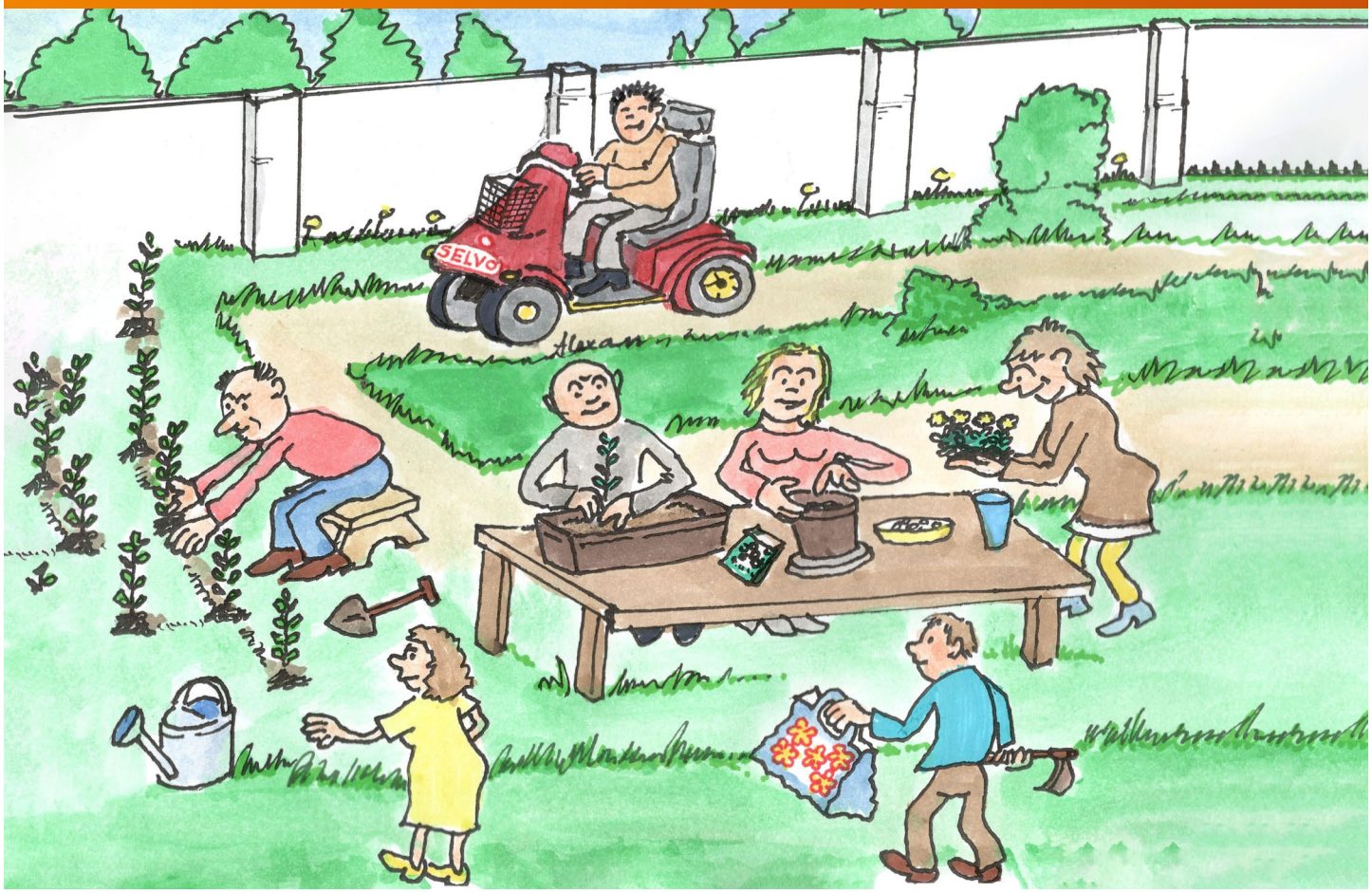
SENIA

Časopis nejen pro seniory

ročník 3
číslo 2
červen 2017

SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY



Pro klienty nabízíme širokou škálu aktivizačních a rehabilitačních činností, které napomáhají udržovat jejich fyzickou a psychickou kondici.

