

speciál **DNEŠ**

MF

Senioři

10. 6. 2022 / 22

- Pohybem proti demenci
- Telefonát, který zachrání život

- Jak na oční vady
- Studovat se dá i 20 let



Deodoranty na nohy a do obuvi proti zápachu, pocení, ohrožení plísněmi a sérum k intenzivní péči o nehty.



VYROBENO V ČR



Top Gold[®]
Cheměk

Přípravky
jsou k dostání
i v lékárenské síti.

www.chemek.cz
tel.: 602 346 738



SENIORI

POHYBEM PROTI DEMENCI 4

„I když lidé stále více dbají na svaly, které se dají vypracovat třeba v posilovně, větší noukdy když na sobě začnou pozorovat zhoršení paměti, zajímají se o to, jak trénovat mozek,“ říká Dana Steinová, předsedkyně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

OČNÍ VADY 6

Lidí s oční vadou, zhoršeným viděním i slepotou celosvětově neustále přibývá. Důvody jsou stárnutí populace, ale i životní styl.

STÁŘÍ V PRAZE 10

Hlavní město se snaží rozšiřovat nabídku pobytových služeb pro seniory, ale i posilovat služby, které pomáhají doma, a služby, kam může senior dojít. „Starší lidé jsou nesmírně cenní pro hlavní město, mají velký potenciál profesní i lidský,“ říká Milena Johnová, radní pro oblast sociální politiky a zdravotnictví pražského magistrátu.

STUDUJÍ I 20 LET 12

Přáli jste si studovat na filozofické fakultě, ale sen se vám nesplnil? Neznamená to, že vám studium zůstane odepřeno navždy. Brány vysokých škol se neuzavírají ani pro ty, kteří jsou v seniorském věku. Právě pro seniory totiž fakulta nabízí řadu vzdělávacích programů.

LINKA SENIORŮ 14

V loňském roce Linka seniorů zaznamenala třikrát více hovorů v souvislosti s duševními potížemi. Deprese i sebevražedné myšlenky prohloubila pandemie covidu.

SEBEOBRANA 20

Projekt Bezpečí pro seniory. V něm se seniory rozebírají různé situace, ve kterých hrozí nebezpečí, a učí, jak jim předcházet a co dělat, když se jim to nepodaří.

Foto na obálce: Profimedia.cz



Speciál DNES je komerční příloha MF DNES

Vedoucí komerčních příloh:

Kamila Hudečková

Koordinátorka projektu:

Jana Blažková

Inzerce:

MAFRA, a. s., Karla

Engliše 519 /11, Praha 5

150 00

Regionální obchod

Martin Uttner

martin.uttner@mafra.cz

Mobil: 734 517 276

Oddělení pro klíčové zákazníky

Václav Faměra

vaclav.famera@mafra.cz

Mobil: 602 658 922

INZERCE



Hamzova léčebna Luže-Košumberk

VÁŠ REHABILITAČNÍ ÚSTAV

Hamzova odborná léčebna v Luži-Košumberku je multifunkční odborný rehabilitační ústav s více jak stovacetiletou tradicí. Poskytuje následnou léčebně rehabilitační péči pro děti i dospělé ale též dlouhodobou ošetrovatelskou péči pro pacienty z celé České republiky. Léčebna byla založena v roce 1901 prof. MUDr. Františkem Hamzou, má kapacitu 505 lůžek, umístěných v deseti pavilonech a je jedním z největších léčebně rehabilitačních zařízení svého druhu v České republice. Služby zajišťuje profesionální zdravotnický tým s individuálním, ale lidským přístupem ke každému jednotliv-

mu pacientovi. V léčbě jsou plně zavedeny i moderní metody např. robotické rehabilitace. Jsme jedno z prvních lůžkových zařízení v ČR, kde se začala využívat hipoterapie. Hamzova léčebna má 560 zaměstnanců a je tak i významným a vyhledávaným regionálním zaměstnavatelem. Nedílnou součástí zdravotnického zařízení je základ-

Motto a hlavní cíl léčby v Hamzově léčebně:

POSADIT | POSTAVIT | UDĚLAT KROK

ni a mateřská škola, dále i moderní oddělení ortopedické protetiky. V léčebně rovněž působí sportovní klub s řadou úspěšných paralympijských reprezentantů.



Již od roku 2004 je Hamzova léčebna trvale akreditované léčebné zařízení následné péče podle podmínek SAK ČR. Areál léčebny tvoří rozsáhlý park, jehož hlavní součástí je dnes již významné Hamzovo arboretum se sbírkou dřevin ze čtyř světadílů. Pro pacienty se snažíme vytvářet i zajímavý program mimo

léčebný program. Nově je vybudovaná i venkovní přírodní učebna „Meráno“.

V okolí léčebny je mnoho turistických cílů, například často vyhledávaný hrad Košumberk či kostel Panny Marie Pomocné na Chlumu, samozřejmě s bezbariérovým přístupem.

Podrobnější informace najdete na stránkách www.hamzova-lecebna.cz

Facebook profil: **Hamzova léčebna, Luže-Košumberk**

tel.: +420 469 648 915 (6)

Pohyb je proti demenci

I když lidé stále více dbají na svaly, které se dají vypracovat třeba v posilovně, většinou když na sobě začnou pozorovat zhoršení paměti, zajímají se o to, jak trénovat mozek.

TEXT: EVA JAROŠOVÁ FOTO: ARCHIV

V České republice každý rok přibývají školení trenéři paměti. „Česká republika je na tom s trenéry paměti skvěle. Působí na školách všech stupňů, v nemocnicích, v rezidenčních zařízeních pro seniory, v knihovnách či jako OSVČ. To se nikomu jinému na světě nepodařilo,“ říká Dana Steinová, předsedkyně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

Řadu let se věnujete práci se seniory a tréninkům paměti, jak se poslední dva roky podepsaly na paměti lidí obecně a je tomu u seniorů nějak jinak?

Jsem přesvědčená o tom, že dopad pandemických opatření se projevil na každém z nás, nejen na seniorech. Všichni jsme byli nastaveni na podávání určitého výkonu a náhle jsme byli v našem rozběhu zastaveni. I já sama na sobě pozoruji, že v mém výkonu došlo k určitému zpomalení. Podobné stesky slyším všude kolem.

„SENIORŮ MAJÍ V PRAZE VÍCE PŘÍLEŽITOSTÍ K AKTIVIZACI. ALE ZASE NE VŠICHNI TYTO MOŽNOSTI VYUŽÍVAJÍ.“

Jsou senioři v Praze něčím specifictí?

Možná jen tím, že mají v Praze více příležitostí k aktivizaci. Ale zase ne všichni tyto možnosti využívají, takže pražské seniory vlastně nelze unifikovat.

Jak na sobě člověk pozná, že je nejvyšší čas se začít tréninku mozku věnovat?

To je zajímavá otázka. Pokud bych měla odpovědět opravdu zodpovědně, tak už tehdy, když se poprvé musíme něco naučit. Vývoj lidského mozku je ukončen kolem 25. roku života a pak se začíná jeho funkčnost zhoršovat. Většinou si toho však v pětadvaceti nevšimneme. Deteriorace (*zhoršování, pozn. red.*) našeho mentálního výkonu je nenápadná, ale



DANA STEINOVÁ JE PŘEDSEDKYNÍ ČESKÉ SPOLEČNOSTI PRO TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI A MOZKOVÝ JOGGING.

nedá se už přehlédnout mezi 50. a 60. rokem a tehdy nás trenéry paměti začínají obvykle lidé vyhledávat.

Dá se mozek znovu nastartovat, když už třeba dobře neslouží? Nebo kdo začne pozdě, už nemá šanci?

Pokud se jedná pouze o zdravé stárnutí

mozku, tak tam vás jsme schopni přesvědčit během pár minut, že jste se jen zbytečně podceňovala a že si ve skutečnosti ještě slušně pamatujete. Pokud se jedná o nástup demence, tak se dá postup nemoci zpomalit léky, ale to nastartování, o kterém se zmiňujete, je už dost sporné.

skvělá prevence

Vy sama školíte lektory pro trénování paměti po celém světě. Jak jsme na tom v porovnání s okolními zeměmi, pečují lidé u nás o svou paměť dostatečně?

Česká republika je na tom s trenéry paměti skvěle. Působí na školách všech stupňů, v nemocnicích, v rezidenčních zařízeních pro seniory, v knihovnách či jako OSVČ. To se nikomu jinému na

„CHODIT! DENNĚ ASPOŇ PĚT KILOMETRŮ. A VEDLE TOHO SE ZAJÍMAT O NOVÉ VĚCI. TO JE NEJLEPŠÍ PROTI DEMENCI.“

světě nepodařilo. Takže podle toho by si Češi měli lépe pamatovat než ostatní národy. Mám ale obavu, že to tak není, na to těch trenérů ještě stále nemáme dost. Další kurz pro certifikované trenéry

paměti pořádáme v lednu 2023, více na www.trenovanipameti.cz.

Můžete dát pár tipů, co pro svou paměť může dělat každý?

Chodit! Denně aspoň 5 kilometrů. Pohyb je nejefektivnější prevence proti demenci. A vedle toho se zajímat o nové věci, učit se třeba nový jazyk nebo se třeba přihlásit do kurzu trénování paměti.

Pracujete stále s lidmi, jak jste se vypořádala s omezeními a zákazy? Našla jste se v online světě?

Trénování paměti vyžaduje osobní kontakt, trenér je totiž zodpovědný za úspěch klienta a musí umět cvičení přizpůsobit tomu, aby klient zažil pocit vítězství. V době pandemie jsem vedla Pan European memory classes – zúčastňovali se jich senioři asi z 18 zemí. Také jsem vedla online semináře pro odborníky z Jižní Afriky a z Indie. Ale zcela upřímně, byla to taková z nouze ctnost. Celou dobu jsem se těšila na kurzy naživo.



TRENÉŘI PAMĚTI PŮSOBÍ NA ŠKOLÁCH VŠECH STUPŇŮ, V NEMOCNICÍCH, V ZAŘÍZENÍCH PRO SENIORY, V KNIHOVNÁCH ČI JAKO OSVČ.

