

Vydání 3/2026

# Chrudimský senior



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

## **CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE**

### **Rehabilitační péče v domácím prostředí**

Rehabilitační péče v rámci domácí zdravotní péče je velkým přínosem pro pacienty po úrazech a operacích nebo pro pacienty se sníženou soběstačností a mobilitou, kteří potřebují zlepšit hybnost těla nebo některou část těla a svou soběstačnost.

Domácí rehabilitační péče se zaměřuje na individuální potřeby pacienta a její součástí může být také bazální stimulace, což je metoda, která přispívá ke zlepšení vnímání vlastního těla a prostoru. Pravidelnou spoluprací s odborně vyškolenými sestrami mohou pacienti dosáhnout vyšší míry soběstačnosti. Pokud nemusí být pacient hospitalizován v nemocnici, rehabilitační sestry jej mohou navštěvovat přímo ve vlastním domácím prostředí. Rehabilitační péče v domácí péči probíhá na základě doporučení praktického lékaře nebo ošetřujícího lékaře z nemocnice.

Rehabilitační ošetřovatelství provádí zdravotní sestry, které absolvovaly kurz „Rehabilitačního ošetřovatelství v domácí péči“. Při úvodní schůzce rehabilitační sestra vytyčí s pacientem cíle a poté sestaví plán rehabilitace, který si odsouhlasí s pacientem. Rehabilitační sestra s ním pak cvičí dle jeho možností, potřeb a zdravotního stavu a také podle doporučení lékaře.

#### **Rehabilitační péče v domácím prostředí se zaměřuje na:**

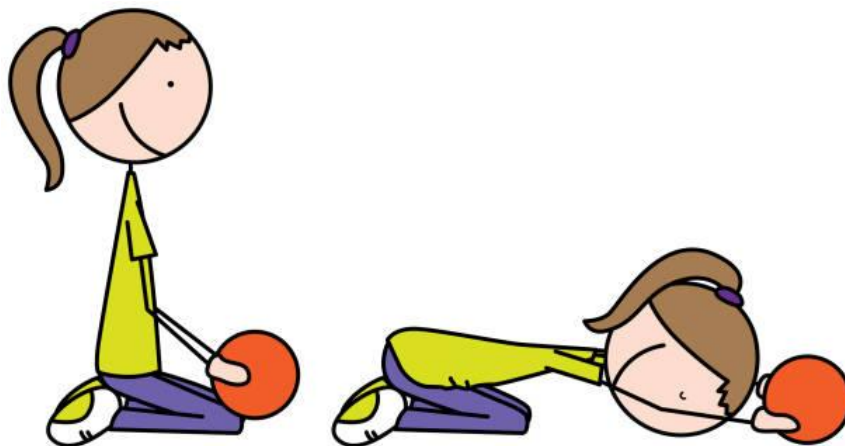
- trénink stability, stoje a chůze
- posilování a protažení končetin
- dechová cvičení
- zlepšení kondice, síly a soběstačnosti

Zdravotní sestra k cvičení využívá rozmanité pomůcky, např. chodítka, overbally a různé polohovací pomůcky. Pacienti, kteří mají doma rotoped, jej mohou se zdravotní sestrou také využívat při posilování svalů dolních končetin.

## **Výhody domácí rehabilitační péče**

K výhodám při poskytování rehabilitační péče bezesporu patří také spolupráce rodiny. Rehabilitační sestra rodinu naučí, jak s pacientem cvičit, jak ho posadit na lůžku, polohovat v lůžku, postavit do chodítka nebo jak se s ním projít po místnosti. Pokud se do péče zapojí i rodinní příslušníci, úspěchy se většinou dostaví mnohem rychleji.

Rehabilitace přináší pacientům zlepšení fyzické kondice, což se pozitivně odráží na jejich schopnosti vykonávat běžné denní činnosti. Díky cíleným cvikům zaměřeným na posílení svalů a zlepšení stability se postupně obnovuje síla a pohyblivost. Rehabilitace také zlepšuje koordinaci a podporuje správné dýchání, což vede k efektivnějšímu zásobení těla kyslíkem a rychlejšímu zotavení. Postupným zvyšováním fyzické zátěže si tělo lépe přivyká na pohyb, což pomáhá předcházet budoucím zraněním a zvyšuje vytrvalost i celkovou vitalitu pacienta. Rehabilitační cvičení pomáhá pacientům řešit následky jejich úrazů a onemocnění, ale také u nich předcházet dalším zdravotním komplikacím.



