

MAGAZÍN

číslo 3

# GERICON

PRO RODINY SENIORŮ

**Je to  
ve vašich  
rukou**

Využijte nabídky  
měst na volnočasové  
aktivity i sociální  
služby.

**Těšit se na něco  
je základ**

Dokud je člověk aktivní  
a má se na co těšit, je veselý,  
zdravější a má pro co žít.

leden/2023



# obsah

---

- 4 Sociální služby ve městech
- 7 Buďte v obraze díky Senior Pointům
- 8 Najděte si nové přátele a užívejte si společně rozmanité aktivity
- 10 Nepříjemné symptomy u lidí s Alzheimerovou nemocí a jak na ně reagovat
- 12 Proč si vnuci často více rozumějí s prarodiči než vlastní děti?
- 14 Máte starost o své seniory?  
Máme pro vás 3 postřehy, jak to řešit!
- 17 Radosti a úskalí práce se seniory
- 20 Život s alzheimerikem
- 22 Když senior přijde o řidičský průkaz
- 24 Krátké zprávy
- 25 Příběh z krizové linky



# Sociální služby ve městech

Využívání sociálních služeb, které města nabízí, může zásadně ovlivnit kvalitu života seniorů. Mohou díky nim vést aktivnější život i využívat péči, která jim usnadní péči o domácnost i o sebe. Sami o nich ale často nevědí. Pro mladší členy rodiny je přítom v době internetu snadné dohledat vše, co dané město nabízí, a to i z druhé strany republiky nebo světa. Proto je to většinou na vás, na rodinách seniorů.

## PORADENSKÁ CENTRA

Pokud si s čímkoliv nebudete vědět rady, začněte zde. Snad každé město má poradenské centrum zaměřené na seniory. Je v něm možné získat kompletní informace o všem, co nabízí město i další organizace poskytující služby seniorům. V případě potřeby také poradí a pomohou se správným vyplněním dokumentů.

## KOMUNITNÍ CENTRA

Pro udržení psychické pohody je velmi důležitý kontakt s dalšími lidmi. Proto města provozují



takzvaná komunitní centra. V nich jsou pak poskytovány různé aktivity. Ty mohou být zcela zdarma nebo dotované.

Mezi nejčastější aktivity patří výtvarné kroužky, cvičení, různé kluby, např. turistů, zahrádkářů a další, přednášky nebo celé univerzity třetího věku, se kterými se můžeme potkávat i v menších městech.

Hlavním smyslem komunitních center je ale skutečně setkávání. Proto bývá možné prostě přijít, posedět, zahrát si s někým šachy nebo karty, nebo si dát jen kávu a povídat si s ostatními.

## PEČOVATELSKÁ SLUŽBA, STRAVOVÁNÍ

Základním posláním pečovatelských služeb je poskytování konkrétní pomoci lidem, kteří to potřebují v rozsahu, ve kterém to potřebují tak, aby mohli zůstat co nejdéle doma.

V základu může být jen dovoz obědů za dotované ceny. Na druhé straně je pak komplexní péče, kdy pečovatelka přichází několikrát denně. Přitom pomáhá také s úklidem, nákupy, s osobní hygienou, oblékáním, dovezený oběd i ohřeje.

Další úrovní jsou pak přímo domy s pečovatelskou službou. V nich senioři žijí v samostatných bytových jednotkách, ale pečovatelská služba je pro ně dostupnější. Bydlení v těchto domech je také za zvýhodněných finančních podmínek.

Cena pečovatelských služeb je omezena zákonem a činí 135 Kč/h do konce roku 2022. Od 1. ledna se zvyšuje na 155 Kč/h, pokud klient nevyužívá více než 80 hodin služeb měsíčně. Omezena je také cena stravování. Od 1. ledna 2023 je maximálně 225 Kč denně za celodenní stravování, tedy 3 jídla a na 105 Kč za samostatný oběd.

Poskytování pečovatelské služby není nárokové. Města mají nastavena vlastní pravidla. Služby tak mohou být poskytovány třeba jen skutečně hodně nemocným a v okrajových částech měst nemusejí být dostupné vůbec.

## DOMOV SENIORŮ, ODLEHČOVACÍ SLUŽBY, DOMOVY SE SPECIÁLNÍM REŽIMEM

Domovy seniorů, jejich vybavení a poskytované služby musí odpovídat speciálním zákonným požadavkům. Jen v rámci nich se pak mohou lišit.

Pro přijetí do domova seniorů je nutné splnit nastavená pravidla. Většinou je to velmi špatný zdravotní stav vyžadující trvalou péči.

Města mohou provozovat nebo podporovat také odlehčovací služby a stacionáře. Jejich cílem je pomoci rodinám tím, že se o seniora nebo zdravotně postiženého postarají alespoň po nějakou část dne. Zaměřují se také na aktivizaci a rozvoj klientů s ohledem na jejich obtíže.

Kromě domovů seniorů mohou města poskytovat také ubytovací služby se speciálním režimem. Ty jsou určeny pro osoby se sníženou soběstačností z důvodu chronické duševní choroby, závislosti na návykových látkách, Alzheimerovou chorobou a další.

## DALŠÍ SLUŽBY

Je dobré se zajímat také o další služby a dění ve městě. Některá města nabízejí levnější jízdné v MHD pro seniory, přičemž podmínky slev se mohou lišit, jiná poskytují zvýhodněné senior taxi. Někdy jsou nabízené kombinované služby, kdy jednou za čas vyjíždí menší autobus, podle objednávek vyzvedne klienty a doveze je na domluvené místo. Nemá tak žádnou pravidelnou linku.

Dostupné také bývají dispečinky pro SOS tlačítka, která mají senioři u sebe nebo v domácnosti, s jejichž pomocí mohou přivolat pomoc v případě zdravotních problémů i jiného ohrožení. Dispečer zjistí, s čím klient potřebuje pomoci a podle toho poradí, přivolá záchrankou službu, policii nebo hasiče.

