

MAGAZÍN

číslo 6

GERICON

PRO RODINY SENIORŮ



Je to
ve vašich
rukou

Spánek seniorů.
Jeden mýtus je
může stát zdraví.

Soužití generací
je stále větším
tématem
Jak ho vyřešit
ke spokojenosti
všech?

duben/2023

obsah

- 4 Vícegenerační bydlení
- 7 Tradice výměnků se vrací
- 9 Dovoz potravin a drogerie bez internetu
- 10 Mýtus o spánku seniorů, které je mohou stát zdraví
- 12 Domovy pro lidi s Alzheimerovou nemocí. Co nabízí, čím se liší a jak se k pobytu správně přihlásit?
- 15 Trénování paměti u seniorů
- 16 Dáváme svým blízkým dostatečně najevo, že jim rozumíme?
- 18 Financování nákupu domu pro vícegenerační bydlení

Vícegenerační bydlení

Bydlení dvou a více generací v jednom domě má mnoho výhod. Je ale potřeba ho vyřešit správně, aby nenadělalo více škody než užitku.

VÝHODY VÍCEGENERAČNÍHO BYDLENÍ

V první řadě je to skvělý způsob, jak se postarat o seniora v rodině. Denní kontakt, zajištění nákupů, dohled nad stravováním, možnost okamžité pomoci i s drobnostmi či snadného odvozu seniora k lékaři nebo na úřad jsou neocenitelné.

Je to také skvělý způsob předávání majetku v rodině. Senioři jinak často žijí ve velkých domech se zahradami na venkově, kde nejsou dostupné téměř žádné služby, a nezvládají se o svůj dům starat finančně ani fyzickými silami. Domy tak pomalu, ale jistě chátrají a ztrácejí na své hodnotě.

Mladí s rodinou pak naopak bydlí v malém bytě, ve kterém nikdo nemá vlastní prostor. Vícegenerační bydlení tak řeší problém obou stran.

Každodenní kontakt s babičkou nebo prababičkou je prospěšný také pro děti. Ty se učí sociálnímu cítění, vnímají, že lidé jsou skutečně různí a mají různé schopnosti a získávají úctu ke stáří.

Babičky také mohou děti hlídat. Rodiče tak mají občas chvíli jen pro sebe. Zajdou si do kina, do divadla nebo na večeři jen ve dvou. To partnerskému životu neskutečně prospívá.





Skvělé je to i pro zdraví seniorů, a to psychické i fyzické. V první řadě si uvědomují, že jsou užiteční a platní členové rodiny. Vědí, že je někdo potřebuje. Mají také větší důvod o sebe pečovat, lépe se stravovat a dívat se na svět veseleji. Každý den vidí, že po nich na tomto světě něco zůstalo. A klid jim zajišťuje i vědomí, že v případě potřeby mají pomoc na blízku a nejsou sami.

RIZIKA VÍCEGENERAČNÍHO BYDLENÍ

Zejména senioři, kteří dlouho žili sami nebo jen s partnerem, nemusejí dobře snášet střet s rozdílnými životními rytmy.

Sice se říká, že senioři spí málo, ale potřeba spánku je u nich stejná jako u kohokoliv jiného. Jejich denní rytmus je jen posunutý. Dříve usínají a dříve se budí. Zejména nactiletí to mají právě naopak. Usínají pozdě a potřebují déle spát. Je to přirozené biologické nastavení. Je tedy velmi náročné sladit rytmus rodiny tak, aby vyhovoval všem.

Problémem mohou být také zhoršující se smysly seniorů, zejména sluch. Hlasitá televize pak obtěžuje všechny. Sice by to vyřešila naslouchátka, ale ta senioři téměř nikdy nechtějí nosit.





RADY A TIPY

Co tedy dělat, aby vše proběhlo v pořádku?

1. **Pokud to jde, mějte oddělené bytové jednotky.** To je nejlepší řešení, jak může mít každý svůj prostor a zároveň být ostatním nablízku.
2. **Každý by měl mít přinejmenším svůj prostor.** Ten by měli všichni respektovat, i když jde o jedinou místnost.
3. **Pravidla si stanovte předem,** a to nejlépe písemnou smlouvou. Bude tak naprosto jasné, co se od koho očekává. Nikomu se do toho sice nechce, protože v rámci rodiny je to hloupé, ale předejdete tím v budoucnu mnoha potížím.
4. **Neulevujte seniorům příliš.** Aktivita a povinnosti seniorům pomáhají. Vědí, že jsou užiteční. Je pak pro ně i snazší požádat v něčem jiném o pomoc, protože si nepřipadají tak moc na obtíž. Samozřejmě se to ale nesmí přehánět.
5. **Zvažte, jestli poskytování péče zvládnete.** Soužití se seniorem je závazek na dlouhá léta. Dohlížení na seniora s pokročilou Alzheimerovou nemocí je velmi náročné. Nepřetržitá péče vyčerpá nejbližší fyzicky, psychicky i finančně.

