

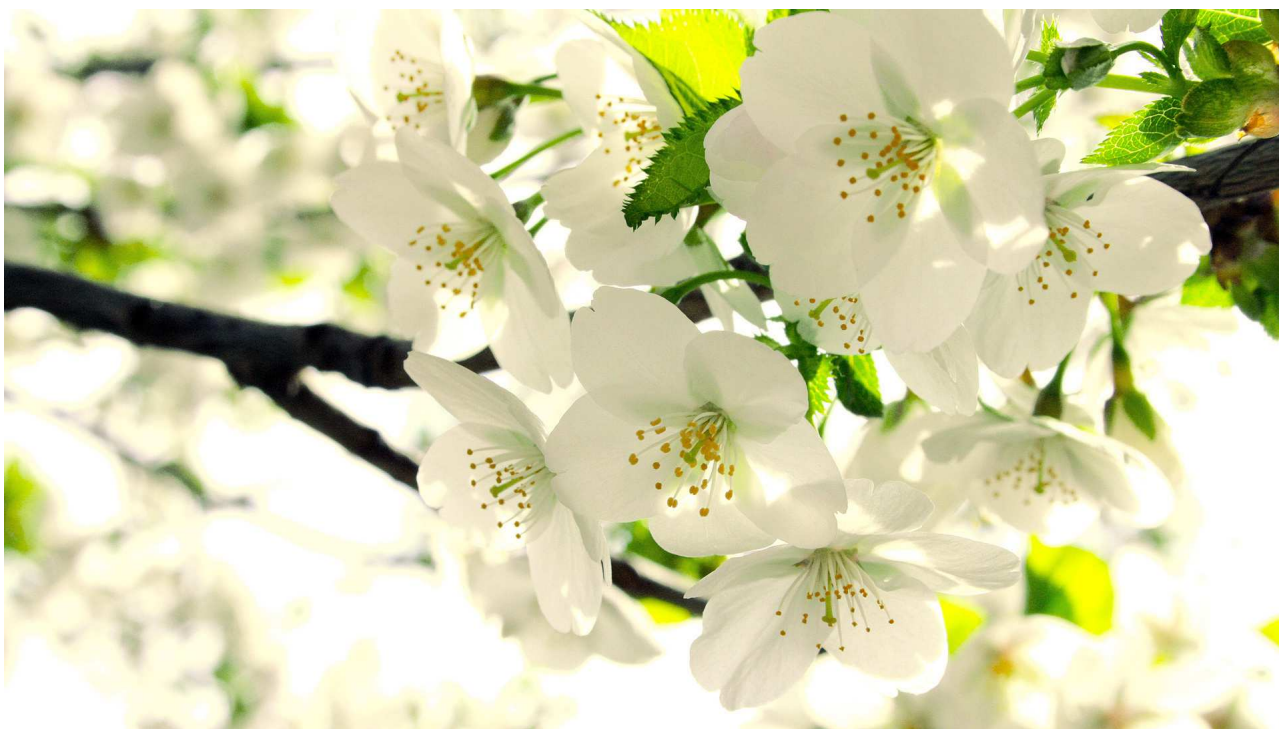
Domov Pod Lipami Smečno

poskytovatel sociálních služeb

Číslo 59.

březen 2015

Zámecké listy



30 rad proti chřipce a nachlazení

Proti nachlazení se dá bojovat i jinými prostředky, než jsou klasické léky. **A máme to tady! Začalo chřipkové období, ale kromě sezonní chřipky se lidé potýkají s nejrůznějšími virózy, rýmami a nachlazením. Při prvních příznacích sáhněte po osvědčených a účinných domácích receptech.**

1. Smíchejte hřebíček s $\frac{1}{4}$ čajové lžičky mletého zázvoru a špetkou mleté skořice. Všechno zalijte 2 hrnky vařící vody a přimíchejte 4 lžíce medu. Hřebíček působí jako antiseptikum, zázvor a skořice mají protizánětlivé účinky.

