o sociálních službách se tam počítá člověk starší 65 let a ještě je to rozděleno na mladšího a staršího seniora. Starší senior je potom starší 80 let.

Právě pro svou životní zkušenost a moudrost by **senioři měli být pro společnost inspirací a zůstat aktivní.** „*Starý člověk by si měl opravdu dneska své místo vybojovat. Neměl by se stydět vystupovat ve společnosti. Neměl by se stydět za svůj handicap, neměl by se stydět za to, že se umí sám sobě zasmát, svým vlastním bolestem a trápením.*”

V roce 1998 byly formulovány i Zásady OSN pro seniory participace

Uznání a respektování stárí a to nikoli jako nežádoucího a mnohdy obávaného fenoménu, ale jako normální součásti života a období, kdy stále pokračuje rozvoj lidské osobnosti. Starší lidé jsou platnými a cennými členy lidského společenství, které by bez jejich přispění nemělo všechny potřebné dimenze

Vytváření a využití zdrojů

Starší lidé se podíleli a podílejí na vytváření společenských zdrojů a mají také proto nezpochybnitelné právo na jejich nediskriminované využívání

Důstojnost

Starší lidé mají právo na důstojnost svého života a to také a zejména v situaci nesoběstačnosti způsobené chorobou, zdravotního postižení či chronické nemoci.

Nezávislost

Starší lidé se stejně tak jako všichni občané lidské společnosti mohou svobodně a nezávisle rozhodovat o tom, kde a jak budou žít, zda budou pracovat, kdy odejdou ze zaměstnání a budou se věnovat jiným činnostem. Měli by mít možnost žít v takovém prostředí, které je pro ně bezpečné a přizpůsobené jejich potřebám.

Péče

Zvláště znevýhodnění starší lidé by měli mít možnost využívat péči a ochranu rodiny a komunity v souladu se systémem kulturních hodnot, který je vlastní jejich společnosti. Potřebují zdravotní péči, která jim umožní zachovat či navrátit optimální možnou úroveň fyzické a duševní pohody, zabrání nemoci či ji oddálí, a sociální a právní pomoc, které jim pomohou zajistit jejich autonomii, ochranu a péči.

<http://www.hospiccheb.cz/rubrika/zpravy/1-rijen-mezinarodni-den-senioru.html>

Další (méně známé) významné a mezinárodní dny

6. 10. Světový den výživy

10. 10. Světový den duševního zdraví

10. 10. Světový den zraku

12. 10. Světový den artritidy

16. 10. Světový den páteře

20. 10. Světový den proti osteoporóze

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Naše imunita

O imunitě slyšíme neustále, ze všech směrů jsme utvrzováni, že právě ten či onen postup a preparát je tím pravým pro podporu naší obranyschopnosti.

Pojďme se na to podívat.

Náš imunitní systém prostupuje celým naším tělem, nejčastěji jej spojujeme s krví, lymfatickými uzlinami, slezinou, či brzlíkem.

Povrch našeho těla chrání kůže, která, pokud není poškozena, plní svou úlohu ukázkově. Kůže však není jediný povrch, kde se setkává naše tělo s okolím. Další plochou jsou sliznice: Především sliznice dýchacích a trávicích cest a také cesty pohlavního a močového ústrojí.

Mikroorganismy s námi žijí stále, osídlují naše sliznice i pokožku. Některé jsou nebezpečné, některé neškodné a jiné k životu potřebujeme.

Za ochranu našeho těla vděčíme bílým krvinkám, leukocytům, což jsou buňky ochotné obětovat vlastní život pro naše přežití. V místě, kde probíhá souboj bílých krvinek s infekčními mikroorganismy, vzniká zánět.

Vitaminy a minerály přínosné pro imunitní systém: vit. A, vit. D, vit. B3, vit. B5, vit. B6, vit. B12, vit. H, biotin, vit. C, minerály železo, zinek, selen.

Jak posílit imunitu?

Protože se podpora imunity stala pro mnoho lidí životní nezbytností a cílené posilování imunity funguje dobře jako prevence nejrůznějších onemocnění přenášovaných hlavně kapénkovou infekcí, máme v současné době hned několik méně i více zaručeně osvědčených způsobů, jak zlepšit funkci imunitního systému.

Léky na imunitu a vitamíny na imunitu

Mezi nejoblíbenější či nejčastěji využívané prostředky k posílení imunity patří zejména léky na posílení imunity nebo vitamíny v lékové formě, avšak mnohé z těchto přípravků stojí spoustu peněz a navíc jejich účinek nebývá vždy zase až tak oslňující, jak výrobci slibují. Z těch nejznámějších jmenujme například:

- Wobenzym – přírodní enzymy pomáhající zvládat záněty v těle
- Hlíva ústříčná – dřevokazná houba obsahující množství bílkovin, vitamínů a stopových prvků, které zlepšují nejen obranyschopnost organismu
- Pharmaton Geriavit – kombinace ženšenu, vitamínů a minerálů k posílení organismu, při rekonvalescenci a únavě
- Preventan – doplněk stravy k dlouhodobému užívání obsahující směs biologicky aktivních látek podporujících lidskou obranyschopnost
- Imunoglukan – účinná látka imunoglukan a vitamín C přispívají k normální funkci imunitního systému
- Laktobacily – živé mléčné bakterie neboli probiotika podporující správnou funkci střev a tím posilující imunitní systém člověka

Ačkoliv tyto preparáty kombinující nejrůznější účinné látky, minerály a vitamíny rozhodně mají pozitivní vliv na lidské zdraví, je dobré zamyslet se nad tím, zda by nebylo lepší a hlavně levnější dodávat je do těla v jejich přirozené podobě.

