

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Pády seniorů v domácím prostředí a jak jim předcházet

Není sporu o tom, že starší věk s sebou nese velkou nejistotu jak na úrovni psychické („Jsem ještě k něčemu?“), tak na té fyzické („Zvládnou ještě tohle?“). Vnitřní nestabilita podpořená různými tělesnými omezeními seniorům pravděpodobně více či méně znepříjemňuje pobyt v domácím prostředí a omezuje jejich dosavadní soběstačnost. S tím je třeba počítat, to ke staršímu věku zkrátka patří. Stejně tak jako pády, které z této nestability často pramení.

Snad pro vás bude alespoň malou útěchou, že v tom nejste sami. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) ročně upadne v domácím prostředí asi jedna třetina seniorů nad 65 let.

Naštěstí existuje možnost, jak se na pád připravit, jak jej oddálit či jak mu úplně předejít.

Doporučení k prevenci pádů v domácím prostředí:

1) Mluvte o pádu

Zatajení pádu seniorem brání přijetí opatření, která by mohla usnadnit jeho setrvání v domácím prostředí. Pád však s sebou může nést minimálně jedno nepříjemné riziko, a tím je **narůstající strach** z pádu dalšího. Jak víme, strach není dobrý rádce. A abychom pokračovali v těch příslovích - sdílená starost je starost poloviční. Strachu je totiž jinak opravdu těžké se zbavit. Proto mluvte o pádu, není proč se stydět...

2) Rozhlédněte se po svém bytě

Je čas začít sledovat, kde vám co hrozí, dbát na svou **bezpečnost**. Požádejte někoho z rodiny, pečovatele, souseda apod., ať vám s tím

pomůže - víc očí víc vidí. **Ostré hrany** je vhodné opatřit chrániči. **Koberečky** jsou sice krásné a vzpomínkové, v tuto chvíli již nepatří na zem, tím méně na linoleum, kde po něm lehko uklouznete. Proto se doporučuje menší kobereček připevnit raději na stěnu, tam poslouží jako zateplení, odhlučnění i jako tlumič případného nárazu. Sledujte dále - kde jaké nebezpečí na vás číhá? Horká trouba v nepraktické výšce? Ostré předměty na zdi? Všem těmto nebezpečím říkáme **rizikové faktory vzniku pádu**. Existují takové, které hůře ovlivníme (například motání hlavy), ovlivnitelnými faktory jsou shora uvedené úpravy bytu například. Vhodné jsou i kompenzační doplňky jako je madlo v koupelně, koupelnová vanová sedačka apod.

3) Neodmítejte pomoc druhých

Seniorský věk je krásný – díky tomu nadhledu, který již máte, v té získané moudrosti. Máte co druhým předávat, pokud to budou chtít slyšet. To je vaše devíza. Na druhou stranu se lidé stáří také obávají - jak člověk stárne, ztrácí postupně více a více **soběstačnost**, a tohle je moc těžké přijmout. A nebudete se bát si druhým o pomoc říkat. I to je preventivní faktor, kterým můžete pádům předejít.

4) Používejte kompenzační pomůcky

Kompenzační pomůcky mají kompenzovat, to znamená vyrovnávat handicap. Existují různé hůlky, chodítka, podavače, lupy apod., které vám mohou život zjednodušit. Doptávejte se na ně svých blízkých nebo odborníků.

5) Cvičení pomáhá

Pod pojmem cvičení máme zafixován životní výkon jako na spartakiádě. Jenže to je omyl! Cvičení může vypadat úplně jinak. Může trvat třeba jen 5 minut, když to víc nejde. **Cvičit můžete klidně na židli. Pokud to nejde, pak klidně i na posteli.** Víte, že ke správnému cvičení patří dýchání? To je potřeba procvičit nejdřív – **hluboký nádech, hluboký výdech**. Pak přidat ruce do vzpažení. Stačí. Klidně jen 5 minut. Začněte třeba vleže nebo vsedě na židli. Pokračujte zvedáním natažených nohou nebo protlačováním kolen do polohy. Přitahování špiček je také moc důležité, probere k životu krevní oběh. Cvičení zakončí úsměv – procvičení mimických svalů.

