

MAGAZÍN

číslo 8

# GERICON

PRO RODINY SENIORŮ

**Adaptace seniorů  
v pobytovém  
zařízení.  
Jak na ni?**

**Je to  
ve vašich  
rukou**

**Usnadněte práci  
na počítači  
seniorům**

červen/2023



# obsah

---

- 4 Usnadnění práce s Windows pro seniory
- 7 Jak udržet dobré vztahy?
- 8 Adaptace seniorů v pobytovém zařízení – co můžeme udělat my?
- 12 Vhodnost výletních lodí pro seniory
- 14 S jarními pracemi se objevuje více nebezpečných nálezů
- 15 Adoptovaná babička
- 16 Poznatky z domácí péče o pacienta s Alzheimerem
- 18 Investování a zajištění se na stáří





# Usnadnění práce s Windows pro seniory

Do seniorského věku dospívají i lidé, pro které počítač není novinkou. Stále se zhoršující zrak a jemná motorika ale práci na počítači znesnadňují a některým seniorům ji až znemožňují.



Existují ale nástroje, které práci s Windows naopak usnadňují, a měl by o nich vědět každý senior. Tyto nástroje jsou navíc zdarma.

Na níže uvedené funkce je potřeba si zvyknout. Pokud tedy uživateli nebudou vyhovovat hned, ale mohou řešit problém, nechte je zapnuté alespoň tři dny, ideálně však týden. Pak se můžete vrátit k původnímu nastavení, aby uživatel viděl, že nové řešení je skutečně lepší, než bylo to původní.

## ROZLIŠENÍ DISPLEJE

Technologie se posouvají a rozlišení displejů se stále zvyšuje. Díky tomu je na obrazovce stále více místa. Je běžné si na jedné obrazovce zobrazit 2 listy Wordu vedle sebe, na plochu se vejde mnohem více ikon, v aplikacích se zobrazuje stále více nástrojů bez nutnosti scrollování.

Negativním dopadem je ale také zmenšování všeho, co je na monitoru zobrazeno. Obsah displeje je tak někdy dostupný jen lidem s ostřížím zrakem.

Nejen pro seniory je lepší nižší rozlišení. Toho docílíte klepnutím pravým tlačítkem myši kamkoliv na plochu, výběrem položky „Nastavení obrazovky“ a v nabídce výběru „Rozlišení obrazovky“. Z nabídky pak stačí vybrat to, které nejvíce vyhovuje potřebám uživatele.

Windows 11 mají nad volbou rozlišení obrazovky ještě volbu měřítka. To zachovává jemnost obrazu, ale vše na displeji zvětší. Je dobré vyzkoušet, co uživateli vyhovuje více.

## VELIKOST TEXTU

Názvy ikon, texty v menu i další texty přímo v systému Windows je možné zvětšit pro lepší čitelnost.

Mnoho lidí také zapomíná na funkci přiblížení v aplikacích MS Office. Stačí podržet levou klávesu Ctrl a scrollovat kolečkem myši. Je možné také hýbat posuvníkem v pravé dolní části aplikací. To je ale méně pohodlné. Tím se zvětší celý zobrazený list včetně textů a obrázků, aniž by to mělo vliv na velikost textu při tisku. Vše se „jen přiblíží“.

Stejně to funguje u prohlížečů webových stránek. I ty jsou vybavené nástrojem Lupa, který dokáže přiblížit obsah stránky tak, aby se dobře četl.

## ZVÝRAZNĚNÍ UKAZATELE MYŠI

Ukazatel myši může být velmi malý, a pokud je například bílá šipka někde na bílé ploše, může být pro uživatele se zhoršeným zrakem v podstatě neviditelný.

Pokud do vyhledávacího pole ve Windows napíšete „usnadnění“ a v nabídce vyberete „Nastavení myši pro usnadnění přístupu“, zobrazí se v souvisejícím nastavení „Ukazatel myši“.

V této položce můžete nastavit velikost kurzoru tak, aby byl vždy dobře viditelný, i jeho styl. Může tak být bílý nebo černý, případně může být vždy kontrastní k pozadí. Na tmavém pozadí tak bude ukazatel bílý, na světlém pozadí bude černý.

## NASTAVENÍ CITLIVOSTI MYŠI

Lidé se zhoršenou jemnou motorikou mají občas problém najet myši na prvek, který chtějí označit. Pomůže jim snížení citlivosti myši. To znamená, že je nutné myš po podložce posunout o větší kus, aby se na obrazovce posunula na stejné místo.

Pokud do vyhledávacího pole ve Windows napíšete „usnadnění“ a v nabídce vyberete „Nastavení myši pro usnadnění přístupu“, zobrazí se v souvisejícím nastavení „Myš“ s podtitulem „Rychlost ukazatele...“.

Pokud nastavujete nízkou citlivost, je vhodné dokoupit větší podložku pod myš, protože s ní bude nutné více pohybovat a běžná plocha by nemusela stačit.

## KONTRAST A BARVY

Vysoký kontrast jednotlivých prvků může výrazně pomoci při orientaci v prostředí Windows. Ve Windows jsou tak k dispozici kontrastní motivy, které upraví prostředí operačního systému, obsah dokumentů ale až na výjimky neovlivňují.

