

MAGAZÍN

číslo 7

GERICON

PRO RODINY SENIORŮ



**Je to
ve vašich
rukou**

**Farmaka, nebo ne?
Pro a proti pro osoby
s demencí**

**Tisíce knih
i pro lidi
s vadou zraku.
Navíc ZDARMA.**

květen/2023

obsah

- 4 Co jsou to farmakologické a nefarmakologické přístupy a jak lidem s demencí pomáhají?
- 9 Seniorbusy a seniortaxi
- 10 Jak číst, když špatně vidím?
- 12 Renovovat dům po babičce půjde i bez peněz
- 13 Jak se prát a získat odpovědi?
- 14 Doplnky stravy pro seniory. Fungují? Jak je vybrat?
- 16 Pozor na podvodné telefonáty!
- 17 Seniorka 12 let neopustila byt
- 18 Vhodná obuv pro seniory

Co jsou to farmakologické a nefarmakologické přístupy a jak lidem s demencí pomáhají?

Farmakologické a nefarmakologické přístupy v péči o lidi s demencí jsou dnes nejdůležitější pilíře zlepšování kvality jejich života. Pro maximální účinek je třeba oba přístupy vzájemně doplňovat. Co znamenají a jak mohou lidem s demencí pomoci?

LÉKY NA „ALZHEIMERA“ – CO OD NICH MŮŽEME ČEKAT?

Lékařsky zatím nelze demenci uzdravit, protože její komplexní původ nám stále uniká. Na základě dostupných znalostí se však podařilo vyvinout léky zmírňující její problematické projevy. Jedná se o tzv. **kognitiva k podpoře poznávacích funkcí** a předepisovat lze i různá **psychofarmaka** k úpravě poruch nálad a chování. S veškerou medikací je u lidí s demencí na místě zacházet maximálně citlivě, všímat si zdrojů problematického chování a nepodceňovat vedlejší a často tlumící účinky některých psychofarmak. Velmi zásadní je léčbu doplnit farmakologickými přístupy, které nepřestávají překvapovat svou účinností.

PROČ JSOU NEFARMAKOLOGICKÉ PŘÍSTUPY V PÉČI O LIDI S DEMENCÍ TAK PODSTATNÉ?

Zmínili jsme, že léky v případě Alzheimerovy demence nejsou samospásné a potřebují doplnit nefarmakologickými metodami. Důvod je prostý – stejně jako dlahu pomůže srůstu kosti, ale nevrátí vaší končetině pohyblivost ani jistotu v běžných úkonech, bude stejně tak **zbytečné užívat kognitiva a psychofarmaka bez podnětů a rozvíjení jejich pozitivního účinku**. Pokud člověk s demencí





nedostane příležitost tyto funkce používat, zažít a rozvíjet, jednoduše u něj zakrní jako dlouho nepoužívaný jazyk. Těmito příležitostmi nemusí přitom být žádné velké činy, stačí občas vyměnit čtyři stěny za společnou procházku, vyzkoušet nový recept, zapojit se do uklízení, dívat se, jak si venku hrají děti, pohladit zvíře, zpívat si, hrát hry či vzpomínat atd.

Výhodou nefarmakologických postupů je i fakt, že je můžeme s **úspěchem aplikovat až do posledních dnů života**, kdy farmaka už rozhodně nepůsobí. Například tělesný kontakt s příjemnými materiály, stimulace chutí, vůní, hudbou, kožních receptorů či masáže poskytnou nemocnému pocit bezpečí a prožití vlastní tělesnosti v pozitivním kontextu.



KOGNITIVA PRO LIDI S DEMENCÍ? VÝZNAMNÉ VÝSLEDKY NA DOBU OMEZENOU.

Pozitivní vliv kognitiv na Alzheimerovu demenci je průkazný a významný, nevýhodou ale stále zůstává jejich limitovaná účinnost, výsledky závislé na individuálních dispozicích pacienta i stále ještě mladé zkušenosti v jejich předepisování. Péče zkušeného odborníka (geriatr, psychiatr, neurolog) se tak opravdu vyplácí.