2. Když máte **problémy s hlasivkami**, vyzkoušejte mírně ohřátou vincentku s mlékem v poměru 1 : 1. Účinek léku zvýšíte přidáním cibule, kterou také chvíli povařte (do míchaného mléka s vincentkou můžete přilít i jen cibulovou šťávu s cukrem – to pro „slabší povahy“).

3. Při nachlazení pijte nejen dostatek tekutin, ale dopřejte si i **dva talíře kuřecí polévky** denně. Brání totiž tvorbě hlenu.

4. Ponořte nohy do horké vody, potom namočte pár ponožek do studené vody, vyždímejte je a oblečte si je na nohy. Přes ně si dejte jemné mikrotenové sáčky a ně další pár ponožek, tentokrát suchých vlněných, a šup do postele. Vlhké ponožky zlepšují váš krevní oběh, což pomůže ucpanému nosu.

5. Dejte si **cokoli s česnekem**. Ten podporuje pocení. Látky v něm obsažené usnadňují čištění dýchacích cest a zlepšují odkašlávání. Nahradí i syntetické kapky proti kašli.

6. Na **začínající chřipku** vám pomůže čaj se 2 lžícemi bezového květu a šípkem, 1 lžící meduňky a mateřídoušky. Všechny bylinky zalijte vařící vodou a nechte vylouhovat 15 minut. Do čaje přidejte pomerančovou šťávu.

7. Pro snížení horečky si na hlavu a chodidla přikládejte **tvaroh**, který teplotu spolehlivě „vytáhne“.

8. Při rozvinuté chřipce vám pomůže skořicový čaj s medem a mlékem. Výborně uvolní zahleněný krk a na sliznici působí antibakteriálně. Jak na to? Na 1 šálek potřebujete ½ lžičky mleté skořice a asi 100 ml vody. Vodu se skořicí vařte asi 1 až 2 minuty. Potom sced'te a přidejte horké mléko s medem.

10 tipů, jak posílit imunitní systém

Před chřipkou a virózou nás může ochránit dobrá imunita. Špatně nebo nedostatečně fungující imunitní systém totiž šíření virů v našem organismu pomáhá...

9. Křen a med dokážou podnítit imunitu díky vysokému obsahu vitaminů. Kořen křenu najemno nastrouhejte a smíchejte se stejným množstvím medu. Směs užívejte po lžičkách 3krát až 7krát denně.

10. V případě **velmi vysoké horečky** vyzkoušejte studené zábaly. Tělo zabalte

do mokrého prostěradla, přes něj dejte suchou osušku a přikryjte se peřinou. Po chvíli se osprchujte, osušte a opět se uložte do postele.

11. Nadopujte se podle vzoru našich předků vitaminy obsaženými v **kysaném zelí**.

12. Pánové určitě ocení **léčbu „medvědí mlékem“**. Jde o koktejl složený z horkého mléka, medu a skleničky rumu.

13. Dutiny pročistí **slivovicová lázeň**. Do horké vany přidejte deci slivovice a koupejte se asi 20 minut. Dýchání se výrazně zlepší.

14. Na **vlhký kašel** zabírá jitrocelový čaj.

15. Potřebujete uvolnit ucpaný nos? Nasajte nosem vlažnou, pořádně osolenou vodu. **Rýma se hned spustí**.

16. **Bolesti v krku** se zbavíte kloktáním odvaru z heřmánku.

17. Šátek namočte do studené vody, a přiložte si ho na krk. Přes něj položte jemný mikroten, a na to ještě suchý šátek a jemnou šálu. Obklad nechte působit maximálně půl hodiny, zbaví vás vysoké teploty a bolesti v krku. Jde o tzv. **Priessnitzův zábal**.

18. Rýmou **ucpané dutiny** uvolní lázeň rukou (po lokty) a nohou (po kolena) v teplé vodě.

19. Na **kašel a průdušky** pomůže cibulový med. Cibuli nakrájejte na kolečka, zalijte medem nebo i posypte cukrem (jak kdo chce). Nechte odležet do druhého dne. Cibule pustí šťávu a tou si sladíte čaj nebo jen polykejte po lžičkách.

