

MAGAZÍN

číslo 1

GERICON

PRO RODINY SENIORŮ

PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

Desítky tisíc ročně nechávají
senioři zbytečně ležet.
Dělá to i vaše maminka?
Informace, příklad i odkazy.

Je to
ve vašich
rukou

SOS hodinky pro seniory

Poskytněte seniorům bezpečí,
i když žijete na druhé straně
republiky.

listopad/2022

obsah

- 04 Jak zlepšit ekonomickou situaci seniora
- 08 Proč senioři odmítají finanční pomoc od státu a jak to změnit
- 10 Kde najít pomoc, když nám do života vstoupí Alzheimer?
- 12 Hodinky a náramky pro seniory s SOS voláním a GPS lokalizací
- 14 Někdy se to zvládnout nedá
- 16 O cenách energií a jak je zkrotit
- 18 Pomoc rodiny a okolí je v péči o seniora zásadní
- 21 Příběh z krizové linky
- 23 Pro nás běžné, pro seniora téměř nemožné



Jak zlepšit ekonomickou situaci seniora

Odchod do důchodu znamená automaticky snížení životní úrovně pro každého, kdo nemá jiné příjmy. Vždy to znamenalo nutnost kompromisů a šetření. Znásobení záloh na energie, u kterého nepomáhá ani šetření, které se finančně projeví až při vyúčtování, a výrazný růst cen základních potravin udělal situaci neudržitelnou. Už není kde šetřit.

Nárůst důchodů sice problém zmírnil, nejméně ale pomohl těm, kteří to nejvíce potřebují, tedy lidem s už tak nízkými důchody. Ty mohou být i méně než 8 000 Kč měsíčně.

Až 70 % Čechů, kteří mají nárok na sociální podporu, ji však nevyužívá. Přitom může výrazně pomoci.

PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

Kdo má nárok?

Nárok na příspěvek má každá domácnost, jejíž náklady na bydlení přesahují 30 % (v Praze 35 %) čistého příjmu domácnosti.

Do nákladů se počítá nájemné, náklady na vodu a kanalizaci, elektřinu, plyn, centrální vytápění a ohřev vody, odvoz komunálního odpadu, odvoz odpadních vod, náklady na výtah, osvětlení a vytápění společných prostor, úklidy společných prostor.

Pro vytápění tuhými palivy určuje náklady § 7, odstavec 5 Zákona č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře. Pro jednočlennou domácnost je to 802 Kč měsíčně, pro dvoučlennou 1097 Kč měsíčně.

Pokud žadatel bydlí ve vlastní nemovitosti, místo nájmů se počítá normativní výdaj podle výše zmíněného zákona. Pro jednočlennou domácnost je to **2240 Kč měsíčně**, pro dvoučlennou **3065 Kč měsíčně**.

Pro uznané náklady však existuje ještě normativní limit stanovený zákonem. Pokud je tedy normativní limit 12 771 Kč měsíčně a reálné výdaje jsou 150 000 Kč měsíčně, bere se v potaz pouze normativních 12 771 Kč. Normativní výdaje se počítají podle počtu osob v domácnosti, velikosti obce, způsobu vytápění a toho, zda jde o družstevní nebo nájemní bydlení.

Do čistého příjmu se počítá také příjem osob, které mají v rodinném domě nebo bytě trvalé bydliště, byť třeba žijí v zahraničí.

Výše normativních nákladů od 1. 10. 2022

| Osob v domácnosti | Praha | Více než 100 000 obyvatel | 50 000 až 99 999 obyvatel | 10 000 až 49 999 obyvatel | Méně než 10 000 obyvatel |
|---------------------------|--------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| NÁJEMNÍ BYDLENÍ | | | | | |
| 1 | 14 621 | 12 771 | 12 435 | 11 429 | 11 246 |
| 2 | 18 129 | 15 597 | 15 137 | 13 761 | 13 510 |
| DRUŽSTEVNÍ BYDLENÍ | | | | | |
| 1 | 8 732 | 8 732 | 8 732 | 8 732 | 8 732 |
| 2 | 10 932 | 10 932 | 10 932 | 10 932 | 10 932 |

Poznámka: Tabulka je jen výtahem nejčastějších případů seniorů. Částky jsou uvedené v Kč za měsíc.

Jaká je výše?

Výše příspěvku na bydlení činí za kalendářní měsíc rozdíl mezi normativními náklady na bydlení a rozhodným příjmem rodiny vynásobeným koeficientem 0,30; na území hlavního města Prahy koeficientem 0,35.

Příklad:

Seniorka bydlí sama v bytě v Brně. Za nájem platí 11 000 Kč měsíčně, za elektřinu 1 200 Kč, za plyn, kterým i topí, 1 800 Kč měsíčně a další náklady činí 600 Kč měsíčně.

Měsíčně tak dohromady platí 14 600 Kč. Protože jsou normativní výdaje pro jednočlennou domácnost v Brně 12 771 Kč, uznává se jen tato částka.

Důchod seniorky činí 19 300 Kč. Maximální náklady ve výši 30 % jsou 5 790 Kč.

Od nákladů na bydlení ve výši 12 771 Kč odečteme 30 % z čistého příjmu, tedy 5 790 Kč, z čehož nám vyjde příspěvek ve výši 6 981 Kč měsíčně, ročně pak 83 772 Kč. Příspěvek je navíc možné vyplácet 3 měsíce zpětně.



Kde a jak zažádat?

Žádost se podává na Úřadu práce v místě bydliště žadatele.

1. doklad o výši čtvrtletního příjmu všech společně posuzovaných osob za příslušné kalendářní čtvrtletí – tiskopis ÚP,
2. doklad o výši nákladů na bydlení za příslušné kalendářní čtvrtletí – tiskopis ÚP,
3. prohlášení osob, které neuhrazují náklady na své potřeby společně s žadatelem – tiskopis je určený pro uvedení těch osob, které užívají byt společně s žadatelem, ale společně s ním neuhrazují náklady na své potřeby,
4. potvrzení o nezaopatřenosti u osob starších 15 let – tiskopis ÚP,
5. doklad o tom, že byt je užíván na základě nájemní smlouvy, nebo na základě vlastnictví k nemovitosti,
6. potvrzení úhrad nájemného, nákladů spojených s užíváním bytu a za energie
7. poslední vyúčtování zálohově hrazených služeb včetně finančního vypořádání

Žádost se podává na dobu neomezenou s tím, že je nutné opakovaně prokazovat nárok na příspěvek. Od 1. 10. 2022 platí, že se vše dokládá 2krát ročně vždy za 1. a 3. čtvrtletí. Za 2. a 4. čtvrtletí se formuláře podávají pouze v případě, že uznatelné náklady na bydlení v daném období vzrostou.

