

Domov Pod Lipami Smečno

poskytovatel sociálních služeb

Číslo 80.

prosinec 2016

Zámecké listy



Kondiční cvičení pro vyšší věk

Vyšší věk přináší řadu potíží, které napomáhá zmírnit právě pravidelné cvičení. Chceme-li zůstat co nejdéle soběstační a zvládat běžné úkony denního života, musíme začít co nejdříve. Ve stáří dochází ke změnám na orgánech a ke zhoršení jejich některých funkcí. Změny na systému srdečně cévním se mohou projevit dušností, únavou, závratěmi, poruchami rovnováhy. Změny na pohybovém ústrojí nám mohou způsobit bolesti kloubů a páteře, omezený rozsah pohybu v kloubech, snížení svalové síly,

změny kvality kostní tkáně. Změny smyslových orgánů přinášejí například zhoršení sluchu či zraku, což se může projevit potížemi v orientaci v prostoru, v komunikaci a podobně. Změny psychiky ve stáří způsobují někdy pouhé vyhranění dosavadních kvalit, a to kladných i záporných, ale také sníženou aktivitu, nechuť ke změnám a podobně. Pravidelné cvičení má stimulační význam a podílí se na zlepšení kvality života. Dosáhneme jím zlepšení hybnosti, podporujeme krevní oběh, zmírňují se bolesti, ztuhlost kloubů a páteře, zvyšuje se psychický stav, nálada, celkově se tedy zlepši psychická i fyzická kondice.

Podle výskytu výše uvedených potíží volíme cvičení v různých polohách:

- vsedě na židli s opěradlem
- vestoje u opory
- vleže na lůžku s hlavou podloženou malým polštářkem

Cvičit budeme nejméně 1 hodinu po jídle, v pohodlném oděvu, ve vyvětrané místnosti. Zvolili jsme jednoduché cviky, každý cvik opakujeme pětkrát. Cvičíme pomalu, volně dýcháme. Cvičení by nemělo přesahovat dobu 20 minut. Předkládáme Vám soubor cvičení, mezi kterými si můžete vybrat ta, která nejlépe odpovídají vašim možnostem a celkové kondici. Také bude vhodné, když si jednotlivá cvičení osvojíte a budete je konzultovat se svým rehabilitačním pracovníkem. Ten Vám poradí, která jsou pro Vás nejvhodnější.

A. Cvičení vsedě na židli s opěradlem

1. Sed na židli, záda opřena o opěradlo, paže volně podél těla nebo volně položené dlaněmi na stehnech, chodidla spočívají plnou plochou na podlaze mírně od sebe.
2. Hlavu otáčíme vlevo - podíváme se přes levé rameno - výdrž a pomalu zpět. Totéž vpravo. Ruce se mohou přidržet sedadla.
3. Úklony hlavy. Pomalu hlavu ukláníme vlevo, snažíme se přiblížit levé ucho k levému rameni - výdrž a pomalu zpět. Totéž vpravo. Díváme se stále před sebe. Ruce se mohou přidržet sedadla.
4. Předklon hlavy. Pomalu hlavu předkláníme, snažíme se přiblížit bradu k hrudníku, záda jsou stále opřena o opěradlo. Na konci pohybu výdrž a pomalu zpět.
5. Půlkruhy hlavou. Hlavu pomalu otočíme k levému rameni. Z této polohy pomalu půlkruhem hlavu překulíme do předklonu a k pravému rameni, výdrž a zpět. Ruce se mohou přidržet sedadla či si je můžeme volně položit na stehna. Nepředkláníme se, záda jsou opřena o opěradlo.