INZERCE

Značka kvality v sociálních službách

Pomocník při výběru vhodného domova, kde prožijete své stáří důstojně

Kvalita života je pojem složitý, široký a do jisté míry i subjektivní. Nástroj k měření kvality existuje celá řada, základním principem tohoto systému je však kvalita z pohledu uživatele služby. Značka kvality v sociálních službách napomáhá seniorům, osobám se zdravotním postižením a jejich blízkým zorientovat se v široké nabídce sociálních služeb podobným způsobem, který je všeobecně znám například v hotelnictví, tedy že kvalitu zařízení předurčuje počet udělených hvězd. Značka kvality je systém hodnocení provozovaný Asociací poskytovatelů sociálních služeb ČR.

Tento systém hodnotí všechny důležité aspekty poskytování sociální služby z pohledu uživatele-seniora. Výsledkem hodnocení je jednoznačná informace o tom, jakou péči mohou klienti a jejich rodinní příslušníci očekávat od daného zařízení. Stejně jako se hodnotí hotely, tak i zařízení sociálních služeb získávají v systému Značky kvality určitý počet hvězdiček. Tento hodnotící systém tak může seniorovi a jeho blízkým pomoci při výběru vhodného zařízení, které jim ve stáří poskytne potřebnou péči. V České republice dosud prošlo certifikací Značkou kvality 130 služeb.

Více informací o tomto systému a přehled zařízení, která ocenění získala, naleznete na odkaze zde: <https://www.znackakvality.info/>.





SENIORŮ JSOU NEJOHROŽENĚJŠÍ SKUPINOU NĚJAKÝM OČNÍM ONEMOCNĚNÍM. PROTO JSOU U OSOB NAD 60 LET DŮLEŽITÉ PRAVIDELNÉ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY ZRAKU, A TO I TEHDY, KDY ŽÁDNÝ PROBLÉM PACIENT NEPOCÍTUJE.

Oční vady u seniorů

Lidé s oční vadou, zhoršeným viděním i slepotou celosvětově neustále přibývá. Důvody jsou stárnutí populace, ale i životní styl.

TEXT: EVA JAROŠOVÁ

Podle grafu Mezinárodní agentury pro prevenci slepoty žilo v roce 1990 na celém světě 568 milionů lidí s oční vadou, v roce 2020 to už bylo 1,1 milionu a výhled do roku 2050 naznačuje opět stoupající trend – 1,7 milionu.

„Důvody jsou především stárnutí populace, která se dožívá vyššího věku než dříve, a je tak více postižená seniorskými očními vadami. Dále pak životní styl – více používáme počítače a mobilní telefony, což je důvodem nárůstu krátkozrakosti, obezita a vznik diabetu, zhoršující se životní prostředí – například vliv UV záření,“ vysvětlil Radan Zugar, primář Očního centra Praha.

Upozornil na to, že ačkoliv některá oční onemocnění nelze ovlivnit, určitě doporučuje od 40 let pravidelně absolvovat preventivní oční vyšetření – řadu onemocnění lze přičasné diagnostice úspěš-

ně léčit či zastavit postup onemocnění. V počátku presbyopie, kdy pacient začíná vidět špatně nablízko, by neměl problém řešit nákupem levných brýlí v drogerii, ale absolvovat komplexní vyšetření včetně stanovení správné brýlové korekce a zakoupit si kvalitní brýle na čtení.

„JE DOBRÉ DODRŽOVAT ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU ČERSTVÉ OVOCE A ZELENINU A OČI SI CHRÁNIT SLUNEČNÍMI BRÝLEMI S UV FILTREM.“

„Určitě i pro oči je dobré dodržovat zdravý životní styl, zařadit do jídelníčku čerstvé ovoce a zeleninu, vyhýbat se nadměrnému vystavování se slunečnímu záření a oči si chránit slunečními brýlemi s UV filtrem, přestat kouřit, omezit alkohol a podobně,“ radí Radan Zugar.

Nejohroženější skupinou nějakým očním onemocněním jsou senioři. Proto

jsou u osob nad 60 let důležité pravidelné preventivní prohlídky zraku, a to i tehdy, kdy žádný problém pacient nepocítuje. V tomto věku se mohou objevovat různá vážná oční onemocnění, která nelze odkládat, a je důležitá jejich včasná diagnostika a zahájení léčby.

„Příkladem může být například věkem podmíněná makulární degenerace (VPMD), která postihuje 15 % seniorů. Vlhká forma VPMD dokáže nevratně zničit zrak během několika týdnů nebo měsíců. Proto je důležitá včasná diagnostika. Riziko slepoty je u tohoto onemocnění opravdu vysoké a právě čas je pro nás rozhodující,“ varuje Radan Zugar.

Podle něj je dalším rizikem pro seniory i zelený zákal neboli glaukom. Oko totiž může trpět zvýšený nitrooční tlak, o kterém lidé vůbec nevědí. Pokud není vysoký nitrooční tlak hlídán a léčen, může být příčinou vzniku glaukomu, který bývá nazýván jako „tichý zloděj zraku“. Pacient při něm totiž necítí žádnou bolest či jiné obtíže a bez povšimnutí tak dochází k vážnému poškození zrakového nervu, které může vést až k úplné ztrátě zraku.

„SOUČÁSTÍ KOMPLEXNÍHO OČNÍHO VYŠETŘENÍ U SENIORŮ BY MĚLO BÝT I ANGIOGRAFICKÉ OCT VYŠETŘENÍ.“

Preventivní vyšetření u starších osob může odhalit i šedý zákal, který lidem zhoršuje vidění. Šedý zákal nelze odstranit nijak jinak než operací a neexistuje jiný způsob jeho léčby. Operace by se neměla zbytečně odkládat. Důvodem je nejen kvalita života, ale i to, že čím více je

šedý zákal takzvaně uzrálý, tím je operace oka náročnější.

Odkládat preventivní vyšetření by neměli ani diabetici. Ti by měli podstoupit preventivní vyšetření z důvodu takzvané diabetické retinopatie. „Zákeřnost tohoto onemocnění spočívá především ve své nenápadnosti. Zpočátku se neprojevuje prakticky žádnými příznaky a až v pokročilém stadiu se projeví zhoršeným viděním, které v tu chvíli už však nelze napravit, pouze zpomalit,“ poukázal primář.

Součástí komplexního očního vyšetření u seniorů by mělo být i angiografické OCT vyšetření (CT sítnice / sken sítnice). Jedná se o revoluční zobrazovací metodu sítnice, která zobrazuje stav jednotlivých vrstev sítnice a zároveň i funkčnost všech jejích struktur. Speciální skenování sítnice dokáže odhalit závažná onemocnění sítnice, jako jsou nádorová onemocnění oka, věkem podmíněná makulární degenerace, cévní onemocnění sítnice (diabetická retinopatie), onemocnění makuly, odchlípení sítnice a další degenerativní změny na sítnici. Vyšetření pomocí OCT angiografie je rychlé a bezpečné, navíc zcela bezbolestné a bez nitrožilního použití kontrastních látek.

OČNÍ ONEMOCNĚNÍ

Věkem podmíněná makulární degenerace (VPMĐ)

Onemocnění sítnice je nejčastější příčinou těžké ztráty zraku až slepoty u starších lidí.

Diabetická retinopatie

Je závažné onemocnění cév oční sítnice v důsledku cukrovky. Dochází k nedostatečnému prokrvení sítnice, které způsobuje zhoršené vidění až po ztrátu zraku.

Zelený zákal (Glaukom)

Dochází k postupné degeneraci a odumírání zrakového nervu, avšak pacient žádné příznaky nepociťuje.

Šedý zákal (Katarakta)

Vzniká stárnutím oční čočky a většinou postihuje osoby ve věku 60 až 75 let. Při šedém zákalu dochází k zakalení čiré lidské oční čočky a to pak brání průchodu světelných paprsků na sítnici, a člověk si tak připadá, jako by viděl přes mlhu.

INZERCE



SeneCura je přední uznávaný poskytovatel a zaměstnavatel v sociálních službách, který udává směr a zvyšuje kvalitu péče a života ve stáří.

Domovy pro seniory a Domovy se zvláštním režimem pro osoby s Alzheimerovou chorobou či jiným typem demence.

Unikátní programy SeneCura pro radost ze života

- Večere při svíčkách, na kterou zveme rodinu klienta
- Chutně a zdravě - nadstandardní strava
- Výměnné pobyty v rámci SeniorCenter SeneCura
- Roční přání, která plníme našim klientům
- Fit a pohyblivý 70+, fitcentra a pohybové programy
- Setkávání a propojování generací
- Zvířecí kamarádi jsou u nás vítáni

Kde nás najdete:

Brno Modřice • Havířov • Humpolec • Hradec Králové • Chotěboř • Chrudim
Liberec • Kolín • Olomouc • Písek • Plzeň • Praha 5 Klamovka • Praha 5 Slivenec
Praha 10 Štěrboholy • Šanov • Telč • Terezín


SeneCura
ŽIVOT POKRÁČUJE S NÁMI

www.senecura.cz



MOPEDAUTO „PROJEVUJÍ O NĚ ZÁJEM CELÉ VĚKOVÉ SKUPINY – MLADÍ I SENIOŘI, ALE TAKÉ RODINY, KTERÉ HO VYUŽÍVAJÍ JAKO DRUHÝ DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK PO MĚSTĚ,“ ŘÍKÁ LUKÁŠ BENEŠ ZA ZNAČKU EROUTE.

Elektrické MopedAuto

Zhoršení chůze nemusí znamenat významné omezení v možnosti dostat se na oblíbená místa. Na trhu existuje řada pomůcek, které usnadňují pohyb.

TEXT: EVA JAROŠOVÁ FOTO: ARCHIV

Česká značka Eroute montuje, seřizuje a skládá elektrické skútry a tříkolky. „Trendem je elektrické MopedAuto, o které projevují zájem celé věkové skupiny – mladí i senioři, ale také rodiny, které ho využívají jako druhý dopravní prostředek po městě,“ říká Lukáš Beneš za značku Eroute.

V jaké situaci se na vás lidé nejčastěji obracejí?

