

MAGAZÍN

číslo 4

GERICON

PRO RODINY SENIORŮ

Je to
ve vašich
rukou

Pomoc v domácnosti
šetří síly na to důležité
a umožňuje žít doma
samostatně a důstojně

Bez paměti mizíme.

Mizí naše minulost,
přítomnost i budoucnost.

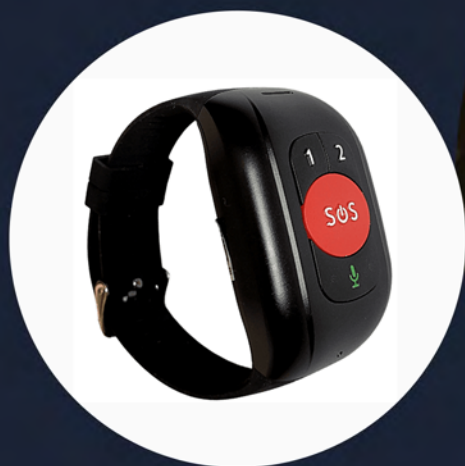
Mizí naše JÁ.

únor/2023

Soutěž o náramek pro seniory

v hodnotě
3 490 Kč

- ✓ SOS tlačítko
- ✓ Volání z/do hodinek s hlasitým odposlechem
- ✓ 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.
- ✓ A mnohé další!



**Stačí, když svůj e-mail zaregistrujete k odběru Gericon magazínu.
Celá pravidla naleznete na našem facebookovém profilu.**

obsah

- 4 Služby pro seniory v domácnosti
- 7 Často podceňovaná pedikúra může skončit operací
- 8 Když senior nechce pomoc přijmout
- 10 Mluvit neznamená komunikovat
- 12 Nepříjemné symptomy u lidí s Alzheimerovou nemocí a jak na ně reagovat – část 2
- 14 Dehydratace a pitný režim seniorů
- 14 Proč je voda důležitá?
- 17 Jak se bezpečně pohybovat na internetu
- 18 Cesta do pekla dlážděná dobrými úmysly
- 19 Příběh z krizové linky





Služby pro seniory v domácnosti

Existuje celá škála služeb, které pomáhají seniorům žít ve své domácnosti, počínaje úklidy a konče denní péčí a terénní hospicovou službou.

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Pečovatelské služby je možné najít ve všech městech. Patří k základním způsobům, jak se postarat o seniory. Jejich provoz podléhá zvláštním zákonným předpisům. Nabízejí celou škálu služeb, které se však u jednotlivých poskytovatelů liší. Většinou však zahrnují dovoz a pomoc s ohříváním obědů,



s hygienou, s oblékáním, vyzvednou léky a pomáhají s jejich podáváním, přinesou nákup a další činnosti, které by jinak poskytovaly pečovatelky v domovech seniorů.

Nebývá poskytována pomoc s úklidy, mytím nádobí, praním a žehlením, nebo doprovod k lékaři či na úřad, tedy služby, o které se v domovech seniorů starají uklízečky a další personál.

Služby poskytují pečovatelky, které před tím úspěšně absolvovaly pečovatelský kurz. To garantuje určitou míru jejich profesionality.

Pečovatelka klienta navštíví třeba i několikrát denně, byť jen na 20 minut, aby mu pomohla s tím, co je právě potřeba.

Ceny pečovatelských služeb jsou stanoveny vyhláškou. K 1. 1. 2023 byly navýšeny na 155 Kč/h v případě, že klient využívá méně než 80 hodin služeb měsíčně u jednoho poskytovatele. Pokud využívá služby více než 80 hodin měsíčně, je maximální cena stanovena na 135 Kč/h.

Provoz pečovatelských služeb je pak dotován nejčastěji z peněz měst, které bývají zřizovateli, v kombinaci s dalšími zdroji, jako jsou dotační tituly apod.

Alespoň část prostředků potřebných na pečovatelskou službu je možné uhradit z příspěvku na péči, o kterém jsme psali v článku [Příspěvky na bydlení a péči pro seniory](#). Ty se nyní pohybují podle stupně potřeby pomoci od 880–19 200 Kč a od poloviny roku 2023 mají podstatně vzrůst.

Nevýhodou pečovatelských služeb je jejich horší dostupnost v okrajových částech měst a zaměření na klienty, kteří jsou již ve vážně špatném zdravotním stavu.

SOUKROMÍ POSKYTOVATELÉ SLUŽEB PRO SENIORY

Tam, kde nepomáhá pečovatelská služba, nastupují soukromí poskytovatelé. Nejčastěji se jedná o živnostníky.

Mezi nejvyužívanější služby patří pravidelné úklidy, včetně mytí oken. Přitom některé asistentky také vyperou a vyžehlí prádlo.

