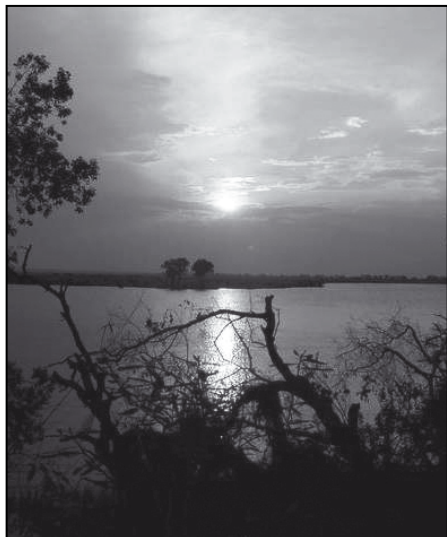


# jak jde čas... v CSP Vodňany



## -BÁSEŇ NA ZÁŘÍ - DANIELA TROCHOVÁ

*Září slunce nad obzorem,  
loučí se tak se svým vlahým ránem.*

*Opouští ho horký letní žár  
a jeho nekonečná pouť jde dál...*

*Září slunce nad obzorem  
a jeho jas ztrácí se oblohou,  
vychládá teplo prázdninových nocí,  
na něž vzpomínat budeme s oblibou.*

*Září slunce nad obzorem,  
z nás mizí opojení léta s každým  
novým dnem.*

*Dohořívá jasná záře slunečních  
paprsků a naše srdce jsou plná  
jeho hřejivých odlesků.*

*Září slunce nad obzorem  
a my vzhlížíme k příchozím dnům,  
jenž podzim rázem vypustí  
plným proudem a zalije tak krajinu  
našich nových snů...*

## MAGNETOTERAPIE V CENTRU SOCIÁLNÍ POMOCI VODŇANY

V lednu letošního roku byl pořízen nový magnetoterapeutický přístroj, který nahradil starý aparát. Od té doby mělo mnoho našich klientů šanci podstoupit tuto terapii, která je všeobecně používána na celém světě v různých oblastech rehabilitace.

Mnoho našich klientů a rodinných příslušníků se během terapie ptá, jakým způsobem magnetoterapie funguje, v jakých případech pomáhá, co cítí pacient v době působení magnetu a jak často se magnet doporučuje. Prostřednictvím tohoto článku chci odpovědět na tyto otázky a vysvětlit jak funguje terapie magnetickým polem.

Především bych chtěla zdůraznit, že pozitivní vliv magnetického pole není novinkou dnešní medicíny. Léčba magnetem byla známa už před staletími. Název magnet byl odvozen od řeckého města Magnézia kde se magnetická hornina těžila. Pověsti říkají, že Čiňané znali a používali magnet již 4500 let před Kristem. Magnetický prášek byl používán k léčebným účelům – jako tablety, obklady (k hojení ran či při porážkových stavech), přidával se do nápojů „věčného mládí“.

Vědecké základy magnetoterapie byly tvořeny koncem 19. a začátkem 20. století. Současně s rozvojem nových medicínských technologií vznikají nové, bezpečné magnetoterapeutické přístroje, které jsou běžně používány v rehabilitaci, lázeňské léčbě a ve sportu.

Biologický mechanismus magnetoterapie je založen na zvýšení rychlosti látkové výměny a metabolismu buněk. Magnetoterapie působí proti bolesti a otokům, uvolňuje křeče, zlepšuje prokrvení a urychluje krevní oběh. Zvyšuje přívod kyslíku v tkáních, posiluje imunitní systém a podporuje tvorbu kolagenu v kosti.

Velikou výhodou magnetoterapie je to, že její účinky nejsou jenom povrchové, ale dokáží působit hluboko ve tkáni, na rozdíl od jiných forem energie jako je třeba svět-

loléčba. Díky této vlastnosti magnetické vlny mohou pronikat ke kostem, šlachám a kloubům a mohou být efektivně využívány v léčbě artrózy, revmatu nebo osteoporózy, které patří k nejčastějším nemocem u seniorů a důchodců.