Stačí do vyhledávání ve Windows napsat „Kontrastní motivy“ a nabídnutý odkaz vede přímo na jejich výběr.





## LUPA

V případech, kdy uživatel potřebuje takové zvětšení zobrazovaného obsahu, že nestačí ani snížení rozlišení obrazovky, ani zvýšení poměru viz výše, pomůže nástroj Lupa.

Ta skutečně funguje velmi podobně jako klasická lupa. Plochu 2krát, 3krát, nebo i vícekrát zvětší a na displeji zobrazí jen její aktivní část. Následně sleduje pohyb myši po ploše a spolu s ní posouvá i zobrazovanou plochu.

Obrazovka tak může mít vysoké rozlišení, takže se na plochu vejde mnoho informací, přesto je pro uživatele vše dobře čitelné.

Pro získání tohoto nástroje stačí do vyhledávání zadat jen slovo „Lupa“ a klepnout na nabízený odkaz.

Pokud uživateli lupa vyhovuje, doporučuji její umístění na plochu, případně připnutí na nabídku start.

## PŘEDČÍTÁNÍ

Zejména u dlouhých textů nejen senioři ocení nástroj předčítání.

Pro klasické texty je v MS Word v nabídce Revize dostupná funkce Číst nahlas.

Podobnou funkci má k dispozici prohlížeč Microsoft Edge. Stačí klepnout pravým tlačítkem myši kamkoliv do textu webové stránky a z výběru zvolit „Číst nahlas“. V horní liště prohlížeče se objeví ovládání pro čtení.

Tato funkce je k dispozici také v případě, že si uživatel chce nechat přečíst jen část textu. Ten stačí označit, klepnout na něj pravým tlačítkem myši a zvolit možnost „Výběr pro čtení nahlas“.





# Jak udržet dobré vztahy?

*Je pouze jedno skutečné bohatství.*

*Lidské vztahy.*

*Antoine de Saint-Exupéry*

Určitě všichni chceme být takto bohatí. Mít a vytvářet dobré vztahy. Jak jen na to? Kde najdeme přesný a účinný návod, který nás toto naučí a celoživotní úspěch zaručí?

Možná by stálo za to prozkoumat celou historii, rodinné zkušenosti, ověřená a fungující pravidla od přátel a známých. Také se více dívat kolem sebe apod.

Jako dobrý základ by možná stálo za to, abychom se chovali k ostatním přesně tak, jak chceme, aby se oni chovali k nám. A čím bližší lidé to pro nás jsou, tím více bychom měli být v tomto ohledu citlivější. Což je občas možná kámen úrazu.

Protože na šéfa si hned tak někdo nedovolí zvednout hlas, ale dlouho potlačované emoce někdy bezhlavě cílíme na své blízké. Nám samotným by se to asi nelíbilo, ale nemůžeme si nějak pomoci. Cítíme ten přetlak. A místo abychom jej využili na nějakou užitečnou činnost, štípání dřeva, rytí zahrady nebo si šli zaběhat, tak si asi naivně mys-

líme, že doma to pochopí, že prostě potřebujeme „upustit tu páru“. Vždyť přece ví, kolik máme starostí, stresu. A nakonec vlastně o nic nejde.

Ale je to opravdu tak aneb líbilo by se nám, kdyby se k nám někdo takto choval? Kdyby někdo přišel na rodinnou návštěvu a ventiloval na nás své nashromážděné emoce? Ani následná případná omluva nic moc neřeší, pokud se situace při některé z dalších příležitostí zopakuje. Je to takový začarovaný kruh.

A přitom, objektivně vzato, kdybychom se viděli z opačného úhlu pohledu, tak bychom byli možná překvapeni. Startujeme občas na návštěvě, na děti, rodiče, aniž by nám dali jakoukoli záminku. A když to nejde na lidi, tak aspoň na zvířata, tedy i pes či kočka, kteří jdou nevinně okolo, to mohou schytat.

Tím hlavním problémem je, že přestože my si to nepamatujete, protože jsme v danou chvíli v zajetí svých emocí a rozum jde trochu stranou, lidé si naše chování pamatují dlouho a dobře.

A zejména starší generace si to může brát velmi osobně. Může je to rozčítit, nebo naopak dostat až do apatie, kdy přestanou komunikovat. Děti tomuto chování už vůbec nerozumí. Vždyť nic neprovedly. Začínají mít zmatek v tom, jak se tedy chovat. Mohou tedy mluvit, či raději mlčet.

Tak pozor na to a zpět ke starému dobrému pravidlu, které nám jistě pomůže udržet dobré vztahy. Chovejme se k lidem tak, jak chceme, aby se oni chovali k nám.





# Adaptace seniorů v pobytovém zařízení CO MŮŽEME UDĚLAT MY?

Nástup seniora do zařízení je pro celou rodinu obdobím intenzivních emocí a změn. Zda a jak dobře senior nové prostředí přijme, je rozhodující nejen pro vzájemné vztahy, ale i kvalitu celého procesu následující péče. Hodí se tak mít informace co nejdříve, ještě než k nástupu do zařízení dojde. I o adaptaci totiž platí, že je procesem v čase a pro jeho zvládnutí jde mnoho udělat právě v předstihu.





