

# NAŠE STŘÍPKY



Vydává: Sociální služby pro seniory Olomouc, Zikova 618/14  
Chráněné bydlení

Zpravodaj je vydáván výlučně pro vnitřní potřeby vydavatele  
ZDARMA

číslo: 26/2014  
ročník X.



# Úvod

Milí přátelé,

ani jsme se nenadáli a první polovina roku 2014 bude již za chvíli minulostí. Od jara se budova našeho Chráněného bydlení opravuje, proběhla výměna všech oken, byly opraveny balkony a nyní se celý objekt zatepluje. Ještě nás čeká výměna vchodových dveří, kterou také jistě všichni oceníte, protože vstup do našeho zařízení bude bezpečnější. Tento čas pro nás všechny nebyl moc příjemný. Může nás však těšit, že v zimě nebude okny táhnout do obytných jednotek a že naše zařízení dostalo důstojnou podobu. Troufám si říct, že budova má nadčasový design a hrdě se tyčí mezi ostatními panelovými domy. Určitě ještě během letních prázdnin stihneme na zahrádce grilování a všichni si pochutnáme na makrele nebo jiné dobrotě. Víím, že toto období nebylo pro vás lehké, ale všichni jsme si dobře vědomi toho, že celková rekonstrukce již byla nutná. Tak jako to dělám každý rok v tuto dobu, i letos vám připomínám, abyste na sebe nezapomínali být opatrní v horkých letních dnech. Dodržujte pitný režim, noste vzdušné oblečení a pokrývku hlavy. V obytných jednotkách si zatáhněte žaluzie a větrejte v nočních hodinách.

Přeji vám krásné klidné letní dny a těším se na setkání s vámi.

Ludmila Koupilová



Malí kosi v naší udírně na zahrádce

Milí přátelé,

práce na výměně oken a zateplení budovy jsou v plném proudu a některé aktivity jsou proto omezeny, ale brzy se budeme opět častěji scházet v oblíbených klubech a na zahrádce. Připomeňme si naše pravidelné aktivity:

**pondělí** - klub společenských her a klub šití,

**úterý** - klub dobré pohody,

**středa** - klub vaření a pěvecký klub Zpěvanky,

**čtvrtek** - klub čtenářů,

**pátek** - počítačový klub a klub zdravého životního stylu.

### Co se dělo v prvním pololetí?

V tělocvičně probíhalo skupinové kondiční cvičení a cvičení vsedě s hudbou, ve společenské místnosti se každý měsíc koná konzultační odpoledne s ředitelkou organizace, kde se projednávají záležitosti, související s Vámi a Vaším pobytem v chráněném bydlení.

V prvním pololetí se i přes probíhající práce uskutečnilo několik zajímavých akcí, které připomínáme:

- v lednu se uskutečnilo hudební vystoupení sólistů Moravské filharmonie,
- v únoru to bylo tradiční maškarní bál se soutěží o nejhezčí masku a odborná přednáška firmy Ensure - tekutá výživa,
- v březnu proběhla oslava MDŽ se Zpěvankami a měli jste možnost zúčastnit se festivalu Dokumentárních filmů o lidských právech v kině Metropol,
- v dubnu se konalo koncertní vystoupení pro klavír a housle absolventů VŠMU Bratislava a vycházka s prohlídkou Korunní pevnůstky,
- v květnu se uskutečnila oslava Svátku matek a kurz sebeobrany a I. pomoci pro seniory,
- v červnu se prezentovalo naše zařízení na výstavě zdravotně postižených „Mezi námi“ na výstavišti Flora.

A co plánujeme na letní měsíce?

Pokud to počasí dovolí, budeme se scházet na zahrádce při sportování a grilování a uspořádáme turnaj v kuželkách.

### Nezapomněli jste, kde je schránka důvěry?

V suterénu chráněného bydlení vedle poštovních schránek. Do této schránky můžete vhadzovat náměty, připomínky, pochvaly, stížnosti i anonymně. Všechny vaše zprávy budou vyhodnoceny.

Těším se na další setkávání s Vámi.

