

ZPRAVODAJ

krajského střediska ČSŽ Brno



červen 2009

Milé přítelkyně,

srdečně Vás zdravím a vítám na stránkách našeho Zpravodaje. Ze srdce ráda se s Vámi podělím o střípky ze života naší krajské organizace - organizace, která pracuje díky Vám, srdcačkám, kterým leží na srdci nejen štěstí a spokojenost Vašich nejbližších, ale srdce na dlani nabízíte i ku prospěchu svých spolubližných, pro které připravujete zajímavé akce k potěše jejich srdcí, i když je Vám občas těžko u srdce při pomýšlení jak to všechno stihnete... Že jsou nám srdeční záležitosti blízké, o tom Vás jistě nemusím přesvědčovat. Ale uvědomujeme si dostatečně i tu hlavní funkci srdce – srdce jako orgánu který nám umožňuje žít, abychom mohly prožívat? Máme sebe a své srdce rády? To byly otázky, na které jsme se snažily získat odpovědi prostřednictvím projektu „Udělejme něco pro sebe a své srdce!“, o němž jsou následující řádky. Hezké počtení a krásné a léto plné pohody přeje

Margita Březnová

„Udělejme něco pro sebe a své srdce!“

Tento projekt byl spolufinancován z prostředků Nadace Žena



Rakovina, nádorová onemocnění – to jsou termíny, které nenechají v klidu mnohé z nás. Nakonec, některé jste přednášky zaměřené na tohoto „Strašáka číslo 1“ realizovaly i ve svých základních organizacích.

Proto věřím, že nejednu z účastnic projektu „Udělejme něco pro sebe a své srdce!“ překvapily statistické údaje z roku 2007, podle kterých v tabulce úmrtnosti dle druhů onemocnění u žen, jsou skutečnou jedničkou kardiovaskulární onemocnění s 56% oproti 24% připadajícím na nádorová onemocnění. To znamená, že ročně mají nemoci srdce a cév na svědomí v České republice více než 53 000 úmrtí, což je zhruba tolik, jako kdyby denně spadlo letadlo se 150 pasažéry. Každých 9 minut zemře na kardiovaskulární onemocnění jeden člověk. Mezi ty nejčastější patří infarkt myokardu, angina pectoris, hypertenze, ateroskleróza, mozková mrtvice.

Proč tak morbidní téma? **Protože s tím můžeme něco udělat!**

Neovlivníme své pohlaví, rodinnou zátěž, věk, ale jiné rizikové faktory můžeme mít ve své režii každý sám.

Uvědomit si rizika, vědět, jak na tom jsem zrovna já, co můžu dělat pro prevenci případně zlepšení stavu, využívat získané informace nejen pro sebe, ale i pro svou rodinu, okolí - to byl cíl projektu, na který KRŽ ČSŽ JmK ve spolupráci se společností FINCLUB For life o.p.s. získala grant Nadace žena.

22.dubna 2009 se tak první skupina žen zúčastnila workshopu, který byl veden v duchu hesla „**Nenechte se zaskočit, včasnou prevencí můžete leccos zachránit**“.

Mgr.Sosnová a paní Zogatová ze společnosti FINCLUB For life o.p.s. seznámily přítomné

ženy s Cardioprojektem, který je zaměřen právě na aktivní přístup k vlastnímu zdraví a prevenci srdečně – cévních onemocnění. Součástí Cardioprojektu je vyšetření krve pomocí „mobilní laboratoře“. Z naměřených hodnot LDL a HDL cholesterolu a triglyceridů, ale i dalších tělesných ukazatelů se dá stanovit míra rizika kardiovaskulárního onemocnění.

O jednotlivých rizikových faktorech poté ve své přednášce hovořil Mgr.Forejt, PhD.

Představil nám hodný a zlý cholesterol, triglyceridy a jejich vliv na vznik srdečních či cévních onemocnění. Také vysoký krevní tlak patří mezi rizikové faktory, neboť výskyt kardiovaskulárních chorob je u osob s hypertenzí až 5x vyšší než u zdravých lidí. A cukrovka? 75% diabetiků umírá právě na onemocnění srdce a cév. A co kouření, obezita, nedostatek pohybu, metabolický syndrom

Všechny tyto faktory se nejen sčítají, ale dokonce násobí!!! Správná životospráva je jednou z cest jak těmto rizikům předcházet, či jak je eliminovat.