Méně známé, ale zároveň velmi důležité, byť podceňované, jsou služby, kam patří pedikúra, manikúra, kosmetika a kadeřnictví, jejichž poskytovatelé chodí ke klientům domů. Zejména podceňování prvních dvou vede ke zdravotním problémům, které mohou skončit nutností chirurgického zásahu, který je pro seniory vždy nebezpečný.

Na některých místech jsou také dostupné služby doprovodu k lékaři a na úřad, kde na rozdíl od některých neziskovek, pomáhají i s vyplněním formulářů a klienta doprovodí přímo do kanceláře nebo ordinace, čímž zajišťují, že se k jejich klientům bude personál chovat řádně a s respektem.

Existují také služby tzv. senior taxi. Ty jsou někdy dotované městy, někdy jsou jimi přímo poskytovány, aby mohly nabídnout rozumnější ceny.

V některých městech je dostupný také rozvoz obědů. Od soukromých firem, které nemusejí dodržovat dietetická a cenová nařízení, mohou být výrazně chutnější.

Služby od soukromých poskytovatelů jsou lépe dostupné, závisí jen na zájmu klienta, nikoliv na jeho zdravotním stavu. Na druhou stranu bývají dražší, protože nejsou dotované.

Také na tyto služby je možné využívat peníze z příspěvku na péči, viz článek [Příspěvky na bydlení a péči pro seniory](#).

DOBROVOLNICKÉ A NEZISKOVÉ ORGANIZACE

Ve většině měst fungují také dobrovolnické a neziskové organizace, které nejčastěji pomáhají se zvládáním zdravotních problémů klientům i jejich rodinám. Nejde jen o zrakově či sluchově postižené nebo vozíčkáře, ale také klienty s Alzheimerovou nemocí nebo dalšími komplikacemi.



Jde také o různá poradenská centra, ve kterých klientům poradí a pomohou s vyřízením různých žádostí, stejně tak s právními záležitostmi či řešením různých životních situací. Často je možné do nich zajít a vlastně si jen tak u kávy popovídat, což je zejména pro osamělé seniory neocenitelné.

Zařadit sem můžeme také různé krizové linky pro seniory, jako je Život 90 (bezplatný tel. 800 157 157) nebo Elpida (bezplatný tel. 800 200 007).

Většina takových služeb bývá bezplatná, nebo si za ně poskytovatelé účtují jen symbolické poplatky.

TERÉNNÍ ZDRAVOTNÍ SLUŽBY

Senioři mohou zůstat také v případě, že potřebují podávat léky injekčně, nebo potřebují jinou zdravotnickou pomoc. Slouží k tomu terénní zdravotní sestry. Ty přijedou k pacientovi domů, píchnou injekci, převážou nebo ošetří rány nebo odeberou vzorky na rozbor.

Domácí návštěvu nabízí také většina lékařů. Ti díky systému eRecept mohou také vydávat recepty,

aniž by pacienta vyšetřovali. Toho se využívá zejména při opakovaném podávání konkrétních léků mezi plánovanými prohlídkami.

TERÉNNÍ HOSPIC

Umírání je součástí života. Pokud chce senior zemřít doma, může využít terénní paliativní péči. Proškolená pracovníce bude poskytovat podporu nejen umírajícímu, ale také rodině. I když se může zdát, že to nejde, celý proces tak všem výrazně ulehčí.

DALŠÍ SLUŽBY

Na vyžádání musí ke klientovi domů přijít notář, který na základě pokynů klienta připraví veškeré potřebné dokumenty, například závěť.

Málo známou je také skutečnost, že pokud senior spadne a nemůže se sám zvednout, může zavolat 112. Policie nebo hasiči mu přijedou pomoci, a to i když je doma další člen domácnosti. Je to součástí náplně jejich práce.

Jiří Eder

Spoluzakladatel SluzbyProSenioryBrno.cz





Často podceňovaná pedikúra může skončit operací

Většinou nás ani nenapadne ptát se seniorů v rodině, jak pečují o své nohy. Předpokládáme, že stejně jako my. Navíc to považujeme za delikátní téma, které se nehodí pro rozhovor u kávy. Položením této otázky však můžeme předejít velkým komplikacím.

Z důvodu snížené pohyblivosti a síly je pro seniory obtížné se o své nohy správně starat. Kůže je navíc stále méně pružná, nehty tvrdší. Stále obtížnější je také cesta na profesionální pedikúru.

Mnoho seniorů tak péči o své nohy zanedbává a nikdo o tom neví, dokud se neobjeví zdravotní problémy v podobě plísni nebo zarostlých nehtů způsobujících velké bolesti, které je pak někdy nutné řešit chirurgickým zákrokem.

