

Domov Pod Lipami Smečno

poskytovatel sociálních služeb

Číslo 77

září 2016

Zámecké listy



Přínos ze cvičení pro seniory

Ti, kteří zůstanou aktivní, se podle mnoha studií dožívají vyššího věku a nejen to. Daného věku se dožívají v lepší celkové kondici. Jde přece nejen o to přidat léta životu, ale i přidat život létům. Cvičení sice mnohdy neumožní zcela odstranit potíže, ale může podstatně snížit jejich další rozvoj.

V následujícím výčtu jsou uvedeny hlavní oblasti, kde se projeví *pozitivní účinek* u aktivních dospělých vyššího věku:

- **Srdečně-cévní.** Zlepšuje ukazatele fyzické kondice (dechový objem, srdeční výdej), upravuje krevní tlak, snižuje riziko ischemické choroby srdeční a srdečního selhání, upravuje zastoupení tuků v krevním séru.
- **Diabetes mellitus 2. typu** (cukrovka). Zlepšuje možnost kontroly hladiny krevního cukru a schopnost reakce na insulin.
- **Osteoporóza.** Snižuje úbytek kostní hmoty, a to zvláště u žen po menopauze. Snižuje riziko pádů a zlomenin.
- **Artritida** (zánět kloubů). Zlepšuje pohyblivost i celkovou funkčnost kloubů a snižuje jejich bolestivost.
- **Potíže s močením.** V případě funkčních potíží (a těch je většina) ve 100% případů odstraňuje potíže s úniky moči.
- **Vznik rakoviny.** Prokazatelně snižuje riziko rakoviny tlustého střeva, prsu, prostaty a konečníku. Snižuje vyčerpání.
- **Obezita.** Cvičení zvyšuje metabolismus a tak spaluje více kalorií. Dlouhodobě napomáhá udržovat optimální hmotnost.
- **Neuro-psychické zdraví.** Zlepšuje kvalitu spánku. Zlepšuje schopnost učení, zejména krátkodobé paměti. Působí antidepresivně. Rozšiřuje možnosti sociálních kontaktů.
- **Ostatní.** Zmírňuje symptomy potíží při rozvoji cévních uzávěrů. Snižuje úmrtnost i nemocnost.



k úlevě od nepohodlí. Je vhodné **dávkovat zátěž podle toho, jak se člověk zrovna v daný den cítí**. Například pohyb ve vodě snižují zátěž.

- **Bariéry seniorů na cestě ke cvičení**
- Senioři mají na rozdíl od ostatních na cvičení dostatek času. Na druhé straně před nimi vyvstává řada pro ně specifických překážek. Polovina seniorů označuje únavu nebo nemožnost provést daný cvik za důvod proč necvičí.
- Snížení intenzity a **využití více obtížností cviků** může pomoci

Střídání různých aktivit snižuje riziko přetrénování. Provozování aktivit, které nejsou silové, zase používá více svalových skupin, snižuje riziko vzniku úrazu a většinou nejsou ani tak nudné jako silový trénink.

- Překonávání starých návyků je u seniorů obzvláště obtížné a **zvyk** nás přitom nejlépe udrží aktivní. Když se vhodnou intenzitou naváže na předchozí aktivity (třeba i po několikaleté přestávce), pomůže to zlomit negativní působení zvyku k působení pozitivnímu. Jiným příkladem může být spojení pohybu s jiným zvykem - například šlapání na rotopedu při sledování nějakého televizního pořadu. Aktivní způsob života má navíc pozitivní účinky, které jsou srovnatelné s efektem cvičení, a jeho efekt bývá dlouhodobě vyrovnanější.
 - Včasné zařazení cvičení do běžného života usnadňuje jeho praktikování i pozdějším věku, kdy běžně dochází ke zhoršování schopnosti učení. Cviky by měl být **snadno pochopitelné**, aby neodrazovaly svojí složitostí, či strachem z úrazu. Při cvičení je zapotřebí si stanovovat **i krátkodobé a reálné cíle** a neupínat se jen dlouhodobý přínos. **Cvičení ve skupině** pomůže udržovat odhodlání a pravidelnost.
 - Nelze spoléhat jen na podporu zvenčí z medií, či působení ze strany našeho zdravotnictví. Vzdělávání v této oblasti je potřebné, současně je ale velmi důležité povzbuzení ze strany přátel a rodiny.
-

- **Vypořádejte se s překážkami**

Pomalejší účinek cvičení. Začněte se cviky lehkými na zvládnutí, náročnost zvyšujte postupně, dodejte si kuráž.