## CO JE TO ADAPTACE?

Adaptace obecně znamená proces postupného přivykání novým vlivům, změnám, jehož úspěšné završení zaručuje (z biologického hlediska) živému organismu přežití v novém prostředí (podmínkách). Může se týkat mnoha oblastí společenského i biologického života, psychiky, zdraví atp. Ne vždy je adaptace završená nebo úspěšná.

## JAK DLOUHO TRVÁ ADAPTAČNÍ PROCES?

Nejčastěji se doba zvykání pohybuje okolo týdnů až půl roku, pevné pravidlo ale neexistuje a u každého seniora bude délka individuální. Důležité je ukázat blízkému v tomto období svou trpělivost, náklonnost a podporu, byť může být situace ztížená často vzhledem k zdravotnímu stavu „nedobrovolným“ odchodem z domácího prostředí.

## NA CO SE MŮŽETE PŘIPRAVIT?

Během adaptačního procesu může docházet k vyhrocení emocí na všech stranách, dočasné změně chování seniora nebo naopak rychlému přivyknutí na režim. Čeká vás role komunikátora se zařízením i blízkým, zařizovatele věcí od jejich zajištění a stěhování po úřady a plánování návštěv. Vše je nové. Ale stejně tak jde o období znovupoznávání a objevování vzájemných vzpomínek i detailů ze života blízkého, utužování vazeb a možnosti být svému blízkému zdrojem opory. Právě o vás se senior může opřít, nabýt jistoty a vědomí, že je milován, podporován a provázen, přestože se ocitl v obtížné životní situaci. Personál vám bude nápomocný.

## JAK A KDE ZAČÍT?

S adaptací začínejte s předstihem. Hned prvním krokem je společná návštěva vybraného zařízení a komunikace s jeho klíčovými pracovníky, především sociální pracovníci, ale ideálně i vedením, vrchní sestrou nebo ošetřujícím personálem či aktivizačním pracovníkem. Nebojte se domluvit opakovanou návštěvu nebo účast na akcích zařízení, aby si senior mohl nové prostředí zažít. Kvalitní služba takovou angažovanost uvítá.

Sociální pracovník by měl v procesu přijímání klienta navštívit vašeho příbuzného také u něj doma. Je to důležitá součást sociálního šetření a měla by být pravidlem. Sociální pracovník má při domácí návštěvě možnost zaznamenat, co je klientovi blízké, jak se chová ve svém přirozeném prostředí, jaké využívá orientační prvky, pomůcky, ale i jaké preferuje vjemy, barvy, dekorace, zvyky... zkrátka vše, co náleží k jeho domácímu zázemí. Všechny tyto prvky mohou být užitečné pro personál a jeho práci s klientem během adaptačního procesu.

## FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ADAPTACI SENIORA V ZAŘÍZENÍ

- **Schopnost orientace** – o průběhu zvykání samozřejmě rozhoduje míra schopnosti orientovat se v prostředí, čase i možnost vysvětlit si změnu prostředí i roli nových lidí kolem mě, aby si senior mohl vytvořit optimální prostor. Jakkoliv se to na první pohled může zdát, tak ztížená orientace není vždy nutně faktorem přitěžujícím, protože různá nápomocná vysvětlení a dojmy, které si senior s dezorientací vytváří, může přivykání naopak napomoci. Senior např. vnímá pobyt jako své zaměstnání, kde se cítí užitečný, adaptuje se díky náklonnosti či péči o ostatní obyvatele, pro které se cítí potřebný, naplněný apod.
- **Dobrovolnost** – možnost kontrolovat svá rozhodnutí má podpurný vliv na zpracování změny, kterou jsme si sami vybrali. Pokud je to jen trochu možné, je ideální probrat možnost ubytování v zařízení se seniorem tehdy, kdy je ještě schopen o své situaci informovaně a samostatně rozhodovat.
- **Spolupráce** – rodinní příslušníci mají ve svých rukách doslova poklady a přímo klíče k tomu, jak seniorovi nové prostředí přiblížit. Jsou to často detaily, které se mohou zdát nepodstatné a obyčejné, v klíčovou chvíli a v ruce zaměstnanců zařízení však mohou zahrát podstatnou roli pro dobrou adaptaci. Jde o zájmy, zaměstnání, zážitky, detaily, zvyky. Je proto podstatné s pracovníky co nejvíce komunikovat.