Nohy seniorů většinou potřebují skutečně profesionální ošetření, při kterém klientovi specialista nohy prohlédne a ošetří nehty, kůži na patách, otlaky, mozoly, případně plísně.

ŘEŠENÍ EXISTUJE

Jednou z cest je zajištění dopravy seniora do salonu. Můžete ho tam sami dovést a přitom si můžete dopřát ošetření i vy, nebo je možné využít služby typu senior taxi.

Na mnoha místech je také dostupná služba návštěv u klientů, většinou zaměřená přímo na seniory. Pedikérka v domluveném termínu přijde za klientem se vším potřebným vybavením a nohy mu ošetří. Klient tak nemusí nikam chodit.

*M. Šprtová,
Lektorka pedikúry a manikúry*

*„Kvalitu života vašich blízkých ovlivňuje váš zájem.
Nebojte se ptát. Pomůžete jim tím.“*

A smiling woman with blonde hair, wearing a blue polo shirt, is cleaning a window. She is holding a spray bottle with orange liquid and a pink cloth. The window has a view of a balcony with a potted plant and a railing. The background is slightly blurred, showing a window with beige curtains.

Když senior nechce pomoc přijmout

Mnoho rodin se potýká s problémem, kdy senior nechce pomoc přijmout, i když ji zjevně potřebuje. Týká se to hlavně úklidu.

KDE JE PROBLÉM?

Problémů existuje hned několik a každý z nich útočí na lidskou podstatu:

1. **Strach:** pustit si do bytu cizího člověka přináší svá rizika. Dvojnásob to platí, když nemáte dost pohotovosti a fyzické síly k obraně.
2. **Zásah do soukromí:** při úklidu toho zůstane skryto jen málo.
3. **Ztráta soběstačnosti:** jakmile jednou člověk připustí, že na něco nestačí, už není cesty zpět. Proto se tento bod zlomu snažíme oddálit.
4. **Finance:** za poskytované služby je nutné platit. To je těžké, když penze vystačí tak akorát na základní potřeby.

JAK TO ŘEŠIT

Strach i ztráta soukromí jsou problémy dočasné. Ze zkušenosti víme, že se týkají prvních 3 až 4 návštěv. Pak si klient a asistentka k sobě najdou cestu a vše je v pořádku.

Je tedy dobré naplánovat úklidy tak, abyste zrovna byli na návštěvě. Senior se tak nebude bát a při rozhovoru s vámi zapomene, co se děje kolem.

Při další návštěvě pak do hovoru zapojte i asistentku. Nebojte se jí zeptat i na osobní věci. Kde bydlí, jestli má rodinu apod. Většina asistentek ráda odpoví, protože to vnímá jako součást navazování vztahu s klientem a komunikativnost bývá i jejich přirozeností. Zároveň tak pro klienty přestávají být cizí. Ptejte se stejně, jako by to byla vaše kolegyně z práce, ne formou výslechu.

Pokud budete vnímat, že i u třetí návštěvy je vaše přítomnost potřeba, zkuste se stáhnout jen do pozice přihlížejícího a nechat komunikaci co nejvíce na seniorovi a asistentce. Zeptejte se seniora na něco, o čem rád povídá, pak o tématu řekněte asistentce a pokud za něco stojí, bude se ptát. Tím se vztahy nejlépe posílí.

Konverzace může probíhat například takto:

„Mami, sousedka se mě ptala, kdy se přesazují africké fialky. Ty jsi je vždy měla v okně tak husté a plné květů.“ „To je nejlepší na jaře, ale musíš na to mít menší květináč, jinak nemusí vůbec vykvést...“
Pohled na asistentku: „Mamka měla okna vždycky obsypaná různobarevnými květinami a záviděla nám to celá ulice.“ Tím lehce nahrajete na otázky ohledně vhodných druhů, tipů na pěstování apod.

Ztráta soběstačnosti je vnitřní boj každého z nás. Můžete ho usnadnit zdůrazněním jiných kvalit, třeba výborných buchet. Tím dáte najevo, že stále bude mít senior čím přispět.

Situaci můžete usnadnit i tím, že se zmíníte, že o takové službě sami uvažujete. Že je to moderní a můžete tak mít více času na jiné věci.

Je také možné při návštěvě začít uklízet, a přitom si povzdechnout, že byste si raději povídali, ale takhle přece žít nemůže. V takovém případě přijde o samostatnost i o vás. Přijetím pomoci zvenčí je tak hned lákavější.

S financemi dokáže pomoci stát. Až 70 % seniorů zbytečně přichází o desítky tisíc ročně. Více v článku „[Příspěvky na bydlení a na péči](#)“ v [Gericon magazínu č. 1](#).

