

MAGAZÍN

číslo 5

GERICON

PRO RODINY SENIORŮ

Aktivní život seniorů
má mnoho podob,
ale jen jeden cíl.
**Být šťastní
a spokojení.**

**Je to
ve vašich
rukou**

Stravování seniorů
Je zcela zásadní
pro jejich zdraví.
Zjistěte, jak jim poradit.

březen/2023

obsah

- 4 Aktivní život seniorů
- 7 Sdílejte své vzácné vzpomínky nejen se svými nejbližšími
- 8 Správná výživa seniorů
- 10 Pro a proti ústavní péče
- 12 Elektronická péče 24/7 pro celé rodiny
- 14 Mluvit či naslouchat?
- 16 O této službě pro seniory MHD v Brně téměř nikdo neví
- 17 Příběh z krizové linky
- 18 Nástrahy vícegeneračního bydlení



Aktivní život seniorů

Být aktivní je jednou z nejdůležitějších ingrediencí spokojeného života nejen v seniorském věku. A nemusí jít ani o nic velkého.

Stačí, když se má člověk na co těšit. Už z podstaty zaměřuje svou pozornost na něco pozitivního. Také se snaží vyřešit všechny překážky, aby se mohl věnovat svým zálibám a neutápěl se v depresích, jak špatně na tom je a jak je svět nespravedlivý. Díky tomu má pak problémů skutečně méně.

Zároveň se obklopuje stejně pozitivně smýšlejícími lidmi, kteří dále posilují jeho psychickou pohodu.

V POHYBU I BEZ NĚJ

Když se řekne „aktivní senior“, většinou si představíme skupinu důchodců na výletě. I když je to jeden z velmi dobrých způsobů aktivity, není zdaleka jediný.

Zejména ve městech bývají dostupná i speciální cvičení pro seniory, jako jsou jóga, tai chi a další, která



bývají určena přímo seniorům. Je jim přizpůsobený program a nemusejí se porovnávat s výrazně mladšími lidmi. Zároveň jsou pořádána v časech, kdy je aktivní populace v práci nebo ve škole a prostory i lektoři jsou tak nevyužití. Díky tomu bývají tato cvičení i levnější.

K fyzickým aktivitám se řadí také různé tvůrčí skupiny. Některé jsou zaměřené na klasická řemesla, jiné na malování nebo jinou uměleckou tvorbu, taneční kurzy, ochotnické divadlo, výjimkou nejsou ani senioři, kteří konečně našli čas se naučit na klavír. Skvělou aktivitou je pak i péče o zahrádku, byť by to byla komunitní zahrádka o rozloze 1 × 1 metr.

V nabídce měst je také mnoho aktivit zaměřených hlavně na starší občany. Pořádají například divadelní představení a koncerty pro seniory, univerzity třetího věku, počítačové, jazykové i jiné kurzy.

Hlavním bodem všech aktivit je však setkávání.

Aktivitou tak může být i setkání s přáteli u kávy. Jde o aktivitu sociální, která je pro psychické zdraví člověka zásadní. Ještě více to platí v důchodu, kdy odpadnou dosud běžné sociální interakce v rámci práce, rodiny a podobně.

Setkávat se mohou v kavárně, v komunitních centrech nebo třeba na [Senior pointech](#).

LEPŠÍ PSYCHICKÉ ZDRAVÍ

Jedno staré moudro říká, že „sdílená starost je poloviční, sdílená radost je dvojnásobná“. Když k tomu přidáte možnost se na něco těšit, směřování pozornosti k tomu pozitivnímu a obklopení se podobně nastavenými lidmi, není pro dlouhé chmury prostor.

Aktivní lidé jsou usměvavější, motivovanější dívat se dopředu, lépe spí, a tak jsou i plní energie, jsou



otevřenějším novinkám, včetně těch technických, a sami sebe vnímají jako výrazně mladší. Věk moc neřeší.

Jedním z ukázkových příkladů byl sir Nicholas Winton, jenž zařizoval domov seniorů. Novináři se ho ptali, jestli se do něj nastěhuje, až ho vybuduje. Sir Winton jim odpověděl, že ne. Že se tam nastěhuje, až bude starý. V době rozhovoru mu bylo 102.