SM systém

Cvičení začalo a má úspěch...

VÍCE NA STRANĚ 3

Situace je velmi vážná

Ředitelé a sociální pracovnice pobytových zařízení jednali v Chrudimi...

VÍCE NA STRANĚ 8

Jedeme v tom společně

A objeli jsme třikrát zeměkouli...

VÍCE NA STRANĚ 10

NA ÚVOD

Tisková zpráva: Kolaps sociálních služeb? MPSV ČR: Máme jen 200 mil. Kč, MF ČR: Na MPSV ČR je k dispozici až 4,5 mld. Kč!

18. 5. 2017

Dne 25. 4. 2017 jsme na společné tiskové konferenci upozornili na aktuální kritickou personální situaci v sociálních službách. Personální krize v sociálních službách, tedy v domovech pro seniory, domovech pro osoby se zdravotním postižením, pečovatelských službách, denních stacionářích a dalších zařízeních je stále alarmující. Nedostatek zaměstnanců způsobuje další propad sociálních služeb, snižování kapacit zařízení, snižování kvality péče a přetěžování stávajících pracovníků. Úpadek již oznamují také obce, které nejsou schopny zajistit výkon povinností uložených státem.

„MPSV nakládá do terénu povinnosti, vyžaduje pod sankcemi kvalitu, ale odmítá odpovědnost za vytváření podmínek. Domov U Biřičky má aktuální nedostatek zaměstnanců 12 %, únava zaměstnanců, kteří vytrvali, způsobuje 12% nemocnost. Chybí čtvrtina lidí na práci u lůžka. Zřizovatel, Královéhradecký kraj, již přistoupil ke snížení kapacity ve svém největším zařízení. Pokud hned nezajistíme narovnání platové diskriminace obětavých lidí ve veřejných službách, zůstanou potřební bez pomoci doma. Naše zařízení má 560 nevyřízených žádostí. Vzhledem k demografickému vývoji je snižování kapacit cesta do pekel.“, řekla Daniela Lusková, viceprezidentka pro kvalitu APSS ČR a ředitelka Domova U Biřičky v Hradci Králové.

„MPSV bylo z naší strany upozorňováno na hrozící kolaps již v polovině loňského roku. Zvýšení platů pečovatelkám a dalším lidem ve veřejných službách bylo slibováno už od ledna 2017.“, uvedl Jiří Procházka, viceprezident pro pobytové služby APSS ČR a ředitel Domova pro osoby se zrakovým postižením Palata v Praze.

Při jednání s MPSV ČR jsme byli opakovaně odkazováni na Ministerstvo financí s tím, že MPSV může nalézt ve svých rezervách pro pečovatele, pečovatelky a sociální pracovníky pouze 200 mil. Kč. Nyní přichází Ministerstvo financí s informací, že MPSV disponuje ve své rozpočtové kapitole až 4,5 mld. Kč, které by bylo možné přesunout na akutní řešení kritické situace v sociálních službách. Požadovaná částka je „jen“ 1 mld. Kč. Jak dále řekla Dagmar Žitníková, předsedkyně OSZSP ČR: *„Dalším důsledkem takto nízké hladiny mezd i platů je to, že nabídka práce v sociálních službách není pro zájemce nijak motivující, protože se jedná o práci extrémně těžkou.“*

„Dle vyjádření Ministerstva financí disponuje MPSV ČR s ohledem na dosavadní čerpání své rozpočtové kapitoly částkou až 4,5 mld. Kč. Nabízí se tedy otázka, zda paní ministryně Marksová nechce pomoci řešit kritickou personální situaci v sociálních službách nebo má jen špatného ekonomického náměstka, který jí nedává správné informace.“, uvádí Jiří Horecký, prezident APSS ČR a UZS ČR.

