

# *Domov Pod Lipami Smečno*

*poskytovatel sociálních služeb*

Číslo 62.

červen 2015

## *Zámecké listy*



### **Trpíte zácpou? 10 tipů, jak se jí zbavit**

**Známé heslo "Kdo maže, ten jede" na rozdíl od lyžování a úplatků v oblasti trávení neplatí. Je tomu přesně naopak od obecné představy: čím víc máte ve stravě tuků, tím pravděpodobněji vás bude trápit zácpa.**

Což je zároveň jedním z důvodů, proč chronická zácpa patří k civilizačním onemocněním. Trápí skoro 30 % lidí v západních zemích (zajímavé je, že třetí svět tyto potíže takřka nezná, potýká se spíš s opakem), takže v tom rozhodně nejste sami. Přesto se lidé stydí o těchto problémech mluvit - a přitom právě **stud** vedle **stresu**, **nedostatku volného času** a **špatného stravování** **napomáhá k jejímu rozvoji**.

### **Vypěstovali jste si zácpu?**

Nejčastější je **návyková zácpa**, především u žen. Může vzniknout již v dětství, kdy dítě odsouvá z nějakého důvodu nucení na stolic. Děláme to i v dospělosti, a bohužel možná dokonce ze stejných příčin: ostýcháme se, máme "důležitější" věci na práci, nezamlouvají se nám podmínky...



Vzpomeňte si, kolikrát jsme nešli, protože zvonil telefon, styděli jsme se to přiznat, nebo jsme spěchali za něčím "důležitějším". Pak stačí odjet na dovolenou, a v cizím prostředí nejdeme už vůbec. S přibývajícím věkem se problém jedině zhoršuje.

Každý je sice jiný i v této záležitosti, ale za chronickou zácpu se obvykle považuje **trvalé a dlouhodobé snížení počtu stolic**, obvykle na **méně, než na třikrát týdně**. Výsledkem je nejdříve pocit nepohodlí, později plnost až bolestivost břicha, omezení pohybu, bolesti hlavy, nevolnost, křeče.

### **Máte dost vlákniny?**

**K rozvoji zácpy samozřejmě přispívají potraviny**. Jídla je buď málo, nebo alespoň obsahuje málo vlákniny, trávenina je málo naředěná, protože málo pijeme. Přírodní stravy, která by povzbuzovala defekační reflex, je vlastně jen

mizivé množství. Běžná strava obsahuje nadměrné množství rafinovaných, tučných a sladkých potravin, plných konzervačních látek i jedovatých chemikálií.

Mezi základní chyby patří **vynechávání snídaně**, která stimuluje peristaltiku ráno, a omezení se na dvě velká jídla - oběd a večeři. Konzumace jídla **večer** také narušuje rytmus trávení.

Zácpa velmi často vzniká z **nedostatečné pohyblivosti** (motility) tlustého střeva. Mohou zde hrát úlohu vrozené vlivy, často na zácpu trpí i další členové rodiny, anebo se přesné příčiny nedaří vystopovat.

### **Naučte se chodit na záchod**

Ne nadarmo k základním radám při řešení tohoto problému patří heslo **PRAVIDELNOST**. Zkrátka - sednout si každé ráno na WC a zkusit (pozor, moc ovšem netlačit), zda by z toho přece jenom něco nebylo.... **Smyslem je znovu vzbudit defekační reflex.**

Tělu k tomu pomáháme **ovocem, zeleninou a luštěninami** - prostě vším, co má vysoký obsah vlákniny. A ještě si můžeme klidně přidat **vlákninu z lékárny**, ať už sypanou nebo ve formě lisovaných tablet - existují i pilulky, ale ty bývají méně účinné.

Někdo přísahá na teplé ovocné šťávy, třeba i z kompotu, ještě před snídaní. K osvědčeným hitům pak patří **fíky, datle, švestky, hrušky**. A pro věčné dietáře: chce to také trochu tuku! Klidně panenského olivového oleje, který má tu vlastnost, že vaším traktem jen projde.

