

geriatrické okénko

Zaživací problémy ve stáří – MUDr. Jan Reban

Není pochyby o tom, že výživa ve stáří hraje velmi významnou roli, zejména proto, že udržuje energetické potřeby organismu na potřebné úrovni. Příjem a výdej energie se v průběhu života mění a energetické potřeby stárnoucího organismu se většinou snižují. Nepoměr mezi příjmem a výdejem energie může pak způsobovat různé pro organismus závažné poruchy.

Přijímaná potrava je v těle složitými procesy zpracovávána a nestrávené zbytky jsou pak odváděny stolicí. Četnost a množství stolice je různé a závisí na mnoha okolnostech. Ve stáří je pravidelnost odchodu stolice často vnímána jako jeden z příznaků dobrého zdraví a je i příčinou spokojenosti nebo stesků. Frekvence vyprazdňování je však velmi individuální a nelze téměř stanovit pravidlo, které by platilo obecně pro všechny. Proto také definovat zácpu tímto způsobem nelze. Zácpu tedy s jistou dávkou nepřesnosti můžeme definovat jako vyprázdňování méně než 3krát v týdnu anebo také jako namáhavé vyprazdňování velmi tuhé stolice.

V podstatě může být příčinou zácpy buď porucha střevní motility, zvýšené vstřebávání vody v tlustém střevě, nebo většinou nervové poruchy při vyprazdňování konečníku.

Právě ve stáří jsou do značné míry příčinou zácpy některé léky, ke kterým patří např. preparáty obsahující vápník, aluminium, tedy léky snižující hladinu kyselosti v žaludku, ale také například Codein, používaný proti kašli, některá silná analgetika, zejména deriváty morfia, léky pro zvýšené vylučování moči a samozřejmě i některá hypnotika a sedativa, tedy prášky na spaní a uklidnění. Zácpa může však být také organická, způsobená zúžením některé části střev, může doprovázet některá onemocnění, při snížené činnosti štítné žlázy se zácpa vyskytuje jako jeden z příznaků, ale i cukrovka je častou příčinou zácpy.

Chceme-li vyslovit diagnózu zácpy, pak musíme pečlivě zhodnotit to, jak nám pacient líčí své obtíže, a podrobně se vyptat na všechny výše zmíněné možné příčiny, které zácpu mohou vyvolávat. Nutné je celkové vyšetření, včetně pohmatového vyšetření břicha i vyšetření konečníku, v některých případech jsou nutná i další instrumentální vyšetření jako RTG břicha, ultrazvukové vyšetření a podobně.

Pokud opravdu dáme za pravdu pacientovi a souhlasíme s diagnózou zácpy, je potřeba řádně vysvětlit zásady správné výživy, tedy nutnost zařadit do stravy

dostatečné množství vláknin, například pšeničné otruby rozmíchané v jogurtu pravidelně každý večer, konzumaci ovoce, zejména švestek a kompotů, pozor však u diabetiků, pečivo z černé mouky, dostatek tekutin – doporučuje se nejméně 2l denně. Dobré je také vysvětlit přínos fyzického pohybu a je naprosto nutná revize léků s vyřazením všech těch, které nejsou nezbytně nutné a někdy jsou i návykové.

Používání projímadel se někdy nevyhne, jejich dlouhodobější podávání se však nedoporučuje. Někdy pomáhá i aplikace glycerinových čípků, některá osmotická projímadla změkčují konzistenci stolice a velmi usnadňují vyprazdňování.

V extrémních případech, kdy se v konečníku vlivem dlouhodobé zácpy vytváří velice tvrdá stolice, jsou nutné i manuální způsoby vybavování.

Závěrem je nutné zdůraznit, že zácpa je důležitým příznakem, u kterého je nutné pátrat po jeho příčinách, důsledně vyšetřovat, snažit se vysvětlováním upravit životosprávu pacienta takovým způsobem, aby akceptoval zásady nejenom správné výživy, ale také celkového způsobu života a dal na rady lékaře.



Vážení čtenáři,

příjemné chvíle utíkají nejrychleji a ty „letní“ snad ještě rychleji... Doufám však, že se Vám i tak podařilo během krásných slunečních dní načerpat energii do zásoby, překonat případné zdravotní problémy, či jim alespoň úspěšně čelit, na což je často potřeba hodně vůle, trpělivosti a odhodlání. Pokud Vám v těchto okamžicích byla někdy nápomocna i Pečovatelská služba Ledax o.p.s., mám velkou radost a zároveň to nás, všechny zaměstnance společnosti Ledax o.p.s., povzbuzuje do další práce.