JAK KOGNITIVA FUNGUJÍ?

Kognitiva velmi zjednodušeně řečeno optimalizují specifickou chemii mozku, která provází sebemenší aktivity naší mysli. Alzheimerova nemoc vyvolává nadměrné odbourávání některých účinných látek (acetylcholinestráz) a naopak podpoří hromadění a usazování škodlivin (vápník). Tyto usazeniny jsou známé jako plaky a při magnetické rezonanci prozradí přítomnost onemocnění.

Zmíněné patologické jevy nakonec zneumožňují správnou funkci neurotransmiterů a prakticky ničí vznik a sdílení podnětů mezi neurony. Neuronové spoje odumírají, čímž izolují neuron a zabraňují jeho činnosti. Vedle toho dochází ještě k patologickému hromadění některých škodlivých látek, na němž se podílí právě odumírání a špatná funkce neuronů. Postupně dochází k smrštění celých oblastí mozkové tkáně. Člověk je postupně zmatený, bezradný, najednou nechápe, co se děje, není schopen kontrolovat své myšlení, sledovat dění, neovládá své chování, nedokáže se soustředit, vnímat a někdy ztrácí vůli aktivně žít. Jednotlivé projevy jsou však velmi individuální a velmi závisí právě i na kvalitě poskytované nefarmakologické péče a citovém zázemí člověka s demencí.

Jak se kognitiva předepisují?

Pro podchycení maximálně účinné hladiny kognitiv je nezbytné léky plynule zvyšovat. Tzv. titrace probíhá obvykle od nejnižší dávky s pravidelným navyšováním až po maxi-

mální zaznamenanatelný efekt. Účinek se prokazuje pravidelným srovnávacím **testováním kognitivních funkcí** i pozorováním chování či nálad. Jakmile zvýšení dávky přestane vykazovat další efekt, jde o signál k ustálení dávky. Další zvyšování by bylo kontraproduktivní.

Co může ovlivnit účinek kognitiv?

Obrovskou roli v účinnosti kognitiv hraje **nasazení léčby v rané fázi onemocnění**. Čím je nasazení pozdější, tím problematičtější je výsledný efekt. Váš geriatr, psychiatr či neurolog také bedlivě pozoruje vedlejší účinky, které mohou signalizovat nevhodný druh kognitiv pro daného pacienta. Roli hrají **individuální dispozice** pacienta i **kvalita podnětů** z denního života pacienta. Kognitiva jsou k dispozici v několika druzích a jakkoliv je jejich výměna při nevyhovujících výsledcích, je za určitých okolností možná.

ČTYŘI FÁZE DEMENCE NA DVA DRUHY KOGNITIV

Raná až střední fáze onemocnění umožňuje lékaři předepsat kognitiva s vyšším efektem než ve fázi těžké nebo terminální, kde už léčba kognitivы nepřipadá v úvahu. Mohou za to právě již nezvratné pokročilé změny v oblasti mozkové tkáně.

V rané až střední fázi je člověk s demencí ještě schopný se obsloužit sám či s dopomocí, ještě dokáže komunikovat a vnímat okolí. V této fázi se mohou zapojit kognitiva zpomalující odbourávání žádoucího acetylcholinu v mozku, čímž se zpomalí postup nebo dočasnělepší kvalita kognitivních funkcí. Úspěšná léčba může zastavit přechod do další fáze až o pět let a může dojít i k zlepšení poruch chování či nálad. Efekt kognitiv je ale vždy dočasný, protože kognitiva umí nepříznivé procesy pouze zpomalit, nikoliv uzdravit. Tento typ léčiv také nefunguje v pokročilém stadiu, kdy už patologické procesy pokročily natolik, že je účinné látky kognitiv ani dočasně nekompenzují.