Ing. Kateřina Endrštová, PR a redakce, APSS ČR
Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR
Ing. Daniela Lusková, MPA,
viceprezidentka pro kvalitu APSS ČR
Ing. Jiří Procházka,
viceprezident pro pobytové služby APSS ČR
Unie zaměstnavatelských svazů ČR
Ing. Jiří Horecký, Ph.D., MBA, prezident
Odborový svaz zdravotnictví a soc. péče ČR
Bc. Dagmar Žitníková, předsedkyně svazu

OBSAH

str. 3 | Zdraví, člověk a příroda
str. 4-5 | Osobnosti a příběhy
str. 6-9 | Představujeme
str. 10-11 | Aktivity našich klientů
str. 12 | Zamyšlení na závěr

SM SYSTÉM – TAK JSME ZAČALI

V minulém čísle našeho časopisu jsme vás seznámili s metodou SM systému MUDr. Richarda Smíška. Metoda učí pochopit stabilizační a mobilizační systém páteře. Pomocí cviků vracíme svalům jejich přirozenou harmonii a funkci, učíme se správnému držení těla, na které v běžném životě zapomínáme a což nám přináší řadu zdravotních komplikací. Díky této metodě zkrácené svaly protahujeme, povolené zpevňujeme.

Jak jsme Vás informovali, v měsíci březnu jsme otevřeli první dva kurzy pro začátečníky. Kurz obsahoval osm hodinových lekcí. Tato doba je vhodná pro efektivní nácvik základních cviků. Cvičíme v pohodlném oblečení a bosí, ke cvičení používáme elastická lana upevněná k madlům, pro začátečníky černá, s menším odporem, pro pokročilé zelená, v odporem větším. Při cvičení se nejprve učíme správnému postoji, dýchání, pak následuje výuka sestavy základních cviků.

V dalších hodinách přidáváme balanční cviky, cvičení na židličkách, cvičení pro dolní končetiny, cvičení s hůlkami pro nácvik správné chůze a držení těla. Hodiny vždy končíme protažením celého těla a strečinkem.

V současné době jsme otevřeli další kurz pro začátečníky i pokročilé. Další kurzy budou pokračovat od měsíce září 2017

Napsala Alena Burgetová

OSOBNOSTI A PŘÍBĚHY

p. František a skříňka pro filmotéku

V našem zařízení poskytujeme sociální pobytovou službu pro osoby s různými typy demencí (stařecká demence, Alzheimerova choroba a ostatní typy demence). Ti využívají naší služby Domova se zvláštním režimem (DZR). Zbylou část tvoří klienti Domova seniorů (DS). V obou službách probíhá aktivizace klientů dle jejich možností a zdravotního stavu. Aktivizace vychází nejen ze strany pečovatelek, aktivizačních a rehabilitačních pracovníků, dobrovolníků, ale i samotných klientů.
Jedním z nich je obyvatel Domova seniorů pan František.
Vyučil se radiomechanikem a po vojně nastoupil do závodu Tesla Pardubice. Zde působil na různých výrobách. Díky své profesi mnohokrát pracoval i mimo republiku. Když začala přestavba Tesly, přestoupil na nový provoz Na Zámečku, kde působil až do svého odchodu do důchodu. Celý život byl velice činorodý a měl mnoho zájmů a koníčků.