Marcela Bohatá

sociální pracovnice



Vážení přátelé,

uplynulo 1. pololetí roku 2014 a já vás chci seznámit s bohatou činností našeho pěveckého seniorského sboru Zpěvanky. Opět je za námi mnoho koncertů, když jsem to spočítala, tak jsme vystoupili na 18 pódíích. Všude jsme se setkali s velkým poděkováním a potleskem.

V dubnu jsme úspěšně vystoupili s novým programem v Hradci Králové v naplněném sále Krajské knihovny. Zde jsme byli již potřetí. Vždycky jsme vřele přivítání a pohoštění. Květen je zasvěcen Svátku matek. Koncertovali jsme u nás na Chráněném bydlení Zikova, část sboru zpívala pro jubilanty v Klubu seniorů na ul. Peškova.

V tomto krásném měsíci oslavila své životní jubileum –dosud stále mladé a svěží – naše Zpěvanka paní Boženka Zahradníčková. Na velkou oslavu nás pozvala do Štěpánova, kde se oslava konala v kruhu velké rodiny.

Dne 7. června se konala v Dubu nad Moravou Seniorská pouť. Tam rovněž zajíždíme a koncertujeme každým rokem. Jak v chrámu, tak i v upravených prostorách pro poutníky. Letos jich bylo kolem 750.

V chrámu zazněla i skladba „Ten Dubský zvon“. Autorkou hudby i textu je Mgr. Jaroslava Slepíková. Za krásného počasí jsme rozezpívali i všechny poutníky, koncert se velmi vydařil.

Ve dnech 12. – 14. června 2014 se konal ve Smetanových sadech na Výstavišti Flora Olomouc Veletrh poskytovatelů sociálních služeb „Mezi námi“, kde Zpěvanky po celé tři dny koncertovaly. Zahajovacího dne a našeho vystoupení se zúčastnila i naše paní ředitelka PhDr. Karla Boháčková. S velikou radostí jsme přijali gratulaci od paní ředitelky za velmi úspěšné vystoupení. Nejen od paní ředitelky, ale i od organizátorů této veliké akce.

Již 19. června jsme gratulovali jubilantům ve Slavoníně, kde se pořádalo setkání v Klubu seniorů. Naše vystoupení přispělo k dobré náladě všech zúčastněných. Setkání se zúčastnila a nám poděkovala za pěkné vystoupení náměstkyně primátora Statutárního města Olomouce paní Mgr. Eva Machová.

Všechny nás zasáhlo, že vážně onemocněla nejstarší členka paní Miluška Kolaříková. Navštívili jsme ji ve Fakultní nemocnici a zajeli za ní i do Moravského Berouna, kde se léčí v LDN. Zaspívali jsme všem pacientům a povzbudili naši zasloužilou členku Milušku, aby se co nejrychleji vrátila zpět mezi nás.

Naše zpívání přináší radost nejen nám, ale především našim posluchačům, kteří si většinou zazpívají s námi. A my se snažíme pod názvem Sociální služby pro seniory Olomouc – Zikova odvádět kvalitní koncerty. Podle názoru posluchačů i erudovaných pracovníků se nám to daří.

Chci tedy poděkovat členům našeho sboru Zpěvanky za vytrvalost, za účast na zkouškách a za úsměvy, které rozdávají.

Sboru pak přeji ještě dlouhé trvání, mnoho krásných písniček a hezkou dovolenou. Nám všem hodně zdraví a spokojenosti.

Děkujeme vedení a ředitelství Chráněného bydlení Zikova za vstřícnou spolupráci a podporu při organizaci našich koncertů.

Složení Zpěvank:

Sbormistryně a vedoucí: Mgr. Jaroslava Slepíková

Housle: pan Josef Majer

Členové: soprány – paní Jarmila Burgetová, Olga Nápravníková, Jiřina Zárubová  
alty – paní Věra Janišová, Boženka Sachrová, Boženka Zahradníčková  
tenor – pan Miloslav Gerža

Mgr. Jaroslava Slepíková  
sbormistryně



## Jak na otok po štípnutí hmyzem?

S bodnutím hmyzu se v životě setkal patrně každý a může jej způsobit komár, mravenec, klíště, nebo pro někoho nebezpečnější bodnutí včely či vosy.