Jiří Eder

Spoluzakladatel [SlužbyProSenioryBrno.cz](#)





Mluvit neznamená komunikovat

Všude se o tomto tématu mluví, píše, všichni se tváří, že je jasné, o co jde. Ale je to tak? Je komunikace opravdu předmět, který byl už na školách vyučován v dostatečné a kvalitní míře, abychom jej mohli úspěšně používat v každodenním životě?

Dle mých dlouholetých pozorování, osobních a profesních zkušeností tomu tak není. Měl by to být jeden z hlavních předmětů, nejlépe od mateřské školy, kdy děti přirozeně informace žádají. Náš vzdělávací systém tomuto zatím moc nefandí. Přestože komunikace je všude kolem nás, provází nás od rána do večera, od narození do posledních dní.

*Původní význam komunikace vychází z latinského *communicare*, tj. sdílet. Znamená to vzájemné sdílení, tedy sdělování i přijímání informací. Není to tedy jednostranná záležitost, jak si spousta lidí myslí. Jde o vzájemnou výměnu.*

Nejsou to ani příkazy, zákazy, nařízení, ty ostatně nemáme rádi od dětství. Takové to „musíš“ nebo „nesmíš“ slyšíme nejdříve od rodičů, pak od učitelů, následně šéfů, což jsou v danou chvíli vždy jakési autority. Následně může neustálá kontrola ostatních přejít i do rodinného života. Ve starším věku ji mohou vnímat i rodiče ze strany svých dětí či vnuků.

Komunikace není mlčení, pokud není sdílené a žádané. Výjimkou je pouze mlčení dohodnuté, je to shoda, sdílení, kdy si lidé rozumí v danou chvíli i beze slov. Jedná se o formu, kdy se lidem spolu hezky „mlčí“. Jde o společný záměr a všichni se v něm cítí dobře. Třeba si sednou jen tak ke krbu a pozorují praskající oheň, procházejí přírodou nebo pozorují západ slunce.

Není to ani situace, kdy na jednoduchou otázku nepřichází odpověď. Prostě nic, případně něco, co s tématem vůbec nesouvisí. Jak si mimochodem myslíte, že se ten, kdo položil otázku, cítí? Možná jste to zažili na vlastní kůži. Takový ten nepochopitelný pocit pochybností, nedůležitosti, ignorace apod.

Samozřejmě tam může být mnoho okolních vlivů, nesoustředěnost, roztržštěná pozornost, děláni více věcí najednou, nezáměr o témata, ale třeba i hlučné nebo celkově zhoršené podmínky. Je možné se na vlivy zvenčí vmlouvat, možná by bylo ale lepší něco s nimi udělat.

Pokud chci s někým komunikovat opravdu o důležitých věcech, je dobré si k tomu připravit podmínky. Základem je zajistit vyhovující prostředí, časový rámec, pití, dobré je zkontrolovat i to, jestli není někdo hladový. Mohou to být drobnosti, ale v mnoha ohledech ovlivňují dobrý průběh a výsledek komunikace.

A jak tedy nejlépe na to? Dobré je si uvědomit, že v komunikaci je to podobné jako s házením míče. Nejdříve hází jeden, druhý míč chytí a pak jej může hodit teprve zpět. Nemohou házet oba najednou, jelikož ve hře je jen jeden míč. Jeden posílá myšlenku, otázku – mluví, druhý se zajímá – naslouchá. Jakmile myšlenku chytí, pochopí, tak k ní dává žádanou zpětnou vazbu. Poté se role otočí a dochází ke vzájemnému sdílení. Teprve v tuto chvíli můžeme hovořit o komunikaci.

Aby vzájemné sdílení bylo úspěšné, je dobré nepodcenit přípravu. Vše je o dohodě a určení pravidel předtím, než se do této životní disciplíny pořádně pustíme. Jako základ můžeme vzít pravidla slušného chování, které si ještě můžeme vylepšit. Možná bude jiný typ ladění u dětí, jiný u dospělých a starší generace. Pravidla by měla jen podpořit radostnou a pohodovou atmosféru a pomoci rychleji dosáhnout cíle – vzájemného porozumění.

*Irena Vavříňová
specialistka na komunikaci*



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

ČÁST 2

Nepříjemné symptomy Alzheimerovy nemoci nejsou záležitostí k odstranění, ale k porozumění. Zvládnout tyto projevy se daří především individuálně zaměřenou péčí o fyzické i psychické potřeby blízkých.

ČLOVĚK S DEMENCÍ NENÍ SOUBOR SYMPTOMŮ

Chceme-li adekvátně reagovat na problematické chování lidí s Alzheimerovou chorobou, měli bychom vycházet ze skutečnosti, že všechny projevy nespouští Alzheimerova choroba přímo, ale spíše rizikové faktory s ní spojené. Za řadou symptomů tak stojí neřešené obavy nemocného, sociální izolace, chronické bolesti, potíže s orientací nebo i některé léky. Případná zklidňující medikace je proto vždy až to poslední řešení.