LEPŠÍ FYZICKÉ ZDRAVÍ

Aktivní lidé jsou zdravější i po fyzické stránce. Každý pohyb pomáhá v těle rozproudřit krev i další tekutiny. To pomáhá metabolismu, produkci mnoha hormonů a celkově správnému fungování těla. Díky tomu aktivní lidé lépe spí, více jim chutná a dodržují i pitný režim. To pak podporuje celkový metabolismus i odvod škodlivých látek z těla.

Pohyb zároveň pomáhá udržet svalovou hmotu, pružnost šlach a při rozumném pohybu i funkčnost kloubů. Udržuje se také lepší propojení těla s nervovým systémem. Pohybem dáváme jasně najevo,

že všechny tyto části těla potřebujeme. Díky němu bráníme jejich úbytku.

Kurzy malování, hry na hudební nástroj, ruční práce a podobné aktivity navíc udržují jemnou motoriku. I ta se ve stáří vytrácí.

Fyzický stav má pak vliv i na ten psychický. Ne nadarmo se říká „ve zdravém těle zdravý duch“.

KDE DOHLEDAT INFORMACE

Většinou stačí využít vyhledávač Seznam.cz nebo Google a zadat do nich „pro seniory“ + název města, nebo „Klub seniorů“ + název města. Většinou tím získáte celkový přehled všech služeb, které jsou seniorům nabízeny, v jednotlivých klubech vám případně poradí.

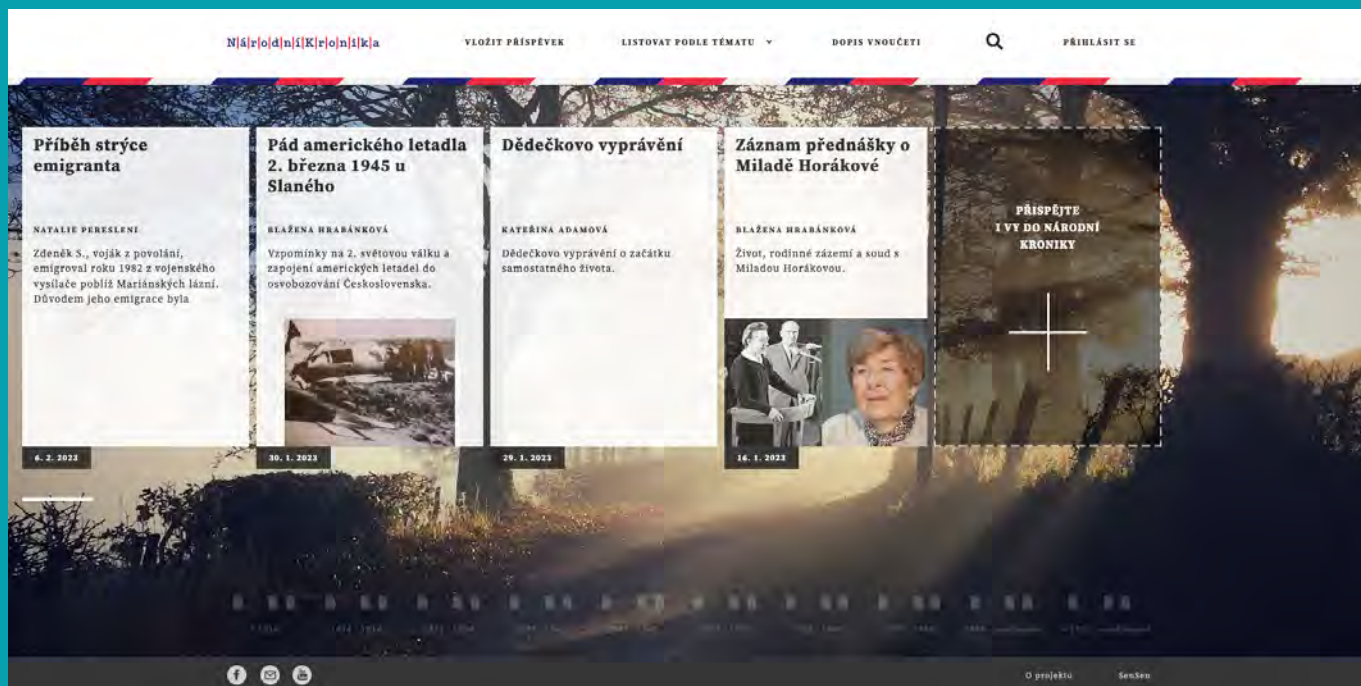
Jiří Eder

Spoluzakladatel [SlužbyProSenioryBrno.cz](https://www.sluzbyproseniorybrno.cz)