Při návštěvě lékaře ve střední pokročilé až těžké fázi demence zbývá nasadit kognitiva na bázi memantinu proti hromadění škodlivých usazenin v mozku. Efekt je už spíše udržovací a zaměřuje se na dočasnou stabilizaci, než i tento účinek vymizí. Kognitiva je možné i kombinovat dle odpovědi pacienta a uvážení lékaře.

JAK ÚSPĚŠNĚ ZVLÁDNOUT NEFARMAKOLOGICKÉ LÉČEBNÉ POSTUPY?

Nefarmakologické léčebné postupy už mnoho let přitahují pozornost vědců i profesionálních pečujících. Nejenže vykazují silně pozitivní vliv na nežádoucí symptomy i kognitivní funkce lidí s demencí, ale vědci si pohrávají s dosud nepotvrzenou myšlenkou, že účinkují pokročilému poškození mozkové tkáně navzdory. Kdyby se taková naděje přes obtížnou průkaznost v prostředí exaktních věd potvrdila, okamžitě by přepsala dějiny i možnosti léčby v oblasti Alzheimerovy choroby. Bohatě si však můžeme vystačit i s pozorovatelnými léčivými účinky z vlastních zkušeností.

V jednoduchosti je síla aneb Jak na terapii bez násilí

Muzikoterapie, ergoterapie, smyslová aktivizace, bazální stimulace, validace a další... Někdy se zdá, jako bychom na léčbu bez farmak potřebovali alespoň čtyři tituly. Opak je ale pravdou a možná největší překážkou v uplatnění nefarmakologických přístupů je obava pečujících, že udělají něco špatně. To je však omyl, protože na rozdíl od farmak nemůžete blízkému uškodit, a tak to nejhorší, co se může stát, je, že nebude fungovat, jak jste čekali. Rozhodně ale neublíží a každá snaha přidá zkušenost, čemu se vyhnout nebo co naopak využít. Byla by proto škoda nevyužít potenciál a setrvávat v nejistotě.

Přestože tedy některé terapie pro lidi s demencí mají své ustálené postupy, podstatou zůstává dělat všechno úplně obyčejně lidsky a jednoduše. Všechny potřebné nástroje máte v sobě, a tak často stačí zůstat sami sebou a hledat odpovědi i nápady v sobě. Stále stačí obyčejný lidský respekt a přirozenost bez úsilí, přítomnost, které





jsou samy o sobě léčebnou metodou. Chce to jen občas vidět lidskou bytost bez souhrnu symptomů, projevit respekt, dbát na důstojnosti, ptát se sami sebe, co byste v situaci druhého chtěli, někdy stačí jen naslouchat a neodejít, i když je něco matoucí. Důležité je nabízet svou přítomnost bez velkých očekávání, dělat obyčejné aktivity, vyhnout se plánům a představám, které mohou vést k nespravedlivému zklamání, ale dát prostor spontaneitě, neskrývat své chyby a lidskost, nebát se humoru, vyměnit nařizování za přirozenou pozornost a dopomoc na požádání, počkat dostatečně dlouho na odezvu nebo odpověď, nechtít všechno hned, dopřát prostor, udělat v dopomoci krok zpět a nechat něco na nemocném, hledat jeho zájmy a záliby, zapojit ho v něčem, co baví i vás. Dále se snažte dotyčného nelitovat, nebát se účasti, chápat, vidět dospělého, a ne dítě, nenutit jej do samoučelných aktivit, nechat čas od času něco být a prostě si s člověkem jen tak trochu pobýt. Tohle všechno promlouvá k lidem s demencí samo za sebe a budou se s vámi cítit dobře.

*Jitka Zemanová
Specialistka Alzheimer centra*



© DPMB, www.bmhd.cz

Seniorbusy a seniortaxi

Obě služby dnes fungují podobně jako běžné taxi. Pro klienta v domluvený čas přijedou, vyzvednou ho a dovezou na potřebné místo, kde ho vysadí. Klient tak může jet přímo od domu až ke dveřím budovy, do které se potřebuje dostat.