- **Zázemí** – pocit odcizení lze utlumit např. umístěním oblíbených nebo pro seniora obvyklých předmětů a vybavení v jeho pokoji. Podporuje vědomí identity seniora a snižuje tak pocity zmatenosti, nejistoty.
- **Informovanost** – znalost prostředí ještě před nástupem seniora do zařízení je bez velkou podpůrnou pákou. Máte nejen možnost dopředu vycíhat přednosti i zápory nového prostředí, ale informovanost poskytuje seniorovi pocit kontroly a účasti na rozhodování i významně sníží seniorův stres a podpoří práci personálu. Využijte různé aktivizační programy v zařízení i častější společné návštěvy s možností navázat kontakty s obyvateli ještě dříve, než bude nástup aktuální.
- **Včasnost** – příprava na celý proces... včetně komunikace s vybraným zařízením umožní problém adaptace rozložit v čase a lépe se na jednotlivé fáze připravit. Podstatné je, aby členové mysleli i na sebe, plánovali čas návštěv i podobu svého zapojení v péči o blízkého, aby se předešlo zbytečnému stresu a zátěži na obou stranách.
- **Emoce** – myslet na své emoce i emoce blízkého znamená pracovat na posílení vzájemných vztahů. Důležité je mít na paměti hlavně fakt, že člověk s demencí má naprosto stejné emocionální potřeby jako kdokoliv jiný, i když je neumí tolik popsat nebo vyjádřit. Je proto vždy dobré se ptát, jakou emoční odezvu a podporu by v dané situaci potřeboval kdokoliv z nás a zda některé projevy vzteku nebo negace nejsou jen přirozenou součástí prožitků, které je zkrátka nutné nechat proběhnout a odeznít v čase.

### JAK SE JAKO RODINA BLÍZKÉHO NEJLÉPE ZAPOJIT?

Snažte se být nápomocní a sdílní, komunikujte s personálem. Spolupracujte na vhodné úpravě prostředí pro vašeho blízkého, upozorněte personál v případě nezvyklého nebo rizikového chování, pomozte uspořádat a shromáždit věci, na které je váš blízký zvyklý nebo je má v oblibě. K vašemu blízkému buďte trpěliví a laskaví, ať už jsou jeho reakce jakékoliv, nejsou mířeny proti nám, ale jsou výsledkem snahy seniora situaci pochopit, odvodnit si ji a tím se zorientovat. Senior s poruchou





orientace si za mnohé přehnané reakce opravdu nemůže a nepůsobí je s úmyslem. Je dobré mít v tomto období někoho na pomoc, kdo pomůže a vyslechne také vaše pocity a obavy spojené se situací.

## JAK TO BUDE PO NÁSTUPU DO ZAŘÍZENÍ?

V období prvních týdnů v zařízení se bude personál vašemu příbuznému více věnovat, seznamovat vašeho blízkého postupně s pracovníky a okolím, zvát a zapojovat ho do činností a poznávat jeho zvyklosti. Čím lépe bude personál seniora předem znát, tím snadnější bude spolupráce.

Buďte v počátečním období více „po ruce“, pomůže, když budete návštěvy blízkého plánovat a např. je označíte výrazně v kalendáři, aby personál mohl příbuzného informovat, kdy vás může očekávat, a pracovat tak se steskem nebo dotazy vašeho blízkého. Naslouchejte personálu a snažte se spolupracovat na případných problémech a poskytnout potřebné informace vedoucí k jejich zvládnutí. Stále jste hlavními zodpovědnými pečujícími právě vy. Konzultujte s personálem i četnost návštěv, některé klienty častá návštěvnost velmi uklidňuje a pomáhá jim, jiné může v procesu adaptace mást a brzdit. Vše je o citlivém nastavení režimu i informací tak, aby vedlo k úspěšnému přijetí nového prostředí.

## KDY UŽ PŮJDU DOMŮ – CO NA TO ŘÍCI?

Jako častá specifická otázka se u rodin seniorů s poruchou orientace objevuje dotaz, jak reagovat na otázky seniora ohledně návratu domů apod. Připomeňme si, že senior s poruchou orientace je i přes své obtíže plnohodnotnou dospělou osobností, která si určitě nezaslouží, abychom mu lhali, nemluvě o následcích, které to může na celý proces mít. Určitě se seniorem komunikujte ve smyslu, že tady je teď jeho



doma a že vy přijдете opět v ten a ten daný termín/čas a budete se věnovat určitým společným aktivitám. Lež neumožní seniorovi vstřebat realitu, ani si zvyknout na nové prostředí. Nikdo z nás si lež nezaslouží. Podstatné je, abychom žili kvalitu našich setkání, aby se s námi senior cítil dobře a v zázemí, ať už jsou jeho úsudky o okolním prostředí jakékoliv. V případě pokročilých fází demence, kdy senior informacím už opravdu nerozumí a nepojme realitu, nemá smysl nic vyvracet, spíše respektovat vyslovené a soustředit pozornost seniora k tomu, co bude následovat teď – teď budeš mít svačinu, půjdeš na zahradu, můžeš si odpočinout na pokoji atd...



# Vhodnost výletních lodí pro seniory

Rádi byste vzali své (pra)rodiče na nějaký větší výlet do zahraničí? Jednou z nejlepších možností je právě cesta na výletní lodi. Během cesty navštívíte hned několik zemí a v každém přístavu máte dostatek času si prohlédnout město nebo využít výletu po okolí. Zajímavý program, ze kterého si také vybere v podstatě každý, pak probíhá i na samotných lodích. Cestu si navíc užijí jak aktivní lidé ve skvělé kondici, tak senioři či vozíčkáři.

## BEZBARIÉROVÝ PŘÍSTUP A LÉKAŘSKÁ PÉČE

Lodě jsou bezbariérové a prvně plující pasažéry až překvapí množství vozíčkářů. Nástupy na loď jsou pomocí delších tunelů a po lodi samotné se dá pohybovat prostřednictvím některého z mnoha výtahů.