„Pravda má jednu velkou výhodu: člověk si nemusí pamatovat, co kdy řekl…“

Auguste Rodin

Již od svého nástupu do našeho zařízení projevil zájem a chuť být nápomocen při různých činnostech a živě se zajímal o provoz a aktivity v našem zařízení. Ze svého dřívějšího domova přivezl různé obrazy i vlastnoručně malované. Ty byly spolu s DVD přehrávačem a vlastní filmotékou předmětem daru našemu zařízení. Pro tuto filmotéku vytvořil na míru upravené krabice na třicet DVD. Ty jsou uloženy v samostatné skříňce. Protože původní skříňka již nevyhovovala, pomohl s úpravami. Nyní je k dispozici skříň se čtyřmi policemi, kam se vejde celkem dvanáct krabic (viz. foto).
Protože má pan František široký rozhled a sleduje i aktuální dění a události, pomáhá naší aktivizační pracovnici vybírat ze své bohaté filmotéky vhodná DVD k pátečnímu promítání v našem „kině“.
K jeho pravidelným činnostem patří také krmení rybiček v akváriu. Vlastním fotoaparátem pomáhá vytvářet fotodokumentaci akcí probíhajících v našem zařízení. Protože patří k fyzicky aktivním klientům, velmi rád pomůže i ošetřujícímu personálu s drobnými úkony, např. převezení vozíků, přemístění pomůcek apod.

Článek sepsala Alena Burgetová

péče o akvárium

Hubneme do plavek

Přichází pomalu léto a Vy chcete vypadat skvěle v plavkách? Vyzkoušejte náš měsíční cvičební program. Jedná se o souhrn cviků, které budou zaměřeny na problémové partie těla, jejich posílení a zvýšení kondice.

Na úvod provedeme měření tělesné stavby na přístroji Tanita, které budeme provádět každých 14 dní před cvičením. V programu je zahrnutý kruhový trénink na zvýšení kondice a cvičení na gymnastických míčích na posílení celého těla. Pro osobní výsledky je nutné chodit pravidelně minimálně 1 měsíc. Cviky jsou vhodné pro všechny, vytváříme i alternativy cviků, individuální přístup.

Kruhový trénink bude probíhat každé **pondělí od 18:40** a **cvičení na míčích** každý **čtvrtek od 16:30 v Centru zdraví Chrudim** v areálu bývalého pivovaru na adrese Obce Ležáků 167. Cena jednotlivých cvičení je **50 Kč**.

Rezervace míst na čísle **773 803 200** nebo emailem na **info@centrumzdravichrudim.cz**

POZOR, počet míst omezen! Na kruhový trénink 10 míst a na cvičení na míčích 12 míst!

HLEDÁME NOVÉ SPOLUPRACOVNÍKY DO NAŠEHO TÝMU NA PRACOVNÍ POZICE

- **všeobecná sestra** – přednostně s osvědčením k výkonu zdravotnického povolání bez odborného dohledu, ale možno i bez registrace a praxe
- **pracovník v sociálních službách** – přímá péče pro pobytovou a terénní službu
- **pomocná síla do kuchyně**

U všech pracovních pozic **požadujeme** odpovídající vzdělání, kladný přístup k seniorům, spolehlivost, flexibilitu a ochotu pracovat v týmu.

Nabízíme pracovní poměr na dobu neurčitou, zaměstnání v nově vybaveném pracovním prostředí, podporu dalšího vzdělávání, 5 týdnů dovolené, příspěvek na stravování, využívání kompletně vybavené rehabilitace a wellness centra.

V případě Vašeho zájmu nás můžete kontaktovat na telefonu **776 103 590** nebo nám můžete zaslat svůj životopis na adresu **domovsenioru2@chrudim.cz** a my se Vám ozveme zpět a domluvíme osobní pohovor.

