

jak jde čas... v CSP Vodňany

JAK NA CHŘIPKU?

K nejčastěji probíraným tématům těchto dnů patří respirační onemocnění a mezi nimi chřipka. A proto bychom Vás nyní chtěli seznámit nejen s tím, jak se chřipka projevuje, ale rovněž, jak se jí dá ubránit.

Chřipka patří k onemocnění virového původu postihujícím dýchací cesty.

Vzhledem ke krátké inkubační době (18 až 24 hodin) začíná chřipka často velmi náhle a bez varování, takřka z plného zdraví. Přestože virus do organismu proniká přes sliznice dýchacího ústrojí, prvními příznaky chřipky překvapivě nejsou rýma, ani kašel.

Chřipka začíná zpravidla vysokou horečkou (38 až 40 °C). Vzestup teploty obvykle provází zimnice a třesavka. Přidávají se silné bolesti hlavy. Ty mohou být spojeny i se světloplachostí a ztuhlostí šíje. Časté jsou bolesti kloubů, svalů, očí, zad a nohou. To vše je spojeno s výraznou únavou. Dalším možným příznakem je nevolnost, někdy zvracení, průjem nebo zácpa či nechutenství.

Během dalších jednoho až dvou dnů nastupují již klasické příznaky z postižení dýchacích cest. Je to rýma, bolest a pálení v hrdle, suchý dráždivý kašel. Ten se postupem času zvlhčuje a mění v produktivní hlenovitý kašel.

Teploty, únava, bolest hlavy a svalů obvykle vymizí během tří nebo čtyř dnů. Rýma a kašel pak trvají zhruba týden až deset dnů. Zvýšená únava a slabost se mohou v různé míře objevovat ještě měsíc po onemocnění.

Průběh onemocnění závisí na několika faktorech. K nejdůležitějším patří věk nemocného, jeho celková odolnost a případně další přidružené choroby. Záleží

i na samotném viru. Nejtěžší průběh má chřipka způsobená virem typu A, infekce typem B mívá naproti tomu obvykle mírnější průběh. Virus C u dospělých lidí nemoc prakticky nezpůsobuje.

Mezi nejčastější komplikace patří zápal plic, který je velmi nebezpečný u starých lidí a to především u osob ležících a u osob s oslabeným imunitním systémem. Chřipka představuje zvýšené riziko také u osob trpících některým vlekým onemocněním, jako jsou chronické nemoci srdce, plic a celého dýchacího systému.

Mezi další komplikace patří zánět středního ucha a zánět dutin, který doprovází silné bolesti hlavy a rýma. Teprve při těchto komplikacích se podávají antibiotika.

Léčba chřipky

Jinak je léčba symptomatická, to znamená, že se léčí pouze příznaky – přípravky proti teplotě, bolestem kloubů a svalů, kapky proti rýmě a léky rozpouštějící hleny při výskytu kašle. Velmi důležitý je i přísun tekutin a klid na lůžku.

Proto bychom Vás klienty chtěli požádat o to, aby v případě, kdy se necítíte nejlépe, bez zbytečného odkladu upozornili ošetřující personál a zůstali v klidu odpočívat na lůžku.

Další druhy chřipky jsou již méně rozšířené, ale neméně nebezpečné:

V poslední době se objevila v našich zeměpisných šířkách tzv. prasečí chřipka.

Prasečí chřipka je způsobena virem A (H1N1). Pokud nedochází k časnému léčení, může dojít i k úmrtí. Prasečí chřipka se původně rozšířila z Mexika, proto se jí také říkalo mexická chřipka. Příznaky u prasečí chřipky jsou

podobné klasické chřipce. Tak jako u klasické chřipky mezi komplikace patří zánět plic, zánět středního ucha. Velmi důležitá je prevence. U starých lidí se doporučuje proti chřipce očkovat. Přenáší se kýchnutím, tudíž vzduchem neboli kapénkovou infekcí. Pokud je člověk nakažen prasečí chřipkou, může virus přenášet dál, aniž by se na něm příznaky projevily. Velmi důležitá je prevence, a to důkladná hygiena rukou. Proti prasečí chřipce zabírá výborně lék Tamiflu, který byl objeven před 10 lety. Avšak může nastat problém, s odolností proti tomuto prostředku.

Zhruba před 4 lety byla u nás poprvé objevena ptačí chřipka.

Ptačí chřipka je onemocnění, které způsobuje virus H5N1. Jedná se o onemocnění, které přenáší ptactvo, především kuřata, slepice, kachny a husy. Právě před čtyřmi lety musely být vybity stovky zvířat, aby se zabránilo šíření epidemie. Ptačí chřipka se tehdy šířila díky labutím.