Na lodi je sice pár veřejně dostupných míst, na které se pasažéři dostanou jen po schodech, jsou tam ale stejně umístěny hlavně sportovní aktivity jako běžecká dráha, tobogán apod.





Lod má také vlastní ordinaci s lékařem, takže o řešení případných zdravotních potíží je postaráno. Péče je placena z cestovního pojištění.

Bariéry jsou pouze jazykové. Mnoho seniorů ale umí německy, což je standardem jazykového vybavení posádky, která často zvládá i ruštinu. Zejména na výletech je pak nutné překládat, i když to často ani není potřeba. Samotná cesta přímořskými městy je fascinující a stačí jen upozornit na zvláštní zajímavosti a místa. Kdy se která katedrála začala stavět je v dané chvíli nepodstatné.

## JAK JE TO S VÝLETY

Ještě z pohodlí domova si na portálu plavební společnosti můžete vybrat z různých výletů. Vybírat si můžete od nenáročných, při kterých v podstatě nemusíte opustit autobus, po náročnější, které trvají několik hodin.

Autobusy vždy parkují jen pár metrů od lodi.

## ZÁBAVA PRO VŠECHNY

Na lodi je mnoho míst s různými druhy zábavy. Od divadla přes kurzy tance, běžnou hudební produkci, wellness s relaxačními zónami a úžasným výhledem až po kavárny, cukrárny a bary...

Krásné je ale i jen sezení na některém z míst s výhledem na moře, kochání se pohledem na pobřeží, na brázdu za lodí, třeba i s nějakým tím drinkem nebo pivkem v ruce. To se nedá srovnat s ničím, co v České republice máme.





# S jarními pracemi se objevuje více nebezpečných nálezů

Se začátkem jarních zahradnických a polních prací se objevuje více případů nebezpečných nálezů nevybuchlé munice nebo střeliva. Jen od začátku dubna vyjžděli policisté ke 42 nálezům podezřelých předmětů, které musel bezpečně zlikvidovat pyrotechnik.

Například na Znojemsku našli pracovníci stavební firmy při úpravě vozovky protitankovou střelou zvanou „pancéřová pěst“, a to i se zasunutou střelou, kterou používala německá armáda během 2. světové války. V jiném případě oznámil nález muž z Blanska, který na zahradě svého domu kopal základy

k plotu a v půdě našel tři zrezivělé válečky, které pyrotechnik identifikoval jako protitankovou municí. Dělostřeleckou minu zase vykopal muž na zahradě svého rodinného domu na Brněnsku. Ruční granát objevil oznamovatel dokonce během čištění studny na zahradě na Břeclavsku.

Přestože většina nálezů pochází z období 2. světové války a je již zkorodovaná, policisté varují, že často bývá naprosto funkční a stále může způsobit velké škody na životě a zdraví nálezců i nezúčastněných osob! V některých případech dokonce není možné munici ani převážet k likvidaci na bezpečné místo a pyrotechnici ji musí z důvodu její nestability odpálit na místě. Pokud naleznete podezřelý předmět, který připomíná municí, v žádném případě s ním nemanipulujte a neprodleně kontaktujte linku 158. Policisté nález prověří, místo zabezpečí proti pohybu osob a přivolají pyrotechnika, který rozhodne o způsobu bezpečné likvidace.

V minulosti se policisté setkali i s případy, kdy lidé své nálezy vezli autem, nebo dokonce hromadnou dopravou, a v tašce je přinesli přímo na policejní služebnu, aby nález ohlásili. K neštěstí jen shodou náhod nedošlo, přesto však důrazně varujeme před jakoukoliv manipulací s podezřelými předměty.

*mjr. Petra Ledabylová, 24. 4. 2023*







# Adoptovaná babička

Paní K., která byla celý život učitelkou, neměla vlastní děti. Využila tedy úžasné možnosti nechat se adoptovat mladou rodinou, která ji navštěvovala, a přitom jí pomohla s úklidem, přivezla těžký nákup a podobně. Zkrátka chovala se k ní jako k vlastní.

Protože ale členové rodiny nebyli z Brna, kde paní K. bydlela, zajistili jí pomoc prostřednictvím našich služeb. Paní K. tehdy bylo 93 let, ale měla skvělou paměť, a třeba cenu nákupu si spočítala z hlavy.

Už třicet nebo čtyřicet let žila v nejvyšším patře vysokého domu v Brně. Přestože měla k dispozici výtah, venku byla naposledy ve svých 87 letech. Od té doby ven ani nechtěla.

Povídání s paní K. bylo vždy příjemné, i když často přišla řeč na téma, že už dál vlastně ani nechce žít. V bytě byla sama, kromě adoptivní rodiny ale neměla už nikoho. I všichni její přátelé již zemřeli. Postupně dospěla k názo-

ru, že se chce z bytu přestěhovat do domova seniorů.

V něm žije dodnes a je tam spokojená. Má dokonce v plánu dožít se alespoň sta let.