Terénní zdravotní a sociální služby v Chrudimském regionu

Nabízíme seniorům, zdravotně postiženým od 27 let a pečujícím rodinám **terénní zdravotní a sociální služby**.
Terénní služby poskytujeme v domácím prostředí klienta nepřetržitě 24 hodin denně a 7 dnů v týdnu. Individuální a profesionální péče.
tel. 774 103 692, www.domovsenioruchrudim.cz

SMYSLOVÁ AKTIVIZACE

slečna Diana Vlčková

V celistvém konceptu smyslové aktivizace se pečovatel zaměřuje nejprve na zdroje člověka, tedy na to, co ještě senior zvládne, co dokáže, a to proto, aby schopnosti využil, podpořil a zachoval.
Po absolvování kurzu je Aktivizační praktikantka kompetentní zařadit Smyslovou aktivizaci do běžné péče o klienta sociálních služeb, zajistit krátkodobou aktivizaci a organizovat malé aktivizační skupiny.

Druhá Aktivizační praktikantka, která absolvovala kurz Smyslové aktivizace – LEVEL 1 dnes představuje některé ze svých aktivit s klienty našeho zařízení.
Slečna Diana Vlčková je jedna z nejmladších pracovnic v přímé péči v našem zařízení.
Její cesta k nám začala nejprve praxí v rámci studia na Střední zdravotnické a sociální škole Chrudim, pokračovala letní brigádou a završila ji nástupem do pracovního poměru na profesi pracovníka v přímé péči.
I přes své mládí má velmi pěkný vztah ke starým lidem a dokáže pochopit jejich starosti a problémy a povzbudit je.

„Péče o ruce a nehty“

Slečně Vlčkové jsme položili několik otázek:

hotové dílo

Kdo anebo co Vás nejvíce oslovilo?
Oslovila mě samotná lektorka kurzu, jejíž výklady byly velice zajímavé. Jsem ráda, že jsem se kurzu zúčastnila a rozšířila své znalosti.
Pobyt v Podbořanech byl příjemný, ať už co se týče kurzu samotného, tak využití volného času s kolegyněmi. Zaměstnanci domova byli milí, ochotní a jelikož je tam již více proškolených pracovníků Smyslové aktivizace, získaly jsme mnoho důležitých a potřebných informací z praxe.

Jaká témata jste zpracovávala?
Zpracovávala jsem tři smyslové aktivizace. Jednu individuální, ta byla na téma „Péče o ruce a nehty.“ Myslím, že jsme si to s klientkou obě příjemně užily.

„Narozeninová oslava“

Další, tentokrát skupinová aktivizace, byla na téma „Narozeninová oslava.“ Ta se týkala klientů, kteří měli v daném měsíci narozeniny. Společně jsme připravili chlebíčky a jednohubky. K tomu jsme si udělali kávu a popovídali si o tom, jak oni slavili narozeniny apod.

tvoříme...

Poslední, taktéž skupinová aktivizace byla na téma „Vůně Vánoc.“ Při ní jsme si vyrobili ozdobený pomeranč a s klienty jsme vzpomínali, jaké byly vánoční tradice a zvyky za doby jejich dětství a mládí, jak slavili Vánoce, co bylo typické pro vánoční čas, atd.

Můžete nám říci, jak reagují klienti na koncept Smyslové aktivizace?
Samozřejmě každý klient je jiný, ale moje zkušenost je, že všichni klienti reagují velice kladně. Nechají se vtáhnout do aktivit, rozpovídají se o svém mládí a životě. Někteří zase jen poslouchají a přikyvují.

Rozhovor vedla Alena Burgetová

„Vůně Vánoc“

Prodej elektro vozíků Selvo pro seniory

Regionální zastoupení Chrudim:
ulice Obce Ležáků 166,
tel. 773 803 201

Centrum zdraví nabízí zásaditou péči o tělo s využitím produktů osvědčené německé firmy Jentschura International GmbH.

- SUPER osvěžení pro horké dny – kryoterapie pro „unavené“ nohy.
  Skvělá zásaditá osvěžující metoda, která intenzivně pečuje o Vaše nohy.
- Mohu si vychutnávat kávu a zůstat přitom zásaditý?

Další informace u vedoucího Centra Bc. Jiřího Nováka na tel. 773 803 200.

