

Vydání 4/2026

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Zjišťování spokojenosti s pečovatelskou službou dotazníková akce proběhla v dubnu 2026

I. Cíle a cílová skupina

Cíl dotazníkového šetření:

zjistit spokojenost klientů s pečovatelskou službou – kvalitou poskytované sociální služby, dobou poskytování, spoluprací s pracovníky CSSP Chrudim, informovaností o úkonech, možnostech stížností a spokojenosti s kvalitou a dovozem obědů, získat připomínky a návrhy od klientů pečovatelské služby, zjistit další potřeby klientů pečovatelské služby.

Cílová skupina:

Klienti pečovatelské služby, kteří využívají základní činnosti pečovatelské služby. Předáno bylo 153 dotazníků, návratnost **116 dotazníků, tj. 76 %**.

II. Metoda zjišťování a zpracování získaných údajů

Byla zvolena metoda anonymního dotazníkového šetření s uzavřenými, polootevřenými a otevřenými otázkami.

Dotazníky byly zpracovány tzv. čárkovací metodou, dále byly použity přímé citace – vyjádření respondentů. Neúplně vyplněné dotazníky nebyly vyřazovány, neboť respondentům byla dána možnost neodpovídat.

Dotazník obsahoval celkem 20 otázek, respondentům byla dána možnost neodpovědět na otázku.

III. Analýza zjištěných informací

Jak dlouho jste klientkou/klientem pečovatelské služby?

Méně než 2 roky – odpovědělo 33 respondentů

2 – 5 let – odpovědělo 43 respondentů

5 a více let – odpovědělo 15 respondentů

Více než 10 let – odpovědělo 12 respondentů

(13 respondentů na tuto otázku neodpovědělo)

Víte, o jakou službu můžete v naší organizaci požádat?

Ano – odpovědělo 98 respondentů

Ne – odpověděli 3 respondenti

Ne, ale vím, na koho se obrátit, abych informace zjistil/a – odpovědělo 15 respondentů

Cítíte se dostatečně informován/a o všech úkonech, které naše pečovatelská služba nabízí?

Ano, vím, co pečovatelská služba nabízí – odpovědělo 86 respondentů

Nevím, s čím vším by mně pečovatelská služba pomohla. Tato informace pro mě není důležitá – odpovědělo 9 respondentů

Nevím, s čím vším by mně pečovatelská služba pomohla, ale vím, na koho se obrátit, abych informace zjistil/a – odpovědělo 19 respondentů

Ne – odpověděli 2 respondenti

Znáte svá práva při poskytování pečovatelské služby?

Ano – odpovědělo 86 respondentů

Ne – odpověděl 1 respondent

Nejsem si jistá/jistý – odpovědělo 28 respondentů

(1 respondent na tuto otázku neodpověděl)

Znáte své povinnosti při poskytování pečovatelské služby?

Ano – odpovědělo 87 respondentů

Ne – odpověděl 1 respondent

Nejsem si jistá/jistý – odpovědělo 25 respondentů

(3 respondenti na tuto otázku neodpověděli)

Znáte svého klíčového pracovníka (pracovníka, se kterým hodnotíte průběh poskytované péče)?

Ano – odpovědělo 92 respondentů

Ne, tato informace pro mě není důležitá – odpovědělo 6 respondentů

Ne, ale vím, na koho se obrátit, abych informace zjistil/a – odpovědělo 14 respondentů

(4 respondenti na tuto otázku neodpověděli)

Víte, na koho se můžete obrátit, když s něčím nejste spokojen/a?

Ano, vím – odpovědělo 101 respondentů

Ne, rád/a bych tuto informaci věděl/a – odpovědělo 6 respondentů

Ne, tato informace pro mě není důležitá – odpovědělo 7 respondentů

(2 respondenti na tuto otázku neodpověděli)

Ohodnoťte přístup pracovníků k Vaší osobě při poskytování péče.

(1 – nejhorší, 5 – nejlepší)

odbornost	1	2	3	4	5
	0	5 krát	8 krát	17 krát	78 krát

(8 respondentů na tuto otázku neodpovědělo)

spolehlivost	1	2	3	4	5
	3 krát	3 krát	6 krát	11 krát	85 krát

(8 respondentů na tuto otázku neodpovědělo)

dochvilnost	1	2	3	4	5
	1 krát	4 krát	5 krát	11 krát	87 krát

(8 respondentů na tuto otázku neodpovědělo)

pečlivost	1	2	3	4	5
	3 krát	2 krát	5 krát	15 krát	85 krát

(6 respondentů na tuto otázku neodpovědělo)

„Ne všechny jsou pečlivé.“

Ohodnoťte přístup, ochotu a jednání pracovníků v pečovatelské službě k Vaší osobě.

(1 – nejhorší, 5 – nejlepší)

pečovatel/ka	1	2	3	4	5
	2 krát	1 krát	6 krát	13 krát	90 krát
	(4 respondenti na tuto otázku neodpověděli)				
řidič	1	2	3	4	5
	0	1 krát	5 krát	14 krát	68 krát
	(28 respondentů na tuto otázku neodpovědělo)				
sociální pracovník	1	2	3	4	5
	1 krát	1 krát	2 krát	10 krát	90 krát
	(12 respondentů na tuto otázku neodpovědělo)				
vedoucí pracovníci	1	2	3	4	5
	0	3 krát	4 krát	12 krát	79 krát
	(18 respondentů na tuto otázku neodpovědělo)				

Stalo se někdy, že by Vám pracovník/pracovnice odmítl/a poskytnout nezbytnou pomoc?