Tato krizová centra pak mívají i běžné telefonní číslo, na které se dá zavolat i bez SOS tlačítka. Každý senior by toto číslo měl mít uložené v telefonu na jednom z prvních míst.





Velmi dobrým nástrojem poskytovaným městy je také takzvaný Euroklíč. S ním je možné otevírat dveře do výtahů ve veřejných prostorách, např. v metru, na některé toalety i další místa nejen ve veřejném prostoru, jako jsou nádraží nebo knihovny, ale také třeba v obchodních centrech. Výhodou Euroklíče je, že funguje po celé Evropské unii.

Senioři mívají také zvýhodněné vstupy na různé akce, vlastní divadelní představení, zvýhodněné vstupy do muzeí, ZOO i na další místa.

### **DOBROVOLNICKÁ CENTRA**

Zvláštní kategorií jsou dobrovolnická centra sdružující lidi ochotné bezplatně pomoci. Ta mohou mít různá zaměření. Někdy jde „jen“ o možnost si s někým povídat po telefonu, jindy o venčení mazlíčků, pomoc s nákupem a další činnosti.

### **NENÍ TO JEN O MĚSTECH**

Snad v každém městě působí nějaká nezisková organizace. Ty mohou pomáhat službami i materiálně.

Mezi ty největší, působící celorepublikově patří Charita nebo Život 90. Může však jít i o místní, malou organizaci financovanou z darů místních firem i občanů a z dotací od města či z jiných zdrojů státní správy.

*„Jiří Eder*

*Spoluzakladatel [SlužbyProSenioryBrno.cz](http://SluzbyProSenioryBrno.cz)“*



# Bud'te v obraze díky Senior Pointům

Potřebujete poradit s řešením právního problému nebo byste si rádi prostudovali nabídku společenských a kulturních akcí v kraji a připojili se na internet? Navštivte jedno z kontaktních míst a využijte službu Senior Point!

Organizace Společně, která projekt Senior Point realizuje, zřídila kontaktní místa v sedmi krajích České republiky. Najděte si svou pobočku v Jihočeském, Jihomoravském, Moravskoslezském, Pardubickém, Středočeském nebo Zlínském kraji a využijte zdarma její služby. Činnost Senior Pointů je totiž hrazena z dotací organizací, obcí, krajů a z dalších aktivit organizace Společně.

Senior Pointy jsou tedy kontaktní místa, kde seniorům poskytují poradenství, vzdělávací a volnočasové aktivity. Pravidelně pořádají přednášky například na téma nevýhodných nákupů

a prevence před podvodným jednáním ze strany obchodníků. Kromě toho ve spolupráci s jednotkami Integrovaného záchranného systému pořádají semináře na témata bezpečnosti v domácnostech a obecného ohrožení. A mimo to organizují klubová setkání a volnočasové aktivity, při kterých kreativně zaměstnáte hlavu i ruce.

Na všech kontaktních místech můžete využít počítače s přístupem na internet nebo tiskárny a kopírky. Samozřejmostí je sociální zázemí a občerstvení v podobě kávy, čaje a vody zdarma.

Ve vybraných Senior Pointech vám navíc pomůžou i s řešením právních problémů. Prodiskutují s vámi vaši situaci, poradí možné řešení, případně pomohou s vypracováním potřebných dokumentů. Od spuštění právní poradny v lednu 2012 využily těchto služeb tisíce seniorů. Poradci jim pomohli najít řešení v dědických řízeních, při reklamacích nebo v občansko-právních sporech, například mezi sousedy nebo v rodině.

Rádi byste tyto služby využívali, ale bohužel Senior Point není ve vašem městě ani kraji? **Kontaktujte organizaci**, která vám poradí, jak takové kontaktní místo zřídit.

*Denisa Ovesná*

# Najděte si nové přátele a užívejte si společně rozmanité aktivity

Máte pocit, že jste v životě ještě nestihli spoustu věcí, po kterých jste v produktivním věku marně toužili? Chtěli byste aktivně trávit čas i v důchodu? Podívejte se na [seznam klubů seniorů](#), vyberte si ten pravý podle toho, co máte rádi a užívejte si volné chvíle mezi svými vrstevníky.

Kluby seniorů jsou místem, kam si senioři chodí jen tak posedět, popovídat si nebo se zúčastňují různých programů, které se v klubu konají. Jejich nabídka je většinou velmi pestrá. Střídají se hudební programy, turistika, poznávací zájezdy, cvičení, přednášky, čtení, návštěva divadel a mnohé další. V některých klubech jsou i tematické kroužky, do kterých se senioři mohou přihlásit.

Můžete tak navázat nová přátelství, potrénovat svou paměť, procestovat svět prostřednictvím cestovatelských přednášek nebo výletů po kraji, zdokonalit se v ovládnání počítačů nebo získávat nové informace o zdravém životním stylu. Dále se můžete dozvědět něco o historii nebo se zúčastnit cvičení na bolavá záda, případně kurzu sebeobrany. Zkrátka vybere si opravdu každý.

Nejvíce klubů pro seniory je v hlavním městě, ale celkově jich jsou desítky po celé republice. Abyste se jejich programů mohli účastnit, je většinou potřeba zaplatit roční členský příspěvek, který se pohybuje přibližně od 100 do 200 korun (záleží na konkrétním klubu). Každá tato koruna se vám vrátí v podobě nových přátelství, znalostí a zábavně stráveného času.

Myslete na to, že ani v pokročilejším věku život nekončí. Naopak teprve nastává ten správný čas plnit si své sny a zabývat se něčím, co vás bude naplňovat.

*Denisa Ovesná*









# Nepříjemné symptomy u lidí s Alzheimerovou nemocí a jak na ně reagovat

Některé symptomy Alzheimerovy nemoci vyvolávají nepříjemné, zdánlivě neřešitelné situace. Existují však možnosti, díky kterým je můžeme lépe zvládnout. Hlavní je vhodná komunikace a celkový přístup k člověku.