NEPŘÍJEMNÉ SYMPTOMY VE TŘECH KROCÍCH

- **1 krok:** Řešme možné příčiny. Nejprve si představme, co může být příčinou reakcí našeho blízkého. Měníme jeho zvyky? Potřebuje pomoci s orientací v prostoru nebo úpravou režimu? Nemá bolesti, otlaky, deprese nebo nějaké onemocnění?
- **2 krok:** Postupně zkusíme naplnit každou z možných potřeb – potřebu kontaktu, činnosti, pohodlí, úpravu režimu, odstranění možné bolesti atd.
- **3 krok:** Pokud žádná řešení nezabírají a situace je vážná, může lékař předepsat zklidňující léky, je-li to k povaze problému vhodné.



JAKÉ PROBLÉMY U LIDÍ S ALZHEIMEROVOU NEMOCÍ ČASTO VZNIKAJÍ?

Neklid a neustálé vstávání

Jen co blízkého usadíte, hned vstává, podlamují se mu kolena, ale stejně trvá na tom, že půjde. Řešením mohou být častější, krátké procházky s oporou, pokud nás odmítá, pak alespoň židle rozmístíme tak, aby si náš blízký mohl po pár krocích vždy sednout. Zajistíme člověku s demencí pohodlný koutek, nejlépe se známými předměty, zapojme ho do aktivit, kterých se může zúčastnit nebo nás pozorovat. Zkontrolujeme, zda nejsou příčinou bolesti.

Poruchy spánkového cyklu

Rozsvěcí a budí vás i v noci. Chodí po bytě a nechce si jít lehnout, přes den pospává nebo nespí vůbec.

Pomoci může jasnější oddělení noci a dne – prosvětlení ve dne, tma v noci, vyšší míra aktivity přes den, uklidňující činnosti před spaním, oblíbená hudba, pravidelná masáž, či koupel navozující spánek, pohodlná matrace, omezení těžkých jídel a pití alespoň dvě hodiny před spaním, pozdější ukládání k spánku atp. Nespavost mohou vyvolat také některé léky či i deprese, příčinou mohou být i spánková apnoe nebo onemocnění srdce.

Vulgarismy a jiná pohoršování

Hrubé jednání a sprostá slova může mít na svědomí pocit ohrožení nebo frustrace ze ztráty vlastních schopností. Typické jsou především ve fázích nemoci, kdy si náš blízký ztrátu kompetencí uvědomuje. Nedávejme nevhodnému chování živnou půdu, nevztahujme ho na sebe a nereagujme na něj. Blízkému vyhovme vždy, až když promluví slušně. Pokud již povahu výrazů nechápe, pak těmto slovům jen nevěnujme pozornost. V opačném případě vymezte hranice a podle nich jednejte.

Hygiena

Jde o celou škálu projevů ztěžujících hygienu od odmítání koupele po manipulaci s inkontinenčními pomůckami a jejich obsahem. Odmítání hygieny jde mnohdy napravit srozumitelným vysvětlením následné procedury, klidně s dopomocí obrázků, účinné je klidné tempo, pozitivní atmosféra, zpívání a podporou samostatných úkonů během hygieny (i kdybychom následně museli něco opravit). Také není nutné na celkové koupeli trvat denně, ale přizpůsobíme režim hygieny potřebám daného člověka.

Inkontinenční pomůcky

Dospělý člověk se za použití pleny může stydět a snaží se proto jejího obsahu zbavit nebo se brání použít plenu. Zajistíme proto pravidelné vysazení na toaletu (např. každé dvě hodiny nebo chvíli po jídle...), pleny častěji kontrolujeme a při výměně se snažíme odvést pozornost jinam. Nápomocné může být i oblékání klasického prádla přes plenku, což lidem s demencí usnadňuje zacházení.

Houkání, křik, hlasité projevy

Jsou obvyklé ve střední a pozdější fázi demence, kdy člověk ztrácí řeč. Náš blízký jimi vyjadřuje např. smutek, úzkost, potřebu nebýt sám, ale někdy i nepohodlí nebo bolest. Pokud je náš blízký v klidném čistém prostředí, zkontrolujeme, zda jsou v pořádku inkontinenční pomůcky, můžeme ho zklidnit dotykem, promlouváním, případně zklidňující masáží nebo polohováním do zklidňující pozice. Pomoci může také relaxační vůně, oblíbená hudba, společné zpívání nebo jen chvilka držení za ruku. Pozornost zaměříme i na případný vznik otlaků a proleženin aj. příčiny bolesti.