Většinou jsou to lidé, které potkala ta osudová chvilka, kdy jim přestaly fungovat končetiny tak jako dříve. Ale máme také řadu zákazníků, kteří si chtějí našimi skládacími skútry zpříjemnit dovolenou a nebát se vyrazit na delší procházku či leteckou dovolenou a například si užít dlouhou přímořskou procházku. Také máme řadu milých zákazníků v podobě dětí, kteří myslí na své méně mobilní rodiče a rádi by jim dopřáli více pohybu a možnost se dostat na potřebná místa, díky tomu stále zůstat v kontaktu s lidmi a společností a žít stále aktivní život.

Kdo všechno u vás najde, co potřebuje?

Prakticky každý člověk, který má problémy s pohybem, najde u nás svou alternativu pro další aktivní život. Mohou to být invalidní lidé, senioři, ale také již zmínění mladí lidé, kteří myslí na své rodiče a chtějí jim dopřát co nejvíce plnohodnotného života. Obrací se nás většinou senioři, kteří by chtěli být i nadále nezávislí na druhém.

Co je aktuálně nejnovějším trendem?

Novinkou je naše elektrické MopedAuto, které se stává hitem. Projevuje o něj zájem celá věková skupina – mladí, senioři, ale i rodiny, které si ho pořizují jako druhý dopravní prostředek po městě – například na nákupy, odvoz dětí školy či školky. V dnešní době drahých pohonných hmot nabízí tento dopravní prostředek levný a ekologický způsob přepravy. Náklady na provoz tohoto MopedAuto se pohybují od 50 korun na 100 kilometrů podle aktuální ceny elektřiny. A pokud mají zákazníci vlastní solární energii, jezdí za naprosto minimální náklady.

Když se na vás senioři obracejí, vědí, jaký typ skútru či vozíku je pro ně ideální, či teprve hledají? Setkáváte se často s tím, že mají nějaký požadavek a pak se ukáže, že je pro ně vhodné úplně něco jiného?

Většinou nás vyhledají a popisují svůj stav a své problémy. My se jim snažíme co nejlépe poradit a doporučit vhodný model. Myslíme i na lidi, kteří nevědí, jaký model by jim vyhovoval. Jim poskytujeme službu v podobě návštěvy našeho obchodního zástupce v místě bydliště. Přijede dodávkou s několika modely, zákazníkovi vše předvede, vysvětlí a ten má pak možnost si vyzkoušet, který by mu nejvíce vyhovoval.

Jaký produkt je nejžádanější?

Aktuálně je velmi žádaný elektrický invalidní vozík, který se pomocí dálkového ovladače sám složí a dá se ovládat i jeho jízda. To znamená, že invalidní klient nemusí ovládat vozík sám, pokud to nezvládne, ale může ho pomocí dálkového ovládání řídit asistent.

V čem se vlastně seniorské skútry liší od těch běžných?

Většinou se liší svou manipulovatelností, možností skládání, hmotností, tak aby právě senior mohl vozík sám uskladnit či přenést přes různé překážky. Seniorské skútry jsou hlavně stabilní, aby klient mohl pohodlně nasednout a sesednout. Mají jednoduché ovládání a jsou skladné, aby se daly naložit do automobilu.

NEODKLÁDEJTE OPERACI ŠEDÉHO ZÁKALU!

Je vám přes šedesát a máte pocit, že hůř vidíte? Pak by vás mohl trápit šedý zákal (tzv. katarakta). Toto časté oční onemocnění komplikuje život řadě seniorů, přitom se dá jednoduše vyřešit. Na dotazy pacientů k šedému zákalu odpovídá MUDr. Radan Zugar, primář Očního centra Praha, které se na léčbu a operace šedého zákalu specializuje.

Co je to šedý zákal a podle čeho pacient pozná, že jím trpí?

Šedý zákal je stav, při kterém dochází ke snížení průhlednosti lidské čočky, a to nejčastěji v důsledku stárnutí. Většinou se objevuje ve věku 60 až 75 let a příznakem je zamlžené, zhoršené a zkreslené vidění na blízko i do dálky, a také citlivost na světlo. Šedý zákal nelze odstranit jinak než operací, neexistuje jiný způsob jeho léčby.

Jak probíhá operace šedého zákalu?

Jedná se o zcela bezpečný, bezbolestný a rychlý chirurgický zákrok, kterého není třeba se obávat. Během operace se vymění lidská oční čočka za čočku umělou. Operace trvá asi 15 minut a provádí v místním znečítlivění kapkami. Oko je do druhého dne zakryto náplastí a po jejím sejmutí již pacient na oko vidí. V Očním centru Praha je operace šedého zákalu hrazena všemi zdravotními pojišťovnami.

Šedým zákalem trpí:
50 % lidí nad 65 let
70 % lidí nad 75 let

Kdy je nejvhodnější čas na podstoupení operace?

Pacient by operaci neměl zbytečně odkládat a měl by ji podstoupit ve chvíli, kdy ho šedý zákal omezuje v běžném životě. V současné chvíli se již nedoporučuje nechat jej dozrát, neboť čím více je tzv. uzrálý (starší), tím bývá oční čočka více postižená, je tvrdší a hůř se odstraňuje. Operace je pak náročnější a může přinášet více rizik.

Ovlivňuje operaci šedého zákalu roční období?

Vůbec ne. Operaci lze odstranit v kterémkoli ročním období. Trend, kdy pacienti na operaci nechtěli chodit v létě, už ustupuje. Není k tomu totiž důvod. Pacient už druhý den po operaci operovaným okem vidí. Po operaci je sice potřeba dodržovat klidový režim, ale to nijak nebrání běžným aktivitám.

Jaké nitrooční čočky si vybrat?

V Očním centru Praha dlouhodobě spolupracujeme s nejvýznamnějšími světovými výrobci nitroočních čoček: Lenstec, Zeiss a Alcon. Typ nitroočních čoček pacient konzultuje s lékařem v rámci předoperačního vyšetření a volí se s ohledem na problém a požadavky pacienta na vidění. Čím dál více pacientů si uvědomuje, že mají možnost si vybrat, jak se budou dívat na svět po zákroku, a připlatí si za prémiové nitrooční čočky, které je mohou zbavit závislosti na brýlích. Nitrooční čočka zůstává v oku na celý život, již se nevyměňuje, proto všem pacientům doporučujeme, aby výběr čoček před operací opravdu důkladně zvážili.



„Pacient by operaci neměl zbytečně odkládat. Důvodem je nejen kvalita života, ale i to, že čím více je šedý zákal tzv. uzrálý, tím je operace oka náročnější.“

Proč si pro operaci šedého zákalu zvolit právě Oční centrum Praha?

S operacemi šedého zákalu máme obrovské zkušenosti. Byli jsme prvním soukromým kataraktovým centrem v České republice a za uplynulých 20 let jsme provedli více než 80.000 úspěšných operací, což svědčí o obrovské důvěře pacientů. Těší mě, že jsou mezi nimi i naši příbuzní a známí. Největší odměnou za naší práci je spokojený pacient, který nás doporučí dál svým blízkým a přátelům, a ti opět dál a dál. Je to zásluha celého kolektivu. Pacienti u nás oceňují nejen výborný výsledek práce, ale i rodinné prostředí kliniky a profesionální a zároveň lidský přístup celého personálu ke každému pacientovi.

Základní přehled nitroočních čoček:

- **monofokální čočky** – zlepší vidění na jednu vzdálenost dle volby pacienta, na opačnou vzdálenost je pak nutné nadále nosit brýle
- **multifokální či trifokální čočky** – zlepší kvalitu vidění na blízko i na dálku, zcela tak pacienta zbaví závislosti na brýlích
- **asférické čočky** – poskytují kvalitnější vidění za zhoršených světelných podmínek (např. za šera)
- **torické čočky** – odstraňují astigmatismus

OPERACE ŠEDÉHO ZÁKALU V OČNÍM CENTRU PRAHA

**Plně hrazená
ze zdravotního pojištění**

- Provedli jsme více než 80.000 úspěšných operací
- Vysoká kvalita operací garantovaná excelentními operátory
- Nejmodernější technologie
- Kvalitní nitrooční čočky světových výrobců (Lenstec, Zeiss, Alcon)

VOLEJTE:
220 807 757

Oční centrum Praha

Jankovcova 1569/2c

170 00 Praha 7

recepce@ocp.cz / www.ocp.cz



Senioři v Praze se rádi vzdělávají i sportují

Hlavní město se snaží rozšiřovat nabídku pobytových služeb pro seniory, ale i posilovat služby, které pomáhají doma, a služby, kam může senior dojít.

TEXT: EVA JAROŠOVÁ FOTO: ARCHIV

Nejvyšší délce dožití se těší lidé v Praze. Seniorská skupina tu sílí a s tím i potřeba služeb na ně zaměřených. „V Praze se mnoho věcí daří, mluvila jsem o nabídce vzdělávání pro seniory, sportu, ať formou Sokola i jiných spolků, rozvíjí se dobrovolnictví, a to i mezigeneračně. Starší lidé jsou nesmírně cenní pro hlavní město, mají veliký potenciál profesní i lidský,“ říká Milena Johnová, radní pro oblast sociální politiky a zdravotnictví pražského magistrátu.

Podle demografických křivek bude v následujících letech přibývat lidí v seniorském věku. Jak na tom bude Praha?

Praha se podobá počtem seniorů jiným krajům, přibližně každý pátý obyvatel je starší 65 let. Obyvatelé hlavního města se těší nejvyšší délce dožití z celé ČR, a to zejména díky kvalitní zdravotní péči, i té specializované. Hlavní město je kraj, kde mají obyvatelé vyšší vzdělání než v jiných krajích, což souvisí s kvalitou života a životním stylem, který se podle studií také na délce života významně podílí. Ještě chci podotknout, že když mluvíme o seniorech, není třeba si představovat jen podporu a pomoc. Na jaře jsme mezi Pražany v předseniorském a seniorském věku realizovali průzkum, kde nejoblíbenější aktivitou, které se věnují, je sport. Dnešní senioři se také velmi rádi vzdělávají, jejich životy jsou často plné činnosti a spolkových aktivit, u mnohých až do osmdesátí let věku.

V jaké oblasti bude potřeba nejvíce doplnit služby?

Potřeba podpory a péče se oddaluje, nicméně přichází a hlavní město postrádá nabídku rezidenčních služeb v takové míře, aby byly dostupné v každé městské části. Tato situace je dlouhodobá a hlavní město podporuje i finančně výstavbu nových pobytových služeb pro seniory. Zásadní pro udržitelnost systému i s ohledem na přání stárnoucích obyvatel je podpořit stárnutí v domácnostech.