### **Problémy se střevy lze řešit**

Takzvaná "líná střeva" sice potřebují prohnat, ale používání umělých projímadel je spolehlivou cestou do pekel. S jejich konečnými důsledky se setkáme především v pokročilém věku, kdy už prostě nepomáhá téměř nic, snad jen domácí klystýry. A hodně nebezpečné jsou také související komplikace – od **zauzlení střev, přes otravu organismu toxiny až k souvislostem s nádorovým bujením ve střevech.**

Nedoporučuje se jíst máslo, sádlo, slaninu, tučná masa, smažené jídla, chipsy, uzeniny, šlehačku, majonézu. Z alkoholických nápojů se vyhněte koncentrátům, těžkým vínům a vícestupňovým pivům.

## **Tady je 10 tipů, jak se zácpy zbavit:**

1. **Dodržovat pravidelný časový režim** jídel (jezte 5krát až 7krát denně) a správné návyky při jídle
2. **Nepotlačovat nucení na stolici**, ale naopak se naučit pravidelnosti
3. **Nepoužívat projímadla**, nebo pouze velmi šetrná (minerálky, laktulóza)
4. **Postupně zvyšovat příjem** rozpustné a nerozpustné vlákniny z potravinových zdrojů, jako jsou ovoce a zelenina, luštěniny a celozrnné potraviny
5. **Vybírat ovoce bohaté na pektin** s cílem zvýšit objem stolice (jablka, jahody, liči nebo hrušky)
6. **Z mléčných výrobků dávat přednost kysaným** (kefír, acidofilní mléko), a hlavně těm s prokázanými probiotickými vlastnostmi, jako je jogurt s bifidobakteriemi
7. **Zvýšit příjem vody a jiných tekutin**, ale omezit příjem nápojů obsahujících kofein a vysoké množství cukru
8. **Omezit příjem rafinovaného cukru** (cukrovinky a sladké dezerty)
9. **Snížit příjem tučných jídel** (při zácpě se jinak tuk doporučuje, ale obecně je pro zdravé zažívání nevhodný)
10. **Hýbat se!**

## **Plánované akce na měsíc červen**

### **Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“**

- Smečenská lyra – účast klientů v soutěži
- Nákupy pro klienty
- Realizace IP klientů
- Plánování rekreace – Železná Ruda, Šumava
- práce pro APP – škola a praxe
- nákupy v Bille a okolí – nákupy za kapesné nácvik vaření, obsluha pračky, žehlení

- individuální vycházky do města a okolí bydliště, poznávání svého města
- zájmové činnosti Kroužek - Šikovných rukou, Hudební kroužek
- Dovolená Úštěk
- Návštěva restaurace, cukrárny
- Návštěva kina ve Slaném
- Výlet na Kladno
- Folklorní festival
- Výstava historických vozidel
- Slánský tuplák

### **Seznam akcí za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“**

- Smečenská Lyra
- Návštěva „Sociálně terapeutické dílny“ – Zahrada Kladno
- Výlet do Lužné za účelem prohlídky Lokomotiv
- Výlet do Kladna (popř. Slaného) spojen s nákupy, návštěvou kavárny, cukrárny, apod.
- Výlet do Kladna spojen s návštěvou divadla
- Výlet vlakem do Prahy či Rakovníka
- Oslava svátků a narozenin
- Příjemně strávené odpoledne se psem, za doprovodu paní Havlínové
- Setkání s klienty na sále
- Pěší výlet do Štemberka
- Plnění individuálních plánů

- Upevňování sociálních dovedností v rámci sociálního učení – individuální nákupy  
ve Smečně, návštěva místní cukrárny či restaurace, využívání veřejně dostupných služeb