Přístup. Uvědomte si pozitivní přínos cvičení, najděte si typ aktivity, která Vás přitahuje.

Nepohodlí. Měňte intenzitu a rozsah cvičení. Cvičte vícekrát denně, vyvarujte se přetížení.

Tělesné postižení. Volte vhodně upravené cvičení, zvažte vedení osobního cvičitele či fyzioterapeuta.

Špatná rovnováha. Použijte správné pomůcky, které zvýší bezpečnost i rozsah cvičení. Volte správnou obtížnost.

Strach z úrazu. Začněte s tréninkem rovnováhy a silovým tréninkem. Využívejte vhodné pomůcky i dopomoc další osoby. Nespěchejte při cvičení.

Síla zvyku. Začleňte cvičení do svého pravidelného denního cyklu.

Očekávání. Uvědomte si, jak jste ovlivněni ostatními a poznatky z okolí.

Trvalá zátěž. Míra chůze, úklid domácnosti a další jednoduché aktivity se podílejí na aktivním životním stylu.

Špatné počasí. Cvičte doma nebo využívejte kluby pro seniory a jiné možnosti, které máte na blízku.

Úbytek mentálních schopností. Začněte cvičení pevně do svého denního programu. Držte se jednoduchých cviků.

Nemoc, vyčerpání. Používejte takovou škálu cvičení, aby v ní byly na výběr různé obtížnosti cviků.

Na co dát pozor

Pokud máte nějaké chronické onemocnění, **konzultujte se svým lékařem** začátek každé pohybové aktivity - možná bude třeba nějaké specifické vyšetření. **Nikdy necvičte, pokud není váš zdravotní stav stabilizovaný**, pokud se objevily nové symptomy nebo pokud Vám to lékař nedoporučil. Své cvičení si naplánujte podle doporučení kvalifikovaného cvičitele nebo trenéra.

Aerobní trénink seniorů



Aerobní aktivita seniorů by měla respektovat obecná pravidla pro stanovení intenzity aerobní zátěže. Výběr aerobních aktivit by se měl řídit zejména tím, zda dotyčný provozuje danou aktivitu dlouhodobě nebo zda si vhodný typ teprve hledá. Je samozřejmě nejlepší, pokud se srdeční frekvence při zvoleném sportu dostane na požadovanou úroveň, ale i pokud k tomu nedojde, je možno říct, že rozhodně je lepší malá pohybová aktivita,

než žádná. **Zcela nevhodné** pro začínající jsou náročné aktivity jednak z hlediska *vysoké intenzity, složitosti, velkých nároků na rovnováhu*, či s většími *otřesy*. Takové totiž ve zvýšené míře ohrožují možnost úrazu, poškozením kloubů, či rychlou ztrátou motivace (aerobik, bruslení...). Ve většině případů patří mezi nevhodné aktivity také většina sportovních her (fotbal, tenis ...).

V případě, kdy dotyčný praktikuje v některou ze sportovních her dlouhodobě, nemusí však být důvod, aby jí v pokročilejším věku zanechal, zvláště pokud ji provádí s šetrnějším nasazením.

Při výběru **vhodné aktivity** je nejlépe pokračovat v předchozím typu aktivity nebo si vybírat takové, které mají přiměřené nároky. Například to může být:

turistika - je vítanou aktivitou na čerstvém vzduchu, v klubech turistů navíc zlepšuje sociální zakotvení jedince

jízda na kole (nebo rotopedu) - nejlépe je na cyklostezkách nebo jinde mimo silniční komunikace, šetří klouby

plavání - rovněž šetří klouby a umožňuje bezpečně začít i z výrazné nekondice

běžkování - je šetrnější než klasický běh, procvičí celé tělo

tanec - je současně vítanou společenskou událostí

Silový trénink seniorů (posilování)



Svalová síla se snižuje o 15% každých deset let po 50 letech věku a o 30% každých deset let po 70 letech věku. To je výsledkem **úbytku počtu svalových vláken** a je výraznější u žen než u mužů. **Silový trénink však může tento úbytek nahradit** z 25-100% i více díky svalové hypertrofii (zvětšení objemu svalových vláken) a zapojováním většího počtu motorických jednotek svalu (o 14%).