ZDROJE A ODKAZY

- **Informace o příspěvku z Ministerstva práce a soc. věcí:**
<https://www.mpsv.cz/-/prispevek-na-bydleni>
- **Informace o příspěvku z Úřadu práce:**
<https://www.uradprace.cz/prispevek-na-bydleni/>
- **Kompletní seznam poboček Úřadů práce:**
<https://www.uradprace.cz/web/cz/kontakty-2>
- **Formuláře pro podání žádosti:**
<https://www.mpsv.cz/web/cz/-/zadost-o-prispevek-na-bydleni>



PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

Kdo má nárok?

Příspěvek na péči není nárokový a záleží na posouzení zdravotního stavu žadatele a jeho závislosti na pomoci. Je určen osobám, které se z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu staly závislé na pomoci někoho jiného. Tato pomoc může být poskytována sociálními službami, firmou, jinými profesionály i rodinou či sousedy.

Stát tak pomáhá s náklady na úklidy, zajištění nákupů, dovoz hotových jídel, doprovod, péči o hygienu i další pečovatelské a další služby, které žadatel potřebuje. Stupeň závislosti určuje posudková komise, která žadatele většinou navštíví v domácím prostředí a zařadí žadatele do jednoho ze čtyř stupňů, k nimž je přiřazena paušální měsíční dávka.

Při posuzování se bere v úvahu mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity a péče o domácnost.

Jaká je výše?

Výše příspěvku závisí na stupni závislosti žadatele na pomoci. Není tak nutné dokládat, jaké služby bude využívat, nebo zpětně předkládat vyúčtování.

- **Stupeň I – lehká závislost:** 880 Kč měsíčně (10 560 Kč ročně)
- **Stupeň II – středně těžká závislost:** 4 400 Kč měsíčně (52 800 Kč ročně)
- **Stupeň III – těžká závislost:** 12 800 Kč měsíčně (153 600 Kč ročně)
- **Stupeň IV – úplná závislost:** 19 200 Kč měsíčně (230 400 Kč ročně)

Kde a jak zažádat?

Žádost o příspěvek na péči se podává na pobočce krajského Úřadu práce v místě trvalého bydliště žadatele. Pokud má žadatel elektronický podpis nebo datovou schránku, je možné žádost podat i elektronicky. Formuláře jsou k dispozici on-line na níže uvedeném odkazu.

Po podání žádosti provede Krajská pobočka Úřadu práce šetření v místě bydliště, při kterém posuzuje schopnost samostatného života žadatele. Výsledky šetření následně pošle na Okresní správu sociálního zabezpečení.

Ta na základě zdravotního stavu žadatele, který se dokládá předložením lékařského náletu, šetření provedeného Úřadem práce a zjištěných potřeb zařadí žadatele do jedné ze čtyř výše zmíněných skupin.

Na základě tohoto posudku pak Krajská pobočka Úřadu práce rozhodne o přidělení příspěvku na péči a zařazení do skupiny závislosti.

Pokud je příspěvek přiznán, přijde žadateli každý měsíc na účet.

DALŠÍ PŘÍSPĚVKY

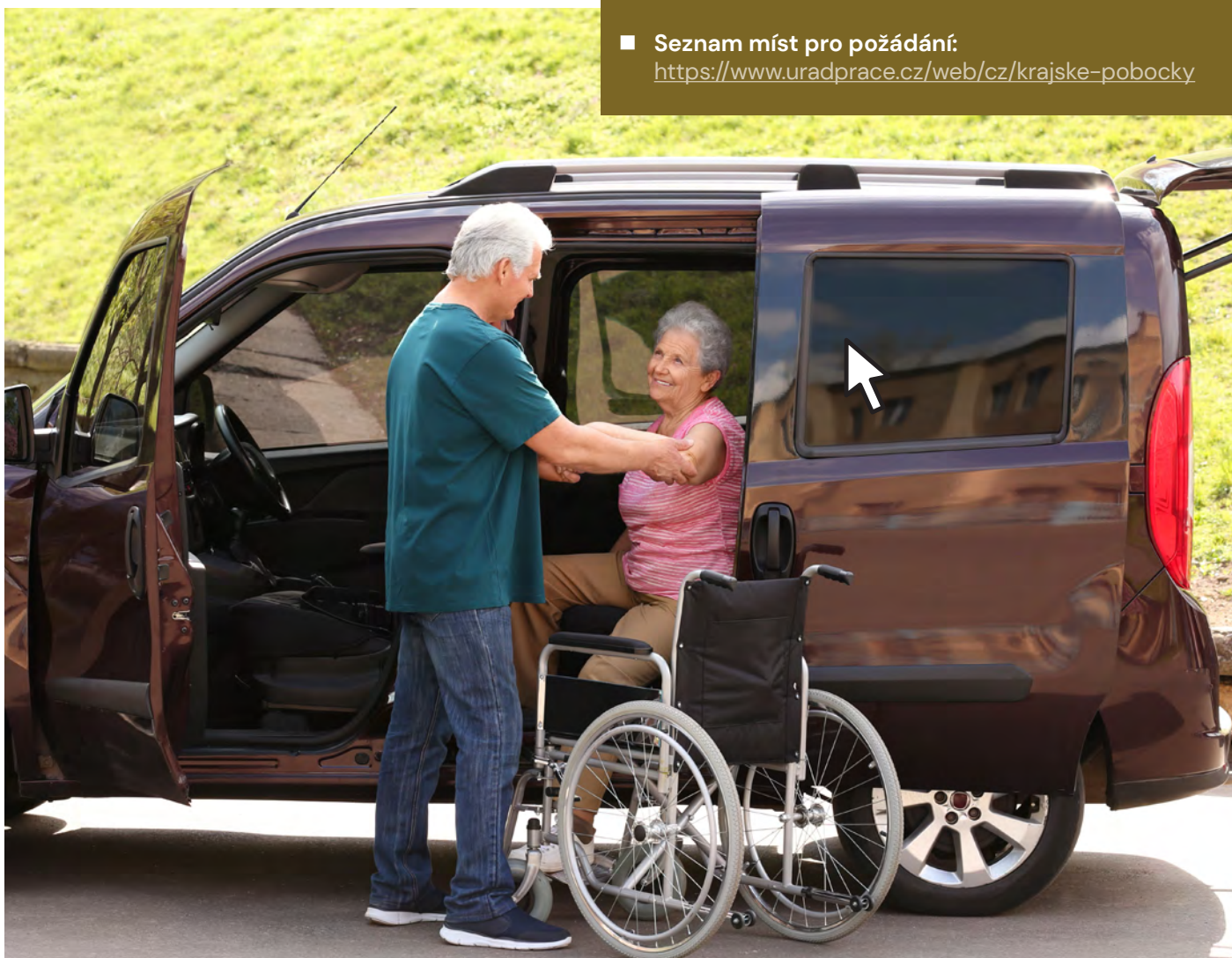
Dalších příspěvků a sociálních dávek je celá řada. Může jít o příspěvek na mobilitu (550 Kč měsíčně), na kompenzační pomůcky včetně příspěvku na pořízení auta, příspěvky v hmotné nouzi a další.