Konkrétní podoba nabízených služeb se liší v závislosti na městě a poskytovateli.

V některých městech jsou seniorbusy v podstatě klasické nízkopodlažní autobusy, jejichž trasy jsou upravené právě potřebám seniorů. Tato podoba seniorbusů ale pomalu ustupuje a města dopravu seniorů a zdravotně postižených řeší více individuálně.

Seniorbusy v Brně jsou speciálně upravená auta, do kterých se pohodlně nastupuje, a jsou uzpůsobena i pro převoz osob na vozíku.

V dalších městech fungují dotovaná senior taxi. Většinou jde o stejné vozy, jako mají klasické taxi služby. Jejich provoz je ale dotovaný a řidiči jsou speciálně školení pro práci a komunikaci se seniory. Cestování pomocí senior taxi je tak levnější, cestu je však nutné objednávat i několik dnů dopředu, a to u obou směrů trasy.

Existuje i několik firem, které služby senior taxi poskytují na klasickém tržním základu, tedy bez dotací od měst. Jejich řidiči i celkový personál bývají proškoleni na specifické potřeby seniorů a často mají i vozový park, který seniorům vyhovuje více než běžné nízké automobily, ze kterých se lidem se zhoršenou mobilitou hůře vystupuje.

Na využívání těchto služeb slouží příspěvky na mobilitu, o které je možné žádat na úřadech práce společně s příspěvky na péči. O obou jsme psali v článku „Příspěvky na bydlení a péči pro seniory“ v prvním čísle Gericon magazínu.

Jiří Eder
Spoluzakladatel Gericon z.s.

Jak číst, když špatně vidím?



Čtení knih je jednou ze skvělých možností, jak trávit čas v důchodu. Je na to konečně čas. Se zvyšujícím se věkem je to ale stále obtížnější kvůli zhoršujícímu se zraku.

Jak si tedy užít napínavé příběhy s dobrým koncem, vůni exotiky, skvělý humor nebo nové informace rozšiřující obzory, i když je čtení pro oči už příliš unavující?

Řešením jsou audioknihy nebo digitalizované texty, které si dnes díky moderním technologiím můžeme nechat nahlas přečíst některým z vybraných hlasů.

JAK AUDIOKNIHY FUNGUJÍ?

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

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

NA ČEM AUDIOKNIHY PŘEHRÁT?

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



KDE AUDIOKNIHY KOUPIŤ?

- Audiolibrix: <https://www.audiolibrix.com/>
- Alza.cz: <https://www.alza.cz/muj-ucet/audioknihy.htm>
- Knihy Dobrovský: <https://www.knihydobrovsky.cz/audioknihy>
a u mnoha dalších prodejců.

Výhodou pro seniory je i to, že se s takovým zařízením potkávají už roky a stačí, aby se naučili používat jen několik nových funkcí. Senioři oceňují také mechanické ovládání. Tlačítko snadno najdou, cítí stisk a ten má i zvukový projev. Při velmi špatném zraku je možnost nahmatat ovládací prvky zcela zásadní.

Stažené knihy jim pak můžete na CD vypalovat. Budou je tak mít vždy na fyzickém disku bez nutnosti listování ve virtuálním seznamu MP3 souborů.

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

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

NEJVĚTŠÍ AUDIOKNIHOVNA V ČR A KNIHOVNA DIGITALIZOVANÝCH TEXTŮ

Pokud je zrakové postižení seniora závažnější, může využít služeb Knihovny a tiskárny pro nevidomé a slabozraké (<https://www.ktn.cz/pub>).

Ta nabízí klasické audioknihy, audioknihy načtené přímo pro potřeby zrakově postižených, které nejsou v běžné distribuci a které

obsahují i starší tituly, digitalizované texty i on-line čtení denního tisku a časopisů.

Knihovna tak nabízí téměř 20 000 položek a katalog je veřejně dostupný na adrese <https://biblio.oui.technology/>.