6) Nejdůležitější rada

Přijměte stárnutí svého organismu takové, jaké je - ne jako nutné zlo, ale jako výzvu začít dělat jednoduché věci, které jste v životě nestihli, nebo vám přišly nedůležité. **Najděte si činnost, kterou zvládnete a té se věnujte pravidelně.** Tím posílíte svoji psychiku.

A na závěr úvaha. Být stabilní znamená mít pevnou vnitřní sílu - psychickou i fyzickou. Být stabilní znamená padat méně. Je to i ve vašich rukách.



Zdroj: SLADKÁ, Andrea. Neztratitsevestari.cz: *Pády seniorů v domácím prostředí a jak jim předcházet* [online]. Praha: Domov Sue Ryder, z. ú., 2025 [cit.2025-12-04]. Dostupné z: <https://www.neztratitsevestari.cz/poradna/zdravi-rodina-vztahy-poradna/pady-senioru-v-domacim-prostredi-a-jak-jim-predchazet/>

Vyhledala a upravila: Bc. Marcela Šťovíčková, sociální pracovníce

Denní stacionáře

Město Chrudim prostřednictvím Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim nabízí občanům Chrudimi a přilehlých obcí terénní Pečovatelskou službu, ambulantní službu Denní stacionář Jitřenka a Pohoda a domácí zdravotní a ošetrovatelskou službu Kirké.

Rádi bychom Vám dnes více představili ambulantní službu **Denního stacionáře Pohoda**. Denní stacionář je určen osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku nebo zdravotního postižení a osobám s chronickým duševním onemocněním, které potřebují pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby v průběhu dne. Je zaměřený na udržování a posilování návyků, na nácvik dovedností zvyšujících soběstačnost, na udržení nebo nácvik dovedností potřebných pro samostatný život a začlenění do běžného života s využitím běžně veřejných dostupných služeb. Pečujícím osobám umožňuje žít v přirozeném rytmu týdne a být ekonomicky aktivní. Naše zařízení navštěvují nejvíce senioři s fyzickým hendikepem a senioři s fyzickým a duševním hendikepem (nejčastěji se syndromem demence).

Provozní doba stacionáře je v pracovních dnech od 6:30 do 15:30 hodin (případně po dohodě do 17:00 hod.). Služba je poskytována v Chrudimi na adrese Městský park 828 (s denní kapacitou 12 klientů) a Strojařů 1141 (s denní kapacitou 8 klientů). Pro dopravu do zařízení a zpět zajišťujeme fakultativní úkon Doprava vozidly CSSP.

V naší službě pomáháme klientům v průběhu dne zvládat běžné denní úkony péče o vlastní osobu a při osobní hygieně, zajišťujeme stravu (obědy, případně svačiny), nabízíme jim různé výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, zprostředkováváme jim kontakt se společenským prostředím a pomáháme jim při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. Klienti k nám dochází individuálně denně nebo pouze v některé dny. Naše práce s klienty vychází z konceptu Biografické péče, která je založena na oživení zájmu seniora a jeho psychiky prostřednictvím informací z jeho života (biografie). Přijali jsme za své, že pokud se člověk cítí dobře, má pak větší chuť k životu, je aktivnější, má důvod se radovat a chuť pečovat sám o sebe. Což se odráží pozitivně také na jeho celkovém zdravotním

stavu. Naším cílem je porozumět životní historii klienta prostřednictvím jeho vzpomínek a vzpomínek jeho blízkých, hledat a podporovat klientovy celoživotně naučené mechanismy pro zvládání zátěžových situací a pečovat o klienta s úctou a respektem ke stáří. Koncept Biografie obohacuje nejen klienta, ale přináší také větší porozumění jeho blízkým, kteří o něj pečují. Podporuje vztahy v rodině a nabízí možnost většího zapojení se do péče o klienta. Nedílnou součástí je vypracování biografické knihy, která se klientovi předává v průběhu poskytování služby a jeho blízkým při ukončení služby.