A co když už se setkáme s život ohrožující příhodou? Poznáme ji, dokážeme poskytnout první pomoc? Dokázaly bychom dát umělé dýchání a masáž srdce? Na toto téma s účastnicemi hovořila MUDr.Plagová, která

přivezla také figurínu, Andulku, na které jsme si mohly život zachraňující úkony vyzkoušet v praxi.

Součástí projektu byl i tzv. "testovací den", kdy ženy mohly využít mobilní laboratoře, a zjistit, jak na tom jsou s těmi „měřitelnými“ rizikovými faktory a zkonzultovat zjištěné skutečnosti s poradkyní p.Zogatovou. K dalším konzultacím využily účastnice projektu lékařské poradny v prostorách Distribučního centra Finclubu v Brně, kde se jim a jejich problémům věnovala MUDr.Dufková s MUDr.Hynkovou.



Mrzí vás, že jste se projektu nemohly zúčastnit, zaujala Vás některá z aktivit? V případě zájmu se obraťte na krajské středisko žen, kde Vám můžeme některé služby zajistit i po jeho skončení.

Pravdivý příběh:

Grilovali jsme v zahradě našeho přítele Petra. Jeho manželka přecházela louku, zakopla a spadla.

Zdalo se nám, že se trochu třese, zdvihli jsme ji, očistili jí oděv a obsloužili čerstvými dobrotami. Chtěli jsme zavolat pohotovost, tvrdila však, že je všechno v pořádku a že má nové boty a není v nich ještě zvyklá chodit. Její muž se věnoval grilování, večer proběhl v dobré náladě...

Překvapilo nás, když nám později Petr zavolal, že odvezl ženu do nemocnice, a že o 23.hodině, tedy tři hodiny po našem odchodu zemřela. Kdyby alespoň jeden z nás poznal základní příznaky mozkové mrtvice, mohla Petrova manželka ještě žít...

Dnes už víme, že jsme mohli:

1. poprosit, aby se na nás Petrova manželka usmála – nedokázala by to
2. požádat ji, aby pověděla celkem jednoduchou větu, např. „Dnes je velmi pěkné počasí.“ – nedokázala by to
3. poprosit ji, aby zdvihla nahoru obě ruce – nepodařilo by se jí to úplně
4. požádat ji, aby vyplázla jazyk – pokud je stočený, nebo s ním jde hýbat jen ze strany na stranu jde o příznak mozkové mrtvice

Možná tento příběh znáte. Před nějakou dobou si jej lidé preposílali mailem. Na rozdíl od mnoha jiných rad a doporučení došlých v e-mailové poště jsou uvedené příznaky správné a dobře využitelné v praxi, což mi potvrdila iMUDr.Plagová.

Při mozkové příhodě je důležitý také čas, ve kterém je poskytnuta odborná pomoc a to je nejlépe do 30 minut.

Jak pomůžeme sami sobě...

Když se cítíme nějak divně, máme bolest na hrudi, která vystřeluje do ruky, do čelisti....

JAK PŘEŽÍT INFARKT, KDYŽ JE ČLOVĚK SÁM?

Spousta lidí je sama, bez pomoci, když dostanou infarkt.

Osobě, jejíž srdce bije nepravidelně, a která začíná omdlévat, zbývá pouze 10 vteřin, než ztratí vědomí.

NEPANIKARTE, ale začněte opakovaně **KAŠLAT**, a to velmi energicky. Hluboký nádech dostane kyslík do plic a pohyby při kašlání zmáčknou srdce a umožní cirkulaci krve. Tento tlak na srdce umožňuje jeho návrat do normálního rytmu. Hluboce se nadechněte před každým zakašláním. Kašlat musíte zhluboka a dlouho, musí se Vám tvořit hlen hluboko v hrudi.

Nádech a kašel musí být opakovaný každé 2 vteřiny, bez přestávky, dokud nedorazí pomoc, nebo dokud nezačne srdce bít opět normálně.

S přáním, abyste tyto rady nemusely nikdy použít, z materiálů firmy Finclub, vlastních zkušeností a informací z internetu zpracovala

Ze života organizací

Velikonoční jarmark na Orlovně



Klub žen Pozořice společně s členkami Orla v sobotu 27.března 2009 zorganizoval velikonoční prodejní jarmark spojený s jarní dílnou. Zájem prodávajících i kupujících byl opravdu značný a tak kdo přišel do orlovny, mohl si zde zakoupit různé velikonoční perníčky, sněhové zajíčky, vajíčka a marcipánová kuřátka - to vše v různých velikostech a provedení za opravdu příznivé ceny.