## JAK CHÁPAT SYMPTOMATICKÉ CHOVÁNÍ U OSOBY S DEMENCÍ?

Pro člověka s demencí je symptomatické chování často jedinou možností, jak vyjádřit své pocity či problémy. Proto neexistuje důvod, proč potřeby člověka s demencí zlehčovat nebo ignorovat jejich naplnění.

## RESPEKT JAKO PREVENCE NEPŘÍJEMNÝCH SITUACÍ

Člověka s demencí bereme vždy jako **sobě rovného**, respektujeme jeho **jedinečnost i vůli**. Jakmile bychom jeho potřeby a přání brali jako výplod nemoci, nebudeme schopni nejen naplnit péči, ale ani porozumět a předejít frustraci, což je základ úspěchu. Proto naslouchejme a realizujme přání člověka s demencí, jak je to jen možné. Většina jeho přání i obav **má reálný základ** a lze na ně odpovědět.

## JAK NAPLNIT ZÁKLADNÍ POTŘEBY ČLOVĚKA S DEMENCÍ?

Dopřejme člověku s demencí **svobodné rozhodování**, kdykoliv to jde. Můžeme s ním např. nakupovat, i když dá do košíku něco nelogického. Ptejte se, co chce dnes dělat, jak se oblékne, kdy se chce umýt atd.

Umožňme blízkému **dělat obvyklé věci**, i kdybychom nádoby museli přemýšlet a prádlo přeskládat, až u toho nebude. Činnosti mírní napětí, neklid a ctí důstojnost člověka.

Nesnažme se kontrolovat všechno. S demencí se člověk nestává poslušným objektem péče, ale **zůstává jedinečnou osobností**. A každá osobnost těžce nese, je-li neustále opravována, poučována a řízena v tom, co má jak dělat.

Projevme náklonnost. Doteky, společné zážitky, radost. To vše má sílu roztavit negativní pozice jako ledy. Vztahy jsou stále ten nejdůležitější základ v životě člověka s demencí.

## JAK VYJÁDŘIT RESPEKT K CITŮM ČLOVĚKA S DEMENCÍ?

Berme city a problémy člověka s demencí jako vlastní. Často stačí přehodnotit naše automatické reakce a místo údivu nebo popření jen **naslouchat a přijímat**: Zkusme třeba reakci: „Vždyť se ti nic neděje!“ nahradit za: „Chápu, že se teď zlobíš, musí to být nepříjemné.“ Případně místo: „Tvoje maminka už dávno nežije!“ reagujme vhodnějším: „Chceš být s maminkou? Jaké to je, když s ní můžeme být?“ Tím umožníme blízkému vyjádřit city a vytvoříme prostor důvěry, kde může náš blízký beze strachu vyprávět. Sdílené emoce okamžitě ztrácejí na síle a člověka uklidní. Snáze pak i v rozhovoru převedeme pozornost na jiný objekt.

Velmi nápomocné jsou k tomuto přístupu kurzy validace, které vám pomohou metodu respektu hlouběji pochopit a použít v praxi.

*Jirka Zemanová  
Specialistka Alzheimer centra*

## JAK SPRÁVNĚ KOMUNIKOVAT S LIDMI S DEMENCÍ?

- **Vlídne a pozitivně** – hlasem i gesty. Člověk s demencí v nás tak uvidí oporu a motivaci.
- **Nekomplikovaně** – v tempu podle člověka s demencí a srozumitelným jazykem dospělého bez dvojznačností a cizích slov.
- **Jedno po druhém** – Komunikujme vždy jednu věc. Více možností najednou působí nervozitu, nejasnost a zmatek.
- **Naslouchání bez podmínek** – dezorientovaný člověk nemá možnost se věci přeučit nebo opravit chybu, proto na ně neupozorňujeme a soustředíme se na podstatu sdělení.
- **Jsmo oba dospělí** – pouze tak vytvoříme respektující vztah. Dětská řeč s výjimkou pojmenování, na která člověk s demencí vyloženě lépe reaguje, není nutná snad ani u dětí. Dospělého pak vyloženě ponižuje a vy dosáhnete toho, že vás člověk s demencí nebude brát vážně.
- **Tělem i gestem** – zvláště u pozdních fází demence získává řeč těla větší význam než slova. Dávejte proto pozor, abyste udržovali oční kontakt, nestavěli se zády, vhodně využívali doteky, slova doprovodili gesty pro větší srozumitelnost atp.
- **Nebudme vztahovační** – neberme si negativní chování blízkého s demencí osobně. Náš blízký je zmatený, rozčarováný nebo agresivní z důvodu nemoci, ne kvůli nám. Vezmeme-li to na vědomí, výrazně ulehčíme oběma stranám. Hrubému, nevhodnému chování nevěnujme pozornost, nereagujme na ně. Místo toho obraťme pozornost na to podstatné, co potřebujeme udělat či říci.
- **Vyprázdnit batoh těžkostí** – naše pozornost nesměruje nikdy k tomu, co nemocný dělá, ale k tomu, co tím potřebuje vyjádřit. Nerozmlouvejme nikomu jeho emoce, ale vyjádřeme pochopení a prostor, aby je náš blízký mohl sdělit, jak umí.
- **Ticho a klid** – jsou základem dobrého porozumění. Nedoplňujeme a neskákejme do řeči, mlčení často umožní člověku s demencí dobrat se potřebných slov nebo začít vyprávět, co potřebuje.
- **Jeden na jednoho** – člověk s demencí trpí problémy s koncentrací na více věcí najednou. Pokud budeme mluvit skupinově nebo během konverzace mluvíme ještě na někoho jiného, náš blízký se nebude orientovat, co mu chceme sdělit. Vnímat bude spíš nátlak či převahu.