Síla je důležitá v každodenním životě. Kvůli jejímu mizení se u seniorů často setkáváme zejména s poruchami chůze, či zhoršením chůze do schodů. Silový trénink může současně s přiměřenou výživou působit jako prevence svalové ochablosti u starších osob. Zvýšení srdeční frekvence (SF) a krevního tlaku (TK) při námaze je úměrná poměru svalové práce k maximální síle, kterou je sval schopen sval vyvinout. Proto dochází u netrénovaných k významným změnám SF a TK i při běžných domácích činnostech. U trénovaných se naopak zvýší maximální síla, proto vůči ní běžná zátěž nepředstavuje tak velké procento svalové práce a současně při ní nedojde ani k takovému procentuálnímu vstupu SF a TK.

Tipy pro Vaši bezpečnost (než začnete s posilováním)

- Během silových cviků **nezadržujte dech** - mohlo by to zvyšovat krevní tlak.
- Veškeré pohyby provádějte **plynule**, vyvarujte se trhaných nebo prudkých pohybů.
- **Pozor na klouby** - vyvarujte se pohybů, kde by se mohly dostat na doraz do krajní polohy.
- Během působení **proti zátěži vydechněte, ve fázi uvolnění nadechněte**.
- Silová cvičení provádějte pro všechny hlavní svalové skupiny **minimálně 2x týdně**, ale střídějte cviky, takže nebudete pracovat na stejné svalové skupině dva dny po sobě.
- **Na začátku** používejte jen **minimální zátěž**, pak ji pomalu zvyšujte. V závislosti na úrovni Vaší zdatnosti může být na místě začít třeba i cela vez zátěže. Přetížení vede ke zranění.
- **Bolest** ve svalech trvajících několik dnů a lehké vyčerpání jsou po posilování v pořádku, ale vyčerpání, bolavé klouby a úporná bolest svalů nejsou normální.
- Vykonávejte cvik **pomalou**. Dopřejte si cca 3 vteřiny na zvednutí (tlaku do) zátěže. Setrvejte v pozici 1 vteřinu a po další 3 vteřiny uvolňujte silové působení. Nepovolujte působení proti zátěži náhle.
- **Postupné zvyšování zátěže** je k dosažení efektu nezbytné, je však možné začít už s 0,5 kg činkami. Je zapotřebí cítit odpor zátěže, ale ta nesmí být na hranici možností. Zátěž je třeba volit tak, abyste s ní dokázali provést cvik 8 -

15x. Po minutovém odpočinku **zopakujte sérii** stejného cviku s 8-15 opakováními.

Zlepšení stavu páteře

Senioři stejně jako jiné věkové kategorie potřebují cviky na zlepšení stavu páteře. Nelze zapomínat ani na protahovací cvičení. Mezi aktivity působící na této úrovni patří například:

- **rehabilitační** či **zdravotní cvičení** - jsou typicky cíleny na problémy této oblasti
- **jóga** - zejména tradiční jóga, nikoli powerjóga
- vhodné varianty **bojových umění** - například tai-chi nebo či-kung

Cvičení rovnováhy

Pády u seniorů přináší **riziko vzniku zlomeniny**. Cvičení rovnováhy pomáhá snížit toto riziko a zlepšuje udržení kondice i soběstačnosti. Rozvoj rovnováhy a koordinace nemusí být samostatným cvičením, mohou být včleněny i do jiných typů pohybových aktivit. Ale rozhodně se na ně nesmí zapomínat. Jako i u jiných typů cvičení, i zde je nutné **zvyšovat obtížnost jen velmi poněmáhlu**, nezačínat hned se složitými technikami. Při procvičování rovnováhy může být někdy vhodné využít pomůcek.

Zlepšení či prevence zdravotních potíží

S přibývajícím věkem se častěji dostávají různé zdravotní potíže. Proti mnohým z nich se dá cíleně působit prostřednictvím vhodného cvičení, či pohybové aktivity:

Srdečně-cévní potíže - aerobní aktivity upravují krevní tlak, snižuje riziko ischemické choroby srdeční a srdečního selhání.

Potíže s močením - cviky na pánevní dno mohou odstranit 100% funkčních potíží.

Zhoršující se zrak - oční cviky. Snižují riziko šedého zákalu, degenerace, zeleného zákalu a syndromu suchého oka.

Diabetes mellitus 2. typu (cukrovka) - aerobní aktivity i posilování zlepšují kontrolu hladiny krevního cukru.

Obezita - aerobní aktivity i posilování Cvičení spaluje více kalorií a napomáhá udržovat optimální hmotnost.

Osteoporóza - aerobní aktivity i posilování zabraňují úbytku kostní hmoty a pomáhají jejímu novému budování.

Potíže pohybového ústrojí - cviky na páteř zlepšují pohyblivost, snižují bolestivost.

Žilní problémy dolních končetin - varianty cviků vleže na zádech s pohyby prstů a v kotnících.