Je ale skvělou ukázkou našeho přístupu ke klientům. Asistentky, které paní K. doma pomáhaly, ji v domově seniorů stále navštěvují a povídají si s ní, i když už to není jejich práce. To je důkazem, že si naše asistentky s klienty vytvářejí skutečně přátelské vztahy.

A je to také ukázkou toho, že domovy seniorů mají svá pozitiva a pro některé lidi mohou být lepším řešením než osamělý život ve vlastním bytě.

# Poznatky z domácí péče o pacienta s Alzheimerem

Alzheimerovou nemocí trpěli oba moji rodiče a s kolegyněmi jsme se staraly a stále staráme o mnoho dalších pacientů.

## STARÁME SE HLAVNĚ O VZDĚLANÉ LIDI

Možná je to tím, že si naše služby nemohou dovolit úplně všichni, ale většina lidí v našem okolí, kteří mají Alzheimerovu nemoc, jsou vzdělaní lidé. Často jde o vědce, lékaře, inženýry apod., kteří pracují do vysokého věku. Zhoršení pak přijde velmi rychle a svou práci musejí opustit. Tím tito lidé ztrácí smysl života a velmi rychle odchází.

## S NEMOCNÝM SE NIKDY NEHÁDEJTE

Nemá to smysl. Když vám řekne, že je princezna, nevyvracejte to. Takový člověk má svůj svět, ve kterém skutečně princezna je.

Místo toho hrajte tu hru s nimi. Třeba moje maminka jednou přijela z nemocnice. Jen jsme se pozdravily a maminka řekla, že se sanitkou zase vrátí zpět, protože v nemocnici pomáhala s malováním, a ještě se tam vrátí pomoci s úklidem. Nehádala jsem se s ní. Místo toho jsem jí řekla, že právě volali, že už to mají uklizené a není potřeba, aby jezdila. Tím bylo vše vyřešené, protože to zapadalo do jejího světa.

Jindy mi prozradila, že má pod postelí schovaného psa. Nemělo smysl jí cokoli vysvětlovat. Jen jsem jí upozornila na to, že ho nesmí krmit, aby na to sestřičky nepřišly a někdo ho nevyhodil. Předěšlo se tak případnému nepořádku.

Máme také klientku, která je přesvědčená, že je prezidentka. Tak jí říkáme paní prezidentko a vše je v pořádku.

Lidem s Alzheimerovou nemocí tím nijak neubližujete. Více jim ublížíte neustálým dohadováním o tom, že svět, ve kterém žijí, není skutečný. Stejně vám neuvěří a za chvíli na to zapomenou.

## MYSL NEMOCNÝCH JE NEVYZPYTATELNÁ

Měli jsme pacientku, která nemluvila, protože se už nedokázala vyjádřit. Přesto ale byla schopná číst nahlas. Její mozek tak nebyl schopen zformulovat vlastní myšlenku. Ta část, která ale propojovala čtení s řečí, ale fungovala perfektně dál.

Pro rodiny je to hodně těžké

To platí pro všechny stránky života.

Psychicky je náročná hlavně ta část onemocnění, kdy pacienti mají potřebu schovávat třeba použité plínky do ledničky nebo do knihovny, odejít uprostřed noci na výlet, vyházet květiny z květináče a místo nich zasadit svícný apod.

Nutnost nepřetržité péče, která je v pozdějších stadiích nemoci potřeba, pak zasáhne také rodinný rozpočet.





## VYDRŽTE, ALE S MÍROU

Pokud se pro domácí péči rozhodnete, máte náš velký obdiv. Pokud to ustojíte, budete mít mnoho historek, kterými budete moci bavit okolí. Svým dětem také dáte příklad, který pak s velkou pravděpodobností budou následovat. Zároveň tím vrátíte část péče, kterou jste od svých rodičů získali vy sami.

Mělo by to ale mít své hranice. Mnoho lidí taková péče příliš vyčerpává a nemají pak čas na svou ro-

dinu. Nejsou schopni poskytnout dostatečnou péči vlastním dětem, partnerovi, a nakonec ani nemocnému. I pro něj je pak hospitalizace s nepřetržitou péčí lepším řešením.

Není to selhání. Máme tendence hledat ideální řešení. Ale tím je to, že náš blízký žádnou nemocí trpět nebude. V opačném případě jen hledáme nejlepší řešení ze špatných.