EXISTUJÍ LEPŠÍ VARIANTY?

Lepším řešením společného bydlení jsou výměnky, o kterých se více dočtete v článku [Tradice výměnků se vrací](#), který je součástí tohoto čísla Gericon magazínu.

Pokud senior vyžaduje stálou péči, je pak někdy lepší i ústavní péče. Rodiny mají někdy velmi romantickou představu o tom, jak se o seniora postarají, ale ta se s realitou rozchází.

Jiří Eder

Spoluzakladatel [SlužbyProSenioryBrno.cz](#)





Tradice výměnků se vrací

Po staletí to chodilo stejně. Když rodiče zestárli, předali své hospodářství mladým a sami se přestěhovali do výměnku. Dokud jim síly stačily, pomáhali na polích i v domácnosti. Cenné byly také jejich rady, protože zkušenosti starších představovaly jediný zdroj informací.

Mladí se za to o své rodiče starali. Zajišťovali jim jídlo, dřevo na zimu, údržbu domu a v případě potřeby i lékařskou péči. Vše platili ze svého. Generace tak fungovaly pospolu. Každý měl v rodině své místo, senioři i malé děti.

NOVODOBÉ VÝMĚNKY

Novodobé výměnky mají s těmi původními společné jen jméno a menší rozměry. Starší lidé nepotřebují tolik místa, právě naopak. Za výhodu považují, když cesta z křesla do koupelny trvá jen pár kroků.

Většina staveb vhodných pro výměnky jsou malé dřevostavby, většinou postavené ve výrobní hale a na požadované místo dovezené nákladním vozem. Až výměnek přestane být potřeba, je možné ho prodat, odvézt a pozemek vrátit do původního stavu. Nejsou potřeba žádné základy.

Záleží na preferencích, ale některé výměnky jsou vybavené mnohem lépe než luxusní vily. Podlahové topení, klimatizace a rekuperační jednotky zajišťují velmi příjemné prostředí bez nutnosti je obsluhovat. Řídicí jednotka chytré domácnosti vše zvládne sama podle nastavení, o které se mohou snadno postarat mladí.





Správný výměnek se navíc přizpůsobuje zdravotnímu stavu a kondici obyvatele. Ze začátku vypadá jako klasický malý domek. Je už ale předpřipraven na připevnění madel pro bezpečné vstávání a pohyb, umístění sedátka do sprchy a podobně.

Další technologie chytré domácnosti se pak starají o bezpečnost. Může v nich být zabudován například systém eHelper, o kterém jsme psali v článku [Elektronická péče 24/7 pro celé rodiny](#).

I když rodiny mívají z přijetí technologií obavy, senioři se s nimi velmi rychle naučí pracovat.

Oproti vícegeneračním domům je výhodou výměnků i to, že seniorovi zůstává jeho vlastní prostor. Může mít vlastní životní rytmus nezávislý na rodině, má kompletní zázemí včetně spotřebičů a například hlasitou televizi nikoho neruší. Rodina a případná pomoc jsou ale stále na blízku.

I ZÁKON NA NĚ MYSLÍ

Výměnky jako takové řeší zákon č. 89/2012 Sb., Občanský zákoník v odstavci 2, v paragrafech 2707 až 2715.

Z pohledu stavebního zákona (Zákon č. 183/2006 Sb.) záleží na velikosti stavby, určení pozemku v územním plánu a dalších okolnostech. Pokud je výměnek menší než 25 m², může se za určitých okolností na pozemek umístit bez jakýchkoliv povolení podle § 79, odstavce 2), písmena o). Většinou ale stačí rozhodnutí o umístění stavby, na jehož vyřízení má daný stavební úřad 30 dnů. Nejde tak o nic složitého.

Jiří Eder
Spoluzakladatel
SluzbyProSenioryBrno.cz



Dovoz potravin a drogerie bez internetu

Dovoz trvanlivých potravin a drogerie pomocí objednávky na internetu se stal běžnou součástí našich životů. Nemusíme tak tahat těžké tašky, stát ve frontách a objednat se bez auta.