DALŠÍ INFORMAČNÍ ZDROJE:

- Senior pointy: <https://www.seniorpointy.cz/>
- SenSen: <https://www.sensen.cz/kluby>
- Asociace univerzit třetího věku: <https://www.au3v.cz/index.php/najdete-u3v-v-okoli-seznam-clenu>
- Sokol: <https://www.sokol.eu/>





Sdílejte své vzácné vzpomínky nejen se svými nejbližšími

Zavzpomínejte na své mládí a přispějte do Národní kroniky. Napište například o tom, jak jste stáli frontu na džíny, jak jste poprvé jedli kiwi nebo jak jste trávili léto. I tyto malé okamžiky mohou být součástí velkého vzpomínkového archivu, který bude za pár desítek let ukazovat dobu, kterou si už nikdo nepamatuje.

Národní kronika je společný projekt SenSen: Senzačních seniorů, kteří fungují v rámci Charty 77, a Národního muzea. Usiluje o zachování vzpomínek pamětníků pro poučení a pobavení současníků. Umožní zaznamenat současnou, ale i dávno minulou dobu, a může sloužit historikům i obyčejným lidem se dozvědět něco nového.

Organizátoři projektu usilují o to, aby se tento projekt stal největším archivem malých i větších událostí, které mají třeba jen osobní nebo místní význam, ale ukazují dobu a souvislosti, které řada z nás už nezažila.

Zavzpomínejte a zapojte se i vy! Do kroniky totiž může přispívat každý, kdo má zájem zanechat svědectví pro budoucnost o sobě, svém okolí a své době. Stačí, když si otevřete webové stránky Národní kroniky a kliknete na tlačítko s nápisem „Přispějte i vy do Národní kroniky“. Následně je potřeba si vytvořit účet, přihlásit se a pak už jen stačí sepsat a zveřejnit svůj příběh, zážitek či vzpomínku.

Do příspěvků už nikdo nijak nezasahuje, zůstávají v původní podobě. Můžete si tak být jisti, že vaše historie zůstane tak, jak si ji pamatujete jen vy.

Na webových stránkách už nyní najdete více jak tisíc různých příběhů. V těch můžete listovat podle tématu, období nebo vybraného autora, a najít si tak příběhy, které vás budou zajímat. Dočtete se například, jak se dříve slavily Velikonoce, Vánoce, jak lidé vzpomínají na svou první dovolenou u moře nebo jak probíhala vojna či příjezd ruských vojsk.

Denisa Ovesná



Správná výživa seniorů

Výživa zásadně ovlivňuje zdraví každého člověka. I zde však platí, že starší tělo je citlivější na nedostatky a neumí si s nimi tak dobře poradit. To má pak výrazný vliv na mnoho faktorů.

FYZIOLOGICKÉ FAKTORY:

- chronické nemoci a poruchy,
- snížené chuťové a čichové vnímání,
- snížený pocit žízně a snížená potřeba pít,
- konzumace většího množství léků,
- problémy s chrupem, umělý chrup,
- snížená tvorba slin,
- poruchy polykání,
- omezení pohyblivosti, zhoršený zrak,
- zhoršení duševních funkcí, například zapomnětlivost,
- snížené vstřebávání živin ze stravy, snížené využití,
- snižuje se sekrece trávicích šťáv, ochabuje činnost trávicího traktu, snižuje se funkčnost tenkého střeva.

PSYCHOSOCIÁLNÍ FAKTORY:

- omezené finanční prostředky,
- osamělost,
- sociální izolace.

SPRÁVNÁ VÝŽIVA – JAK SI JI PŘEDSTAVIT?

Správnou výživu si můžeme představit jako takzvanou potravinovou pyramidu složenou z pěti pater.

- **PRVNÍ PATRO** – tekutiny (7 dílů), které tvoří naprostý základ. Nejvhodnější je voda, voda s citronem nebo jinou příchutí z vymačkaného nebo vhozeného ovoce, čaj, případně káva. Nevhodné jsou slazené nápoje.