CENTRUM ZDRAVÍ

P. Jentschura®

AKTUALITA

Asociace poskytovatelů sociálních služeb (APSS) je největší profesní organizací sdružující 1 675 členů. Je nezávislým spolkem právnických a fyzických osob poskytujících v České republice sociální služby.

Krajská organizace APSS ČR Pardubického kraje pořádala **Předletní setkání svých členů**, které se konalo dne 18.5.2017 v prostorách Lůžkového a sociálního centra pro seniory o.p.s., v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi.

Tohoto setkání se zúčastnili ředitelé a sociální pracovnice poskytovatelů sociálních služeb v Pardubickém kraji.

Setkání zahájil a vedl předseda krajské organizace Ing. Milan Minář, současně též ředitel Sociálních služeb Lanškroun. A jak uvedl hned na úvod – situace v sociálních službách v České republice je velmi vážná, o čemž svědčí i rekordní počet 56 účastníků tohoto setkání.

Hlavními jednacími tématy byly – regionální karty sociálních služeb, efektivita sociálních služeb a její měření, nová nařízení o ochraně osobních údajů, neúnosný nedostatek pracovníků v sociálních službách související s podhodnoceným odměňováním těchto profesí a plán činnosti krajské APSS ČR na další období.

Pro všechny zúčastněné bylo po celý den připraveno bohaté občerstvení, které zajistili pracovníci kuchyně hostitelské organizace. Součástí programu byla také prohlídka prostor Domova seniorů a Centra zdravého stárnutí.

I když počet účastníků byl opravdu velký, podařilo se vše zvládnout ke všeobecné spokojenosti.

Ke zdárnému a hodnotnému setkání přispěla také prezentace firem MEYRA a SELVO...

O aktualitě nás informovala Věra Jirušková

„Zrnko vtipu vydá víc než mnohá kniha moudrosti."

František Vymazal

MEYRA®
Usnadníme lidem pohyb
SELVO
... pohyb v každém věku

SELVO ...pohyb v každém věku

Stabilní a bezpečné elektrické vozíky se snadným ovládáním umožní všem v každém věku pohyb za rekreací a nákupy. Vozíky mají možnost nastavení konstantní, bezpečně nízké rychlosti jízdy. Řízení zvládne každý a není třeba žádného řidičského oprávnění. S Některými typy je možná jízda i uvnitř budov, lze zajet do výtahu i do bytu. Praktické košíky pro přepravu nákupu, nebo jiného nákladu. Snadné dobíjení z běžné zásuvky 230 V.

Zákazník si může vybrat z několika typů a druhů elektrických vozíků. Od čtyřkolového provedení s otočným sedadlem a sklopnými opěradly až po atraktivní designové provedení v tříkolové verzi s úložným prostorem pod sedačkou a vybaveným předepsanými prvky k provozu po veřejných komunikacích.

Výrobky SELVO můžete objednat v naší provozovně Lůžkové a sociální centrum pro seniory, na adrese ul. Obce Ležáků 166 v Chrudimi (areál bývalého pivovaru).

Samozřejmostí je dvouletá záruka, záruční a pozáruční servis.

Předváděcí akce elektrického invalidního vozíku v měsíci září

Pro imobilní osoby jsme připravili předváděcí akci elektrického invalidního vozíku SELVO i.4400. V měsíci září budete moci v naší provozovně zdarma vyzkoušet tento čtyřkolový elektrický invalidní vozík klasického typu.

Pomocí joystiku na ovládacím panelu umístěném na loketní opěrce volíte rychlost a směr pojezdu. Tento model nabídne velice snadnou možnost nasedání a také složení je shodné jako u klasických invalidních mechanických vozíků uchopením sedáku uprostřed a jeho zvednutím. Dobíjení je řešeno běžnou 230V nabíječkou, která je součástí balení.