Byla by to tedy skvělá služba i pro seniory. Bariérou je tu ale internet. I když k němu má přístup stále více seniorů, online nákupy a platby kartou jsou pro ně stále nepohodlné. Služba Rohlík.cz však pro seniory připravila speciální nabídku.

- 1. Objednávka po telefonu:** Pokud si senior není jistý na internetu, může zavolat na bezplatnou linku 800 730 740, kde mu s celou objednávkou mohou. Stačí nadiktovat nákupní seznam.
- 2. Doprava ZDARMA:** Od pondělí do čtvrtka mezi 10:00 a 15:00 mají seniory dopravu zdarma.
- 3. Nižší minimální objednávka:** Pro seniory je minimální hodnota objednávky stanovena na 500 Kč.
- 4. Nabídka jako v supermarketu:** Kromě potravin je možné nakupovat drogerii, potřeby pro zvířata i některé produkty z lékáren Benu.
- 5. Nákup přinesou až ke dveřím:** Není nutné chodit dolů po schodech bytových domů. Kurýr nákup přinese až ke dveřím zákazníka.

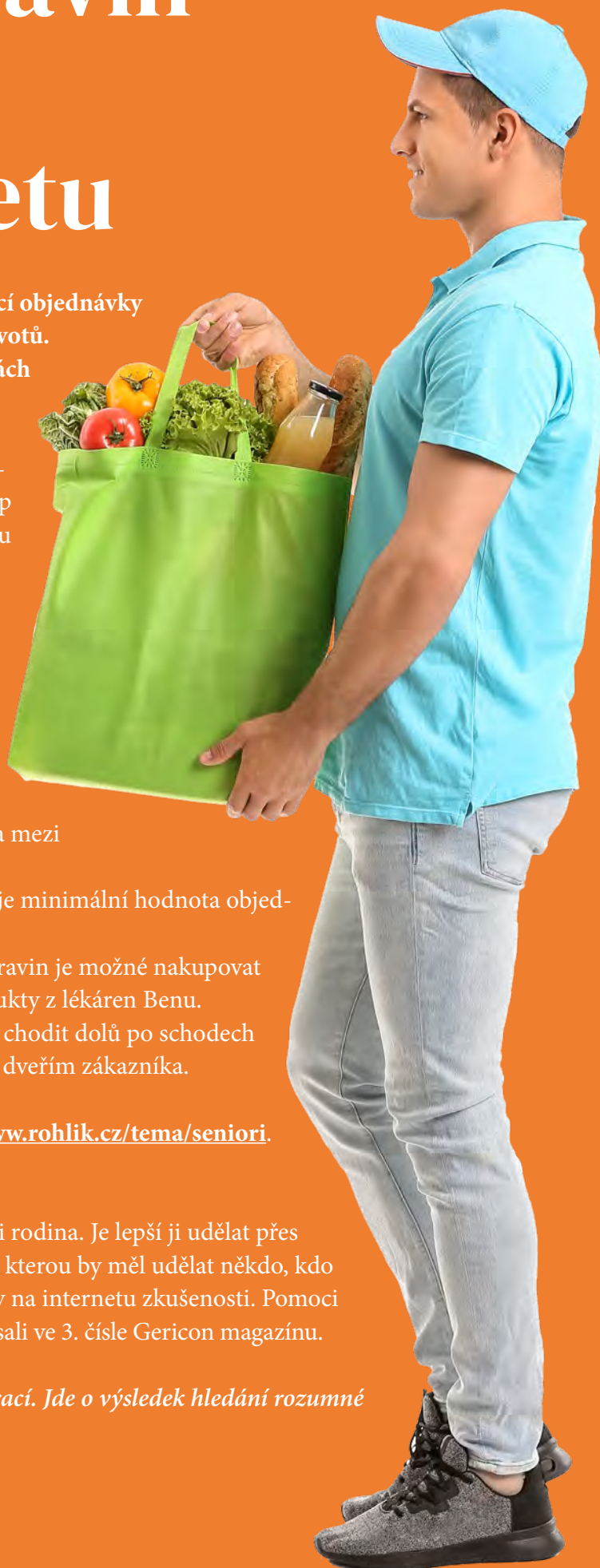
Další informace naleznete na adrese <https://www.rohlik.cz/tema/seniori>.