V návaznosti na zvyšující se počet klientů s různým poškozením kognitivních funkcí se nově také zaměřujeme na poradenství pečujícím o lidi s demencí. Nabízíme psychosociální podporu a poradenství o dostupných sociálních a zdravotních službách, o sociálních dávkách pro osoby závislé na pomoci druhé osoby, o finančních nárocích pečujících, o zastoupení blízkého s demencí v právním jednání, o vhodné úpravě prostředí pro blízkého s demencí a vhodných přístupech a komunikaci při péči. Jsme zde k dispozici všem, kteří na svém blízkém pozorují změny chování a nálad, zhoršení paměti, problémy s vykonáváním běžných činností, problémy s řečí, zhoršení orientace v čase a v prostoru, problémy s udržením pozornosti, ztrátu zájmu o dlouhodobé koníčky, nezájem o společenské aktivity nebo problémy se zrakem a odhadem vzdálenosti.

Kontakt na naši službu:

Mgr. Pavla Hurtová (konzultant pro pečující, sociální pracovnice),
tel. 730 186 658

Mgr. Šárka Marková (vedoucí stacionáře Pohoda, sociální pracovnice),
tel. 733 145 527

Za Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim Mgr. Pavla Hurtová

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc leden 2026

8. 1. v 16 hodin

můžete trávit pozdní odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi při **Posezení s hudbou a tancem**. Hrát bude skupina pana Zdeňka Škvařila.

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- **sloučená skupina 9. a 23. 1. od 9.00 do 12.00 hodin**

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová.

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- **první skupina 19. a 26. 1. v 9.00 hodin**
- **druhá skupina 21. a 28. 1. v 9.00 hodin**
- **třetí skupina 22. a 29. 1. v 9.00 hodin**

„Kavárnička“ (pro klienty domů s pečovatelskou službou)

20. 1. ve 14,00 hodin – DPS Soukenická

21. 1. ve 15,00 hodin – DPS Strojařů

22. 1. ve 14,00 hodin – DPS Obce Ležáků

29. 1. v 15.45 hodin

nás v CSSP Chrudim v Soukenické ulici

navštíví **Skautky Chrudim** vedené paní

Kateřinou Sabolovou.

Společně s klienty si zahrají **společenské hry**.



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

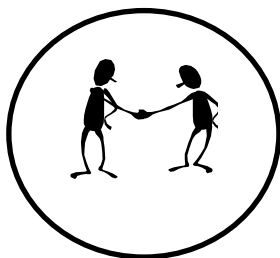
Alena Šimonová - pečovatelka

Celý život žiji v Chrudimi, kde jsem se i narodila. Na Základní školu Sladkovského jsem chodila do 15 let. Potom jsem nastoupila na učňovský obor šička v Evoně Chrudim.

Ráda cestuji nejen do ciziny, ale i u nás je hezky. Pěkná je Lednice, Telč, Olomouc a další města. Paříž a Řím jsou krásná města na památky.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Alice Šimonová

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?
Oblíbené místo je všude, kde je pohoda a klídek.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?
Teplo odpočinek. Poznávání jiné kultury.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?
Letos jsem si splnila sen a navštívili jsme Zanzibar.

Které roční období máte nejraději a proč?
Nejraději mám jaro a léto. Vše je rozkvetlé a voňavé, veselé a slunečné.

Co Vás vyvede z rovnováhy?
Faleš, hádky a pomluvy.

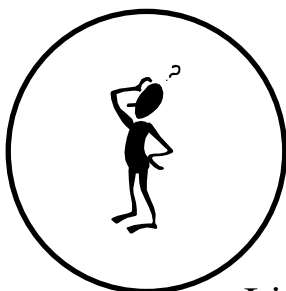
Čím jste chtěla být, když jste byla malá?
Po pravdě si nepamatuji, čím jsem chtěla být.

