

MAGAZÍN

číslo 2

GERICON

PRO RODINY SENIORŮ

**Nezapomenutelné
vánoce**

dopřejte svým blízkým
nejlepší Vánoce v životě
díky tipům ověřeným
skutečnou praxí.

**Je to
ve vašich
rukou**

**6 tipů na
vánoční dárky**

Často vás nenapadnou,
ale udělají největší radost.

listopad/2022

obsah

- 04 6 nejlepších dárků pro seniory, které by vás ani nenapadly
- 10 Komunikace se seniory o Vánocích
- 12 Odvrácená strana Vánoc a jak ji změnit
- 14 Jak poznám, že je to Alzheimer?
Od prvních projevů po správnou diagnózu
- 16 Splňte tajné přání nejen své babičce a dědečkovi
- 18 Podzim života a odcházení
- 21 Nebezpečí všedních dnů
- 22 Vánoční svátky a peníze
- 24 Příběhy z krizové linky
- 25 Nebezpečí vánočního stravování pro seniory





NEJLEPŠÍCH DÁRKŮ PRO SENIORY, KTERÉ BY VÁS ANI NENAPADLY

Vybrat dárek pro seniora je téměř vždy problém. Všechno mají, nic nechtějí a náš svět je od toho jejich příliš vzdálený, takže neocení to, co by se líbilo nám. Existují ale dárky, které skutečně potěší i seniory, a žádný z prodejců vám o nich neřekne. A nemusí být ani drahé.

SPOLEČNÉ VÁNOCE

Tohle vlastně není přímo dárek, ale ve většině rodin udělá nejvíce radosti. Pokud to u vás není zvykem, pozvěte seniora na Vánoce k sobě. Ocení to hlavně ti, kteří žijí už sami, bez ohledu na to, jak často se setkáváte. Pro většinu seniorů jsou Vánoce hlavně svátek osamělosti. V tento konkrétní den si nejlépe vzpomenou, jaké to bylo před desítkami let, kdy Štědrý den trávili v kruhu rodiny. Vzpomenou si na těšení se dětí a jejich radost pod vánočním stromkem.

V porovnání s tím je samota v tichém bytě, který mnozí nezdobí už ani symbolicky přímo hmatatelná. Pocit, že do rodiny už nepatří, je pak velmi silný. Pak už stačí jen symbolický dárek a na tyhle Vánoce nezapomene senior, vy ani vaše děti.

Dobré je také obnovit tradice a nejstaršímu členu rodiny alespoň nabídnout čestné místo v čele stolu. Pomůže také, pokud seniorovi nabídnete nějakou „funkci“. Stačí přijmout pomoc s přípravou, prostíráním nebo smažením, případně alespoň požádejte o radu, byť ji nepotřebujete. Vědomí užitečnosti je u seniorů také velmi vzácné a tímto činem jim dáte najevo, že stále mají svou hodnotu. Návštěva nemusí být na týden. Jde hlavně o Štědrý večer.

AUDIOKNIHY

Knihy rozvíjejí představivost, rozšiřují obzory a nabízejí příběhy, na jejichž zpracování má autor dostatek prostoru. Na rozdíl od televize tak nedovolují absolutní pasivitu a nepodporují život ve zkratkách.



Se slábnoucím zrakem je ale čtení knih stále obtížnější. Dobrou alternativou jsou audioknihy. Starším ročníkům připomenou četbu na pokračování, která byla součástí vysílání Československého rozhlasu. Na výběr je nepřehledné množství titulů v mnoha žánrech. Některé načetl jeden autor, jiné jsou zpracovány částečně jako dramatizace, která se drží původního textu knihy.

Pokud má senior větší potíže se zrakem, může dokonce získat přístup k databázi **[Knihovny a tiskárny pro nevidomé a slabozraké](#)**. V ní je několik tisíc titulů. Kromě těch vydaných jako audioknihy zde naleznete klasické knihy, které jsou načtené pro účely knihovny.

Jak to funguje?

Audioknihy mají 8 až 20 hodin záznamu. K dispozici tak jsou ve formátu MP3, buď na fyzickém CD, nebo ke stažení jako ZIP archiv o velikosti do 650 MB, který je nutné po stažení do počítače rozbalit. Delší audioknihy obsahují více CD disků nebo ZIP archivů.

Pro první dárek je vhodnější CD, které je hmatatelné. Platí však pouze v případě, že si má senior kde CD přehrát. Později to záleží na technické zdatnosti seniора. Někteří si audioknihy snadno pustí na telefonu, jiní dají přednost klasičtějšímu řešení.

Na čem audioknihy přehrát?

Nejuniverzálnějším řešením je radiomagnetofon s možností přehrávání MP3 z CD, paměťové karty a flash disku. Těch je na trhu velké množství a jsou cenově dostupné.

Výhodou pro seniory je i to, že se s takovým zařízením potkávají už roky a stačí, aby se naučili používat jen několik nových funkcí. Senioři oceňují také mechanické ovládání. Tlačítko snadno najdou, cítí stisk a ten má i zvukový projev. Při velmi špatném zraku je možnost nahmatat ovládací prvky zcela zásadní. Stažené knihy jim pak můžete na CD vypalovat. Budou je tak mít vždy na fyzickém disku bez nutnosti listování ve virtuálním seznamu MP3 souborů.

Na druhé straně je pak kombinace tabletu s repro soustavou podporující Bluetooth připojení. Tablet stačí i ten nejlevnější. Je však dobré hlídat kapacitu paměti. Ta by měla být alespoň 16 GB. Pomocí kteréhokoliv přehrávače multimédií je možné snadno knihy přehrávat.

Výhodou je uložená pozice, takže po klepnutí na tlačítko play čtení pokračuje přesně tam, kde předtím skončilo. Skvělá je také možnost ovládat přehrávání z postele, křesla nebo třeba kuchyně.

Kde audioknihy koupit?

- Audiolibrix: <https://www.audiolibrix.com/>
- Alza.cz:
<https://www.alza.cz/muj-ucet/audioknihy.htm>
- Knihy Dobrovský:
<https://www.knihydobrovsky.cz/audioknihy>
a mnohé další

Audioknihy půjčují také městské knihovny.

