



Podpora zdravého životního stylu seniorů
aneb

STÁRNOUT VE ZDRAVÍ A POHODĚ



Ing. Mgr. Alice Švehlová
Ing. Renata Kainráthová
Mgr. Bc. Andrea Tajanovská, DiS.

Podpora zdravého životního stylu seniorů aneb
STÁRNOUT VE ZDRAVÍ A POHODĚ

Vydala Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR
Vančurova 2904, 390 01 Tábor
Vyšlo v prosinci 2021
První vydání

Aktivity projektu Podpora zdravého životního stylu seniorů aneb STÁRNOUT VE ZDRAVÍ A POHODĚ jsou podpořeny z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.



OBSAH

1



POZITIVNÍ DOPAD
AKTIVNÍHO A ZDRAVÉHO
ŽIVOTA NA SENIORY

4

3



POHYBEM
KE ZDRAVÍ

14

5



BEZPEČNÝ DOMOV
PRO SENIORY

22

7



DEMENCE A PÉČE
O OSOBU S DEMENCÍ

38

44

SYNDROM
EAN

2



VÝŽIVA
A ZDRAVÍ

8

4



PRVNÍ POMOC
A JAK NA TO

18

6



ZMĚNY VE STÁŘÍ
A JAK SE NA NĚJ
PŘIPRAVIT

32

8





1 POZITIVNÍ DOPAD
AKTIVNÍHO A ZDRAVÉHO
ŽIVOTA NA SENIORY

Stáří je zpravidla definováno jako poslední etapa života, která s sebou přináší pocity naplnění mnoha životních potřeb, přání a dovršení či dosažení cílů. Zároveň dochází k úbytku energie, přichází zdravotní obtíže či postupná ztráta samostatnosti a ve větší či menší míře je nevyhnutelná proměna osobnosti člověka.

Jak je to tedy s naším věkem, kdy začínáme být starými?



- **Chronologický věk** je jednoduše věk jedince, který vyjadřuje časový úsek, počet let, které uplynuly od jeho narození doposud. Je důležitý především v sociální a právní oblasti života.



- **Biologický věk** poskytuje o skutečném stáří organismu důvěryhodnější informace. Vyjadřuje funkční stav organismu a jednotlivých orgánů v porovnání s běžným stavem v daném věku.



- **Funkční věk** je věk, který lze zahrnout do věku biologického. Monitoruje schopnost udržet zvyklosti, sociální vazby, postavení ve společnosti, vztah ke společenskému i životnímu prostředí.

To, že si člověk udrží aktivní postoj k životu v nemoci i ve stáří, podporuje jeho kvalitu života a přispívá k osobní spokojenosti z dobře stráveného času nebo odvedené práce. I v seniorském věku udržuje aktivní život tělesnou a duševní výkonnost a odolnost.

Není tedy dobré rezignovat na původní aktivity nebo se vyhýbat novým činnostem, naopak je důležité seniora neustále podporovat a motivovat, aby si zachovával kontinuitu života a byl i nadále součástí sociálních skupin, protože potřebuje:

- prostor, ve kterém se může i nadále projevat jeho osobnost;
- ovlivňovat sociální kontakty, obzvláště pak v rodině a mezi svými nejbližšími;
- i nadále se vzdělávat, být mentálně aktivní a udržovat si své schopnosti a dovednosti;
- informace, aby se mohl přizpůsobit moderní společnosti;
- být co nejdéle samostatný a soběstačný, přitom se cítit jistě a v bezpečí.

V domácí péči je důležité podporovat seniora v jeho původních aktivitách, ale také se nebát nových činností. Jakákoliv vhodně zvolená aktivita je pro seniora nejen smysluplná, ale také ho podporuje v uvědomění si svých hodnot, identity, potřebnosti a důležitosti. Často jde o udržování kontaktů, o nová setkávání, naplňování potřeby uznání a seberealizace. Je to prostor pro ověřování si schopností, dovedností, možností a udržování si zájmů. Působí jako prevence potřeby sociální či zdravotní služby. Dobře zvolená aktivita zpravidla zlepšuje náladu, dostavuje se spokojenost z úspěchu. V souvislosti s kvalitou života seniorů s demencí jsou to pak především tyto přínosy:

- zachování či zlepšení kognitivních funkcí;
- zachování či zlepšení soběstačnosti při aktivitách denního života;
- zmírnění či odstranění problémového chování a psychologických příznaků demence;
- zlepšení komunikace se seniorem;
- zlepšení kvality života seniora v terminální fázi demence.



KAŽDÁ RADA, DOBRÁ RADA, NĚKTERÁ JE NAD ZLATO

- Udělejte si na vše dost času a nenechte ostatní, aby na seniora pospíchali.
- Pokud je aktivita pro seniora obtížná, ať si pravidelně na chvíli odpočine.
- Naučte se při péči požádat o pomoc, pokud ji potřebujete, nebuďte za každou cenu hrdinou.
- Domluvte se se seniorem, že mu budete pomáhat se složitějšími činnostmi.
- Podporujte seniorovu samostatnost a soběstačnost.
- Pomoc seniorovi nabízejte, avšak nevnučujte, nechte ho rozhodnout samotného.
- Dodržujte každodenní plány, od programu nebo časové souslednosti se příliš neodchylujte.
- Seniora mimo domov doprovázejte, chodte vždy raději s ním a stejnou cestou, je-li to možné.
- I okolí vysvětlíte, že váš blízký může mít problémy s pamětí či orientací a že potřebuje pomoc.
- Umožněte, aby se senior věnoval různým činnostem, obzvláště těm, které stále dělá rád.
- Trénujte se seniorem paměť, luštěte křížovky, vzpomínejte na hezké události z jeho života.
- Cvičte seniorův mozek, existuje k tomu řada pomůcek.
- Nejprve poradte, pak pomozte a teprve potom pečujte.



2 VÝŽIVA A ZDRAVÍ

Stárnutí je souhrn pochodů, především v rovině bio-fyziologické, a probíhá v čase. Oproti tomu stáří je výsledný stav, při kterém jsou patrné rozdíly ve schopnostech jedince a mezi vrstevníky. Stáří není samo o sobě chorobným stavem, avšak v průběhu stárnutí vstupuje do života člověka řada nemocí.

Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako stav úplné tělesné, duševní i sociální pohody a za zdravého seniora je považován spokojený jedinec, u něhož není přítomna zjevná choroba a který je schopen sociální komunikace a interakce. Jde tedy o jedince v jakési zdravotně-sociální rovnováze. Hranice mezi zdravím a nemocí nejsou tak ostré, jak by se mohlo zdát. Kde přesně začíná zdraví a kde už mluvíme o nějakém nedostatku, potažmo nemoci záleží na tom, jak zdraví jako takové pojmemme:

- **zdraví jako ideál** je určitý stav naprosté dokonalosti, ke kterému se snažíme co nejvíce přiblížit;
- **zdraví jako „fitness“** je normální fungování, dokážeme-li se o sebe postarat, fungovat ve společnosti i v osobním životě;
- **zdraví jako zboží**, tedy jako něco, co si můžeme koupit.

V dnešní době se mnoho jedinců dožívá stáří ve chvíli, kdy jsou všechny oblasti jejich životů v rovnováze, naopak mnoho seniorů hlavně ve vyšším věku je postiženo vážnými chorobami, které negativně ovlivňují kvalitu jejich života. Nejčastější projevy stáří jsou patrné v těchto rovinách:

- **Tělesné projevy stáří** – kterými se staří lidé odlišují od mladých – obvykle jde o snížení výšky, nárůst hmotnosti, změny v postoji i v chůzi, ubývání svalové hmoty, změny ve smyslovém vnímání a řada jiných změn.

- **Psychické změny** – změny osobnosti, čtenější projevy negativních vlastností a negativních rysů osobnosti. Zhoršuje se schopnost adaptace, dochází k poklesu elánu, vitality, zpomalení tempa, snížení schopnosti navazovat a udržovat vztahy a k řadě dalších změn.
- **Sociální změny a změny v životní orientaci** – změna statusu z ekonomicky aktivního na důchodce, nadbytek volného času a s tím spojené pozitivní i negativní prožívání, vyčleňování ze společnosti, problémy s navazováním nových vztahů, strach z osamělosti a opuštěnosti.
- **Spirituální změny** – změny hodnot, to, co bylo pro seniora důležité v letech minulých, se stává nepodstatné. Také se mění postoje, názory, životní filozofie. Pro řadu seniorů je více důležitá víra, jiní o ni přicházejí.

Nejen po celý svůj život, ale i při péči o osobu blízkou je dobré klást důraz na zdravý životní styl. Je důležité především pravidelně jíst, nekouřit, mít dostatek spánku, nežít ve stresu, neužívat nadměrně alkohol a zařadit do svého života pravidelnou pohybovou aktivitu. Zásady zdravého životního stylu je nutné začít dodržovat co nejdříve. Nejenže prodlouží život, ale zároveň ho i zkvalitní. Je dobré starat se o fyzické zdraví a stejně dobře pečovat i o psychickou a sociální kondici.

Vedle udržování fyzické a psychické kondice seniora je důležité také dbát na kvalitní a pravidelné stravování. Naplnění biologické potřeby v podobě jídla a pití patří mezi ukazatele osobní spokojenosti.



Nejen po celý život, ale i při péči o osobu blízkou je dobré klást důraz na zdravý životní styl. Je důležité především pravidelně jíst, nekouřit, mít dostatek spánku, nežít ve stresu, neužívat nadměrně alkohol a zařadit do svého života pravidelnou pohybovou aktivitu.

Ve stáří, stejně jako v každém věku, platí, že strava musí být vyvážená, pestrá a musí obsahovat dostatečné množství potřebných živin. Představa, že čím je člověk starší, tím méně stravy potřebuje, není zcela správná. Nedostatečná výživa se vždy nepříznivě odrazí na zdravotním stavu. Správná výživa má zásadní podíl na udržení zdraví a prodloužení života. Mezi obecné zásady správné výživy seniorů všeobecně patří:

- udržování vyvážené diety, obsahující přirozené zdroje vlákniny a vitamínů, tedy konzumace celozrnných výrobků, ovesných vloček, těstovin a neloupané rýže;

- strava musí být smíšená a pestrá, zařadte do jídelníčku dostatek masa, ryb, drůbeže a luštěnin;
- jídlo by mělo být přiměřeně slané, nezapomeňte na dostatek zeleniny a ovoce;
- omezte sladká jídla i nápoje, příjem živočišných tuků a tučných potravin;
- dbejte, aby senior vypil dostatek nejlépe neslazených nealkoholických nápojů;
- nejvhodnější je častější konzumování malých porcí a k tomu sklenice nebo hrnek nápoje;
- strava by měla být bohatá na bílkoviny, zařadte tvrdý sýr, tučný tvaroh, mléko, jogurty, vejce, ořechy a semena;
- doplňujte tuky a oleje, které zvyšují energetickou hodnotu a chutnost pokrmů;
- cukry doplňujte medem, kvalitními džemy, hroznovým cukrem nebo sušeným ovocem.





KAŽDÁ RADA, DOBRÁ RADA, NĚKTERÁ JE NAD ZLATO

- U seniorů je nutné dbát na správnou výživu, ale současně i navýšit celkový příjem bílkovin.
- Berte na vědomí, že klesá klidový metabolismus a celková tělesná aktivita seniora.
- Organismus starších lidí má vyšší nároky na příjem vápníku a mírně zvýšené nároky na příjem vitaminů skupiny B.
- Riziko podvýživy a dehydratace seniora je závažnou komplikací, na kterou se příliš nemyslí.
- Dochází i k omezenému příjmu základních složek výživy, minerálů a vitamínů.
- Nedostatečná výživa vede k úbytku svaloviny, která při zachování tukových zásob není patrná.
- Zaveďte pravidelnost stravování ve dvou- až tříhodinových intervalech, a to i pokud senior nemá hlad. Podávejte malé porce.
- Neexperimentujte a nezkoušejte na seniorovi zdravá jídla. Nechutná-li mu, nenuťte ho.
- Podporujte seniora v jeho stravovacích rituálech, nechvátejte na něj, dejte mu dostatek prostoru.
- Jídlo není jen biologickou potřebou. Seniora podporuje i po stránce psychické a sociální.
- I v jídle je důležitá seniorova autonomie, nechte ho spolurozhodovat o jídelníčku, ptejte se ho, co by si dal a na co má chuť.
- Nebojte se obyčejných a skromných jídel.

3 POHYBEM KE ZDRAVÍ



Pohyb je důležitý v každé životní etapě. Pravidelná fyzická aktivita zvyšuje kondici, prospívá zdraví a prodlužuje život. Toto platí také u seniorů, přestože řada z nich je v pohybu omezená nebo jej nemají vůbec. Stáří je navíc spojováno s nemocemi, právě pohybové aktivity mohou sloužit preventivně a pozitivně působit proti výskytu řady nemocí.

