Powiatowy Dom Pomocy Społecznej w Niemojowicach

D o P i S z - to i owo

Kwartalnik, numer 02/2024

Po złotej pogodzie

Majowej i bzowej

Powoli zapada

Zmierzch także majowy.

Z apteki Pana Boga

Rośliny lecznicze w Polsce - właściwości ziół

Ziołolecznictwo przez wieku było podstawą medycyny. Cenne właściwości lecznicze ziół doceniane są także przez współczesną medycynę. Wiele substancji leczniczych bazuje na związkach pozyskanych z roślin. Temat ziół przez ostatnie lata zyskał na popularności. Polskie zioła lecznicze mają bardzo szerokie zastosowanie. Jak wybrać najlepsze zioła dostosowane do naszych potrzeb?

Skrzyp polny (*łac. Equisetum arvense*) powszechnie występuje w Polsce, w największym zagęszczeniu na obrzeżach lasów oraz w okolicy jezior i rzek. Surowcem są pędy płonne zebrane od czerwca do września. Odwar ze skrzypu jest bogaty w krzem. Korzystnie wpływa na skórę, włosy i paznokcie. Wzmacnia naczynia krwionośne. Wykazuje także działanie moczopędne. Jest pomocniczo wykorzystywany u osób z kamicą nerkową czy dną moczanową. Skrzyp do zaparzania można kupić w saszetkach lub postaci sypanej. Dla najlepszego efektu, około 4g skrzypu gotujemy w garnuszku w 250 ml wody przez około 15 minut. Można także przygotować napar - zalać gorącą wodą i parzyć pod przykryciem, jednak mniej krzemionki wytrąci się do roztworu. Ze względu na właściwości moczopędne, nie jest on polecany dla osób, które już przyjmują leki o takim działaniu. Może również zmniejszać przyswajanie witaminy B1. Z tego powodu, powinno się robić przerwy w kuracji.

Dziurawiec zwyczajny (*łac. Hypericum perforatum*) najczęściej rośnie w silnie nasłonecznionych miejscach. Surowcem zielarskim jest kwiat i ziele. Napar z dziurawca działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Rozkurcza mięśnie gładkie dróg moczowych, wspierając pracę wydalniczą nerek. Wyciąg alkoholowy z dziurawca (tabletki, nalewka) polecane są w okresowym wyczerpaniu psychicznym. Ze względu na korzystny wpływ na nastrój stosowany jest w początkowych, łagodnych objawach depresyjnych. Przy stosowaniu zewnętrznym działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Pierwsze efekty poprawienia nastroju są obserwowane już po 10-14 dniach. Dawkowanie preparatu jest zależne od ilości wyciągu ziołowego. Należy się stosować do zaleceń producenta. Dziurawiec zwyczajny jest ceniony ze względu na właściwości lecznicze. Niestety, wchodzi w wiele interakcji z lekami m.in. przeciwzakrzepowymi, przeciwnowotworowymi, antyretrowirusowymi, immunosupresyjnymi, przeciwdepresyjnymi, przeciwcukrzycowymi czy doustną antykoncepcją hormonalną. Wchodzi w reakcje z promieniowaniem

słonecznym - przy jego przyjmowaniu należy unikać słońca i nie wychodzić z domu wysokiego filtru UV (SPF 50+).

Rumianek pospolity (*łac. Chamomilla recutita*) w Polsce rośnie na łąkach, nieużytkach rolnych, uprawach. Rumianek jest popularnym ziołem na trawienie. Działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, przyspiesza proces gojenia się owrzodzeń trawiennych. Stosowany zewnętrznie przyspiesza regenerację naskórka i procesy gojenia. Zmniejsza obrzęki. Działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Picie naparu z rumianku jest zabronione u osób przyjmujących warfarynę ze względu na ryzyko krwotoku. Częste picie mocnych naparów z rumianku może zmniejszać skuteczność doustnych środków antykoncepcyjnych. Aby przygotować napar z rumianku łyżkę surowca należy zalać szklanką wrzątku i parzyć pod przykryciem przez 15 minut.

Mniszek lekarski (*łac. Taraxacum officinale*) jest byliną z rodziny astrowatych. W Polsce uznawany jest za chwast. Surowcem zielarskim jest korzeń mniszka lub ziele mniejsza z korzeniem. Stosowany jest jako środek wspomagający trawienie oraz czynność pęcherzyka żółciowego. Substancje goryczkowe wspomagają procesy trawienia i pobudzają apetyt. Ekstrakt z mniszka działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, co jest wykorzystywane przy łagodzeniu zmian trądzikowych. Z korzenia mniszka przygotowuje się odwar, gotując w wodzie niewielką ilość surowca przez kilka minut. Ostrożność przy stosowaniu powinny zachować osoby przyjmujące leki moczopędne, na cukrzycę, przeciwkrzepliwe i zobojętniające sok żołądkowy.