Co Vás rozesměje a potěší?
Co mě zaručeně rozesměje jsou vnoučata.
Děkuji, to je slovo, které potěší.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?
Černá a růžová jsou barvy, které mám ráda. Vyloženě neoblíbenou nemám.

Co děláte ve volném čase?
Ve volném čase s vnoučaty jezdím plavat a do kina. A dělám diamantové obrázky.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – Leden

Lidová moudrost může působit úsměvně, ale kdo by chtěl riskovat, že si zkazí úrodu nebo si nechá uletět štěstí, když poruší zažitá pravidla. Prozradíme vám, co vás čeká v lednu.

Jak na Nový rok, tak po celý rok.

Pohané slavili zimní slunovrat a první delší den vítali jako začátek nového roku. V zimě už bylo totiž **třeba myslet na další úrodu**, chystat semínka a sadbu a dobře si rozvrhnout zpracovávání zásob tak, aby vydržely až do prvního sběru čerstvých bylin a rostlin.

S rozšířením křesťanství **se začátek roku posunul na 1. ledna**. V noci z 31. prosince na 1. ledna se tak pomyslně otočil nový list, a proto bylo důležité si ho hned tak neposkvřnit. Přísloví **Jak na Nový rok, tak po celý rok**, připomínalo, že chování v tento den je třeba opakovat dále a dále a také je třeba se dnes vyvarovat všech zlovyků a neřestí.

Peníze zajistila konzumace čočky, štěstí vepřové maso a zdraví omytí v čisté studánce. Vodu lze případně nahradit i čistým sněhem. Představu o celém roku si uděláte večer: „*Když je novoroční noc světlá a tichá, bez deště a větru, bude dobrý rok.*“

Leden byl v tradičním hospodářském roce **jedním z nejdůležitějších měsíců**. Právě tehdy se podle počasí usuzovalo na průběh celé zimy, kvalitu úrody i dostupnost potravin v dalších měsících. Lednové pranostiky vznikaly **na základě dlouhodobého pozorování přírody a počasí** a přenášely se z generace na generaci. I když dnes máme moderní meteorologii, řada těchto lidových pořekadel má svůj racionální základ a může být inspirativní i pro současnost.

„Jaký leden, takový červenec.“ Stablní a chladný leden býval předpokladem vyrovnaného léta. Mráz omezuje přemnožení škůdců a pomáhá půdě zadržet vláhu, ta je pak úrodnější. Potvrzuje to i další pranostika. **„Mnoho sněhu v lednu, mnoho hřibů v srpnu.“**

„Když v lednu mrzne a sněží, úrodný rok se blíží.“ Silné mrazy bez oblevy byly považovány za požehnání. Sníh chránil ozimy a půdu před vysycháním. Sněhová pokrývka představuje přirozenou zásobárnu vody. Pokud však v lednu prší, můžeme očekávat slabší úrodu – **„Lednový déšť z pecnu ukrajuje.“**

Naopak mráz po Třech králich už tolik radosti nesklízel. **„O Třech králich mráz – sedlákovi pláč.“** Tři mudrcové a tříkrálová koleda symbolicky uzavřeli vánoční čas a přivítali masopust. Dny se prodlužují a příliš silné mrazy mohly ohrozit zásoby krmiva i dřeva. Kdo žije na horách, je si toho dobře vědom. Naopak jasná noc značila dobrou úrodu. **„Na Tři krále mnoho hvězd, urodí se hodně bramborů.“**



Zdroj: <https://www.toprecepty.cz/clanky/9868-jak-na-novy-rok-tak-po-cely-rok-co-nam-prozradi-lednove-pranostiky-o-pocasi-jidelnicku-i-prubehu-roku/>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Proč je starším lidem zima?

Vnímání vnější teploty se u jednotlivých lidí liší a je ovlivňováno různými faktory včetně věku.