V případě skutečně zhoršeného zraku je k dispozici

Knihovna a tiskárna pro nevidomé a slabozraké.

ČLENSTVÍ A PŘEDPLATNÉ

Klíčem k dlouhému a spokojenému životu je aktivita. Dokud se má člověk na co těšit, je snazší hledat motivaci ráno vstát, udržovat se v kondici a hledat řešení životních situací. Když je senior sám, nikam nechodí a nic ho nezajímá, ztrácí chuť žít.

Jednou ze skvělých možností jsou seniorské kluby. Nabízejí mnoho aktivit a hlavně setkávání vitálních, aktivních seniorů. Ti vytvářejí inspirativní komunitu, která pomáhá psychickému i fyzickému zdraví.

V mnoha městech jsou také univerzity třetího věku. V nich se studenti z řad seniorů mohou dozvědět více například o historii, fyziologii i dalších oborech. Některé nabízejí i velmi oblíbené kurzy malování. To navíc pomáhá také jemné motorice. Lektori na U3V bývají profesionálové, kteří běžně učí i jinde. U3V mají ale nejradši, protože tam chodí jen ti, které téma skutečně zajímá. Je to hodně znát na atmosféře. Učivo je zjednodušené tak, aby mu právě i senioři porozuměli. Pro seniory je však stejně nejdůležitější setkávání.

Většina měst toho však pro seniory nabízí ještě mnohem více. Někteří senioři by se těchto akcí rádi zúčastnili, ale je to pro ně finančně nákladné. Určitě by je tak potěšilo, kdyby předplatné dostali.

Před zakoupením si však vždy ověřte, zda bude takový dárek skutečně využit. Nejdříve si na internetu najděte, co vše je v okolí bydliště seniora k dispozici, pak na to zaveďte řeč. Ne přímou otázkou, spíše ve stylu „Slyšela jsem, že tady máte důchodce, kteří jezdí na turistické výlety. Proč nejezdíš s nimi? Když jsem byla malá, jezdili jsme někam skoro každý víkend a bylo to skvělé.“

Hezký dárek jsou také lístky do divadla, pokud ho obdarovaný má rád. V takovém případě je nejlepší koupit alespoň dva a jít tam s ním. Jak se říká, sdílená radost je dvojnásobná. Může přitom jít i o odpolední víkendové představení, po kterém se ještě stihnete vrátit pohodlně domů.

HODINKY S SOS FUNKCEMI

O hodinkách, které zachraňují životy, jsme psali v prvním čísle Gericon magazínu. Mohou vypadat jako klasické chytré hodinky, jen s SOS tlačítkem na boku nebo jako náramek s velkým SOS tlačítkem na přední části místo displeje. I když jsou hodinky fyzickým dárkem, důležitější je to, co je za nimi. Bezpečí.







Noční můrou každého je, že upadne, nebude se moci zvednout a nebude moci přivolat pomoc. To se bohužel u mnoha seniorů stává realitou. Díky hodinkám s SOS tlačítkem tomu však můžete předejít.

Ze všech typů hodinek se dá volat na krizový kontakt. Stačí k tomu jen stisknout SOS tlačítko. Volání je přes hlasitý odposlech, takže hodinky není nutné ani držet u ucha.

Díky detekci pádů a dalším funkcím budete také automaticky upozorněni, pokud se něco stane. Pak je možné na hodinky zavolat. Senior nemusí ani nic dělat, rovnou se s ním spojíte a můžete se zeptat, jestli je vše v pořádku. GPS lokalizace také usnadní přivolání sanitky nebo jiné pomoci, pokud je potřeba.

Více informací o hodinkách s SOS tlačítkem naleznete v prvním čísle Gericon magazínu nebo na stránce <https://gericonmagazin.cz/article/01/hodinky-pro-seniory>.

VZPOMÍNKY

Všimli jste si, jak senioři ožívají, když si s nimi povídáte o dobách, kdy byli mladí a plní sil? Při vyprávění znovu vše prožívají, začínají se více smát a také pohyby mají živější.

Jak ubývá sil, ubývá také dostupných aktivit a vzpomínky zůstávají to jediné, co nám zůstává. K jejich opětovnému prožívání velmi pomáhají fotografie.

› Tip 1 – Fotokniha života

Pokud máte přístup ke starým rodinným fotografiím, vyberte jich několik napříč celým životem, nechte je kvalitně naskenovat, případně vyretušovat zub času na snímcích a zvětšené je vložte chronologicky do fotoknihy. Pokud můžete, doplňte i popisky.

Důležité jsou také fotografie příbuzných. Mohou být přímo na snímcích, které vyprávějí životní příběh. Můžete ale vytvořit i speciální část fotoknihy, do které vyberete fotografie hlavně podle toho, jak tam jsou jednotliví lidé vidět. Určitě zkuste zkontaktovat také je, případně jejich děti, jestli nemají nějakou pěknou

fotku. Často se tím navíc obnoví některá zašlá přátelství. Můžete doplnit také staré fotky míst, kde senior trávil své mládí. Mnoho se jich dá celkem snadno dohledat na internetu například pomocí vyhledávání obrázků na Googlu.

Jestli chcete hodnotu takového dárku ještě znásobit, nechte si po předání knihy vyprávět příběhy, které za snímky stojí. Určitě ne všechny najednou, to by bylo na dlouho. Můžete ale zavést tradici, že vždy před vaším odjezdem vyberete jednu, o které si necháte vyprávět. Seniora tak budete vždy opouštět v dobré náladě.

› Tip 2 – Fotokniha z posledních let

Pokud je pro vás fotokniha života jen těžko realizovatelná, vytvořte ji z fotografií, které máte snadno k dispozici. Pamatujte však, že cílem není se chlubit, ale vyvolat vzpomínky.

Pokud na fotkách není senior přímo, měl by mít alespoň vztah k událostem na nich.

Mohou také vyprávět příběh vaší rodiny a dětí. Při pohledu na snímek by vždy měla naskočit myšlenka ve stylu „Když byl Honza takhle malý, vlezl...“. Hodně pomáhají také emoce na fotkách.