Magnetoterapie je běžně používaná při nemocech jako jsou bércové vředy, migréna, roztroušená skleróza a při těžce hojících se zlomeninách.

Magnetoterapie je bezpečnou metodou rehabilitace, ale nesmí být používána u pacientů s kardiostimulátorem, při nádorech, krvácení a zvýšené funkci štítné žlázy.

A nyní následuje pár praktických rad pro klienty, kteří mají nebo budou mít doporučenou magnetoterapii:

- Doba trvání procedury je zhruba 30 minut,
- Počet opakování: 10-20 na začátku každý den pak obden a nebo 2x týdně,
- Před terapií je důležité sundat si hodinky a odložit mobil,
- Není třeba se svlékat - magnet působí i přes oblečení,
- Během terapie pacient nepocituje teplo, bolest či zvuky. Občas se objeví mírné šimraní,
- Po prvních procedurách může docházet k subjektivně větší bolestivosti, což ale není důvodem k přerušení terapie.

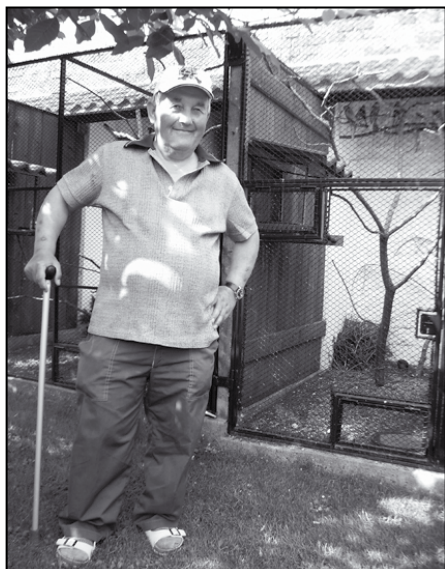
Nebojte se proto využívat prostředků moderní rehabilitace jako je třeba magnetoterapie. Urychlí léčebný proces a pomůže zlepšit vaše zdraví.

Na závěr bych chtěla zdůraznit že magnetoterapie sama o sobě není všelékem, ale součástí rehabilitační péče. Je velice vhodné ji kombinovat s doporučenými cviky a masáží. Právě tuto komplexní rehabilitaci nabízíme každodenně našim seniorům v CSP Vodňany.

Mgr. Kinga Koloušková, Bc.  
fyzioterapeut

# SHRNUTÍ KULTURNÍCH AKCÍ V CSP VODŇANY ZA MĚSÍC SRPEN

Vraťme se ještě do července, který jsme zakončili výpravou do nedalekých Čičenic, kam jsme byli pozváni místním chovatelem cizokrajného ptactva panem Trochem, na prohlídku jeho voliér se spoustou **pestrobarevných papoušků**. Kromě známějších „andulek, korel a rozel penant“ jsme měli možnost vidět taktéž „zebříčky a mini křepelky“, které právě vyvedly mladé. Senioři obdivovali nejen pestrobarevnost ptactva, ale i preciznost pana majitele, jež se sám podílel na vystavění voliér.



klient CSP Vodňany p. Šimek u jedné z voliér

Naši pozornost si získala též fenka bigla „Sára“, která seniory pobavila svými „psími kousky“. Dále jsme se mohli pokochat okrasnými dřevinami a trávami na skalce s jezírkem a lekníny. Bylo to velice příjemně strávené dopoledne, které seniorům poskytlo exotickou provoněnou atmosféru. Při zpáteční cestě domů jsme se ještě zastavili v Netolicích, kde jsme pro změnu potěšili svoje chuťové buňky a to nezaměnitelnou chutí „netolické zmrzliny“.