Postupně vás s nimi budeme seznamovat v dalších dílech magazínu.

*Jiří Eder, spoluzakladatel
SlužbyProSenioryBrno.cz*

ZDROJE A ODKAZY

- **Informace o příspěvku z Ministerstva práce a soc. věcí:**
<https://www.mpsv.cz/-/prispevek-na-peci>
- **Informace o příspěvku z Úřadu práce:**
<https://www.uradprace.cz/prispevek-na-peci>
- **Formuláře pro podání žádosti:**
<https://www.mpsv.cz/web/cz/formulare#prispevek-na-peci>
- **Seznam míst pro požádání:**
<https://www.uradprace.cz/web/cz/krajske-pobocky>



Proč seniori odmítají finanční pomoc od státu a jak to změnit

Mnoho seniorů má problémy zaplatit základní životní potřeby, na cokoli jiného jim prostředky nezbývají. I když už nemají kde šetřit, pomoc odmítají. Změna tohoto postoje by jim výrazně změnila život a psychickou i fyzickou pohodu.

Reálné důvody

Mezi reálné překážky, které nejen seniorům brání ve využívání příspěvků a dávek patří v první řadě jejich neznalost. Je to zcela nový svět, ve kterém se většina pracujících lidí nepohybuje, nejsou tématem k hovorum a po odchodu do penze jen málokoho napadne, jestli náhodou neexistuje příspěvek, který by v aktuální životní situaci pomohl.

V médiích jsou informace velmi kusé a povrchní. Na internetu dokáže aktivně vyhledávat informace jen velmi malé procento lidí nad 70 let. Informace jsou navíc plné úředničiny, složitých slovních obrátů a nekonečných souvětí. Ty si občas musí dvakrát přečíst i výrazně mladší člověk.

Vyřízení příspěvku navíc vyžaduje určitou administrativu, která může být také nad rámec schopností seniorů. V určitém věku je ostatně překážkou i samotná cesta na úřad.

Mentální a emoční důvody

Pro každého, kdo si celý život vystačil s tím, co vydělal, je pobírání příspěvků a dávek spojeno s přiznáním, že selhal. Seniori v tom podporuje také mínění většinové společnosti. Ta má dávky spojené se sociálně slabými nebo nepřízpůsobivými spoluobčany.

Nejen seniorům je tedy nepříjemné o jakékoliv dávky žádat a snaží se tomu vyhýbat, dokud je to možné. Udržují si tak pocit soběstačnosti, který je ve vyšším věku zásadní součástí důstojnosti. Ta je neocenitelnou hodnotou pro každého seniora.

Aktivitu musí převzít rodina

Už jste někdy museli vystoupit z komfortní zóny s vědomím, že to zlepší váš život? Chce to hodně odvahy a disciplíny pro boj se všemi těmi zcela rozumnými důvody, proč to neudělat. V takových chvílích hodně pomáhá také mít na blízku někoho, kdo nás podpoří a případně popostrčí, když váháme.

A právě v tom může sehrát obrovskou roli rodina. Ta snáze překoná bariéry v podobě hledání informací, může pomoci s dopravou na úřad i vyplněním formulářů. Většinou na to není potřeba ani jeden celý den.

Dále je nutné se seniorem komunikovat. Říci mu, že neztrácí nic na své hodnotě, pokud k důchodu bude dostávat ještě příspěvek na bydlení. Ba právě naopak. Vaše návštěvy budou určitě příjemnější, když budou plné úsměvů, vyprávění o zážitcích třeba z výletů, univerzity třetího věku nebo jen povídání u kávy.

Jednoduchými otázkami také můžete zjistit, kolik bydlení stojí, zda má na příspěvek nárok a v jaké výši. Pak stačí rozhovor o příspěvku začít otázkou „Co bys dělala se 4 000 korunami měsíčně navíc?“. Je nutné počítat s nutností vyhnout se odpovědi na otázku „Proč se ptáš?“, ale pokud získáte odpověď, máte napůl vyhráno. Senior si příspěvek začne spojovat i s něčím příjemným. To můžete posílit, když se budete ptát na detaily a s tím spojené emoce ve stylu „Chodila bys tam ráda?“, „Měli by z toho radost?“, „Jaká barva by se ti líbila?“.

Existují však případy, kdy je lepší se se seniorem příliš nebavit a oznámit mu jen datum, kdy zajedete do města peníze vyřídit. Pokud má na příspěvek nárok, pak ho potřebuje. Z počátku nečekejte nadšení, ale až peníze přijdou, situace se změní.

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





Kde najít pomoc, když nám do života vstoupí Alzheimer?

Když do našeho života vstoupí Alzheimerova nemoc, může být klid a jistota poslední, co cítíme. Tomu nahrává i obecně nízké povědomí o této chorobě. Představíme si proto stručně diagnózu i několik odborných institucí, které nabízí poradenství a pomoc.

Co je to Alzheimerova nemoc?

Alzheimerova nemoc patří mezi neurodegenerativní onemocnění, které způsobuje demenci. Alzheimer ale není jen ten, kdo „schovává věci po bytě“ a „vyvolá občasnou zapomnětlivost“. Je postupným odumíráním mozkové tkáně, které dosud neumíme úspěšně vyléčit.

Důsledkem odumírání mozku jsou stále rozsáhlejší změny na duši i těle nemocného. Od lehkého narušení paměti přechází ve změny osobnosti, obtížné v dorozumívání přes postupnou ztrátu řeči a pohyblivosti až k naprosté závislosti na péči druhých. Tato stadia lze rozdělit na lehkou a střední demenci a následně poslední terminální stadium.