### **Nejčastěji rehabilitační ošetřovatelství využívají:**

- pacienti s poúrazovými a bolestivými stavy pohybového aparátu
- pacienti po operacích
- pacienti po cévní mozkové příhodě či s jiným neurologickým nebo ortopedickým onemocněním

## **Bazální stimulace jako podpora rehabilitace**

Pro některé pacienty se vedle klasické rehabilitace hodí využít také prvky z konceptu Bazální stimulace. Bazální stimulace® představuje ošetřovatelský koncept, během kterého se znovu rozvíjí vlastní identita člověka, zlepšují se mu pohybové schopnosti a orientace v prostoru i čase. Z konceptu bazální stimulace se nejvíce využívá zklidňující masáž nebo polohování pacienta do polohy, která navozuje pocity klidu a bezpečí.

## **Domácí rehabilitační péče jako cesta k vyšší kvalitě života**

Rehabilitační péče v domácím prostředí představuje zásadní krok k obnovení zdraví, zlepšení kvality života a kondice pacientů. Výhody, které tato forma péče nabízí, jsou nepopiratelné – od individuálně přizpůsobeného přístupu, přes možnost zapojení rodinných příslušníků, až po úspory času a prostředků pro pacienty i jejich rodiny.

Díky profesionálnímu vedení a podpoře rehabilitačních sester a fyzioterapeutů mohou pacienti dosahovat výrazných pokroků ve své rekonvalescenci a soběstačnosti. Lze předejít úbytku svalové hmoty, udržet fyziologický rozsah v kloubech a zlepšit pohyblivost celého aparátu.

*Zdroj: <https://www.dop-hc.cz/clanky/rehabilitacni-sestra-domu-k-pacientum>*

*Vyhledala a upravila: Mgr. Lucie Jílková*

## **Jak probíhá řízení o příspěvku na péči**

Řízení se zahajuje podáním žádosti na Úřadu práce. Žádost podává ten, komu má být příspěvek přiznán, blízký bez podpisu toho, komu má být příspěvek přiznán, pokud již nerozumí důvodu podání žádosti. K této žádosti je potřeba přiložit vyjádření praktického lékaře o neschopnosti dotyčné osoby jednat samostatně. Navíc je vhodné požádat dle § 23 odst. 5 zák. č. 108/2006 Sb., o ustanovení zástupce (opatrovníka) pro řízení a zvláštním příjemcem případně přiznané sociální dávky.

## Co bude následovat po podání žádosti o příspěvek?

### Sociální šetření v domácnosti

Sociální pracovnice/pracovník přijde do bytu posuzované osoby a bude hodnotit, jak posuzovaný zvládá základní životní potřeby dle přílohy č. 1 vyhlášky č. 505/2006 Sb. Při tomto šetření se posuzuje **skutečná schopnost zvládat potřebu, nikoliv to, že ji někdo kompenzuje**. Zamlčení důležitých informací o nesamostatnosti posuzovaného kvůli studu nebo úctě k němu nepřinese objektivní posouzení a výsledek bude příliš optimistický.

K objektivnímu výsledku je vhodné:

- zajistit přítomnost pečující osoby,
- informovat o tom, že posuzovaný úkon zvládá jen díky kontrole, připomínání a intervencím,
- popsat, co by se dělo bez podpory pečující osoby.



### Posudkové hodnocení posudkovým pracovníkem Institutu posuzování zdravotního stavu

Posudkový lékař nebo zdravotnický pracovník vychází z:

- lékařských zpráv,
- nálezů praktického lékaře (tiskopis „Lékařský nález“ – dostupný na <https://eportal.cssz.cz/web/portal/-/tiskopisy/lpnsckv>,
- záznamu ze sociálního šetření.

### **V řízení o příspěvku na péči je nutné prokázat:**

- že nezvládání je způsobeno zdravotním postižením (diagnózou),
- že jde o dlouhodobý stav,
- že pomoc je nezbytná, nikoli jen mírně zvýšená,
- že nestačí kompenzační pomůcky,
- že soběstačnost není reálně obnovena, jen udržována podporou.