› Tip 3 – Zvětšená a vyretušovaná fotografie partnera nebo rodiny

Hlavně když už žije jen jeden z partnerů, je vděčným dárkem zvětšená a vyretušovaná fotografie partnera, společná fotografie ze svatby nebo jiné významné události, případně snímek, na kterém je celá rodina, nejlépe s malými dětmi. Fotografie můžete nechat také zarámovat, takže může sloužit i jako obraz.



Kde fotovzpomínky objednat?

<https://www.cewe.cz/> – pro nákup můžete využít i slevové kódy uvedené níže

<https://www.happyfoto.cz/>

<https://www.fotoknizky.cz/>

Jedním z častých přání seniorů v projektu **Ježíškova vnoučata** jsou zážitky. Nemusí přitom jít jen o ty adrenalinové jako tandemový skok padákem (jedna Švédka si tento sen splnila ve 103 letech). Mezi běžnější patří vyhlídkové lety, lety balónem, což je v obou případech i krásný rodinný zážitek. Oblíbené jsou také plavby na lodích.

Nenáročné a velmi oblíbené jsou také návštěvy výrobních podniků. Prohlídky pořádají všechny velké pivovary, podívat se můžete do pražírén kávy, do výroben čokolád i do dalších provozů. Exkurze pro veřejnost pořádá dokonce i Škoda Auto v Mladé Boleslavi. Záleží jen na preferencích obdarovaného.

Nemusí však jít o nic kupovaného. Skvěle poslouží i obyčejný výlet do míst, kde senior prožíval své mládí, nebo je má spojená s jinými zážitky.

Vděčné jsou i návštěvy zámků, výstav nebo přírody. I na Sněžku se dá dostat bez velké fyzické námahy.

› Tip:

Pokud můžete, vyrazte celá rodina. Zážitek bude mít úplně jiný charakter.

Pokud to nejde, vezměte alespoň nejlepší kamarádka nebo kamaráda obdarovaného.

U zážitků více než kde jinde platí, že je nutné ho probrat s obdarovaným dopředu.

Kde zážitky koupit?

Nejznámější jsou:

<https://www.firmanazazitky.cz/> – zakladatelka Linda Vavříková myšlenku zážitků jako dárku do České republiky přinesla

<https://www.slevomat.cz/> – zakladatel myšlenky slevových portálů v České republice s tradicí

Jiří Eder

Spoluzakladatel **SlužbyProSenioryBrno.cz**



Komunikace se seniory o Vánocích

Adventní čas je tady, nejkrásnější svátky roku před námi. Tento čas by měl být naplněn, kromě vůně cukroví, zejména zastavením se, rozjímáním v kruhu přátel a rodiny, a také zamyšlením, čím udělat radost svým blízkým. U malých dětí je to jednodušší, kreslí či píší svá přání, pokud si rodina tento zvyk zachovává. A když se jim pak pod vánočním stromečkem splní, přichází ta neopakovatelná radost a jiskřičky v očích. To jsou ty okamžiky, kdy víme, že se to úsilí a dlouhé přípravy vyplatily.

A co naše starší generace? Ta už svá přání moc nezveřejňuje. Možná se i tváří, že už nic moc nepotřebuje, všechno už má. A je to opravdu tak? Určitě ne. Svá přání máme všichni, jen se je někdy možná bojíme vyslovit, aby se někdo nedivil, nevysmál se nám nebo se třeba nerozplynula.

A stejně nejcennější jsou vždy ta, která nelze nikde koupit, objednat, poslat poštou či kurýrem. Jsou zdarma, ale zároveň v kategorii - nedostatkové zboží. Jsou to přání velmi prostá, ale ta nejsilnější - více zájmu, pozornosti, naslouchání, sdílení a zastavení v tom každodenním dění. Toto nám všem v té dnešní době hodně chybí. Ano, doba je rychlá a tlačí nás žít v jejím rytmu. Otázkou jen je, zda s tímto souhlasíme, podvolíme se nebo si vyrobíme individuální životní scénář.

Pojďme se svých blízkých tedy zeptat nebo je nechejme jejich přání napsat, protože i tato forma může být pro někoho příjemnější. Při psaní si člověk může urovnat myšlenky, vložit do řádků i něco důležitého, co se třeba bojí říci přímo, ale chce již dávno sdílet. A třeba se i dozvíme nějaké zajímavé věci. Ať je to cokoli, tak to je skvělé, protože kde jsou plány, pohyb, akce, tam je život. Poté poděkujme za důvěru a snažme se ta přání v rámci možností splnit. Protože to je něco zcela jiného, než jen něco koupit, zabalit, aby se neřeklo, nezapomnělo, prostě něco bylo, protože k Vánocům dárky přece patří.

Tedy jedna cesta je se ptát, všímat si, zajímat se. A pak je tu ta druhá, která je ověřená a jistá, potěší vždy, dodá životní elán a energii každému z nás, bez ohledu na věk, pohlaví, postavení, zkušenostech. Ano, je to již zmiňovaná vnímavá komuni-

kace, porozumění, vzájemná sounáležitosti, sdílení, objetí, naslouchání. Je to radost ze zastavení, obyčejného společného povídání, vzpomínání. Stačí jen tuto možnost s úctou a láskou otevřít.

Zkusme tedy na chvíli odložit všechna elektronická zařízení, technické záležitosti. Pojďme se na chvíli zastavit, potkat se. Sdílejme radosti, starosti, vzpomínky, plány v klidu, bez hodnocení, skákání do řeči, spěchání apod. Pojďme spolu jen chvíli pobýt, zasmát se, poplakat, obejmout, jak je potřeba a situace si žádá. To jsou ty nejhodnotnější okamžiky života, které prostě nelze ničím nahradit. Rodina je jedinečný základ, přístaviště v životě, tak si ji užívejme, dokud můžeme a je nám přáno. Čas vánoční je k tomu jako stvořený.

Vyzkoušejme, pokud už takto nečiníme, zabalit červenou stuhou to nejcennější, co máte, čas - na setkání, sdílení a společné zážitky. Nemusí ho být moc, stačí opravdu pár minut, ale s maximální koncentrací jeden na druhého, vědomím, že to je to nejvzácnější, co nám život dává. Kvalita v tomto případě vždy vítězí nad kvantitou. Protože co máme dnes, se už třeba nikdy ve stejné či podobné formě nemusí opakovat.