Proč je důležité mít správné informace?

Jednoduše proto, aby byl náš život plnohodnotnější. Informovanost umožňuje přípravu krizových plánů a předchází tak debaklu, který může vzniknout z nepředvídaných situací. A protože drtivá většina překážek v péči o člověka s Alzheimerovou chorobou pramení z neznalosti symptomů a nesprávných reakcí na ně, je informovanost cestou, jak žít kvalitní život i s náročnou diagnózou.



Kdo poradí?

■ **ČALS – Česká alzheimerovská společnost, o.p.s** je obecně prospěšná organizace, která pomáhá v boji s Alzheimerovou demencí již 25 let. Informuje, vzdělává, radí, poskytuje přehledný seznam pečovatelských služeb po celé ČR, nabízí erudované materiály, pomůže s diagnostikou a je členem mezinárodního sdružení asociací Alzheimerovy choroby.

■ **Centrum Seňorina** poskytuje kromě pobytových a ambulantních služeb také zajímavou formu osvěty v **pravidelných diskuzích s odborníky**. Vše kolem Alzheimerovy choroby se dozvíte z úst odborníků lidskou řečí a můžete se jich dotazovat. Diskuzi můžete osobně navštívit v Praze, nebo si pustit její záznam. Centrum Seňorina pomáhá i s diagnostickými testy.

■ Reminiscenční centrum za podpory nadačního fondu Alzheimer provozuje další bezplatnou poradenskou službu **Alzheimer Point**, kde můžete konzultovat vše od péče o své blízké po právní kroky.

Jak nebýt sám na život s Alzheimerovou nemocí.

Z výše řečeného je jasné, že život s Alzheimerovou nemocí představuje extrémně náročné a intenzivní období života. Přes to všechno žijeme v době vědy a respektu a **při zachování určitých podmínek lze s touto diagnózou plnohodnotně žít**. Je ale důležité chápat, že na takový úkol nemůžeme být sami, a to i když chybí blízká rodina.

Kdo vás provede a vyslechne?

■ **Skupina stránky Demence, Alzheimer – Zapomínáme | Facebook** – velmi slušná internetová diskuze, kde pečující sdílí své rady, zkušenosti, bolesti i hezké prožitky ze života s Alzheimerovou nemocí. Najdete zde pomocnou ruku, praktické rady i možnost se vypovídat. Velkou devizou je možnost navázat kontakty a přátelství.

■ **Pečuj doma** je informační portál pro všechny neformální a domácí pečující a provozuje i bezplatnou poradenskou linku.

■ **Umírání.cz** vás provede nejtěžším obdobím odcházení vašeho blízkého. O rady a zkušenosti se s vámi podělí terapeuti, lékaři, ošetřující, duchovní a další odborníci. Stránku provozuje domácí hospic Cesta domů a naleznete zde i diskuze nebo možnost on-line poradenství na dálku.

■ **Unie pečujících** – sídlí v Brně a pořádá svépomocná setkávání pečujících. Nabízí poradenství prostřednictvím e-mailu i možnost kontaktovat zkušené lidi. Pomáhá s právními kroky.

Hlavní věcí je **nestydět se hledat pomoc a oporu**. Je důležité chápat, že nejsme superhrdiny, když si myslíme, že všechno můžeme zařídit a utáhnout sami. Nikdy to nefunguje a v případě Alzheimerovy nemoci je tato zkušenost tisíckrát ověřená. **Nestydět se hledat oporu znamená chránit bezpečí své a svých blízkých.**

*Jitka Zemanová,
specialistka Alzheimer centra*



Hodinky a náramky pro seniory, které zachraňují životy

Média jsou plná příběhů o seniorech, kteří upadli a několik hodin nebo dokonce dnů nemohli vstát a neměli možnost si přivolat pomoc. Takových příběhů je ale bohužel plný i reálný život. A nejde jen o pád. Pro osamělého seniora je problémem náhlá nevolnost nebo když se někde ztratí.

Abychom mohli pomoci, potřebujeme se o takové situaci dozvědět. Telefon ale nebývá vždy po ruce a pro seniora je v takových situacích často nemožné vzít telefon vytočit správné číslo, dát si telefon k uchu a mluvit, případně popsát, kde právě jsou.

Elegantním řešením tohoto problému jsou například hodinky BodyGuard se zabudovaným telefonem a GPS lokalizací, které navíc automaticky monitorují třeba pád. Pro zavolání na nouzový kontakt stačí

podržet SOS tlačítko a pomocí hlasitého odposlechu zavolat. Hodinky tak není nutné mít u úst ani u ucha. V případě pádu pak automaticky zasílají SMS zprávu na nouzové kontakty. Ty mohou přímo na hodinky zavolat a zjistit situaci, případně zavolat pomoc. Pomocí GPS lokalizace a spárované aplikace navíc vidí, kde se senior nachází. Pomoc tak mohou navést přímo tam.

Toto zařízení navíc vypadá jako běžné chytré hodinky a hodí se tak i pro mladší seniory, kteří nechtějí „vypadat zoufale“. SOS tlačítka na boku si všimne jen ten, kdo ví, co má hledat. I tak je ale dobře nahmatatelné. Koneckonců je používají i sportovci.

Pro ty, kteří si už nejsou tak jistí svou jemnou motorikou nebo citem v ruce je pak vhodnější jednoduchý náramek bez displeje s velkým SOS tlačítkem. I u něj funguje volání a GPS lokalizace.

Ani v jednom případě se senioři nemusejí obávat, že zařízení nezvládnou používat. Stačí, když hodinky nebo náramek nosí, případně mačkají SOS tlačítko. Zařízení mohou nastavit jejich děti, případně jiné osoby, které dávají na seniora pozor, pomocí vzdáleného přístupu z mobilní aplikace. Ta je ke stažení zdarma stejně jako její provoz.

K oběma typům zařízení je však potřeba pořídit SIM kartu s přiměřeným tarifem. Jde v podstatě o telefon, ze kterého je možné volat, posílat SMS, případně data o poloze zařízení.

Mgr. Tomáš Obr
BodyID.com



Vhodným doplňkem je pak také odolný ocelový identifikační štítek, na kterém jsou laserem vyznačeny důležité informace, jako jméno seniora, adresa, nouzový kontakt, důležité zdravotní informace a další. Přesný obsah si vždy definuje klient.