*z internetu čerpala a článek připravila
Bezděková Marcela, asistent*



SHRNUTÍ KULTURNÍCH AKCÍ V CSP VODŇANY ZA MĚSÍC ŘÍJEN



V rámci tématického bloku „*Křeslo pro hosta*“ jsme si na pondělí **5. října** pozvali do domova dalšího významného hosta pana *Františka Zborníka*. Pan Zborník byl nejen politikem a starostou města Vodňany, ale také dlouholetým divadelním ochotníkem, a proto byl zájem z řad vodňanských seniorů o jeho návštěvu opravdu nevšední. V jeho vyprávění o práci, divadle i zajímavostech ze života nechybělo ani poděkování rodičům (hlavně mamince, která je naší klientkou) a ostatním členům rodiny. Díky panu Zborníkovi si mnozí vzpomněli na řadu událostí z Vodňan a na to, jak se v našem městečku v nedávné minulosti žilo. Odpoledne strávené s p. Zborníkem bylo velmi příjemné, a tak jsme moc rádi, že byl ochotný kvůli nám přijet až z Prahy, a velmi mu za to také děkujeme.

Ve středu dne **7. října** jsme v rámci vyhlášení *Týdne sociálních služeb* pořádaného Asociací poskytovatelů sociálních služeb ČR ve spolupráci s Ministerstvem práce a sociálních věcí ČR zorganizovali *Den otevřených dveří*. V tento den měli zájemci o prohlídku či služby našeho domova možnost prohlédnout si prostory zařízení (pokoje seniorů, společenskou místnost, jídelnu...), seznámit se s chodem domova,

zájmovými činnostmi seniorů, rozsahem sociální a zdravotní péče i finančními podmínkami pobytu v našem domově.

V úterý dne **13. října** jsme se vydali na *Černou hodinku* do Městského kulturního střediska ve Vodňanech. Pozvaný host pan *František Sáček* nás seznámil s historií *zámku ve Štěkní*, která je neodmyslitelně spojena s *řádem jeptišek Congregatio Jesu* a životem známého spisovatele *Karla Klostermanna*, který na zámku pobýval. P. Sáček nám představil také nový druh strakonického piva, jenž nese název právě po známém spisovateli. Pivo jsme měli příležitost i ochutnat. Po krásně prožitém odpoledni jsme si udělali malou procházku, na které jsme hovořili o postřezích z právě vyslechnuté přednášky.



V úterý dne **20. října** jsme navštívili *Internetovou kavárnu Colombina*, kde jsme se inspirovali přednáškou p. Sáčka seznámili s webovými stránkami řádu jeptišek Congregatio Jesu, Spolku přátel K. Klostermanna a obce Štěkeň. Díky tomu jsme se dozvěděli mnoho dalších zajímavých informací, které nás motivovaly k tomu, abychom si na léto naplánovali výlet právě do tohoto kraje.

Prvními pomyslnými dětskými vlašťovkami v tomto školním roce se v domově pro seniory staly *děti z Matěřské školy Chelčice*. Ve středu dne **21. října** jsme vyslechli krásné *podzimní písničky, básničky, pohádkové scénky* a mnoho dalšího. Senioři se nad touto dětskou podívanou jen rozplývali a bylo vidět, že tyto programy doslova milují. Na děti jsme se velmi těšili, a tak jsme jim vyrobili z bavlnek *malé chobotničky*, ze kterých spolu se sladkou odměnou měly děti neuvěřitelnou radost.

Ve čtvrtek **22. října** jsme se zúčastnili *besedy „Nový vodňanský farář - motorkář“*, která se konala v *Městském muzeu a galerii ve Vodňanech*. Tato beseda konaná ve spolupráci s Českou křesťanskou akademií byla milým posezením a popovídáním si s novým vodňanským farářem *P. Jiřím Čeplem*. Při této besedě jsme se seznámili nejen s panem Čeplem farářem, ale i panem Čeplem člověkem, který má stejné záliby jako každý jiný smrtelník. Mezi jeho koničky patří především motorky a malování. Toto večerní setkání lidí s různým vyznáním a názory bylo dobrým příkladem existence tolerance mezi lidmi.

Ve večerních hodinách dne **30. října** jsme si udělali *výlet do města Protivín* na *koncert* známé pěvecké dvojice *Evy a Vaška*. Na tento koncert jsme se opravdu dlouho dopředu těšili a naše těšení stálo za to. Repertoárem se tato dvojice obrací zejména na starší posluchače, a tak tento koncert byl pro naše seniory tím „pravým ořechovým“. Zazněly oblíbené lidové a dechovkové melodie, takže byla naše zpáteční cesta plná dobré nálady a pobrukování si vyslechnutých písní.

připravila D. Davidová,
instruktor volného času

Kulturní akce konané v CSP VODŇANY v měsíci listopadu

v pondělí 23. listopadu od 10 hodin

„Sportem ke zdraví“

Ukázka sportovní gymnastiky prostřednictvím gymnastek ze Strunkovic n. Bl. V „zimní zahradě“ Domova pro seniory

v úterý 24. listopadu od 9.30 hodin

Pásmo písní a básní dětí Mateřské školy Drahonice

V „zimní zahradě“ Domova pro seniory

v úterý 24. listopadu od 9.30 hodin

„Černá hodinka“

Vyprávění s diapositivy podzimních Alp manželů Břeských z Č. Budějovic
Kavárna Colombina v kulturním domě
Vstupné 10 Kč, doprovod zajištěn paní Davidovou

v listopadu slaví své narozeniny

- Petrášková Marie 1.11.
- Školníková Rozálie 5.11.
- Petráčková Růžena 9.11.
- Grosserová Anna 22.11.
- Petráková Božena 25.11.

BLAHOPŘEJEME!