Pojďme vnímat život více s pokorou a úctou k těm, kteří nám dopřáli být tady a teď, starali se o nás, dávali to nejlepší, co sami měli a uměli, někdy na hranici sebeobětování, ale vždy s vírou v šťastnou budoucnost. V čase adventním můžeme začít, s novým rokem pokračovat. A kdo ví, třeba se budou dít zázraky, nejen o Vánocích.

*Irena Vavříňová,
specialistka na komunikaci*

Odvrácená strana Vánoc A JAK JI ZMĚNIT

Vánoce jsou svátky klidu, míru a rodinné pohody. Aspoň tak praví legenda. Stačí ale 20. prosince navštívit libovolné nákupní centrum a zkusit najít klid, mír a pohodu. Nic z toho tam není. Doma pak většinu lidí čeká ještě stres s balením, úklidem a přípravou ohromného množství jídla.

Senioři se mnohým věcem mohou vyhnout, ale Vánoce pro ně ani tak nemusí být šťastné a už vůbec ne veselé.

Osamělost nikdy není větší

Když máte děti, jsou Vánoce krásné, plné smíchu a radosti. Když se senior rozhlédne, vidí jen prázdný, tichý byt, který často nezdobí už ani symbolicky. Právě ten kontrast a živost vzpomínek na ně doléhá. Je jasným důkazem, že jsou osamělí.

Ani časté návštěvy v průběhu roku zcela nepomáhají. Je tu prostě ten jeden den, jeden večer, který byl v minulosti úžasný a dnes je smutným důkazem odloženosti a nepotřebnosti.

Pokud je to možné, zvažte možnost pozvání seniorů právě na ten jeden večer k sobě domů. Noc na 25. 12. asi nebude pohodlná, ale celé Vánoce budou mít zcela jinou atmosféru.

I když pozvání odmítnou, udělá to jejich život lepším. Budou mít důkaz, že o ně stojíte. Nejen slovy, ale činem, kterým už samotné pozvání je.

Dárky jsou i závazek

Jen málo rodinám se daří držet tradici symbolických dávků. Moderní doba vyžaduje stále hodnotnější dárky. Je to finanční zátěž i pro ekonomicky činné rodiny.

Když senior s důchodem taktak vyjde, je i pouhých 1 000 korun velkou zátěží rozpočtu. I když s rozpo-

čtem celý rok bojuje, jsou právě Vánoce připomínkou špatné situace, která se sama od sebe nezlepší.

Pokud se to týká i vaší rodiny, můžete nenápadně pomoci dárkem v podobě dárkového balíčku s kosmetikou, kterou by si senior stejně koupil. Díky vašemu daru tak dost peněz ušetří. Při výběru se můžete zaměřit na lehce lepší zboží, než by si sám koupil. Pamatujte, že se časem bude vracet k původním značkám a nemělo by jít o pád od Diora k privátní značce supermarketu.

Stejně tak můžete rozpočtu seniora ulevit dárkovým balíčkem s potravinami, kávou, čajem nebo potravinovými doplňky.

Své dary také přizpůsobte možnostem seniora, aby byla hodnota přibližně stejná, byť z vaší strany může být samozřejmě o něco vyšší. Nikomu s trochou sebeúcty nedělá dobře, když dostane soupravu šperků s diamanty a sám může dát jen přáníčko.

Alternativou je dárek, jehož finanční nákladnost senior nezná, nebo je jeho podstatná hodnota úplně jinde. Když věnujete vzpomínky (viz hlavní článek), je hodnota právě v nich. Investice do výroby je druhotná.

Nejlepší pomoc je ale změnit finanční situaci seniora vyřízením příspěvků. Velký článek o příspěvcích na bydlení a péči naleznete v prvním čísle Gericon magazínu.

*Jiří Eder, spoluzakladatel
SluzbyProSenioryBrno.cz*





Jak poznám, že je to Alzheimer?

OD PRVNÍCH PROJEVŮ PO SPRÁVNOU
DIAGNÓZU

Kdo někdy měl potíže s pamětí ví, jak nepříjemný je tento stav i s jeho následky. Při Alzheimerově nemoci se takové potíže nejen prohlubují, ale přidají se další.

Jak poznám, že je to Alzheimer, a co potom?

Příznaky a stadia:

jak se Alzheimerova nemoc rozvíjí?

Alzheimerova nemoc se ohlašuje **výpadky krátkodobé paměti**, které se nám už nevybaví. Máme problém plynule mluvit, ztrácíme pojem o čase a prostoru i lidech. Problémy nám blokují výkon zcela běžných činností, soustředění, natož organizaci či nové informace. Co asi člověk s Alzheimerovou nemocí cítí?

„Všude je chaos, ocitám se na neznámých místech a nemám nic pod kontrolou. Nevím, co dřív a co jsem už udělal. Jako bych to nebyl já. A přesto jsem! Vše je v mlze a v hlavě mám ozvěnu. Občas přijdou cizí lidé a něco chtějí. Kontrolují mě a vidí jen chyby! Bojím se něco říct, bojím se už i v noci na záchod. Napadlo mě utéct někam, kde to znám, ale trefím? Jsem to ještě já, nebo se mnou něco udělali?“

Podobné pocity vyjadřují lidé ve počátcích Alzheimerovy nemoci. To nejhorší je **bezmoc a nedorozumění**. Následná frustrace může přinést **změny nálad i osobnosti**. Objeví se i snaha potíže maskovat tzv. **konfabulovat**, kdy se snažíme vycpat mezery v naší paměti.