Taková situace nenastala – odpovědělo 103 respondentů

„Nikdy se mi nestalo odmítnutí. Vždy jsou ochotní a příjemní.“

„Nebylo potřeba, ba naopak velice vstřícný přístup.“

„Pečovatelky jsou dle mého názoru velmi zodpovědné a slušné.“

Ano, byl/a jsem odmítnut/a, důvodu jsem rozuměl/a – odpovědělo 6 respondentů

„Již zde nepracuje.“

Ano, byl/a jsem odmítnut/a bez udání důvodu – odpověděli 3 respondenti

Ano, byl/a jsem odmítnut/a z důvodu, kterému jsem nerozuměl/a – odpověděl 1 respondent

„Mám stanoveno první čtvrtěk luxování, druhý čtvrtěk umývání. Uklizeno není nikdy, protože do vyluxovaného pokoje se nanosí smetí z kuchyně a naopak. Kde není vůle není cesta.“

(3 respondenti na tuto otázku neodpověděli)

Víte, jak postupovat, pokud potřebujete rozšířit služby?

Ano, vím – odpovědělo 98 respondentů

Ne, nevím, jak postupovat – odpověděli 2 respondenti

Nejsem si jistá/jistý, ale vím, na koho se obrátit, abych informace zjistil/a – odpovědělo 14 respondentů

(2 respondenti na tuto otázku neodpověděli)

Vyhovuje Vám způsob placení za služby?

Ano – odpovědělo 98 respondentů

Nevím, úhrady za služby za mě řeší někdo jiný – odpověděli 15 respondenti

Ne, upřednostňuji spíše tento způsob – nezvolil nikdo

(3 respondenti na tuto otázku neodpověděli)

Otázky 13 - 17 se týkají klientů, kterým dovážíme v rámci pečovatelské služby obědy.

Na tyto otázky odpovědělo 45 respondentů. Vyhodnocení uvádíme pouze z těchto odpovědí.

13) Vyhovuje vám čas, kdy jsou Vám obědy dováženy?

Ano, vyhovuje – odpovědělo 41 respondentů

Ne, nevyhovuje – odpověděli 4 respondenti

14) Chtěl/a byste změnit dodavatele obědů?

Ne, jsem spokojený/á – odpovědělo 33 respondentů

Ano, změnu dodavatele bych uvítal/a – odpovědělo 12 respondentů

15) Jste spokojená/ý s chutí jídla?

Ano – odpovědělo 33 respondentů

Ne – odpovědělo 12 respondentů

„Někdy.“

„Dochucení - koření.“

„Tuhé maso. Bez chuti.“

„Vadí mi, že vaří pořád vodové polévky.“

„Mastné. Bez chuti.“

„Bez chuti. Tvrdé maso.“

„Jak kdy.“

„Chyběla příloha.“

„Vadí mně, když někdy dají místo objednaného salátu, salát okurkový, pro mne nedietní, ale to se stalo jen 2 krát.“

„Některá jídla mi připadají nedochucená (např. neosolená).“

„Moc kořeněné, mastné.“

„Občas.“

„Mastné, málo slané.“

16) Je pro Vás teplota jídla dostačující?

Ano – odpovědělo 41 respondentů

Ne – odpověděli 4 respondenti

17) Vyhovuje Vám pestrost jídel v jídelníčku?

Ano – odpovědělo 31 respondentů

Ne – odpovědělo 14 respondentů

18) Doporučil/a byste naši pečovatelskou službu svým blízkým?

Ano – odpovědělo 103 respondentů

„Doporučuji službu.“

„S výhradami.“

Ne – odpověděli 2 respondenti

„Špatné vztahy mezi pečovatelkami.“

(11 respondentů na tuto otázku neodpovědělo)

19) Uvítal/a byste také jinou pomoc, kterou nyní nenabízíme?

respondenti uvádějí své připomínky, návrhy, ale také poděkování a pochvaly:

„Zatím nevím.“ 2 krát

„Nevím.“ 2 krát

„Velký úklid.“

„Zatím nic dalšího nepotřebuji.“

„Zatím ne.“ 4 krát

„Ne, jsem spokojena.“

„Není třeba.“

„Děkuji. Zatím mě nic nenapadá.“ 2 krát

„Aby lékař, který má v sociálním zařízení svoje pacienty, je aspoň jednou za čtvrt roku navštívil, když už jsou velmi staří nebo nemocní.“

„Jsem spokojená s dosavadní službou.“

„Ne, jsem spokojená s tím, co je.“

„Úklid – např. mytí oken, luxování koberce.“

„Jsem velmi spokojen.“

„O žádné jiné pomoci jsem zatím neuvažovala.“

20) Chcete nám ještě něco sdělit?