Pohyb prospívá celému organismu, má mnoho příznivých účinků, z nichž jsou pro starší generaci nejpřínosnější především tyto:

- příznivě ovlivňuje pohybový aparát a mozkovou činnost, zlepšuje spánek, zmírňuje deprese;
- zlepšuje náladu, zvyšuje kvalitu života a prodlužuje jeho aktivní délku;
- udržuje fyzickou zdatnost, svalovou sílu, podporuje samostatnost a dodává energii;
- zlepšuje rovnováhu, přispívá k prevenci pádů a pomáhá pozdržet nástup některých onemocnění.

Pro osoby starší 65 let platí, že aktivní pohyb o mírné zátěži by měl probíhat alespoň 2,5 hodiny týdně.

- **Vytrvalostní aktivity:** zvyšují dechovou a srdeční frekvenci, dodávají tělu energii a mají příznivý vliv na srdce, plíce a krevní oběh (např. chůze, tanec, plavání, jízda na kole, práce na zahradě).
- **Silové sporty:** slouží pro zvýšení svalové síly (např. posilování, cviky s váhou vlastního těla nebo trénink s posilovacími pásy).
- **Procvičování rovnováhy:** stabilní balanc je prevencí pádů (např. jóga).
- **Zlepšování ohebnosti:** protahování svalů udržuje tělo pružnější a pohyb je pak jednodušší (např. jóga, protahování).



Zcela zásadní je pro seniora pohyb na čerstvém vzduchu, nejenže se dostane ven, ale často přijde i na jiné myšlenky. Procházka seniorovi prospívá nejen po stránce fyzické, ale i po stránce psychické a sociální.



Zcela zásadní je pro seniora pohyb na čerstvém vzduchu, nejenže se dostane ven, ale často přijde i na jiné myšlenky. Procházka seniorovi prospívá nejen po stránce fyzické, ale i po stránce psychické a sociální. Potkává se s jinými lidmi, může být v kontaktu s přáteli či vrstevníky. Omezení či úplné zastavení pohybu v seniorském věku může mít fatální následky pro celkový stav organismu.





KAŽDÁ RADA, DOBRÁ RADA, NĚKTERÁ JE NAD ZLATO

- Pohyb přizpůsobte věku a zdravotnímu stavu seniora.
- Pohyb na čerstvém vzduchu prospívá psychice, senior si protáhne celé tělo.
- Pro seniory jsou nejvíce vhodné procházky.
- Někdy seniorovi chybí motivace a bývá pro něj těžké překonat určitou míru lenosti.
- Pokud senior nechce zařadit pohyb mezi každodenní aktivity, mohou jeho pečovatelé vyzkoušet různé způsoby motivace. Třeba seniorovi pořídit psa, aby s ním chodil na procházky.
- Seniora podporujte, aby se aktivně stýkal s rodinou a přáteli.
- Dokud to jde, podporujte seniora, aby chodil po schodech namísto jízdy výtahem.
- Se seniorem choďte svižnou chůzí, dbejte na to, aby měl pohodlnou obuv a vhodné oblečení.
- Ideální je, pokud si senior sám najde aktivitu, která mu bude vyhovovat a přinášet radost.
- Některé cviky a aktivity nejsou pro seniory úplně vhodné. Příliš dlouhý běh může způsobovat problémy s koleny i klouby nohou a vést k úrazům.
- Pozor také na cviky náročné na rovnováhu nebo na ty, při nichž hrozí riziko pádu.
- Nezapomínejte se seniorem procvičovat jemnou motoriku – např. mačkáním míčku apod.

4 PRVNÍ POMOC A JAK NA TO



K poskytování první pomoci je nutné přistupovat bez prodlení, proto je dobré znát základní zásady, jak postupovat, obzvláště pak v přirozeném prostředí, ve kterém nemá neformální pečovatel k dispozici mnoho pomůcek, často si musí vystačit s domácí lékárníčkou. Také za zády nemá sestřičku nebo doktora, tak jako je tomu v pobytových zařízeních sociálních služeb nebo v nemocnici.

Znalost postupů první pomoci pečovateli přináší více jistoty a sebevědomí, jak si má počínat, je-li to zapotřebí. Důležité je zachovat klid, rozvahu a postupovat šetrně, svědomitě a cílevědomě.

Podstatou technické první pomoci je vyproštění a odsunutí raněného na bezpečné místo a odstranění kouře, vody, chladu, překážek či fyzikálních a chemických příčin, které způsobily náhlou poruchu zdraví. Oproti tomu podstatou zdravotnické první pomoci je poskytnutí pomoci postiženým osobám v případě, že to jejich zdravotní stav vyžaduje. Při poskytování první pomoci musí pečovatel myslet také na své zdraví a bezpečí. Při poskytování první pomoci je postup následující:

- 1. Zastavit život ohrožující krvácení.**
- 2. Při bezvědomí zajistit volné dýchací cesty a postiženou osobu uložit do stabilizované polohy na boku.**
- 3. Při poruše či zástavě dýchání provádět nepřímou srdeční masáž.**
- 4. Při oběhové zástavě zahájit nepřímou srdeční masáž.**
- 5. Při všech těžkých poraněních provádět protišoková opatření a pak teprve ošetřit ostatní poranění:**
 - rány pronikající do dutiny hrudní zakrýt poloprodyšným obvazem;

- přiložit sterilní obvaz na rány;
- znehybnit poraněné končetiny;
- vhodně uložit raněného, zajistit jeho převoz do zdravotnického zařízení a pečovat o něj do doby převozu i při převozu;
- obecně platí zásada, že první pomoc má být poskytována, pokud možno, na místě nehody.

Důležité je celkově se zorientovat, prohlédnout postiženého seniora a zjistit, nejde-li o život ohrožující krvácení, poruchu vědomí, zástavu dýchání, zástavu krevního oběhu a další poranění. Zachraňující nesmí ohrozit sám sebe. Při volání odborné pomoci na telefonních číslech 155 nebo 112 musíme uvést:

- **své jméno a příjmení, co a kde se stalo, popřípadě počet poraněných;**
- **charakter zranění nebo stav postiženého, věk postiženého, jeho jméno a příjmení;**
- **navrhnout, jak se sanitka dostane k místu, kde je poraněný senior;**
- **číslo telefonu, ze kterého pečovatel volá, volající nikdy nepokládá telefon jako první.**

Dispečer může potřebovat další informace, např. o druhu bolesti, stavu dechu, stavu vědomí, zda se postižený senior s něčím léčí nebo bere nějaké léky, jak dlouho obtíže trvají a přesný popis místa, kde se senior nachází.