SENIORŮ SI VÁŽÍME „STARŠÍ LIDÉ JSOU CENNÍ PRO HLAVNÍ MĚSTO, MAJÍ VELIKÝ POTENCIÁL PROFESNÍ I LIDSKÝ,“ ŘÍKÁ MILENA JOHNOVÁ, RADNÍ PRO OBLAST SOCIÁLNÍ POLITIKY A ZDRAVOTNICTVÍ.

K tomu je potřeba posílit služby, které pomáhají doma, a služby, kam může senior dojít či být dovezen. Dostává se mu tak podpory v přirozeném prostředí a podporuje a prodlužuje se možnost v tomto prostředí setrvat. Předpokladem však je v případě snížené soběstačnosti bezbariérovost obývaného bytu a domu. Dostupné a sociální malometrážní bezbariérové bydlení je pro fungování sítě služeb a podpory v domácím prostředí velmi důležité. Je tedy třeba rozšířit nabídku bytů. K tomu patří i bezbariérovost a univerzální design. Téma stárnutí je velmi komplexní a bohaté.

Na několika místech je v plánu výstavba domů pro seniory, můžete některé projekty zmínit?

Projektové záměry má městská část např. Praha 2, dále Praha 3, Praha 14 a další městské části. U některých proběhla i architektonická soutěž. Je třeba si uvě-

domit, že v těchto případech od první myšlenky k realizaci vede několikaletá cesta. Nicméně pražské domovy pro seniory by měly jít s evropskými trendy, které se snaží o komunitní charakter těchto staveb, jak z hlediska velikosti, tak umístění i dělení provozu, kde dominují jednolůžkové pokoje. Nové služby musí zahrnovat aktuální trendy.

Co dalšího magistrát pro seniory chystá?

Magistrát se připravuje na stárnutí v Praze do roku 2030 v podobě strategie, a to v takové formě a podobě, která bude srozumitelná nejen odborné veřejnosti, ale také všem obyvatelům. V Praze se mnoho věcí daří, mluvila jsem o nabídce vzdělávání pro seniory, sportu, ať formou Sokola či jiných spolků, rozvíjí se dobrovolnictví, a to i mezigeneračně. Starší lidé jsou nesmírně cenní pro hlavní město, mají veliký potenciál profesní i lidský. Zmiňovala jsem dobrovolnictví, také v Praze obyvatelé pracují i po odchodu do důchodu.

Senioři jsou skupina, kterou hodně ovlivnila covidová doba – ukazují se dnes nějaké nové problémy, které tato doba odhalila?

Paradoxně řada výzkumů sledujících zhoršení psychického stavu v době pandemie ukázala, že senioři patří mezi nejméně zasažené. Řada z nich je zvyklá žít hodně samostatně. Samozřejmě obavy a osamělost byly veliké, což ukazoval zájem o nejrůznější poradenské podpůrné linky. Ta doba přinesla i něco pozitivního, senioři se více naučili, podobně jako my všichni, využívat technologie a chytré telefony pro setkávání a komunikaci. Tato dovednost přetrvává a má svá pokračování. Doba to byla těžká, aktuálně stojíme asi nejvíce před problémem nárůstu chudoby a podpory většího využívání dávek podpůrného systému, jako je příspěvek na bydlení či v hmotné nouzi, protože se stále ukazuje, že je využít tak z třetiny. Covidová doba byla také velmi těžká pro všechny, kteří pečují o své blízké, a pro pracovníky sociálních a zdravotních služeb. Všem patří velký dík za jejich odvalu a úsilí.

- Elektro moped-auta
- Skútry pro seniory
- Elektrické invalidní vozíky a chodítka



Model ST-07

Možnost 2 sedaček nebo
nákladního prostoru



Model ST-05

Nosnost až 200 kg



Model FOLD 2

Skládací, lehká hmotnost,
pouze 25 kg



Model Q3

Spotřeba od 0,50 Kč
na 1 km



Model Q7

Spotřeba od 0,50 Kč
na 1 km



Model 8000F

Plně automatické skládání,
dálkové ovládání, 26 kg

využijte elektromobilitu naplno...

najdete nás v:



Vzdělávání si užívají a studují i dvacet let

Přáli jste si studovat na filozofické fakultě, ale sen se vám nesplnil? Neznamená to, že vám studium zůstane odepřeno navždy.

TEXT: EVA JAROŠOVÁ

Brány vysokých škol se neuzavírají ani pro ty, kteří jsou v seniorském věku. Právě pro seniory totiž fakulta nabízí řadu vzdělávacích programů. „Univerzita třetího věku na Filozofické fakultě UK byla založena v roce 1988 a FF se tak stala druhou fakultou UK, která se začala věnovat vzdělávání seniorů. Studovat tehdy začalo 86 posluchačů v pěti oborech – historie, sociologie, filozofie, archeologie a umění.

Jen pro srovnání – pro příští akademický rok 2022/2023 máme již přihlášeno 3 612 posluchačů, nabízíme 72 vzdělávacích programů,“ přiblížila vedoucí Centra dalšího vzdělávání Filozofické fakulty Univerzity Karlovy Ilona Kellerová s tím, že zájem o Univerzitu třetího věku neustále roste nejen ze strany seniorů, ale velký zájem přednášet mají i akademici.

„Na výuce se podílí 27 kateder a ústavů FF. Poptávka ze strany seniorů výrazně převyšuje nabídku, respektive kapacitní možnosti fakulty. Přednášky probíhají pět dnů v týdnu nejen v hlavní budově na náměstí J. Palacha, ale i v dalších prostorech fakulty,“ přiblížila Ilona Kellerová. Někteří posluchači u nich studují více než 20 let, věkové složení se pohybuje od 60 do 90 let. Nejstaršímu posluchači je 91 let.

Zájem je o všechny obory. Nabízejí jednosemestrální kurzy i vícesemestrální vzdělávací programy a specializované semináře, tematicky zaměřené podle oborů akreditovaných v rámci studijních programů. Vzdělávací programy jsou z oborů archivnictví a pomocné vědy historické, český jazyk, cizí jazyky, dějiny umění, divadelní věda, egyptologie, etnologie, historie, hudební věda, informační



UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU ZÁJEM NEUSTÁLE ROSTE NEJEN ZE STRANY SENIORŮ, ALE VELKOU CHUŤ PŘEDNÁŠET MAJÍ I AKADEMICI.

studia a knihovnictví, klasická archeologie, pravěká a raně středověká archeologie, překladatelství, pedagogika, psychologie a sociologie.

„Zvláštní kapitolu představují kurzy garantované Jazykovým centrem FF UK – jde o konverzační kurzy angličtiny, němčiny, ruštiny, francouzštiny, latiny a španělštiny,“ upozornila Ilona Kellerová.

VELKÉ ARCHEOLOGICKÉ OBJEVY

Doplnila, že pro nový akademický rok byl největší zájem o kurzy Významná místa a události světových dějin, S císařem Hadriánem na cestách Římskou říší, Rusko od Brežněva k Putinovi, Jak se píše rodová kronika, Velké archeologické objevy antického světa, Psychologie. Pro každý akademický rok připravují nové vzdělávací programy, od toho příštího to budou například Dějiny mezinárodních vztahů ve 20. století či Lidové tradice a folklor v Čechách, na Moravě a ve Slezsku. Stejně dlouhou tradici má Univerzita třetího věku na Vysoké škole ekonomické, vznikla také roku 1988. Kromě

Prahy má pobočku i v Jindřichově Hradci.

„Zájem o Univerzitu třetího věku trvale roste s výjimkou období pandemie. Po pandemii je opět počet zájemců vyšší, oblíbená je i online, hybridní výuka a nahrávky výuky. V letním semestru 2021/2022 studovalo v Praze 699 studentů, v Jindřichově Hradci 120,“ uvedl Tomáš Kubálek, akademický ředitel Univerzity třetího věku na Vysoké škole ekonomické. I zde mají rekordmany – nejstaršímu studentovi je 91 let, nejdéle studuje dvanáct žen patnáct let.

Velký zájem je o předměty Výpravy s cestovateli, Cestovní ruch – Památky UNESCO jako významné turistické cíle, Mezinárodní bezpečnost v současném světě a Dějiny umění. Na nový akademický rok chystají několik novinek. „V zimním semestru vypisujeme v Praze 74 předmětů. Nově nabízíme také předměty Cestovatelská ohlédnutí 1, Praktické využívání počítače a chytrého telefonu a Tvoříme Wikipedii,“ dodal Tomáš Kubálek.



Seniory baví technologie, chtějí je umět ovládat

Stáhnout aplikaci, připojit se k Wi-Fi nebo si fotky z telefonu zálohovat na cloud – řeč, které mladá generace rozumí, ale šedesátníci či osmdesátníci by mohli tápat. I když doba se mění, protože stále více lidí nad 65 let proniká do tajů moderních a mobilních technologií díky programu Digitální odysea od Nadace Vodafone.

Chytré dotykové mobily či tablety už pro ně nejsou strašákem, ale zábavným a atraktivním přítelem, který je často vytrhne ze samoty či opuštěnosti.

Bezplatné vzdělávání pro seniory napříč celým Českem organizuje Nadace Vodafone ve spolupráci se spolkem Moudrá Sovička. Její lektoři vyškolili již přes 3 000 seniorů, z nichž tvoří většinu ženy, ve 120 obcích a do konce letošního roku mají naplánované ještě výjezdy do dalších 100 až 150 míst.

„Některí senioři si myslí, že moderní technologie jim k ničemu nebudou, a navíc mají velké obavy je ovládat,“ říká

Jolana Hájková z Nadace Vodafone a doplňuje: „Když jim ale lektoři ukážou, jak mobil používat při řešení konkrétních situací, které si mohou díky technologiím usnadnit, tak je to zaujme. Jde třeba o vyhledávání v jízdním řádu či používání mapy.“

VELKÝ ZÁJEM O KURZY

Kurzy **Jak na tablet a chytrý telefon** probíhají většinou na půdě seniorských organizací, klubů či knihoven. Kapacita se vždy rychle naplní, proto není výjimkou, že se do dané lokality Digitální odysea pro seniory i vrací.