PRVNÍ OBJEDNÁVKA

S první objednávkou by měla seniorům pomoci rodina. Je lepší ji udělat přes internet. Její součástí je i registrace do systému, kterou by měl udělat někdo, kdo se na internetu cítí komfortně a už má s nákupy na internetu zkušenosti. Pomoci s nimi mohou i **Senior pointy**, o kterých jsme psali ve 3. čísle Gericon magazínu.

Poznámka: Tento článek není placenou spoluprací. Jde o výsledek hledání rozumné služby pro naše klienty z řad seniorů v Brně.

Magda Malá
Spoluzakladatelka SluzbyProSenioryBrno.cz





Mýtus o spánku seniorů, KTERÉ JE MOHOU STÁT ZDRAVÍ



Mnoho lidí si myslí, že seniorům stačí méně spánku než zbytku populace. Myslí si to i sami senioři, kteří s tím mají praktickou zkušenost. Je to ale zásadní omyl.

CO JE PŘÍČINOU?

Každý máme svůj přirozený denní rytmus. Ten se v průběhu života mění. V pubertě chodíme spát v pozdních hodinách a o to později ráno vstáváme. Je to součást našeho biologického nastavení, proti kterému stojí jen moderní doba a brzké začátky škol.

S přibývajícím věkem se naše potřeby mění a čas, kdy chodíme přirozeně spát, se posouvá na dřívější dobu. To vrcholí v seniorském věku, kdy není výjimečné chodit spát v devět večer nebo i dříve. I po 8 hodinách spánku tak senior může vstát v 5 ráno. Ne proto, že by spal málo, ale proto, že brzy usíná.

Senioři také mají častější potřebu si dojít uprostřed noci na WC nebo se napít. Když si rozsvítí, probudí svůj organizmus a pak už mají problém znovu usnout. Z toho důvodu si myslí, že jim málo spánku stačí.

JAKÉ JSOU DŮSLEDKY?

Kvalitní spánek má zásadní vliv na regeneraci celého těla, odvod metabolického odpadu z tkání, práci s pamětí i zpracování emocí.

V souvislosti s Alzheimerovou chorobou se zdá důležitá jedna funkce neuronů. Mozek obsahuje lepkavé bílkoviny, které na sebe vážou škodlivé látky z metabolismu. V hlubokém spánku neurony udělají prostor, kterým tyto lepkavé bílko-

viny odchází. Pokud k tomu nedojde, zůstávají tyto bílkoviny na místě a postupně se lepí k sobě a už se ven nedostanou. Zdá se, že právě to je jednou z příčin Alzheimerovy choroby.

Kromě toho má nedostatek spánku vliv na pozornost, mentální schopnosti jako takové, zhoršuje trávení, pomalejší hojení ran, náchylnost k nemocem a samozřejmě také na pocit únavy, kterou pak lidé mylně připisují jen vyššímu věku.

JAKÁ JE DOPORUČENÁ PRAXE?

Každý senior by měl mít na nočním stolku sklenici s vodou, aby si pro ni nemusel chodit.

K dispozici by měl mít také noční světlo, které svítí dostatečně, aby se senior mohl v prostoru orientovat, ale nemělo by být příliš silné jako běžný lustr. Navíc by nemělo obsahovat modrou složku, která mozku říká, že už je den.

Ve vícegeneračních domech by měli mít senioři vlastní prostor, kde mohou žít podle vlastního biorytmu. Ani to, když si půjdou lehnout až v 23 hodin nepomůže. Ráno se přirozeně vzbudí dříve, někdy již od 16 hodin začnou být unavení a brzy začnou usínat u televize.

*Poznámka: Informace vycházejí z knihy „Proč spíme – odhalte sílu spánku a snění“ od Matthe-
wa P. Walkera, vědce a profesora neurovědy
a psychologie.*

Jiří Eder

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

Domovy pro lidi s Alzheimerovou nemocí.

CO NABÍZÍ, ČÍM SE LIŠÍ A JAK SE K POBYTU SPRÁVNĚ PŘIHLÁSIT?

Pro seniory s Alzheimerovou nemocí fungují v rámci sociálních služeb tzv. domovy se zvláštním režimem, které často potkáte pod zkratkou DZR. Jejich účelem je dlouhodobá pobytová služba neboli náhradní domov s péčí a režimem uzpůsobeným potřebám lidí s různými typy demence. Od klasických domovů pro seniory se liší rozsahem poskytované zdravotnické péče, ale i režimem provozu nebo ošetrovatelskými koncepty.

DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM, CO NÁS TAM ČEKÁ?