KAŽDÁ RADA, DOBRÁ RADA, NĚKTERÁ JE NAD ZLATO

- Při poskytování první pomoci vždy myslete také na své bezpečí a zdraví, chraňte se a udělejte vše pro to, abyste neohrozili svůj život.
- Dobře si rozmyslete, zda nejprve zakročíte a pak až zavoláte pomoc.
- Zdravotnickou záchrannou službu volejte vždy, když si nevíte rady a situaci nezvládáte.
- Při volání záchranné služby se uklidněte a dejte si pozor na zmatené volání, naléhavé vyžadování pomoci a chybné udání místa události.
- Do příjezdu záchranné služby mějte u sebe zapnutý telefon, ze kterého jste první pomoc volali.
- Než krizová situace nastane, preventivně zkontrolujte, zda máte na domě číslo popisné, zda máte dobře popsany zvonek jménem a příjmením.
- Překážkou pro záchranáře může být zamknutý dům nebo volně pobíhající pes.
- Při resuscitaci si dávejte pozor na následující chyby: postižený neleží na zádech na tvrdé podložce, nemá uvolněné dýchací cesty, nikdo nekontroluje jeho dýchání, byla mu špatně nebo nebyla vůbec provedena kardiopulmonální resuscitace, nedošlo ke kontrole dalších možných poranění.
- Zachovejte klid.
- Jste-li přesvědčeni, že stav je závažný, nedbejte seniorovy žádosti, ať nikoho nevoláte, a přivolejte záchrannou službu.



5 BEZPEČNÝ DOMOV PRO SENIORY

JAK ZABRÁNIT PÁDŮM

- **Vytvořte v koupelně protiskluzovou zónu.** Umístěte na podlahu protiskluzové rohože a do vany i do sprchy protiskluzovou podložku. Vytřete ihned vodu, která nedopatřením vystříkne na podlahu.
- **Zvyšte bezpečnost schodiště.** Odstraňte zbytečné předměty ze schodů. Každé schodiště by mělo mít zábradlí, nejlépe na obou stranách, a dobré osvětlení. Pro bezpečnost seniorů s demencí instalujte zábrany.
- **Instalujte tlumené noční osvětlení** do koupelny a chodby.
- **Zajistěte okna.** Obzvláště v domácnosti se seniorem s demencí instalujte zábrany proti otevření okna.

JAK ZABRÁNIT POŘEZÁNÍ NOŽEM

- **Řežte správným způsobem.** Používejte vhodné velikosti a typy nožů pro jednotlivé činnosti, např. malý nůž je nejlepší pro očištění zeleniny, dlouhý nůž na vykostování masa. Používejte velké prkénko. Řežte vždy směrem od těla. Dávejte pozor, aby se vaše prsty nepřiblížily ostří nože.
- **Pozorně sledujte vaše ruce při řezání.** Je snadné se nechat při přípravě pokrmů rozptýlit dětmi, televizí nebo telefonem.
- **Nechte padající nůž spadnout na zem.** Nepokoušejte se ho nikdy chytit.
- **Dávejte pozor, kam nůž odkládáte.** Nepokládejte ho na okraj prkénka nebo pracovní plochy. Nenechávejte ho ve dřezu nebo na místech, kde se někdo může nechtěně dotknout ostří. Nůž po použití vždy umyjte a uklidte na místo.
- **Ukládejte nože na bezpečné místo.** Nejlépe do speciálních stojanů či na magnetické lišty.

JAK ZABRÁNIT POPÁLENINÁM A POŽÁRU

- **Instalujte si do domu či bytu požární alarm.** Pokud myslíte, že tento přístroj nepotřebujete, zkuste jeho nepatrnou cenu porovnat s velikostí katastrofy, které může zabránit.
- **Budte opatrní při vaření.** Stůjte v blízkosti sporáku, zejména při smažení. Vyhrňte si rukávy, nikdy nevařte s dlouhými či volnými rukávy a používejte kuchyňské chňapky.
- **Nezanedbávejte údržbu domu.** Nechte alespoň jednou za 10 let zkontrolovat elektrické rozvody profesionálním elektrikářem. Komíny, krby, kotle a kamna na dřevo a uhlí by měly být kontrolovány jednou za rok a vyčištěny, pokud je to nutné.
- **Používejte zdravý rozum.** Ukládejte zápalky a zapalovače mimo dosah seniora s demencí. Používejte krytky do elektrických zásuvek, odstraňte poškozené elektrické kabely, hořlavé předměty udržujte alespoň metr a půl od topného tělesa, sfoukněte svíčky, když odcházíte z místnosti, vytáhněte žehličku ze zásuvky, když přerušíte žehlení, a uložte ji na bezpečné místo.
- **Chovejte se bezpečně, pokud kouříte.** Kuřte venku, nedopalky cigaret nevyhazujte do koše, ale splachujte do WC.
- **Budte na oheň připraveni.** Instalujte na strategických místech hasicí přístroje a informujte se, jak je používat. Při vznícení oděvu ulehněte okamžitě na zem, zkřížte ruce přes hrudník a převracejte se tam a zpět, abyste uhasili plameny. Popálená místa ochlaďte studenou vodou.

JAK SE CHRÁNIT PŘED OKRADENÍM

- **Mějte u sebe jen tolik peněz, kolik skutečně potřebujete.** Peníze, doklady i klíče noste v příruční uzavřené tašce nebo kabelce vždy odděleně.

- **Peněženku ukládejte na dno nebo do spodní části kabelky.**
- **Hlíďte si kabelku či tašku.** Noste ji přes rameno, nenechávejte ji viset na zádech. Mějte ji stále na očích a chraňte ji rukama na boku nebo na břiše. Nepokládejte ji v obchodech na police a nenechávejte ji v nákupním vozíku. Nikdy ji neodkládejte s oděvem v šatně kina, divadla, v restauraci ani v čekárně u lékaře či na úřadech. Noste ji směrem od ulice, aby vám ji z vozovky nemohl někdo vytrhnout a ukrást.
- **Vyhýbejte se návalům mnoha lidí.** Tlačence nahrává zlodějům a okradení může proběhnout bez povšimnutí.
- **Buďte bedliví při cestování hromadnou dopravou.** Při čtení v dopravním prostředku mějte příruční zavazadlo pořád pod kontrolou. Ve vlaku si vybírejte kupé, kde už sedí další cestující, a nenechávejte zavazadla bez dozoru.
- **Při výběru peněz z bankomatu si hlíďte soukromí.** Dávejte pozor, jestli vás někdo nesleduje příliš zblízka. Vybírejte z bankomatů uvnitř bank, je to bezpečnější. Na ulici vybírejte peníze za asistence někoho, koho znáte a důvěřujete mu.
- **Nepůjčujte peníze cizím lidem.** Nikdy se před nikým nechlubte svými úsporami nebo cennostmi, neplaťte žádné zálohy podomním prodejcům.