„Účastníkům kurzů se líbí, že se jim lektor věnuje, klidně jim danou věc zopakuje a ukáže i vícekrát,“ popisuje reakce seniorů lektorka Hana Tomková z Moudré Sovičky a dodává: „Nezřídka zažili situaci, kdy jim bylo i od blízkých naznačeno, že pro ně už technologie nejsou. Takže jim tak trochu navracíme i sebevědomí.“

Každý účastník kurzu si odnáší i sešit s poznámkami, kde je základní učivo shrnuto pro další samostudium. Nejčastější otázka na kurzech je ale jiná: „Kdy bude pokračování?“

„Lektoři kurzů jsou moc šikovní, empatičtí a trpěliví. Naši klienti si je velmi oblíbili,“ popisuje Andrea Dunděrová z Kulturně aktivizačního centra pro seniory na Praze 9.

„Zájem o kurzy nás upřímně moc těší a budeme dělat všechno proto, aby se dostalo na každého seniora, který má chuť se s technologiemi naučit. Takovou touhu po poznání nemůžeme nechat bez reakce,“ nastiňuje plány Nadace Vodafone Jolana Hájková.

IKONA NENÍ POUZE NÁBOŽENSKÝ OBRAZ

Na kurz Digitální odysea se může přihlásit každý bez ohledu na operátora, typ chytrého telefonu či tarif. Jedinou podmínkou je narození před rokem 1957. Průměrný věk účastníků se pohybuje kolem 73 let, ovšem výjimkou nejsou ani studenti o 15 či 20 let starší.

Kurzy jsou i pro úplné začátečníky, vstupní test znalostí slouží především jako ukazatel následného zlepšení. Není vůbec ostudné si myslet, že ikona je pouze ten pozlacený náboženský obrázek. Že se tak nazývá i malá kostička v telefonu, za níž se

skrývá aplikace, kterou je třeba stáhnout, se studenti dozví záhy.

„Se seniory procvičujeme konkrétní úkony – poslat fotku vnučce, najít si ordinaci hodiny lékaře, zjistit odjezd vlaku či polohu kamarádovy chaty. Bavi je taky rozpoznávání květín či různých předmětů pomocí Google Lens,“ uzavírá lektorka Hana Tomková z Moudré Sovičky.

KDY A KDE

Zní to lákavě? Stačí zavolat na linku 800 220 044 nebo napsat e-mail na adresu odysea@moudrasovicka.cz a zjistit, kde se koná příští kurz. Kdo nechce čekat na termín, může se do toho pustit sám. Na webových stránkách tam.je/odysea najde zábavnou interaktivní platformu Digitální odysea od Nadace Vodafone, která ho provede „dvanácti státy“ digitálního světa, a to vtipně a hravě. Na kurzu pak své znalosti rozšíří, popřípadě si je zopakuje.





TÉMATÁ HOVORŮ AKTUÁLNÍ FENOMÉNY, KTERÉ ZAMĚSTNÁVAJÍ A ZNEKLIDŇUJÍ VEŘEJNOST, BÝVAJÍ TAKÉ HLAVNÍM TÉMATEM TELEFONÁTŮ NA LINKU SENIORŮ. V POSLEDNÍ DOBĚ SE K DOPADŮM PANDEMIE COVIDU-19 PŘIDALA UKRAJINSKÉ KRIZE.

Jeden telefonát může zachránit lidský život

Na Linku seniorů volají lidé obvykle ve chvíli, kdy je toho na ně příliš, cítí se bezradní či bezmocní, na konci sil.

TEXT: EVA JAROŠOVÁ FOTO: ARCHIV

Už dvacet let vedoucí Linky seniorů Kateřina Bohatá denno-denně hovoří se seniory, kteří se ocitnou v tíživé situaci či si jen potřebují popovídat.

„Je to moje škola profese i života. Mám velký respekt a úctu ke chvílím intimních setkání s volajícími na sluchátku. Jsem ráda, když se v hovoru podaří se na zátěžovou situaci podívat ze všech stran, najít, o co se jde opřít, otevřít okno pro naději a možná řešení. Vážím si našich volajících a jejich nesmírně bohatých životních příběhů, smekám před jejich statečností a vytrvalostí a vnitřní silou,“ uvedla Kateřina Bohatá s tím, že na Linku seniorů volají lidé obvykle ve chvíli, kdy je toho na ně příliš, cítí se bezradní či bezmocní, na konci sil.

„To ale nikdy neznamená, že by za sebou neměli život plný vyhraných bitev a zdolaných vrcholů. Jde o konkrétní

moment, který někdy, když zůstane neošetřený, může znamenat hluboký šrám na duši či vážnější komplikaci,“ upozornila Kateřina Bohatá, která si váží toho, že je u důležitých okamžiků, když se v životě člověka něco může změnit.

„Vnímám, jak cenné a ulevující je vnímavé sdílení. Člověk, který zavolal ve velkém rozrušení a panice, se loučí klidnější, někdy s úlevou, někdy sebejistý s vědomím, že opět dostal situaci pod kontrolu a ví, co bude další krok. A to je největší poděkování pro mě, ta změna v hlase a úhlu pohledu,“ zhodnotila Kateřina Bohatá, které občas i zavolají lidé, aby poděkovali.

„Například mi volala paní, aby mi řekla, že jsme jí před pěti lety zachránili život. Chtěla spáchat sebevraždu, měla vše připravené. Díky hovoru s Linkou seniorů se jí ulevilo a sebrala odvahu říci si o odbornou pomoc. A dnes je šťastná a má hezký život,“ přiblížila Kateřina Bohatá.

Pokračování na straně 16 >

ELPIDA

Elpida znamená řecky naděje. Je to ale také jméno organizace, která pomáhá seniorům stát se sebevědomou a respektovanou součástí společnosti. V duchu motto Old's Cool mění Elpida pohled na stáří.

- provozuje vzdělávací a kulturní Centrum Elpida pro seniory z celé Prahy
- provozuje krizovou Linku seniorů 800 200 007
- založila značku Ponožky od babičky
- vydává časopis VITAL
- pořádá mezigenerační Old's Cool festival
- snaží se, aby čeští senioři vedli plnohodnotný & veselý život

www.elpida.cz



Proč VČELKA vznikla?

Posláním VČELKY je v maximální možné míře nabídnout kvalitní sociálně – zdravotní péči lidem, kteří jsou z důvodu zdravotního hendikepu anebo nepříznivé sociální situace odkázáni na pomoc druhých, a umožnit jim tak setrvat co nejdéle v jejich domácím prostředí, usnadnit jim začlenění zpět do přirozeného sociálního prostředí, zachovat či zlepšit kvalitu jejich života, upevnit sociální vazby, podpořit jejich důstojnost a zachování sociálních rolí.

Jaké služby poskytujeme?

Poskytujeme terénní **domácí zdravotní péči** a **terénní sociální služby** těm, kteří si přejí zůstat žít v domácím prostředí i přes to, že potřebují pomoc druhé osoby, ať už tu zdravotní či sociální.

VČELKA sociální služby o.p.s. poskytuje tři terénní registrované sociální služby: Osobní asistenci, Pečovatelskou službu a Sociálně aktivizační službu pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Každá ze služeb má přesně legislativně definovány úkony, které můžeme našim klientům poskytovat. Jedná se o tyto činnosti:

- Pomoc s péčí o vlastní osobu
 - Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
 - Poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy
 - Pomoc při zajištění chodu domácnosti
 - Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti
 - Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
 - Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí
 - Sociálně terapeutická činnost
- pozn. jedná se o seznam úkonů všech tří registrovaných služeb dohromady, s výběrem vhodné sociální služby, i dle cílové skupiny, vždy pomůže sociální pracovnice na základě osobního setkání s Vámi.

Domácí zdravotní péče VČELKA zajišťuje zdravotní terénní službu, jež je na základě doporučení lékaře plně hrazena zdravotními pojišťovnami. Poskytujeme komplexní ošetrovatelskou péči, jako rehabilitaci, odběry krve, aplikace injekcí, péči o rány, infusní terapie,

paliativní péči, péči o stomie, enterální sondy a mnoho dalšího.

Komu jsou naše služby určeny?

VČELKA sociální služby o.p.s. poskytuje služby následujícím skupinám osob:

- Osobám v důchodovém věku nebo osobám se zdravotním postižením ohroženým sociálním vyloučením
- Osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku
- Osobám s chronickým onemocněním nebo zdravotním postižením, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby
- Rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby

Domácí zdravotní péče ve Včelce je poskytována všem pacientům na základě indikace od praktického lékaře, lékaře specialisty nebo ošetřujícího lékaře po hospitalizaci.

Jak jsou naše služby hrazeny?

Úhrady za VČELKA sociální služby o.p.s. a Domácí zdravotní péči VČELKA jsou nastaveny trochu odlišně, což je dáno platnou legislativou, kterou se při poskytování našich služeb řídíme.

1. VČELKA sociální služby o.p.s.

Registrované sociální služby osobní asistence a pečovatelská služba jsou hrazeny dle platného ceníku. Jedná se o částku 135 Kč za hodinu. Je hrazen pouze čas strávený u klienta, ale jsou i výjimky, a to úkony péče, které jsou hrazeny za realizovaný úkon, nikoli za strávený čas u klienta. Rádi upřesníme při telefonickém či osobním kontaktu se zájemci o naše služby. Sociálně aktivizační služba pro seniory a osoby se zdravotním postižením je poskytována bez úhrady.

Při stanovení výše úhrad za péči VČELKA sociální služby o.p.s. se vždy řídíme zákonem č. 108/2006, Sb. o sociálních službách a Vyhláškou 505/2006 Sb. v platném znění.

2. Veškerá péče prováděná v rámci Domácí péče VČELKA je vykonávána pouze zdravotními sestrami a je plně hrazena zdravotní pojišťovnou. Pokud chce pacient péči nad rámec toho, co předepíše ošetřující lékař, je možné uhradit tyto služby jako samoplátce.

Jak se mohu stát klientem/pacientem VČELKY?

Pokud chcete využívat některou z registrovaných **sociálních služeb VČELKA**, je nutno podat žádost o poskytnutí sociální služby. Samozřejmě je možné kontaktovat telefonicky či osobně i sociální pracovníci střediska dle místa Vašeho bydliště, která Vám s procesem podání žádosti ráda pomůže a vysvětlí podrobně vše potřebné.