Přehled standardních funkcí zařízení:

- Volání z/do hodinek s možností zákazu volání cizích čísel
- Detekce pádu s okamžitým upozorněním
- GPS lokalizace, která udává aktuální polohu zařízení / seniora
- Možnost nastavení bezpečných zón na mapě, po jejichž opouštění je zasláno upozornění
- Upozornění na sundání hodinek, slabé baterie a další události
- Možnost vzdáleného pořizování fotografií pro zjištění polohy seniora, lepší orientace apod.
- Možnost spuštění odposlechu a další podle typu zařízení



Někdy se to zvládnout nedá

Tatínek měl v 55 letech mrtvičku. Do práce se už nevrátil a nesměl ani řídit. Stal se apatickým a velmi rychle zestárl. Seděl v houpacím křesle a jedinou jeho zálibou bylo chození na hřbitov.

V 65 začali s maminkou řešit dovoz jídla, vyřizovat si příspěvky na péči a podobně. Začali se připravovat na stáří a s tím spojené běžné obtíže, jako je zhoršení zraku, sluchu i mobility. Protože jsme já i moji sourozenci pracovali v pomáhajících profesích, měli dostatek informací o tom, jak stáří může vypadat, a mohli jsme jim i pomoci.

Z praxe jsem věděla, že kolem 80 let se u většiny lidí zhoršování zdravotního stavu vlivem stárnutí zrychlí. To se bohužel nevyhnulo ani mým rodičům. Zhoršila se cukrovka a občas přišel i nějaký ten úraz, který se ale u seniorů hojí už velmi špatně.

Hospitalizace navíc jejich stav ještě výrazně zhoršila. Děje se to u 98 % starších lidí. Je to obrovský zásah do jejich běžného života a rutiny. Najednou musí celé dny ležet a nemohou nic dělat. Po návratu se pak do jakékoliv aktivity musí nutit a to se jim často už nepovede. Jsou oslabení, někteří mají proleženiny, nemají motivaci.

Maminka s Alzheimerem začala odcházet

Maminka byla slabounká a začala pomalu odcházet. Navíc měla Alzheimeru. I když to bylo těžké, občas jsme zažívali i vtipné chvíle. Jednou ji z nemocnice přivezla sanitka, maminka se se mnou jen přivítala a začala se vracet zpět do sanitky s tím, že v nemocni-

ci mají rozdělaný úklid po malování. Naštěstí vím, jak v takových případech jednat. Řekla jsem jí, že mi akorát před jejím příjezdem volali, že to už mají hotové. To stačilo a maminka se tedy spokojeně vrátila domu.

Její stav se ale dále zhoršoval, až se stala ležákem. Bylo nutné ji krmit, přebalovat a starat se i o vše ostatní. I když jsme byli tři, mohli jsme se střídat a měli jsme i potřebné znalosti a dovednosti, museli jsme jednoho dne uznat, že už to nezvládáme. Zajistili jsme jí místo v domově v Rajhradu.

I tam jsme s ní zažívali občasné vtipné historky. Byla třeba přesvědčená, že tam s ní táta je, ale že hrají na schovávanou a on je schovaný pod postelí. Byla také přesvědčená, že tam má schovaného psa. Stačilo to hrát s ní. Řekla jsem jí, že toho psa nesmí krmit, protože by na něj pak přišli a musel by jít pryč. To maminka přijala. Slíbila, že už si nebude schovávat jídlo a nebude nic házet pod postel.

Pak přišla pandemie a my jsme ji nemohli rok ani navštívit. Bylo to hrozné období. Než se pravidla uvolnila, maminka zemřela.

Přišel boj s psychiatrickými problémy

Tatínek odchod maminky z počátku nesl statečně. Jezdila jsem za ním každý den, připravovala jsem mu jídlo a povíдали jsme si. Po zbytek dne pak byl vždy v pohodě.

Jednoho dne ale přišla rána z čistého nebe. Volal mi soused, že mu táta kope do vrat, nadává mu, že mu leze do domu a vypíná kotel a že je to nájemníkům v sousedově domě nepříjemné. Od té doby jsem ho nepoznávala. Když jsem s ním hned po incidentu mluvila, začal na mě křičet, že jsem svině, že ho chceme okrást a že mě zabije.

Šla jsem za psychiatrickou. Ta mi napsala doporučení na psychiatrické vyšetření. Na něj ale nebylo možné tátu dostat. Byl svéprávný a jakýkoliv pokus zavést na téma byť jen řeč, bral jako potvrzení představy, že mu chceme ublížit. Jídlo mu pak vozila výhradně sestra, se kterou měl nejmenší problém.

Jednoho dne mi pak zavolala Policie ČR, že je táta zavřený v domě, křičí a tvrdí, že jsme ho tam zamknuli my. Vše jsem jim vysvětlila a policisté mi kladli na srdce, že se mám o tátu lépe starat.

Druhý den volali opět, tentokrát v noci. To už věděli, že má tatínek problém. Našli ho, jak jde polonahý v zimě po kolejích. Dokonce na místě byla i sanitka. Domluvila jsem se s policisty, že by bylo dobré tatínka tou sanitkou rovnou odvést na vyšetření. Sanitákům se ale asi tou dobou nechtělo vyplňovat papíry, tak odjeli. Situace začala být postupně neúnosná. Tatínek vyházel před dům pneumatiky, běhal po okolí se srpem a vyhrožoval všem smrtí. Policie mi tak pětkrát týdně volala s tím, že o problému ví, ale že to musí zapsat.

Situace se vyřešila díky zbrani, kterou tatínek měl pod postelí. Pak jsem se dozvěděla, že to byla nějaká krátká vzduchovka, ale pro mě to byla zbraň. Když jsem tedy jednoho dne zavolala o pomoc s tím, že nás táta ohrožuje zbraní, přijela zásahová jednotka a tátu zpacifikovala. Psychiatrická na základě tohoto incidentu mohla napsat papír, že tatínek nesmí z psychiatrické léčebny odejít a musí se podrobit léčení.

V léčebně byl průběh podobný jako u mnoha lidí z mého okolí. Tatínka nadopovali léky a on po přibližně měsíci zemřel, patrně na udušení jídlem, což tam nebylo nic neobvyklého.

Výčitky?

Výčitky nemám. Víam, že jsme pro maminku i pro tatínka udělali to nejlepší, co bylo v dané situaci možné. V praxi se setkávám s mnoha příběhy, kdy se lidé ve snaze pomoci rodičům sami zničí. Na druhou stranu jsem se na ně ale ani nevykašlala, což vídám ještě častěji.