Babka lancetowata (*łac. Plantago lanceolata*) występuje na suchych i trawiastych terenach. Liść babki lancetowatej służy do przygotowywania naparu łagodzącego podrażnienia błony śluzowej jamy ustnej i gardła oraz łagodzi suchy kaszel. Działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Wspiera działanie układu odpornościowego. Często jest stosowany przy przeziębieniu jako składnik mieszanek. Syrop z babki lancetowatej ma działanie powlekające i osłaniające na błonę śluzową jamy ustnej i gardła. Napar z babki przygotowuje się poprzez zalanie liści (od 4 do 6 gramów) wrzącą wodą. Okres stosowania to maksymalnie 7 dni w pojedynczej kuracji. Należy zachować odstęp pomiędzy piciem naparu/syropu a przyjmowaniem leków. Babka lancetowata posiada dużo substancji śluzowych, które mogą zmniejszać wchłanianie leków.

Krwawnik pospolity (*łac. Achillea millefolium* L.) stosowany jest w zaburzeniach związanych z przewodem pokarmowym - wzdęcia, bóle żołądka, niestrawność, brak apetytu. Zwiększa produkcję żółci i działa przeciwzapalnie. Wyciąg z krwawnika stosowany jest także zewnętrznie ze względu na aktywność przeciwzapalną i antybakteryjną. Nie zaleca się jego stosowania u kobiet karmiących piersią, ciężarnych i dzieci do 12 roku życia.

Nie są dostępne badania kliniczne opisujące interakcje krwawnika z innymi ziołami lub lekami.

Mięta pieprzowa (*łac. Mentha piperita*) jest jednym z gatunków roślin leczniczych wykorzystywanych przy łagodzeniu dolegliwości ze strony układu pokarmowego: wzdęcia, gazy, nudności, nieżyt żołądka, problemy trawienne. Polecana jest przy zakażeniach górnych dróg oddechowych, przy przeziębieniu czy zmęczeniu psychicznym. Napar z mięty przygotowuje się zalewając łyżkę suszu (około 2-3 gramy) szklanką wrzącej wody i parzy pod przykryciem 10 minut. Może wchodzić w interakcje z lekami obniżającymi ciśnienie tętnicze krwi oraz poziom cukru.

Pokrzywa zwyczajna (*łac. Urtica dioica* L.) działa moczopędnie. Często polecana jest przy niedokrwistości. Pobudza wydzielanie soku żołądkowego. Sugeruje się jej działanie obniżające poziom glukozy i ciśnienie krwi. Zewnętrznie stosowana jest w kosmetykach wzmacniających mieszki włosowe i o właściwościach przeciwłojotokowych. W medycynie wykorzystywany jest napar z pokrzywy, wyciąg oraz sok. Pokrzywy nie powinno się stosować dłużej niż 4 tygodnie. Może wchodzić z interakcje z lekami moczopędnymi oraz antykoagulantami, a także lekami na nadciśnienie i cukrzycę.

Głóg dwuszyjkowy (*łac. Crataegus oxycantha* L.) oraz jednoszyjkowy (*łac. Cratageus monogyna* L.) znany jest przede wszystkim ze swojego działania na układ krążenia. Powoduje zwiększenie przepływu wieńcowego, zwiększa siłę skurczów serca, łagodnie obniża ciśnienie krwi, stężenie trójglicerydów oraz cholesterolu LDL. Wykazuje działanie uspokajające. Zawarte w nim flawonoidy działają antyoksydacyjnie. Napar z można przygotowywać zarówno z suszonych owoców jak i kwiatostanu. Wchodzi w interakcje z glikozydami naparstnicy, beta-adrenolitykami oraz innymi lekami na nadciśnienie.

Melisa lekarska (*łac. Melissa officinalis*) pochodzi znad Morza Śródziemnego. W Polsce można ją hodować w ogródku. Jej najbardziej znane lecznicze właściwości zawdzięcza działaniu uspokajającemu, wyciszającemu, nasennemu i przeciwlękowemu. Stosowana jest w zaburzeniach snu oraz nadmiernym napięciu nerwowym. Napar z melisy może pomagać w łagodzeniu dolegliwości związanych z menstruacją i menopauzą. Wyciąg z melisy używany jest do produkcji kosmetyków o działaniu przeciwłupieżowym, przyspieszającym gojenie oraz dla skóry tłustej. Melisę parzy się pod przykryciem przez 10-15 minut. Może nasilać działanie leków uspokajających. Nie poleca się jej picia na 14 dni przed operacją ze względu na możliwe interakcje z lekami.

Szałwia lekarska (*łac. Salvia officinalis*) jest krzewem charakterystycznym dla krajów śródziemnomorskich. Można ją skutecznie hodować w przydomowym

ogródku. Surowcem leczniczym jest liść zebrany zanim pojawią się kwiaty. Liście suszy się naturalnie (bez działania wysokiej temperatury). Szałwia działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Z tego powodu często stosowana jest jako płukanka w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła. Herbatki ziołowe z szałwii pomagają ograniczać nadmierną potliwość oraz neutralizować nieprzyjemny zapach potu. Olejek szałwiowy jest stosowany jako składnik kosmetyków zmniejszających przetłuszczanie się skóry. Pijąc napar z szałwii należy pamiętać, że kuracja nie powinna trwać dłużej niż 14 dni. Nie powinno się jej stosować podczas przyjmowania leków z grupy barbituranów lub benzodiazepin, a także w ciąży i przy karmieniu piersią.

Jak stosować zioła lecznicze?