Domácí zdravotní péči VČELKA může péči indikovat pouze váš praktický lékař, lékař specialista (na 14 dní) nebo po ukončení hospitalizaci nemocnice (na 14 dní). Pokud potřebujete pomoci, můžete kontaktovat naše kolegyně telefonicky, a to na pobočkách, které jsou nejbližší Vašemu bydlišti, které Vám rády poradí.

Kde nás najdete a jak se s námi můžete v případě potřeby spojit?

VČELKA sociální služby o.p.s. působí v 8 krajích České republiky a péči zajišťuje celkem 17 středisek. Ve Středočeském kraji se jedná o středisko Kladno, Beroun, Praha západ (Jinočany) a Kolín. Kontakty na jednotlivá střediska naleznete zde: <https://www.pecevcelka.cz/vssl/nase-pobocky/>.

Domácí zdravotní péči VČELKA poskytujeme již v 10 krajích České republiky a 30 pobočkách. Kontakty na tu „svoji“ pobočku dle místa Vašeho bydliště naleznete na internetových stránkách <https://www.pecevcelka.cz/dpv/nase-pobocky/>.

A kam bude směřovat VČELKA v dalších letech?

Zeptali jsme se naší generální ředitelky Mgr. Jitky Plánkové a ředitele Mgr. Vojtěcha Kubce: Rádi bychom, aby naše zdravotní i sociální služby poskytované v domácím prostředí byly dostupné co největšímu počtu lidí. Vždy je a bude ve Včelce na prvním místě kvalita poskytované péče hodnocená zejména kvalitou života člověka, který je příjemcem našich služeb.

A co bychom si přáli? Přáli bychom si spokojené pacienty a klienty, ale i hodně spokojených kolegyní a kolegů, kteří se budou mezi námi ve Včelce cítit dobře.

***Jsme tu pro Vás a Vaše blízké!
Celý kolektiv organizace VČELKA***



Jeden telefonát může zachránit lidský život

> Dokončení ze strany 14

V loňském roce Linka seniorů zaznamenala třikrát více hovorů v souvislosti s duševními potížemi. Deprese i sebevražedné myšlenky prohloubila pandemie covidu. Deprese a další duševní potíže byly v roce 2021 předmětem 2 326 hovorů. O rok dříve to bylo 722 telefonátů. Jedním z nejčastějších témat zůstává osamělost seniorů, která se týkala 5 092 hovorů. Výrazně narostlo množství telefonátů, ve kterých senioři zmiňovali sebevražedné myšlenky, ze 154 číslo v roce 2021 stouplo na 322 hovorů.

Aktuální fenomény, které zaměstnávají a zneklidňují veřejnost, bývají také tématem telefonátů na Linku seniorů. V poslední době se k dopadům pandemie přidala ukrajinské krize. „Senioři jsou ti, kdo obvykle mají osobní zkušenost

s 2. světovou válkou či okupací, i léty, která bezprostředně následovala. Výrazným tématem je finanční a bytová nejistota, související s energetickou krizí,“ podotkla Kateřina Bohatá s tím, že často se v hovorech objevuje také obava o dostupnost včasné zdravotní péče, plánované operační zákroky se dlouho odkládaly a není jisté, zda se například na podzim situace nezopakuje. Vedle aktuálních celospolečenských témat je častým tématem hovorů osamělost, rodinné vztahy či potřeba orientace ve službách pro seniory. Denně na Linku seniorů zavolá zhruba 50 lidí. Některé hovory trvají pár minut, jiné jsou třeba na půl hodiny. Někdy telefon zazvoní prakticky ihned po ukončení předchozího hovoru, jindy je mezi hovory pár minut pauza.

Na linku 800 200 007 může senior či

člověk o seniora pečující zavolat bezplatně a anonymně odkudkoliv v České republice každý den od 8 do 20 hodin. Mimo ošetření skrze telefon mohou volající získat také kontakty na další návazné služby v místě bydliště, není nutné se tedy omezovat pouze na Prahu. Na obou pobočkách Centra Elpida na Smíchově i v Holešovicích mohou senioři dále využít řady podpůrných programů. Je zde možné využít psychologického poradenství, účastnit se seminářů na téma podpory duševní hygieny.

„Důležitou složkou péče o duši je péče o dostatek radosti v životě, zábavy a zaměstnání pro hlavu i tělo, přiměřeně aktuální kondici. Programy obou center jsou tímto směrem opravdu výbornou studnou příležitostí,“ řekl Jan Bartoš, vedoucí Centra Elpida.

INZERCE



**KUPTÉ JEDINEČNÝ
KNIŽNÍ KLENOT
V LIMITOVANÉ SÉRII
1.000 KS**

**Chronologická
Mapa Světových Dějin
pouze pro čtenáře MF
s 10% SLEVOU**

**Objednávky SMS na tel.:
+420 731 471 629**

www.chronologie-lidstva.cz





- ✓ Invalidní vozíky
- ✓ Invalidní skútry
- ✓ Polohovací lůžka
- ✓ Polohovací křesla
- ✓ Toaletní program
- ✓ Výrobky proti proleženinám
- ✓ Chodítka
- ✓ Dětský program

- ✓ Tříkolky, kola, handbiky
- ✓ Program pro obézní
- ✓ Baterie
- ✓ Prodej/Servis/Půjčovna

Vrátíme
vás zpět
do aktivního
života



Provozovny:

Krosmedical s.r.o.
Kundratice 158
514 01 Jilemnice

Otevřeno: po-pá 8-16:30

☎: +420 775 761 610

E-mail: kundratice@krosmedical.cz

KrosMedical s.r.o.

Nádražní 728
273 24 Velvary

Otevřeno: po-pá 8-16:30

☎: +420 775 761 619

E-mail: velvary@krosmedical.cz

Najdete nás také na:



KrosMedical CZ



KrosMedical

www.krosmedical.cz



LEKCE PŘÍMO V DOMÁCNOSTI CVIČENÍ PROBÍHÁ NA ŽIDLÍCH, POKUD NEJDE JINAK, TAK I NA LŮŽKU. VĚTŠINOU ZA KLIENTEM DOCHÁZÍ STÁLE STEJNÁ LEKTORKA, TO JE DOBRÉ PRO NAVÁZÁNÍ VZTAHU DŮVĚRY.

Dárek? Lekce cvičení

Projekt spolku Senior fitness Rozchod' babičku ukazuje, jak důležité je, aby se senioři udržovali v kondici.

TEXT: EVA JAROŠOVÁ

Chci Vám poděkovat za svou maminku. Je jí 84 let. Celý život pracovala jako zdravotní sestra a přestala, až když jí bylo 76. Potom se jí rychle zhoršoval zdravotní stav, zesmutněla a z domova vycházela méně a méně kvůli bolestem nohou a v zádech. Od té doby, co za ní dochází paní cvičitelka na domácí cvičení, se hodně zvedla, zjistila, že má ještě nějakou sílu, rozveselila se, a dokonce znovu vlezla do vany. Venku „běhá“ s hůlkami tak, jak ji to paní cvičitelka naučila. Není to na žádné velké procházky, ale je to pokrok. Její kondice se stále po troškách zvyšuje, je pohyblivější a živější.“

Příběh ženy, která se pro svou maminku rozhodla využít projekt Rozchod' babičku, ukazuje, jak důležité je, aby se senioři udržovali v kondici. „Pohyb, byť minimální a omezený, vždy přispívá k dobré psychické i fyzické kondici,“ uvedla Iva Hoffmannová z projektu Rozchod' babičku.

Projekt připravil spolek Senior fitness, který se práci se seniory věnuje už řadu let. Původně se zaměřovali na skupinová cvičení, která jsou určena spíše pro aktivnější seniory. Postupně se ukázalo, že je

potřeba věnovat se i těm, kteří jsou na tom fyzicky hůře, například po úrazu.

„To je velký problém pro celou rodinu, pokud mají lidé problém se pohybovat po bytě. V tom případě ani nemají možnost se dostat na skupinové cvičení. Proto nás napadlo jít se cvičením přímo do domácností,“ vysvětlila Iva Hoffmannová. Cvičení probíhá na židlích, pokud nejde jinak, tak i na lůžku.

COVIDOVÁ OMEZENÍ

Klienti je kontaktují v různých situacích, často se na ně obracejí děti či vnuci, kteří chtějí pomoci zlepšit fyzickou kondici svých rodičů a babiček a využijí lekce jako dárek pro ně. Může to být v situaci, kdy se pohyblivost zhorší po úrazu, ale i když vidí, že se začínají hůře pohybovat a mají tendenci pohyb omezovat a sedět jen u televize. Mnoha seniorům se zhoršila pohyblivost v době covidu, kdy se báli chodit ven. „Příběhy jsou různé. Třeba nás nyní kontaktovala dáma, které je 80 let, celý život byla aktivní a teď začala mít s pohybem problémy a chce si zlepšit kondici, aby se bez problémů dostala z bytu do auta,“ popsala Iva Hoffmannová.

Cvičení se zaměřuje na kompletní zdravotní stav seniora. Zpočátku mohou být lekce opravdu mírné a postupem času

lze přidávat. Cvičení má pomoci k tomu, aby se senior bez problémů dokázal pohybovat doma, případně i venku, podle toho, jak mu zdravotní stav umožní. Při objednání lekce domů si nejprve cvičitelka zjistí, jak na tom senior je.

První lekce je ukázková a zdarma. Často při ní jsou rodinní příslušníci. Po lekci se domluví, zda chtějí pokračovat. Ideální je cvičit dvakrát týdně, záleží na finančních možnostech rodiny. Lekce stojí 400 korun. Dá se objednat i kurz online, který připravili v době covidu, kdy za seniory nemohli chodit. Větší zájem je ale o fyzickou přítomnost lektorky, protože může individuálně reagovat na potřeby klienta. Většinou za klientem dochází stále stejná lektorka, to je dobré pro navázání vztahu důvěry.