V minulém čísle Ledax NOVINY jsme vás informovali o projektu s názvem „Obrazárna“, který vznikl s cílem vzbudit zájem u širší laické veřejnosti v seniorském věku o výtvarné umění a zároveň poskytnout možnost k propojení jihočeských umělců a veřejnosti. Mám radost, že projekt našel své příznivce a některé obrazy mají již své nové „paní a pány domácí“. V článku na straně 2 s názvem „První obrazy našly svůj přechodný domov“ přinášíme první příběh obrazu, půjčeného tentokrát trochu mimo pravidla...

V rámci zkvalitňování služeb Pečovatelské služby Ledax o.p.s. chystáme od listopadu tohoto roku spuštění nové webové stránky informující o všech službách společnosti Ledax o.p.s., mimo jiné o pečovatelské službě, o domácí ošetrovatelské službě a také o osobní asistenci. Tyto webové stránky mají sloužit nejen pro vás, uživatele Pečovatelské služby Ledax o.p.s., ale i pro vaše rodinné příslušníky, přátele a známé, kteří se chtějí dozvědět více o nabízených službách či s jejich poskytováním nemají zatím zkušenost. Pro ty, kteří dávají přednost informacím v tištěné podobě, jsou tu stále Ledax NOVINY, které vám pravidelně přináší aktuální informace a snad i trochu potěšení.

Dana Kalistová, šéfredaktorka

pozvánka

Výběr z připravovaných akcí středisek Pečovatelské služby Ledax o.p.s.



- Říjen:**
- 26. 10. - DPS Plzeňská, České Budějovice: **Výroba dušičkových věnců**
 - termín bude upřesněn – Týn nad Vltavou: **Mudr. Kernerová Marie – přednáška na téma „Diabetes mellitus“**
- Listopad:**
- 16. 11. - DPS Zliv: **Setkání s pí. Gebelovou** - předsedkyně národopisného sdruž. při Jihočeském muzeu. Zázitky z cestování za folklorem
 - 19. 11. – DPS Trhové Sviny: **„Člověče nezlob se“** – skupinové hry a činnosti v prostorách
 - 22. 11. 2010 – DPS Dačice s názvem: **Výročí českých básníků** (Hrubín, Mácha a Mikulášek) vyprávět bude p. ředitelka knihovny Mgr. Zdeňka Chadimová
- Prosinec:**
- 15. 12. DPS Plzeňská, České Budějovice: **Vánoční setkání se zpěvy koled**
 - 20. 12. DPS Borovany: **Předvánoční posezení s písničkou**

První obrazy našly svůj přechodný domov



Jak jsme avizovali v minulém čísle Ledax NOVIN, budeme vám postupně představovat příběhy obrazů z projektu „Obrazárna“, příběhy jejich autorů a také jejich nových „domácích“. Tentokrát trochu mimo soutěž... **Příběh první: Střešník**

Jméno paní domácí: Dana Kalistová

Jméno autora: Petr Sládek

Název díla: Střešník

Datum vzniku: 2009

Komentář paní domácí: Víím, že projekt „Obrazárna“ je určen pro uživatele Pečovatelské služby Ledax o.p.s., ale neodolala jsem touze půjčit si jeden z obrazů domů

a přemluvila jsem organizátory, že jako šéfredaktorka Ledax NOVIN musím přeci poznat na vlastní kůži to, o čem píší... Vyšlo to a jeden z obrazů mi už čtrnáct dní visí doma. I když bych ráda vypadala jako hlava rodiny, která má doma vše pod kontrolou, obraz s názvem „Střešník“ vybral bez diskuse můj manžel. Líbil se mu na první pohled! Vzhledem k tomu, že u obrazů nebyla zřejmá jejich velikost, při převzetí „Střešníka“ jsem se lekla, že obraz s rozměry přibližně 20krát 10 centimetrů se v našem bytě s vysokými stropy úplně ztratí. Opak je pravdou. Je až neuvěřitelné, jak se „Střešník“ u nás v ložnici zabydlel. Každý den upoutá mojí pozornost hned několikrát. A to je na projektu to pěkné

a dobrodružné... Ale abych nebyla úplně pozitivní, tak musím říct, že projekt má i své stinné stránky, které si již nyní začínám uvědomovat. Obraz je nutno po nějaké době vrátit a při pomýšlení na tuto skutečnost již teď přemýšlím, jak opět přemluví organizátory, aby mi půjčili další obraz, protože „...musím přeci poznat na vlastní kůži to, o čem píší...“

Minirozhovor s autorem díla:

Jaké máte umělecké vzdělání?