Můžeme hmyzu vyčítat jeho počínání, nicméně činí tak z hladu, protože se živí nejčastěji krví, nebo na naší maličkost, pro hmyz spíše velikost reaguje sebeobranou. Bodnutí hmyzu znamená porušení kůže, podkoží až jemného krevního řečiště. Hmyz, jenž chce okusit naši krev, do místa bodnutí vypustí látky proti srážení krve, aby mu naše tělo v ochutnávce nezabránilo.

Bodnutí od včely, vosy, nebo sršně rozvíjí v místě štípnutí zánět, u alergiků hrozící nebezpečným otokem dýchacích cest a znemožněním dýchání.

I když netrpíme nějakou alergií, po štípnutí hmyzem se převážně objeví menší otok, který svědí a zneprjemňuje nám život. Prodávají se různé přípravky, které potíže s větší či menší úspěšností řeší, ale je také mnoho domácích metod, jejichž účinnost prověřily už naše prababičky. Podívejme se na ně.

Po štípnutí bychom měli postižené místo nejdříve pořádně prohlédnout, případně odstranit žihadlo a poté vše pečlivě očistit. Stačí úplně obyčejná teplá voda s mýdlem, díky které odstraníme i část látek, které později vyvolávají otok a nepříjemné svědění. Po opláchnutí ještě podle možností na ranku naneseeme kašičku z jedlé sody a vody a necháme půl hodiny působit. Občas se doporučuje i vymačkání vyčištěné ranky (a následná desinfekce – například lihem, ale někdo nedá dopustit na šťávu z Tea Tree), díky tomu z těla vytlačíme i část jedu. Tady se řídíme zásadou méně je někdy více. Při nešetrném dloubání by nás místo menšího otoku, který relativně rychle zmizí, čekala jizvička a strup, který budeme řešit ještě týden či dva.

Po základním ošetření můžeme průběžně podle potřeb používat ještě další prostředky. Otok můžeme ochlazovat obyčejným ledem, který v nějakém látkovém pytlíčku přikládáme na místo štípnutí. Užitečný je i levandulový olejček, který má antibakteriální vlastnosti a redukuje svědění. Podobný efekt můžeme čekat i od klasické měsíčkové masti nebo od kousičku Aloe Vera.



Mnoho lidí nedá dopustit na obyčejnou mentolovou zubní pastu, která ranku ochlazuje. Často můžeme narazit i na tvrzení, že tento přípravek je mnohem účinnější než cokoliv, co nám na otoky vzniklé po štípnutí hmyzem nabízí lékárny. Kdysi se velmi často používalo i zkyslé mléko (zvláště po štípnutí komárem), ale dnes jen málo lidí má přístup ke kvalitní surovině, která nebyla zpracována metodou UHT.

Metod je ale mnohem více, používá se i ananasová šťáva, čerstvý řez petržele, zelený čaj nebo tymiánové či heřmánkové odvary. Také existují klasické způsoby, mezi ně patří například potírání místa po štípnutí octem nebo přikládání čerstvé cibule nebo česneku.



## Lehoučký jogurtovo-ovocný dortík

### Suroviny

2 vejce  
100 g cukru krystalu  
2 lžičky horké vody  
100 g polohrubé mouky

### Náplň:

½ sáčku želatiny na vaječnou tlačenku  
500 g bílého jogurtu  
cukr moučka, dle chuti  
200 g borůvek, jahod, rybízu nebo jiného ovoce

### Dohotovení

1 čirá dortová želatina

### Příprava:

Vejce a cukr krystal šleháme asi 2 minuty, přidáme 2 lžičky horké vody a šleháme do zhoustnutí. Přidáme mouku a opatrně zamícháme. Nalijeme do vymazané, moukou vysypané dortové formy a upečeme při teplotě 180 °C.

Náplň: Želatinu zalijeme 80 ml vody, necháme 5 minut nabobtnat, zahříváme, až se želatina rozpustí /nevařit/. Do jogurtu dáme podle chuti moučkový cukr a přidáme vlažnou želatinu. Jogurtovou želatinu nalijeme na chladný dortový korpus, omyté a osušené ovoce nasypeme na povrch a mírně zatlačíme do jogurtové hmoty. Připravíme dortové želé podle návodu a uděláme poslední vrstvu dortíku. Vše dáme ztuhnout do lednice.