Důležitou součástí cvičení je práce s dechem. Dušnost trápí velké množství seniorů a omezuje je v pohybu. Řadu seniorů trápí ztuhlé klouby, bez pohybu se pohyblivost kloubů rychle zhoršuje, až začne být pro seniora velmi bolestivý byť jen minimální pohyb. V neposlední řadě je to svalová hmota, která přirozeně s věkem ubývá, a proto je třeba o svaly pečovat. I ve vysokém věku lze svaly udržovat a jejich sílu zlepšovat. Svaly vždy nejen posilují, ale také řádně protahují.

Zahrada pro setkání lidí různých generací

V rámci Anežských slavností, které se každoročně konají v Domově U Anežky otevírá město Benátky nad Jizerou multigenerační zahradu. Zahrada je součástí přilehlých prostor domova a má sloužit ke generačnímu setkávání všech věkových skupin spoluobčanů. Zejména klientů domova seniorů a Městského centra komplexní péče s žáky základní školy a mateřského centra, také i široké veřejnosti.

Stávající zeleň byla redukována a dosazeny nové stromy a keře. Většími stavebními úpravami byla výstavba pergoly, bylinkové zahrady a ohniště. Území je pohledově rozděleno na tři scenerie – prostor před domovem seniorů, vlastní zahrada a alej s cestou za domovem. Tím došlo k zintimnění a uklidnění, spolu s výsadbou keřových skupin v okrajích



MULTIGENERAČNÍ ZAHRADA JE UPRAVENA PRO POTŘEBY STARŠÍCH LIDÍ A OSOB SE SNÍŽENOU SCHOPNOSTÍ POHYBU.

zahrady k částečnému pohledovému uzavření. Dominantou prostoru před domovem je velký listnatý strom doplněný o pestřejší stálezelenou výsadbu. Stěžejním místem odpočinku před domovem

je pergola porostlá popínavými rostlinami s cílem setkávání seniorů. Celá zahrada je protknutá zpevněnými plochami a schodištěm pro lepší přístup seniorů do zadní části zahrady. Nové cesty budou sloužit veřejnosti ke vstupu do mandloňového sadu. Celý prostor zahrady je upraven pro potřeby starších lidí a osob se sníženou schopností pohybu.

Těšíme se na vás 23. června 2022 od 13 hodin v Domově U Anežky při Anežských slavnostech, kde je připraven bohatý kulturní program, primárně zajištěný klienty Domova U Anežky a Městského centra komplexní péče a dětí základní školy a mateřského centra. Překvapením bude hudební vystoupení umělecké skupiny.

**Město Benátky nad Jizerou
a Domov U Anežky**

INZERCE

Seniorem s radostí?

V posledních letech se slovo senior stalo strašákem všech věků. Při vyslovení, nedejbože oslovení tímto přívískem se lidé blížíící kalendářnímu věku, který označujeme seniorským bouří a odmítají se do této kategorie nechat škatulkovat. A není divu. Přitom v minulosti bylo postavení stařešiny ve společnosti hodno úcty a respektu. Co se tedy stalo?

Od 16. do začátku 20. století byla průměrná délka života člověka zhruba 40 let. Během necelých 100 let se kompletně změnil náš životní styl a průměrná délka života stoupla bezmála na dvojnásobek a to plošně, po celém světě. Po většinu našeho času na zemi, tak byl starší člověk výjimkou a jeho schopnost dožít se vyššího věku byla vnímána jako ukázka moudrosti a moci. Se zlepšující se lékařskou péčí už není výjimkou potkat aktivní seniory ve věku 90 let. Zároveň ale se stále rostoucím počtem seniorů se v systému, který jsme vytvořili začala ohromně zvyšovat ekonomická zátěž státu a pracujících občanů a vznikl tak jakýsi strach o "dobré bydlo" a udržitelnost. A strach už má k nevoli zatraceně blízko.

V historii je 100 let jako mrknutí oka a tak není divu, že jsme se zatím nenaučili se stárnoucí populaci tolik pracovat. Když jsem byla dítě, má babička, které bylo pár let přes 60 už byla opravdovou babičkou a starala se o vnoučata, pekla a chodila na parafinové zábaly. Dnes, kdy je mé mamince přes 60 let, stále pracuje, chodí cvičit, jezdí po světě, pracuje s počítači, tablety, chytrými telefony a na důchod, na který má pomalu už nárok nemá ani pomyslení. Dnešní

senioři jsou na tom zdravotně daleko lépe než předchozí generace, mají větší možnosti, ale začíná chybět něco úplně jiného, nového. Rodina.

Se zrychlujícím se tempem společnosti nám začíná docházet komodita nejcennější: čas. Většinu času trávíme v práci a na rodinu už tolik času nezbyvá. Sáhnete si do svědomí, kdy jste naposledy jeli za rodiči? V dnešní dopravě už je i pár kilometrů, které nás dělí téměř nepřekonatelnou stěnou. Děti dnes chodí do jeslí, školek, školky a prarodičům se dostanou hlavně na prázdniny nebo, když z nich zbytl. Co ale senior žijící sám v bytě?



Jak se zvyšují schopnosti a odolnost jedinců stejného věku během pár let, je doslova zázrak a tak to, co před pár lety seniorovi stačilo, je dnes zcela nedostačující. Představte si sami sebe v jejich kůži. V průběhu života dosáhnete vzdělání, pozice ve firmě, společnosti a najednou zničeho nic, úderem hodin o to všechno přijdete. Najednou Vás neberou lidé vážně, máte zůstat doma, odpočívat, být na zahradě, ne-



vměšovat se do chodu společnosti a starat se o sebe. Přitom se naše znalosti, zkušenosti a schopnosti nevytrácejí, jak mávnutím kouzelného proutku.

Ze své letité praxe jsem se naučila, že nejdůležitější není ani tak co, ale jak. Nejdůležitější není se účastnit desítek programů, univerzit, pobytů. Nejdůležitější je SEBEREALIZACE a SOCIALIZACE. Ve chvíli kdy ji ztratíme, ztrácíme sebe. A tak se v dnešní době už nezasazují o to, aby senioři hlavně cvičili, ač je to bezesporu velmi důležitá část života jedince každého věku. Vždyť cvičení se na nás valí ze všech stran a už je téměř všude dostupné. Největších výsledků "senioři" všeho věku dosahují, když sami vytváří aktivitu, když sami rozhodují, sami pomáhají. Mají důvod žít. V minulosti jsme v naší organizaci poskytovali možnosti zajímavých pracovních úvazků. Mezi nejzajímavější patří stále žádanější seniorní modelky, které jste mohli vidět i minulý víkend na Dyžajn marketu. Mimo možností realizace skrze práci, ale momentálně rozvíjíme projekt Zpátky do života, kde se seniory vyražíme za kulturou, do přírody nebo do lázní a vracíme se zpět do doby před Covidem. Přidáte se k nám?

www.senioremsradosti.cz
Jana Rachno



BEZPEČÍ PRO SENIORY V KURZECH SE ROZEBÍRAJÍ RŮZNÉ SITUACE, VE KTERÝCH HROZÍ NEBEZPEČÍ, A UČÍ SE, JAK JIM PŘEDCHÁZET A CO DĚLAT, KDYŽ SE JIM TO NEPODARÍ. V KURZECH ZDALEKA NEJDE JEN O PŘÍSLUŠNÉ CHVATY. NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ JE POCHOPENÍ PSYCHOLOGIE NÁSILNÍKŮ, DYNAMIKY NÁSILÍ.

Sebeobrana ale hlavně

Projekt Bezpečí pro seniory učí různé typy sebeobrany, třeba i jak se bránit s běžnými předměty. Největší přínos je ale na mentální a taktické úrovni.

TEXT: EVA JAROŠOVÁ

Senior si jde na poštu vyzvednout důchod, tam si ho vyhlédne lupič, zmlátí ho a okrade. Případ, který se odehrál v Praze na počátku milénia, byl i inspirací pro jeden díl seriálu Případy 1. oddělení. Pachatel se podařilo přepadnout pět seniorů, dva z nich jeho útoku podlehli.

„Každoročně tvoří lidé vyššího věku více než 10 % obětí trestných činů. Nejvíce jsou senioři ohroženi krádežemi, které tvoří v průměru 75 % všech trestných činů namířených proti této věkové skupině,“ uvedl Jakub Otipka, ředitel spolku Krav Maga, který v posledních letech připravoval projekt Bezpečí pro seniory. V něm se senioři rozebírají různé situace,

ve kterých hrozí nebezpečí, a učí, jak jim předcházet a co dělat, když se jim to nepodaří.

Zaměřují se i na další ohrožené skupiny – ženy a děti – a jejich kurzy prošlo v republice už téměř 40 tisíc lidí. Kurzy zdaleka nejsou jen o příslušných chvatech. Nedílnou součástí je pochopení psychologie násilníků, dynamiky násilí.

PACHATELÉ HLEDÁJÍ PASIVNÍ OBĚŤ

„Když o tom člověk ví, je schopen nebezpečí rozpoznat dřív, než se dostane do nepřijemné situace,“ vysvětlil Jakub Otipka s tím, že pachatelé přepadení hledají oběť pasivní a nejistou. Už to, jakým způsobem člověk jde, má na výběr oběti vliv. Pokud se pohybuje rychle a jasně si jde za svým cílem, pachatel o něj nemá takový

vý zájem. Při výběru peněz doporučuje používat bankomaty uvnitř banky a peníze hned uschovat. Také je třeba kontrolovat, zda někdo nestojí příliš blízko.

Jakub Otipka také varuje, že první kontakt s pachatelem nemusí mít útočný charakter. Může se ptát na cestu nebo kolik je hodin. „Útočník si svou oběť nejprve testuje a zkouší, kam až může zajít. Buďte proto rázní a dávejte jasně najevo, že nemáte zájem o kontakt již od samého začátku,“ doporučuje Jakub Otipka.

Zdůraznil však, že i když ohrožení senioři vnímají většinou na ulici, častěji cílí doma. „Jsme v první desítce nejbezpečnějších zemí na světě, když školím lidi v zahraničí, tak si vždy uvědomuji, že málokde je tak bezpečno jako u nás,“ upozornil Jakub Otipka.