### **Seznam akcí za službu „DOMOV PRO SENIORY“**

- 2. 6. 2015 – CESTOMÁNIE- Karlštejn
- 9. 6. 2015 – CESTOMÁNIE- Krkonoše
- 16. 6. 2015 – CESTOMÁNIE- Kam na výlet po Česku?
- Felinoterapie
- Smečenská Lyra
- 12. ročník sportovních her v domově pro seniory Kladno Kloze
- Pravidelné setkávání s dětmi ze ZŠ Smečno

### ***Naše akce v květnu***

### **Květnové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“**

#### **Čarodějnice**

Na tento den jsme se opravdu řádně připravili. Předešlý odpoledne naše nová kolegyně Jitka s klienty připravila ohniště a spolu s děvčaty vytvořila menší „čarodějnice.“ Nedočkavost byla tak velká, že jsme si ohýnek udělali již odpoledne, všichni byli opravdu nadšený, hlavně se nemohli dočkat opékání uzenin. Po dlouhé době jsme si všichni moc pochutnali, vůně opečených uzenin a hlavně, že si každý sám opekl, bylo na tom to nejlepší. Věřím, že to nebylo naposledy, moc jsme si to užili, všichni klienti byli nadšení. Už vymýšleli, kdyby se to zase mohlo uskutečnit znova. Bylo to moc hezké, společné odpoledne a hlavně počasí se nám opravdu vydařilo. Doufáme, že jste si tento den všichni hezky užili.

Za CHB Hřebeč Míčková

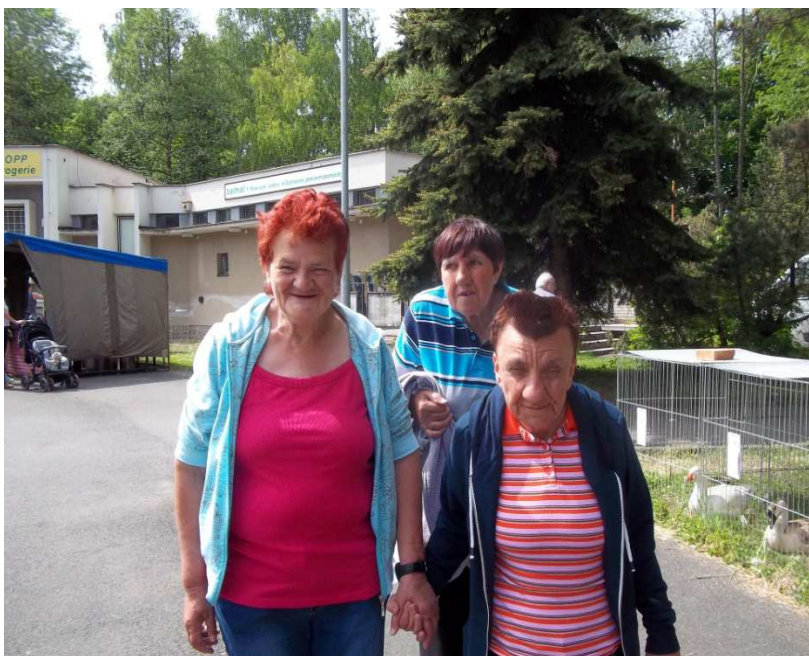
## Měsíc květen v chráněném bydlení

Měsíc květen utekl jako voda. Počasí bylo poměrně pěkné. Vycházky do města a po okolí jsou vždy skvělé. Několikrát jsme jeli na Smečno nejen kvůli lékaři, ale také na posezení ohledně sportovních her. Koncem měsíce byly dvě klientky z našeho bytu účastnice. Sl. Anna Šlesingrová a Bohumila Plecítá. Spokojenost byla veliká a i několik medailí udělalo velkou radost. Také jsme se šli podívat na náměstí, kam přijel Český rozhlas Region. Vystoupila zde např. Y. Přenosilová, I. Devátá, S. Zmožek. Nechali jsme si zde změřit tlak, cukr v krvi. Ochutnávka výrobků pekárny byla velmi dobrá. Bylo to moc hezky strávené odpoledne. Sluníčko nám přálo. Také se konala výstava drobného zvířectva, kam jsme jako každý rok zavítali. Slepice, morčata, ptáčci a jiné. Dobré občerstvení v podobě klobásky s chlebem. Hezká vycházka a příjemně strávené odpoledne. Tento měsíc jsme také navštívili kadeřnictví a barva vše dokonalé jen korunovala. Zase jsme kočky. Návštěva naší oblíbené restaurace U rybiček, zmrzka na procházce do města. Několikrát jsme nakupovali oblečení. Také je třeba obnovení šatníku. Takovéto nákupy nám vždy udělají radost.