Starší lidé pociťují zimu jinak než mladší. Neustálý pocit chladu u seniorů je způsoben fyziologickými změnami, ke kterým dochází s postupujícím věkem a které způsobují, že starší člověk stále pociťuje chlad a zimu.

Pokud má senior neustálý pocit chladu i přesto, že venkovní teplota není příliš nízká a neprojevují se u něj další příznaky, např. horečky, není třeba mít přílišné obavy, protože takový nepřetržitý pocit chladu u seniorů má tak své fyziologické vysvětlení.

Existuje několik důvodů, proč je některým starším lidem stále zima. Mezi ty nejčastější příčiny pocitu chladu u starších lidí patří:

- s postupujícím věkem krev houstne, což vede ke zpomalení krevního oběhu a následně ke snížené distribuci tepla,
- zmenšení objemu svalové hmoty vede také ke snížení produkce tepla,
- pokožka starších lidí je tenčí, než kůže mladších lidí, což způsobuje, že se produkované teplo snáze rozptýlí, a to vede k častému pocitu běhání mrazu po zádech,
- snížená tvorba kožního mazu u starších lidí (funkcí kožního mazu je izolovat tělo od vnějších faktorů prostředí a snižovat tepelné ztráty).

Chlad je často pocíťován v končetinách

To je způsobeno obranným mechanismem organismu, který v podmínkách nízké produkce tepla nebo jeho nadměrného rozptylu omezuje množství krve dodávané do končetin a upřednostňuje takzvané ušlechtilé orgány, jako jsou srdce, plíce, ledviny a mozek.



Jako ochranu před chladem spouští lidské tělo následující reflexní reakce:

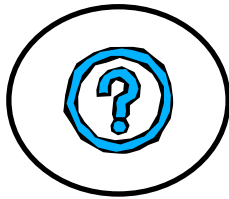
- třes, který má za účel výrobu tepla
- horipilaci (tzv. husí kůže), která má za účel omezovat tepelné ztráty,
- zaujetí polohy plodu, která omezuje tepelné ztráty zmenšením povrchu těla vystaveného vnějšímu prostředí.

Zdroje:

<https://www.hartmann.info/cs-cz/articles/9/5/telesna-teplota>
<https://www.istockphoto.com/cs/vektor/senio%C5%99i-p%C3%A1r-sklouznout-z-kopce-na-san%C3%ADch-sta%C5%99%C3%ADlid%C3%A9-tr%C3%A1v%C3%ADzimn%C3%ADdny-venku-pod-%C5%A1ir%C3%BDm-gml290531680-385913045>

Vyhledala: Mgr. Lada Daňková, vedoucí DZOP

KDO VÍ, ODPOVÍ



Milionářský kvíz

- 1. Než se stal pohádkový Rumcajs loupežníkem, měl „normální“ povolání. Jaké?**
 - a) mlynář
 - b) švec
 - c) hospodský

- 2. Do které čeledi patří cibule kuchyňská?**
 - a) amarelkovité, jako třeba narcis
 - b) brukvovité, jako třeba křen
 - c) miříkovité, jako třeba celer

- 3. Z čeho se vyrábí kašmír?**
 - a) ze srsti králíků
 - b) ze srsti ovcí
 - c) ze srsti koz

- 4. Jak se jmenoval manžel mytické Heleny, kvůli které poté, co ji svedl princ Paris, začala trojská válka?**
 - a) Meneláos
 - b) Agamemnón
 - c) Hektor

- 5. Ve kterém roce byl zavražděn John F. Kennedy, prezident USA?**
 - a) 1960
 - b) 1963
 - c) 1966

6. Kdo byl úplně prvním papežem?

- a) Svatý Petr
- b) Svatý Jan
- c) Svatý Lukáš

7. Jak se jmenuje hlavní město Maroka?

- a) Marrákeš
- b) Rabat
- c) Casablanca

8. Která z těchto památek je nejmladší (tj. začala se stavět nejpozději)?

- a) Karlův most v Praze
- b) katedrála Notre-Dame v Paříži
- c) pevnost Tower v Londýně

9. Hrdé místo na seznamu novodobých divů světa zaujímá zřícenina města Chichén Itzá na poloostrově Yucatan v Mexiku. Víte, kdo si ho už na začátku 7. století začal budovat?