Dokud to šlo, pomáhala jsem. Když už to bylo nad naše síly, nechali jsme to na profesionálech. Já měla zodpovědnost nejen k sobě, ale také ke svým dětem.

Magda Malá
asistentka seniorů a koordinátorka
[SlužbyProSenioryBrno.cz](http://SluzbyProSenioryBrno.cz)

O cenách energií a jak je zkrotit

PROČ JSOU VE SKUTEČNOSTI ENERGIE TAK DRAHÉ?

K aktuální situaci ve světě energií se dá říci spousta důvodů a názorů. Každý z nás jich už slyšel několik a každý jsme přijali ty, které nám dávají největší smysl, nebo ty které na nás mají největší vliv.

Důvodů, proč je aktuální energetický trh po velmi dlouhé době klidu v takovémto stavu, je hned několik. Pojďme si říct ty nejzásadnější.

Obecně se můžeme bavit o celkové nerovnováze a obavách, které ve světě jsou. Každý den čteme o tom, jak se ve světě něco děje, ať už jde o nový virus, rakety Severní Koreje, špatnou politiku EU / Green Deal, válku na Ukrajině, ale i „maličkosti“ toho typu, že z důvodu oprav bude na 3 dny přerušen provoz jednoho z klíčových plynovodů.

Všechny tyto informace mají přímý vliv na lidi, na to, jak se cítí, jak se zachovávají, jak plánují budoucnost, což se aktuálně nejvíce projevuje ve vysokých cenách za elektřinu a plyn. Zde přichází hlavní kámen úrazu, tedy obchodování s cenami energií na burzovním trhu.

Společnosti a lidé, kteří tyto komodity nakupují, musí plnit závazky vůči svým klientům a věřitelům, se nicméně řídí podobnými pudy a myšlenkami jako my, běžní lidé. V momentě, kdy se ve světě objeví informace, u které vyhodnotím, že může ovlivnit dostupnost nějakého produktu, zpravidla první, co udělám, je, že tento produkt nakoupím ve větším množství, a tím zvýším poptávku. Tím dám signál dodavateli/výrobci, že o jeho službu/produkt je zájem a může si dovolit zvýšit cenu.

A takto to jde dál a dál. Pokaždé, když se podobná informace objeví, trh se chová stejně. Dnes bohužel žijeme v době, kdy nás podobné zprávy „bombardují“ skoro každý den. Tím vzniká obrovské množství nejistoty.

**„Energie není komodita, ale veřejný statek.“ Česká republika vyrábí dostatečné množství elektrické energie, proč ji tedy prodává na burzu, aby-
chom ji museli draze nakupovat zpět?**

Častá otázka, kterou slyším. Má však jednoduchou odpověď. Každá elektrárna, každý dodavatel energií je „obchodní společnost“. Jejich cílem je ze zákona maximalizace zisku a zvyšování hodnoty firmy. Takže ano, část vyrobené energie by se mohla prodávat na domácím trhu za nižší ceny. Otázkou je, proč by to akcionáři dělali.

Můžeme je k tomu donutit?

Teoreticky ano, v ČEZ má stát dvě třetiny akcií, o zbytek se dělí desetitisíce drobných investorů. Pokud by manažeri ČEZ kývli na prodej elektřiny pod tržní cenou, mohli by je menšinoví akcionáři žalovat. Přesně to se stalo ve Francii: Vláda nařídila polostátní korporaci EdF prodej části elektřiny za zastropovanou cenu. Skončilo to žalobami odborů i drobných akcionářů, jejichž 16% podíl v EdF bude muset vláda vykoupit za cenu vysoce převyšující hodnotu akcií na burze. Účet dostane daňový poplatník.

Jaké je řešení?

Řešení situace je několik. Žádné bohužel není spásné a všechny najednou aplikovat také nelze. Svět se musí na chvíli zastavit, nadechnout, uvolnit napětí a rozumně se zamyslet. Vše je v rukou politiků. Bez ohledu na tuto nebo tamtu vládu i oni jsou lidé, občané ČR, i jich se tyto věci dotýkají stejně jako nás, tedy i v jejich osobním zájmu je věc řešit. To, zda se tak děje, nebo nikoli, je názor každého z nás.

Co mohu já osobně udělat, aby mě aktuální situace, kdy nám všem rostou životní náklady, ovlivnila co nejméně?

Nespoléhejme na to, že za nás někdo situaci vyřeší. Můžeme v to doufat, ale nesmíme se uchlácholit pocitem, že my nic dělat nemusíme.



Cokoli, co má spojitost s penězi, ať už náklady na bydlení a nezbytné životní náklady nebo dovolené, Vánoce, chuť si koupit nějakou novou věc, nebo si vzít úvěr, bude mít mnohem zásadnější dopad na náš život. Bude potřeba více přemýšlet nad tím, co skutečně potřebuji, co si reálně mohu dovolit, jak správně s penězi pracovat a kalkulovat v čase.

Každý z nás se bude muset v něčem uskromnit. Po letech pohody a blahobytu stojíme před nelehkou situací, přes kterou se dostaneme, někoho však bude bolet víc a jiného méně, ale dotkne se nás všech.

Zásadní budou rozhodnutí každého z nás.

Rád bych řekl, že to nejtěžší máme za sebou, věřím, že situace se brzy vrátí na únosnou rovinu. Budme

však připraveni, nebojme se požádat o pomoc, máme k dispozici velké množství prostředků, které v těchto situacích mohou reálně pomoci a lidí ochotných věnovat Vám čas a znalosti, abychom společně překonali vše, co nás může potkat.

To nejmenší, co můžeme udělat, je ověřit si, zda máme sjednané dobré podmínky, ať už u cen energií, pojištění, nebo i investic. Svět je dynamický jako už dlouho ne, přináší mnoho problémů, ale i příležitostí. Sám vidím, kolik dokážeme klientům ušetřit nebo o kolik dokážeme zvýšit výnosy.

*David Peslar, vedoucí clientského centra
Poradenská a investiční společnost Allrisk a.s.
<https://www.allrisk.cz/pešlar-david/>*

Pomoc rodiny a okolí je v péči o seniora zásadní

Rozhovor s Jiřím Ederem, spoluprovozovatelem služeb pro seniory, zakladatelem portálu pomocvokoli.cz a Gericon magazínu (www.gericonmagazin.cz).