### **Kdy žádost nebude posouzena kladně?**

- když např. lékař napíše: „Alzheimerova nemoc v časném stadiu. Doporučen dohled.“ a nenapíše, že si posuzovaný nevezme sám léky, nenají se během dne, není schopen si nakoupit aj.,
- když budou chybět důkazy o nesoběstačnosti posuzovaného v konkrétních oblastech – absence testu kognicí od praktického lékaře; absence návštěvy praktického lékaře v domácnosti posuzovaného za účelem zhodnocení jeho přirozeného prostředí a využívaných způsobů podpory pro udržení jeho soběstačnosti (připomínky, kalendáře s poznámkami, vytvořené jednoduché manuály, slovní popisky místností a obsahu skříněk a jiné projevy intervence druhé osoby); absence objektivních informací o soběstačnosti posuzovaného, když posuzovaný působí schopně verbálně, ale reálně není schopen plánovat, organizovat a realizovat úkony,
- když bude chybět konkrétní popis zhoršení exekutivních funkcí (plánování, organizace), zhoršení úsudku, změn nálad a chování, porucha rozhodování, porucha orientace v čase a prostoru nebo v situaci, případně závislost na kontrole třetí osoby, aj.

Podrobné předání informací o soběstačnosti posuzované osoby napomůže objektivnímu posouzení jeho závislosti na pomoci druhé osoby.

*Zdroj: [www.mskruh.cz/poradna/socialne-pravni-poradna-pro-pecujici/ptate-se-prispevek-na-peci-a-opatrovnictvi-u-alzheimerovy-nemoci](http://www.mskruh.cz/poradna/socialne-pravni-poradna-pro-pecujici/ptate-se-prispevek-na-peci-a-opatrovnictvi-u-alzheimerovy-nemoci), 19. 3. 2026*

*Vyhledala Mgr. Šárka Marková DiS.*

## **Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc květen 2026**

6. 5. v 16 hodin

**Setkání neformálních pečujících o blízkého s demencí** se uskuteční v Denním stacionáři Pohoda v Městském parku.

### **„Arteterapie“**

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- sloučená skupina 15. a 29. 5. od 9.00 do 12.00 hodin

### **„Kavárnička“** (pro klienty domů s pečovatelskou službou)

**20. 5. v 15.00 hodin** – DPS Strojařů

**21. 5. ve 14.00 hodin** – DPS Obce Ležáků

**26. 5. ve 14.00 hodin** – DPS Soukenická

### **Den matek**

**5. 5. v 10.30 hodin** nám v CSSP Chrudim v Soukenické ulici zazpívají děti z MŠ Svatopluka Čecha.

**12. 5. v 10.00 hodin** nás svým vystoupením v DPS Obce Ležáků potěší děti z MŠ Víta Nejedlého.



## PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

### **Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim**

#### **Martina Danielová - pečovatelka**

Jmenuji se Martina a jsem máma dvou úžasných dětí.

Vystudovala jsem Rodinnou školu a poté se vyučila v oboru „kuchař – číšník“. Ještě před dokončením školy jsem se pohybovala v gastronomických provozech, protože mě bavila kuchařina a práce s lidmi.

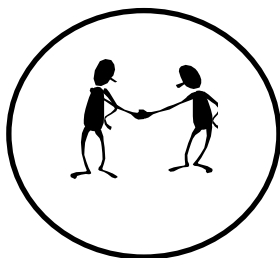
Této profesi jsem se věnovala do března roku 2025, kdy jsem si uvědomila, že je čas jít jiným směrem, zpomalit tempo a zklidnit svou psychiku.

Při hledání nových možností na mě na internetu vyběhl inzerát Centra sociálních služeb. Vzpomněla jsem si na své dvě bohužel již zesnulé babičky a zavolala na telefonní číslo uvedené v inzerátu.

Po pracovním pohovoru a dnu dobrovolníka jsem ihned věděla, že profese pečovatelky je přesně to, co mě bude bavit a vnitřně naplňovat.



## NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



**Martina Danielová**

### **Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?**

Moc ráda jezdím se svým pejskem do Babiččina údolí. Je to taková oáza klidu a nádherná procházka čistou přírodou.