- **DRUHÉ PATRO – sacharidové patro** (6 dílů) je tvořeno především pečivem, výrobky z mouky nebo brambory.
- **TŘETÍ PATRO – ovocno-zeleninové patro** (5 dílů) se skládá v podstatě z jakékoli ovoce a zeleniny v podobě přílohy nebo samostatně. Lepší je samozřejmě čerstvé. Tepelnou úpravou mohou přicházet o vitamíny a další prospěšné látky.
- **ČTVRTÉ PATRO – bílkovinné patro** (4 díly) tvoří zejména mléčné výrobky, maso a vejce.
- **STŘECHA – dochucovadla**

OBECNÉ ZÁSADY STRAVOVÁNÍ U SENIORŮ

- Pravidelnost: rozložit stravu do více menších denních dávek 5krát až 6krát denně
- Pestrost
- Vhodná technologická úprava stravy, úprava konzistence
- Podpora chuti k jídlu
- Kultura stolování: strava lákavá na pohled
- Výraznější koření
- Oblíbené pokrmy

RIZIKOVÉ ŽIVINY U SENIORŮ Vitamin D

- Reguluje metabolismus vápníku a fosforu.
- Vysoce rizikový nutrient u seniorů:
- zvýšená potřeba vitaminu D,
- významný pokles endogenní syntézy v kůži,
- omezený pohyb venku na slunci,
- snížená expozice UV záření,
- snižování kostní hmoty.
- Při nedostatku se objevuje:
- svalová slabost a funkční poškození,
- zvýšené riziko pádů a zlomenin.
- Zdroje vitaminu D:
- sluneční záření:
- rybí tuk, tučné ryby, játra, vaječný žloutek,
- margariny (obohacené vitaminem D),
- další fortifikované potraviny.

Vápník

- Ve stáří dochází k snižování kostní hustoty, zvyšuje se riziko osteoporózy.
- Při nedostatku hrozí zvýšená náchylnost ke křečím svalstva, arytmiím.
- Zdroje vápníku v potravinách: mléko a mléčné výrobky, zakysané mléčné výrobky, sýry, tvaroh, sušené mléko, zelenina s nízkým obsahem šťavelanů, hlávkový salát, čínské zelí, brokolice, kedlubna, kapusta, sardinky, skořápkové ovoce a tvrdá pitná voda.

Kateřina Valová

SHRNUTÍ

- Jezte pravidelně, pestře.
- Dodržujte pitný režim.
- Chodte na sluníčko.
- Dbejte na potravinovou pyramidu.



Pro a proti ústavní péči

Rozhodnutí o ústavní péči je komplexní cesta, na které se musíme vyrovnat s pravidly a překážkami od podání přihlášky po vlastní emoce. Protože emoce jsou často přehlíženou otázkou nebo nám nezbyvá čas je vyslechnout, zmíníme se o nich v tomto článku a v dalším čísle navážeme praktickými kroky a radami.

EMOCE A ROZHODOVÁNÍ: Co prožíváme a jak si s tím poradit, když zvažujeme ústavní péči?

Přestože na rozhodnutí pro ústavní péči není nic špatného, vzbuzuje v nás často výčitky, obavy, hněv i deprese. Proč tím procházíme a jak si můžeme pomoci?

Když extrémní zkušenost aktivuje naše zbraně

Při rozhodování o ústavní péči můžeme zápolit s bolestí, smutkem, hněvem či rostoucími obavami, protože vnímáme, že s našim blízkým už to nebude →



jako dřív, nemoc zasahuje, vstoupila do našeho života a mění naše představy i pravidla. Podstatné je vědět, že tyto emoce jsou normální obrannou reakcí na extrémní situaci. Je ale také pravda, že rozhodnutím je třeba projít a s emocemi se nakonec vyrovnat, abychom nezůstali vězet v depresi nebo bezmoci. Co nám může pomoci?

Nehledejme vinu. Tuto situaci nikdo nezpůsobil a je bezpředmětné pátrat, co se mělo stát jinak. Soustředme se na aktuální věci a blízkou budoucnost. Život nekončí, a proto minulost nemá nic podstatného, co by nám dala.

Věnujme čas a slova těm, jež nás podpoří a budou naslouchat. Opora je teď důležitá, proto neztrácejme čas s těmi, kteří pro nás mají výčitky nebo zlá slova. Pokud jsme sami, je důležité mít na pomoc odborníka.