## Kuskusové rizoto

### Ingredience:

1 ks jarní cibulka  
100 g žampiony  
200 g kuřecí maso  
100 g kuskus  
½ balíčku mražené zeleniny  
1 ks cibule  
sůl, mletý černý pepř  
sójová omáčka  
koření čína



Kuřecí maso omyjeme, očistíme a nakrájíme na malé kousky, které lehce osolíme, zalijeme sójovou omáčkou, opepříme a zaprášíme kořením na čínu nebo nějakým jiným oblíbeným kořením na maso. Kuřecí maso pořádně promícháme a necháme chvíli ležet. Mezitím cibuli a jarní cibulku oloupeme a nakrájíme nadrobno. Žampiony očistíme a nakrájíme na kousky. Cibuli necháme zpěnit na troše oleje nebo másla a potom k cibuli přidáme kuřecí maso. Když je maso hotové, přidáme mraženou zeleninu a žampiony. Když se nám směs opět prohřeje, zasypeme kuskusem a pořádně promícháme. Jako poslední přidáme ještě jarní cibulku. Zalijeme dostatečným množstvím horké vody a počkáme, až kuskus nabobtná.

Kuskus na způsob rizota podáváme s čerstvou zeleninou nebo sterilovanou řepou.

## **B**arvy **v**yzářují **e**nergie,

jež mohou při správném použití ovlivnit naše tělesné a duševní blaho. Některé barvy mají zklidňující účinek, jiné nás zase povzbuzují, kterépak to jsou?

### Barvy teplé

Mezi ně patří žlutá, oranžová, sytě oranžová, červenooranžová, sytě červená a jejich odstíny. Tyto barvy vyvolávají dojem tepla, působí živě a povzbudivě, jsou aktivní, dynamické a podněcují k činnosti.

### Barvy studené

Ke studeným barvám se řadí například zelená, modrozelená, modrofialová, fialová. Jejich odstíny vyvolávají dojem chladu, uklidňují, poskytují úlevu zraku. Jsou pasivní a podporují duševní soustředění.

### Růžová barva

Přináší jemnost a laskavost. Stimuluje imunitu, podporuje hormonální systém, ulevuje při ušních problémech, bolestech hlavy a psychosomatických onemocněních. Velmi dobře účinkuje proti nevolnostem v těhotenství.

### Černá barva

Pohlcuje energii. Představuje tajemství, mystiku a smutek. Podporuje odpočinek a funguje proti nespavosti. Zbavuje stresů, úzkostí a traumat. Léčí nohy a kosti.

### Modrá barva

Usnadňuje komunikaci a zbavuje nervozity. Zklidňuje, tiší bolesti, působí při křečích, hnisavých zánětech a vnitřních krváceních. Pomáhá při bolestech v krku, bolestech šíje a ramen, zánětech vedlejších dutin, rýmě, migréně, zánětech a bolestech zubů, bolestech uší, poruchách zraku, horečce, mokvavých onemocněních kůže, vředech, ekzémech, bradavicích, popáleninách, kolikách a průjmu.

### Zelená barva

Symbolizuje přírodu. Uklidňuje a regeneruje. Zmírňuje pocity žárlivosti a závisti, usnadňuje rozhodování, podporuje paměť. Funguje při vyčerpanosti, bolestech hlavy a vysokém krevním tlaku. Napomáhá při srdečním selhání, nervovém zatížení, onemocnění průdušek, astmatu, kašli a cukrovce, u zánětů kloubů, otoků, revmatu, křečích, napětí svalů, projevů otrav, artrózy, poruch očí a zraku.



### **Bílá barva**

Je symbolem čistoty a nevinnosti. Dodává sílu a probouzí tvořivost. Napomáhá při virových onemocněních. Umocňuje působení barvy, se kterou je kombinována.

### **Žlutá barva**

Barva intelektu. Povzbuzuje paměť, ctižádost a výdrž, napomáhá při problémech s učením. Lze ji využít při depresích – pomáhá obnovit chuť do života. Účinkuje u onemocnění jater, močového měchýře, ledvin, žaludku, trávicího traktu a při poruchách látkové výměny. Léčí akné, zmírňuje celulitidu a alergie.