Neuro-psychické zdraví. Pozitivní je zejména zapojení se do společenského dění. Ze cvičení pak např. pravidelné obměňování sestav novými prvky.

Plánované akce na měsíc září

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

- Výlet do Kladna (Zahrady) spojen s návštěvou sociálně terapeutických dílen
- Výlet do Zavidova – Dominování 2016
- Výlet do Slaného spojen s návštěvou bazénu
- Výlet do Kladna (popř. Slaného) spojen s nákupy
- Výlet do Lužné u Rakovníka za účelem návštěvy muzea
- Oslava svátků a narozenin
- Setkání s klienty
- Plnění individuálních plánů
- Grilování (opékání špekáčků) v zámecké zahradě
- Rekreační pobyt - Šumava
- 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“

- Cestování
- 7. ročník olympiády pro seniory Smečno
- Unhošťské sportovní hry
- Sportovně společenské setkání v Dobříši
- Smyčcové kvarteto

Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- Výlet do Panenského Týnce
- Dny „MĚSTA KLADNA“
- Výlet na Boží hrob ve Slaném
- Výlet do Zavidova – Dominování 2016
- Návštěva kina Slaný
- Oslava svátků a narozenin

- Rožnění býka - Slaný
- Roudnické vinobraní
- Plnění individuálních plánů
- Upevňování sociálních dovedností v rámci sociálního učení – individuální nákupy ve Smečně, návštěva místní cukrárny či restaurace, využívání veřejně dostupných služeb

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

Bulharsko

Dne 18. srpna se deset klientů z DPL Smečno letecky vypravilo na vysněnou dovolenou do Bulharska, konkrétněji na „Slunečné pobřeží.“ I když z prvopočátku panovala mezi zájemci nervozita, neboť nikdo z nich ještě tuto



veřejnou dopravu nevyužil, vše proběhlo v naprostém pořádku. Pocit bezpečí a jistoty jedinci získali na základě předem natrénované cesty na Letiště Václava Havla. Dále byli seznámeni s celým průběhem tohoto cestování. Přestože let trval zhruba dvě hodiny, vše proběhlo bez komplikací a všichni

si ho s klidem vychutnávali. Program rekreace byl během dne vyplněn koupáním v moři či hotelovém bazénu, ve večerních hodinách procházkami po kolonádě. Na základě této aktivity někdo zamířil do obchůdku s místními suvenýry, ostatní si vychutnávali hudební vystoupení v restauracích. Čtvrtý den pobytu se účastníci dovolené vypravili do přilehlého „Nessebaru“ za účelem prohlídky starého města. Zpáteční let proběhl taktéž ku spokojenosti účastníků, kteří taktéž ocenili prohlídku kokpitu zpátečního letadla včetně výkladu kapitána. A co na závěr? Závěrem je třeba konstatovat, že klienti zhodnotili tuto rekreaci jako velmi vydařenou, neboť si ji užili na sto procent. Ocenili nejen koupání, nakupování, ale i mnoho získaných zážitků. Všichni si také libovali nad místní kuchyní ve formě All inclusive. Spokojenost vyjádřil i jeden zúčastněný klient slovy:„Bulharsko byla bomba, máte jedničku....“

**Uživatelé Domova pro osoby se zdravotním postižením
a uživatelé Chráněného bydlení**

Srpnové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

Akce srpen 2016

Na začátku měsíce srpna jsme navštívily výstavu „Mám malý stan“ ve Vlastivědném muzeu ve Slaném. Výstava děvčata zaujala, dozvěděla se, jak se dříve jezdilo stanovat – trempovat. Prohlédly jsme si historická jízdní kola, historické oblečení, ve kterých se jezdilo na velocipedech. Na mnoha fotografiích z konce 19. a celého 20. století jsme viděly, jak se ve volném čase naši předkové bavili na výletech vlakem, lodí. Jak si skauti stavěli stany a trempové zakládali osady a velmi šetrně se chovali k přírodě. Z několika dobových fotografií jsme zjistily, že jízdní kola se vyráběla v malé továrničce i tady ve Slaném a rozesílali je vlakem po celé republice. Vystavené stany si mohly klientky vyzkoušet. Hezké dopoledne jsme zakončily společným obědem v nekuřácké restauraci. Jedna naše klientka – Světlana Čambálová odjela v polovině srpna na týden k moři spolu s dalšími klienty Domova pod Lipami. Dovolenu společně strávili na Slunečním pobřeží u Burgasu v Bulharsku. Pro Světlanu to byl týden obrovských zážitků, poprvé letěla letadlem, koupání v moři, na blízku měla i svého přítele.

