



**Kde nás nájdete**

**Ulica Mládežnícka 4**

**Mazorníkovo**

**(pri Mestskej plavárni)**

**977 03 Brezno**

**Kontakt:t.č. 048/612 24 89**

**Ponúkané služby:**

**Nocľaháreň**

Nocovanie pre osoby ktoré nemajú zabezpečené základné životné podmienky.

Za poplatok 0,70 EUR/noc

**Sezónna ohrevovňa**

Bezplatne poskytujeme prístrešie v zimných mesiacoch osobám ktorí sú ohrození podchladením.

**Nízkoprahové denné centrum**

Bezplatne poskytujeme sociálne poradenstvo(pomoc pri hľadaní zamestnania ,písaní žiadosti...)

Za poplatok 0,50EUR možnosť prípravy stravy, možnosť vykonať základnú osobnú hygienu,

poskytnutie nevyhnutného ošatenia

# *Lúč nádeje*



*Občasník zariadenia sociálnych služieb  
Nízkoprahového denného centra „Lúč“*

**Ročník: 1**

**č. 3/2016**



## Ako efektívne riešiť problémy.

Mesto pokračuje vo vzdelávacích aktivitách a pripravilo pre klientov zariadenia sociálnych služieb v Nízkoprahovom dennom centre „Lúč“ ďalšiu skupinovú prednášku s témou „Ako efektívne riešiť problémy. Prednáška sa konala 26.05.2016 o 9.00 hod. v zariadení sociálnych služieb a viedla ju Mgr. Miroslava Očeľová z ÚPSVR Brezno. Prednáška sa niesla v priateľskom duchu za aktívnej spolupráci klientov. Prístupnou a jednoduchou formou naviedla klientov aby sami pomenovali svoje najakútnejšie problémy a spoločne hľadali spôsoby ich efektívneho riešenia. Oboznámila ich s inštitúciami a úradmi ktoré môžu byť osožné klientovi pri riešení problémov a tým pomôcť pri motivácii k zmene života, rozvoju sebadôvery. Neštitíť sa požiadať o pomoc a neklesať na duchu a čo najskôr aktívne začať riešiť svoje problémy aby sa predchádzalo depresívnym stavom a iným vážnejším zdravotným problémom. Za spolupráci klientov riešili životnú situáciu fiktívneho pána Karola. Aj v budúcnosti plánujeme ďalšie skupinové poradenstvá so zaujímavými témami. Aj touto cestou chceme poďakovať za ochotu a čas p. Mgr. Miroslave Očeľovej.



## Pozor na kliešte.

Choroby spojené s uštipnutím kliešťa môžu ľuďom spôsobiť poškodenie mozgu, srdca aj kĺbov. Najčastejšími chorobami spojenými s uštipnutím kliešťa sú lymská borelióza a kliešťová encefalitída. **Poškodiť sa môžu srdce aj nervy.** Lymská borelióza sa prejavuje predovšetkým veľkou červenkastou škvrnou, ktorá vznikne okolo miesta uštipnutia kliešťom. Takisto ju sprevádzajú príznaky podobné chrípke ako horúčky, únava alebo bolesti hlavy. Pokiaľ sa tieto príznaky objavia do 30 dní po uštipnutí kliešťom, treba vyhľadať lekára. Pomôcť môže správne oblečenie. Kliešte sú parazitické organizmy ktoré dorastajú do dvoch až 10 milimetrov. Dospelý kliešť môže mať rôzne farby tela od červenej cez tmavohnedú až po čiernu. Kliešte žijú prevažne v listnatých lesoch, vo vysokej tráve a krovinách preto odborníci odporúčajú obliekať si na výlety do prírody v letných mesiacoch dlhé nohavice a tričká alebo košeľe s dlhým rukávom. Pomôcť môžu aj repelenty proti hmyzu. Po návrate domov si treba skontrolovať povrch tela, hlavne hlavu, krk, podpazušie, slabiny a nohy. **Ako postupovať, keď máme kliešťa?** Ak kliešťa nájdeme, treba ho čo najrýchlejšie odstrániť. Najvhodnejšie je použiť pinzetu a vytiahnuť kliešťa pomalým pohybom bez točenia. Dôležité je vytiahnuť ho celého, aj s hlavou, neodporúča na miesto prisátého kliešťa nanášať olejové prípravky, keďže by to mohlo spôsobiť vyprázdenie čriev kliešťa do rany a zvýšiť tak riziko infekcie. Po odstránení kliešťa je potrebné miesto prisatia vydezinfikovať prostriedkom s obsahom alkoholu alebo jódovej tinktúry. Ak sa rana do niekoľkých dní nezacelí, treba vyhľadať lekára. Ak na výlety do prírody berieme aj domáce zvieratá, napríklad psy, je nutné po návrate prezrieť aj ich. Uštipnutie kliešťom totiž spôsobuje zdravotné problémy aj zvieratám.

Zdroj: [www.webnoviny.sk](http://www.webnoviny.sk) dňa: 6.6.2016.

## Ako podať prvú pomoc.

Mesto Brezno pokračuje v organizovaní skupinového poradenstva v zariadení sociálnych služieb v Nízkoprahovom dennom centre „Lúč“. Ďalšie poradenstvo bolo zamerané na zdravotnícku tému a viedla ho p. Paroubeková s Červeného kríža. Hlavnou témou prednášky boli zásady pri poskytovaní prvej pomoci pri ohrození života. Okrem toho aj prevencia pred civilizačnými chorobami a zdravý životný štýl. Upozornila na nutnosť v kritickej situácii nespanikáriť ale čo najrýchlejšie vyhodnotiť situáciu, privolať RZS a do príchodu záchranárov správne poskytnúť prvú pomoc. Práve preto je potrebné aby každý človek vedel podať správne prvú pomoc, veď nikdy nevieme kedy to budeme potrebovať na záchranu života blízkej osoby, cudzieho človeka alebo rozpoznať prvé príznaky pri ohrození vlastného zdravia. Názornými ukážkami na modeli predviedla ako sprístupniť dýchacie cesty, oživovanie umelým dýchaním s masážou srdca a ako dostať ohrozeného človeka do stabilizovanej polohy. Popri tom aj poskytnutie prvej pomoci pri strate vedomia, pri náhlej nevoľnosti ako rozpoznať prvé príznaky srdcového infarktu a mozgovej príhody. Upozornila aj na nástrahy leta ako sa chrániť pred slnečným žiarením, dôležitosť dodržiavania pitného režimu. Klientov zaujala príbehmi a osobnými skúsenosťami. Verím, že to bolo pre každého osožné. Touto cestou ďakujeme p. Paroubekovej za zaujímavú a prínosnú prednášku a tešíme sa na ďalšie stretnutie.