Příznaky Alzheimerovy nemoci pohromadě:

- **Horší krátkodobá paměť:** mám okna v nedávných událostech, zapomínám úplně. Nedodržím režim, stále něco opakuji nebo zapomínám.
- **Ztížené vyjadřování:** od přereků, přes výpadky slov, najednou nevím, jak říct, co chci. Mohu měnit styl komunikace, na jazyku mám najednou vulgarismy apod.
- **Poruchy orientace:** co myslíte tím „včera“? A proč přijdete až v neděli? Kam zmizela koupelna? Co dělám v této ulici? Vzpomenu si jen na svou starou adresu.
- **Poruchy úsudku:** klíče byly v lednici, a proč mám telefon ve sprše? Beru si kabát, chci ven. Horko? V létě? Co s tímhle číslem účtu? To je sprcha? A co já s tím?
- **Změna osobnosti:** ano, uvařím si, co se ptáš jak de*il? Jdi do p*dele, pako, starám se o tebe celý život, a ty mě poučuješ? Ven! Bože, jak to vypa-

dám, a proč jsem byl hrubý? Nic nemůžu, nic! Proč jsem takhle dopadl? Na agresivní, odevzdanou či plačtivou se mohou měnit nejen nálady, ale i celá osobnost. Váš blízký vám může připadat cizí, jiný, nervózní, podrážděný atd. Jde o vliv vývoje Alzheimerovy nemoci.

Jak získat správnou diagnózu?

Pokud u sebe nebo blízkého zaznamenáte více příznaků Alzheimerovy nemoci, nečekejte. **Praktický lékař** vám udělá vstupní anamnézu a posoudí míru poškození kognitivních schopností. **Součástí jsou i klinické testy** jako odběry moči či krve, které vyloučí jiné příčiny, např. onemocnění štítné žlázy, ledvin, depresi aj.

Pokud svého praktika oslovit nechcete, **kontaktujte rovnou psychiatra, geriatra či neurologa**. Ti vás také provedou sadou otázek k prověření poznávacích funkcí i orientace. Po vyšetření může přijít na řadu **CT nebo magnetická rezonance mozku**. Na snímcích se přesně ukážou „plaky“ a úbytky mozkové tkáně. Tak lékař určí, která centra jsou zasažena.


Zajímavou možností, jak se nechat vyšetřit, jsou i různé preventivní programy se sítí míst, **kde vám provedou vstupní vyšetření**. Zapojeny jsou i některé sítě lékáren, např. **Benu** nebo **Pharmacentrum**.

K čemu je diagnóza?

Alzheimerova nemoc **reaguje na léčbu nejlépe právě v raných stádiích**. Vyléčit úplně ji nelze, ale právě raná stadia lze léčebnými metodami pozitivně ovlivnit a prodloužit tak soběstačnost i kvalitu života nemocného.

Diagnóza je stejně zásadní i pro úřední kroky jako jsou **příspěvek na péči, pomůcky** atd. Včasná léčba zachovává kvalitu života nemocnému i jeho okolí a umožňuje žít plnohodnotný život bez zbytečných debaklů. Důkazem jsou tisíce příběhů z celého světa, což je obrovská motivace.

*Jirka Zemanová
Specialistka Alzheimer centra*



**Splňte tajné
přání nejen
své babičce
a dědečkovi**

I osamělí lidé v domovech pro seniory mají o Vánocích nějaké tajné přání. Dárek ale většina z nich nedostane. Proto pro ně období svátků bývá spíše smutné a ponuré.

To se rozhodla změnit parta dobrovolníků se svým projektem Ježíškova vnučata. První rok zvládli splnit 600 vánočních přání babičkám a dědečkům v domovech pro seniory.

Další rok se do organizace pustil Český rozhlas, který oslovil stovky domovů pro seniory a o projektu odvysílal řadu reportáží. Díky tomu se už hned druhý rok podařilo doručit více než 13 tisíc dáreků.

Tento rok se do Ježíškových vnučat můžete zapojit i vy. Uděláte tak radost opuštěným seniorům, nebo i těm, kteří příbuzné mají, ale ti jim dárek z jakéhokoliv důvodu nemohou dopřát.

Dosud se nejčastěji jednalo o drobné věci jako lupina na čtení, rádio, kosmetika, sladkosti, hry, oblečení, knížky nebo tablet či telefon pro udržení kontaktu s blízkými. Vedle toho chtěli ale i něco zažít, například výlet na ryby, do cukrárny nebo do rodného města, zabíjačku v domově nebo společné čtení. Pro splnění nějakého přání proto nemusíte mít příliš velký finanční obnos, stačí jen odhodlání a chuť někomu druhému udělat radost. Jelikož právě o radost babiček a dědečků jde v projektu především. Je totiž úplně jedno, zda jsou v domově, v nemocnici nebo se o ně stará pečovatelská služba.

V seznamu přání se každoročně objeví i nákladnější věci, jako například invalidní vozíky, polohovací křesla nebo třeba

televize. Splnit tyto prosby pak není v silách jednotlivce, a proto existuje i sbírka, kam můžete jednoduše přispět libovolnou částkou právě na nějaký z těchto nákladnějších dáreků. Tedy i vaše malá částka pak ve spojení s dalšími může dokázat velké věci.

U malých dáreků, které můžete koupit sami, je velkou přidanou hodnotou i jejich osobní doručení obdarovaným. Třeba se při nich dozvíte, co vše za jejich dlouhý život zažili, odkud pocházejí nebo co rádi dělají ve volném čase. A kdo ví, třeba tak vznikne nové přátelství.

Pomozte tedy seniorům znovu uvěřit na Ježíška.

Denisa Ovesná



Na webových stránkách Ježíškových vnučat je od 14. listopadu zveřejněný seznam dáreků, které si senioři k Vánocům přejí.



Podzim života a odcházení

Rozhovor s Magdou Malou, asistentkou seniorů
a koordinátorkou SlužbyProSenioryBrno.cz

Čemu se v rámci pomoci seniorů věnujete?

Naše působení je poměrně široké, ale orientujeme se především na lidi s motorickými potížemi, např. seniory, kteří už špatně chodí a neumí si sami zajistit základní věci jako nákupy, úklid nebo vyřizování příspěvků a podobně.

„Seniorů přibývá a rodiny se do péče zapojují více než dříve.“

O tomto tématu se začíná více mluvit. Tím, že seniorů přibývá, rodiny se přirozeně musí zapojovat více, což dříve nebylo úplně zvykem. Státních služeb totiž bohužel stále ubývá i přesto, že by naopak bylo potřeba, aby jich bylo více. Na trhy alespoň nastupují i komerční firmy, které se snaží do pomoci také začlenit.