### **Hnědá barva**

Poskytuje fyzickou a psychickou ochranu, pomáhá při osvojování si nových dovedností. Vstřebává bolest, zvyšuje energii a přináší úlevu při bolestech v zádech. Léčí bolavé nohy, ruce a páteř, působí při onemocněních tlustého střeva.

### **Oranžová barva**

Představuje optimismus. Léčí špatnou náladu a přináší úspěch do života. Podporuje trávení, pomáhá při chudokrevnosti, časté únavě, oslabení svalů, krevního oběhu a ledvin, cévních onemocněních, alergiích, psychózách, depresích a úzkostných stavech.

### **Šedá barva**

Barva neutrality, kompromisu a přizpůsobivosti. Zabraňuje mentálním útokům, odstraňuje negativní energie a pocity, přináší klidné sny. Léčí imunitní systém, zbavuje stresu.

### **Vínová barva**

Napomáhá při hubnutí, zmírňuje negativní emoce a frustrace.

### **Fialová barva**

Mystická barva. Posiluje meditační účinek, zbavuje tělo škodlivin a zesiluje jeho schopnost vstřebávat minerály. Působí příznivě na slezinu, dodává energii, povzbuzuje lymfu a pomáhá při migréně, problémech ledvin a stavech rozrušení. Funguje proti vypadávání vlasů a tvorbě lupů.



## Když vás zradí uši aneb co dělat, když ztrácíte sluch

Zatímco za brýle se už dneska nikdo nestydí, přiznat si, že špatně slyším a potřebuji sluchadlo, je pro řadu lidí stále těžké. Sluch přitom v současné společnosti plně reprodukováné hudby a hlučných dopravních prostředků u průmyslových strojů hodně trpí.

V pokročilejším věku postihne nedoslýchavost většinu populace. Problém sluchu je, že jeho

poškození mnohdy vzniká postupně. Zamlada nám noci strávené na tanečním parketu pod naplno puštěným zesilovačem třeba nijak neuškodí – ale o pár desetiletí později opotřebované sluchové buňky přestanou fungovat. Proto je nejdůležitější se o uši starat a sluch si šetřit. Dobrou zprávou nicméně je, že i pokud se u vás problém se sluchem objeví, mají už dnes lékaři řadu možností, jak vám pomoci.



### Návštěvu lékaře neodkládejte

Pokud získáte pocit, že vaše uši nefungují stejně jako dříve, neváhejte se obrátit na odborníky z oboru otorinolaryngologie /ORL/. Podle odborníků neřešené problémy se sluchem mohou člověku zásadně zkomplikovat život. Náhle vzniklou poruchu sluchu si pacient uvědomí okamžitě a vyhledá pomoc. Jinak je tomu v případě postupně se rozvíjející sluchové vady, kterou si člověk zpravidla uvědomí až když začne špatně rozumět. Problémy jsou patrné především v hlučnějším prostředí – například s hovorem při současně běžící televizi nebo rozhlasu nebo dialogu v televizi podbarveném hudbou či jinými zvuky. V osobním životě to vede k tomu, že daná osoba nerozumí, neodpovídá na otázky, nevyhoví žádostem partnera nebo neúměrně zesiluje televizi či rádio a tím obtěžuje své okolí. Jednání s jinými osobami se pro ni stává obtížným a sluchové problémy mohou vést k nervozitě, nedůtklivosti i konfliktním situacím. Neřešení problémů může vést k izolaci a depresi, uvádí lékař.