Wybierając zioła należy podejść do tego z rozwagą. Należy je traktować jako środki lecznicze. Przede wszystkim najpierw przeczytajmy jaki dany surowiec ma właściwości zdrowotne. Szczególną uwagę należy zwrócić na przeciwwskazania do stosowania oraz interakcje z lekami i innymi ziołami, a także inne środki ostrożności np. działanie fotouczulające. Najlepiej zaopatrywać się w aptekach i sprawdzonych sklepach zielarskich. Zioła można hodować również samodzielnie - na balkonach czy w przydomowych ogródkach.

ROZRYWKOWO

Opowiadanie z życia wzięte

„– Od dłuższego czasu miałem ochotę cię lepiej poznać, więc doszliśmy z Markiem do wniosku, że wyjazd razem to świetna okazja. Chciałem ci to powiedzieć już w aucie, ale akurat zasnęłaś – powiedział Adam. – Muszę przyznać, że masz niezły tupet".Wybranie się na urlop w marcu to niezbyt rozsądna decyzja, szczególnie jeśli miejscem docelowym jest jedynie leśniczówka. Ten wyjazd okazał się totalną porażką.

Obciążałam winą za to również Tomasza, mojego byłego narzeczonego. Z jego powodu zeszłego lata przesiedziałam całe dwa miesiące w stolicy, gdyż nie udało mu się już wywalczyć wolnego. To właśnie on mnie zdradził z rudowłosą Julią, której jedynym atutem był tata – szef firmy handlującej mięsem drobiowym. W grudniu Tomasz oznajmił mi, że odnalazł swoją drugą połówkę i nasze wspólne plany legły w gruzach.

Przez bite 3 miesiące wylewałam morze łez, a przez następne dwa bez przerwy złorzeczyłam na niego pod nosem. Tomek dał mi kosza zaledwie sześć miesięcy przed tym, jak mieliśmy stanąć na ślubnym kobiercu. Macie pojęcie, jakie to uczucie, gdy trzeba każdej cioci z osobna tłumaczyć, że jednak nie zobaczy was przysięgających sobie miłość przed ołtarzem? Ja to przeżyłam i powiem szczerze – nawet największemu wrogowi nie życzyłabym czegoś podobnego. Chyba do dziś bym ryczała za tym niewiernym draniem, gdyby nie mój brat, a tak naprawdę jego kolega.

Mój brat, Marek, próbował wszystkiego, żebym wyrzuciła z głowy niewiernego Tomasza, ale ja zdecydowanie wolałam cierpieć w odosobnieniu. W końcu doszłam do wniosku, że muszę gdzieś się wyrwać, bo inaczej kompletnie oszaleję. Kiedy więc pod koniec czerwca moja kuzynka, Magda, zaproponowała mi pobyt w leśniczówce swojego teścia, gdzieś koło Ostrołęki, stwierdziłam, że to będzie po prostu idealne miejsce na kurację mojego poranionego serca. Niestety, zlekceważyłam wtedy informację, że Magda jest szczęśliwą mamą dwuletniego Piotrusia.

Po siedmiu dniach miałam serdecznie dosyć tego miejsca – domu gajowego na samym końcu wsi, paskudnej, deszczowej pogody, a także Magdy i jej humorzastego berbecia. Sięgnęłam więc po telefon, żeby zadzwonić do mojego brata:

– Błagam cię, zabierz mnie stąd, bo nie dam rady tu ani chwili dłużej zostać.

– Justynko, wybacz mi, ale dzisiaj nie mam szans. Zaraz po pracy jestem umówiony z kontrahentem. Ale jutro będzie wracał z Gdańska Adam, no wiesz, ten mój kumpel z pracy – odparł Marek. – Mógłby cię zgarnąć, jadąc do Warszawy. Pogadam z nim i dam ci cynk.Adam na całe szczęście nie oponował i obiecał, że pojawi się jutro koło południa. Rodzinka leśniczego wraz z Magdą i małym Piotrusiem od samego rana byli nieobecni, gdyż wybrali się na targ, więc miałam chałupę tylko dla siebie. Złapałam swoje rzeczy, spakowałam je i wsiadłam na rower, by podjechać do wsi i zwrócić dwie książki, które wcześniej pożyczyłam od koleżanki Magdy.

Już z oddali, pedałując rowerem w stronę domu leśniczego, usłyszałam donośne ujadanie psa, Rabusia. Nie zastanawiając się długo, przyspieszyłam tempo jazdy. Tuż przy wjeździe na posesję rzucił mi się w oczy zaparkowany samochód, a otwarta na oścież furtka zdradzała, że ktoś tu przyjechał. Zastałam komiczny widok: ujrzałam nieznajomego mężczyznę, który siedział na ogrodzeniu. Rabuś czujnie go obserwował, głośno szczekając za każdym razem, gdy facet wykonał choćby najmniejszy ruch. Parsknęłam śmiechem na ten przezabawny obrazek.

Przypiąwszy rower do płotu, złapałam za obrożę Rabusia i wsadziłam go do kojca.

– Jestem Justyna, a ty to chyba Adam, co? - zapytałam, chichocząc.

Nie było mu jednak do śmiechu, o czym świadczyły zaciśnięte wargi i sfałdowane czoło.

– Taa – mruknął pod nosem, zeskakując na dół. – Wspiąłem się na murek z przyziemnego powodu. Chodziło mi zwyczajnie o to, żeby moje portki, a może i łydki, nie miały bliższego spotkania z kłami tego rozwścieczonego czworonoga.