Většinu knih i digitalizované texty je možné stahovat on-line. Mnoho knih je pak k dispozici na CD a téměř 5 000 knih je k dispozici také na audiokazetách. Audio nosiče pak mohou být mimopražským zasílány poštou a jejich odeslání zpět je pak jednoduché a bezplatné.

REGISTRACE DO KNIHOVNY JE JEDNODUCHÁ:

1. Stáhněte si přihlášku čtenáře na adrese <https://1url.cz/@ktn-prihlaska> (odkaz je bezpečný, jen jsme ho pro vás zkrátily).
2. Pokud máte zájem o on-line přístup, je nutné vyplnit také prohlášení čtenáře dostupné na adrese <https://1url.cz/@ktn-prohlaseni>. U tohoto dokumentu je bohužel potřeba úředně ověřený podpis.
3. Přihlášku a prohlášení vyplňte a přiložte k ní posudek očního lékaře nebo kopii průkazu ZTP či ZTP/P.
4. Vše odešlete na adresu Knihovna a tiskárna pro nevidomé, Ve Smečkách 15, 115 17 Praha 1. Služby spojené s výpůjčkami jsou bezplatné.

Jiří Eder
Spoluzakladatel [Gericon z.s.](#)



Renovovat dům po babičce *půjde i bez peněz*

V České republice existují tisíce nevyužívaných nemovitostí, které již nevyhovují dnešním požadavkům na bydlení. Na druhé straně se stále zastavuje další zemědělská půda, budují kilometry chodníků, kanalizací, cest i veřejného osvětlení.

Ministerstvo životního prostředí tak chce motivovat mladé rodiny, aby takzvané domy po babičce zrekonstruovaly, i když právě nemají potřebné finanční prostředky.

Půjde o kombinaci dotací na energetické úspory s možností výplaty dotace formou zálohy již před realizací záměru a nízkouročených půjček.

Z dotací bude možné platit zateplení, výměnu oken, výměnu kotle za tepelné čerpadlo, umístění solárních panelů apod., stejně jako je to v běžné Zelené úsporám.

Peníze, které dotace nepokryje, si budou moci mladé rodiny za velmi výhodných podmínek půjčit.

Tyto půjčky by měly být financované z Národního plánu obnovy, tedy prostředků z Evropské unie. Zatím není jisté, jaká částka bude na tento program určena.

Program nazývaný „Oprav dům po babičce“ by měl být k dispozici od září. Přesné parametry ministerstvo teprve zveřejní.

Jiří Eder
Spoluzakladatel [Gericon z.s.](#)

Jak se prát a získat odpovědi?



Jak jdeme životem, tak občas zjišťujeme, že ačkoli se ptáme několikrát a opakovaně, odpovědi se nám nedostává. Trochu tomu nerozumíme, začínáme být podráždění, smutní až frustrovaní. Přesto se nadechneme či potlačíme emoce a zkusíme to znovu, a třeba i jinak. Případně to necháme na příště a zase vše probíhá v podobném módu. A nejlépe tak dlouho, dokud nám stačí síly. Pak se na to „vykašleme“ s adekvátními pocity. Ale co s tím, když tu jasnou, přesnou odpověď opravdu potřebujeme?

Variant je spousta, domyslíme si ji, odhadneme, rozhodneme sami apod. Ať už je to krátká a jednoznačná odpověď „ano“, nebo „ne“. Někdy přijdeme s odpovědí, která obsahuje aktuální pocity, názory, potřeby, požadavky.

V případě našich blízkých je ale získání odpovědi velmi důležité. Domýšlení vytváří akorát další problém, podobné je to i s odhadováním.

Potom se totiž lehce stane, že doneseme babičce na návštěvu něco, co sice měla ráda kdysi, ale nyní už ne. Může to být třeba dobrotka, která chutná nám, ovšem jí nyní nedělá dobře.