AVU PRAHA

Kdy a jak jste začal tvořit?

Od dětství jsem byl naprosto nadšený do malování.

Jaké jsou Vaše umělecké vzory, inspirace?

Leonardo da Vinci a malíři rané italské renesance – Giotto, Fra Angelico

Jaká témata si nejraději vybíráte?

Zajímají mě sociálně kritická témata – manipulace s lidmi, mafie atd.

Co děláte, když netvoříte?

Pracuji kolem domu a teď zrovna se vášnivě učím italsky.

Jaké jsou okolnosti vzniku zapůjčeného díla?

Toto je ilustrace k vlastnímu textu.

Chcete mít také nějaký z obrazů chvíli doma?

Kontaktujte nás prosím:

Mgr. Jan Knetl, sociální pracovník Pečovatelské služby Ledax o.p.s.

E-mail: jan.knetl@ledax.cz

Telefon: 725 064 309

Darování nemovitosti je třeba si promyslet 2. část

Dalším řešením, které nejde přes soud, je uzavření dohody o užívání nemovitosti, v níž bude přesně vymezeno, kdo a v jakém rozsahu může užívat konkrétní prostory v domku. Záleží samozřejmě na tom, za jakých podmínek bylo věcné břemeno sjednáno. Věcné břemeno by mělo být vždy sjednáno velmi konkrétně, a to včetně dohody o způsobu placení nákladů na provoz domu tak, aby jednotlivé platby byly vynutitelné (plyn, elektřina, uhlí), tedy včetně termínu splatnosti. V dohodě se dají sjednat samozřejmě i další záležitosti (opravy a údržba nemovitosti, péče o zahradu, úklid, výpomoc v domácnosti a zdravotní pomoc). Dohoda je dvoustranný dobrovolný právní akt. Aby byla platně sepsána, musela by s dohodou souhlasit také vnučka. Za tím účelem by možná bylo vhodné navštívit mediační centrum. Mediátor si pozve obě strany, je prostředníkem při řešení problému, navrhuje postup pro řešení konfliktu. Cílem je dohoda obou stran.



Mediace je většinou placená služba, ale rozhodně vyjde levněji než případný soud. Záleží na klientce, která varianta jí přijde nejschůdnější, nejpřínosnější a nejlépe realizovatelná. Variantu odstěhovat se jinam klientka odmítá. Jako nejméně bolestivé a nákladné řešení se jí zdá pokusit se situaci řešit

cestou smíru. Cestou z občanské poradny zajede se sestrou na katastr nemovitostí, kde si nechá zhotovit výpis z katastru, a doma projde podepsanou darovací smlouvou. Potom se pokusí kontaktovat vnučku a dát si schůzku, až bude vnučka sama, bez partnera mimo dům, aby se pokusily situaci

vyřešit. Pokud se klientce nepodaří s vnučkou osobně domluvit, napíše jí dopis. Mediace jí přijde v současné době jako nejpřínosnější řešení. Záleží však na postoji vnučky. Pokud tato varianta nebude fungovat, zkusí jít cestou soudu. Klientka říká, že se cítí silnější proto, že má informace a ví, že se může domáhat svých práv i cestou soudu. Možná, že i vnučka, až uvidí, jak je klientka informovaná, se začne chovat lépe. V případě, že by jí hrozilo nějaké násilí, je nutno jednat a nenechat si nic líbit. Klientka se může v případě bezprostředního ohrožení obrátit na Policii ČR nebo na intervenční centrum a ostatní organizace s žádostí o pomoc. Klientka po konzultaci odchází spokojená. Získala sebedůvěru a zároveň také pocit, že na řešení není sama. V případě potřeby také ví, že nás v budoucnu může kdykoliv znovu kontaktovat.