Jakým tématům se v otázce péče o seniory věnujete a skrze jaké projekty se snažíte pomáhat?

V rámci projektu **Služby pro seniory (Brno)** poskytujeme především asistenční služby, např. úklidy, doprovod k lékaři nebo zařizujeme rozvoz obědů. Můžeme pomoci i s vyřízením příspěvků. Nejčastěji je poptávka právě po úklidech, kde bývá změna k horšímu pozvolná, ale postupem času už senioři nejsou schopni situaci zvládat sami.

„Chceme dát rodinám do ruky nástroje, jak rodičům nebo prarodičům pomoci, poradit nebo vyhledat vhodnou pomoc.“

Největší téma je zapojení rodiny a okolí do péče. Naším cílem je rodinám poskytnout co nejvíce relevantních informací v **Gericon magazínu**. Také bychom chtěli oživit starou dobrou sousedskou pomoc, jak tomu bylo i v době pandemické krize, k tomu má sloužit připravovaný portál pomocvokoli.cz. Bude mít za úkol propojovat ty, kteří jsou ochotni pomáhat s těmi, kteří pomoc potřebují – a to jak z řad dobrovolníků tak profesionálů.

Jak byste popsal aktuální situaci seniorů a jaký vývoj očekáváte?

V tuto chvíli existují tři skupiny. V té první jsou ti, kteří byli úspěšní v pracovním životě, mají celkem vysoké důchody, případně příjmy z investic. Těm se daří relativně dobře a mohou si užívat aktivní odpočinek. Druhá skupina je na tom také více méně dobře – mají slušný důchod, využívají možnosti dávek a příspěvků, případně podpory svých blízkých. A v poslední skupině se v tuto chvíli bohužel nachází většina seniorů. Důchod dostávají nízký a velmi často nemají ani na koho se obrátit. Nutno podotk-

nout, že obvykle žijí jen z důchodu a nečerpají žádné příspěvky i přesto, že by na ně měli nárok. Příbuzní žijí třeba daleko a nezdědka sami řeší finanční potíže a hypotéky.

Do budoucna se nůžky mezi těmito skupinami budou rozvírat ještě více. Naším cílem je přesunout co nejvíce lidí ze třetí skupiny alespoň do té druhé, aby si mohli dopřát nejen kvalitnější potraviny a péči, ale i společensky žít a neupadat do izolace.

„Senior ve finanční tísní šetří nejen na potravinách, ale hlavně na společenském životě a upadá tak do izolace.“

Pokud jste schopni sotva poplatit základní náklady, jen těžko budete chodit do kaváren nebo na kulturní akce. Nejjednodušší řešení, jak z izolace seniorovi pomoci, je samozřejmě jej navštěvovat. Pokud to situace nedovoluje, alespoň si pravidelně telefonovat. Pokud rodina žije od důchodce daleko, existuje i varianta oslovit některou z dobrovolnických organizací, které zajišťují kontakt se seniory. Dále jej můžeme podněcovat k různým aktivitám jako seniorské kluby, univerzity 3. věku, apod.

Jaké jsou možnosti finanční pomoci?

Stát nabízí příspěvky na péči, jejichž výše se odvíjí od stavu, v jakém se senior nachází. Do této kategorie spadají i naše služby (např. úklid). Dále lze požádat o příspěvky na mobilitu, bydlení či kompenzační pomůcky. Různé formy příspěvků lze čerpat z mnoha míst, je potřeba se tím zkrátka prokousat. My se snažíme o alternativách přehledně informovat v [Gericon magazínu](#), případně se člověk může obrátit na Ministerstvo práce a sociálních věcí, senior pointy nebo některé neziskovky.

„Pečovateľská služba je neekonomičtější variantou, je však dostupná jen pro úzkou skupinu lidí.“

Pečovateľské služby mají stanovenou maximální cenu na hodinu (135 Kč). Něco dokonce proplácí stát (právě prostřednictvím příspěvků na péči), nicméně problém je nedostupnost pro širokou veřejnost. My sami vnímáme, že kvůli nedostatku finančních prostředků, které pečovateľské služby dotují, se tato možnost dostává jen k lidem, kteří jsou na tom už opravdu špatně. V okrajových částech měst a na vesnicích je většinou úplně nedostupná.

Jaké jsou nejčastější komplikace v běžném životě seniora, který začíná mít problémy se samostatností?

Mnohdy si nastalou situaci nechtějí připustit. Ztráta nezávislosti nepřichází ze dne na den, je to pozvolné, bod zlomu nebývá hned patrný. V neposlední řadě se senioři, kteří využijí možnost pomoci organizace nebo služby, potýkají s nekomfortem, který provází nutnost pustit si do bytu cizího člověka a nechat si tak narušit soukromí. Samozřejmě dochází i ke komplikacím finančním. A asi největším úskalím je přijetí faktu, že už budou na pomoci závislí do konce života.

„Senioři finanční pomoc mnohdy odmítají, je to jakési stigma selhání.“

Odmítání finanční pomoci souvisí s pocitem, že požádat stát o příspěvky znamená životní neúspěch. Bohužel, je to v mnoha případech nutné a senior rodině těžko přízná, že nevychází s penězi. Je potřeba na to jít trochu od lesa a na každé návštěvě se zeptat na jednu ze zásadních otázek, např. kolik pobírá důchod, příště se vyptat na náklady a pak si to sami zvládnete dát dohromady a situaci vyhodnotit. Další kámen úrazu je ten, že třeba nevědí, jak a kde příspěvky vyřídít – tam by měla nesmlouvavě nastoupit rodina.

„Často si nechtějí přiznat, že mají problém. Připustit, že potřebují pomoc, je pro ně jednosměrná jízdenka. Zdůrazňujeme jejich hodnotu pro rodinu.“





Když babičce citlivě vysvětlíte, že pokud se nebude muset trápit s úklidem, bude mít více času na to upéct třeba buchty, až přijedou příbuzní, spíše bude ochotna ustoupit. Také lze argumentovat tím, že když přijde (nebo i z dálky přijede) rodina na návštěvu do čistého voňavého bytu, bude moci místo uklízení a běhání po nákupech posedět a se seniorem si popovídat a strávit tak společný čas kvalitně. Vnoučata si pak mohou užít tu správnou návštěvu u babičky, na kterou se budou příště zase těšit. Tomuto tématu budeme věnovat další články v našem magazínu.