Technické parametry SELVO i4400:

rozměry	690 x 920 x 1170 mm (š-v-h)
hmotnost	47,5 kg vč. baterií
nosnost	max. 110 kg
baterie	olověná, gelová, 2x 12V 20Ah
motor	2x 24V / 200W
dojezd	20 Km
šířka sedu	44 cm
hloubka sedu	43 cm
výška sedu	53 cm
výška zad	40 cm
výška postranice	20 cm
délka podnožky	15 cm
šířka vozíku	68 cm
výška vozíku	93 cm
délka vozíku	110 cm

V případě Vašeho zájmu o vyzkoušení elektrického invalidního vozíku **SELVO i.4400** nás můžete kontaktovat na telefonu **776 103 590** a domluvíme si konkrétní termín zkušební jízdy.

O Selvu napsal Ivan Bílek

„JEDEME V TOM SPOLEČNĚ ANEB JEDEME DO PAŘÍŽE!“ JAK TO VŠECHNO DOPADLO?

předání darů

V minulém čísle jsme vás informovali o projektu Jedeme v tom společně, který probíhal v průběhu měsíců března a dubna. Do projektu se v jeho druhém ročníku zapojilo 52 domovů seniorů z České a Slovenské republiky. Cílem bylo pomyslně dojet na šlapadlech nebo rotopedech z Pradědu do Paříže. Tedy ujet 2000 km za dva měsíce.

Projekt vznikl již v roce 2016 v Domově pro seniory ve Vrbnu pod Pradědem. Zrodil se v hlavě tamního ředitele, pana Mgr. Jana Vavříka. Hlavním cílem byla podpora aktivizace a společenských vazeb seniorů a zároveň také upozornění na problematiku péče o seniory. Projekt by nebylo možné realizovat bez zapojení pečujícího personálu domovů, který se s vervou pustil do podpory svých závodníků. V průběhu projektu mnoho domovů a jejich klientů navázalo spolupráci a přátelské vztahy díky Skype přenosům a sdílení zkušeností a podpory pro ostatní.

Jak to tedy celé dopadlo? Účast byla veliká. Celkem se zapojilo 500 seniorů a ujeli přes 119 tisíc kilometrů, což je třikrát obvod zeměkoule. Vítězným Domovem se stalo Centrum pro seniory Pohoda z Bruntálu. Našich pět závodníků se snažilo ze všech sil a i když nezvítězili v projektu, můžu říct, že pro nás jsou vítězové už díky své snaze a nasazení. Všichni také byli náležitě odměněni. Ještě jednou všem blahopřejeme!

Celý projekt zaštítila také řada sponzorů, které se podařilo panu Vavříkovi oslovit. Hlavním byla Nadace Agrofert. Díky sponzorským darům mohlo mnoho zařízení, včetně našeho Domova, pořídit vybavení pro své závodníky od společnosti Insportline. Dalším milým darem byla trička pro všechny zúčastněné a také osvěžení od společnosti Litovel.

Kdo všechno projekt podpořil se můžete dočíst na našich webových stránkách www.domovsenioruchrudim.cz v sekci Aktuality.

sledování přenosu soutěže

CO DALŠÍHO JSME ZAŽILI?

Přinášíme Vám nahlédnutí do aktivit, kterých se účastní klienti Domova pro seniory v areálu bývalého pivovaru v Chrudimi.

Hudební vystoupení patří k nejoblíbenějším. Písničky, které znají z mládí, si mnozí zanotují s hudebníky!

Vystoupení country kapely „Jako vždycky…“ se všem moc líbilo.

Před Vánoci jsme u nás v Domově poprvé přivítali dětský folklorní soubor Sejkorky ze Slatiňan. Bylo to moc pěkné a těšíme se, až nás zase přijedou navštívit.

V dubnu se naši klienti již tradičně zúčastnili Festiválku na Klíček, který se koná ve Slatiňanech.

Na začátku května nám přišla zazpívat paní Monika Mašková. Její vystoupení byl krásný zážitek a věřím, že se s ní zase brzy uvidíme.