	ČESKÁ ZPĚVAČKA	ZÁSObNIK PRO LOKO-MOTIVU	ZNAČKA KOŇSKÉ SÍLY	KONĚ KNÍŽNĚ	CHEMICKÝ PRVEK ZN. S		OBRAZOVKA POČÍTAČE	DATOVÝ NOSIČ	NÁDOBA NA TEKUTINY		SILNĚ VĀT	SNÁŠETI BOLEST	ZNAČKA MOUKY		SOUČET ZASTAR.	BRANEC	CHEM. ZN. PLATINY
JEDEN Z MUŠKETÝRŮ						ŘÍMSKÝCH 1900				TOTÉŽ ZKR.				ZÁČÍ NÁSTROJ			
						RANNÍ VLÁHA				OPLOČENÍ				PŘÍSLOVCE ČASOVĚ			
1. DÍL TAJENKY																	
NÍZKĚ NAPĚTÍ ZKR.			PŘÍPRAVEK NA ČISTĚNÍ SKLA					VLAS					VELKÝ PYTEL				SPZ SOKOLOVA
			VOZÍK					ELIŠKA DOMÁCKY					VEDNÍ ŽIVOČÍCH				
ÚDAJ NA DOPISE ZKR.				SVĚTADIL					OPRAŤ					DRN			
				CHEM. ZN. LITHIA					EKONO-MICKÝ ZKR.					ODMĚNA VOJÁKU			
VLNĚNĀ LĀTKA					SPORTOVEC						STEJNĀ				OXID URANATÝ		
					DRUH LĚKAŘE						TAŽNĚ RYBY				VRCHNÍ ČÁSTI DOMU		
	BÝVALĀ JEDNOTKA JASU	DIETNÍ VÝROBKY					OKR. AGRÁRNÍ KOMORA										
		MOŘŠTÍ RACI					OZNAČ. ČES. LETADEL										
				SEVEŘAN													
NĀRODNÍ HOKEJOVĀ LIGA ZKR.				DŮVĚRA				PRACÍ PRÁŠEK					KLÁVESĀ NA POČÍTAČÍ				UHLOVODÍK SE DVĚMA UHLÍKY
								CHEM. ZN. CĪNU					TECH. UNIV. LIBEREC				ČĀSTI NOHOU
ZDE			ZAVAZADLO					SPOLYKAT						TĚLOCVIČNÝ CVIK			
			NALĚVAT					BĚŽET ANGLICKY						HUDEBNÍ ŽĀNR			
	DRŤIT MLÝNKEM						CHEM. ZN. RADONU		STŘEVNÍ PARAZIT								
	PRAŽSKĚ VODĀRNÝ						ŘÍMSKÝCH 501		MPZ POLSKA								ZN. ČES. ELEKTRO-SPOTŘEBIČŮ
																	RUSKĀ ŘĚKA
2. DÍL TAJENKY									3. DÍL TAJENKY								
ŽIVOTNĚ DŮLEŽITĀ LĀTKA									KOČKOVITĚ ŠELMY					TĚKAVĚ LĀTKY			

Tajenkou je citát anglického filozofa Francise Bacona. Správné znění citátu pošlete na adresu: **Ledax o.p.s., Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice**. Obálku či korespondenční lístek prosím označte nĀpisem „Ledax NOVINY“.

SprávnĚ odpovĚdi budou slosovány a vĚherce **obdrží dĀrkovĚ balíček vĚrobnĚ od společnosti AG Foods Group v hodnotĚ 2000 KĚ**. UzĀvĚrka soutĚže je 29. listopadu 2010.

VĚherkynĚ z minulĚho ěisla Ledax NOVIN je panĚ Naďa ChmelařovĚ z TřebonĚ (viz foto). Za Pečovatelenskou sluŤbu Ledax o.p.s. srdeĚnĚ gratulujeme!



lehkĀ

tĚŤkĀ

	6	8				9	5	
7								4
1			4		5			3
	7			3				1
	5		8	1	2			7
	8			6				9
8			6		7			2
3								9
	2	7				6	4	

		9			5	3		
2								
	3	6		1				7
		1	9	6				
	2		8		3			6
				7	2	5		
	4			2		8	5	
								3
		8	7			6		

Charitativní andílci pro Arpidu



Již III. ročník Andělské charitativní aukce se bude konat dne 6. 12. 2010 od 18 hodin v Kulturním centru Bazilika v Českých Budějovicích (v Obchodním centru IGY). Tuto akci pořádá společnost DfK Group a.s. a Hitrádio Faktor. Výtěžek aukce poputuje symbolicky přímo do rukou ředitele centra Arpida, doc. PhDr. Jiřímu Jankovskému, Ph.D., který osobně převezme šek s finanční částkou určenou na provoz centra pro rehabilitaci osob se zdravotním postižením v Českých Budějovicích.