6. Paže volně podél těla, zvedáme ramena k uším, výdrž, spustíme ramena dolů.
7. Křídélka. Paže ohnuté v loktech, prsty ruky spočívají na rameni. Ohnuté paže zvedáme do upažení a zpět.
8. Výchozí poloha stejná jako u předchozího cviku. Pažemi ohnutými v loktech kroužíme v ramenech nazad. Při pohybu nazad se snažíme stahovat lopatky.
9. Okénko. Paže ohneme v loktech. Pravou dlaní uchopíme levý loket a levou dlaní pravý loket. Spojené paže zvedáme vzhůru nad hlavu. Snažíme se celý trup napřímit. Pomalu zpět.
10. Paže spočívají volně podél těla. Pravou napnutou paží s dlaní vzhůru děláme velký oblouk do upažení a vzpažení. Za paží se podíváme a vytáhneme trup. Na konci pohybu výdrž a zpět. Totéž vlevo. Upažíme. Kroužíme postupně v zápěstí, loktech a ramenech směrem nazad.
11. Napnuté paže zvedáme do vzpažení a zároveň silou zavíráme a otvíráme prsty v pěst.
12. Paže ohneme v loktech a založíme v týl. S nádechem lokty doširoka rozevřeme, stáhneme lopatky, předkloníme se k pravému kolenu, lokty stáhneme k sobě - výdech a zpět. Totéž k levému kolenu.
13. Paže volně spočívají na kolenech, chodidla jsou opřená celou plochou o podlahu. Střídavě stavíme nohy na paty a na špičky.
14. Pravou dolní končetinu propneme v kolenu vpřed s přitaženou špičkou nohy, výdrž a zpět. Totéž levou nohou.
15. Střídavě zvedáme ohnutou dolní končetinu a přitahujeme k břichu bez pomoci paží. Záda opřená o opěradlo, ruce se mohou přidržet sedadla.
16. Pravou dolní končetinu zvedáme ohnutou v kolenu a přeložíme přes levou dolní končetinu (přehodíme nohu přes nohu). Totéž levou nohou.
17. Nohy v základním postavení, záda opřená o opěradlo, paže položené na kolenech. Rozvíráme kolena od sebe, výdrž a přitahujeme kolena k sobě přes odpor paží.
18. Stahujeme hýžd'ové svaly.
19. Přenášíme váhu těla z pravé hýždě na levou - chůze vsedě.
20. Na závěr. S nádechem zvedáme napnuté paže do vzpažení, výdrž. Vytáhneme se co nejvíce z pasu, napřímíme trup, zpět a výdech.

B. Cvičení vestoje u opory

madlo, deska stolu, žebřiny, stabilní nábytek

- Stojíme mírně rozkročeni čelem k opoře. Trup se snažíme co nejvíce napřímit. Nezvedáme ramena, díváme se před sebe, přidržujeme se oběma rukama opory.

- Stavíme se střídavě na paty a na špičky, máme stále napnuté dolní končetiny.
 - Stojíme u opory tak, aby trup byl nakloněn šikmo vpřed. Pravá noha stojí na celém chodidle, koleno natažené, levá noha na špičce, koleno pokrčené, střídáme.
 - Střídavě zvedáme pravou a levou dolní končetinu ohnutou v kolenním kloubu, na konci pohybu výdrž a zpět.
 - Střídavě zanožujeme pravou a levou dolní končetinu.
 - Pravou dolní končetinu překřížíme přes levou a lehkým švihovým pohybem unožíme vpravo a zpět. Totéž vlevo.
 - Pravou nohou provedeme úkrok stranou, váhu přeneseme do pokrčené pravé dolní končetiny v kolenním kloubu a zpět. Totéž levou nohou.
 - Pravou nohou krok vzad, došlápneme na celé chodidlo a zpět, totéž levou.
 - Pravou paží vzpažíme obloukem nazad, dlaní vzhůru, celý trup doprovází pohyb vpravo. Na konci pohybu výdrž a zpět. Totéž levou paží.
 - Stojíme zpříma pravým bokem u opory, nohy mírně rozkročené, pravou paží se přidržujeme opory. Levou dolní končetinu lehkým švihovým pohybem přednožujeme a zanožujeme.
 - Základní postoj pravým bokem u opory, levá paže v upažení. Trup ukloníme vpravo, levá paže vzpažením přes hlavu doprovází pohyb, výdrž a zpět.
 - Základní postoj - bokem. Levou paží provádíme kruhy v ramenním kloubu nazad.
 - Základní postoj bokem. Pochod na místě. Snažíme se co nejvýše zvedat dolní končetiny ohnuté v kolenních kloubech.
 - Sedneme si na židli čelem k opoře, přidržujeme se oběma rukama opory. Vztyk ze židle do stoje, napřímíme trup, propneme kolena, stáhneme břišní a hýžd'ové svaly. Sed.
 - Trénink několika typů chůze s přidržováním se jednou paží opory - zábradlí, nábytek atd.
- čapí chůze (zvedáme dolní končetiny ohnuté v kolenním kloubu, jako když překračujeme překážku)
 - chůze po čáře (pravou nohu klademe před špičku levé nohy atd.)
 - chůze vzad
 - chůze bokem, čelem k opoře - úkrok stranou a přísun