Oczyścił starannie swoje spodnie. Kiedy wciąż chichotałam, zasłaniając usta ręką, oznajmił ponurym tonem:

– Bardzo zabawne. Ciekaw jestem, co twoim zdaniem powinienem zrobić. Nie dostrzegłem dzwonka, więc pchnąłem bramkę i przekroczyłem próg posesji. A to bydlę nagle wyskoczyło i nie miałem najmniejszych szans.

Stał naprzeciw mnie, nadąsany. Dało się zauważyć, że to zdarzenie mocno nadszarpnęło jego honor.

– Cóż, nikt nie jest ideałem – rzekłam z niewinną miną.

W końcu parsknął śmiechem.

– Błagam, nie umieszczaj w tym miejscu żadnej tablicy upamiętniającej to zdarzenie. A co do ciebie, to kiedyś mi za to zapłacisz. Powinnaś była grzecznie czekać w mieszkaniu na transport. Przynajmniej tak twierdził Marek.

– Nie będziesz miał szansy na rewanż. No chyba że odmówisz zabrania mnie ze sobą do stolicy. Ale i tak dam sobie radę.

– Nigdy nic nie jest przesądzone. Życie bywa przewrotne – oznajmił. – Liczę na to, że jesteś już gotowa do drogi?

Adam odezwał się ponownie, kiedy już jechaliśmy autem:

– Mam wrażenie, jakbyśmy się znali od lat. Marek to taki gaduła, a że od trzech lat dzielimy pokój w pracy, to nasłuchałem się tyle o jego bliskich, że czuję się, jakbym ich dobrze znał.

– No to zapewne też ci wygadał o tym, że... no sam wiesz...

– Słyszałem co nieco o tobie i twoim narzeczonym. Marek mówił, że to odludne miejsce w lesie miało być remedium na tę miłosną sytuację. Ale jak cię znam, z opowiadań Marka oczywiście, od razu mi przyszło do głowy, że długo tam nie zabawisz. No i faktycznie, miałem rację.

– No to jaka jest twoja rada? Że niby powinnam znaleźć sobie kogoś nowego na pocieszenie, tak?

– Wiesz, byłoby to chyba lepsze wyjście gdzieś, niż siedzenie samej w tym lesie.

Spojrzałam na niego ukradkiem i przyszło mi do głowy, że to wcale niegłupi pomysł, o ile zgodziłby się odegrać rolę tego klina. Z tego, co dotarło do mnie od mojego gadatliwego brata, to bystry i porządny chłopak. A do tego całkiem niebrzydki, a ja od zawsze lecę na wysokich blondynów. Chyba nie ma co myśleć, co by było, gdyby...Podczas jazdy gadaliśmy o tym i owym, nie wracając do kwestii moich miłosnych klap. Gdy minęło pół godzinki, poczułam, że jestem zmęczona i muszę się przespać. Obudziło mnie delikatne łaskotanie pod brodą.

– Pobudka, królewno. Już dojechaliśmy.

Przez parę chwil siedziałam bez ruchu, wpatrując się zaskoczona w urokliwy dworek otoczony sosnami, tuż nad brzegiem jeziora.

– Zaraz, zaraz... to przecież nie jest Warszawa! Dokąd mnie zabrałeś? Gdzie my jesteśmy?

Adam odpowiedział, posyłając mi czarujący uśmiech:

– Wyobraź sobie, że zostałaś uprowadzona przez całkiem współczesnego programistę, który jadąc na wakacje spotkał śliczną dziewczynę i za pomocą swoich czarów najpierw ją uśpił, a następnie wywiózł na Mazury, gdzie zaprasza cię na relaks w swoim skromnym towarzystwie. Podoba ci się ten pomysł?Pomimo odwagi w jego głosie, dostrzegłam cień wątpliwości w jego spojrzeniu.

– A może to po prostu odwet za to, że tkwiłeś na tym ogrodzeniu? – zapytałam z podejrzliwością.

– No co ty! Nawet mi to nie przyszło do głowy! – zaprzeczył z energią.

– Już wiem! To wasza wspólna konspiracja z bratem! Martwi się o mój kiepski nastrój i ciągle szuka sposobów, żeby mnie rozweselić. No i wykombinował! Serio masz w sobie tyle odwagi, żeby tu ze mną zostać? A co, jeśli się okaże, że jestem okropną jędzą?

– Od dłuższego czasu miałem ochotę cię lepiej poznać, więc doszliśmy z Markiem do wniosku, że wyjazd razem to świetna okazja. Chciałem ci to powiedzieć już w aucie, ale akurat zasnęłaś.

– Muszę przyznać, że masz niezły tupet – rzuciłam ironicznie. – Liczę jednak, że mogę zaufać swojemu bratu. Dwa osobne pokoje mamy? – zapytałam z naciskiem.

– Mamy! – potwierdził Adam. – Ale słuchaj – dorzucił z uśmiechem. – Niedługo zacznie się długi weekend, a wtedy o wolny pokój jest cholernie ciężko.

– Przekonamy się – odparłam trochę spokojniej. – Już zrobiłeś na mnie dobre wrażenie.