JAK PŘEDCHÁZET RIZIKU PŘEPADENÍ

- **Chodte raději frekventovanějšími ulicemi.** Vyhýbejte se odlehlým, nepřehledným a neosvětleným místům.
- **Chce-li vám někdo kabelku ukrást, nebraňte se za každou cenu.** Zdraví, nebo dokonce život jsou cennější než peníze. Po chodníku chodte raději dále od vchodů domů, kde by mohl číhat případný pachatel a mohl by vás vtáhnout dovnitř.

- **Při vstupování do domu se pozorně rozhlédněte.** Nevcházejte tam s někým neznámým. Také ve výtahu nejezděte s někým, koho neznáte. Radši počkejte na výtah prázdný.
- **Nepřijímejte doprovod nabízený neznámými lidmi.** A to ani kdyby vypadali důvěryhodně. Ochota pomocníka může být jen záminkou k tomu, aby se dostal do vašeho bytu a tam vás okradl třeba i za použití násilí.
- **Kdyby vás někdo napadl, křičte.** A to i tehdy, když v blízkosti nikoho nevidíte. Kdybyste měli pocit, že vás někdo sleduje, snažte se co nejrychleji dostat na místo, kde je nějaký obchod nebo více lidí, mezi nimiž budete více v bezpečí.
- **Noste u sebe sprej nebo osobní alarm.** V případě nutnosti je použijte pro svou ochranu. Spuštění vašeho osobního alarmu může útočnicka vylekat a přimět ho k útěku.
- **V prázdné tramvaji nebo autobusu si sedejte co nejbližší k řidiči.** Snažte se vyhnout čekání na liduprázdné zastávce hromadné dopravy, především v časně ranních nebo pozdně večerních hodinách.

JAK SE VYHNOUT PODVODU

- **Podvodníci jsou velmi vychytralí.** Využívají různé záminky a lsti, aby se dostali k vašim penězům. Chtějí vniknout do vašeho bytu, a pokud z vás nevyhládkají peníze přímo, ovládají řadu způsobů, jak vás okrást.
- **Nedůvěřujte neznámým lidem.** Nikoho cizího nepouštějte do svého bytu, neotevírejte hned dveře, nevíte-li, kdo je za nimi.
- **Pořídte si panoramatické kukátko.** Umožní vám dobře si návštěvníka prohlédnout. Instalujte si na dveře bezpečnostní řetízek, který udrží dveře jen pootevřené.
- **Buďte ve střehu před nečekanými návštěvami.** Zvoní-li opravář, pracovník úřadu či jiných služeb, nechte si předložit jeho služební průkaz, nebo zavolejte na úřad nebo instituci, na kterou

se pracovník odvolává. V případě jakýchkoliv pochybností trvejte na tom, že o nabízenou službu nestojíte.

- **Nepodléhejte lákavé vidině snadného zbohatnutí.** Podomní nabídky výher v loterii nebo výhodných koupí odmítněte.
- **Udržujte dobré vztahy se sousedy v domě.** Důležitá telefonní čísla mějte viditelně a blízko u telefonu, abyste mohli co nejrychleji přivolat pomoc.
- **Nepodvolujte se nátlaku.** A to ani ze strany rodinných příslušníků, natož cizích lidí k podpisu důležitých dokumentů. Závažná rozhodnutí o vašem majetku konzultujte s právníkem, nechte si poradit od dalších věrohodných osob. Většina institucí a nevládních organizací, které poskytují pomoc seniorům, nabízí i bezplatnou právní poradnu.

JAK ZABEZPEČIT MAJETEK

- **Zamykejte vstupní dveře a zavírejte okna** vždy, když opouštíte domácnost, i když jdete třeba jen na chvíli k sousedce nebo na krátký nákup. Venkovní, bytové i balkónové dveře v noci zamykejte, i když jste doma.
- **Bezpečnost bytu zvýšíte instalací bezpečnostních dveří** nebo různých mechanických zábranných prostředků, jako jsou bezpečnostní štít, profilová cylindrická vložka, vrchní přídatný zámek, příčná a celoplošná dveřní závora, pojistka dveřních závěsů, zábrana proti vysazení dveří.
- **Okna lze opatřit různými typy mříží.** Moderní technika nabízí také využití domácího videotelefonu s elektromechanickým ovládáním vstupních dveří například u rodinných domků nebo v nové panelové výstavbě.
- **Opouštíte-li byt nebo dům na delší čas, nezatahujte rolety a žaluzie, nevypínejte přívod elektřiny.** Snažte se udržovat dojem, že jste stále přítomni. Můžete si pořídit elektronické

spínací zařízení, které podle nastavení rozsvítí světla, zapne rádio či televizi.

- **Pro případ, že byste přesto byli vykradeni, je vhodné mít vyfotografovány cenné věci a sepsána výrobní čísla.**
- **Nezapomínejte zamykat svůj automobil.** Můžete ho vybavit přídatným zařízením pro uzamčení řadicí páky nebo volantu. Je možné si opatřit i elektronické alarmy či imobilizéry zapalování.

JAK SE BRÁNIT PODVODNÍKŮM

- **Zamykejte vchodové dveře.** Nenechávejte odemčené či otevřené dveře ani tehdy, když odcházíte z domova pouze na chvíli nebo se zdržujete v blízkosti svého bydliště. Majitelé rodinných domů by tuto zásadu měli ctít i v případě, že vstup do domu je možný pouze přes zahradu, kde se právě nacházejí. Klíče neschovávejte poblíž dveří.
- **Neotevírejte, pokud se nepřesvědčíte, kdo je za dveřmi.** Panoramatické kukátko je finančně dostupné a investice tohoto druhu se rozhodně vyplatí. Kvalitním pomocníkem bude i pojistný řetízek.
- **Pokud to není nezbytně nutné, nepouštějte do bytu osobu, kterou neznáte.** Mnoho záležitostí je možné vyřídit i na zahradě, před domem či na chodbě. Pokud to charakter jednání dovoluje, použijte nevinnou lest a s omluvou vysvětlete příchozímu, proč ho nemůžete pozvat dál.
- **Přesvědčte se, zda příchozí je osobou, za kterou se vydává.** Požadujte předložení dokladu, který příchozího zplnomocňuje k úkonům, jež hodlá učinit, například ke kontrole vodoměrů, plynu, elektřiny apod. V případě jakéhokoli podezření požádejte o telefonní číslo jeho nadřízeného a totožnost osoby si ověřte.