# Proč si vnuci často více rozumějí s prarodiči než vlastní děti?

Prázdniny s babičkou a dědou, to jsou vzpomínky, které nám zůstanou navždy. Kolik jsme toho společně prožili, ať už u vody nebo na horách, se sluncem nad hlavou, když jsme byli na výletě, nebo při bojovkách v pláštěnkách. Dědeček vždy vymýšlel báječné lumpárny a babička nám hezky vařila a pekla dobroty na přání. Večer přišlo vyprávění, historky, zážitky a pohádky. To jsme všichni milovali nejvíce, sednout si a povídat, objetí a pusa k tomu na dobrou noc. To byly časy.

Moc se na nás vždy těšili. Měli už připravené nové hry, báječné výlety, spoustu času, žádný stres. Taková dětská pohoda. Byla to spousta dobrodružství, her a zábavy. Přesně to, co každé dítě miluje. Vždyť přece prarodiče jsou přece parťáci stvoření na veselé lumpárny a pořádné rozmazlování.

A tak děti a prarodiče jedou trochu na podobné vlně. Neuvěřitelné zážitky, tajuplné historky, to je něco, prarodiče jich mají velké zásoby a přímo vítají nové, pečlivé posluchače. Všichni mají spoustu nápadů, času, dokážou si společně zablblnout, ať už doma nebo venku. Je to trochu jinak než s rodiči, kteří často slibují, ale nemají čas nebo společné chvíle přerušují telefonáty, kontrolou příchozích zpráv, odbíháním fyzicky nebo v myšlenkách apod.

Kdežto u prarodičů je to jinak, tam vnuky a vnučky čeká plná koncentrace, zájem, naslouchání, možnost se otevřít se svými drobnými radostmi, strachy či obavami. A to i v případech, kdy by bylo doma před rodiči nutno zatloukat nebo něco tajit. Prarodiče tak netlačí, nedělají výslech, co, kdy, kde, s kým a proč. Jen se více přirozeně zajímají, otevřeně, ale citlivě, bez dotěrných a pořád dokola opakujících se otázek, které už bývají hodně otravné a ohrané. Odpovědi na otázky jsou nic moc neříkající a obecné, ostatně jako otázky samy. „Jak bylo ve škole?“ „Jo, dobrý.“ „Jaký byl den?“ „Jo, v pohodě.“ „Nějaké novinky?“ „Nic, vše při starém.“

Samotní rodiče dětí jsou pak i někdy překvapeni, že jejich rodiče toho vědí o jejich vlastních ratolestech více než oni sami. Je to jednoduché, od prarodičů nepřichází k dětem různá kázání a moralizování. Naopak klidně přidávají historku o tom, jaké to bylo za jejich mládí, že taky nebyli jiní. Mezigenerační souznění se tak hezky ladí. Dobré rady a dlouholeté zku-

šenosti se stávají studnicí moudrosti, která se dá využívat kdykoli a kdekoli.

Toto ale zase moc nechápou děti prarodičů, jelikož celý život museli poslouchat nějaké rady, tipy, poučování, co dělají špatně, co by měli zlepšit, co vyladit, jak se chovat atd. Poměr chvály a kárání byl mnohdy neúměrný. To je možná něco, co potom zasahuje do komunikace s rodiči v dospělosti.

Kdežto děti jsou jako houby, chtějí pojmout co nejvíce informací, jsou velmi zvědavé, mají spoustu otázek. A takto se mohou hezky realizovat obě zúčastněné strany, starší generace i ta nejmladší. Také trpělivost při dotazování, která rodičům v závodním tempu života chybí, tu mohou prarodiče doplnit. Někdy je potřeba vysvětlit problematiku vícekrát, protože dítě se nedá jen tak odbýt odpovědí, které plně nerozumí. O to více se starší generace cítí naplněna, protože může sdílet svá životní moudra, těžce získané zkušenosti s jedinečným obecnstvím. To zase díky tomu může porozumět některým oborům mnohem více a prakticky, zamilovat si zajímavé koníčky, vrátit se třeba ke čtení, hraní deskových her. A mohou si tak společně užívat příjemně strávený čas. Pro prarodiče je to nádherný čas, kdy se cítí prospěšní a dětské duše naplněné. Kde jinde také mohou potkat tak úžasnou, laskavou, milou encyklopedii, která jim vše v klidu ukáže, vysvětlí, pomalu, klidně opakovaně, bez stresu. A na závěr jim poděkuje za pozornost.

Mezigenerační komunikační světy se možná trochu liší. Vždy je to ale o nás, našem záměru, trpělivosti, toleranci a koncentraci v přítomnosti, kdy si chceme hlavně porozumět. Děti jsou v tomto úžasné, právě od nich se můžeme každodenně učit.

*Irena Vavřínová*  
*specialistka na komunikaci*



# Máte starost o své seniory? Máme pro vás 3 postřehy, jak to řešit!

Někteří z nás mají rodiče, kteří dosahují seniorského věku, a obávají se o jejich bezpečí. Počet seniorů neustále roste a domovy důchodců nebo jiné pobytové sociální služby jsou častokrát obsazeny. Navíc člověk schopný se o sebe ještě postarat z větší části sám nepotřebuje asistenci třetí osoby, popřípadě potřebuje jen částečnou pomoc, se nikam stěhovat nechce. Z praxe víme, že senioři chtějí co nejdéle bydlet ve svém bytě nebo domě. Co dělat v situacích, kdy žijete jinde, popřípadě vám nedovoluje zaměstnání či jiné okolnosti zůstat s pečovanou osobou? Trápí Vás neustále myšlenka, zda jsou vaši nejbližší v pořádku? Existuje zde několik variant řešení, které nyní před vámi stojí.

## 1. SOS TLAČÍTKA

Mnoho společností, obcí a měst dnes nabízí zdarma nebo za menší poplatek různé formy SOS tlačítek, které stiskem zavolají na nějaký dispečink, kde danou situaci vyřeší. Tlačítko může být napojeno i na vás.