Telefon mojego brata przez cały dzień dla bezpieczeństwa był wyłączony. Kolejnego dnia napisałam do niego wiadomość: „W porządku. Dziękuję". Skoro ja jestem radosna, to niech on też ma powody do uśmiechu. **Justyna, 28 lat**

JAK CHRONIĆ OSOBY STARSZE PRZED UPAŁEM

Organizm starszych osób nie umie tak dobrze przystosować się do nagłych skoków temperatur jak organizm młodych. U tych ostatnich ciało potrafi szybko się ochłodzić - głównie poprzez pocenie się. U starszych ten proces nie działa już tak sprawnie. Dlatego w grupie wiekowej 60+ przegrzanie powoduje nie tylko uczucie dyskomfortu, ale przede wszystkim jest niebezpieczne dla zdrowia, a czasem nawet życia.

Szczególnie narażone na przykre skutki upałów są osoby z chorobami przewlekłymi i te, które przyjmują leki zaburzające zdolność organizmu do kontrolowania swojej temperatury lub pocenia się.

Jak wpływa upał na osoby starsze – objawy przegrzania

Zbyt długie przebywanie na słońcu może powodować zawroty i bóle głowy, zmęczenie, zaczerwienienie i suchość skóry. W poważniejszych przypadkach, organizm może nie być w stanie samodzielnie poradzić sobie z przegrzaniem i obniżeniem temperatury ciała. Dochodzi wówczas do udaru cieplnego. Osoba, która go doświadcza, czuje się wyczerpana i zdezorientowana. Może odczuwać skurcze mięśni i przyspieszony rytm serca. Inne objawy to nudności, wymioty, bladość skóry, dreszcze, silne bóle i zawroty głowy. W dalszej kolejności chory może stracić przytomność, a w przypadku braku pomocy, może dojść do

stopniowej niewydolności narządów wewnętrznych, co stwarza zagrożenie dla życia.

- Osoby starsze z chorobami układu krążenia są szczególnie zagrożone możliwy przegrzaniem organizmu i udarem cieplnym. Organizm szybciej się odwadnia i dochodzi do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi. Można powiedzieć, że upał działa trochę jak dodatkowa dawka leku obniżającego ciśnienie.

Gorące dni mogą się również dać bardziej we znaki osobom otyłym, z niedowagą i cierpiącym na choroby serca, płuc, nerek lub nadczynność tarczycy. Poza tym, przyjmowanie leków wpływających na zdolność organizmu do pocenia się, też zwiększa ryzyko przegrzania. Wśród nich są m.in. leki przeciwalergiczne, moczopędne i niektóre leki psychiatryczne.

Jak chronić osoby starsze przed upałem?

Ochrona przed upałem jest konieczna, aby zapobiec przykrym skutkom przegrzania i ułatwić seniorom normalne funkcjonowanie podczas gorących dni. Oto kilka wskazówek, o których każda starsza osoba powinna pamiętać:

- **Pij więcej wody**

Zwykle zaleca się wypijanie przynajmniej dwóch litrów wody dziennie. W czasie upałów osoby starsze mogą jednak częściej czuć pragnienie, ponieważ organizm domaga się dodatkowej ilości płynów, aby utrzymywać odpowiedni poziom nawodnienia i właściwą temperaturę. Dlatego szczególnie w upalne dni osoby starsze zawsze powinny mieć przy sobie choćby niewielką butelkę wody, zwłaszcza jeśli wychodzą z domu.

W ciągu dnia warto pić wodę często, lecz małymi łykami, nie czekając do momentu aż pojawi się uczucie pragnienia. Najlepiej, jeśli woda będzie chłodna, a nie zimna, żeby nie narażać organizmu na zbyt dużą różnicę temperatur. Można także pić nie samą wodę, a elektrolity dostępne w aptece, aby jeszcze lepiej nawodnić organizm. Warto również zwracać uwagę na kolor moczu – ciemno-żółty sugeruje niedostateczne nawodnienie organizmu.

Zakładaj lekkie, przewiewne ubrania!

Warto pamiętać, że przede wszystkim u osób starszych, ochrona przed upałem wymaga jak największego zakrycia ciała przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Lekkie, zwiewne ubrania, najlepiej wykonane z naturalnych tkanin (np. bawełna, len), okulary przeciwsłoneczne i nakrycie głowy to podstawa przed każdorazowym wyjściem z domu. Wskazane jest też użycie kremu z wysokim filtrem na odkryte partie ciała, aby chronić skórę przed poparzeniami słonecznymi.

Pozostań w domu w godzinach największego nasłonecznienia!

Chcąc chronić osoby starsze przed upałem, dobrze jest doradzić im, aby nie wychodziły niepotrzebnie z domu między godziną 10 a 16. W tym czasie temperatura na zewnątrz jest najczęściej najwyższa i jednocześnie najbardziej niebezpieczna dla organizmu. Warto śledzić aktualną prognozę pogody i unikać przebywania na zewnątrz, kiedy temperatura wzrasta powyżej 25°C.

Ogranicz kawę, herbatę i alkohol!

Wszystkie te używki – herbata, kawa i alkohol działają mniej lub bardziej moczopędnie. Jak już zostało wspomniane wyżej, może to prowadzić do odwodnienia i obniżenia ciśnienia tętniczego krwi. Z tego powodu, warto ograniczyć ich spożywanie w czasie upałów.

Zadbaj o odpowiednią temperaturę w domu!