Kdo si chtěl zakoupit pěknou výzdobu, mohl si pořídit pěkná aranžmá nebo jarní květiny a ozdoby. Opravdu krásná vajíčka jste si mohli nejen zakoupit, ale i sledovat jak se vyrábějí. Několik výrobců zde nabízelo i svoje šperky z korálků a kamínků.

Moc pěkné obrázky vyráběné technikou Decupage a spoustu pěkných drobností za nízké ceny si našly také svoje obdivovatele. Ke koupi byla i velikonoční přáníčka a záložky, kterými bylo možné tradičně podpořit sdružení Mamma HELP, které pomáhá onkologickým pacientkám.

Na jarmark se přišlo podívat spousta návštěvníků a tak věřím, že někteří načerpali inspiraci a možná, že na Vánočním jarmarku už budou nabízet vlastní výrobky. Otevírá se tak příležitost k nové tradici a vy můžete například přemýšlet co dobrého nebo pěkného byste mohly před Vánocemi prodávat vy.

Na vaše nápady se těší Klub žen z Pozořic
(okres Brno – venkov)

Zpráva z Brna

...tentokrát ne z krajského střediska, ale z akce nově ustavené Okresní rady žen Brno-město.

Brněnské členky ČSŽ se scházely pravidelně jako Klub žen. Sjížděly se na setkání z různých konců města - a přišel nápad staronový, obnovit jakési úseky a úsekové důvěrnice. Ovšem na vyšší úrovni. Vznikly tedy tři základní organizace v čele s předsedkyní, která je schopna operativněji svou skupinku informovat. Podotýkám, že jde o „děvčata“ nad šedesát (s výjimkami), která nemají přístup k internetu a nelze jim jednoduše poslat e-mail.

Využily jsme pěkného jarního počasí a vydaly se do přírody – vyjely městskou dopravou na Myslivnu. Prudkou bouřku jsme přečkaly v příjemném prostředí u zmrzlinových pohárů či pivka nebo kafička a pohodlně se zase svezly do civilizace.

Broňa Milinková za všechny spokojené účastnice procházky



P.S.Rostou! Potkaly jsme houbaře s docela pěkným úlovkem vlastně přímo ve městě!

Přetiskli jsme z regionálního tisku:

Dobřínské maminky slavily svůj svátek

DOBŘÍNSKO (be). V druhou květnovou neděli se v kulturním domě v Dobřínsku uskutečnila oslava Dne matek, kterou připravila místní organizace ČSŽ ve spolupráci s OÚ.

„Nejprve děti z místní mateřské školy přinesly maminkám kytičku písniček, tanečků, básniček a malé pohádky. Poté vystoupili žáci ZŠ Dolní Dubňany s country tanci. Hudební vystoupení předvedla místní děvčata B.Knotková, P.Vokounová a M. Makovičková. Báseň zarecitovala B.Jursová. Oslava byla zakončena malou módní přehlídkou oblečení pro děti i dospělé, kterou připravila P.Svatošová,“ popsala celou zdařilou akci organizátorka Jana Sutterová. Jak doplnila, k příjemnému průběhu oslavy měly maminky připraveny malé pohoštění. Každá žena dostala karafiát a malý dáreček vlastnoručně vyrobený dětmi místní MŠ.

zaprášilo. Důležité je, že se v jednom koutě Znojemska zase založila možná nová tradice a rodina soutěží, ve kterých se něco peče, vaří či pojídá se zase rozšířila.



Příspěvky vybrány ze Znojemského týdne

FOTO: archiv pořadatele



Suchohrdelský ženy pekly koláče

SUCHOHRDLY U ZNOJMA (be). Jako fotbalistů na hřišti se sešlo jedenáct vzorků koláčů v soutěži, kterou vyhlásily suchohrdelské ženy. Není důležité, kdo zvítězil, protože chutnaly pochopitelně všechny a jen se po nich

Český den proti rakovině

Ve středu 13.května se konal již 13.ročník „květinové sbírky“ a středisko ČSŽ i žáci SOŠ Morava byli opět v akci. Tentokrát obohatili sbírkový účet o částku 48 390,-Kč

Hlavním tématem letošní sbírky je rakovina tlustého střeva a konečníku, na kterou u nás ročně umírá 2 500 mužů, a jak tvrdí předseda Ligy proti rakovině Praha prof.MUDr.Zdeněk Diensbier, DrSc., většinou zbytečně.

Bližší informace k této problematice naleznete na přiložených letáčcích vydaných k letošní sbírce, případně na webových stránkách www.lpr.cz.