Sepišme si důvody svých rozhodnutí. Pomůže nám to zformulovat naše stanovisko a soustředit se na fakta, ne na emoce. Seznam je dále nápomocný při komunikaci s okolím nebo další práci s plánováním a prioritami.

Strach máme především z neznámého, a proto pojďme domovy se zvláštním režimem poznat. Jejich návštěva nás seznámí s chodem zařízení i prací personálu. Vše bude mít hned konkrétnější obrysy.

Zaměřme se na to, že ústavní péči naše aktivní role nekončí. Naopak. Může být velmi povzbuzující plánovat naši účast a zapojení do péče i různých aktivit domova.

Využijme zkušenosti jiných nebo podpůrné skupiny. Sdílejme své starosti a neumlčujme pocity, v budoucnu by se obrátily proti nám. Lidí s podobnou zkušeností jsou celé řady a je neocenitelné se s nimi propojit, získat od nich povzbuzení a praktické rady.

KDYŽ SE BOUŘKA PŘEŽENE:

Co nám může přinést změna vlastního postoje?

Když se to nejhorší přežene a my se konečně trochu nadechneme, přichází čas na přehodnocení našeho dosavadního postoje. Tato fáze je obdobím, kdy už tak trochu dokážeme situaci přijmout a zvážit ztráty i přínosy. Z původní snahy bojovat nebo popřít situaci, začínáme Alzheimerovu nemoc vidět jako součást života, kterou jsme si sice nevybrali, ale kterou se učíme chápat a respektovat, abychom mohli kvalitně prožívat společný čas i péči o naše blízké. Přes těžkosti možná cítíme, že jsme nemoc odzbrojili, a místo opozice zaujímáme to nejdůležitější místo vedle milovaného člověka, kterého doprovázíme a zůstáváme s ním za všech náročných okolností.

Jitka Zemanová, Specialistka Alzheimer centra

Elektronická péče 24/7 pro celé rodiny



ze. Našli jej až sousedé, když ho neviděli několik dní venku, což bylo u něj nezvyklé. Následně zavolali na městskou policii a ta jej vysvobodila. Záchranáři jej převezla do nemocnice, kde nakonec zemřel na posttraumatický šok a podchlazení.

Systém elektronické péče eHelper vznikl proto, aby pomohl rodinám a jejich blízkým v těchto nestandardních situacích a zabránil tak vážným komplikacím vzniklým nepohybem v místnosti. Systém nejprve vznikl na superpočítači IT4I VŠB-TU Ostrava a následně byl testován ve stovkách domácností v Moravskoslezském kraji, aby byl bez falešných poplachů a vyhodnotil jen skutečné nenadálé situace.

Co je to systém elektronické péče eHelper?

Standardní systém eHelper se skládá z unikátní řídicí jednotky, jejíž součástí je vlastní internet, a třech hlavních komponentů – pohybových čidel, magnetického dveřního kontaktu, SOS tlačítka, které s řídicí jednotkou komunikují bezdrátově pro podporu bezpečí nejen rodiny, ale také osob v bytové jednotce. Zařízení můžete doplnit o náramkové hodinky. V případě, že nepotřebujete provádět elektronickou péči osob, můžete kdykoliv jednoduše

Jak to vzniklo?

Před několika lety měl náš známý otec a bydleli 400 km od sebe, a přestože si každý den volali a byli spolu ve spojení, jeho

otec jej nechtěl zatěžovat svými problémy a začal více polehávat, až nakonec jednou přepadl přes hranu sprchovacího koutu a několik dní ležel na studené podla-





přepnout eHelper v mobilní aplikaci na ALARM pro ochranu majetku.

Systém se užíváním rovněž **sám** učí a přizpůsobuje se návykům pečované osoby v objektu. Nastavení systému můžete kontrolovat a měnit přímo v mobilní aplikaci, ve které rovněž naleznete grafické znázornění aktivit pečované osoby.

Pohybová čidla vám umožní být v pocitu bezpečí kdykoliv a kdekoliv – systém eHelper sám hlídá aktivitu v objektu (např. v bytě, domě, kanceláři aj.), kterou skrze řídicí jednotku automaticky zasílají na server data k vyhodnocení. Systém poté může **sám** informovat vás nebo jinou kontaktní osobu (např. člena rodiny, správce, osobu blízkou aj.) o vzniku nečekané události, např. o dlouhodobé neaktivitě osoby v objektu pečované osoby, nebo naopak o pohybu v neobvyklou denní dobu (nezvaný host), nebo o stisknutí SOS tlačítka (úraz, nevolnost, zdravotní indispozice).