Aby wewnątrz domu nie było zbyt gorąco, zasłaniajmy okna, kiedy na zewnątrz panuje wysoka temperatura. Wspomóc się można też wentylatorem lub klimatyzacją, jeśli jest taka możliwość. Nie zapominajmy o częstym wietrzeniu pomieszczeń. Jeśli mimo starań, w domu ciągle jest zbyt gorąco, osoby starsze mogą udać się np. do biblioteki lub innych miejsc, w których jest klimatyzacja. Kilka godzin spędzonych w klimatyzowanym pomieszczeniu chroni ciało przed przegrzaniem. W okresie upałów dobrze jest zrezygnować z częstego korzystania z piekarnika lub kuchenki, aby dodatkowo nie podnosić temperatury w domu.

Ochładzaj organizm!

O chłodzeniu organizmu powinni pamiętać wszyscy, ale w szczególności właśnie osoby starsze. Ochrona przed upałem to m.in. obniżanie podwyższonej temperatury organizmu. Można w tym celu częściej brać chłodne prysznice lub kąpiele. W diecie osoby starszej nie powinno zabraknąć również owoców z dużą zawartością wody – arbuzów, jabłek czy brzoskwini. Poza tym warto ograniczyć ciężkostrawne posiłki. Innym sposobem jest też użycie okładów zwilżonych chłodną wodą na ciało.

Odpoczywaj i zrezygnuj z nadmiernej aktywności!

Osoby starsze w czasie upałów powinny jak najwięcej wypoczywać, nie przemęczać się i zrezygnować w tym czasie z większych aktywności. Ćwiczenia fizyczne warto przełożyć na godziny wieczorne, kiedy jest już znacznie chłodniej.

Stosując się do powyższych wskazówek można doskonale zapobiegać przegrzaniu organizmu i dalszym jego konsekwencjom. W czasie upałów zwróćmy więc uwagę na seniorów. Zainteresujmy się, czy w naszym najbliższym otoczeniu nie ma takich osób, którym może być trudno samym o siebie zadbać w czasie upalnych dni. Jeśli zauważymy u nich oznaki przegrzania organizmu, wezwijmy pomoc. Szybko udzielona może uratować nie tylko zdrowie, ale czasem nawet życie.

Ekspert allecco.pl

to co było
już nie wróci

TO JUŻ ZA NAMI...

WYCIECZKA PLENEROWA

Tegoroczna wiosna rozpieszcza piękną pogodą. Korzystając z tej obfitości, nasi kochani seniorzy wraz z opiekunami wyruszyli na wspaniały spacer, który miał na celu nie tylko ruch na świeżym powietrzu, ale także odkrywanie uroku natury. Znajdująca się na naszym szlaku spacerowym siłownia zewnętrzna zawsze jest miejscem, gdzie lubimy przebywać. W trakcie spaceru nie zabrakło czasu na wspólne rozmowy, śmiech oraz wspomnienia z młodzieńczych lat. Niech ten spacer będzie początkiem wielu kolejnych, bo przed nami lato.

PRELEKCJA

Dnia 10 kwietnia 2024r., na prośbę mieszkańców, personel rozpoczął serię prelekcji pn. „Cykl spotkań informacyjnych”. Tematem dzisiejszej prezentacji była historia powstania elektryczności. Personel przygotował wystawę niegdyś używanych sprzętów. Mieszkańcy przypominali sobie dawne czasy. W najbliższym czasie odbędzie się kolejne spotkanie tematyczne….

HORTITERAPIA

12 kwietnia 2024r.

Dzisiejszy dzień i piękna pogoda sprzyjają hortiterapii. Kilku mieszkańców wraz z opiekunami udali się do ogrodu naszego Domu w celu wykonaniu drobnych prac porządkowych.

GRY I ZABAWY RUCHOWE

24 kwietnia 2024r.

Tor przeszkód to doskonały pomysł aktywizacji osób w każdym wieku. Sprawne pokonywanie przeszkód wymaga nie lada koncentracji. Taka forma aktywności, zaproponowana mieszkańcom naszego Domu, poprawia zwłaszcza koordynację i równowagę. Dodatkowym elementem zajęć były ćwiczenia w parach. Mieszkańcy doskonalili zręczność, celność, wzmacniali siłę mięśniową i poprawiali wydolność krążeniowo-oddechową. Im bardziej aktywnie nasi mieszkańcy spędzają czas, tym dłużej będą mogli cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem.

POWRÓT DO PRZESZŁOŚCI

W dniu 02.05.2024r. pracownicy Naszego Domu przygotowali kolejną prezentację z cyklu spotkań informacyjnych. Mieszkańcy mieli możliwość obejrzenia ekspozycji pt. „Powrót do przeszłości”. Uczestnicy spotkania z wielkim zaangażowaniem oglądali niegdyś używane przedmioty. Słuchali o ich zastosowaniach, wymieniali się wiedzą i wspomnieniami.

KONKURS PIEŚNI MARYJNYCH „CAŁY TWÓJ MARYJO”
15 maj 2024r.
Miesiąc maj jest miesiącem szczególnie poświęconym Matce Bożej. W tym czasie intensywniej modlimy się za wstawiennictwem Maryi, odmawiając Litanię Loretańską oraz śpiewając pieśni maryjne. Mieszkańcy Naszego Domu uczestniczyli w konkursie Pieśni Maryjnych pn. ,,Cały Twój Maryjo”. Pensjonariusze z ogromnym zaangażowaniem i wzruszeniem zaprezentowali swoje umiejętności wokalne. Po burzliwych obradach jury wyłoniło zwycięzców. Laureatom wręczono dyplomy i nagrody główne, a pozostałym wokalistom nagrody pocieszenia. Wszystkim serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

OGRODOTERAPIA

20 maj 2024r.