Jindy pořídíme nějaký skvělý dárek, třeba vyhlídkový let balónem, pro prarodiče k výročí. Kromě technického problému, jak s bolavými koleny pohodlně nastoupit a vystoupit, se objevuje také psychický zádrhel jménem strach.

Jsou ovšem i náročnější situace, kdy se nám to trochu zadrhne, třeba na tématu zdraví. Třeba když

naš děda o sobě nechce prozrazovat, jaké má bolesti, byť by je bylo dobré otevřeně pojmenovat. Chce zůstat ještě aspoň chvíli „švihákem lázeňským“.

Jak to tedy udělat, abychom tu odpověď na svou otázku opravdu dostali?

Základem je mít jasno v tom, co vlastně chceme, tedy jasné zacílení. Nedovolme během hovoru seniorovi odvést řeč od tématu. Jinak bychom totiž lehce zapomněli na to, o co nám vlastně původně šlo. Nové téma totiž často může být zajímavější a zábavnější.

Starší generace to někdy umí bravurně, záměrně i zájmově. Krásně stočí řeč jinam a my si až cestou domů či druhý den uvědomíme, že jsme odpověď vůbec nedostali.

Chce to opravdu jednoduše nezapomínat, pro jakou odpověď si jdeme. To je potřeba mít pořád na mysli. Komunikační odbočky, úteků a zkratky se snažme hezky s díky vrátit. A znovu v původní či pozměněné verzi otázku příjemně a mile zopakujeme. A to tak dlouho, dokud odpověď nedorazí.

Je to tedy v našich rukou. Rozčilování ani rozčarování, že tady prostě komunikace nefunguje, není úplně to nejlepší řešení. Naštvaní se, snížení emočního tónu, které je spojeno se zvýšeným hlasem, je také mimo. Tím se protějšek jen zasekne.

Proto je nejlepší volbou otázku v klidu a úsměvem zopakovat, a to s díky za všechny související či nesouvisející komentáře. To je potřeba trochu trénovat, ale výsledky pak stojí za to.

Irena Vavříňová, specialista na komunikaci

Doplňky stravy pro seniory. Fungují? Jak je vybrat?

To, jak se k našemu tělu chováme v mládí a dospělosti, se nám ve stáří vrací. Dlouhodobé přetěžování organismu bez dostatečné regenerace často vede k poškození tkání. Naše tělo nám dá bolesti vědět, že takto to není v pořádku. Ale pokud na tyto signály nezareagueme, zdraví se může zhoršovat, což může vést až k doživotnímu handicapu. Ve stáří přirozeně klesá tonus svalů, klesá elasticita tkání, a proto jsme náchylnější k nejrůznějším zdravotním problémům. Poměrně často senioři řeší zažívací obtíže, poruchy spánku, výpadky krátkodobé paměti a další. Na všechny tyto neduhy nabízí příroda účinná řešení. Není důvod jakékoliv obtíže přijmout jako nevyhnutelné.

JAK POZNÁM DOBRÉ PRODUKTY OD ŠPATNÝCH?

Moc rád bych znal jednoduchou odpověď na tuhle otázku. Bohužel ji neznám. V dnešní době se všechny firmy prezentují jako seriózní, poctivé a nabízející kvalitní produkty. Určitým vodítkem může být množství použité aktivní látky a její využitelnost. Určitě je dobré se orientovat podle referencí. A jistě nejlepším vodítkem je, pokud je vám některá firma doporučena blízkou a důvěryhodnou osobou.

JAKÉ JSOU SNÁŠENLIVOSTI S DALŠÍMI LÉKY? STAČÍ OBECNĚ, POKUD TO JDE

Většina bylin se snáší s léky velice dobře. Jsou však známé bylinky, které mají s léky nežádou-

cí efekt. Zároveň existuje mnoho bylin, které léky v jejich účincích podporují, nebo účinnost léků rozšiřují. Pokud tedy pravidelně užíváte jakékoliv léky, je dobré se na možné kontraindikace informovat u svého ošetřujícího lékaře nebo u výrobců a prodejců bylinných přípravků.