*Jitka Zemanová
Specialistka Alzheimer centra*

Dehydratace a pitný režim seniorů

PROČ JE VODA DŮLEŽITÁ?

Voda má nezastupitelnou úlohu při trávení a metabolismu. Je nezbytná pro transport kyslíku a živin k tkáním a buňkám a tvoří základ cirkulace krve. Ovlivňuje také regulaci tělesné teploty. Dostatečný příjem tekutin je důležitý i pro to, aby byl organismus schopen zajišťovat látkovou výměnu a vylučování škodlivých látek. Dostatečné množství vypitých tekutin zajišťuje plnou výkonnost všech orgánů.

SENIORŮ MÁLO PIJÍ

Většina seniorů **málo pije**. Je to dáno mnoha **faktory**:

- Dříve se o nutnosti vypít dostatečné množství tekutin za den nemluvilo.
- Seniori mají **menší pocit žízně**.
- Svou roli mohou hrát i **léky**, které seniori v hojném množství užívají.
- Některé **zdravotní obtíže** snižují potřebu tekutin.
- Seniori **zapomínají pít**.
- Seniori **odmítají pít** kvůli tomu, že pak budou muset jít na toaletu a nestihnou to. (Tento důvod se objevuje velmi často, zvláště když se senior chystá jít někam na dobu delší než 1-2 hodiny.)

NEDOSTATEK TEKUTIN SE PROJEVUJE:

- bolesti hlavy,
- suchými rty,
- povadlou pletí,
- únavou,
- podrážděností,
- zácpou.

Dehydratace je ztráta vody a důležitých krevních solí jako draslíku a sodíku. Dehydratace **může být životu nebezpečná** a může být i **příčinou smrti**, zejména u silných průjemových onemocnění. Životně důležité orgány (ledviny, mozek nebo srdce) nemohou fungovat bez určitého minimálního množství vody a soli. Bez dostatečného množství vody může docházet až k **poruchám funkce ledvin, vzniku ledvinových a močových kamenů**. Zvyšuje se i riziko vzniku **infekce močových cest, zánětu slepého střeva nebo onemocnění srdce a cév**.

PŘÍZNAKY DEHYDRATACE:

- závratě,
- červenání v obličeji a horkost,
- silně koncentrovaná (tmavá) moč,
- snížení krevního tlaku za současného zvýšení tepové frekvence,
- nehybné hluboké vrásky,
- suché sliznice a kůže,
- svalové křeče,
- nedostatečné množství slin pod jazykem,
- narůstající letargie,
- odmítání tekutin,
- špatný krevní obraz,





- stavy zmatenosti (osoba může působit, jako by trpěla demencí).

Při **závažných příznacích dehydratace je nutné ihned navštívit lékaře!** Doma tento problém rychle nevyřešíte. Napít se už v tomto případě nestačí. Je třeba seniora zavodnit kapačkami.

JAK JEDNODUŠE POZNAT DEHYDRATACI?

Zda toho váš (pra)rodič pije dost, poznáte například podle **barvy jeho moči**. Optimální barva je **světle žlutá**. Pokud je tmavá a koncentrovaná, je to špatně.

Můžete také **zkontrolovat jazyk**, při dehydrataci je **suchý a povleklý**.

Dehydrataci můžete poznat také **podle stavu kůže**. Při dehydrataci se kožní řasa na ruce při vytažení nevrátí hned do své původní polohy, ale **zůstane zdeformovaná a vrací se do pů-**

vodního stavu pomalu. Pokud zjistíte, že váš (pra)rodič má výše uvedené příznaky, donuďte jej **vypít sklenici čisté vody a konzultujte jeho stav s lékařem**, zvláště pokud trpí dalšími příznaky uvedenými výše. V budoucnu **dohlížejte na jeho příjem tekutin**.

KOLIK TEDY MÁ SENIOR VYPÍT?

Organismus seniorů má kvůli poklesu řady tělesných funkcí i nižší nároky na množství vody, protože pro tyto funkce již voda není potřeba. Senioři mají však i sníženou koncentrační schopnost ledvin. Ledviny již nejsou schopny regulovat množství vyloučené moči „jako za mlada“ a produkují jí více, čímž dochází k větším ztrátám.

Dočtete se, že pro člověka ve věku 65 let a více je **ideální vypít dva litry tekutin**. Množství příjmu tekutin je ale individuální. Nemůžeme chtít po někom, kdo celý život pil jen 1-2 sklenice denně, aby na stáří vypil 2 litry denně.