Za chb – 3 – Vlčková, 2015

## Výstava drobného zvířectva Slaný

Jarní květnovou sobotu jsme vyrazily na výstavu drobného zvířectva do Modelářského střediska ve Slaném. Na cestu nám svítilo sluníčko a příjemně hrálo. Sebou jsme si vzaly se slečnami dobrou náladu. Na výstavě si slečny prohlédly zvířátka, která přivezli chovatelé z různých krajů. Viděly různé druhy králíků, holubů, drůbeže, exotického ptactva. V areálu probíhala ukázka soutěží Králíčího hopu. Králíci přeskakovali různě velké překážky. K vidění byla také výstava kaktusů. Výstava se líbila a celé odpoledne se vydařilo k naší spokojenosti.



Za CHB Chvapilová

## Slánská hora

Pravidelně jezdíme do Slaného na nákupy, na procházky, či využít jiné služby. V pátek jsme se rozhodli, že se na Slaný podíváme tak trochu z ptáčí perspektivy. V rámci zdravého životního stylu, ke kterému patří také pohyb,

jsme pomalu vylapali na Slánskou horu. Naskytl se nám krásný výhled na široké okolí Slaného i Kladna. V dále jsme zahládli horu Říp,



kteřá byla lehce zahalena mlhovým oparem. Pročetli jsme si informační tabule, ze kterých jsme se dověděli spoustu zajímavých informací. Pomalým krokem a s radostí z vydařeného počasí jsme si občerstvili v restauraci a příjemně unavení jeli domů.

CHB Přelíc

## Krásné sobotní odpoledne

V týdnu jsme objevili plakát, který zval na motorkářské vystoupení profesionálních závodníků. Dopoledne jsme si doma udělali vše potřebné a odpoledne jsme pomalou chůzí došli k „Oáze“ na Kladně, kde se vystoupení uskutečnilo. Více to zaujalo klienty, my děvčata jsme si mezitím zašly na zmrzlinu a podívaly se po obchodech. Vrátily jsme se zpátky v pravou chvíli, zrovna se chystala vystoupit skupina „Maxim Turbulenc“. Nechtělo se nám ani zpátky, byli jsme moc spokojení s naší procházkou, počasí perfektní. Opět za námi jeden z hezkých dnů.

Za CHB Hřebeč Faiglová



## Květnové aktivity CHB Přelíc

V měsíci květen jsme měli naplánovaných spoustu aktivit, a proto ve zkratce popíšeme všechny z nich. V květnu slavila Boženka Opltová své životní jubileu. Narozeniny jsme náležitě oslavili. Koupili jsme jí krásnou kytku a čokoládové bonbony, které má ráda a připravili slavnostní hostinu. Naplánovali jsme si také výlet do Kladna, do nově otevřeného obchodního centra Central Kladno, kde byla výstava různých památek a staveb z léta z celého světa. Prošli jsme obchody a koupili pár drobností, které nám udělali



radost. Poté jsme si dali výbornou

pizzu v restauraci a u medvědů v zámecké zahradě jsme se občerstvili zmrzlinou. Koncem května jsme se účastnili sportovních her v Tloskově, které každoročně navštěvujeme a vždy se těšíme, že potkáme své kamarády z ostatních zařízení. Přinesli jsme si několik medailí a spoustu zážitků. Květen nám rychle utekl a už se těšíme na naplánované aktivity v měsíci červen.