Pokud to není nezbytně nutné, nepouštějte do bytu osobu, kterou neznáte. Mnoho záležitostí je možné vyřídit i na zahradě, před domem či na chodbě. Pokud to charakter jednání dovoluje, použijte nevinnou lest a s omluvou vysvětlete příchozímu, proč ho nemůžete pozvat dál.

- **Nenechávejte cizí osoby v bytě o samotě.** Pokud situace vyžaduje, aby příchozí osoba vstoupila do vašeho bytu, umožněte jí pohyb pouze v místech, kde je vzhledem ke splnění avizovaného cíle návštěvy její přítomnost nezbytná: místo, kde se nachází vodoměr, elektroměr, plynoměr apod. Nenechávejte ji ani na chvíli o samotě.
- **Nepouštějte do bytu více cizích osob najednou.** Pokud přichází více než jedna osoba, požádejte ostatní, aby počkali venku. Do bytu vpusťte vždy pouze jednu osobu, které se můžete plně věnovat.

- **Nebudte za každou cenu dobrými hostiteli.** Nabídnutý šálek kávy či sklenice vody je jistě vizitkou dobrého hostitele. Pokud by to však znamenalo, že budete nuceni opustit příchozí osobu a odejít do jiné místnosti, pak raději tento nápad nerealizujte. Pakliže o podobnou službu budete osobou požádáni, vyzvěte ji, aby vás následovala.
- **Neprozradte své domácí skrýše.** Pokud jste již při prvním kontaktu zjistili, že budete během jednání potřebovat osobní doklady či peníze, než pustíte příchozího do bytu, vezměte si vše potřebné k sobě. V žádném případě nedovolte, aby cizí osoba viděla, kde doklady, cennosti a peníze doma uschováváte. Větší finanční hotovost doma raději nenechávejte. Když už se tak stane, pak celý obnos rozdělte na několik hromádek a ty pak uschovejte odděleně.
- **Sousedská výpomoc nikdy neuškodí.** Máte-li možnost, požádejte souseda, aby byl vašemu jednání přítomen. Víc očí víc vidí.
- **Co je psáno, to je dáno.** Pokud budete mít z jakéhokoli důvodu pochybnosti o serióznosti osoby, která vás navštívila, poznamenejte si datum a čas návštěvy. Napište si základní údaje popisu osoby: pohlaví, věk, výška, stáří, barva vlasů a očí, účes, oblečení, zvláštní znamení apod. Nezapomeňte, že vždy můžete kontaktovat Policii České republiky na bezplatné lince tísňového volání 158 nebo 112.



KAŽDÁ RADA, DOBRÁ RADA, NĚKTERÁ JE NAD ZLATO

- Nedávejte příliš najevo, že žijete sami. Na štítky místo Nováková dejte Novákovi. Necháváte-li boty za dveřmi, sežeňte si starší pánské boty a dejte je mezi ty vaše.
- Nikomu neznámému nesdělujte informace o sobě, zejména zda v bytě žijete sami. Případně tvrdte, že u vás často přespává vnuk nebo jiný příbuzný.
- Rovněž cizí osobě nesdělujte informace o vašich návycích a denním režimu, např. o pravidelných návštěvách lékaře nebo jiných odchodech z domova.
- Pokud žijete v rodinném domku, vždy zamykejte branku a s případnou nezvanou návštěvou komunikujte přes plot.
- Nezapomeňte, že všechny veřejné instituce používají při platbách bezhotovostní styk. Takže pokud někdo bude tvrdit, že vám nese přeplatek za elektřinu, plyn nebo vám nese sociální dávky, je to určitě podvodník.
- Nechat si předložit průkaz je sice dobré, ale i ten se dá velmi snadno padělat. Jedinou ochranou, kterou vám můžeme doporučit, je oznámit nezvané návštěvě, že zavoláte policii. Podvodník se lekne a buď vám to bude rozmlouvat, nebo uteče. Legální pracovník bude souhlasit.
- Nebojte se policii zavolat. Lepší planý poplach než oči pro pláč. Žádný postih vám nehrozí. Pohyb podezřelých osob nahlaste, i když vy sám je odmítnete. Možná zachráníte majetek vašeho souseda.

A close-up photograph of a dandelion seed head. The seeds are shown in various stages of dispersal, with some still attached to the head and others blowing away on their white, feathery parachutes. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting. A dark green, semi-transparent banner is overlaid on the top left, containing the title text in white.

6 ZMĚNY VE STÁŘÍ A JAK SE NA NĚJ PŘIPRAVIT

Stárnutí je nedílnou součástí života každého člověka, dožije-li se určitého věku. Je to nezvratný biologický proces. Stárneme nejen po stránce fyziologické, ale také psychické, sociální a leckdy i spirituální. Vyrovnat se s různými změnami může být těžké, každý člověk se s nimi srovnává po svém. Někteří přijímají stárnutí s grácií, pro jiné je to osobní tragédie. Přestože je stáří přirozenou fází lidského života a každý člověk stárne jinak, stárneme všichni.

Proces stárnutí však mohou urychlit různé nemoci nebo neduhy, ale i řada dalších životních okolností, které se navzájem prolínají a ovlivňují:

- odchod do důchodu a ztráta nebo změna životní role;
- změna životního stylu, který se z aktivního může měnit na pasivní;
- změny fyzické, psychické, sociální či spirituální;
- nové a nečekané zdravotní komplikace;
- ztráta životního partnera, postupná úmrtí přátel či vrstevníků;
- ochabující zájem o koníčky nebo společenské dění;
- nezájem učit se nové věci a osvojovat si nové dovednosti;
- finanční změny v podobě nižšího příjmu a zvýšené finanční náklady ve spojitosti s péčí o zdraví.

Ve stáří tedy dochází k celé řadě změn, které se navzájem ovlivňují, doplňují a jak pro seniora, tak i pro pečující se mohou stávat nepřehlednými. Obzvláště pak psychické změny ve stáří mohou oběma stranám takřikajíc zatopit. Přestože fyzické změny nejsou přijímány s nadšením, obzvláště pak u žen, je s nimi počítáno. Změny osobnosti ale mohou být nečekané. Potřeba každodenní péče o stárnoucího seniora může být pro pečujícího překvapující.

