

Zeptejte se ODBORNÍKA

Chcete se dozvědět něco víc o svých problémech z oblasti zdraví, práva, mezilidských vztahů a podobně? Obratě se na naše zkušené odborníky.



David Benda
manažer
oddělení
zahrady
Hornbach

DILEMA O ZAHRADNÍM DOMKU

Chceme si pořídit větší zahradní domek o podlahové ploše 20 m², hlavně na nářadí, a manžel tvrdí, že k němu potřebujeme ohlášení stavby. Je to pravda?

Dana K., střední Čechy

Stavební povolení ani ohlášení, nepotřebujete, pokud zastavěná plocha nebude větší než 25 m² a domek nebude vyšší než 5 metrů. Další podmínkou je také dodržení vzdálenosti 2 metry od hranice sousedního pozemku. Pokud tuto vzdálenost nedodržíte, měli byste si zařídit písemný souhlas souseda a stavbu konzultovat s příslušným stavením úřadem. V takovém případě si také dejte pozor na plánovaný sklon střechy, aby k sousedovi na zahradu nepadal sníh nebo netekla voda ze střechy. Abyste předešli hromadění vody kolem domku, po obvodu střechy umístěte střešní žlab a okap. Ale pro zahradní domky se zastavěnou plochou nad 25 m² je nutné zajistit územní rozhodnutí a stavební povolení. Přitom není podstatné, zda použijete stavebnicový domek ze dřeva nebo plechu, anebo se bude jednat o zděnou stavbu.

ŽIDLE PRO PRVNÁČKA

Vylepšujeme pokojík pro dceru, teď nastoupila do první třídy. Manžel jí prozatím přenechal svou starší pracovní židli, než koupíme novou. Jak by měla vypadat její ideální židle, aby vydržela pár let?

Magdalena K., České Budějovice

Židle po manželovi opravdu není vhodná, fyziognomie dospělého a dítěte se zásadně liší. Ale to poznáte hned, pokud se dítě na židli hrbí, příliš natahuje, nožky mu visí volně v prostoru... Výběr pracovní židle pro dítě je složitější, protože jeho tělesné proporce se rychle mění. Doporučuji zajímat se o nábytek, který je pro děti atestován, nehledí pouze na vzhled, ale splňuje tvarové, rozměrové i bezpečnostní požadavky. Můžete vybírat z varianty rostoucího stolu a rostoucí židle, nebo k pevnému stolu



Věra Tomíčková
designérka
Toto studio

ERGONOMIE V ČÍSLECH:

kolena v úhlu 90°, stehna podepřená v délce alespoň dvou třetin a výška pracovní plochy 2 cm nad úrovní spuštěných loktů.



použít rostoucí židli. Dítě by při sezení mělo mít možnost opřít si bedra, nehrbit se nebo jinak nedeformovat záda a krk. Chodidla by v ideálním případě měla být celá opřená o podlahu. A pokud židli ladíte ke stávajícímu pevnému vyššímu stolu, hodí se rovněž opora pro nohy. Tuto oporu zpravidla lze demontovat, až ji potomek nebude potřebovat.

BEMER TERAPIE POMÁHÁ

Manžela (48 let) trápí už delší čas tinnitus a zkouší kde co. Kolegyně mu radila, že pomáhá i magnetoterapie, ale tu muž nemůže absolvovat, má kardiostimulátor. Najde se jiná možnost?

Alžběta S., Břeclav

Může zkoušet biofyzikální Bemer terapii na zlepšení mikrocirkulace krve. Tato terapie pracuje pomocí nízkofrekvenčních pulzů, které rozpožhávají cévky a dojde k samoregeneraci v oslabeném místě. Před podstoupením Bemer terapie doporučuji kapat dvakrát denně do uší šťávu z aloe vera, která zlikviduje případné bakterie, zároveň zlepší prokrvení. Otázka ale zní, zda manžel nemá transplantované orgány či kostní dřev, pak by Bemer terapii nemohl podstoupit, a

to ani v případě, že užívá léky s betablokátory. Dále bych doporučila ověřit, zda nedošlo k posunu krčního obrátle, který „schovává“ nervový kořen pro funkci uší, a nyní ho utlačuje. Pravděpodobnost této možnosti je téměř 90 procent.

Zde by pomohla manuální Dornova metoda.

NEPŘÍJEMNÉ zvuky v uších dovedou pěkně potrápit.



Dana Hodanová
terapeutka
Studio Danah

OPAKOVACÍ RECEPT

Začala jsem užívat lék na žíly, který si sice hradím, ale je na recept. Může mi lékařka předepsat recept, který by platil delší čas, abych jen kvůli tomu nemusela za čas zase do ordinace?

Věra A., Praha

Ano, může. První variantou je prodloužení platnosti standardního receptu až na jeden rok. Druhou je vystavení takzvaného opakovacího receptu. Ten se hodí právě v situacích, kdy pacient užívá léky dlouhodobě, jeho zdravotní stav je stabilizovaný a dle uvážení lékaře by k němu chodil pouze kvůli jejich předepsání. Navíc léky předepsané pomocí opakovacího receptu si můžete vyzvednout v jakékoli lékárně ve chvíli, kdy je zrovna potřebujete, a v množství, které v daném období využijete.

Platnost tohoto opakovacího receptu je zpravidla šest měsíců, lékař jej však může předepsat až na dobu jednoho roku. A kromě papírové formy lze využít také e-recept, zaslaný formou SMS na váš chytrý telefon. Díky bezplatné aplikaci ČLnK Lékárny v ČR také lze převést jednotlivé SMS identifikátory z textových zpráv na čárový kód, což zjednoduší výdej léku.



Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.
viceprezident České
lékárnické
komory

TRÁPÍ VÁS PODOBNÉ PROBLÉMY? MÁTE DOTAZY? Napište nám na e-mailovou adresu mujsvet@mafra.cz. Vaše otázky necháme zodpovědět odborníky, s nimiž spolupracujeme, a odpovědi najdete právě zde v časopise. Kontaktovat nás můžete i dopisem (adresa v tiráži) nebo zprávou na Facebooku.