Kontakt z przyrodą działa na nas zawsze kojąco – już samo przebywanie wśród zieleni zmniejsza poziom stresu i relaksuje. Podczas zajęć terapii zajęciowej mieszkańcy korzystali z ogrodoterapii, sadząc kolorowe pelargonie. Ogrodoterapia wykorzystuje rośliny i ogrody do wspomagania leczenia tradycyjnego. Dzięki oddziaływaniu na wszystkie zmysły pozwala na pracę nad wieloma sferami jednocześnie – od koordynacji wzrokowo-ruchowej, spostrzegawczości, pamięci, czyli naszych umiejętności poznawczych, do wzrostu poczucia więzi z naturą. Samo dbanie o otoczenie w jakim przebywamy daje mieszkańcom ogromną satysfakcję oraz poczucie więzi.

GRA W BULLE

24 maj 2024r.

Słoneczna pogoda 🌞🌞🌞zachęca do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Doskonałą formą aktywności na łonie natury jest popularna gra towarzyska – gra w bule⚪🔴🟡, w którą zagrali nasi mieszkańcy. Łączy ona w sobie elementy taktyki, precyzji, a jednocześnie rywalizacji przez co zyskuje na atrakcyjności🚴‍♂️🏃‍♂️👫. Jest dostępna dla osób w każdym wieku i pozwala spędzić mile czas.👏

III DIECEZJALNY DZIEN GODNOŚCI OSÓB Z NIPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

24.05.2024r.

Mieszkańcy Powiatowego DPS w Niemojowicach uczestniczyli w III Diecezjalnym Dniu Godności Osób Niepełnosprawnych, zorganizowanym przez Powiat Opoczyński i Caritas Diecezji Radomskiej.

Obchody rozpoczął koncert podopiecznych WTZ z Jadlanki Starej w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Opocznie poprzedzający Mszę Św., której przewodniczył ksiądz biskup Marek Solarczyk. Następnie wyróżniono osoby działające na rzecz osób niepełnosprawnych, wręczając tytuł „Człowiek o godnym sercu", wśród laureatów nagrody znalazła się nasza Pani doktor Urszula Godziątkowska, której serdecznie gratulujemy. Kolejnym etapem był uroczysty, kolorowy przemarsz uczestników do Zespołu Szkół Powiatowych im. Stanisława Staszica w Opocznie, gdzie odbyło się spotkanie integracyjne, posiłek i wspólna zabawa. Wszystkim wyróżnionym gratulujemy, a organizatorom dziękujemy za zaproszenie.

DZIEŃ MATKI I DZIEŃ OJCA

28 maj 2024r.

Dzień Matki ❤️, Dzień Ojca💙 to święta wyjątkowe, podczas których doceniamy rodziców za trud włożony w opiekę nad nami, wsparcie w ciężkich chwilach, ich troskę, pomoc i bezwarunkową miłość. W Powiatowym Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach, słowami poezji i kwiatami💐💐💐 złożonymi na ręce Pani Dyrektor Renaty Koneckiej, uczciliśmy te święta i podziękowaliśmy rodzicom za to, że są i zawsze pozostaną w naszych sercach💕💕💕.

„ MUZYCZNE POWITANIE LATA”

- pod tym hasłem w dniu 13.06.2024r. wzięliśmy udział w imprezie plenerowej w zaprzyjaźnionym Domu Pomocy Społecznej w Łochyńsku. Impreza przebiegała w miłej, przyjaznej atmosferze. Występy wszystkich przybyłych gości, gry, zabawa taneczna, słodki poczęstunek wraz z pysznym obiadem sprawiły, że spotkanie bardzo podobało się mieszkańcom naszego Domu. Na zakończenie zrobiliśmy sobie pamiątkowe zdjęcia, po czym z zadowoleniem na twarzach i nadzieją na kolejne spotkanie, udaliśmy się w drogę powrotną. Dziękujemy za zaproszenie!!!

ŚWIATOWY DZIEŃ PRAW OSÓB STARSZYCH

Światowy Dzień Praw Osób Starszych po raz trzeci obchodziliśmy integrując się z placówkami Senior+ w dniu 18 czerwca 2024r. Uczestniczyliśmy w wykładzie Pani Małgorzaty Skrzydlewskiej dotyczącym naruszania podstawowego prawa człowieka jakim jest prawo do poszanowania godności. Z przedstawionej ankiety wyraźnie wynikało, że osoby starsze systematycznie doświadczają dziadurzenia co daje bardzo negatywne skutki w funkcjonowaniu osób starszych. Dziadurzenie jest zjawiskiem powszechnym, czemu powinniśmy się przeciwstawiać podnosząc świadomość społeczeństwa i walczyć o szacunek i godność seniorów. Pamiętajmy, że każdy człowiek bez względu na wiek powinien być traktowany z szacunkiem.