Co může očekávat a na co by měl být on i senior připraven:

- s přicházejícím věkem se snižuje výbavnost, zapamatování si, vynalézavost a koncentrace;
- zpomaluje se psychomotorické tempo;
- zvyšuje se sentimentálnost při vzpomínání, což s sebou může nést úzkostlivost či labilitu;
- snižuje se schopnost rozhodovat se a ochota přijímat změny;
- zhoršuje se paměť, zpomaluje myšlení a snižuje se úsudek;
- upevňují se dřívější povahy či povahové rysy a zesilují;
- přichází ulpívání na svých věcech a život ve vzpomínkách;
- oslabují vyšší city, estetické cítění včetně potřeby sebestřeby a osobní hygieny;
- nečekané jsou stavy paličatosti, vzdorovitosti, deprese, podezíravosti či lítostivosti.

Psychické změny doprovází četné emocionální změny. Pečující osoba by se měla připravit na tendence seniora odklánět se od vnějšího světa a obracet se spíše k sobě samému a svým problémům. Přichází větší psychická zranitelnost seniora, není-li jeho potřebám a steskům věnována dostatečná pozornost. Jeho nálady mohou vycházet z pocitů osamocení, ze zdravotních potíží a subjektivního hodnocení momentální kvality života.

Kromě psychických změn přicházejících s narůstajícím věkem dochází k celé řadě fyzických změn. I na ty se musí připravit jak senior, tak i jeho pečovatel, obzvláště ten neformální, což často bývá partner, potomek nebo jiná blízká osoba. Je nutno přijmout fakt, že starší člověk nezvládá to, co dříve zvládal s přehledem, nebo že přichází nečekané zdravotní obtíže, které v rodině nebyvaly nebo je předešlé generace přijímaly a vnímaly jinak. V jakých oblastech dochází k nejčastějším změnám:



Kromě psychických změn, přicházejících s narůstajícím věkem, dochází k celé řadě fyzických změn. I na ty se musí připravit jak senior, tak i jeho pečovatel, obzvláště ten neformální, což často bývá partner, potomek nebo jiná blízká osoba.


- **Kardiovaskulární soustava** – stárnutí cév, tvorba otoků na končetinách, hypertenze, tvorba varixů a hemoroidů, nedokrvování končetin, srdeční arytmie (např. fibrilace), rychlá únava a dušnost.
- **Nervový systém** – snížená schopnost soustředění, výpadky krátkodobé paměti, časté sklony k depresivním náladám, poruchy spánku, častá a dlouhotrvající únava a apatie vůči okolí a novým podnětům.
- **Dýchací ústrojí** – i o polovinu snížená výkonnost plic, změna distribuce vzduchu, nedostatečná plicní ventilace a ohrožení zánětem plic obzvláště u ležícího člověka.

- **Imunitní systém** – snižující se schopnost chránit organismus před negativním působením virů, bakterií a jiných choroboplodných zárodků, změna imunitní reakce vlastního těla a autoimunitní choroby, častý výskyt virových onemocnění, vznik alergií, špatná hojivost a dlouhá regenerace.
- **Endokrinní systém** – klimakterium, snížení libida až jeho absence, chronická únava, poruchy spánku, časté depresivní nálady, nechuť k jakékoliv činnosti a nevládnutí stresových situací.
- **Trávicí soustava a metabolismus** – žaludeční potíže po konzumaci jídla, chybějící chrup, nechuť k jídlu, časté průjmy nebo zácpy, nepříjemný zápach stolice a chronická únava.
- **Smyslové orgány** – slábnoucí zrak, snižující se adaptace na tmu, zúžení zorného pole, oči nepřiměřeně citlivé na slunce, umělé či slabé světlo.
- **Smyslové orgány** – zhoršující se sluch, uši obtížně vnímají vysoké tóny, jsou citlivé na šумы, sluchu škodí dlouhodobý pobyt v hlučném prostředí, průvan, vítr, zima a přichází problémy v komunikaci.
- **Smyslové orgány** – zhoršující se a snižující se chuť a čich.
- **Pohybový aparát** – úbytek svalové hmoty, a tím i síly a fyzického výkonu, pokles obsahu vody v těle, narůst množství tukové tkáně a změna jejího rozložení v těle, nahrbení zad a snížená pohyblivost, která může být i subjektivně podmíněná strachem z pádů, úrazů, omezení pohyblivosti rovněž vede ke snižování množství sociálních kontaktů, omezování celkové hygieny, omezení soběstačnosti.
- **Kožní aparát** – ztráta přizpůsobivosti a pružnosti kůže, ochablá, pergamenová a zažloutlá kůže, tvorba vrásek, metliček, stařeckých skvrn, bradavic, suchých šupin na loktech či kolenou, vznik celulitidy, šedivění a snížení rychlosti růstu i hustoty vlasů.
- **Vylučovací soustava** – ochabnutí pánevního dna, inkontinence, zbytnění prostaty, časté či neúplné močení nebo ukapávání.



KAŽDÁ RADA, DOBRÁ RADA, NĚKTERÁ JE NAD ZLATO

- Zvolte takzvanou konstruktivní strategii a podporujte seniora, aby byl otevřený pomoci.
- Vysvětlete seniorovi, že říci si o pomoc a být k ní tolerantní je normální, a že je to v pořádku.
- Podporujte seniora v samostatnosti, soběstačnosti a životním optimismu.
- Je důležité, aby se senior pravidelně potkával s dalšími příbuznými, přáteli a vrstevníky.
- Nabourávejte tendence k pasivitě, neochotě a spoléhání se na jiné.
- Vyhýbejte se pokud možno tomu, aby se senior stal závislým na vaší pomoci či na vaší osobě, mohl by toho časem zneužívat.
- Buďte připraveni na různé poruchy osobnosti seniora. Může být nepřátelský, nepříjemný, mrzutý. Může se vám zdát protivný, podezřavý, může také dělat naschvály.
- Respektujte, že stárnoucí člověk nesvede, co dříve svedl s přehledem. To je život, to je stáří.



7 DEMENCE A PÉČE O OSOBU S DEMENCÍ

Demenci lze charakterizovat jako „syndrom způsobený chorobou mozku“, obvykle chronické nebo progresivní povahy. Jde o snížení duševní výkonnosti způsobené změnami v mozku, které vedou k zhoršování stavu až k nevratným změnám, obzvláště pak k progresivní ztrátě intelektuálních schopností. Příčinou je trvalé a nezvratné poškození mozku, kdy jsou narušeny kognitivní funkce a sociální a ekonomická aktivita. K takovýmto funkcím patří především paměť, myšlení, orientace, chápání, počítání, schopnost učení, jazyk a úsudek, a to v takové míře, která omezuje soběstačnost.