- „Jako opatrovník jsem spokojená.“* *„Zatím ne.“ 3 krát*
„Děkuji.“ *„Já jsem spokojená.“ 2 krát*
„Jsme mile překvapeni vašimi službami.“
„Jsem velmi spokojená, díky za vše, co pro mě děláte.“
„Dříve jsem byla jinde, proto mohu srovnávat. I když vím, že se to tam velmi zlepšilo, tady to je pro mne perfektní.“
„Jsem spokojena a děkuji.“ *„Nepotřebuji.“*
„Pochvala všem pečovatelkám a paní Hájkové.“
„Všechny pracovnice jsou ochotné, vstřícné. Jednat s nimi je velmi příjemné.“
„Nelíbí se mi, když se udělá změna v čase služby, že se to neohlásí předem.“
„Poděkovat všem zaměstnancům za práci v sociálním zařízení.“
„Je super, že za mě paní pečovatelka udělá, co si řeknu.“
„Nevyhovují mi časté změny pečovatelek.“
„Vše je v nejlepším pořádku. Pochvala všem pečovatelkám, které ke mně chodí. Děkuji.“
„O víkendu nezvládnou držet bezbariérové dveře a zároveň protáhnout chodítko. Takže nemohu jít mimo budovu.“
„Je to bez závad. Jen tak dál.“
„Jsem spokojen s Vašimi službami i s přístupem Vašich pečovatelek, řidičů i sociálních pracovníků.“

IV. Vyhodnocení cílů dotazníkového šetření

Na základě vyhodnocení vyplněných dotazníků jsme získali informace o spokojenosti klientů s pečovatelskou službou – kvalitou poskytované sociální sužby (doba poskytování, spolupráce s pracovníky CSSP Chrudim), získali jsme připomínky a návrhy od klientů pečovatelské služby a zjistili jsme další potřeby klientů pečovatelské služby.

V. Seznámení pracovního týmu s vyhodnocením dotazníkové akce:

- na poradě vedení CSSP Chrudim
- na poradě pracovníků pečovatelské služby

Další dotazníková akce proběhne na začátku roku 2027.

Otázky a odpovědi vyplývající z dotazníkové šetření spokojenosti s pečovatelskou službou za rok 2025

Úklid:

„Mám stanovenou první čtvrtek luxování, druhý čtvrtek umývání. Uklizeno není nikdy, protože do vyluxovaného pokoje se nanosí smetí z kuchyně a naopak. Kde není vůle není cesta.“

V případě, že nejste spokojeni se současným nastavením poskytované služby, neváhejte se obrátit na svého klíčového pracovníka, případně sociálního pracovníka pečovatelské služby. Společně se domluvte na změně, která vám bude vyhovovat. Nečekejte na dotazníkové šetření, abyste si nastavil/a služby tak, jak potřebujete.

Co byste uvítal/a za pomoc, kterou nenabízíme?

„Úklid – např. mytí oken, luxování koberce.“ „Velký úklid.“

V pečovatelské službě dáváme přednost přímé péči před úklidovými pracemi, protože v pomoci člověku vidíme smysl své odbornosti, zatímco velký úklid vnímáme jako čistě technickou činnost, která nás odvádí od našeho skutečného poslání. Zatímco péče o klienta vyžaduje empatii a sociální dovednosti, velký úklid je fyzicky riziková a časově náročná práce, která pečovatelku staví do role hospodyně namísto odborného pracovníka. Odklon těchto úkonů na komerční úklidové služby je veden snahou o zachování profesních hranic a prioritizaci činností a v konečném důsledku můžeme pomoci více klientům, kteří potřebují odbornou sociální službu.

Strava:

Téměř třetina z Vás by uvítala změnu dodavatele stravy. Naším cílem je neustále zvyšovat kvalitu poskytovaných služeb, a proto jsme se rozhodli oslovit i jiného dodavatele stravy. Nicméně je nutné konstatovat, že není jednoduché najít odpovídajícího dovozce, neboť chceme dodávat stravu racionálně vyváženou, která je vhodná pro seniory.

Vaše podněty ohledně stravy předáme dodavateli stravy. Nicméně je dle našeho názoru téměř nemožné dochutit obědy tak, aby chutnali všem.

Zdravotní péče:

„Aby lékař, který má v sociálním zařízení svoje pacienty, je aspoň jednou za čtvrt roku navštívil, když jsou velmi staří nebo nemocní.“

Tento požadavek je potřeba prodiskutovat se svým lékařem, většina praktických lékařů dochází do domácností klientů, pokud je to nutné. Nicméně Dům s pečovatelskou službou není sociální zařízení pobytového typu, jako je Domov pro seniory – tam lékař skutečně pravidelně je a zajišťuje potřebnou péči. V našem typu služby má každý z klientů svého praktického lékaře, na kterého se může obrátit.

Provozní záležitosti pečovatelské služby:

„Nelíbí se mi, když se udělá změna v čase služby, že se to neohlásí předem.“

Omlouváme se vám, pokud k této situaci v minulosti došlo. Rozumíme, že je pro vás důležité vědět o změnách, kdy k vám dorazíme, abyste si mohl/a naplánovat svůj den. Budeme o tom mluvit v týmu, abychom v případě nečekaných změn (např. porucha auta, náhlá událost u jiného klienta) či změně v čase péče volali co nejdříve.

„Nevyhovují mi časté změny pečovatelek.“

Je přirozené, že je pro vás příjemnější, když k vám chodí někdo, koho znáte, kdo ví, kde máte věci, a na koho jste zvyklý/á. Neustálé zvykání si na nové tváře může být únavné a stresující. Snažíme se o to, aby se u každého klienta střídal stabilní tým 4 – 5 pečovatelek (pro případ nemoci nebo dovolené). Nicméně není v našich provozních možnostech zajistit docházení jen jedné pečovatelky, neboť službu poskytujeme v režimu 24 hodin denně po celý týden.