Klienti CHB Přelíc

## Květnové akce za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

### Sportovní hry

Ve dnech od 26. do 28. května 2015 se opět po ročním časovém intervalu konaly v Juniorcampu na Nové Živohošti „Sportovní hry“ pro sportovce s mentálním a kombinovaným postižením s mezinárodní účastí. Od posledních let se zájem klientů z Domova pro osoby se zdravotním postižením a Chráněného bydlení výrazně zvýšil. V letošním roce se zúčastnilo celkem 28 klientů z výše uvedených služeb. Někteří uživatelé byli zařazeni do přizpůsobených atletických disciplín „Zkus, co dokážeš“, ostatní reprezentovali

náš domov ve skoku dalekém, běhu na 60 m, hodu kriketovým míčkem a hodu granátem. Jeden klient z Domova pro osoby se zdravotním postižením se taktéž zapojil do stolního tenisu, přičemž získal čtvrté místo, což považoval za vysoký úspěch. Další dva uživatelé ze služby Chráněného bydlení získali zlaté medaile.



Nedílnou součástí těchto her byl doprovodný a kulturní program, kde jednoznačně zazářila hudební skupina Candles. Sportovce přijela osobně podpořit Šárka Straková, naše úspěšná reprezentantka ve sjezdovém lyžování a slalomu, což ocenili ti, kteří ji bezprostředně poznali.

za poskytovanou službu –  
Domov pro osoby se zdravotním postižením

## **Květnové akce za službu „DOMOV PRO SENIORY“**

### **VIII.Kolešovický víceboj**

Po uplynutí roku jsme se opět v domově v Kolešovicích sešli, na již tradičně pořádaném Kolešovickém víceboji. Celkem se zúčastnilo devět poskytovatelů sociálních služeb pro seniory. Soutěžní týmy tvořily domovy: z Unhoště, Nového Strašecí, Rakovníka, Smečna, Zdic, Kladna F.Klotze, Švermova, z Pečovatelské služby Rakovník a účastníci z Kolešovic. Počasí se vydařilo a tak soutěžící mohli využít i krásného prostředí parku nejen k soutěžím, ale i k relaxaci a odpočinku. Po příjezdu a registraci soutěžící přivítala paní ředitelka Taťána Čížková a za seniory pan Oldřich Trefil. Soutěžící se nejprve posilili kávou, čajem a štrúdlím z kuchyně, a po té již vyráželi na soutěžní disciplíny. Soutěžilo se v následujících disciplínách: Kimova hra, věšení prádla, plechovky, hod míčkem do otvoru, ruské kuželky, puzzle, přesmyčky a kvíz. Po jejich úspěšném zvládnutí na účastníky čekal guláš. Během klání a po obědě hrál k poslechu Koty band. Po obědě proběhlo vyhlášení výsledků jednotlivých disciplín a předání věcných cen. Na rozloučenou si každý tým odvážel balíček pečených sladkostí za svoji účast. Akce se opět velmi vydařila a všem jejím účastníkům blahopřejeme k jejich úspěchům a těšíme se na setkání v příštím roce.

## *Výročí*

Buryanová Hana – 92 let  
Čebiš Jaroslav – 83 let  
Fišerová Jindřiška – 89 let  
Irmanová Božena – 75 let  
Levá Věra – 77 let  
Míšková Helena – 80 let  
Novotná Marta – 78 let  
Pikart Ladislav – 72 let  
Podrázka Jaroslava – 80 let  
Růžarovská Růžena – 89 let  
Šlesingr Stanislav – 84 let  
Aulický Václav – 39 let  
Brtková Irena – 50 let  
Mrkvičková Zuzana – 52 let  
Urbánková Ludmila – 70 let  
Vovsová Helena – 66 let  
Gabriš Jan – 62 let  
Rabochová Marie – 53 let

### **DOMOV POD LIPAMI**

**Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!**