Bylo by ale fajn, aby váš (pra)rodič vypil **alespoň litr denně**. Na pitný režim je nutné dbát zvláště v létě **při vysokých teplotách a zvýšit příjem tekutin** minimálně na 2 litry. Při průjmech, zvraceních a vyšších fyzických výkonech je také nutné příjem tekutin zvýšit.

Senioři trpící **potížemi s ledvinami nebo srdcem** by se měli o ideálním denním množství tekutin **poradit se svým ošetřujícím lékařem**.

Nejlepší je pít **čistou vodu**, popřípadě bylinkové čaje a ředěné neslazené ovocné či zeleninové šťávy. U zeleninových a ovocných šťáv to nepřehánějte s množstvím, mohou způsobovat průjmy. Senioři rádi pijí **obilnou kávu** (typu melta), na kterou jsou zvyklí z dětství. Ta je také vhodná a zdravá. K obědu je oblíbené **nealkoholické pivo**. **Vyhýbat** by se senioři (a vlastně úplně všichni) měli **slazenému pití**, nejen proto, že je obecně nezdravé, ale protože je již dokázáno, že množství konzumovaného cukru má vliv na **vznik demence**. Do příjmu tekutin lze započítat i polévky. Nelze do něj započítat kávu a černý čaj, protože odvodňují. Zvýšit množství tekutin v těle pomůže i zelenina a ovoce.

Dobré je naučit svého (pra)rodiče **nosit vodu stále s sebou**, ať jde kamkoliv. **Mít vodu i doma stále po ruce** - na nočním stolku, na stolku u křesla, kde se dívá na televizi apod.

Pokud s ním nebydlíte, naučte jej, že si má **ráno naplnit minimálně litrovou konvici či džbán vodou a za celý den ji vypít**. A nejlépe k tomu přidat ještě čaj, polévku a ovoce a zeleninu.

Zvláště senioři trpící demencí mohou trpět dehydratací, protože nemají pocit žízně a zapomínají pít či pít odmítají. U nich je třeba převzít odpovědnost a **hlídat množství vypitých tekutin**.

Kateřina Valová



Jak se bezpečně pohybovat na internetu

Fungování internetu přináší nekonečnou řadu možností. Můžete si najít nejrůznější informace, pomocí internetového bankovníctví přeposílat peníze, dívat se na filmy nebo seriály, ale hlavně se spojit s rodinou, která žije třeba i tisíce kilometrů daleko.

Nikdy tedy nebylo snazší získat informace, ale zároveň nikdy nebylo snazší se v nich ztratit. Velmi snadno se tak internet může stát nebezpečným místem. Jedno špatné kliknutí, jedna špatná zpráva, jedno slabé heslo a je katastrofa na světě.

Aby se senioři naučili bezpečně fungovat na internetu a zdravě konzumovat jeho obsah, vytvořil projekt Senzační Senioři, který funguje v rámci Charty 77, sérii besed s názvem Médium na kloub.

Na přednáškách řešili problematiku manipulace veřejného mínění, fake news, dezinformace nebo také řetězové e-maily. Kromě toho představili i práci televizních redaktorů a dovolili nahlédnout do zákulisí televizního řemesla. Prezentační těchto témat se ujali profesionálové ze svých oborů, jako jsou třeba novináři, psychologové, ale i odborníci na bezpečnost na internetu. Jednotlivé výstupy z celého projektu mají **[Senzační Senioři nyní uložené na svém YouTube kanále.](#)** Pokud vás některé z představených témat zaujalo, můžete se na jakoukoliv besedu podívat online.

Senzační senioři ve spolupráci s Národním úřadem pro kybernetickou a informační bezpečnost vytvořili i **[krátkou brožuru.](#)** Ta obsahuje cenné rady a tipy, jak nebezpečí na internetu včas odhalit a jak předcházet případným problémům. Autoři v ní popisují, jak rozpoznat nepravdivé informace nebo skrytou reklamu, jak si nastavit heslo, aby bylo dostatečně silné a bezpečné, a co dělat s nevyžádanými e-maily. Kromě toho se věnují i bezpečnosti na sociálních sítích. Upozorňují mimo jiné i na to, že stačí jedna fotka z dovolené, aby útočník zjistil, že není nikdo doma, tudíž je ideální čas na loupež.

Pokud tedy internet používáte a nevíte si s bezpečností rady, podívejte se na besedy nebo si prolistujte brožuru a hned budete vědět, proč je internet dobrý sluha, ale zlý pán.

Denisa Ovesná



Cesta do pekla dlážděná dobrými úmysly

Mentální stav maminky se výrazně zhoršil po farmaceutické léčbě depresí. Začala být zmatená, zapomínat a nebyla schopná pochopit pro nás některé zcela jednoduché věci. Pak nám začala vyprávět i příběhy, které se stát nemohly, realitu vnímala naprosto zkresleně a začala být i agresivní.