Konkrétně bakterie mléčného kvašení známé jako laktobacily či probiotika lze ve velkém množství nalézt také v kysaném zelí, kvalitních jogurtech, podmásle, kyšce a kefírech.

Vitamíny přirozeně nalezneme samozřejmě v ovoci a zelenině, avšak kvalita potravin v současných obchodech je velice diskutabilní, a proto je důležité dbát na to, jakým způsobem byly vypěstovány. Pro správnou funkci imunitního systému jsou nejdůležitější vitamíny skupiny B a vitamíny A, D a E. Z minerálů jsou to pak zinek a selen.

Mnoho lidí dnes navíc nedá dopustit na takzvanou homeopatickou léčbu a velmi doporučovány jsou také nejrůznější bylinky, z nichž si doma můžeme uvařit lahodný čaj či udělat sirup nebo likér, které také správně podpoří naše zdraví.

Homeopatika na imunitu

Užívání takzvaných homeopatik, které využívá k léčení alternativní medicína, dělí společnost na dva tábory. Jedni homeopatickou léčbu odsuzují jako šarlatánství, druzí naopak nedají na její blahodárné účinky dopustit. Oficiálně nejsou homeopatika předepisována, avšak jejich prospěšnost také nelze vyvrátit, proto záleží jen na vás, jaký názor si na ně vytvoříte. Homeopatiky však rozhodně nic nezkazíte.

Protože je homeopatická léčba založená na individuálním přístupu k pacientovi, neexistuje univerzální recept na zvýšení obranyschopnosti pro každého člověka. Jako vhodná prevence v období chřipek a nachlazení se dnes doporučuje například takzvané Oscillococcinum (dávkování 1x denně), avšak více se homeopatické prostředky uplatňují při posilování imunity u dětí.

Babské rady

Kromě často zmiňované zeleniny a ovoce nebo jiných běžně dostupných potravin obsahujících důležité látky pro lidské zdraví využívaly naše babičky také nejrůznější bylinky, které měly na lidský organismus prokazatelně blahodárné účinky. K posílení imunitního systému se dnes využívá například echinacea neboli třapatka, která pochází ze Severní Ameriky a stimuluje buňky imunitního systému.

Oblíbenou bylinkou současnosti je též rakytník řešetlákový čili „sibiřský zázrak“, který obsahuje desetkrát více vitamínu C než pomeranč a mnohé další léčivé látky. Je k dostání v několika různých

podobách, nejčastěji se snad využívá jako přísada do bylinkového čaje. Skvělé detoxikační účinky má pak také kustovnice čínská nebo ženšen.

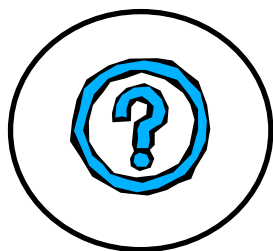
Léčivý čaj či domácí sirup posilující imunitu a pomáhající při nachlazení si můžete připravit také z mnohem lépe dostupných bylin, které rostou ve vaší blízkosti nebo se dají bez problému levně koupit. Z těch nejčastěji používaných můžeme zmínit například:

- šípkový květ nebo bobule
- listy kopřivy
- lipový květ, květ divizny
- heřmánek, mateřídouška
- jitrocel, podběl
- černý bez
- zázvor

Pro lidské zdraví celkově a pro správnou funkci imunitního systému zvláště je však ze všeho nejdůležitější zdravý životní styl a psychická pohoda. Vyvážená strava bohatá na zeleninu, ovoce, luštěniny a tak podobně vám spolu s dostatkem pohybu, pravidelným denním režimem a kvalitním spánkem zajistí správnou funkci imunitního systému lépe než všechny léky světa. Budete-li dbát o své tělo a o svoji duši, budete se celkově cítit velmi dobře a vaše zdraví jen pokvete!

Autor příspěvku: Romana Bumbálková

KDO VÍ, ODPOVÍ



Hurvínkovi je 90 let

Roku 1920 se v řezbářské dílně Karla Noska „narodil“ Spejbl. Za šest let poté přibyl k roztržitému tatůldovi rozpustilý Hurvínek se jménem kapřího chlapečka z pohádky Karla Šlaise, kterou ilustroval scénárista Josef Skupa.