### **Jaká je Vaše představa ideální dovolené?**

Ideální dovolenou jsem zažila loňské léto, kdy jsem s kamarádkou navštívila Albánii. Lidé jsou zde velmi vstřícní, je tam spousta ještě neobjevených míst, celá zem se snaží postavit na vlastní nohy, a tak zde najdete spoustu památek, ale i zrekonstruovaných ulic, mnoho hotelů a především krásné moře.

### **Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?**

Jednou bych se moc ráda podívala do Vietnamu. Fascinuje mě jeho nedotčená příroda a láká mě poznat tamní kulturu a gastronomii.

### **Které roční období máte nejraději a proč?**

Mám ráda všechna čtyři roční období, na každém je přece něco hezkého.

### **Co Vás vyvede z rovnováhy?**

Lidská zášť, zloba a závist,...

### **Čím jste chtěla být, když jste byla malá?**

Od mala jsem se motala po kuchyni a chtěla jsem být cukrářkou nebo kuchařkou. Kuchařinou jsem se živila 30 let, ale až teď při práci jako pečovatelka se cítím opravdu dobře a našla jsem se.

### **Co Vás rozesměje a potěší?**

Rozesměje mě dobrý vtip a potěší, když jsou lidé kolem mne spokojeni.

### **Jaká se Vám líbí barva a naopak?**

Mám ráda všechny odstíny modré a asi nemám vyhrazenou barvu, která se mi nelíbí.

### **Co děláte ve volném čase?**

Ve volném čase chodím plavat, jdu si zacvičit, chodím na procházky se svým pejskem, háčkuju nebo se motám po kuchyni.

## **ZAJÍMAVOSTI**



### **Pranostiky – květen**

Studený máj – v stodole ráj.

Suchý březen, chladný máj – bude humno jako ráj.

Suchý březen, mokrá máj – bude humno jako ráj.

Chladno a večerní mlhy v máji, hojnost ovoce a sena dají.

Není-li květen ani příliš studený, ani mokrá, naplňuje stodoly i sudy.

V máji vlhko, chladno – bude vína na dno.

Mokrá máj – v stodole ráj.

Mokrá máj – chleba hoj.

Májová vlažička – naroste travička; májový deštíček – poroste chlebiček.

## Významné dny

### **Mezinárodní den svobody tisku - 3. května**

Každoroční událost je slavena 3. května a byla zavedena v roce 1991 s cílem upozornit na důležitost ochrany a dodržování principu svobody tisku. Svoboda tisku je klíčové slovo spojené s tímto dnem a zahrnuje právo na svobodné šíření informací bez omezování ze strany státu. Je to základní lidské právo, které je zakotveno v mnoha mezinárodních dohodách a ústavách zemí po celém světě. Překážku svobody tisku může představovat cenzura, ale je nutné upozornit také na novinářskou etiku.

Svoboda tisku by neměla být zneužívána k šíření lží, propagandy nebo k porušení práv jiných osob.

### **Mezinárodní den porodních asistentek – 5. květen**

Laikovi by se mohl tento mezinárodní den jevit trochu nadneseně, jako by už vyhlášovatelé mezinárodních dnů nevěděli, komu mezinárodní den vyhlásit, ale vězte, že porodní asistentky mají dokonce i svou mezinárodní konfederaci. A právě ta oslavuje svou profesi každoročně 5. května, a to již od roku 1992. On je sice hned 12. května Mezinárodní den ošetřovatelek, ale porodní asistentky byly takto "osamostatněny", aby se na ně nezapomínalo.

Její profese je velmi důležitá a specifická, a právě její mezinárodní den má světu připomenout důležitost zdravotnického personálu v lékařství a význam práce porodních asistentek, mnohdy nedoceněných a přehlížených.



Zdroj: <https://www.kurzy.cz/kalendar>

## NĚCO O ZDRAVÍ



### Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

#### Nejčastější nemoci ve vyšším věku a jak jim předcházet

Stárnutí je přirozenou součástí života. S přibývajícím věkem se ale častěji objevují zdravotní potíže, které mohou ovlivnit naši kvalitu života. Dobrou zprávou je, že mnoha z nich lze alespoň částečně předcházet nebo je včas odhalit. Podívejme se na ty nejčastější a na jednoduché kroky, jak o své zdraví pečovat.

#### ❤️ **Vysoký krevní tlak (hypertenze)**

Vysoký tlak často nebolí, ale může vést k vážným problémům, jako je infarkt nebo mrtvice.