Nájemní záležitosti:

„O víkendu nezvládnou držet bezbariérové dveře a zároveň protáhnout chodítko. Takže nemohu jít mimo budovu.“

Bohužel není zřejmé, na kterém Domě s pečovatelskou službou bydlíte, nicméně v současné době je možné sdělit, že:

- na DPS Strojářů dojde k výměně dveří u zadního vchodu za samootevírací. Majitel objektu tak rozhodl kvůli stacionáři, který v objektu sídlí. Výměnu dveří dle našeho mínění, také urychlila hromadná žádost nájemníků domu adresovaná panu starostovi.

- dále je s vlastníkem objektu řešen požadavek na výměnu vchodových dveří na DPS Obce Ležáků. Je to nejstarší dům s pečovatelskou službou v Chrudimi.
- na DPS Soukenická je paní ředitelkou každý rok podávána žádost na výměnu dveří v bezbariérovém vchodě. Požadavky se předkládají městu, které rozhodne o investicích do svých objektů. V minulém roce byly instalovány požární dveře vnitřní, které též bylo nutné vyměnit.

Centrum nemá možnost dveře na své náklady vyměnit či jinak hospodařit s majetkem města. Do doby výměny dveří, nás neváhejte kontaktovat a můžeme rozšířit pomoc a podporu přes pečovatelskou službu při odchodu z DPS či příchodu, aby nebylo narušeno Vaše právo na svobodný pohyb.

Děkujeme za upřímnost při vyplnění dotazníku.

Zpracovala: Mgr. Ivana Beranová

Aktivní stárnutí: Jak si udržet kvalitu života i ve vyšším věku

Stárnutí je přirozenou součástí života. Díky lepší zdravotní péči a životním podmínkám se však stále více lidí dožívá vysokého věku v dobré kondici. Odborníci proto stále častěji hovoří o takzvaném aktivním stárnutí, které podporuje samostatnost, zdraví a zapojení seniorů do společenského života.

Aktivní stárnutí neznamena pouze pravidelný pohyb nebo sportování. Zahrnuje také udržování sociálních kontaktů, celoživotní vzdělávání, kulturní aktivity a možnost podílet se na dění ve společnosti. Právě kontakt s ostatními lidmi pomáhá předcházet osamělosti a podporuje psychickou pohodu. Senioři, kteří se pravidelně setkávají s přáteli, navštěvují kulturní akce nebo se zapojují do činnosti spolků a klubů, často hodnotí svůj život spokojeněji.

Důležitou součástí aktivního stárnutí je také péče o zdraví. Odborníci doporučují pravidelný pohyb přiměřený věku a zdravotnímu stavu, vyváženou stravu a dostatek odpočinku. Neméně důležitá je prevence zdravotních problémů prostřednictvím preventivních prohlídek a včasného řešení zdravotních potíží.

Významnou roli hraje také vzdělávání. Mnoho seniorů navštěvuje kurzy práce s počítačem, jazykové kurzy nebo univerzity třetího věku. Získávání nových znalostí pomáhá udržovat duševní svěžest a přináší nové podněty do každodenního života. Moderní technologie navíc umožňují snadnější komunikaci s rodinou a přáteli, a to i na dálku.

Ministerstvo práce a sociálních věcí ve svých dokumentech upozorňuje, že starší lidé představují důležitou součást společnosti a jejich zkušenosti jsou cenným přínosem pro mladší generace. Podpora aktivního stárnutí proto patří mezi klíčové oblasti sociální politiky České republiky. Cílem je vytvářet podmínky, aby lidé mohli co nejdéle žít samostatně, důstojně a podle svých představ.

Každý člověk může k aktivnímu stárnutí přispět svým vlastním způsobem. Někdo se věnuje zahradě, jiný cestování, dobrovolnické činnosti nebo péči o vnoučata. Důležité je zůstat v kontaktu s okolním světem, zajímat se o nové věci a pečovat o své fyzické i duševní zdraví. Aktivní život totiž není otázkou věku, ale především chuti zapojovat se do dění kolem sebe.



Zdroj: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR – Strategie přípravy na stárnutí společnosti a podpora aktivního stárnutí

Vyhledala a upravila: Marcela Šťovičková Bc.

Jak vnímají děti a dospívající, že některý z jejich blízkých trpí Alzheimerovou nemocí?

Alzheimerova nemoc (AN) ve velké míře ovlivňuje rodinný život, zvláště je-li o nemocného pečováno doma. Aby děti pochopily, co tato nemoc obnáší, je důležité si s nimi o tom promluvit.

Pokud je nemocný někdo, kdo je dítěti velmi blízký (rodič, prarodič, ...), vnímá dítě všechny problémy týkající se AN mnohem intenzivněji. Záleží také na tom, kde nemocný člověk žije. Pokud je stále doma v rodinném prostředí, dotkne se to života dítěte jistě mnohem více, než kdyby byl nemocný člověk trvale umístěn ve specializovaném zařízení.

Co prožívají?