Systém tak přispívá mj. ke zmírnění zdravotních dopadů, stresu, který vzniká z dlouhodobého pocitu samoty, v průběhu krátkodobé i dlouhodobé nemoci či v případě jiného psychického a fyzického hendike-

pu tím, že životní rytmy blízkých osob ve zhoršené životní situaci jsou pod Vaší alespoň částečnou kontrolou i v době, kdy o ně nemůžete pečovat osobně po dobu celého dne.

Díky magnetickým dveřním kontaktům systém také systém eHelper pomáhá zvyšovat úroveň zabezpečení majetku a bezpečí osob tím, že informuje o podezřele dlouhém otevření, popřípadě nedovření vstupních dveří nebo z důvodu nečekaného opuštění obytné jednotky sledovanou osobou, což může zlákat nečekané návštěvníky k nekalé činnosti.

Kdy už systém eHelper pomohl?

Systém eHelper již několikrát pomohl u seniorky, která v noci upadla, když si chtěla dojit na WC a neuměla se pohnout, a na základě vzniklé nestandardní situace byl signál přijat automaticky na městské policii. Ta v rámci výjezdu do bytu seniorky situaci vyřešila a pomohla jí vstát na nohy a dojit na WC a zase zpět. V dalším případě se seniorka zaklínila nohou za lednici a dcera díky informaci, kterou zaslal systém eHelper na její mobilní telefon, přijela do bytu maminky, pomohla jí vstát a zavolala IZS. Měli jsme i několik dalších situací, kdy byl rodinný příslušník díky systému eHelper ve větší pohodě a obyvatel bytové jednotky měl větší pocit bezpečí, že v situaci, kdy se stane nějaká nestandardní situace, bude mít pomoc během několika chvil.

Mgr. Ondřej Teichmann



Mluvit či naslouchat?

„Máme dvě uši a jedna ústa, tak bychom měli více naslouchat než mluvit.“

Zénón z Kitia, starověký řecký filozof

Zajímavý pohled, možná na tom něco bude. Pojďme ho lehce prozkoumat. Pokud to vezmeme anatomicky, je to přesné. Každý člověk má jen jedna ústa, ale dvě uši. A jak nám to sluší. Z hlediska početního je to také jasné, dvě jsou více než jedno, což by teoreticky mohlo znamenat, že bychom měli více používat uši, když už nám byly dány – naslouchat.

Běžně se ale takto nezamýšlíme nebo nepolemizujeme.

Často je ale zavřít ústa a chvíli mlčet pro mnoho lidí velmi těžké. Jejich myšlenkové pochody jsou někdy neuvěřitelné a nezastavitelné. A chtějí je jen pouštět ven, někdy hlava nehlava, bez ohledu na okolnosti, události, emoce, s heslem „kdo mluví, ten vyhrává“.

Jiná skupina zase raději nemluví. Myslí, že je dobré nic neříkat, mlčet, přitakávat, vypadat jako pozorný posluchač, ale zatím si myslet své. A tak nějak vším relativně v klidu proplout.

Speciální kapitola je vzájemné skákání do řeči. To je hodně populární, ale negativní komunikační disciplína, bez ohledu na věk či pohlaví. Velkou roli zde hraje asi netrpělivost, nutnost mít pravdu za každou cenu, slušnost, která se pomalu vytrácí.

Tak či tak je to pořád trochu ode zdi ke zdi, divoká soutěž – kdo s koho.

A ono se stačí ztišit, ovládnout tok myšlenek a nutnost mít první i poslední slovo. A zkusit dát prostor nejdříve druhému, začít se zajímat a jen se zájmem naslouchat. Prostor se začne čistit, vzájemná otevřenost a důvěra se může prohloubit. Větší pochopení vytváří lepší vztahy a nasloucháním to začíná. V bezpečném prostředí se rozpovídá i ten málomluvný. Chyběly mu k tomu třeba jen ty dvě naslouchající uši. Místo nich v minulosti mohl potkat kyselé obličej, argumentaci, skákání do řeči či odbíhání k mobilu, počítači.