Jak předcházet:

pravidelně si měřit tlak, omezit sůl a tučná jídla, zařadit lehký pohyb (např. chůzi), vyhýbat se stresu

#### 🍯 **Cukrovka 2. typu**

Cukrovka patří mezi velmi častá onemocnění ve vyšším věku. Neléčená může poškodit cévy, oči i nervy.

Jak předcházet:

udržovat si zdravou váhu, omezit sladkosti a slazené nápoje, jíst pravidelně a vyváženě, chodit na preventivní prohlídky

#### 🦴 **Onemocnění kloubů (artróza)**

Bolesti kolen, kyčlí nebo zad trápí mnoho seniorů a mohou omezovat pohyb.

Jak předcházet:

udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbat (plavání, chůze, cvičení), nepřetěžovat klouby

## **Poruchy paměti a demence**

Zapomínání může být běžnou součástí stárnutí, ale někdy signalizuje vážnější problém.

Jak předcházet:

trénovat mozek (čtení, křížovky, nové dovednosti), udržovat sociální kontakt, dostatečně spát, pečovat o celkové zdraví

## **Srdeční onemocnění**

Nemoci srdce patří mezi nejčastější příčiny úmrtí ve vyšším věku.

Jak předcházet:

zdravá strava (méně tuků, více zeleniny), pravidelný pohyb, nekouřit, kontrolovat cholesterol a tlak

## **Zhoršení zraku a sluchu**

Problémy se zrakem nebo sluchem mohou vést k izolaci a snížení kvality života.

Jak předcházet:

chodit na pravidelné kontroly, používat brýle či naslouchadla podle potřeby, nepodceňovat první příznaky

## **Prevence je základ**

Základem zdraví ve vyšším věku není dokonalost, ale pravidelnost.

Stačí malé kroky:

chodit na preventivní prohlídky, dodržovat doporučení lékaře, být aktivní fyzicky i společensky, naslouchat svému tělu

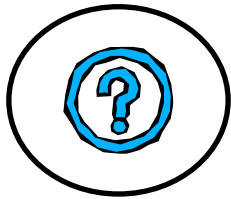
## **Závěrem**

I ve vyšším věku lze žít plnohodnotný a aktivní život. Klíčem je včasná péče o zdraví a ochota něco změnit. Nikdy není pozdě začít – každé malé zlepšení se počítá.



*Vyhledala: Mgr. Lada Daňková, vedoucí DZOP (s použitím chatu GPT)*

## KDO VÍ, ODPOVÍ



### Milionářský kvíz

1. Co je to karkule, podle které dostala jméno pohádková Červená Karkulka?
  - a) čepec
  - b) plášť
  - c) sukně
2. Ve kterém podnebném pásu se nachází většina Španělska?
  - a) v mírném
  - b) v subtropickém
  - c) v tropickém
3. Kolik vrcholů má krychle?
  - a) 4
  - b) 6
  - c) 8
4. Co je to Archimedův šroub?
  - a) primitivní vodní čerpadlo
  - b) šroub pohánějící loď
  - c) druh stavebního jeřábu
5. Do které skupiny patří chemický prvek brom?
  - a) mezi kovy
  - b) mezi vzácné plyny
  - c) mezi halogeny
6. Které koření získáváme z pigmentovníku pravého?
  - a) nové koření
  - b) hřebíček
  - c) badyán

7. Ve kterém roce vymřeli (po meči) Přemyslovci?
- a) 1106
  - b) 1206
  - c) 1306
8. Titan je měsíc jedné planety sluneční soustavy. Která to je?
- a) Jupiter
  - b) Saturn
  - c) Uran
9. Na počest svaté Barbory trháme 4. prosince větvičky ovocných stromů. Podle legendy ty úplně první utrhla sama světice – bylo to uprostřed zimy a ony jako zázrakem vykvetly. Kdy je utrhla?
- a) když ji vedli do vězení
  - b) když ji násilím vlekli k oltáři
  - c) když ji vedli na popraviště
10. Jedním z nejoblíbenějších svatých je Mikuláš. Narodil se na konci 3. století, proslul svou štedrostí a působil jako biskup ve městě Myra v Lýkii. Kdepak se (z dnešního pohledu) tahle oblast nachází?
- a) v Itálii
  - b) v Řecku
  - c) v Turecku
11. Svatá Lucie pocházela z bohaté významné rodiny, zaslíbila se ale Bohu, věno rozdala potřebným a odolávala i nátlaku urozeného nápadníka. Když se dozvěděla, že na ni nejvíc obdivuje jednu věc, nechala mu ji drze poslat. Která „věc“ to byla?
- a) vlasy, Lucie si je ostříhala
  - b) oči, světice si je vydloubla
  - c) ňadra, svatá Lucie si je uřízla