# Investování a zajištění se na stáří

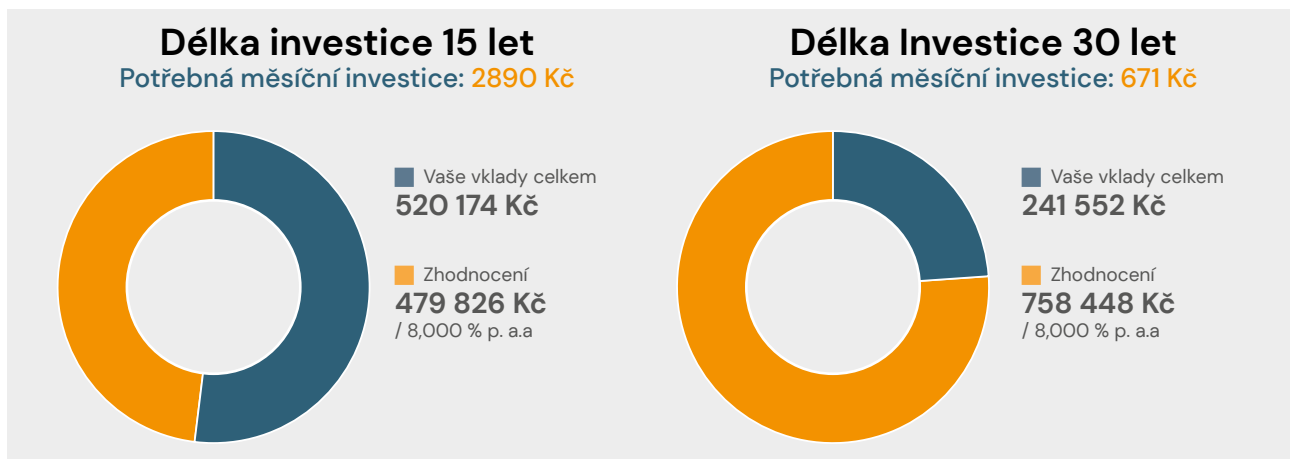
Investování a zajištění se na stáří je důležitým tématem pro každého člověka, a to bez ohledu na věk. Je však důležité si uvědomit, že čím dříve začneme s plánováním naší finanční budoucnosti, tím snadnější to pro nás bude. V tomto článku se zaměříme na to, jak se nejlépe můžete zajistit na důchod v České republice v závislosti na vašem věku.

## VĚK 20 LET

Pro mladé lidi v tomto věku je nejdůležitější začít spořit co nejdříve. Čas je totiž klíčovým faktorem pro investice a spoření na důchod. Čím dříve začneme, tím více času máme na růst našich investic a tím vyšší bude naše výnosnost.

### Čas je opravdu klíčový, malá ukázka:

Cílová částka je 1 milion Kč. Vidíme, jak obrovský rozdíl v **potřebné měsíční investici, výši celkového vkladu a zhodnocení** bude, pokud se rozhodneme investovat peníze po dobu 15 a 30 let, tedy v hypotetickém období vašeho života například 20 a 35 let věku.



## OK, INVESTOVAT, ALE KAM A JAK?

Osobně doporučuji všem, kteří chtějí investovat své peníze - najděte si člověka, který dokáže předat informace a vědomosti tak, abyste sami rozuměli a věděli, proč právě „tato“ investice je pro váš sen ta správná.

Důležitá je i tzv. diverzifikace, tedy rozložení investovaných peněz do různých nástrojů a odvětví, abyste minimalizovali případná ztrátu, doslova tedy, čím víc různých „hromádek“ budete mít, tím lépe.







Jednou z možností je investovat do **penzijního fondu**. Penzijní fondy jsou spravovány profesionály a investují do různých aktiv, jako jsou akcie, dluhopisy a nemovitosti. Výhodou investování do penzijního fondu je, že většina fondu poskytuje daňové výhody a zároveň nabízí možnost dlouhodobého růstu vašich investic.

Další možností jsou **nemovitostní fondy**. Jsou to investiční fondy, které se specializují na nákup a správu nemovitostí. Tyto fondy jsou stále populárnější mezi investory, výhodou investování do nemovitostních fondů je, že investoři mohou vstoupit do fondu s menšími finančními prostředky, než by bylo nutné pro samostatný nákup nemovitosti. To znamená, že investice do fondu je dostupná pro větší množství lidí a může být

výhodná pro ty, kteří nemají dostatek kapitálu na samostatný nákup nemovitosti.

Obecně se dá říci, že čím delší máte investiční horizont, tím víc můžete investovat do „rizikovějších“ variant, jako jsou například akciové trhy, indexové fondy, fondy s rizikovějšími složkami a další.

### VĚK 30 LET

Lidé ve věku 30 let již mohou mít nějaké zkušenosti se spořením a investováním. V této fázi je důležité zkontrolovat své finanční cíle a zjistit, zda sny, na základě nichž jsme si danou investici založili, jsou stále aktuální. Pokud ano, je potřeba se zaměřit na dosažení těchto cílů, nebo přejmenování dané investice na nový sen.



**Pojmenovávání vlastních investic**, osobní tip, jak vytrvat a neztratit přehled o tom, kam a proč peníze posíláme, je si každou investici pojmenovat. Názvy trvalých příkazů tedy mohou nést jména a názvy snů a cílů, pro které jste je vytvořili.

Nové auto, PC, dovolená, zajištění dětí, 10 milionů Kč v 60 letech věku...

Dalším krokem pro lidi v tomto věku může být zvýšení objemu investic. Jak jsme si již řekli, čas je důležitý, a i v tomto ohledu hraje proti nám, jak stárneme, je potřeba odkládat více peněz pro dosažení stejného cíle.

Stále máme poměrně hodně času, budeme-li brát investiční horizont do 60 let věku. Můžeme tedy setrvat na již zmíněných „rizikovějších“ tipech investic.

## VĚK 40 LET

Lidé ve věku 40 let již mají značnou finanční zodpovědnost a v této fázi života se stává prioritou plánování na důchod. Ve většině případů již mají rodinu a s ní související finanční závazky, jako jsou hypotéky a úvěry. Proto je důležité mít dobře naplánované finanční závazky a zabezpečit rodinu i pro případ nečekaných událostí prostřednictvím pojištění.