Za zaproszenie, świetną zabawę🎤🎼🥁🎷🎺 i doborowe towarzystwo 👵❤️👫❤️serdecznie dziękujemy placówce Senior-Wigor z Miedznej Drewnianej na czele z Kierownikiem panią Magdaleną Magdalena Pytlos.💐💐💐💐

WYCIECZKA DO PACANOWA

W piękny, słoneczny 🌞🌞🌞dzień 21 czerwca 2024r mieszkańcy wraz z pracownikami wybrali się na jednodniową wycieczkę do Pacanowa. W Europejskim Centrum Bajki wzięliśmy udział w warsztatach dla seniorów ☎️⏳⛏️🔍pod nazwą „Wehikuł czasu”, podczas których zgłębiliśmy wiedzę na temat przewodnictwa elektrycznego, właściwości tlenu i azotu. Gwoździem programu była kuchnia molekularna, gdzie na naszych oczach w czarodziejski sposób powstały wyśmienite wiśniowe lody🍦🧁🍦🧁. Następnie przenieśliśmy się do sali kinowej, aby obejrzeć wybrany film. Po zakończeniu wizyty w Europejskim Centrum Bajki, spacerkiem 🚴‍♂️👫🏃‍♂️udaliśmy się do pobliskiej restauracji na przepyszny obiad🍽️🥣🍲🍜. Pełni wrażeń z uśmiechem na ustach🥰😍🧒 wróciliśmy do Naszego Domu w Niemojowicach.

„ ŁĄCZYMY POKOLENIA”- SPOTKANIE INTEGRACYJNE

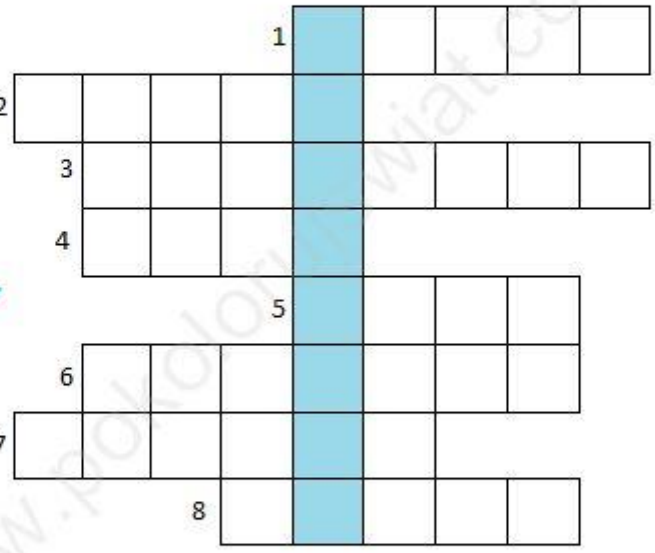
26 czerwca 2024r.

W dniu dzisiejszym, w Powiatowym Domu Pomocy Społecznej w Niemojowicach, odbyło się kolejne z cyklu spotkanie pn. „Łączymy pokolenia”, w którym na zaproszenie Naszego Domu, udział wzięły zaprzyjaźnione Placówki Opiekuńczo – Wychowawcze „Przystań” w Żarnowie oraz „Pałacyk” w Mroczkowie Gościnnym. Swoją obecnością zaszczycili nas zaproszeni goście: Wicestarosta Opoczyński pani Maria Barbara Chomicz, Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Opocznie pan Katarzyna Szymczyk, Dyrektor Placówki Opiekuńczo – Wychowawczej „Pałacyk” w Mroczkowie Gościnnym pan Arkadiusz Nita oraz Dyrektor Placówki Opiekuńczo – Wychowawczej „Przystań” w Żarnowie pan Michał Smak. Spotkanie rozpoczęło się od występu grupy teatralnej „Czarno to widzę”, która w tym roku przedstawiła niezwykle ciekawą inscenizację bajki „Czerwony kapturek”. Następnie, swój występ również zachowany w bajkowym tonie, przedstawiły dzieci z Placówki Opiekuńczo – Wychowawczej „Pałacyk” w Mroczkowie Gościnnym. Po występie nadszedł czas na wspólny taniec integracyjny oraz biesiadowanie przy grillu. Dużym zainteresowaniem cieszyły się gry i zabawy przygotowane przez pracowników Powiatowego DPS: gra w bule, tor przeszkód, tenis stołowy, hula – hop, zagadki i zgadywanki, konkurs „Szansa na sukces” oraz wiele innych. Z niecierpliwością czekamy na kolejne spotkanie!

KRZYŻÓWKOWY ZAWRÓT GŁOWY

Krzyżówka – Wakacyjna

1. Służy do grania, np. w siatkówkę,
2. Ma kierownicę, siodełko i dwa pedały,
3. Zbieramy je nad morzem,
4. Pyszne i zimne. W kubeczku lub na patyku,
5. Np. Alpy lub Beskidy,



6. Możesz polecieć nim na wakacje,
7. Co to za owoce?

8. Egzotyczne drzewo na którym rosną kokosy.

HASŁO: _ _ _ _ _ _ _ _

www.pokolorujswiat.com

WAŻNE INFORMACJE

W związku z panującymi upałami, przypominamy o nakryciu głowy podczas spacerów i spożywaniu dużej ilości płynów. Należy powstrzymywać się przed wychodzeniem na dwór w upalny dzień, szczególnie w godzinach od 12-16 kiedy upał doskwiera najmocniej.