JAK ZDRAVOTNÍM PROBLÉMŮM PŘEDCHÁZET?

Vždy je samozřejmě efektivnější zdravotním problémům předcházet, než je následně řešit. Ideální prevenci představuje zdravý životní styl. Pestrá a vyvážená strava, pohybová aktivita, nevystavování našeho těla dlouhodobým účinkům stresu. A pokud jsme se přesto onemocněni nevyhnuli, tak jej řešit co nejdříve. Je potřeba se přednostně věnovat zdravotním problémům, které máme v rodinné anamnéze. Žijeme-li ve velkém městě, kde je znečištěné životní prostředí, je dobré přidat do stravy dostatek antioxidantů.

KDY ZAČÍT S PREVENČÍ?

Našemu zdraví je nutné věnovat zvýšenou pozornost v momentě, kdy jej zvýšeně zatěžíme. Pokud je zrovna období většího výskytu chřipky, podpořme náš imunitní systém. Máme zrovna hodně stresu? Je celá řada bylin, které tlumí projevy stresu. Jste aktivní sportovec a tělo vystavujete vysokým tréninkovým dávkám? Potom je vhodné podpořit regeneraci, předcházet kloubnímu opotřebení a celkově tělo podpořit.



Pozor na podvodné telefonáty!



Od začátku roku řeší brněnští kriminalisté už několik stovek případů, kdy se prostřednictvím telefonického kontaktu snažili podvodníci vylákat peníze od seniorů. Jen za včerejšek jsme přijali oznámení o 10 podvodných telefonátech! Bohužel několik z oslovených seniorů peníze podvodníkům poslalo.

V loňském roce podvodných legend zaměřených na okradení seniorů opět přibýlo, a tak policie přistoupila k netradiční formě prevence a šíření osvěty mezi ohrožené. Ve spolupráci s provozovatelem linky 1188 realizujeme robotické volání s varováním Policie ČR. To shrnuje nejčastější legendy, pod jakými se podvodníci ze seniorů snaží vylákat peníze – ať je to údajný lékař vnuka či jiného příbuzného, kterého převezli s vážným zraněním do nemocnice a rychle potřebuje peníze na nadstandardní léčbu, nebo třeba notář, který potřebuje jménem příbuzného, jenž zavinil dopravní nehodu, co nejdříve zajistit peníze pro finanční vyrovnání. Podvodníci často používají argumenty, které mají seniora přesvědčit o reálnosti situace, např. že příbuzný sám nemůže telefonovat kvůli překousnutému jazyku nebo rozrušení. Podvedení senioři se kromě ztráty často celoživotních úspor také potýkají s psychickými a často i zdravotními následky prožitého traumatu.

Seniory s pevnou telefonní linkou tak pomocí robotického volání varujeme, aby v případě podezřelého telefonátu kontaktovali linku 158 a neposílali cizím osobám peníze na účet ani je nepředávali cizím osobám, které údajný příbuzný posílá za seniory domů. Každý podezřelý telefonát si ověřte s nejbližšími příbuznými. Nesvěřujte své peníze cizím lidem ani pod příslibem, že vám do zástavy dají doklady (často jsou kradené) nebo hodnotné zboží (často se totiž jedná jen o atrapy telefonů nebo elektroniky).

*mjr. Petra Ledabylová
Policie České republiky –
KŘP Jihomoravského kraje*



Seniorka 12 let neopustila byt

Zdá se to až neuvěřitelné, ale i takoví lidé žijí kolem nás. Mohou to být dokonce sousedé, které jsme jen nikdy nepotkali. Předpokládáme, že jde o náhodu, a prostě se jen míjíme. Ale realita může být zcela jiná.

Jednoho dne jsme uklízeli po rekonstrukci bytového jádra u seniorky, která si nás na tuto službu objednala. Není to pro nás nic výjimečného. Stavební práce vždy nadělají spoustu nepořádku a jemného prachu, který se usazuje úplně všude. Úklid je pak náročný i pro mladé a zdravé lidi. Pro seniory bývá neřešitelný.