Už v dávno jsme měli rozpoznat závažnější problém. To se ale nestalo. Vše jsme přisuzovali běžnému stárnutí a těm práškům na deprese. A z dnešního pohledu vidím, že to byla hlavně pohodlnost, neochota řešit cokoli dalšího a hlavně si přiznat, že máma v pořádku skutečně není.

Vše vyvrcholilo jejím přesvědčením, že je rok 1981, když byla na úřadu.

Z něj ji odvezla sanitka rovnou do psychiatrické léčebny. Tam se díky práškům alespoň uklidnila. Řešili jsme v té době umístění do nějakého ústavu, protože svým zmatením začala být nebezpečná sama sobě.

Okolí i lékařka nám doporučovali, ať mámu zbavíme svéprávnosti. Přišlo mi to ale vůči mámě blbě. Tenkrát mi připadalo, že to přeci až tak špatné není. Po práscích se mi navíc zdála celkem v pohodě.

Pak přišel další „dobrý skutek“. Teta za mámu podepsala revers, protože „přeci nebude mít ségru v blázinci“. Byla přesvědčená, že se o ni dokáže postarat. Ale v 85 letech nevěděla, jak velké sousto si ukousla. →

Postupně jsme začali zjišťovat, kde všude máma dluží. Na bezdlužnost navíc byly navázány příspěvky na bydlení, o které tedy také přišla.

Dluhy celkem přesáhly 100 000 Kč, které bylo nutné zaplatit, aby mámu nevyhodili z bytu.

Teta postupem času zjistila, že se o mámu postarat nedokáže, takže mi jednoho dne telefonicky oznámila, že s tím končí a mám se o ni postarat sám. To je ale na vzdálenost 200 km problém, když máte práci a rodinu.

Teď mě navíc budí ze spaní představa, že mámě na dveře zaklepe nějaký šmejď a vnutí jí hrnce za 50 000 Kč. Až mámu uvidí, nebude se určitě ostýchat jí vnutit hned několik takhle výhodných obchodů. Vždyť po 10 minutách už nebude vědět, že něco podepsala. My s tím pak nic neuděláme, protože je stále svěprávná.

Když jde mamka ven, naštěstí se pohybuje jen v úzkém centru města, kde se vyzná. Děším se toho, až se jednou ztratí nebo až si zapomene vzít prášky.

Život by dnes byl mnohem snazší pro všechny, kdybych hned na začátku uměl alzheimera poznat, hned si přiznal, že tady ten problém je, a začal ho řešit.

Takhle letos nepojedeme na dovolenou, protože peníze na ni jsem použil na zaplacení mámi-
ných dluhů. Manželka i děti jsou našťvané na mě i na babičku a těžko jim to můžu zazlívát.

A mámě jsme ve výsledku taky nepomohli. V léčbě se o ni postarali, a nakonec tam byla spokojená. Stejně rychle by si určitě brzy zvykla i na domov pro pacienty s alzheimem. My všichni jsme mohli mít taky klid.

Rozpoznání a přiznání problémů by vlastně pomohlo skutečně všem.

Rastislav K.

Příběh z krizové linky

Na krizovou a poradenskou linku pro seniory a pečující telefonuje mladá žena. Představuje se jako Helena. Helena je matka dvou malých dětí, bydlí ve vícegeneračním domě spolu se svým otcem a babičkou.

Babička trpí stařeckou demencí. Helena je na rodičovské, kromě dětí se stará také o babičku. S plácem se svěřuje. „Péče o babičku je již nad moje síly.“

Pracovník jí vyjadřuje pochopení, doptává se na situaci doma.

„Babička je v posledních měsících již zcela dezorientovaná, většinou nepoznává ani svého syna. Má potíže s inkontinencí. Bojím se nechat ji chvíli samotnou, babička byla vždy velmi akční a tato její vlastnost se ještě prohloubila. Neustále něco někam přesouvá, vyndává a přenáší.“

Helena se pousměje a dodává:

„Bohužel to samé dělá s dětmi, starší se už ubrání, ale mám ještě půlroční miminko a naprostou hrůzu z toho, že mu nechtěně něco provede.“

Pracovník nechá klientku sdílet další těžkosti.

Helena hovoří o tom, že se v ní mísí soucit, vztek a naprosté vyčerpání.

Pracovník volající reflektuje, kolik toho pro babičku dělá, baví se o hranicích a zajištění základních potřeb Heleny a dětí. S pracovníkem se domlouvají, že se volající může kdykoliv ozvat a zkusit probrat různá řešení.

Dnes byl hovor spíše o emocích, vyslechnutí a podpoře.

*Gabriela Knápková
operátorka krizové linky*



MAGAZÍN
GERICON

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