Za klientky CHB Slaný zaznamenala J.Pospíšilová

Srpen CHB 1

První týden v srpnu jsme měli naplánovaný výlet do Prahy, nejdříve jsme zaběhli na Karlovo náměstí, dali opravit sluchátko slečně Olince a potom jsme se vydali do nákupního centra Šestka, kde jsme se nejdříve výborně najedli, potom jsme si prohlédli výstavu masek z celého světa a nakonec jsme vyjeli na střechu pozorovat letadla. Několikrát jsme vyjeli do Kladna na oběd i na nákupy, vždy jsme dobře pochodili vše potřebné jak na dovolenou v Bulharsku pro sl. Olgu, tak všem trekové boty na vycházky do přírody.





Plánovali jsme vycházky na houby, ale to nám nevyšlo a nakonec se nám povadly krásné úlovky hned za domem – bramboračka s nimi byla výborná.

Vyrazili jsme také na špendlíky, které jsme hned zavařili a tak máme ve sklepě 40 sklenic výborného kompotu a rádi bychom ještě naše zásoby rozšířili o další kompoty z jablek a hrušek, snad se nám v září podaří ovoce posbírat. Oslavili jsme svátek sl. Zuzky. Zabalili a vypravili sl. Olgu do Bulharska, ta se nám vrátila šťastná, zdravá a velmi spokojená.



Společně s CHB3 jsme vyrazili na vycházku okolo rybníku. Cestou jsme sbírali různé květiny, traviny a přírodniny na zub jsme si natrhali švestky. Vycházka se velmi vydařila a z materiálu jsme si další den, vytvořily dekorace do bytečku.



Moc se nám to líbilo. Srpen se nám vydařil, již se moc těšíme na dovolenou, kterou budeme mít v září.



Klientky z CHB1

Dovolená v Bulharsku

Letošní dovolenou jsme strávili u moře. Letěli jsme do Bulharska do letoviska Zlaté písky. Někteří z nás letěli letadlem poprvé a také poprvé byli u moře. Každý den jsme se chodili koupat k moři nebo k bazénu, na pláži jsme

hráli různé hry, sbírali jsme mušličky. Večery jsme chodili na promenády, kde bylo plno zábavy a taveren a také občůdků se suvenýry. Z dovolené jsme si přivezli mnoho krásných zážitku, krásných fotek a nějaký ten suvenýr na památku.



Za CHB3 – Vlčková

Měsíc srpen v chráněném bydlení

Měsíc srpen nepřinesl, až tolik horkých letních dní, ale i tak jsme si užívali pohody. Sl. Anna odletěla do Bulharska na týdenní dovolenou. Vrátila se spokojená s velkým množstvím zážitků. Během měsíce jsme navštívili jako pokaždé restauraci a došli jsme si jak na zmrzlinu, tak na pohár. Jeden den jsme se vydali na výlet na Kladno. Hodně času jsme trávili venku v přírodě. Oslava kulatých narozenin J. Macháčka. V měsíci srpnu oslavil náš klient Jiří Macháček nádherné kulaté narozeniny. Na tento den jsme se připravili již dopředu. Den před oslavou jsme připravili salát, abychom druhý den mohli udělat chlebíčky. Oslavu jsme dělali s předstihem, jelikož p. Jiří v den narozenin odjížděl k sestře na Kladno. Na oběd jsme p. Jiřího pozvali do restaurace, bylo to jeho přání. V den oslavy bylo hezké počasí, tak jsme poseděli odpoledne venku, zpestřili jsme si to

hudbou, pochutnali si na našich připravených chlebičkách, udělali zmrzlinové poháry. Ty potěšili ze všeho nejvíce. J. Macháček, jak nedává své emoce najevo, byl opravdu v ten den plný radosti. Přejeme mu mnoho zdraví do dalších let.

CHB Hřebeč Míčková

Výročí

Václav Čubr – 82 let
Karel Dvořák – 71 let
Eva Habadová – 77 let
Štěpánka Humlová – 92 let
Josef Kolman – 76 let
Anna Macáková – 88 let
Miroslav Nový – 84 let
Jindřiška Procházková – 89 let
Jaromír Smítal – 71 let
Zdeňka Stýblová – 87 let
Václav Suk – 85 let
Helena Šulová – 94 let
Karel Zahálka – 79 let
Kroupová Petra – 35 let
Jiřina Lehocká – 69 let
Michaela Mrázová – 45 let
Božena Kočková – 60 let
Marie Zeusová – 63 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!