Jestliže někdo v rodině onemocní AN, stává se, že je dětem často věnováno méně pozornosti než dříve. Jsou narušeny jejich každodenní činnosti, a navíc se stávají těmi, kteří o nemocného také pečují. Děti a dospívající pak prožívají řadu různých emocí:

- jsou smutní kvůli změně osobnosti milovaného člověka
- jsou rozrušení, že jejich blízký onemocněl AN a že se teď chová podivně
- mají strach z tohoto chování nemocného člověka
- obávají se, že oni sami nebo jejich rodiče onemocní AN
- rozčiluje je, že musí nemocnému stále něco opakovat
- cítí se vinni, že nemají dost trpělivosti s nemocným člověkem a někdy se na něj rozzlobí
- žárlí, protože se cítí být odstrčeni a stále více času je věnováno nemocnému člověku
- obávají se pozvat své přátele a známé na návštěvu

Jaké jsou obvyklé reakce dětí, jestliže má někdo v rodině AN?

Někdy se dá jen těžko poznat, co děti opravdu cítí. Je důležité všimnout si změn v jejich chování, abychom je mohli správně pochopit.

Nerozumí-li, co všechno tato nemoc obnáší:

- nechtějí být s nemocným a nemají s ním trpělivost
- stěžují si na různé bolesti (břicha, hlavy, ...)
- ve škole dosahují horších výsledků
- tráví více času mimo domov
- nezvou domů na návštěvu své přátele

Jak může dětem a dospívajícím pomoci jejich rodina?

Nejdůležitější je, aby měly děti možnost si s někým o všem promluvit. Dejte jim možnost, aby řekly vše, co cítí a co je napadá. Je nutné s tím začít co nejdříve a přesvědčit je, že se mohou kdykoli na cokoli zeptat. Vždy jim odpovídejte podle pravdy a takovým způsobem, aby mohly všemu porozumět.

Nejčastější otázky jsou:

- Co je Alzheimerova nemoc?
- Proč na mě dědeček volá tatínkovým jménem?
- Bude mít maminka také Alzheimerovu nemoc?
- Proč se babička chová tak divně?
- Co můžeme udělat společně?
- Proč se mě babička ptá pořád na to samé?
- Jak můžu babičce pomoci?

Co mohou děti a dospívající pro nemocné udělat?

Různé aktivity, kterým se mohou děti a dospívající s nemocným věnovat, jsou nejjednodušší cestou, jak mezi nimi udržet dobrý kontakt. Nejlepší jsou nenáročné obyčejné činnosti, které nevyžadují žádnou velkou námahu. Jinak by to bylo pro nemocného stresující a pro dítě

příliš vyčerpávající. Rozhodně není dobré, aby dítě mělo povinnost nemocného koupat nebo např. oblékat.

Mohou spolu:

- poslouchat hudbu, tančit nebo zpívat
- procházet se po zahradě a okolí
- skládat a rovnat oblečení
- prohlížet si staré fotografie
- číst noviny nebo oblíbené knihy
- dívat se na filmy nebo hudební pořady
- psát společný deník

Kde můžete získat další informace?

Pokud všichni členové rodiny vědí, co mohou od postupující nemoci čekat a jak nejlépe o nemocného pečovat, může být taková péče i přes všechny potíže pozitivní zkušeností.

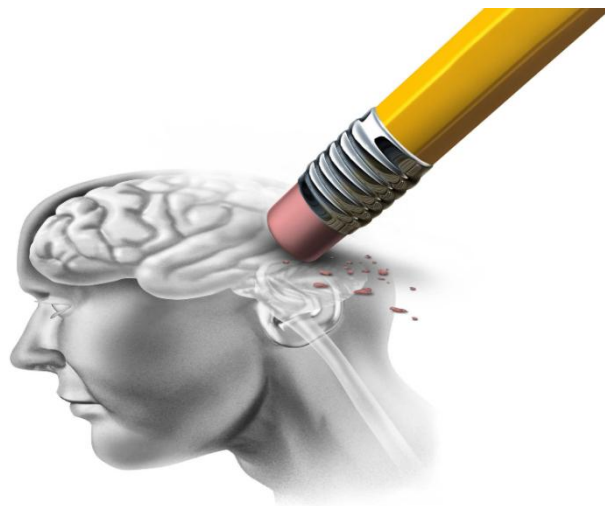
Jak dobře komunikovat

- Pokud je neznáte, zjistěte si údaje o životě nemocného, důležitých obdobích a situacích, ke kterým se může vztahovat jeho řeč.
- Nesnažte se člověka s demencí nutit, aby řekl to správné slovo. Jestli rozumíte, co tím míní, nechte ho přitom. Ve všem, co děláte, se snažte posílit pacientovu sebeúctu a sebedůvěru.
- Nacházejte význam ve všem, co člověk s demencí dělá a říká, nebo si buďte alespoň vědom, že v jeho jednání nějaký význam je.
- Poznejte a využijte všech zbývajících dovedností. Někdy jsou nejužitečnější dovednosti přehlíženy nebo skryty. Například schopnost být zdvořilý.
- Pamatujte, že člověk s demencí je stále schopen rozumět řeči Vašeho těla, Vaší náladě a upřímnosti. Nikdy nepředpokládejte, že nerozumí tomu, co se říká a děje kolem něho.