Pět nejúčinnějších zbraní proti chřipce

Každoročně nás v zimních měsících trápí chřipka. Ve formě epidemií to bývá obvykle od ledna do března, což ale neplatí pro přelom roku...**celý článek**

20. **Bolest hlavy** zažene jemná masáž na spáncích a u kořene nosu.

21. **Při silné rýmě** pomůže rozmačkaný, **vařený brambor**. Zabalte ho do šátku, přiložte na čelo a nechte působit, dokud nevychladne.

22. Hořčicová lázeň při nastydnutí: do umyvadla nalijte horkou vodu a v ní rozmíchejte celý středně velký kelímek hořčice. Do této lázně si ponořte nohy aspoň na deset minut. Potom si vezměte teplé ponožky a vlezte do postele.

23. Dřevorubecký čaj na **potlačení rýmy** a prostydnutí: do půllitrového hrnku vymačkejte šťávu z 1 citronu, přidejte 1 lžici medu, 0,5 dl domácí slivovice a dolijte černým čajem.

24. Vypotíte ze sebe rýmu v sauně (jen ti, kteří mají zdravé srdce).

25. Mějte čelo v teple. Nechod'te ven bez čepice a doma si nasad'te aspoň čelenku.

26. Od kašle vám pomůže speciální prsní mast natřená na hrudník.

27. Vysokou teplotu sníží octový zábal nohou.

28. Kdykoli cítíte, že na vás „něco leze“, přiložte si horkou plastovou lahev nebo speciální termolahev na hrudník.

29. Zalehnutí v uších předejdete žvýkáním žvýkačky.

30. Přidejte si na noc ještě jeden polštář, abyste neleželi rovně, ale spíše v polosedě.



NÁPADY NA VELIKONOCE

Vajíčka obarvená hedvábím



Připravíme si:

hedvábné kravaty (můžeme použít i
hedvábné šátky, šály..., ale vždy se musí jednat
o 100 % hedvábí)

bílé plátno

bílé vejce (záleží jen na nás jestli
použijeme neuvařené vejce nebo jen vyfouklé
skořápky)

nit nebo gumičky

nůžky

ocet

hrnec a vodu



Nejprve "rozebereme"
kravatu.

Rozpáráme švy a
vyjmeme
podšívku/výstuž.

Vytaženou podšívku
nevyhazujeme,
můžeme ji použít
místo plátna na
zabalení vajíček.



Vejce ubalíme do
hedvábí.

POZOR
Lícovou stranou
směrem k vejci!



Hedvábí zafixujeme k
vejci provázkem.



Rychlejší způsob je
upevnění gumičkou
na jednom konci, ale
obtisk bude mít horší
výsledek, díky
odstávajícím skladům.



Nyní takto obalené vejce v hedvábí zabalíme do plátna nebo vypárané podšívky z kravaty.



Vejce uložíme do hrnce s vodou.

Přilijeme cca 1dcl octa na 2 litry vody.

Přivedeme k varu a na mírném ohni vaříme cca 20 minut.



Odstavíme vejce a necháme důkladně vychladnout.

Nedočkavci si mohou pomoci studenou vodou. :-)

Vychlazené vejce vybalíme z hedvábí a pro větší lesk potřeme kapičkou rostlinného oleje.

Plánované akce na měsíc březen

Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- Matějská pout'
- Velikonoční výstava, jarmarky
- Velikonoční příprava, úklid, výzdoba, nákupy
- Výlety, Praha, Kladno – nové nákupní centrum
- Pravidelné cvičení, túry, vycházky po okolí
- Opakování a prohlubování dovedností v oblasti sebeobsluhy a vedení domácnosti.
- Oslavy svátků, narozenin.