S klientkou jsme se jako obvykle dali do řeči. I když jsem v praxi zažila už skutečně hodně, překvapilo mě, že paní skutečně už 12 let nevyšla z bytu. Nákupy jí vozily děti. Sil sice mnoho neměla, ale žádné léky nebrala a lékaře nenavštěvovala.

Paní už na tom nechtěla ani nic měnit. Odmítla tak nabídku na společnou procházku i za pomoci vozíku. Byla tak už zvyklá a v otevřeném prostoru by se ani necítila dobře.

Ven se tak už nepodívá nikdy. Její svět končí tím, co vidí z okna, což je jen protějšší dům a kousek oblohy. Už nikdy nezažije chůzi po trávníku, nevidí živý strom, neuslyší cvrčka v trávě, neucítí teplo slunečních paprsků na kůži ani příjemný lehký vánek ne vlasech.

Takto může žít klidně dalších 10 let.

*Magda Malá,
Spoluzakladatelka Gericon z.s.*

Vhodná obuv pro seniory

Kromě velmi tvrdých nehtů mívají seniory problémy také se ztvrdlou kůží na nohou. Její odstraňování při pedikúře je problematické zejména u seniorů s cukrovkou, a to z důvodu možného poranění.





O specifičnosti pedikúry u seniorů jsme psali v článku **„Podceňování pedikúry může skončit operací“**.

Ztvrdlá kůže je způsobena zejména otlaky. Jejich příčinou jsou různé deformace nohou, vybočení palců, zborcení klenby a podobně.

Běžně dostupné boty pak nepřiměřeně tlačí na určitá místa na noze. To je velmi nepohodlné až bolestivé pro běžný pohyb a senioři pak ani nechtějí chodit ven. Samotná chůze je pro ně bolestivá. Bolest pak ještě zhoršuje už tak sníženou koordinaci a motoriku. Senioři se tak cítí nekomfortně a zvyšuje se u nich riziko pádu.

Řešením jsou boty ušité na míru, které všechny nedostatky na nohou zohledňují. Díky tomu nikde netlačí a jsou pohodlné.

Nemusí být ani drahé. Například švec Michael Horký z Brna (www.botyhorky.cz) nabízí seniorům speciální zvýhodněné ceny. Boty na míru jsou tak jen o málo dražší než kvalitní konfekční. Seniorům ale většinou vydrží po zbytek života a ta znovunabytá svoboda za to určitě stojí.

JAK TO PROBÍHÁ?

Po telefonické domluvě švec přijde přímo k zákazníkovi a jeho nohy si přeměří.

Při další návštěvě proběhne zkouška připravených bot a doladí se detaily.

Na třetí návštěvu už přinese hotové boty, ve kterých se zákazník cítí jako v bačkůrkách.

Senior tak nemusí nikam chodit. Vše proběhne u něj doma a pokud z toho má obavy, můžete u setkání být i vy.

UPOZORNĚNÍ

Ani kvalitní boty nenahradí potřebu pedikúry. Ta by měla být pravidelná a pokud možno profesionální. Existují specialisté, kteří za seniory přijedou domů. Více v článku **„Podceňování pedikúry může skončit operací“**.

Tento článek není placenou spoluprací. Pana Horkého můžeme doporučit z osobní zkušenosti s našimi klienty z řad seniorů. Jeden z klientů se tak dokonce dostal po několika letech ven z domu. Určitě byste ale měli oslovit i další ševce ve svém okolí a nabídky a reference porovnat.

Magda Malá
Spoluzakladatelka **Gericon z.s.**



MAGAZÍN
GERICON

Měsíčník Gericon magazín vydává Gericon z.s.

web: www.gericonmagazin.cz, e-mail: info@gericonmagazin.cz, redakce@gericonmagazin.cz, tel.: +420 602 601 306