### Co vás čeká

Pokud se do ordinace odborníka vypravíte, počítejte s tím, že se bude vyptávat na vaši rodinnou i osobní anamnézu. Tedy zda za sebou nemáte úraz ucha či hlavy, zda jste netrpěl záněty ucha, na expozici hluku, jaké léky užíváte a pro která onemocnění se léčíte nebo zda někdo v rodině neměl sluchové potíže. Dojde nejspíš i na dotazy na téma kouření. Lékaře bude rovněž zajímat, jestli netrpíte závratěmi či poruchami rovnováhy nebo zda vás netrápí šelest v uchu. /takzvaný tinnitus/. Jde o symptomy doprovázející ušní onemocnění. Důležité také je, zda se problémy objeví na jednom nebo na obou uších. Za vážnější bych považoval, co se týče původu onemocnění, ty poruchy, které jsou jednostranné. Mohou ukázat na těžký zánět nebo podnětlivý stav, na nádorové onemocnění, cévní příhodu, ale i jiná onemocnění. S ohledem na dopad sluchové poruchy je pro kvalitu života významnější porucha oboustranná. Lékaři také provádějí celou řadu vyšetření, jimiž určují možný původ i závažnost problému. Vyšetří celou oblast hlavy a krku a zaměří se především na oblast uší. Dnes standardně používají otoskop, endoskop nebo mikroskop. Vlastní sluch otestují řečí, šepotem a ladičkami. Podrobnější test se provádí audiologickými metodami: audiometrií /tisknete tlačítko, když slyšíte tón/, slovní audiometrií a dalšími specializovanými testy. Diagnóza se někdy potvrzuje pomocí magnetické rezonance /MRI/či počítačové tomografie /CT/ nebo dalšími vyšetřeními.

## Řešení přinášejí chirurgie i technika

Na základě provedených vyšetření pak lékaři navrhnou nejvhodnější léčbu. Může jít například o operaci nebo korekci pomocí sluchadla. Onemocnění zevního a středního ucha můžeme zpravidla řešit chirurgicky. Jedná se nejčastěji o patologie zvukovodu, bubínku a středouší včetně kůstek. Tam, kde je příčina v oblasti vnitřního ucha, je řešením především korekce pomocí sluchadel. Pro některé případy v současnosti existují také chirurgické možnosti – především implantáty, vysvětluje otorinolaryngolog. Sluchadlo lékaři obvykle nabídnou pacientům, kteří trpí středně těžkou či těžkou poruchou sluchu. Pro hluchotu nitroušního původu je řešením kochleární implantát. Existují však i implantáty nahrazující vnitřní ucho a sluchový nerv a voperované kostní vibrátory umožňující přenos zvuku ze zevního prostředí na vnitřní ucho.