C. Cvičení vleže na lůžku s hlavou podloženou malým polštářkem

poloha vleže na zádech

- ležíme na zádech, paže položené volně podél těla dlaněmi dolů. Dolní končetiny uvolněné, hlava v přímé poloze.
- Stáhneme břišní a hýžd'ové svaly, propneme kolena, přitáhneme špičky nohou, výdrž a uvolnit.
- Paže předpažíme s nádechem, s výdechem zvedneme hlavu a přitáhneme špičky, výdrž, uvolnit a zpět.
- Ležíme na zádech, paže otočíme dlaněmi vzhůru. Nádech, při výdechu zatlačíme hlavu do podložky, paže uvolněné, výdrž a uvolnit (nezvedáme bradu).
- Střídavě přitahujeme pravou a levou špičku nohy a propínáme kolena.
 - Kroužíme nohama v kotníku oběma směry.
 - Napneme svaly na dolních končetinách a vtáčíme kolena a špičky směrem dovnitř, výdrž a zpět.
- Střídavě pokrčujeme a natahujeme dolní končetiny v kolenních kloubech tím, že posunujeme chodidlo po podložce.
- Ležíme na zádech, nohy ohnuté v kolenech, chodidla opřená o podložku mírně od sebe. Střídavě přednožujeme dolní končetiny, které se snažíme co nejvíce propnout v kolenních kloubech. Na konci pohybu výdrž a ohneme zpět.
- Stejná poloha jako u cviku č. 7. Střídavě přitahujeme pravé a levé koleno k břichu bez pomoci paží.
- Stejná poloha jako u předchozího cviku. Stáhneme břišní a hýžd'ové svaly a pomalu zvedáme pánev. Páteř pozvolna odvíjíme od podložky, výdrž a pozvolna zpět.
- Základní poloha vleže na zádech, dolní končetiny ohnuté v kolenou, chodidla opřená o podložku mírně od sebe. Paže v upažení. Kolena pokládáme vpravo, současně hlavu přetáčíme vlevo, výdrž a zpět.
- Základní poloha vleže na zádech, dolní končetiny natažené. Paže ohneme v loktech a vložíme pod hlavu - v týl. Nádech, lokty rozevřené, stáhneme lopatky, vypneme hrud', výdech, lokty k sobě - uvolnit.
- Základní poloha jako u předchozího cvičení. Paže volně spočívají podél těla mírně ohnuté v loktech dlaněmi dolů. Vzporem na předloktí se pomalu zvedáme do sedu. Paže propneme v loketních kloubech, výdrž a pomalu zpět.
- Základní poloha vleže na zádech. Napnuté paže spojíme, prsty vzájemně propleteme a otočíme dlaněmi vzhůru, vzpažíme, vytáhneme se z pasu, výdrž a zpět.

- *poloha vleže na břicho (na rovném lůžku)*
- tuto polohu volíme pouze, dovolí-li nám to zdravotní stav pacienta
- ležíme na břicho, paže volně podél těla
- čelo podložíme malým polštářkem, hlava volně spočívá na tváři
- Stahujeme hýžd'ové svaly.
- Nohy opřeme o špičky a propínáme dolní končetiny v kolenních kloubech.
- Střídavě ohýbáme dolní končetiny v kolenou, na konci pohybu výdrž a dolní končetinu natáhneme.
- Střídavě zanožujeme pravou a levou dolní končetinu (zvedáme pouze mírně nad podložku) - výdrž a zpět.
- Paže ohnuté v loktech položíme na hlavu v týl. Hlava opřená čelem. Zvedáme lokty vzhůru, stahujeme lopatky a hýžd'ové svaly. Hlavu nezvedáme! Na konci pohybu výdrž a zpět.
- *poloha vleže na boku*
- spodní paže ohnutá v lokti pod hlavou. Horní paže opřená před hrudníkem.
- Pomalu zvedáme (unožujeme) dolní končetinu mírně ohnutou v koleni, výdrž a zpět. Totéž na druhém boku.