- To, co říkáte, podporujte vhodnými gesty a výrazem.
- Užívejte krátké, jednoduché věty zaměřené na jedno téma.
- Vyhněte se otázkám a příkazům, které nabízejí více možností volby nebo vyžadují více kroků.
- Ke člověku s demencí přistupujte vždy otevřeně, přátelsky a laskavě. A to i v případě, že situace je naléhavá, nebo i když jste rozčileni. Pokud pociťujete úzkost nebo určité napětí, přenesete je na člověka s demencí.
- Na počátku rozhovoru oslovte nemocného vždy jménem. Podle jeho reakce na oslovení zjistíte, zda Vám věnuje pozornost. Ovšem i Vy sami musíte věnovat rozhovoru svou veškerou pozornost.
- **Jestliže Vám nemocný nepodá jasný důkaz, že si pamatuje, kdo jste a že Vás vnímá ve správných souvislostech, nespolehejte na to, že Vás poznává. Nejlepší je pokaždé, když se setkáte, představit se a naznačit dalšími prostředky, kdo jste. Ke svému jménu můžete navíc připojit svůj vztah k němu, cíl své návštěvy a jak je to dlouho, co jste se naposledy viděli.**
- Mluvte klidně, nižším tónem hlasu. Vysoký tón či hlasitý hovor vyvolává úzkost a napětí. Mluvte pomalu, ale ne v monotónním uspávajícím rytmu.
- To, co říkáte, podporujte řečí těla. Například chcete-li po pacientovi, aby si sedl, ukažte na určitou židli, požádejte ho, aby si sedl a gestem vyzvěte k usednutí.
- Používejte krátké jednoduché věty, zaměřujte se vždy jen na jedno téma. Vyhněte se pokynům a otázkám, které vyžadují více kroků nebo nabízejí více možností volby.
- Používejte hojně nonverbální (fyzické) vyjadřovací prostředky, např. jemný dotyk, držení za ruku, předvedení pohybu a podobně – ale ne dříve, než se ujistíte, že máte jeho svolení proniknout do jeho

osobního prostoru. Někteří lidé více chrání svou soukromou sféru a cítili by jako urážku, kdybyste do ní náhle vstoupili.

- Pokuste se vyloučit z prostředí rušivé prvky. Nesnažte se vést jakýkoli důležitý rozhovor v prostředí, kde je člověk s demencí rozptylován a špatně se orientuje.
- Jestliže nemocný reaguje negativně nebo s nervozitou, nezačínajte spor a vyhněte se domluvám. Místo toho se k pocitům (neklid, úzkost, strach), o kterých se domníváte, že pacient vyjadřuje, stavte s účastí a klidně ho směřujte na pohodlné místo nebo k činnosti, jež ho uklidní. Je důležité, aby Vás nechápal jako protivníka, ale spíše jako zdroj pohody a bezpečí.



Zdroje: <https://www.alzheimer.cz/pro-rodinne-pecujici/tipy-pro-pecujici/jak-pomoci-detem-a-dospivajicim-porozumet-alzheimerove-chorobe/>

<https://www.alzheimer.cz/pro-rodinne-pecujici/tipy-pro-pecujici/jak-dobre-komunikovat/>

Vyhledala Mgr. Šárka Marková DiS.

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

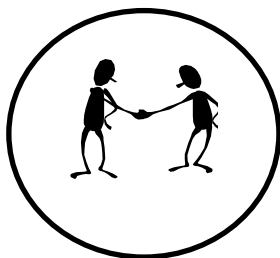
Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Zdeňka Kalusková - pečovatelka

Od dětství až do mých 35 let jsem žila na vesnici pod Kunětickou horou. Nyní se svým mužem a dospívajícím synem žiji v Chrudimi. Mám ještě dospělé dceru a dva nezbedné vnoučky.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Zdeňka Kalusková

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?
Nejoblíbenějším místem jsou pro mě jižní Čechy.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?
Dovolená se sluníčkem a vodou je prima, ale uvítám i pobyt na chatičce u lesa.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?
Po světě moc necestuji. Pokud bych však měla možnost, lákají mě fjordy v Norsku.

Které roční období máte nejraději a proč?
Nejraději mám jaro, kdy se příroda znovu probouzí. Ale i podzim je kouzelný.

Co Vás vyvede z rovnováhy?
Z rovnováhy mne vyvede, když se ocitnu v hádavém prostředí. A nemusí se mě to ani týkat. Souvisejí s tím i zprávy v televizi. Války, násilí a podobně.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?
Když jsem byla malá, často jsem si hrála na paní doktorku.

Co Vás rozesměje a potěší?
Rozesměje mě a potěší každá krásná situace.

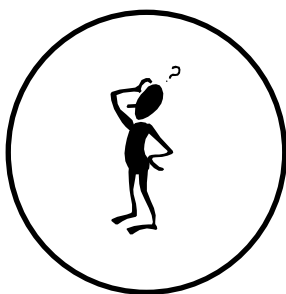
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Nejraději mám fialovou a bílou barvu. Co se týče oblečení, nelíbí se mi červená.

Co děláte ve volném čase?

Ve volném čase vařím, zahradničím a strašně ráda houbařím. Kdybych měla více volného času, ještě bych rybařila a malovala obrazy. Ale jsem ráda, když mi zbude čas na vnoučky.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – červenec

Co červenec neuvaří - srpen nedopeče.

Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.

V červenci do košile rozdělej se a v prosinci po uši oděj se!

Jaký červenec, takový leden.

Když červenec pěkně hřeje, o vánocích se zima zaskvěje.

Červenec - úrody blíženeč.

Nebyl-li červen dostatečně deštivý, dodá vodu až červenec a přidá ještě mnohé bouře.

Co červenec končí, srpen začíná.