Když si senior o pomoc neřekne, znamená to, že ji nepotřebuje?

Bohužel ne. Většinou to znamená, že si nechce přiznat bezmocnost a nechce nikoho obtěžovat. Často tedy senioři situaci nechají zajít daleko a doslova se zahrabou v odpadcích. V mnoha případech si ale služby sami platí tajně a rodině nechťejí přiznat, že potřebují pomoc, stydí se. Překážkou také bývá i finanční hledisko. Tam by měla nastoupit rodina a pomoci seniorovi vyřídit příspěvky, které zajistí prostředky na vše, co je potřeba.

„Vyřízení příspěvků může trvat i několik měsíců, je důležité zažádat si včas.“

Toto rodinám vždy kladu na srdce. Pokud nemáte v ruce papír, seniora bohužel do žádného zařízení nepřijmou a ve chvíli, když už situaci přestanete zvládat, je obvykle pozdě začít příspěvky teprve vyřizovat. Je lepší zažádat si s předstihem.

O jaké typy příspěvků lze žádat?

Základem je příspěvek na péči. Existují čtyři stupně, které jsou voleny s ohledem na úroveň nemohoucnosti seniora. Dále je možnost příspěvku na bydlení, mobilitu a průkazu ZTP nebo euroklíče, který umožní svému držiteli přístup na toalety pro invalidy kdekoli po Evropě.

Jaké ve své práci zažíváte nejtěžší momenty?

Největším úskalím bývá počáteční nedůvěra seniorů, když přijdeme poprvé k nim domů. Často mají strach a nechťejí nás pustit dovnitř. Klidným jednáním se snažíme jim vysvětlit, proč naši službu potřebují. Na-

příklad v případě extrémních úklidů, které děláme v bytech a domech seniorů, kteří už situaci vůbec nezvládají a žijí ve značně zaneřáděném bytě. Tam totiž hrozí například i to, že pečovatelská služba odmítne do bytu, který je v takovém stavu, docházet. Nikdy však seniory do ničeho nenutíme a snažíme se na to jít postupně.

„Nepořádek je častý problém. Senioři se nechťejí vzdát svých vzpomínek.“

Většinou se tak děje v případech, kdy jeden z partnerů, kteří spolu žili, zemře a druhý zůstane sám. Byt je plný věcí, které spolu za celý život společně nashromáždili a samozřejmě to nechťejí dát pryč, jsou to jejich vzpomínky. My to děláme tak, že spolu s nimi probereme celý byt a vybereme společně věci, které jsou ještě v dobrém stavu a mohly by být užitečné. Pak je vozíme je na dobročinný bazar nebo je nabízíme zadarmo k odbytu. Senioři mají pak dobrý pocit, že věci ještě někomu poslouží a výtěžek pomůže zase někomu dalšímu, protože peníze vždy putují na další projekty pomoci.

Jaké faktory nebo události podzim života seniorům nejvíce komplikují nebo znepríjemňují?

Úrazy bývají začátkem konce. Největší nebezpečí hrozí hlavně u těch, kteří žijí sami – upadnou a delší dobu je nikdo nenajde. Obvykle pak málo rehabilitují, protože s nimi nemá kdo pravidelně cvičit. Nejsmutnější jsou případy, kdy senior opravdu nemá nikoho, je ležák a dochází k němu domů pouze párkrát denně pečovatelka. Zbytek času jen leží sám, často ve vlastních výkalech, a musí čekat na její další návštěvu. Je to velká bezmoc. Když není k dispozici rodina a domovy jsou plné, bohužel se tyto scénáře dějí velmi hojně. Na trhu jsou již zajímavé produkty, které mohou být v takových situacích nápomocné. Například hodinky, které signalizují problém. Také máme k dispozici systém sond snímající pohyb v bytě. Například nahlásí, že z kuchyně už 30 minut nikdo nevyšel. Tyto systémy jsou také napojeny na záchranné složky. (Tomuto tématu se budeme věnovat v příštím čísle. Pozn. redakce.)



„Nejtrýznivější je samota.“

Nemají-li senioři rodinu, která by je navštěvovala, kromě uklízečky, která se stane jedinou kamarádkou, nemají žádný další sociální kontakt. Někteří z nich z domu nevyjdou i roky a svět venku je jim už úplně cizí. I na tento problém se snažíme sehnat sponzory, kteří by podpořili projekty socializace. Cítila bych jako amorální brát si od těchto lidí peníze za to, že jim budeme dělat společnost, s tím se neztotožňuji.

„Je důležité být ostražitý a počáteční problémy s vnímáním rozpoznat.“

Dalším velkým strašákem je Alzheimer. Podstatné je všimnout si, že tato choroba začíná. Často to nepoznáte hned. Tito lidé mají svůj svět, nejlepší je přistoupit na jejich hru. Zažila jsem si podobné situace se svojí maminkou, kdy jsem ji vezla z nemocnice a ona mě přesvědčovala, že se musí vrátit zpět, aby dodělala rozdělaný úklid. Nevymlouvala jsem jí to, jen jsem řekla, že mi právě volali, že mají vše hotovo a ona už se nemusí vracet. Přijala to, dohadování v tomto případě zkrátka k ničemu nevede. Je také ale důležité na lidi s Alzheimerem dávat dostatečný pozor – často si neuvědomují základní rizika, například nechají zapnutý sporák a podobně.

Co vám pomáhá překonávat těžké chvíle, které při své práci jistě zažíváte?

Na to mám svého osobního anděla. Paní Ovečkovou znám již o doby, kdy jsme se starali o jejího manžela. Poté, co zemřel, zůstala sama, ale zatím vše zvládá i bez naší pomoci. Vždy, když cítím krizi, zazvoní mi telefon od p. Ovečkové, která mě ujistí, jak je ráda, že ví, že tam někde jsem, kdyby něco potřebovala. Vždy

si uvědomím, že musím vydržet, aby se i ona jednou měla na koho obrátit.