„V tomto roce máme přislíbeno přibližně čtyřicet obrazů určených k dražbě. Mezi novinky letošního ročníku patří i spuštění „andělských“ webových stránek (www.andelskaaukce.cz), kde zájemci najdou katalog děl v předstihu a mnoho dalších informací,“ uvedla Bc. Martina Povišerová, ředitelka pro marketing a PR společnosti DfK Group a.s., hlavní organizátorka aukce. „Jsme smíření s tím, že těžko budeme překonávat vybranou částkou z loňského roku, která se přiblížila půl milionu korun českých. Za úspěch budeme považovat jakýkoliv výtěžek, který poslouží dobré věci,“ dodala Martina Povišerová. Charitativní aukce je veřejná a může se jí zúčastnit každý, kdo se rozhodne pomoci v předvánočním čase pomoci dobré věci. Specifikum Andělské aukce je mimo jiné způsob platby, kdy dražitelé svá díla platí v hotovosti po skončení aukce přímo zástupci centra Arpida České Budějovice. „Myslím, že

pozdrav od uživatelů

Dne 23. 7. 2010 byli pozváni uživatelé Pečovatelské služby Ledax o. p. s., na opékání buřtů v oboře Domova seniorů Budíškovice. Tato akce se konala v rámci pečovatelské služby. K poslechu hrála dechová hudba. Uživatelé PS Ledax, o. p. s., si společně zveselili zaspívali.

Vedoucí střediska M. Cimbůrková a soc. pracovníce M. Körberová



osobní předání peněz splňuje účel, který jsme tím zamýšleli. Obě strany si dle mého názoru uvědomí důležitost vzájemné pomoci,“ uvedla Martina Povišerová.

Mezi autory děl pro aukci se letos nově zapojí i uživatelé Pečovatelské služby Ledax o.p.s

Jménem organizátorů charitativní aukce bychom Vás chtěli požádat o spolupráci při tvorbě „charitativních andílků“. Umíte šít, plést, háčkovat či pracovat se dřevem či hrnčářskou hlinou? Vytvořte originálního andílka a přispějte tak k úspěchu charitativního večera s nezapomenutelnou „andělskou“ atmosférou. Andílky je možno zasílat na adresu společnosti či předat osobně vaší pečovatelce. Předem velmi děkujeme.

Tísňová péče

Tísňová péče je další z terénních sociálních služeb, jejímž hlavním cílem je snížit zdravotní a sociální rizika starších osob a zdravotně postižených lidí. Tato služba zahrnuje nepřetržitou distanční hlasovou a elektronickou komunikaci s osobami vystavenými stálému riziku ohrožení zdraví nebo života v případě náhlého zhoršení jejich zdravotního stavu nebo schopností. Cílem této sociální služby je okamžitá pomoc nebo zprostředkování neodkladné pomoci uživatelům v krizových situacích. V praxi to znamená, že uživatel tísňové péče nosí

doma stále při sobě dálkový ovladač (přibližně velikosti krabičky od zápalek s tlačítkem), které mu po stisknutí umožní hlasový kontakt s operátory dispečinku z kteréhokoli místa v jeho bytě. Operátor

dispečinku zorganizuje přiměřenou pomoc odpovídající povaze uživateli tísně. V rámci systému může být v některých případech zapojeno také čidlo, které sleduje pohyb v bytě pro případ, že by uživatel nemohl stisknout

tísňové tlačítko. Pohybové čidlo je možné zároveň využít k ochraně bytu proti neoprávněnému vniknutí cizí osoby v době dlouhodobější nepřítomnosti uživatele v bytě (např. v době hospitalizace) apod.

V této rubrice byly již představeny tyto sociální a zdravotní služby:

- pečovatelská služba,
- domácí ošetrovatelská péče,
- osobní asistence,
- tísňová péče.

Bližší informace o jakémkoliv z uvedených služeb jsou k dispozici na www.ledax.cz či je možno dotazy konzultovat s vedoucími jednotlivých středisek Pečovatelské služby Ledax o.p.s.

Za hlavní přínos této služby je považováno, jako u dalších terénních sociálních a zdravotních služeb, zejména to, že pomáhá zdravotně postiženým lidem a seniorům ve vysokém věku prožít svůj život důstojně, podle jejich přání a v jejich vlastním přirozeném prostředí – doma.

Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník II). MK ČR E 19452.
 VYDAVATEL: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice
 VEDOUCÍ REDAKTOR: Dana Kalistová
 ADRESA REDAKCE: Riegrova 51, 370 01 České Budějovice
 GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ: **Tiskárna**
 TISK: Tiskárna HEMALA, Písek

Dostaly se k Vám Ledax NOVINY náhodou? Máte zájem o jejich pravidelné zasílání? Pokud ano, zašlete e-mail na adresu: info@ledax.cz a nebo zavolejte na tel.: +420 389 604 338.