Významné dny

Mezinárodní den objetí zdarma – 5. července

V tento den (anglicky Free hugs) se lidé po celém světě na ulici objímají. V době koronavirové to nebylo úplně vítané, ale jinak určitě dobrý nápad. A jak vznikl? Za nápadem stojí Juan Mann, který při příletu do Sydney viděl, jak se na letišti všichni objímají a vítají se svými blízkými, ale on se neměl s kým obejmout. Vyrobit si transparent s nápisem "Free hugs" (objetí zdarma), postupně k němu začali chodit lidé a objímat ho.

Mezinárodní den šachu - 20. července

Šachy nebo též šach dostaly jméno z perského "šáh", znamenající "panovník". Jde o klasickou deskovou hru, která vznikla v 15. století v jižní Evropě úpravou perské hry šatrandž. Ta pro změnu vycházela z indické hry čataranga, takže stáří šachů je tak trochu nedohledatelná záležitost. Za nejstarší se považují zmínky až z 12. století.

Hra znázorňuje střet dvou nepřátelských armád a jejím cílem je dostat soupeřova krále (dát soupeři "mat"). Na rozdíl od mnoha jiných her zde nehraje roli náhoda, ale čistě schopnosti a znalosti hráčů.

Dnes už neplatí, že pro hru potřebujete soupeře, neboť si vystačíte klidně i sami, respektive s počítačem. Nejlepší je ale hrát šachy proti lidskému sokovi. Lidé hrají pro zábavu i soutěžně a šachy mohou mít podobu také venkovní hry. Velkým kladem šachů je především fakt, že u nich dokonale zapojíte své myšlení. Z šachů se stal skoro až vědní obor, neboť herní kombinace se lze naučit a čím více k nim přistoupíte "vědecky", tím jste úspěšnější. Nejlepší hráči vidí herní varianty



dopředu, zatímco amatéři vyhodnocují až uskutečněný tah a netuší, že mohou mít různé strategie, připravovat si útok cíleně.

Zdroj: <https://blog.hubatacernoska.cz/novinky/cervencove-svatky-vyroci-a-dalsi-vyznamne-dny-a-zajimavosti>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Péče o nohy ve stáří

Nohy jsou jednou z nejdůležitějších částí našeho těla, a to zvláště ve stáří. Bohužel, často je na péči o ně kladen menší důraz, což může vést k různým problémům. Nicméně, správná péče a pozornost mohou zajistit, že naše nohy zůstanou zdravé a plné vitality i v pokročilém věku.

1. Pravidelná kontrola

Každý den si prohlédnete své nohy. Hledejte příznaky zarudnutí, otoků, odřenin nebo vředů. Tyto problémy mohou být příznaky infekce nebo jiných zdravotních problémů a měly by být ihned léčeny.

2. Správná hygiena

Důkladná hygiena nohou je zásadní. Umývejte nohy každý den teplou vodou a mýdlem, poté je důkladně osušte, zejména mezi prsty. Dbáme-li na čistotu nohou, snižuje se riziko vzniku plísní a infekcí.

3. Přiměřená obuv

Vyberte si obuv, která je pohodlná a dobře padne. Příliš těsná nebo příliš volná obuv může způsobit tření a otoky. Vyhýbejte se nošení vysokých podpatků, zejména pokud máte problémy s rovnováhou nebo stabilitou.

4. Péče o nehty

Stříhejte si nehty pravidelně a rovně. Pokud máte potíže se stříháním nehtů, obraťte se na odborníka, který vám může pomoci. Zarostlé nehty mohou způsobit bolesti a infekce.

5. Pravidelná pohybová aktivita

Pohyb je důležitý pro udržení krevního oběhu a síly nohou. Pravidelná procházka, cvičení nebo jiná mírná fyzická aktivita může udržet nohy v dobré kondici a snížit riziko problémů spojených se stárnutím.

6. Otoky a křečové žíly

Otoky a křečové žíly jsou běžné problémy u starších osob. Pro snížení otoků můžete nohy pravidelně zvedat a opírat třeba o stěnu. Tato úlevová poloha pomáhá s odtokem krve. Pro křečové žíly je důležité vyhýbat se dlouhému stání nebo sezení a pravidelně se pohybovat.

7. Speciální péče

Pokud máte diabetes nebo jiná zdravotní omezení, která mohou ovlivnit zdraví vašich nohou, je vhodné vyhledat specializovanou péči a být pod pravidelným dohledem. Odborník vám může poskytnout doporučení a péči zaměřenou na vaše konkrétní potřeby.

8. Pravidelné návštěvy lékaře

Pravidelné návštěvy lékaře nebo specialisty na péči o nohy mohou pomoci odhalit a řešit problémy včas. Neodkládejte návštěvu lékaře, pokud máte jakékoli obavy ohledně zdraví svých nohou.

Dodržování těchto jednoduchých tipů a péče o nohy může znamenat rozdíl mezi životem bez bolesti, pohodlím a bojem s různými zdravotními problémy. Nezapomeňte, že vaše nohy vás nosí po celý život, tak se o ně postarejte správně!



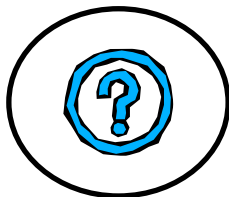
Zdroj:

<https://www.neztratitsevestari.cz/aktuality/clanky-moje-stari-pece-o-nohy-ve-stari-zachovani-pohodli-a-zdravi/>

<https://www.pexels.com/cs-cz/hledat/pedik%C3%BAra/>

Vyhledala: Mgr. Lada Daňková, vedoucí DZOP

KDO VÍ, ODPOVÍ



Znáte zapomenuté české komedie?