Není to špatné řešení, ale má to své nedostatky. Tím v praxi největším je to, že senior není schopen tlačítko zmáčknout, protože není v jeho dosahu. Vzhledem k váze ho senioři nenosí 24 hodin denně a do nejnebezpečnějších míst, jako je například koupelna, si ho neberou téměř vůbec.

Dalším důvodem, proč senioři tlačítko nemačkají, je jejich dojem, že by obtěžovali rodinu nebo dispečink, protože si myslí, že jejich situace není až tak vážná a nechtějí přidělovat starosti dalším lidem. Když už ale dostatečně vážná je, nebývají schopni tlačítko stisknout.

SOS linka pak nemůže pomoc poskytnout, protože se o dané situaci nemá šanci dozvědět. SOS tlačítko v podobě hodinek nebo náramku však svou práci odvedou zejména mimo bydliště, kam ostatní možnosti nedosáhnou.

## 2. PEČOVATELSKÉ SLUŽBA TERÉNNÍCH SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Mnoho seniorů využívá terénní sociální služby v situacích, kdy si již nejsou tolik jistí a potřebují podpořit v různých životních situacích. Těmi mohou být například úklidy domácnosti, osobní hygiena, donáška obědu apod.

Tyto služby ale stráví u seniora jen omezenou dobu, jsou tedy jen podpůrné a po zbytek dne je senior opět sám. Tato služba tak není vhodná pro zjištění problému a možnost poskytnutí efektivní pomoci kdykoliv v průběhu dne.



### 3. IDENTIFIKACE NESTANDARDNÍCH SITUACÍ

Jedná se o systémy, které obsahují řídicí jednotku a různé senzory identifikující běžný denní režim obyvatel bytové jednotky.

Tato technologická zařízení svým systémem a řešením nesmí obtěžovat nebo stresovat, popřípadě úkolovat pečované osoby. Měla by být navržena tak, aby poskytovala maximální komfort svým řešením a pečovaná osoba k nim měla maximální důvěru.

Kvalitní systémy tak od pečované osoby nic nevyžadují a ta na ně brzy zapomene. Zkrátka žije dál tak, jak byla zvyklá. Jen máte jistotu, že se o případném problému brzy automaticky dozvíte. Systém se nejdříve učí rozpoznávat běžné chování členů domácnosti. Nevadí tedy, pokud společně žije více lidí.

Pokud je později detekováno nestandardní chování, jako např. příliš dlouhý pobyt v koupelně, systém automaticky kontaktuje nastavenou osobu. Vy pak můžete pečované osobě zavolat, případně požádat sousedy nebo nějakou službu o osobní kontrolu v domácnosti seniora.

Tyto systémy jsou bezdrátové a snadné k instalaci včetně intuitivního ovládání mobilní aplikace. Tato řešení přinášejí klid rodinám i seniorům. Nestane se tak, že by senior ležel několik hodin nebo dnů bez pomoci na zemi bez možnosti dovolat se pomoci.



### 4. IDEÁLNÍ JE KOMBINACE

Ideální variantou je kombinace náramku nebo hodinek s SOS tlačítkem, o kterém se více dočtete v článku [Hodinky, které zachraňují životy](#) (Gericon magazín č. 1), pro pohyb venku a systému pro identifikaci nestandardních situací na doma.

*(V obou případech jsme pro vás domluvili slevy. Pro náramky s SOS tlačítkem přímo u dovozce, [BodyID.com](#) a pro systém identifikace nestandardních situací přímo u českého výrobce [eHelper](#), pozn. red.)*

Mgr. Ondřej Teichmann





# Radosti a úskalí práce se seniory

Rozhovor s Atkou Bednářovou, asistentkou seniorů  
pro SlužbyProSenioryBrno.cz

**Co vás motivuje k práci asistentky seniorů? Jsou i jiná, pohodlnější a lépe placená povolání.**

To máte pravdu, ale k této profesi vás život svým způsobem nasměruje. Ještě před pandemií jsem se věnovala jiným věcem, byla jsem cvičitelka jógy a také dodnes dělám hudbu, která je jednou z mých priorit. Předtím jsem měla také velice zajímavou práci jako obchodní zástupce u svého muže v kamenolomu. Ten však poté bohužel onkologicky onemocněl a já jsem se o něj starala, což byl prvotní impuls. Poté jsem pečovala o nemocnou maminku svého kamaráda a to mě již plně přivedlo k práci se seniory. Pomáhat mi dává smysl, jsem ráda v terénu a v kontaktu s lidmi. Člověk se toho může od nich také hodně naučit.

**Jak dlouho se tedy péči o druhé věnujete?**

Pokud bych to počítala od doby, kdy jsem se starala o svého muže, už bezmála tři roky. Pro pečovatelskou službu v Brně jako asistentka seniorů pracuji něco málo přes rok. Nicméně skrz různé charitativní koncerty v domovech důchodců, na onkologii nebo v dětských nemocnicích jsem se s lidmi, kteří potřebovali péči, setkávala už dříve. Možná už tehdy jsem si uvědomila, že je to směr, který mě bude naplňovat.

*„Při návštěvě prvního klienta jsem sama nevěděla, jak se k tomu postavit.“*

U prvních návštěv bývá největším úskalím fakt, že ten člověk vás nezná, nemusí vám hned věřit. Sama jsem váhala, zda se prokázat občankou nebo jak k tomu vlastně přistoupit. Nakonec se ukázalo, že mě znají jako zpěvačku, takže nebyl problém. Ale není to vždy stejné, každý den s sebou nese jinou náladu a vibrace. Stává se často i to, že si vás někdo objedná na doporučení od jiného spokojeného klienta, to je skvělé.