Domovy se zvláštním režimem nabízí klientům kromě ubytovacího zázemí pomoc při zvládnání všech běžných činností, proto je v zařízení personál reagující na potřeby klientů přítomen v **ne-přetržitém provozu**.

V DZR se setkáte s ošetrovatelským a zdravotnickým personálem, sociálním pracovníkem/pracovnicí, aktivizačními a dalšími pracovníky, přičemž každý má trochu odlišnou pracovní náplň s cílem naplnit individuální potřeby klienta.

Podle stupně profesionalizace služby se v zařízení můžete setkat s koncepty péče, jako je **bazální stimulace** či **validace**, **reminiscenční**, **smyslovou** či **animoterapií** a nabídkou dalších přístupů a aktivitací směřujících k zlepšení kvality péče a života seniorů v zařízení.

Zařízení se zvláštním režimem mají za cíl pečovat o všechny potřeby nemocného včetně podpory vztahů s rodinou i okolím, a proto DZR **není uzavřenou institucí s omezenou návštěvností**

jako např. nemocnice aj. Rodiny jsou v zařízení více než vítány, a to kdykoliv, a žádoucí je i jejich zájem a účast na aktivitách domova, zapojení do péče o klienta i **umožnění klientovi opakované návštěvy/pobyt v domácím prostředí**. Omezení se týká pouze prokazatelně nežádoucích vztahů (případy týrání, vydírání, nátlaku) nebo těch, které si klient sám nepřeje.

KDY VÁŠ BLÍZKÝ SPLŇUJE PODMÍNKY PRO PŘIJETÍ DO DZR?

Zákon definuje účel DZR takto: „V domovech se zvláštním režimem se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu **chronického duševního onemocnění** nebo závislosti na návykových látkách, a osobám se stařeckou, **Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí**, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.“ Rozhodující pro přijetí je tedy správná, **lékařsky potvrzená diagnóza** neurologem, psychiatrem, geriatrem nebo obvodním lékařem vašeho blízkého a také **míra závislosti na pomoci jiné osoby**, která se ověřuje aktuálním sociálním šetřením.



JAK VYBRAT ZAŘÍZENÍ VYHOVUJÍCÍ VAŠIM POTŘEBÁM?

Při výběru zařízení nezapomeňte zvážit některé okolnosti, aby řešení co nejvíce vyhovovalo vašim potřebám:

- Dostupnost od vašeho bydliště
- Kolik osob má na starosti jeden ošetřující
- Přítomnost lékaře, zdravotníků
- Prostorové kapacity – především možnosti pohybu, společenské prostory, klidové zóny a prostory vyhrazené pro různé aktivity
- Zkušenosti, recenze, certifikáty, aktivizační plány a další koncepty péče
- Kvalita komunikace zařízení směrem k vám i okolí, ochota personálu a způsob, jakým přistupuje ke klientům
- Uzpůsobení prostor – snadnost orientace, bezbariérové přístupy a sociální zařízení apod.

JAK PODAT ŽÁDOST O PŘIJETÍ DO DZR?

Formulář žádosti o nástup do DZR vám vydá příslušný domov nebo ji najdete na jeho webových stránkách. Z kapacitních důvodů je velmi doporučeno podat žádost s předstihem – přestože to třeba zdravotní stav vašeho blízkého aktuálně nevyžaduje, a pokud možno také **do vícero zařízení**. Výrazně tím zvýšíte šance na přijetí vašeho blízkého do DZR v době, kdy bude tuto péči potřebovat. Čekací doby se totiž mohou pohybovat až kolem několika let.

Včasnost je také důležitá z právního hlediska. Protože žadatelem o umístění do DZR je uživatel služby, tedy např. senior s Alzheimerovou nemocí, podléhá žádost o přijetí do DZR souhlasu a podpisu žadatele, nikoliv jeho rodinných příslušníků, a to i v pokročilém stadiu nemoci. Výjimkou je pouze omezení svéprávnosti, které ale podléhá jasně definovaným přísným kritériím v zákoně a stanovuje se soudně. Je proto dobré upravit si v rodině právní kroky či podat příslušné žádosti, dokud jim blízký s demencí rozumí, chápe situaci a je schopen o ní zodpovědně rozhodovat.

Podaná přihláška do zařízení zároveň **nezavazuje žadatele** nástupu při první příležitosti využít. Nástup do zařízení lze proto bez ztráty pozice v pořadníku posunout, dokud péči ještě dobře zvládáte doma.