- 1. Miloš Kopecký se nedopatřením dostane do vyspělého 25. století, kde si s ním opravdu nevědí rady, v komedii...**
 - a) Akce Bororo
 - b) Na kometě
 - c) Muž z prvního století
- 2. Film o zmatené cestě pražského orchestru k Jadranu měl dokumentovat československo-jugoslávské přátelství ...**
 - a) Hlavní výhra
 - b) Hvězda jede na jih
 - c) Hudba z Marsu
- 3. Tři propuštění vězni (Krejča, Sovák a Menšík) stanou v čele zemědělského družstva v komedii...**
 - a) Kde alibi nestačí
 - b) Začít znova
 - c) Mezi námi zloději
- 4. „Anglická“ detektivka s detektivem gentlemanem, tajemným zámkem a ďábelským zločincem, to byl...**
 - a) Jak se krade milión
 - b) Kdo chce zabít Jessii?
 - c) Fantom Morrisvillu

5. Údržbář zemědělských strojů Josef Bláha si vysní, že dcera bude vysokoškolačka, jenže ta se doma na vsi zamiluje v komedii

- a) Půl domu bez ženicha
- b) Tchán
- c) Svatba roku

6. Komédie z nervového sanatoria, kde se Ondřej Havelka zamiluje do terapeutky Marty Vančurové, nese název ...

- a) Sedm hladových
- b) Metrářek
- c) Cesta kolem mé hlavy

7. Ani hřmotná vehemence Heleny Růžičkové a pomalovaný autobus nezachránily příliš lidovou veselohru...

- a) Hotýlek v srdci Evropy
- b) Nebát se a nakrást
- c) Trhala fialky dynamitem

Správné odpovědi:

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



CHRUDIM



Chrudimské pověsti a legendy O bezhlavém kapucínovi

Jde o nejvýznamnější chrudimské strašidlo. Dle pověsti vstoupil do zdejšího kapucínského kláštera mladík, který při vstupu přijal klášterní jméno Fortunát, což znamená štěstím obdařený. Ale jméno mu mnoho štěstí nepřineslo. Se složením řeholních slibů pravděpodobně neodložil všechny touhy a přání běžného života, a tak se stalo, že se seznámil s paní Voršilou, manželkou zamožného řezníka. Když se však jednou řezník vracel domů, zahlédl oknem, jak Fortunát klečí před paní Voršilou a pravděpodobně jí vyznává city svého srdce. Řezník vlétl do místnosti a jedním rozmachem usekl kapucínovi hlavu. Useknutou hlavu zabalil do kusu látky a hodil ji do nedaleké řeky. Bezhlavou mrtvolu pak odnesl na „kapucínské“ valy a šel se udat. Kapucín bez hlavy nenalezl pokoj ani po smrti a občas se na valech zjevoval, když klášteru hrozilo nějaké nebezpečí nebo pohroma.

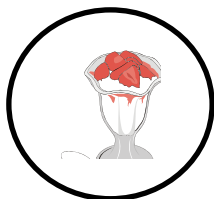


Kostel sv. Josefa, který byl dříve součástí kapucínského konventu, nyní zde najdete Muzeum barokních soch

Zdroj:

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Kapuc%C3%ADnsk%C3%BD_kl%C3%A1%C5%A1ter_\(Chrudim\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kapuc%C3%ADnsk%C3%BD_kl%C3%A1%C5%A1ter_(Chrudim))

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Karibské rizoto

25 g másla (1 lžíce)
600 ml zeleninového vývaru
1 nakrájená cibule, stroužek česneku a mrkev
400 g hrachu gunga v konzervě
60 g kokosového krému
1 zelená nadrobno nakrájená chilli paprička
kousek skořice
sůl, pepř
1 snítka čerstvého tymiánu
450 g dlouhozrné rýže

V hluboké pánvi nebo rendlíku rozehřejte kousek másla. Přidáme cibuli a česnek a opékáme je na mírném ohni za občasného zamíchání 5 min doměkka. Vmícháme mrkev, hrách gungo, skořici, tymián, zeleninový vývar, kokosový krém, chilli papričku, sůl a pepř a za stálého míchání přivedeme k varu. Přidáme rýži, zamícháme, zmírníme oheň, pánev přikryjeme pokličkou a pokrm zvolna vaříme 15 min, až se všechna tekutina vstřebá a rýže změkne. Odstraníme snítku tymiánu a skořici a rýži načechráme vidličkou. Hned podáváme.



Rybí salát s rýží a ovocem

250 g rybího filé
sůl
2 lžice octa
150 g vařené rýže
1 brokev, kiwi, pomeranč
salátový olej
mletá skořice
citronová šťáva

Rybí filé nakrájíme na kostky a vložíme do osolené vody s octem. Uvedeme do varu a na mírném ohni vaříme 10 min. Sejmeme z ohně, scedíme, necháme odkapat a urovnáme do mísy vhodné na přípravu salátu. Přidáme vařenou rýži, očištěné pokrájené ovoce (několik kousků necháme na ozdobení salátu), pokapeme trochou salátového oleje, posypeme podle chuti mletou skořicí, pokapeme citronovou šťávou a lehce promícháme.

Přeneseme na chladné místo a necháme alespoň 30 minut odležet.

Potom znovu zlehka promícháme, ozdobíme zbylými kousky ovoce a podáváme.



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