**Jak zvládáte těžké dny, co vám vrací motivaci?**

Já si takové dny kompenzuji jógou nebo meditací. Také bych řekla, že i přes to, že se se mnou život vždycky nemazlil, jsem optimista a nenechám se snadno srazit na kolena. Nicméně těžké dny samozřejmě přijdou vždy, navíc se tomuto povolání věnuji relativně krátce a také se domnívám, že je to například něco úplně jiného než třeba pracovat v hospicu. Můj každý den je jiný, vídám a navštěvuji různé klienty. Také mnohdy po takovém dni přijde naopak hezký, který mi to vynahradí.





*„Je to krásné, když vás lidé pustí do svého života.“*

Mám možná veliké štěstí na klienty, ale opravdu v mé praxi převažují spíše hezké momenty. Pečuji o samé úžasné a inteligentní lidi. Nejkrásnější okamžiky jsou, když třeba otevřou album a seznamují vás se svými příbuznými a životem, vtáhnou vás do svých zážitků. Nebo mě poprosí, abych je doprovodila na hrob svého zemřelého protějšku. Také si velice vážím momentů, kdy si ke mně senior vybuduje takovou důvěru, že mě přijme jako součást svého života a mám u něj například

svůj osobní hrníček, který na mě vždy čeká při další návštěvě.

***Setkáváte se i s nepříjemnými klienty? Jak takové situace řešíte?***

To se samozřejmě také stává. Je-li to hned při prvním setkání, určitě nedávám na první dojem a vždy tomu dám šanci. Může se stát, že senior zrovna není v nejlepším rozpoložení a nakonec si to sedne. Byla by škoda to nezkusit. Měla jsem však i klienty, které jsem musela po čase odmítnout. Například jednu paní, u které docházelo až k fyzickému obtěžování nebo naopak seniora,

který se choval k pečovatelkám s despektem a byl velmi ústnatý. To je pak nepříjemné a je lepší spolupráci ukončit, protože by mě to jen sužovalo a ke klientovi bych se netěšila. Často to bývá komplikovanější s lidmi, kteří trpí například Alzheimerem. Nedokážou už vyhodnotit různé situace a volají vám třeba i v noci. U seniorů s Alzheimerem je důležité zůstat stále pozitivně naladěná, klidně zodpovídat tytéž otázky pořád dokola a povídat si o stejných tématech.

### ***Jaký nejtěžší moment jste ve své práci zažila?***

Nejhorší je, když vám někdo umírá před očima. Zažila jsem si to nejprve se svým mužem a poté s maminkou svého kamaráda, o kterou jsem se starala. Dokonce jsem se pokoušela ji dle pokynů záchranné služby oživit, ale už se nedalo nic dělat. Na druhou stranu vás tyto momenty posunou dál. Náročné také bývá psychické vypětí, které zažíváte především s psychiatrickými pacienty. Nesmíte se nechat rozhodit tím, že mohou dělat problémy a vyhodnotit, jaký přístup na ně bude platit, aby se celá situace zvládla. Někdy je lepší být malinko důraznější, ale i já jsem jenom člověk, celkem impulzivní, a občas prostě také nemám svůj den.

*„Když si ke klientům vytvoříte osobní vztah, je těžké vyrovnat se s jejich odchodem.“*

Podobná situace se mi stala loni. Tím, že jsem člověk, který má opravdu rád lidi, a věřím, že si dokážu i já získat jejich přízeň, vždy se na ně těším a oni na mou návštěvu také. S jedním páнем, který zpočátku mé služby odmítal, jsme si nakonec vybudovali přátelský vztah. Rodina jej podezírala, že se do mě zamiloval, bylo to milé. Mně spíše připomínal mého otce, byl stejný ročník, velmi sečtělý člověk a rád mi něco čítával, například z historie. Možná i právě to, že tam byla vazba na mého tátu, jsem poté, co mi jeho děti zavolaly, že zemřel, jeho odchod obřečela. Musím však říci, že i přesto, že mám na starosti převážně klienty ve vysokém věku, tak se stále drží.

### ***Staráte se o „obyčejné“ klienty, ale třeba i o maminku vysoce postaveného politika. Je mezi těmito lidmi nějaký rozdíl?***

Rozdíl v tom není – stejně tak jako rodina tohoto politika se ke mně vždy chovala velmi hezky, tak já k této paní také nepřistupuji nijak jinak než k jiným klientům, kvalita péče je rovnocenná. Neřekla bych, že jsou naše služby výsadou bohatších vrstev, máme i mnoho lidí, kteří si to platí z vlastního důchodu. Největší rozdíl, který mezi svými klienty vnímám, není to, odkud pocházejí, ale jaký mají přístup k životu. Tato zmíněná paní je pro mě velkým vzorem toho, jak bych si představovala i vlastní stáří, má můj obdiv. Je to úžasná žena, velmi skromný člověk, stále aktivní, vždy hezky oblečená a má šmrnc.

### ***Setkáváte se s mnoha seniory. Mají něco společného ti, kterým je přes 85 let a jsou stále vitální a aktivní?***

Bývají to lidé, kteří jsou stále fyzicky aktivní, cvičí, také jsou v kontaktu s dalšími lidmi a figuruje tam fungující rodina. Ale je to i jakási „jiskra“, kterou mají tito lidé v oku. Já osobně si myslím, že to, zda ji máte, nebo ne, se pozná už v mládí. Spojuje je touha bojovat, mají pro koho a co žít, zkrátka stále vnímají smysl svého života a váží si ho. Také chovají úctu sami k sobě, mají se rádi a nevzdávají se. Umí si udělat pěkné dny, jen tak, hezky se obléci, dát si sklenku vína, radovat se ze všedního dne. Také bych to tak jednou chtěla.