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

- Návštěva „Sociálně terapeutické dílny“ – Zahrada Kladno
- Výlet do Slaného spojen s návštěvou plaveckého bazénu
- Výlet do Prahy – Matějská pout'
- Výlet do Prahy za účelem muzikálové komedie – Mýdlový princ
- Výlet do Kladna (popř. Slaného) spojen s nákupy
- Oslava svátků a narozenin
- Masopustní diskotéka
- Příjemně strávené odpoledne se psem, za doprovodu paní Havlínové
- Setkání s klienty na sále
- 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“

- 3. 3. 2015 – CESTOMÁNIE- Praha
- 10. 3. 2015 – CESTOMÁNIE- České lázně
- 17. 3. 2015 – CESTOMÁNIE- Osobnosti
- Felinoterapie
- 25. 3. 2015 – Velikonoční výstava Středočeského kraje

Naše akce v únoru

Únorové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

Oslava narozenin Václava Bernáška

Po oslavě narozenin slečny Tokárové, která měla narozeniny v lednu, jsme měli ve Hřebči další oslavu narozenin. Tentokrát to bylo významné životní jubileum – sedmdesátiny pana Václava Bernáška. Po obědě jsme se všichni sešli, abychom oslavenci popřáli ještě spoustu spokojených let, zdraví a předali mu dort, na který se těšil a pár drobných dárků. Došlo i k pár slzičkám při vzpomínkách na prožitá léta.

Za CHB Hřebeč - Stiborová Pavla

Únorové oslavy

Na tento měsíc jsme si naplánovali výlety, oběd v restauraci, ale zaskočilo nás chřipkové období, kdy jsme poslechli doporučení vrchní sestry nechodit nikam, kde je hodně lidí. Prázdniny jsme uvítali, ale bylo nám velmi líto, že se nemůžeme rozjet za nákupy do Kladna, o to více jsme si udělali hezký den s oslavenkyněmi Zuzkou a Simonou. Od brzkého rána jsme si sami pekli dorty, (sl. Simona měla ovocný a Sl. Zuzka čokoládový), připravovali jsme si

pomazánky na jednohubky, chlebíčky a byli jsme si nakoupit šampaňské., coca coly, džusy a slané pochoutky. Měly jsme i slavnostní oběd - bramborový salát s řízkem a hned po obědě jsme se dali do oslavy, pustili jsme si hudbu, dle toho kdo má jakou rád, společně jsme si zazpívali, popovídali u kávy. Byl to moc hezký den, který ale hrozně rychle utekl a nám nezbyvá nic jiného, než se těšit na další oslavy.

Chráněné bydlení 1. Slaný

Únorové cvičení + masáže v roce 2015

V tomto měsíci jsme se snažily udělat něco pro svá těla. Překvapilo mě, že si klientky vyžádaly individuální cvičení, zacílená na určitou skupinu svalů. Jsme ve vyvětrané místnosti, v klidu a pouštíme se do prvních cviků – začínáme správným dýcháním, a při nich si užíváme počítání do pěti. Používáme cviky Pilates, z jogy, nějaké cviky rehabilitační, dále cílené cvičení na posílení břišního a hýžd'ového svalstva, rovnovážná cvičení, chůze po laně, jedna pomůcka je násada na koště nebo také používáme ke cvičení ponožky sbalené do koule, lahve naplněné vodou. Série cviků opakujeme 2 x ve vlnách. Najednou zjistíme, kolik je hodin, tak pro zábavu přidáváme přetahování lanem, ale to už víme, že máme to důležité za sebou. Sami na sobě pozorujeme, zda po cvičení zbyla síla na jiné aktivity – ano, zbyla! Při cvičení si ukazujeme, které svaly natahujeme, které posilujeme a co cítíme, pojmenováváme svoji tělesnou schránku. Úplně na závěr jsem ráda, že si klientky zapamatují z předešlého cvičení alespoň 1 -3 cviky na určitou partii.