Správné odpovědi:

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



# CHRUDIM



## Chrudimské pověsti a legendy

### Smlouva s ďáblem

V jednom chrudimském domě ustříhl prý ďábel kratiknotem jeho tehdejší majitelce celý nos a napsal jím na stěnu krvavá čísla 7, 17, 77 a 87. Když se zohavená nešťastnice probudila ráno ze mdlob, zjistila, že nos má celý, ale krvavá čísla na bílé stěně jen zářila. Sázka na tato čísla jí přinesla fantastickou výhru. Ta jí štěstí bohužel žádné nepřinesla. Začala žít na vysoké noze, utratila záhy nejen vyhrané peníze, ale i stavení. Zemřela prý v naprosté chudobě.



Zdroj: <https://chrudimsky.navstevnik.cz/povesti/>

## OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



### Šlehačkové koláčky

250 g hladké mouky  
250 g polohrubé mouky  
špetka soli  
2 lžice krystalového cukru  
2 lžice vlažného mléka  
2 žloutky  
200 g smetany ke šlehání  
250 g másla nebo tuku na pečení  
30 g čerstvého droždí



Náplň:

375 g měkkého vaničkového tvarohu  
1 žloutek  
2 lžice rumu  
1 lžice vanilkového cukru  
3 lžice vanilkového pudinkového prášku

Do mísy rozdrobíme droždí, zasypeme cukrem, zalijeme teplým mlékem, rozmícháme a hned přidáme smetanu, žloutky, mouku, sůl a změkklý tuk. Rozmícháme vařečkou a pak už zpracujeme spíše rukama na vále hladké těsto. Ihned rozválíme, rozkrájíme nožem na čtverce, naplníme a zabalíme šátečky.

Ihned bez kynutí a potírání pečeme cca 20 minut na 170 stupňů. Horké zastříknu rumem a posypu moučkovým cukrem.

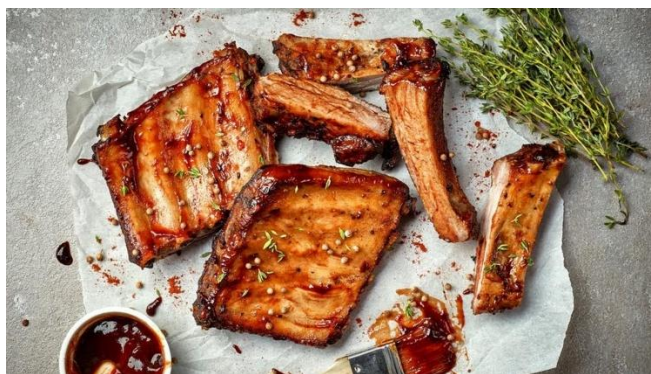
Náplň: vše smícháme, nic nevaříme.

## Hovězí žebra na červeném víně

150 g mrkve  
150 g petržele  
150 g červené cibule  
2 snítky tymiánu  
2 snítky rozmarýnu  
sůl a pepř dle chuti  
400 ml červeného vína  
200 ml hovězího vývaru  
2 kg hovězích žeber

Žebra osušte a důkladně osolte. Na rozehřátém oleji je poté pořádně a zprudka opečte dohněda. Dejte stranou a přidejte nakrájenou osušenou zeleninu. Také orestujte do zlatohněda (barvy se nebojte). Když je zelenina tak akorát, zalijte ji červeným vínem a nechte ho chvíli vybublat. Přidejte žebra, zalijte vývarem a přidejte i svazek bylinek. Zakryjte, dejte péct do trouby na 130 °C cca 4 hodiny.

Hotová žebra dejte stranou a oddělte od kostí. Zeleninu se šťávou rozmixujte do hladka, provařte na hladkou omáčku, zjemněte kouskem másla a dosolte. Dobrou chuť.



---

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