KURZY KRAV MAGA PŘÍMO SENIORŮM NA MÍRU JE PŘIPRAVUJÍ PRO RŮZNÉ ORGANIZACE, KURZY PRO VEŘEJNOST JSOU OTEVŘENÉ VŠEM VĚKOVÝM SKUPINÁM.

prevence

Poslední dva covidové roky prý odhalily, že domácí násilí na seniorech je ještě častější než na ženách. To Otipka považuje za nejvážnější problém. Další oblastí, kde se senioři stávají častými oběťmi, jsou podvodné prodeje. V neposlední řadě je to přepadení doma, které se většinou odehraje tak, že sami otevrou dveře násilníkovi, který se k nim pod různými záminkami dostane domů. I zde je důležitá prevence.

„Se seniory pracujeme na kurzech už delší dobu a zaznamenali jsme, že často se do problematické situace dostanou svým vlastním chováním. Je to způsobeno tím, že mají nějakou jasnou představu, jak má svět fungovat, a pokud to tak není, reagují na to. To může být třeba ve chvíli, kdy je někdo nepustí sednout v tramvaji či se potkají v autě s neohleduplným řidičem,“ popsal Jakub Otipka s tím, že mnozí se těžko smiřují s tím, že je lepší ze situace odejít a zbytečně ji neeskalovat.

V rámci projektu Bezpečí pro seniory vznikla řada materiálů, které pomáhají k osvětě o bezpečném chování. Na webu projektu jsou třeba videa s modelovými situacemi, kde lidé najdou i řešení, jak se v nich chovat. Kromě toho mohou lidé chodit i do kurzů Krav Maga, přímo seniorům na míru je připravují pro různé organizace, kurzy pro veřejnost jsou otevřené všem věkovým skupinám. Nové v Praze startují v září.

„Když se člověk cítí dobře ve svém těle, působí sebevědoměji, proto je důležitý i fyzický rozvoj, kterému se věnujeme. Učíme je různé tipy na sebeobranu, jak použít k sebeobraně běžné předměty, třeba i hůl. Největší přínos je ale na mentální a taktické úrovni. Učíme je vnímat, kde jsou hranice fyzické i mentální, jak je bránit a co dělat, když to druhý člověk nerespektuje,“ dodal Jakub Otipka s tím, že nejvyšší důraz kladou na to, jak se chovat, aby člověk vůbec nebyl jako oběť přepadení útočníkem vybrán.

JAK SE CHOVAT BEZPEČNĚ

Městská hromadná doprava

- Zkuste chodit na zastávku těsně před příjezdem vašeho spoje. Když musíte na svůj spoj čekat, čekejte někde v blízkém obchodě. Neustále kontrolujte okolí.
- Seděte si blíže k řidiči. Neseďte si ke dveřím, ale tak, abyste na dveře dobře viděli.
- Seděte si blíže k uličce.
- V metru nechoďte do prázdného vozu.
- Koukněte se ven, než budete vystupovat.
- Nevystupujte poslední.
- Rozhlížejte se po lidech, kteří vystupují a jdou s vámi.
- Pozor na divné, opilé a agresivní společnickující. Raději vystupte a počkejte na další spojení.
- Když vás někdo nechce pustit sednout nebo má moc nahlas puštěnou hudbu, nehádejte se s ním. Nevíte, co je to za člověka a jak to může dopadnout.

V autě

- Vždy, když jdete k autu, mějte klíče v ruce a připravené.
- Při cestě do vozu vždy pečlivě zkontrolujte okolí.
- Zamykejte se v autě, hned jak nastoupíte.
- Když už musíte zastavit, zastavte tak, abyste viděli zadní kola auta před vámi. Umožní vám to v případě nouze rychle vyjet.
- V autě nic nenechávejte a už vůbec nic, co vypadá, že patří ženě: kosmetika apod. Také pozor na samolepky na sklech. Když už ve voze něco necháváte, tak předmět spíše uložte do kufru (v kombi zatáhnete zástěrku).
- Pokud se vám někdo dostane do auta, utečte.
- Nikdy nevozte osoby, které neznáte: přátele přátel atp.
- Řiďte defenzivně. Když na vás někdo během jízdy začne křičet, omluvte se (alespoň gestem), i když to nebyla vaše chyba. Když konflikt graduje, zůstaňte v zamčeném autě, zavolejte policii a agresora si natáčejte na mobilní telefon.

<http://bezpeciproseniory.cz>

Ctnostmi nazýváme věci, které jsme neudělali...
americký spisovatel Henry Miller

POMŮCKA: ALEN, OAK, OHIO, UAZ,	PODPORA	ČASOVÝ ÚDAJ	1. DÍL TAJENKY	PRÁZDNO	AKADEMIE VĚD ZKR.	ZADRHÁVAT V ŘEČI		MINISTER. PRÁCE A SOCIÁL. VĚCI ZKR.	DVA PLUS JEDEN	PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY		HROMADA	ŘEKA V USA	KARTA- GINSKY VOJE- VUDCE	ODDĚLENÍ TECHNICKÉ KONTROLY ZKR.
PŘÍPÍNAČÍ SYMBOL							MEZINÁROD- NÍ TELEVIZ- NÍ FESTI- VAL ZKR.				CITOSLOVCE VYTAHOVÁNÍ VYŘAZENÝ PAPÍR				
OTOP							SLIBOVAT VĚRNOST DUB ANGLICKY								
TÁTA					ZPĚVNÍ PTÁCI ASIJSKÝ JELÍNEK					CITOSLOVCE KLINKÁNÍ HLODAVEC					
PŘEKOTNÉ VYBÍRÁNÍ VKLADŮ				TKALCŮV NÁSTROJ DRUH OCELI					VZÁCNÝ PLYN STROMOVÝ POROST						OSLOVENÍ MUŽE
ČPAVEK								STRUNNÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ SLIČNÍ					IN. REŽIS. PAVLÁSKOVÉ 3. DÍL TAJENKY		
	ČÁST MIKRO- SKOPU	ŠUMIVÉ VÍNO ASIJSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO					DRUH ÚPRA- VY SKLA OZNAČENÍ PRAVOSTI					NÁR. BASK. ASOCIACE OPOTŘEBE- NÁ HOVOR.			
ČESKÁ ZNAČKA AUT						ČASTÝ NÁZEV MĚNY ŠIKMÝ					JMÉNO JAN FRANC. DRUH PSA HOVOR.				
SVAZ					KOUPĚ KNIŽNĚ DRUH PEČIVA				DRUH LASTURY PLAVIDLO						
INICIÁLY LITERÁTA VÁCLAVKA			PRACOVNÍK V KOSTELE 2. DÍL TAJENKY							MUŽSKÉ JMÉNO 26. 4. VĚNOVÁN				STARÁ DĚLKOVÁ JENDOTKA	JMÉNO ZPĚVAČKY ELEFTE- RIADU
ZNAČKA RUSKÉHO AUTA				KLÁVESY NA POČÍTACÍ SŮL LÉKAŘSKY				POSTOUPIT ZÁVĚTI JMÉNO HER- CE FIALY							
JIHO- SLOVANSKÝ							STÁTNÍ POKLADNA PRACOVAT S PLUHEM					VIDA PSACÍ NÁČINÍ			
	DIGITÁLNÍ VIDEODISK ANGLICKÁ ZKR.	NÁZEV AU- TOBAZARU NÁZEV ČES. FILMU				ASIJSKÝ STÁT SPLÁCANÉ					DRANCOVÁNÍ ZMRZLÉ KUSY VODY				
ČTYŘHRA HOVOR.					ZBABĚLEC HOVOR. ROSOLOVITÁ HMOTA					ŽENSKÉ JMÉNO POSYPÁNÍ					
ZVENKU				SARMAT INICIÁLY PĚVKYNĚ DESTINNOVÉ					STÁT JIŽNÍ AMERIKY OTÁČ. ČÁST MOTORU					NORSKÝ DRAMATIK	NÁZEV LOTERIE
VYSLANEC								GENEA- LOGIE VÝŠE NEŽ							
	PÍCHAT DANIEL DOMÁCKY						ČÁSTI OBLIČEJE SÁZKA ANGLICKY					TEN I ONEN OBLIBENÝ NÁPOJ			
VOJENSKÁ HODNOST ZKR.				SLEVY NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA V							ČES. SPR. SOC. ZABEZ. ZESÍLENÝ POPĚVEK				
PROTI ŘECKY					ZŮSTATEK K PROPLA- CENÍ										
NĚMECKÝ ZÁPOR					PRCHAVÁ KAPALINA					PATŘÍČÍ PANIČE PSA FIKA ŽEN. ROD					

TAJENKA: z lenosti, zbabělosti nebo z hlouposti.

Mechanické a elektrické
invalidní vozíky

•
Elektrické skútry

•
Hole, berle, chodítka

•
Toaletní a koupelnové
pomůcky

•
Madla

•
Pomůcky pro
sebeobsahu

•
Polohovací lůžka

•
Antidekubitní pomůcky

•
Bandáže a ortézy



www.meyra.cz



www.pomucky.cz

Nakupte na našem e-shopu nebo v některé z našich poboček a uplatněte slevový kupón v hodnotě až 1 000 Kč na Váš nákup.

Pro slevu **100 Kč** uveďte při objednávce nad 1 000 Kč kód:

MFD100

Pro slevu **300 Kč** uveďte při objednávce nad 3 000 Kč kód:

MFD300

Pro slevu **500 Kč** uveďte při objednávce nad 5 000 Kč kód:

MFD500

Pro slevu **1 000 Kč** uveďte při objednávce nad 10 000 Kč kód:

MFD1000

V rámci akce navíc získáte v našem e-shopu **DOPRAVU ZDARMA.**



Akce platí do 31. 8. 2022.



SENIOR KOMPLEX ŠEBEROV

Nově otevřený domov seniorů v Praze Šeberov. Nabízíme tři typy služeb dle objemu poskytované sociální a zdravotní péče. Naší specializací je péče o lidi s demencí. Máme 10 let zkušeností a pečujeme o lidi s láskou.

Jsme první domov Česku, který využívá unikátní systém vytápění a chlazení stropů pomocí tepelných čerpadel napojených na podzemní hloubkové vrty. To zajišťuje příjemnou teplotu po celý rok.



www.senior-komplex.cz
Adresa Senior-komplexu
Šeberov
K Hrnčářům 1038
149 00 Praha 4

Mgr. Eva Mrázková
tel: 608 240 336
mrzkova@senior-komplex.cz