

## Tereňáčik radí

**Priedušková astma** (nesprávne aj záduch) je ochorenie charakterizované záchvatovou dýchavičnosťou, ktorá vzniká na základe náhleho zúženia priedušiek. Záchvaty bývajú sprevádzané počuteľným pískaním. Ide o dlhodobú pľúcnu chorobu, podkladom ktorej je chronický zápal priedušiek, ktorý zvyšuje reaktivitu dýchacích ciest na mnohé podnety – vonkajšie vplyvy, infekcie, emócie a fyzickú námahu. Toto ochorenie zväčša začína ako dráždivý a suchý kašeľ trvajúci niekoľko týždňov – nezaberajú naň antibiotiká, čo znamená že nie je bakteriálneho pôvodu. Takéto sťažené dýchanie sa môže spočiatku prejavovať len zriedka a v krátkych epizódach, ktoré po chvíli odznejú. Záchvaty dýchavičnosti sa môžu objavovať už v detskom veku napr. pri športovaní. Zdrojom zápalu dýchacích ciest pri astme býva **najčastejšie alergia**. Občas býva prvým prejavom práve astma a ostatné prejavy alergie sa môžu (ale nemusia) pridať neskôr. Priebeh choroby ovplyvňuje životospráva, stres, infekcie a dodržiavanie preventívnych opatrení a liečebného plánu. Astma sa môže objaviť v každom veku, ale dochádza k tomu najmä u mladých dospelých a detí.

### Prejavy astmy:

sťažené dýchanie, pocit nedostatku kyslíka  
dýchavičnosť - prevažne v noci a ráno, po námahe aj v kľude  
pískanie priedušiek, sipot, chrčanie  
kašľanie  
pocit tlaku na hrudník  
zrýchlené dýchanie  
predĺženie výdychu  
pot  
cyanóza - namodralá farba kože

## Modlitba za rodičov (Milan Rúfus)

Pane, ktorý si na nebi,  
zachovaj všetkým deťom mamy.  
Nech ako cesto na chlebič  
im rastú v teple pod rukami.  
Zachovaj nám oboch rodičov,  
veď dve ruky deťom stvoril Boh,  
pre ocka jednu, druhú mame.

### Pre deti

Vymaľuj kytičku pre svoju mamičku



# TEREŇÁČIK

Máj 2011



**Ľubomíra Auxtová**  
sociálna pracovníčka



**Bc. Jarmila Mihaliková**  
sociálna pracovníčka



## Ako ďalej

Aj napriek tomu, že terénni sociálni pracovníci a ich asistenti od 1.5.2011 už nepracujú, nezabudli sme, že potrebujete našu pomoc. Sociálne poradenstvo pri riešení Vašich problémov Vám budeme poskytovať aj naďalej.

### Nájdete nás :

priamo v teréne, na Mestskom úrade v Brezne, Námestie generála M. R. Štefánika č. 2, oddelenie sociálnych vecí v kancelárii č. 5 alebo v Komunitnom centre „Plamienok“ Zadné Hálky č. 11.

### Ľubomíra Auxtová – sociálna pracovníčka

Tel. č. 048/6306242

e-mail: [lubomira.auxtova@brezno.sk](mailto:lubomira.auxtova@brezno.sk)

#### Pondelok

08.30 – 12.30 Ul. Stromová a Predné Hálky  
14.00 - 16.00 kancelária

#### Utorok

08.30 – 12.30 Zadné Hálky  
13.00 – 16.00 Komunitné centrum

#### Streda

08.30 – 12.30 Ul. Vrbová a Mládežnícka  
14.00 - 16.30 kancelária

#### Štvrtok

08.30 – 12.30 Mesto Brezno ( Kieпка, Klepuš,  
Lichardova, Záhradná,  
Cintorínska)  
14.00 – 15.00 kancelária

#### Piatok

07.30 – 15.00 kancelária

### Bc. Jarmila Mihaliková – sociálna pracovníčka

Tel. č. 048/6306242

e-mail: [jarmila.mihalikova@brezno.sk](mailto:jarmila.mihalikova@brezno.sk)

#### Pondelok

07.30 – 09.30 kancelária  
10.00 – 16.00 komunitné centrum

#### Utorok

07.30 – 09.30 kancelária  
10.00 – 16.00 komunitné centrum

#### Streda

07.30 – 09.30 kancelária  
10.00 – 16.00 komunitné centrum

#### Štvrtok

07.30 – 09.30 kancelária  
10.00 – 16.00 komunitné centrum

#### Piatok

07.30 – 15.00 kancelária



Budova Komunitného centra, Zadné Hálky 11, Brezno

## KOMUNITNÉ CENTRUM „**PLAMIENOK**“



V apríli 2011 sme v komunitnom centre oslávili Deň Rómov. Porozprávali sme sa o histórii a rómskych symboloch, spoločne sme vyrobili plagát o živote Rómov. Prišli medzi nás aj herci zo súboru „Štúdio mladých“ s rozprávkou pre deti.



**Príďte medzi nás aj Vy, radi Vás privítame na nasledujúcich aktivitách v komunitnom centre:**

#### Pondelok až štvrtok :

10.00 – 12.30 Predškolská príprava  
13.00 – 16.00 Tvorivé dielne  
Tanečný krúžok  
Krúžok prvej pomoci  
Počítačový krúžok  
Pohybové hry  
Zdravotná výchova  
Besedy a prednášky