Jako tradičně jsme i v měsíci srpnu pro naše seniorky a seniory připravili „kosmetický salón“, jehož náplní bylo seznámit všechny zúčastněné s komplexní péčí o tělo. V úterý 5. srpna jsme diskutovali o vlasové kosmetice, pleťové, tělové i nehtové. Rozebrali jsme typologii pleti a zaměřili se na zralou pleť a její potřeby. Ukázali jsme si kosmetické časopisy s nepřeberným množstvím výrobků, které nabízejí. Na závěr jsme z řady seniorů vybrali dobrovolnici, která si nechala upravit nehty, tedy nalakovat a ozdobit nehtovými ornamenty. Celkové proměny se dočkal

i jeden se zaměstnanců, který se nechal v našich rukou proměnit na krásnou zaměstnankyni. Všichni jsme se tedy dozvěděli něco více o moderní kosmetice, ale zároveň se i příjemně pobavili a zasmáli...

Ve středu 13. srpna nás v rámci „Kanysterapie“ navštívili dva policejní psovodi se svými chrtími miláčky „Burkou a Aničkou“. Dozvěděli jsme se vše o jejich výchově, stravě, návycích, ale i o jejich práci pro Policii ČR. Mezitím měli naši senioři příležitost je nakrmit i pohladit. Tito psí kamarádi mají na seniory velmi dobrý vliv, neboť setkáním s nimi získají pozitivní působení na psychiku a zdraví, a dostávají se tak do stavu lepší psychické i fyzické pohody.



pohlazení „chrtího krasavce“ je pro naše seniory milým okamžikem

Ve středu 20. srpna jsme opět navštívili internetovou kavárnu Colombina ve Vodňanech. Tentokrát jsme si chtěli vyhledat aktuální informace o probíhající výstavě Země živitelka v Českých Budějovicích, což se nám podařilo. Na základě „horoskopu dle stromů“ jsme si dále vyhledali podrobné informace o druzích stromů, které nás jednotlivě ovlivňují a přinášejí nám sílu a energii. Od příštího čísla se proto můžete těšit na novou rubriku tzv. „Stromoskop“, aby jste i vy, kteří nemáte přístup k internetu, měli možnost tyto zajímavosti načerpat.

Jelikož se má o prázdninách jezdit na výlety, nezůstali jsme ani my, zde v CSP Vodňany pozadu a v úterý 26. srpna večer jsme vyrazili na Otáčivé hlediště do Týna nad Vltavou. Hra „Maryša“ byla pro zúčastněné svým obsahem známá, ale v podání vltavotýnských ochotníků novinkou. Krásné prostředí divadelní scény pod širým nebem spolu s hereckým uměním dodalo tomuto večeru kouzelnou atmosféru.

Daniela Davidová  
instruktorka volného času

## Akce na září v CSP Vodňany

pátek 5. září od 9.30 hodin  
**Kosmetický salón**  
v zimní zahradě Domova pro seniory

čtvrtek 11. září od 15 hodin  
**Grilování špekáčků**  
na dvoře Domova pro seniory

středa 17. září od 14.30 hodin  
**Koncert – harmonika  
pana Jana Bíska**

čtvrtek 18. září od 15 hodin  
**Černá hodinka**  
„Divadelní ochotníci vzpomínají“  
(vyprávění paní Ivy Čechové, pana Františka Šulce a dalších divadelních nadšenců)  
v „domečku“ Domu s pečov. službou  
Vstupné: 20,- Kč

středa 24. září od 14 hodin  
**Internetová kavárna**  
sraz před Domem s pečovatelskou službou

čtvrtek 25. září od 19.30 hodin  
**Jihočeská komorní  
filharmonie z Českých  
Budějovic a Ženský  
pěvecký sbor z Vodňan**  
odchod z Domova pro seniory v 18.50;  
odchod z DPS v 19.05 hodin  
Vstupné: 80,- Kč  
doprovod zajištěn paní Davidovou  
odjezd ze dvora Domova pro seniory

### zářijoví oslavenci:

- 🎂 Švihovcová Anna 7. 9.
- 🎂 Sosnová Marie 16. 9.
- 🎂 Hodanová Marie 28. 9.
- 🎂 Kalíšková Květa 30. 9.

Blahopřejeme!