„V posledních dnech nechme seniory užít si čas tak, jak sami chtějí.“

Téma odcházení je ve společnosti zbytečně potlačováno. Někteří zkrátka už odejít chtějí, nemají na světě třeba už rodinu ani kamarády. Samozřejmě se na tato témata se seniory musíme bavit s citem, ale nebraňme se diskuzi o tom, co je pro ně důležité. Někteří chtějí mít nachystané hrobové místo, jiní si chtějí dát třeba štamprli becherovky. A proč ne? Ať si v posledních momentech zažijí a udělají vše, co potřebují a chtějí, samozřejmě pod nějakou rozumnou kontrolou.

Když už stav seniora dojde do stádia, kdy umírání skutečně přichází, orgány selhávají a tělo přestává pracovat, většinou jsou personálem stále nuceni do jídla a pití, i když už o to nestojí. Já zastávám názor, že pokud člověk již nechce, nechme ho být.

Jak se vyrovnat se smrtí blízkého člověka a jak s faktem umírání citlivě seznámit děti v rodině?

Když jsem byla za jednou ze svých klientek, rozloučit se s ní v její poslední chvíli, protože její syn už nestihl přijet z daleka, měla jsem s sebou i děti. Myslím, že pro ně je smrt přirozená, nevnímají to jako něco negativního nebo zvláštního, pokud z toho my neuděláme tabu. Je potřeba se s nimi o smrti a věcech kolem bavit zcela normálně. Pro ni bylo zase důležité, že měla v konci někoho nablízku. Poznala mě a odchod tak měla klidný a pokojný.

Pavla Mičková

Nebezpečí všedních dnů

Dokud měl tatínek řidičský průkaz, bylo vše v pořádku. S maminkou žili kousek za městem ve větším domě s velkou zahradou. Choval v ní dokonce včely. K nim se chodil také uklidňovat, když se s maminkou na něčem neshodli.

Když mu ale lékař zakázal řízení, šlo to s tatínkem rychle z kopce. Přišel o svou svobodu a soběstačnost. Přestal chodit i do hospody na svá dvě malá piva, aby si s ostatními štamgasty vyměnil informace.

Zhoršoval se i jeho psychický stav. Občas se objevila paranoia, občas zapomínal. Přestal zvládat péči o zahradu, musel dát pryč králíky, slepice i včely. Nedlouho nato zamřel.

Aby maminka nezůstala ve velkém domě sama, nastěhovali jsme se s manželem k ní. Místa bylo dost pro každého, včetně dcer a jejich rodin, které často jezdily na návštěvy.

Maminka byla stále čilá a myslelo jí to. Ráda se obklopovala lidmi, jezdila s námi na návštěvy i na výlety. Doma stále vařila, pekla, hlídala pravnoučata a starala se o zahrádku.

Začala se ale projevovat zhoršená koordinace pohybů. Při jednom pádu si

dokonce ošklivě pohmoždila obličej. Když ji tak poprvé viděl pětiletý pravnuk, úlekem udělal krok zpátky.

Jednoho dne upadla v kuchyni, když se pro něco ohýbala do skříňky. Protože se nemohla zvednout, odvezli jsme ji do nemocnice na rentgen. Ten bohužel potvrdil zlomeninu nohy, která v 85 letech vyžadovala operaci.

Anestezie je velká zátěž i pro výrazně mladší ročníky. Maminka operaci přežila. V následujících dnech jí však začaly selhávat orgány. I přes veškerou snahu lékařů nakonec zemřela.

Nějakou dobu jsem si vyčítala, že jsem ji k práci vůbec pouštěla. Kdyby se v té kuchyni neohýbala, nemusela spadnout a stále by žila. Jenže ono by to tak asi nebylo. Maminka stále potřebovala něco dělat.

Kdybych jí to zakázala, stejně by mě neposlechla. A život bez práce by jí stejně nebavil. Začala by si připadat nepotřebná a zbytečná a stejně by tu už asi nebyla stejně jako tatínek.

Takto aspoň vím, že do poslední chvíle žila šťastná, spokojená a obklopená milující rodinou. Vždyť tak by to mělo být.

Martina F.



Vánoční svátky a peníze

Blíží se k nám vánoční svátky. Čas, který je hlavně o vztazích, rodině a přátelích. Je na rovinu ale také o dárcích, kterými chceme druhým udělat radost, splnit jejich přání a potěšit je. Vidět úsměv ve tváři někoho dalšího je k nezaplacení, bohužel ale na vše ostatní je tu často MasterCard. Věřím, že část z Vás tuto větu znáte, dlouhá léta ji slycháváme v reklamě a právě tato věta popisuje, jak někteří lidé řeší nákup vánočních dárků.

Dělejme lidem radost, ale dávejme pozor, aby to nebylo na úkor naší budoucnosti

Žijeme v době, kdy získat peníze je jednoduché jako nikdy před tím. Ze všech stran nás denně bombardují zprávy o tom, že nám někdo nabízí půjčku, peníze, **POMOC**. Bliká na nás v našem elektronickém bankovníctví, na internetu, v televizi...

K získání těchto „rychlých peněz“ nám stačí pár kliknutí na klávesnici nebo telefonu a za pár vteřin máme na účtu i statisíce. Pokud se jedná o **životní nutnost**, pak je to obrovské ulehčení nějaké nepříjemné situace. Nicméně lidé si dnes často půjčují na věci, které opravdu nepotřebují, půjčují si na dovolenou, na dárky, často nepřemýšlí nad důsledky a nad tím kolik je vlastně takový závazek bude reálně stát.



Kupříkladu letos si půjčím na dárky 30 000 Kč, v bance mi svítí předschválený úvěr, nechtějí ani dokládat příjmy, úrok jenom 6 % p.a*, na dnešní dobu paráda!

Po pár kliknutích zjišťuji (v tom lepším případě), že úrok samotný je sice 6 % p.a. nicméně RPSN je 14 % p.a.

U úvěrů a půjček nás zajímá především RPSN (roční procentní sazba nákladů), tedy hodnota celkových nákladů úvěru, ve které je obsažen úrok, veškeré náklady atd. Často se uvádí nízký úrok na zaujetí – přivábení klienta – a hlavní část výdělku pro poskytovatele je obsažena právě v RPSN.