Při pečlivém naslouchání vzniká prostor k tomu, aby nám mohl protějšek vysvětlit, proč má tento názor, pohled, pocit, z čeho to pramení, proč je to pro něj třeba tak důležité.

Každý člověk má svůj důvod a pohnutky a jediné, co od nás chce a žádá, je, abychom ho pochopili. Nechce s námi soutěžit, žádá jen to jediné a nejcennější, porozumění. Všichni to máme stejně. Jen častokrát nás to mluvení a argumentování, předhánění se v tom, kdo má větší pravdu, dožene. Jak se však do lesa volá, tak se z lesa ozývá, na to bychom neměli zapomínat ani v tomto případě.

Tedy pokud dokážeme naslouchat 2krát více než mluvit, odpadne spousta přemýšlení, domýšlení, domnívání. A bude to mít velký přínos i pro náš každodenní život.

Nezapomeňme také samozřejmě mluvit, nejlépe ve chvíli, kdy je to očekáváno, kdy je to vhodné, potřebné a přinese to pozitivní výsledky. Ptejme se zejména svých blízkých, jak se cítí, co řeší, v čem potřebují podpořit, ale taktně a s citem. Nedělejme výslech, to opravdu není nutné. To nemá nikdo rád. Jednoduše a přirozeně se zajímejme a dávejme adekvátní zpětnou vazbu na to, co od nich přichází.

Dejme komunikaci do správné rovnováhy, mluvit i naslouchat, abychom ze vzájemného kontaktu měli potěšení, poučení, radost a dosáhli maximálního porozumění.

Problémy jsou a budou, možná existují jen proto, aby se život nestal nudou. Ale společnými silami je možné je vždy vyřešit tak, aby bylo na obou stranách líp.

Irena Vavříňová, specialista na komunikaci

O této službě pro seniory MHD v Brně téměř nikdo neví



Pohybovat se pomocí MHD má zejména pro starší seniory mnoho úskalí, i když jedou po známé trase. Při nástupu, výstupu i samotné cestě je velké riziko pádu, což může vést ke zlomeninám, které mohou vyžadovat operaci. Ty jsou pro seniory vždy nebezpečné a mohou končit smrtí.

Obtížná je také orientace na nové trase, nebo ještě hůře při výlucce.

V mnoha situacích se pak senioři nemusí cítit bezpečně. A nemusí jít jen o skupinku opilých nebo zfotovaných mladíků. Problémem mohou být i kapesní krádeže.

Proto mnoho seniorů MHD využívá jen nerado.

V BRNĚ MAJÍ ŘEŠENÍ

V brněnské MHD je dostupná služba tzv. dopravního asistenta. Dopravní asistent pomůže najít ideální spoj, pomůže klientovi s nástupem i výstupem, doprovází ho celou cestu a pomáhá řešit případné nenadálé události. Klient tak má po celou cestu oporu průvodce.

- Tato služba je určena seniorům starším 75 let, držitelům průkazů ZTP a ZTP/P i rodičům s třemi a více vlastními nebo svěřenými dětmi, z nichž jsou alespoň tři v předškolním věku.
- Službu poskytuje Dopravní podnik města Brna pro předem určenou trasu každý pracovní den od 6 do 18 hodin, po předchozí domluvě i v jiný čas.
- Služba dopravního asistenta samotná je poskytována zdarma. Stačí mít platný cestovní doklad, jako by klient jel sám.
- Její objednání je nutné vždy minimálně 24 hodin předem na telefonním čísle +420 543 173 460 každý pracovní den od 6 do 14 hodin.
- V domluvený den a čas se dopravní asistent s klientem setká na nástupní zastávce a doprovodí ho na cílovou zastávku. Doprovod na cestě z domu ani přímo do cíle cesty není součástí služby.

Jiří Eder, Spoluzakladatel [SlužbyProSenioryBrno.cz](http://SluzbyProSenioryBrno.cz)



Příběh z krizové linky

Na linku pro seniory telefonuje paní Eva. Zajímá se o to, kdo na linku obvykle volává a s čím pracovníci nejčastěji pomáhají.

Pracovnice se snaží otázky zodpovědět, vrací však hovor více k volající.

Paní Eva se po chvíli osměluje a začíná vyprávět o nejmladším synovi. Roman se k ní po rozchodu nastěhoval, sama mu to před dvěma měsíci nabídla.