- a) Mayové
- b) Inkové
- c) Aztékové

10. Skální město Petra bylo založeno asi mezi 3. stoletím př.n.l. a 1. stoletím n.l. a fungovalo původně jako pohřebiště, později jako hlavní město. Kdepak se nachází?

- a) v Sýrii
- b) v Jordánsku
- c) v Izraeli

Správné odpovědi:

1b, 2a, 3c, 4a, 5b, 6a, 7b, 8a, 9a, 10b, 11a



CHRUDIM



Chrudimské pověsti a legendy

Strašidlo v hlavním kostele



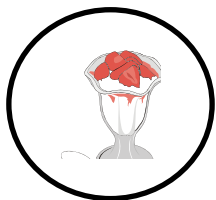
Oltář v kostele Nanebevzetí Panny Marie

Jednou zpozoroval chrámový kostelník, že kostel je v noci jasně osvětlen. Když se to opakovalo, upozornil děkana a třetí noci vstoupili oba do zářícího kostela, kde u hlavního oltáře spatřili nehybnou klečící modlící se postavu. Oba tedy také poklekli, pomodlili se a odešli. Zjevení - prý duch chrudimského děkana a zakladatele salvátorského kultu, Václava Samuela Hataše - se pak již neopakovalo.

Zdroj:

<https://www.chrudim.info/historie/chrudim/index.php3?stranka=povestchram&lang=cz>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



OŘECHOVÉ ŘEZY

20 dkg másla

28 dkg ořechů

18 dkg cukru

18 dkg polohrubé mouky +1 prášek do pečiva

6 bílků

Změklé máslo dejte do mísy a vyšlehejte s cukrem do světlé, nadýchané pěny. V jiné míse smíchejte polohrubou mouku s práškem do pečiva a mletými ořechy.

Z bílků ušlehejte pevný sníh. Do vyšlehaného másla s cukrem postupně zapracujte směs mouky a ořechů. Nakonec opatrně vmíchejte sníh z bílků, aby těsto zůstalo nadýchané.

Hotové těsto rovnoměrně rozetřete na připravený plech. Pečte přibližně 25–30 minut, dokud povrch lehce nezezlátne.

Poleva: Do mísy dejte žloutky a postupně k nim přisypávejte prosátý moučkový cukr. Třete (nebo šlehejte ručním šlehačem) tak dlouho, dokud nevznikne hladká, světlá a hustší poleva. Polevu ihned rozetřete na vychladlé ořechové řezy.



KUŘECÍ ZÁVITKY S PŘEKVAPENÍM

kuřecí prsa (plátky)
sůl, mletý pepř
hořčice (plnotučná nebo kremžská)
plátky šunky
hermelín
niva
máslo (na opečení)
smetana ke šlehání nebo na vaření (cca 200–250 ml)

Kuřecí prsa nakrájejte na plátky a lehce je naklepejte. Z obou stran osolte, opepřete a z jedné strany **potřete hořčicí**. Na každý plátek položte plátek šunky, kousek hermelínu a kousek nivy. Maso pevně stočte do závitku a **zavažte kuchyňskou nítí** (případně zajistěte párátky).

Na pánvi rozehřejte máslo a závitky ze všech stran **prudce opečte dozlatova**, aby se maso zatáhlo a zůstalo šťavnaté. Opečené závitky vyskládejte do zapékací nádoby, podlijte výpekem z pánve a **zalijte smetanou** (nemusí být zcela ponořené). Pečte v předehřáté troubě na **180 °C asi 25–30 minut**. V polovině pečení můžete závitky přelit omáčkou.



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