Už jsem ale odhodlaný pro úvěr, rozpočet je sice tak-tak, ale splátka 1 023 Kč měsíčně na 3 roky mě nezabije, jsou přece Vánoce. :-)

Důsledkem mého konání nastane několik věcí. Manžel/manželka, děti, rodiče, partner... budou mít snad radost a užijeme si krásné svátky. Dál do budoucna se někteří z nás už ale nedívají, zaměříme se na emoce, které díky dárkům vzniknou a považujeme je za adekvátní odůvodnění pro naše jednání, prakticky si sami ospravedlníme, že jsme udělali dobře.

A udělali? Po dobu 3 let budu:

- nějakému subjektu dlužit peníze,
- budu mít záznam v registrech – případná komplikace, pokud si například za rok budu chtít vzít hypotéku, nebo skutečně potřebný úvěr,
- budu muset zaplatit, i když se mi změní životní situace a 1 023 Kč měsíčně bude najednou hodně peněz,
- budu mít o 1 000 Kč méně další prosinec,
- a celkově z 30 000 Kč zaplatím 36 900 Kč.

Člověk se i takovouto zdánlivě nevinnou věcí může dostat do dluhové pasti, která může mít i katastrofický konec v podobě exekucí, ztráty střechy nad hlavou, někdy i rodiny.

Příští rok totiž budu chtít zase někomu udělat radost, akorát další rok jsem celkově o 12 000 Kč chudší, a pokud se rozhodnu situaci opakovat, o to víc si budu muset půjčit. Spousta lidí se dostává do problémů i důsledkem daleko menších závazků.

Než nějaké podobné rozhodnutí udělám, doporučuji si říct „chci být člověk, který dalších x let bude někomu něco dlužit, někomu povinně platit své těžce získané peníze, opravdu je to tak důležité, abych si půjčoval?“ Základem je pořádně si spočítat, kolik vlastně zaplatím a jak moc mě pravidelně placená částka může do budoucna ovlivnit.

Dnešní doba je velmi turbulentní, ceny létají tam a zpět, to, že mě dnes náklady na bydlení stojí např. 6 000 Kč měsíčně, neznamená, že to tak bude i příští rok, stejně tak to platí u jídla, pohonných hmot, služeb a všeho dalšího, kde se ceny mění ze dne na den.

Velká část populace ČR dnes tyto dopady pocituje a musí je řešit, náklady se zvyšují a najednou těch pár tisíc, které někomu musím měsíčně zaplatit, mohou hrát roli v tom, zda například nakoupím jídlo nebo ne.

Místo půjček se společně zaměříme na tvorbu úspor, rezerv, investování. Pravidelně si odkládáme i menší množství peněz, které pak následně můžeme použít právě na Vánoce, dovolenou, výlety atd.

Pokud skutečně potřebujete řešit úvěr, doporučuji se potkat s člověkem, který s Vámi projde celkově Vaše finance, který pro Vás zpracuje rodinný rozpočet, prověří příjmy vs. výdaje, případně najde úsporu v některých pravidelných výdajích a ověří Vám, zda si nový závazek skutečně můžete z dlouhodobého hlediska dovolit.

Takovéto setkání Vás může dělit od řešení problému, který sice vzniknout nemusí, ale co kdyby...

Přeji Vám Všem krásné svátky a šťastný nový rok!

*p.a – z latinského *per annum*, česky za rok.



Příběhy z krizové linky

Na krizovou linku pro seniory telefonuje paní Zdena. Žije již dlouho sama. Na linku občas volává, když je nemocná a samota na ni doléhá více. Ptá se, co je za den v týdnu. Říká, že se necítí poslední dobou ve své kůži.

Pracovnice linky se zajímá o to, jak se to projevuje a jak se klientka cítí. Paní Zdena říká, že si včera nemohla vzpomenout, co dává do své oblíbené polévky. Také často hledá telefon a ovladač od televize. Ráno ho našla v lednici.

Pracovnice se doptává, jak se klientka cítí. „Cítím se úplně nemožná, jako bych to někdy ani nebyla já,“ říká paní Zdena.

Pracovnice shrnuje, že se klientka nachází v náročné situaci, ve které jí není dobře. Doptává se, zda o tom ví někdo z blízkého okolí. „Nechci s tím dceru obtěžovat. Sama má zdravotní potíže, a ještě pomáhá vnučce s dětmi.“

Pracovnice ji podporuje v tom svěřit se dceři. Vytváří s klientkou plán na nejbližší hodiny, který zahrnuje prolistování časopisu, upečení koláče a po tom telefonát dceři a její pozvání na kávu.

Pracovnice klientku ujišťuje, že může znovu zavolat, bude-li potřebovat. Tím se spolu rozloučí.

*Gabriela Knápková
Pracovnice krizové linky*



Nebezpečí vánočního stravování pro seniory

Zná to asi každý. Vánoce jsou svátkem výjimečných pokrmů, cukroví a přejídání. Pocit těžkosti nás provází ještě dlouho po Štědrém večeru. Přitom je naše běžná strava pestrá a v dostatečném množství.

Pro seniory je to o dost složitější. Jejich běžné porce jsou výrazně menší než u aktivní populace, někteří jedí jen dvakrát denně, jídla mají jednodušší a mnoho surovin v nich chybí úplně.

Na Štědrý den si pak dají polévku, smažený řízek se salátem v hojném množství a zají to cukrovím. Nakonec přidají nějaký ten alkohol, když jsou ty svátky, a problém je tu. Oslabený organismus, který na to není zvyklý, neumí toto vše zpracovat. Stažený žaludek začne bolet, krev se nahrne hlavně do něj, takže chybí ve zbytku těla, včetně mozku. Kromě bolesti

přichází i obrovská únava, která může být doprovázena průjemem nebo zvracením, jak se tělo snaží zbavit všeho, s čím si neumí poradit.

Neznamená to však, že by si senior neměl dopřát. Jen je nutné brát ohled na běžné stravovací návyky. Redukovány by měly být zejména porce, které mohou být oproti ostatním dospělým poloviční.

Vždy je ale nutná dohoda předem, aby to senior nebral osobně a necítil se ošizený. Budete si tak moci všichni užít pohodový Štědrý večer, na který budete všichni v dobrém vzpomínat.

Magda Malá, Spoluzakladatelka
SlužbyProSenioryBrno.cz
a asistentka seniorů



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