*Jitka Zemanová
Specialistka Alzheimer centra*





Trénování paměti u seniorů

Mezi nejčastější obavy seniorů patří zhoršení paměti a nástup nemocí, jako je Alzheimerova choroba. K úbytku neuronů dochází zejména ve chvíli, kdy mozek nedostává nové podněty.

Mezi základní funkce mozku patří tzv. neuroplasticita. Jedná se o schopnost měnit své vlastnosti na základě podnětů z vnějšího prostředí. Z toho vyplývá, že kondici mozku můžete ovlivnit cíleným tréninkem.

JAKÁ CVIČENÍ POMOHOU K LEPŠÍ PAMĚTI?

- Počítání bez kalkulačky
- Vaření podle nových receptů
- Učení se cizím jazykům
- Kreslení map z paměti
- Skládání puzzle
- Luštění křížovek
- Nová trasa na procházku
- Vyprávění příběhů

- Více činností najednou
- Známé činnosti poslepu
- Tvorba seznamu českých měst od každého písmena abecedy

Paměť je potřeba trénovat alespoň 10 minut denně.

Zábava na seniory čeká i v knihách, darujte jim například [Trénování paměti pro seniory](#), která má i pracovní listy, nebo [90 testů, her a cvičení pro rozvoj myšlení, paměť a koncentraci](#).

K dispozici je také mnoho kvalitních mobilních aplikací, které můžete seniorům v rodině doporučit a případně pomoci nainstalovat.

Díky těmto hrám není nutné paměť trénovat, stačí se jen bavit. Trénink paměti je příjemný vedlejší efekt.

Kateřina Valová





Dáváme svým blízkým dostatečně najevo, že jim rozumíme?

Velkou část života trávíme komunikací se svými blízkými. Jsou to osobní setkání, písemné a elektronické kontakty – plné myšlenek, nápadů, zážitků, radostí i starostí. K osobním stykům samozřejmě přináleží fyzický kontakt, od podání ruky, přes dotek, objetí atd.

Se zrychleným technologickým pokrokem nám však virtuální komunikace začíná ohrožovat tu osobní. U monitorů či na telefonech jsme přilepeni i několik hodin denně. Mladá generace nepouští telefon skoro z ruky, střední a starší ji pomalu následuje.

Pokrok holt nezastavíme a není to ani potřeba, pokud nám komunikační přístroje slouží a nejsme jejich otrokem. Dnes nám telefon spočítá velmi jednoduše, kolik času jsme strávili v daném týdnu v jeho společnosti. Dokáže to i přesně statisticky vyčíslit. Škoda jen, že zatím neexistují aplikace, které nám vy-

hodnotí, kolik času a v jaké kvalitě jsme strávili se svými prarodiči, rodiči či dětmi. A neřekne nám, kde jsou v této oblasti naše silné a slabé stránky, nevyhodnotí naši zpětnou vazbu atd.

O co vlastně u zpětné vazby jde? Odpověď na otázku přeci většinou dáváme. Někdy sice trochu kličkujeme, odbíháme nebo moc nevnímáme. Snahu však vyvíjíme. To je skvělé, ta se cení, ale realita se pak často mění.

Pokud má být hovor příjemný, musí být jako voda, která teče přirozeně korytem řeky, tedy s dobrými pocity všech zúčastněných.

Funguje to velmi jednoduše. Pokud mi někdo něco vypráví, očekává ode mne tzv. spoluúčast. Všichni přece chceme dostat zpět informaci, že naše myšlenky k druhému dorazily, ne?

A když tomu tak je, naše babička je potěšena, moudrý děda nadšen, že je konečně někdo vyslechl a chápe. A dítě se raduje o to více, že ho konečně někdo bere vážně.

Pokud chceme, aby hovor běžel v příjemném tónu, tak je potřeba průběžně dávat druhému najevo, že jsme opravdu „na příjmu“. Že jsme „tady“ s ním, že „tady“ není sám. Někdy totiž můžeme společně sedět u jednoho stolu nebo se vidět na monitoru, ale duchem nejsme přítomni. A to je ten malý zádrhel, se kterým se naše vztahy mohou ochlazovat, devalvovat a hroutit. Nikdo nechce trávit čas s někým, koho vůbec nezajímá, co nyní řeší, co ho trápí nebo mu přináší radost.