## Pohodlí pacienta na prvním místě

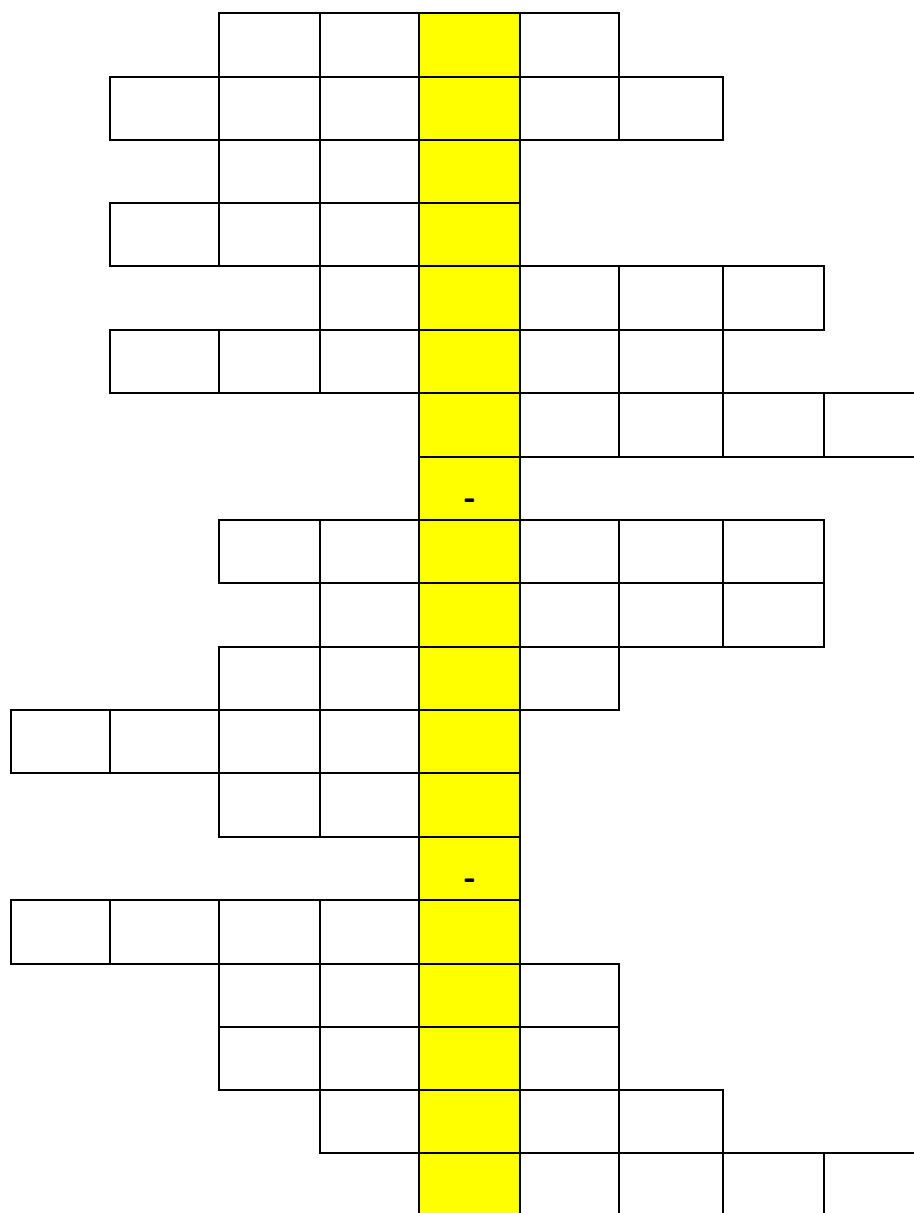
Pokud se ukáže, že váš problém nejlépe řeší sluchadlo, připravte se na to, že se budete muset na úhradě pomůcek podílet. Nepůjde přitom o zanedbatelnou částku. Sluchadel je celá řada, dělíme je na ta, která jsou schována za boltcem, která jsou ve zvukovodu a která jsou zcela skrytá ve zvukovodu. Jejich ceny se pohybují v řádech tisíců až desetitisíců a zčásti je hradí zdravotní pojišťovny. Neplatí ale, že nejdražší sluchadlo je nejlepší sluchadlo – záleží na konkrétním pacientovi jaká pomůcka mu bude vyhovovat. Čím miniaturnější sluchadlo, tím potenciálně dražší. Cena se odvíjí také od toho, jaký princip je používán ke zpracování akustického signálu. Provádí se vyšetření pomocí řeči. Zjišťujeme jak pacient rozumí řeči, při které hlasitosti, a také to, zda zesílení vjemu nebude pacientovi nepříjemné. Cílem je tedy najít optimální rozmezí. Je také nutné odlíčit koncovky do zvukovodu tak, aby bylo použití přístroje pro pacienta pohodlné. Posledním krůčkem v přizpůsobení sluchadla je jeho přesné nastavení.

## Co si pamatovat?

1. Používejte špunty do uší, pokud musíte trávit čas v hlučném prostředí.
2. Nepouštějte si do sluchátek hudbu příliš nahlas a nikdy ji nepoužívejte k tomu, abyste přehlušili zvuky z okolí.
3. Dodržujte pravidlo 60:60 – hudbu si pouštějte maximálně na 60% hlasitosti přehrávače a nanejvýš na 60 minut denně.
4. Ztlumte si doma televizi, rádio i stereo. Měli by hrát jen tak nahlas, abyste nemuseli křičet, pokud chcete něco říct. I malý pokles hlasitosti může snížit riziko poškození sluchu.
5. Hranice kdy by se měli používat sluchátka je 80 decibelů.
6. Pravidelně nechávejte uši odpočinout – dopřejte jim několikrát denně ticho



# křížovka



ČESKÝ MALÍŘ

VELKÝ DŮM

PŘEDLOŽKA

MUŽSKÉ JMÉNO

NÁDOBA NA VODU

ČESKÁ MĚNA

LOŽ

FOTBAL

ZVUK HODIN

ČÁST NOHY

ZIMNÍ MĚSÍC

OPAK HODNÝ

ODĚV

VESNICE

POVRCH TĚLA

BIOGRAF

BÍLÝ NÁPOJ