Pavla Mlčková



Příběh z krizové linky

Na linku pro seniory telefonuje paní Marie. Případá si sama a život ji už nebaví jako dřív. Opakovaně se ujišťuje, že neobtěžuje a nezabírá prostor potřebnějším.

„Je dobře, že voláte, máme tu prostor probrat, co vás trápí“, uklidňuje ji pracovnice linky.

Paní Marie se osmělí a ve zkratce vypráví svůj příběh. S manželem prožili pěkný život, oba dříve hodně pracovali a věnovali se rodině. Důchod pak trávili na chalupě a podnikali různé výlety. Neměli moc přátel, vystačili si spolu. Manžel před osmi měsíci zemřel.

Pracovnice dává najevo pochopení pro smutek ze ztráty nejbližšího člověka. Později se ptá, jak se volající cítí dnes. Zajímá se, jak se změnil její život.

Paní Marie se ve smutku zasměje, že to je právě ono. To, jak se život po smrti muže změnil, je důvod, proč volá. Říká, že smutek k životu patří, že jí manžel samozřejmě chybí, ale s tím by se dokázala vypořádat.

Trápí ji, že se nemá o koho starat, s kým si promluvit, čím se zaměstnat. Chalupu děti prodali, nevrátila by se na ni, sama by se tam stejně bála. Děti jsou dávno dospělé, dcera žije v zahraničí

a syn hodně pracuje. Vnouchata paní Marie nemá. „Děti jsou hodné, zavolají, zastaví se na návštěvu, to víte, ale já už tomu jejich světu tolik nerozumím, sama moc zážitků nemám, o čem taky spolu máme pořád mluvit.“ Svěřuje se, že by si moc přála vnouchata.

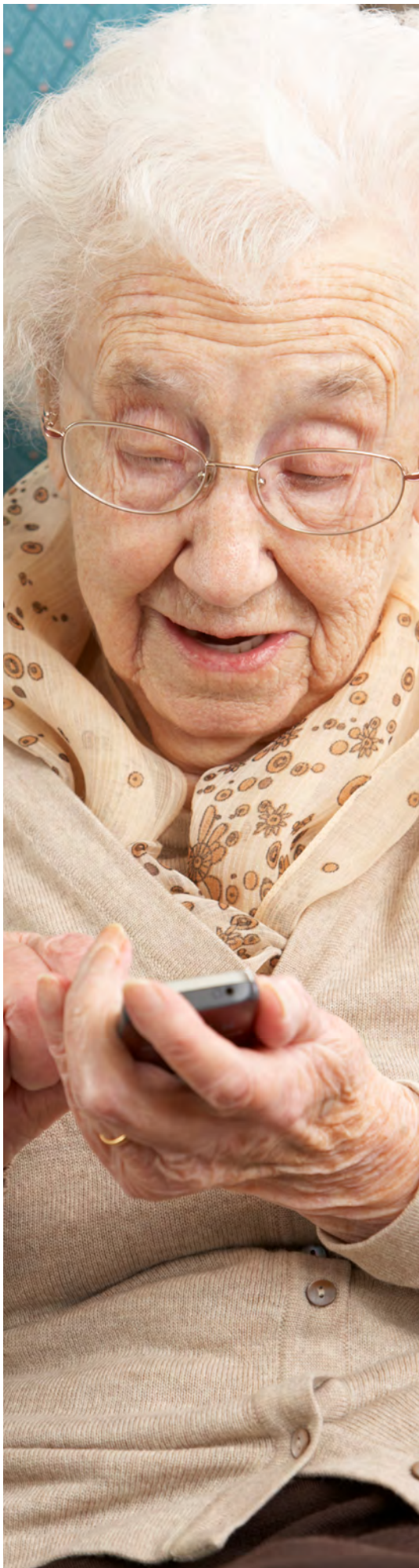
Pracovnice pro to vyjadřuje pochopení, vrací však klientku k přemýšlení o tom, co sama může ovlivnit.

Klientka připouští, že jí chybí něco, na co by se mohla těšit, co by jí zpestřilo denní rutinu a o čem by mohla vyprávět dětem.

Pracovnice linky jí ve zkratce představuje aktivity, které město a místní organizace pro seniory nabízí. Na paní Marii je to hodně informací. Pracovnice tak klientce předává kontakt, kde je možno tyto informace získat v přehlednější formě. Pak se vrací k tomu, jak se volající cítí.

Paní Marie shrnuje, že se cítí lépe, zaujala ji třeba možnost jet na výlet. S pracovnící linky se domlouvá, že kdyby něco potřebovala nebo si chtěla jen promluvit, může se opět ozvat.

Gabriela Knápková,
operátorka krizové linky



› ZE ŽIVOTA SENIORA

Pro nás běžné, pro seniora téměř nemožné

Jak je těžké koupit si telefon? Pro seniora to může být nepřekonatelný problém. A nejde jen o samotný přístroj. Také při vyřizování tarifu se setkávají s neochotou a odmítáním.

Většina prodejců telefonů má v malíčku všechny funkce špičkových smartphonů a velmi dobrý přehled má i o těch levných. Když ale senior potřebuje telefon hloupý s velkými tlačítky, narazí na bariéru. O nich prodejci moc nevědí, někteří jsou přesvědčení, že se už ani nevyrábí. Navíc mají senioři spoustu otázek, neznají technologie a vše se jim musí vysvětlit pomalu a několikrát. Tolik úsilí při prodeji telefonu za tisícovku prodejcům nestojí.

Podobné je to bohužel i u operátorů. Seniora neohromí neomezeným 5G internetem. Ten dává přednost levnému tarifu, který mu umožní v případě potřeby přivolání pomoci a přijímání hovorů od dětí a vnoučat. Navíc bude chtít SIM kartu do telefonu vložit, protože sám to neudělá. Opět je to mnoho úsilí navíc výměnou za sjednání nejnižšího možného tarifu, který neslibuje provizi. Takže práce zadarmo.

Není to tak všude. Najdou se i slušní, ochotní a poctiví prodejci. Možná jich je dokonce většina. Stále častěji však klientům asistujeme právě při výběru telefonu i zařizování tarifu, protože jsou odmítáni, nebo jim prodejci nedokáží vše potřebné vysvětlit. Pořídit si telefon je tak pro ně nemožné.

Magda Malá: asistentka seniorů
a spoluzakladatel [SlužbyProSenioryBrno.cz](https://sluzbyproseniorybrno.cz)



MAGAZÍN

GERICON

Měsíčník Gericon magazín 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