Pokud nám tedy dědeček bude vyprávět, co se mu dnes stalo, je pro něj důležité a pro nás nezbytné to takto brát. Chce se přece o nečekané setkání s dávným spolužákem podělit. Všichni to tak máme, chceme sdílet svou radost nebo starost, protože v tomto je ta síla a energie života. A k tomu sdílení potřebujeme právě protějšek, který je v hovoru s námi. Je na naší vlně plné radostí nebo starostí. A co se týče našich senio-

rů, tak je to trochu náš úkol, taková samozřejmá povinnost při jakémkoli setkání. Oni nám naslouchali celý život, snažili se, jak nejlépe uměli, i když to nebylo třeba dokonalé.

Bylo by tedy fajn, pokud se už do nějakého hovoru pustíme, s tímto faktem aktivně pracovat. Snažme se dávat průběžně najevo, že posloucháme, zajímáme se. Hodí se k tomu běžně používaná slova – chápu, rozumím atd. Ale nejde jen o slova. Ta jdou ruku v ruce s tím, v jakém emočním rozpoložení je vyřkneme. Na to je dobré dávat také pozor, jinak můžeme způsobit více škody než užitku.

Dědeček si to totiž může vzít dost osobně, třeba se i naštvat, a hovor se zasekne. A má pravdu, naslouchání a zpětná vazba není adekvátní. Dané téma jej rozčiluje, kdežto jiné dostává do pohody. A místo adekvátního sdílení, účasti v hovoru, od nás dostává mechanickou či žádnou reakci. Když se naši blízcí radují, radujme se s nimi, pokud jsou naštvaní, vyjadřujme pochopení. Nejde úplně o téma, ale o ně samotné, jejich aktuální postoj, rozpoložení a podporu našich vzájemných vztahů.

Určitě jsme to každý z nás alespoň jednou zažili, když nám někdo říkal, že nám rozumí, ale v podtextu jsme cítili, že tomu tak není. Měl nás třeba už plné zuby či jeho slova vůbec nekorespondovala s chováním. Jeho zpětné fráze byly trochu naučené či mechanické. A ty nejsou nikomu příjemné.

Ostatně nejlepším indikátorem toho, co je správné a co ne, jsou určitě zase děti. Čím je dítě menší, tím bývá upřímnější. Přímou a čestně nám sdělí: „Ty mě vůbec neposloucháš.“ nebo „Ty mi vůbec nerozumíš.“ A to je férová hra, jejíž hranice v dospělosti často překračujeme a pak se zbytečně divíme. Buďme tedy féroví vůči sobě i svým blízkým.

Irena Vavřínová
specialistka na komunikaci





Financování nákupu domu pro vícegenerační bydlení

Obecně ve financování více generačního bydlení není takový rozdíl oproti standardnímu domečku, zpravidla ale bude o něco nákladnější, protože plánujete bydlet s více lidmi, tím pádem potřebujete více místa.

Bude hrát velkou roli zda:

1. plánujete bydlet s někým, kdo je stále aktivní, má příjem a dokážete se například podělit o náklady;
2. z nějakého důvodu se musíte postarat například o rodiče, kteří jsou již v důchodovém věku, trápí je zdravotní potíže atd.

V prvním případě Vám může pomoci, že financování nebudete muset řešit pouze sami, a nějaký čas to může být výhoda, tak či tak se ale časem dostanete do fáze, kdy se o náklady nebudete moci dělit, a může vzniknout napjatá finanční situace. Může nastat situace, kdy jste investovali do domu, který je pro aktuální potřebu třeba i moc velký a jehož část zůstává nevyužitá. Jakmile je nemovitost postavená, těžko ji můžete následně předělávat a upravovat podle aktuální situace.

Totéž lze říct i o **financování rekonstrukce domu seniora**, kdy opět investujete do nemovitosti, která bude následně neměnná.

Největší potíž je v nevyužitém prostoru bytu nebo domu, kde i velké pokoje bývají zpravidla zaskládané nábytkem a člověk se po nich pohybuje v uličkách. Tehdy i velký prostor ztrácí smysl.

Bydlení s perfektně zorganizovaným a užitečně naplánovaným nábytkem a vybavením je mnohdy zásadnější než žít ve velkém, ale nevyužitém prostoru.

Dalším zádrhelem často bývá, že lidé nechtějí nebo nemohou jednoduše ke své nemovitosti přistavět další část, kde by mohl bydlet například senior. Následně vzniká tlak na všechny obyvatele, jelikož se musí všichni nějakým způsobem uskromnit a přizpůsobit nové situaci, kterou šlo jen těžko předpovídat.

Jedním z řešení může být pořízení výměnku, tedy malého domečku, jenž můžete bez jakékoli zásadní byrokracie postavit k sobě na pozemek

a ve kterém má člověk možnost důstojně fungovat.