*„Nebuďte na své nemohoucí příbuzné sami, nebojte se vyhledat pomoc.“*

Pokud bych rodinám seniorů mohla předat nějaké poselství, bylo by to, aby se nezdráhali si trochu ulehčit. Když se o někoho staráte na plný úvazek, hodně to naruší váš osobní život i chod celé rodiny. Uvědomuji si, že velkým úskalím bývá to, že senioři pomoc tvrdohlavě odmítají, tam přichází na řadu moje druhá rada: Když jim dáte pocit, že jde o zkvalitnění jejich života, ne o nabourání soukromí, a že jsou stále prospěšní, a ne neschopní, bude to pro ně spíše motivace.

*Pavla Mlčková*

# Život s alzheimerikem

**Z počátku šlo o občasné zapomínání a zvláštní nálady. Nebrali jsme to nijak dramaticky. Stává se nám to všem. Když se ale situace zhoršovala, vzali jsme maminku na vyšetření. Byl jí diagnostikován Alzheimer.**

Situace se velmi rychle zhoršovala a o maminku jsme začali mít strach. Čekali jsme, kdy si postaví vodu na kafe a zapomene na ni, odejde z bytu a zapomene své jméno a kde bydlí nebo kdy se stane něco, co nás ani nenapadlo.

Po dohodě s lékaři jsme ji umístili do zdravotnického zařízení, ve kterém ji byli schopni poskytnout veškerou péči, a kam jsme ji mohli jezdit navštěvovat.

Už první návštěva nedopadla tak, jak jsme si představovali. Bylo mi jasné, že objekt musí být zabezpečen, aby pacienti jen tak neodcházel, a že je musí neustále hlídat. Realita ale byla mnohem horší. Maminka ležela na posteli, byla nadopovaná prášky na utlumení, nebyla schopná ani mluvit a její mentální schopnosti byly utlumeny tak, že nás ani nepoznávala.

To se mi vůbec nelíbilo. I když jsme měli oba s manželem práci, vzali jsme si maminku domů, kde ožila. Po velmi krátké době jsem si musela vzít ošetřovné a pak dát výpověď, abych mohla poskytovat celodenní péči.

Aktivita maminky byla neskutečná. Spánku jí stačilo výrazně méně než nám. Proto jsme se třeba ráno vzbudili a zjistili, že všechny květiny jsou z květináčů vytrhané a místo nich jsou zasazené svícny. Psa tahala za uši, protože si myslela, že jde o smetí, a chtěla ho vyhodit do koše. Rozhodně jsme se nenudili.

Maminčin důchod a příspěvek na péči našťastí z větší části pokryl výpadek mého příjmu v rodinném rozpočtu, byť vyřízení příspěvku trvalo strašně dlouho, kdežto náklady na život běžely stále. Díky životu ve vlastním domě a manželovu příjmu to úspory na vlastní důchod zasáhlo jen minimálně.

Chod rodiny to ale totálně převrátilo. Vše se najednou začalo točit kolem maminky. Tedy vlastně spíš kolem „pana Alzheimera“. I nejmladší syn už ale byl na vysoké, takže jsem se kromě maminky nemusela starat ještě o dvě děti. Nechápu, pak to dělají ti, kteří takovou situaci řeší. Mají mou obrovskou úctu.


Když maminka zemřela, vrátila jsem se do práce. Jako učitelka z oblasti, kde je nás nedostatek, jsem s tím našťastí problém neměla. Stačilo si zvyknout na pracovní rutinu v podstatě stejně jako po mateřské. Kdybych ale pracovala jinde, bylo by více než dvouleté přerušování práce asi větší problém.

Dnes na vše vzpomínáme s humorem, ale tehdy to bylo náročné. Měla jsem však ideální podmínky. Bylo mi 48 let, děti byly z domu, manžel měl dobrou práci s velmi dobrým platem a měli jsme i úspory. I tak bych si to po té zkušenosti asi více rozmýšlela.

Při představě, že bych se měla starat o 20 lidí s Alzheimerem začínám chápat ty utlumující léky.

*Radka K*





Každý senior musí podstupovat pravidelné lékařské prohlídky, aby mohl řídit. Dříve či později přijde chvíle, kdy už zdravotní stav neumožňuje usednutí za volant a lékař seniorovi řidičský průkaz odebere.

## Když senior přijde o řidičský průkaz

Většina seniorů to nese velmi těžce. Přicházejí o mobilitu, soběstačnost a je to jeden z velkých mezníků jejich života. Připomíná jim, že to už lepší nikdy nebude. Zároveň je tu jasná hranice, od které se už musejí spoléhat na jiné v činnosti, kterou vykonávali téměř celý život. Řízení.

Přináší to ale i další problémy. Tím hlavním je auto. Vzdát se ho je pro mnohé velmi bolestné, i když si ho už kupovali jako poslední ve svém životě. A i ti, kteří by se ho rádi vzdali, narážejí na problém.

### *Jak auto prodat, když nemám řidičák?*

Existují autobazary, které ho přijedou vykoupit až k prodávajícímu domů. Nechají si to ale řádně zaplatit, a to formou nabídky výrazně nižší výkupní ceny.

Je také možné využít služeb drink taxi, které se běžně specializují na odvoz klienta i jeho vozu z restaurací, večírků a dalších akcí. Rozdíl je jen v tom, že pasážer je střízlivý a převoz probíhá přes den. Ani to není zdarma, i když investice několika set nebo nižších tisíc korun není tak zásadní a prodejní cena vozu to může snadno kompenzovat. Vždy je možné na nabídku autobazaru nepřistoupit a vůz si odvést.

Možný je i prodej přes inzertní portály, kdy se zájemci jezdí dívat k prodávajícímu. Je to ale velmi riskantní. Nemusí dojít k převodu vozu a prodávajícímu mohou ještě mnoho let chodit pokuty za

přestupky nového majitele. Ani jednání zájemce nemusí být férové a senior může být donucen prodat auto za skutečně nevýhodných podmínek. Ideální je pomoc rodiny.