Za službu CHB Slaný sepsala Skorkovská

Hudební dýchánky

15. 2. 2015 byla mimořádná příležitost se sejit s více klientkami z chráněných bytů, takže jsme se soustředili v CHB č. 4. Všechna děvčata věděla, co bude následovat, evidentně se těšila. Nejdříve se společně pozdravila, proběhla i nějaká výměna plyšáků a mlsků. Pohodlně se všichni usadili u kávičky a čaje a pak čekali, až se vyndají klávesy a texty s notami. Mimochodem, takovéto dýchánky provozujeme více jak čtyři roky, děvčatům hraji k oslavám a k různým příležitostem, hlavně pro radost. Pro nás všechny je to taková kulturní vložka v celkově nelehkém bytí člověka. Tento měsíc jsme v CHB 4 oslavili narozeniny slečny Daniely Kutíkové a svátek Jiřinky Hofmanové, obojí se moc vydařilo včetně pohoštění. Řekla jsem, že dnes se hraje na přání. To mají rády. Někdo název písně znal, někdo ne. Klientkám, které název neznaly, jsem vybírala písničky, o nichž dobře vím, že se jim líbí nejvíce. Děvčata se mnou zpívala, tleskala a hlavně měla radost, že každá byla jmenovitě oslovena a písnička byla v tuto chvíli pro ni. Různě byla nenásilně zkoušena z názvu písně a interpreta

originálu. U starších věděla přesně - u novějších ne. Také samozřejmě, kdo chtěl, si zatancoval. Akce probíhají decentně, nikdo ze sousedů si na nás neztěžoval a pro jistotu vždy zavíráme okna.

Za CHB č.4 napsala: Krejčíková

Naše akce v únoru

Tento měsíc díky chřipce se naše plány změnili na krátké vycházky a na pobyt doma. Ale bylo několik dní, kdy bylo skoro jarní počasí, takže vycházky na okraji města byli super. Návštěvu kina jsme odložili na březen. Větší konzumace ovoce byla prospěšná. Zájmová činnost jako malování, vyšívání, čtení z knihy, nebo pohádky na DVD na odpoledne a podvečer. Před poslední sobotu se opět ve Slaném konal Masopust, který jsme tak průběžně docházeli na jeho trase, která vedla městem. Počasí bylo slunečné a tak jsme došli, až do Kvíčku. Krásně strávené sobotní odpoledne.

Za Chb - 3 - Vlčková

Únorové akce za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

„Návštěva sociálně terapeutické dílny“



Dvakrát měsíčně někteří uživatelé dojíždějí do blízkého Kladna za účelem návštěvy „Sociálně terapeutické dílny,“ která je zřízena Domovem Zahrada (poskytovatelem sociálních služeb). Smyslem těchto dílen (keramické, textilní výtvarné a počítačové) je uživatelům nabídnout takové aktivity a činnosti, které jsou pro ně přínosem. Velkým kladem je, že v tomto prostředí uživatelé se setkávají s vrstevníky, kamarády a dalšími novými lidmi. Z pohledu cílové skupiny Domova pro osoby se zdravotním postižením je pro uživatele pozitivem i změna prostředí. Tuto službu využívají bezplatně.

za poskytovanou službu –
Domov pro osoby se zdravotním postižením

Výročí

Čermáková Hana – 66 let
Doubal Miroslav – 72 let
 Ďurčová Jiřina – 82 let
Hovorková Jiřina – 90 let
Jakubíková Emília – 74 let
 Koudková Jiřina – 90 let
 Kraml Josef – 86 let
Lepeška Stanislav – 62 let
Lišková Ludmila – 73 let
Mazurová Marie – 79 let
 Petrů Bohumil – 87 let
Pocner Jaroslav – 61 let
Šebestová Marie – 82 let
 Štědrá Marie – 87 let
Voslařová Jiřina – 86 let
Zelenková Libuše – 86 let
 Blažková Marie – 68 let
Jedličková Irena – 69 let
Kalytiáková Eva – 60 let
 Kocábek Miloš – 70 let
Křovinová Pavla – 52 let
 Novák Petr – 60 let
 Nováková Marie – 69 let
Sehnoutková Bohumila – 41 let
 Šiplerová Iveta – 41 let
 Šornová Pavlína – 40 let
Benešová Kateřina – 39 let
Plecitá Bohumila – 63 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!