Výměnek nám vyřeší to, že člověka, o kterého se musíte starat, máte kde ubytovat, aniž byste se museli omezovat a provádět složité a drahé rekonstrukce, nebo přinejhorším dům prodat a koupit jiný.

Dnešní výměnky jsou navíc velmi efektivně vybaveny a zařízeny tak, aby měl člověk maximální pohodlí, tzv. vše po ruce, jednoduše ovladatelné, a i ve zdánlivě malém prostoru se může pohybovat a fungovat bez jakýchkoli problémů a obtíží.

Ať už je tedy dotyčný samostatný, anebo vyžaduje denní péči, může být výměnek vhodným řešením, které potřebujete.

Financování výměnku na Vaší zahradě navíc není nic složitého. Výměnky jsou navrženy tak, aby ulehčovaly život, a stejně tak je to s jejich případným financováním, kde si můžete vybrat z celé škály možností a najít tu, jež Vám a Vaší finanční situaci nejlépe vyhovuje.

Pokud například už dnes máte sjednanou hypotéku, kterou platíte, může se v rámci refinancování zahrnout domeček do účelové nebo neúčelové části, takže nemusíte řešit další finanční produkt.

Jednou z hlavních výhod výměnku je to, že v době, kdy již výměnek nebudete potřebovat, jej můžete jednoduše přesunout jinam, dát mu nový smysl, využít ho například jako „samostatné“, ale kontrolované bydlení pro děti, anebo ho jednoduše prodat.

JAK NA FINANCOVÁNÍ CO NEJVÍCE UŠETŘIT A VŠE SI ZJEDNODUŠIT?

Zásadní je včasná příprava, která může ušetřit spoustu starostí. Některé banky Vám například dají hypotéku pouze na základě obratu na účtu, aniž byste museli dokládat příjem.



Dívejte se na RPSN, případně přičtete povinné náklady na pojištění a plánujte v čase.

Poradte se s profesionálem, najděte nebo si nechte doporučit takového, který za Vás opravdu vše kvalitně vyřeší, doporučení na základě vlastní zkušenosti je klíčové.

Není rozumné půjčku řešit pouze se svojí bankou, každá banka má svoje výhody a nevýhody. Je pravděpodobné, že jiná banka Vám může nabídnout zajímavější možnosti, přestože nejste jejím klientem. Chce to tedy obchodního partnera, který má ideálně vazby na více finančních institucí a dokáže Vás nasměrovat tou nejlepší cestou.

Pokud senior dnes nějakou nemovitost vlastní, ale už se o ni například nedokáže postarat, nebo náklady na provoz jsou moc vysoké, můžeme jejím prodejem jednak zafinancovat pořízení výměnku, a jednak ze zbytku peněz vytvořit doživotní rentu. O seniora je tedy postaráno, a navíc díky takovému kroku může pomoci lidem, kteří se o něj budou následně starat.

Existuje spousta šikovných služeb, jichž dnes můžete využít. Například i ve zdánlivě bezvýchodné situaci, kdy Vám hrozí ztráta střechy nad hlavou z důvodu vysokých závazků a rostoucích nákladů, Vám dokážeme pomoci třeba takzvaným zpětným leasingem nemovitosti, kdy za Vás převezmeme kompletně závazky, zůstáváte ve své nemovitosti i nadále a společně máme až 6 let na to, abychom vše dali do pořádku.

Řešení je několik, pokud Vás podobná situace v budoucnu čeká nebo je již aktuální, neváhejte ji konzultovat. Pomůžeme Vám zjistit možnosti a naplánovat cestu, aby byla její průběh co nejméně náročný, a společně najdeme východisko.

Nebojte se o své situaci mluvit, je totiž velká pravděpodobnost, že to, co se děje Vám, se dělo i ostatním a jejich příběh může pomoci tomu Vašemu.

David Peslar, Allrisk a.s.



The image is a vertical advertisement for Allrisk. At the top, the Allrisk logo is displayed in blue, featuring a stylized globe icon to the left of the word "Allrisk" with a registered trademark symbol. Below the logo, the slogan "POMÁHÁME LIDEM PLNIT SNY" is written in large, bold, blue capital letters. The central part of the image shows a smiling family of four—a father, a mother, a young boy, and a young girl—sitting on a light-colored floor. They are framed by a large, grey, 3D-style outline of a house's roofline. The background is a white brick wall. At the bottom of the image, the website address "www.allrisk.cz" is written in blue.



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