O aktivitách klientů napsala Mgr. Vanda Vošvrdová

ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR

Život plyne tak rychle, že než zjistíme, kde jsme, už jsme zase někde jinde. Odnepaměti lidé touží po tom, aby byli šťastní a zdraví. Důležité je, aby se člověk cítil sám se sebou spokojený a jeho okolí ho akceptovalo takového, jaký je.

Co je to zdraví? Podle definice WHO stav naprostého fyziologického, psychického a sociálního blaha, přičemž tento stav je proměnlivým v čase; např. imunita organismu je jiná odpoledne a večer – nebo v dětství a stáří. Jde o stav do jistě míry přizpůsobivý, tj. závislý na vrozených a získaných vlastnostech jako je kapacita rezerv, odolnost a tolerance na zátěž. Rozhodně neplatí: **Jednou zdráv vždycky zdráv.** (psychologický slovník Hartl Hartlová)

V některých situacích, aby jedinec předešel zdravotním obtížím, aby nemusel k lékaři, aby mohl pracovat i během onemocnění používá tzv. **samoléčbu**. Je to proces bez účasti lékaře v užším smyslu bez účasti odborníka. Samoléčba je zodpovědnost sám k sobě! Jsou zde určitá rizika: např. podceňování závažnosti zdravotních potíží, přehlédnutí varovných signálů, předávkování nebo poddávkování léku, nevhodná kombinace léků, použití prošlých léků z domácích zásob. Jako prostředky samoléčby se uvádí volně prodejné léčivé přípravky, vitaminy, doplňky stravy, léčivé rostliny a jejich extrakty, homeopatické přípravky, zdravá výživa, alternativní medicína a jiné. Je to léčba bez účasti odborníka.

Nejčastější samoléčba je v případech samoléčba bolesti, samoléčba nachlazení, samoléčba při průjmu, samoléčba při zácpě, při poruchách spánku.

Jaké jsou nejčastější bolestivé projevy: hlava, záda, klouby, zuby, po úrazu, po chirurgickém ošetření nebo zákroku… Často se užívají **analgetika**: bezvýsledně a dlouhodobě. Analgetika přinesou úlevu, ale neléčí poruchu! **Bolest není nemoc!**

Kdy se máme obrátit na lékaře?

- bolest se po nenápadném začátku zhoršuje
- dochází ke změně charakteru bolesti
- objeví se teplota
- poruchy vědomí
- bolesti v zátylku
- bolesti u srdce
- útrobní křeče
- pacient je novorozenec nebo dítě do 6 měsíců...

Volně prodejná analgetika jsou přípravky k systémové aplikaci. Jejich účinek tlumí všechny typy bolesti, snižují zvýšenou teplotu těla, ale mají také nežádoucí účinky – dráždí žaludek, způsobují krvácení. Doporučení: krátkodobé užívání po jídle nebo s jídlem, senioři a děti menší dávky.

Děje-li se v tvém těle něco nového – nepodceňuj to, ale jdi na radu k doktorovi. Když jsi nemocný, dbej hlavně, aby ses uzdravil, když jsi zdravý, dbej abys něco dělal!

PhDr. Helena Chroboková

Další číslo SENIE vyjde: 6. 10. 2017

„Být sedmdesát let mlád je mnohem příjemnější, než být čtyřicet let stár…“

Oliver Wendell Holmes

SENIA – časopis nejen pro seniory, vydává Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s.
IČO 28789563, se sídlem Chrudim I, Resselovo nám. čp. 113., MK ČR E 22048
Redakční rada: Alena Burgetová, Věra Jirušková, Vanda Vošvrdová, Ivan Bílek, Jan Svoboda, Milan Jiruška, Michal Král. Vydání 4x ročně jako informační materiál.
Elektronickou verzi časopisu si můžete zdarma objednat na senia@chrudim.cz