### **ALESPŇ SNÍŽIT POJIŠTĚNÍ**

Někteří senioři své auto prostě prodat nechtějí. Taková auta se pak po letech nacházejí ve stodolách zasypaná prachem.

V takovém případě alespoň zajistěte snížení pojištění. Ideální variantou je platba podle najetých kilometrů. Ta je v takových případech minimální. Pojištění by však mělo krýt i krádež.

Je také dobré zajistit alespoň základní zakonzervování, tedy vozidlo uklidit, umýt a přikrýt plachtou, případně vypustit palivo, které časem degraduje. Vodu v chladiči je naopak nutné ponechat. Na další postup se zeptejte svého automechanika.

### **NENÍ NUTNÉ VŮZ PRODÁVAT**

Někteří senioři volí jiný přístup. Vůz půjčí nebo pronajmou za symbolickou částku někomu známému, který je výměnou za to pak vozí. Nejlépe to funguje v rámci rodiny nebo tam, kde fungují i jiné sociální vztahy. Třeba s maminkou samoživitelkou ze sousedství, pro kterou je zapůjčení vozu velkou pomocí a je za ni vděčná.

V takových případech je ale vhodné sepsat alespoň základní smlouvu.

*Magda Malá , Spoluzakladatelka  
[SlužbyProSenioryBrno.cz](http://SluzbyProSenioryBrno.cz)*



## › KRÁTKÉ ZPRÁVY

### Zvyšuje se cena pečovatelských služeb

Od ledna 2023 se zvyšuje maximální cena pečovatelských služeb na 155 Kč/h, na 225 Kč celodenní stravování, tedy 3 jídla, a na 105 Kč za samostatný oběd.

Stát chce zvýšené ceny kompenzovat zvýšením příspěvku na péči (více si o něm můžete přečíst v našem článku [Příspěvky na bydlení a péči pro seniory](#) v 1. čísle Gericon magazínu), která má právě náklady na pečovatelskou službu pokrýt. K tomu však má dojít až v půlce roku 2023. Součástí úpravy však bude také nástroj automatické valorizace, který má zajistit přiměřený růst příspěvku s ohledem na náklady na péči.

Tyto ceny se netýkají soukromých poskytovatelů služeb pro seniory, kteří nepodléhají úhradové vyhlášce.

### Zvýšení důchodů a „výchovné“

Všechny důchody budou od ledna zvýšeny v průměru o 825 Kč. Zvyšovat se bude jak základní, tak procentuální část důchodu.

Ženám bude také zvýšen důchod o 500 Kč měsíčně za každé vchované dítě. Obě částky budou přidány automaticky a není potřeba o ně žádat.

### Zvyšují se příspěvky na bydlení

Od ledna 2023 se navyšují normativní výdaje na bydlení, které slouží jako strop, do kterého jsou výdaje na bydlení pro účely příspěvků uznávány.

Kompletní informace naleznete v článku [Příspěvky na bydlení a péči pro seniory](#) v 1. čísle Gericon magazínu.

První změnou je zrušení výjimky pro obyvatele Prahy. Jim byly kompenzovány náklady na bydlení přesahující 35 % příjmu, zatímco všem ostatním byly kompenzovány náklady na bydlení přesahující 30 % jejich příjmu. Od ledna 2023 je i pro Prahu limit 30 %.

Normativ nadále také nerozlišuje, zda v domácnosti bydlí jedna osoba nebo dvě.

Sjednocené jsou také normativní bydlení na vlastní a družstevní bydlení. Již se nerozdělují podle velikosti obce.

Nově také bude možné příspěvek vyřídít přes internet, bez návštěvy úřadu. Je k tomu ale potřeba přinejmenším bankovní identita žadatele.

#### Normativní náklady se zvyšují na:

Členové domácnosti	Praha a Brno	Obce se 70 000 a více obyvateli	Obce s méně než 70 000 obyvateli	Družstevní a vlastní bydlení
1 nebo 2	18 129	15 597	15 137	10 932
3	20 812	17 500	16 899	13 561
4 a více	24 995	21 002	20 277	16 368



## › KRIZOVÁ LINKA

# Příběh z krizové linky

Na linku pro seniory se obrací pan Milan, který se stará o svou ženu trpící Parkinsonovou chorobou. Pan Milan je pravidelným klientem linky od doby, kdy se u jeho ženy začaly objevovat první vážnější příznaky.

Dnes je znatelně rozrušený. Doprovázel ženu na pravidelnou kontrolu, při níž mu lékařka důrazně doporučila svěřit ženu do ústavní péče. Pana Milana takový výrok hodně naštvál. Pracovnice linky zůstává u silných emocí klienta, vztek brzy přechází v zoufalství. „Nemůžu manželku opustit!“

Klient ale připouští, že je již nad jeho síly zajistit péči o ženu a zároveň chod domácnosti. Krizová interventka vyjadřuje pochopení náročnosti situace. Pan Milan rázně říká: „Nechci se litovat. Chci najít řešení.“

Pracovnice se doptává na podrobnosti na základě informací a podporuje ho ve snaze nechat si ženu doma. Nabízí možnost domluvit častější návštěvy pečovatelské služby. O tom již volající uvažoval. Novinkou je pro něj možnost využít bezplatnou domácí zdravotní péči, která by dohlédla na užívání léků a pomohla s cvičením.

Líbí se mu také služba tísňového tlačítka napojeného na nepřetržitě fungující dispečink. To by mu umožnilo zanechat manželku chvíli doma samotnou bez větších obav.

Telefonát končí dohodou, že se volající ozve, jak vše dopadlo a případně zkontaktuje další postup.

*Gabriela Knápková  
operátorka krizové linky pro seniory*



---

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](http://www.gericonmagazin.cz), e-mail: [info@gericonmagazin.cz](mailto:info@gericonmagazin.cz),  
[redakce@gericonmagazin.cz](mailto:redakce@gericonmagazin.cz), tel.: +420 602 601 306