„Přišlo mi to jako dobrý nápad, říkala jsem si, místa je tu dost, všechno zdražuje, rozdělíme se o náklady, s něčím mi občas pomůže, já mu uvařím a budu mít společnost. Navíc mi ho bylo po tom rozchodu líto,“ vzpomíná klientka na začátek jejich soužití v jedné domácnosti.

„Syn po rozchodu ještě přišel o práci, buď hraje na počítači, nebo je někde s kamarády, o nic nejví velký zájem a už vůbec ne o to, že by se na chodu domácnosti nějak podílel. Jako by mu bylo znova patnáct, tváří se, že jsem úplně nemožná, ale žít se nechá,“ pokračuje volající v líčení situace. Klientka se stydí za to, jak si naběhla, říká, že dcerám se svěřit nemůže. Vždy jí vyčítaly, jak Romana coby nejmladšího rozmazluje. Klientka neví, jak z celé situace ven.

Svěruje se, že syn na ni občas křičí a chce po ní peníze.

Pracovnice to pojmenovává jako nepřiměřené chování a počínající domácí násilí. Vyjadřuje pochopení, že se věci často vyvinou jinak, než si přejeme.

Podporuje volající v řešení situace, upozorňuje na možnou eskalaci. Pracovnice slyší, že někdo přichází do místnosti, klientka šeptá, že zavolá později.

Gabriela Knápková operátorka krizové linky



Nástrahy vícegeneračního bydlení

S přítelkyní jsme bydleli v pronajatém bytě 2+1 už nějaký ten rok, když její maminka zemřela. Zůstal už jen její tatínek, který byl nemocný a měl problémy s pohybem.

Už v té době jsme měli nějaké peníze našetřené a chtěli jsme si koupit byt na hypotéku. Dědictví nám to ještě usnadnilo. Když jsme se o tom zmínili před tatínkem přítelkyně, vzešel z toho nápad, že on prodá dům, menší část peněz dá druhé dceři jako předčasné dědictví, větší část dá nám, abychom si mohli koupit větší dům, do kterého se s námi nastěhuje, abychom se o něj mohli postarat. Peníze navíc měly být kompenzace.

Zdálo se to jako dobrý nápad, tak jsme vše uskutečnili, vyřešili majetek, dům pořídili a tatínka přestěhovali.

Romantické představy vzaly brzy za své. Nedošlo nám, jak moc budou cigarety smrdět v celém domě. U něj to patřilo ke koloritu domu, u našeho nového nám to ale vadí.

Tatínek zároveň začal vyžadovat na náš vkus až příliš mnoho péče, a to i věci, které si do té doby zajišťoval sám. Má pocit, že když nám dal peníze, tak má nárok na cokoliv.

Problémy to začalo vyvolávat i mezi mnou a přítelkyní, která cokoliv negativního spojeného se svým tátou bere velmi osobně a o žádném nastavení rozumných pravidel nechce slyšet.



Velmi nepříjemná je také ztráta soukromí. Přítelkyně je na něj z dětství zvyklá. Pro mě je to ale stále svým způsobem cizí člověk, se kterým sdílíme kuchyň, záchod i koupelnu. Ze vztahu se vytratila část intimity. Její táta může přijít kdykoliv kamkoliv.

S přítelkyní navíc nemluví její sestra, která má pocit, že jsme ji připravili o majetek. Přitom jsou chvíle, kdy bych s ní měnil. Možná bychom měli jen byt a ten celkem dlouho spláceli, ale měli bychom klid a vlastní prostor, o který jsme takto přišli.

Kdybych mohl vrátit čas, určitě bych na začátku trval na nějaké smlouvě, která by lépe vyjasňovala vztahy, práva a povinnosti. A asi bychom hledali i jiný dům. Nějaký, kde by mohly třeba po úpravách dobře fungovat dvě samostatné bytové jednotky.

Celkově je to totiž dobrý způsob, jak se postarat o seniora v rodině. Jako všechno to má své plusy i minusy. Dnes ale vidím naši dřívější naivitu.

Robert J.





MAGAZÍN
GERICON

Měsíčník **Gericon magazin** vydává Gericon s.r.o., Příkop 843/4, 602 00 Brno,
IČ: 144 28 725, DIČ: CZ14428725, web: www.gericonmagazin.cz, e-mail: info@gericonmagazin.cz,
redakce@gericonmagazin.cz, tel.: +420 602 601 306