Jednou z možností pro lidi ve věku 40 let je začít navyšovat poměr investování do nemovitostí. Nemovitosti jsou velmi stabilní aktivum a lze je využít k budování pasivního příjmu. Investování do nemovitostí však vyžaduje vysokou úroveň znalostí a zkušeností. Nicméně pokud máte nějaký volný čas, můžete jej pro změnu investovat do sebe a v rámci tohoto tématu se vzdělat a posunout své vědomosti, toto se dá říci obecně o práci s penězi.

Další možností pro lidi ve věku 40 let je diverzifikace portfolia. Můžete zvážit investování do jiných aktiv, jako jsou dluhopisy nebo komodity. Diverzifikace portfolia je důležitá pro minimalizaci rizika a zajištění stability vašich investic.

## 50 LET A VÍCE

Lidé ve věku 50 let a více se nacházejí v nejdůležitější fázi svého plánování na důchod. Ve většině případů již nemají tolik času na růst svých investic, a proto je důležité, aby se zaměřili na stabilní a nízkorizikové investice.

Jednou z možností pro lidi ve věku 50 let je investování do dluhopisů. Dluhopisy jsou nízkorizikové a poskytují stabilní výnosy. Pokud máte zájem o vyšší výnosy, můžete zvážit investování do podnikových dluhopisů. Nicméně musíte být opatrní a pečlivě zvažovat rizika s nimi spojená.

Další možností pro lidi ve věku 50 let je investování do dividendových akcií. Dividendové akcie poskytují stabilní výnosy a jsou vhodné pro lidi, kteří hledají stabilní pasivní příjem.

V tomto období života je také pravděpodobné, že již máte nějakou rezervu vytvořenou. Bohužel je takovým zvykem mít peníze například na běžném / spořicímu účtu nebo v jiných formách, kde pouze ztrácí na hodnotě kvůli inflaci.

I v případě krátkodobého horizontu lze najít zajímavou možnost, jak peníze jednak ochránit a zároveň je zhodnocovat.

## ZÁVĚR

Zajištění důchodu je důležitým tématem pro každého člověka. V tomto článku jsme si prošli několik způsobů, jak se nejlépe můžete zajistit na důchod, a to v závislosti na vašem věku. Bez ohledu na to, kolik je vám let, je důležitým faktorem čas. Čím dříve začnete investovat, tím větší bude váš časový horizont a tím více budou vaše investice vynášet.

Pokud jste mladí, můžete se zaměřit na růstové investice, jako jsou akcie a fondy. Pokud máte rodinu, můžete zvážit investování do nemovitostí jako způsobu zajištění pasivního příjmu. Pokud se blíží váš odchod do důchodu, je důležité se zaměřit na stabilní a nízkorizikové investice.







rizikové investice, jako jsou dluhopisy a dividendové akcie.

Je důležité mít plán a pečlivě zvažovat vaše investiční možnosti. Pokud nejste obeznámeni s investováním, je vhodné vyhledat radu od profesionálního finančního poradce. Investování může být náročné a rizikové, ale pokud provedete správná rozhodnutí, můžete si zajistit dobrou finanční budoucnost a důchod, který vám umožní užívat si život bez obav o finance.

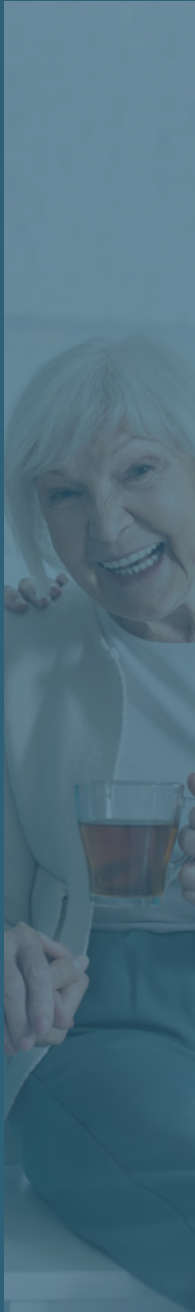
Vyzývám všechny, kteří se obávají své finanční budoucnosti, aby zvážili investování jako způsob zajištění příjmu v důchodu. I když se zdá, že vám investování odebere peníze z vašeho běžného

rozpočtu, v dlouhodobém horizontu to může být jedna z nejlepších investic, kterou můžete udělat pro svou finanční stabilitu v budoucnosti.

Může to být náročné a vyžaduje to určitou míru rizika, ale s tím správným partnerem a pomocí profesionálního poradce můžete dosáhnout úspěchu. Investování není jen pro bohaté, ale pro každého, kdo má odvahu a cílevědomost. Začněte uvažovat o své finanční budoucnosti již dnes a nechejte své peníze pracovat pro vás.

Vy, kteří byste rádi investovali čas do sebe a dozvěděli se o světě peněz více, neváhejte, rádi se s vámi potkáme a společně můžeme začít pracovat na vašich snech.





---

MAGAZÍN  
**GERICON**

Měsíčník Gericon magazín vydává Gericon z.s.

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