Plánované akce na měsíc prosinec

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

- Výlet do Kladna (Zahrady) spojen s návštěvou sociálně terapeutických dílen
- Výlet do Kladna, Slaného spojen s nákupy vánočních dárků
- Příprava na vánoční svátky
- Čertovské rejdění ve Mšeci, setkání s kamarády
- Vánoční setkání ve Václavech, setkání s kamarády
- Mikulášská beseda s nadílkou
- Vánoční diskotéka
- Oslava Štědrého dne, Vánočních svátků, Silvestra
- Oslava svátků a narozenin
- Setkání s klienty
- 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 „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- Výlet do vánoční Prahy – Staroměstské náměstí
- Výlet do Kladna, Slaného spojen s nákupy vánočních dárků
- Příprava na vánoční svátky, pečení cukroví
- Čertovské rejdění ve Mšeci, setkání s kamarády
- Výlet Hřebeč - Slavnostní rozsvícení vánočního stromku
- Mikulášská beseda s nadílkou
- Výlet Hřebeč – Vánoční trhy
- Oslava Štědrého dne, Vánočních svátků, Silvestra
- Oslava svátků a narozenin
- Setkání s klienty
- 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“

- Cestománie
- Zdobení vánočního stromku
- Mikulášská besídka
- Vánoční besídka ZŠ Smečno

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

XIV. Podzimní ples

Dne 14. 11. 2016 třicet osm klientů z DPL Smečno přijalo pozvání na XIV. Podzimní ples pro osoby se zdravotním postižením. Ples se konal v kulturním domě Lorec v Kutné Hoře. Hlavním patronem setkání byl Stanislav Hložek. K tanci a poslechu zahrála hudební skupina ESO a zazpívali někteří populární zpěváci, jako Heidi Janků a jiní. Celou akci moderoval známý moderátor Slávek Boura. Je třeba konstatovat, že se tato akce velice vydařila, neboť naplnila očekávání klientů. Důkazem tohoto nadšení byl nepřetržitý tanec, který měl obrovský úspěch. Určitě se na podobnou akci zase vypravíme!



za poskytovanou službu

Domov pro osoby se
zdravotním postižením

Listopadové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

Podzimní ples v Kutné Hoře

Ples zorganizoval Domov Na Hrádku a konal se 14. listopadu 2016 v pondělí v kulturním domě Lorec. Moderování se ujal Slávek Boura a k tanci zazpívali Heidi Janků, Marcela Březinová a Stanislav Hložek.



Návštěva Aquaparku ve Slaném

Další akce byla návštěva Aquaparku ve Slaném. Klientce se líbilo v bazénu a vyslovila přání, zda bychom mohli tuto akci zopakovat.



Výlet Kladno

Na Kladně jsme si prohlédli obchody na hlavní třídě a nakoupili první vánoční dárky. Poté si dali oběd v Tescu a nakonec šli utrácet do obchodů v nákupní zóně Jih.

Slavnost světla – rozsvícení vánočního stromu 2016

V letošním roce se rozsvícení vánočního stromu a výzdoby města konalo v sobotu 26. 11. na Masarykově náměstí.

MĚSÍČNÍ ZPRÁVA CH. B. PŘELÍC Z AKCÍ ZA LISTOPAD

Příroda se nám krásně vybarvila do podzimních barev a pokud nám přálo i počasí chodili jsme na procházky do přírody. Občas jsme si kousek přírody přinesli i domů abychom si zkrášlili bydlení.



Jedna z našich zastávek byla ve Smečně, kde je vojenský skanzen.



Také jsme si udělali výlet do Berouna, tentokrát ne na medvědy, ale na vánoční nákupy, které jsme ukončily výborným obědem a procházkou kolem Berounky.



Také jsme se pustili do vymalování kuchyně a po vymalování rovnou předvánočního úklidu.

Výročí

Maruška Krátká – 93 let
Dagmar Pražáková – 86 let
Marie Převrátilová – 87 let
Zdeňka Šnajdrová – 83 let
Eva Vašírovská – 89 let
Jiří Klein – 65 let
Eva Klenerová – 64 let
Zdeněk Král – 59 let
Anna Králová – 72 let
Věra Linhartová – 44 let
Bohumila Nesvorná – 61 let
Gabriela Straňáková – 70 let
Vladimír Svoboda – 68 let
Marie Šiftová – 57 let
Jana Šimonová – 53 let
Dagmar Heřmánková – 57 let
Jiřina Hofmanová – 65 let
Marie Kovaříková – 66 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!