1. Josef Skupa založil v roce 1930 v Plzni:
 - a) Nadaci Spejbla a Hurvínka
 - b) tradici festivalu Hurvínkova Plzeň
 - c) první profesionální loutkové divadlo v ČSR
2. Skupova loutková scéna se do Prahy přestěhovala v roce:
 - a) 1945
 - b) 1955
 - c) 1965
3. K legendární dvojici časem přibyli:
 - a) Kašpárek a Šmidra
 - b) Mánička, Bábinka a pes Žeryk
 - c) sedmihlavý drak a princezna Krasomila
4. Protagonisté už při svých zahraničních vystoupeních hovořili:
 - a) 10 jazyky
 - b) 16 jazyky
 - c) 22 jazyky
5. Po Hurvínkovi je pojmenovaná:
 - a) dětská nemocnice v Šanghaji
 - b) vesmírná planetka
 - c) jeskyně v Monserratu

6. V Ekvádoru mají:

- a) Hurvínkovu mateřskou školu
- b) hotel Hurvínek
- c) Hurvínkovu divadelní fakultu

7. Pražská ZOO po Hurvínkovi pojmenovala např.:

- a) šimpanze a kozla
- b) slona a lachtana
- c) leguána a hrabáče

Správné odpovědi:

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

5 - 7 bodů

Hurvínek a celá jeho rodina jsou zjevně vaší srdcovkou. U Spejblů jste zkrátka jako doma

3 – 4 body

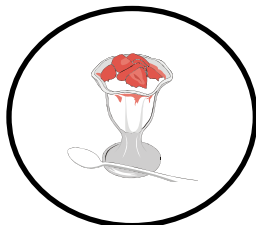
Ušatý panáček v dřevácích vás neminul. I vy jste určitě jeho kouzlu podléhali a možná stále podléháte, ačkoliv o něm zdaleka nevíte všechno

0 – 2 body

Vy jste snad ani nebyli dětmi. Opravdu vám „Hurvajs“ nic neříká?



OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Oblíbené recepty

Bc. Miroslavy Kábelové

vedoucí ekonomického úseku, ekonomky

Rajčatová polévka

Suroviny

- rajčata podle počtu strávníků, přibližně na 3 porce 1,5 kg
- olivový olej
- bazalka, nebo bazalkové pesto
- 2 stroužky česneku
- med
- Solamyl
- sůl

V hrnku zahřejeme olivový olej, přidáme pokrájené stroužky česneku a necháme je mírně orestovat. Pak přidáme na měsíčky pokrájená rajčata, bazalku, nebo bazalkové pesto. Promícháme a necháme pod pokličkou dusit. Když rajčata pustí veškerou šťávu, můžeme si začít hrát s chutí polévky. Chuť a konzistence polévky vždy závisí na kvalitě rajčat a naší chuti. Kdo má raději slanější, přisolí. Kyselost a sladkost polévky ovlivníme přislazením nejlépe medem nebo v horším případě cukrem. Pokud je polévka hodně hustá můžeme ji nastavit částí vývaru, kuřecí nebo hovězí. Zahuštění polévky je vaše volba, je možné rozpustit lžici Solamylu v troše vody, nebo vývaru a polévka dostane hustší a lesklou konzistenci, kdo má raději řidší, postačí její hustota z rajčat. Na závěr vezmeme čistý hrnek a cedník, a celou hmotu propasírujeme, až vznikne krásný hladký rajčatový krém, který jemně povaříme a doladíme bazalkou. Výborný je s hoblíčkami sýru, nejlépe voňavým parmezánem.

Cuketové bezlepkové placičky

Suroviny

- jedna menší cuketa
- 4 - 5 vajec
- libová slanina
- sýr eidam nebo jaký máte rádi (nemusí být)
- sůl a koření (každý má rád jiné, ale např. oregano, bazalka, sušený česnek)

Nastrouháme cuketu, přidáme vejce, slaninu, nastrouhaný sýr, ochutíme solí a kořením. Na plech dáme pečící papír a pomocí lžice tvoříme na papíru placičky, pečeme v předehřáté troubě, přibližně na 180 stupňů. Když budete chtít recept přivést k dokonalosti, oddělte bílky od žloutků a z bílků ušlehejte sníh a do cuketového těstíčka ho pomalu zamíchejte. Placičky se dají jíst s bramborem, bramborovou kaší, zeleninovým salátem a dobré jsou i studené. ☺



V příštím prosincovém čísle se můžete těšit na příspěvky:

- Lada Daňková z Domácí zdravotní a ošetrovatelské péče – téma: „Problémy se stravováním seniorů“
- Markéta Pavlíková, DiS. – téma: „Různé metody alternativní léčby“
- Denní stacionáře – „Využití venkovního fitness hřiště pro seniory v Denním stacionáři Pohoda“
- Rozhovor s pracovnící CSSP s paní Blankou Krejčíkovou
- Oblíbené recepty Blanky Krejčíkové

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

Vás srdečně zve dne

5. 10. 2016 od 9. 00 – 16. 00 hodin na

Den otevřených dveří

v Denním stacionáři Pohoda

Denním stacionáři Jitřenka

Na adrese Městský park 828, Chrudim

v Domě s pečovatelskou službou

Na adrese: Soukenická 158, Chrudim

Přivítá Vás vstřícný personál, který Vás provede jednotlivými prostory organizace, seznámí Vás se sociálními službami, které poskytujeme.

Tel. kontakt 733 145 527, 733 145 520