Nemocný se stává zcela závislým na péči druhé osoby. Často se vrací do svého vlastního světa, který je pro něj jediným bezpečím a kterému rozumí. To však neznamená, že tomu rozumí i okolí člověka s demencí. Demence má ze začátku spíše mírné příznaky, které se často přehlédnou, nebo jsou spojovány s věkem, nebo dokonce s celoživotní roztržitostí daného člověka. Rozvíjí se pozvolna a dobu, kdy se začaly projevovat, bývá složité stanovit.

Díky správnému pochopení syndromu demence může být i v domácím prostředí včas a účinně nastavena péče o nemocného za pomoci vhodné medikace, aktivizace, uspokojování jeho potřeb, aniž by utrpěla jeho důstojnost a individualita. Péče o člověka s demencí v rodinném prostředí klade velmi vysoké nároky na péči, umocněné emotivními projevy ze strany pečujících. Pro mnohé se blízká osoba s nemocí chová z nepochopitelných důvodů jinak, zapomíná, obviňuje ostatní členy domácnosti ze zcizování jejích osobních věcí, zapomíná zavírat kohoutky s tekoucí vodou, nevypíná elektrickou ploténku vařiče po ohřevu jídla, odchází z domova, bloudí po okolí a podobně.

S postupujícím časem se projevy nemoci stupňují, a pokud není nemoc včas diagnostikována a léčena, dochází k rodinným neshodám, vedoucím až k poruše komunikace a vzájemného soužití. Pečovatelé se mnohdy dostávají do situací, které jsou pro ně velmi náročné a obtížně řešitelné. Klíčem, který otevírá dveře pro další péči, je porozumění a navázání důvěry.

Základem péče o člověka s demencí je vnímat ho ve všech aspektech, pochopit jeho chování, navodit důvěru, bezpečí pro rozvoj další spolupráce. Důležitou součástí je spolupráce s odborníky, poskytovateli zdravotních a sociálních služeb, zapojení ostatních členů rodiny. Úloha pečujícího spočívá zejména v:

- poznání potřeb člověka s demencí a jejich naplňování, které může vycházet z celoživotních zvyklostí;
- seznámení se s projevy nemoci a možnostmi léčby a různých nefarmakologických terapií;
- navázání kvalitní komunikace propojením verbální a nonverbální složky projevu;
- zajištění klidného a bezpečného prostředí;
- zajištění kontinuity péče, zapojení odborníků a dalších členů rodiny;
- dodržování denního harmonogramu a rituálů.

I neformální pečovatel má být především profesionálem, i když to bývá velmi náročné, pečuje-li o svého blízkého, někdy nejbližšího. Podmínky pro srozumitelné, klidné a bezpečné poskytování péče jsou syndromem demence dány, a pokud jsou dodržovány, zajistí nemocnému i pečujícímu důstojné prostředí, klidné situace, upevnění citových vazeb a podporu pro smysluplné prožití společných chvil.

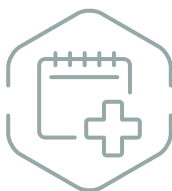


Je velmi důležité dodržovat pravidla při péči, zejména eliminovat možné rušivé momenty při komunikaci (hluk, ostré zvuky, ostré světlo, nenadálé pohyby osob i předmětů), nepoužívat zdobněliny a jednat s nemocným jako s dospělým, důstojně, s úctou a respektem k jeho osobě.

Při péči je velmi důležité dodržovat určitá pravidla, zejména eliminovat možné rušivé momenty při komunikaci (hluk, ostré zvuky, ostré světlo, nenadálé pohyby osob i předmětů), nepoužívat zdobněliny a jednat s nemocným jako s dospělým, důstojně, s úctou a respektem k jeho osobě, mluvit pomalu, zřetelně a v jednoduchých větách, činnost vždy doprovázet slovy, chválit a povzbuzovat, umět se usmát.

Vedle úkonů zaměřených na fyzickou stránku péče o člověka s demencí, kam patří především podpora, pomoc a péče v oblastech hygieny, sebeobsluhy, podávání stravy, jsou důležité i pravidelné činnosti a aktivity, které zajistí člověku s demencí naplnění jeho sociálních, psychických či spirituálních potřeb. Vhodně zvolené aktivity totiž dávají prostor pro to, aby se projevila jeho osobnost, a přináší i řadu jiných výhod:

- umožňují lepší strukturování času i dne, pozitivně ovlivňují sociální kontakty;
- přispívají k lepší fyzické i psychické pohodě a kondici;
- poskytují příležitost k růstu, zabraňují výskytu sociálně-patologických jevů;
- vylepšují atmosféru v rodině.





KAŽDÁ RADA, DOBRÁ RADA, NĚKTERÁ JE NAD ZLATO

- Včas vyhledejte lékaře, pokud u seniora zpozorujete potíže s pamětí, řečí a orientací.
- Nečekejte, až „zahřmí“, čekací doba na kvalitní vyšetření specialistou je dlouhá.
- Poradte se s odborníky, najděte si ve svém okolí sociální službu pro osoby s demencí.
- Sociální službu najdete v Registru poskytovatelů sociálních služeb.
- Než si sjednáte sociální službu, jeďte se do ní podívat, zjistěte si reference.
- Situaci konzultujte s vaším blízkým, o kterého pečujete, měl by s pomocí zvenčí souhlasit.
- Zapojte do péče i ostatní členy rodiny nebo s nimi sdílejte péči o domácnost.
- Věnujte pozornost nejen zajištění péče o biologické potřeby, věnujte se svému blízkému také po stránce psychické a sociální. I v tom vám mohou pomoci odborníci.
- Požádejte si o příspěvek na péči, který vám péči nebo sociální služby pomůže financovat.

8

SYNDROM EAN



Týrání, zneužívání, zanedbávání a nevhodné jednání se seniorem definuje syndrom EAN (z anglického Elder Abuse and Neglect Syndrom, v překladu: syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného seniora). Jde o opakované nebo jednorázové špatné chování ze strany toho, komu nemocný a starý člověk důvěřuje či je na něm závislý. Důsledkem takového chování je fyzické nebo psychické poškození nebo výrazný diskomfort seniora. Může k němu docházet i v domácím prostředí.

Syndrom EAN má mnoho podob od skutečného fyzického násilí až po ekonomické zneužívání či vydírání. Pachatelé mohou být i ti, kteří by měli být seniorovi nápomocni k dosažení osobní pohody: partneři, děti, vnoučata nebo profesionální pečovatelé či zdravotníci.

Co to tedy násilí na seniorech je?

Je to jakékoliv donucovací chování vůči seniorovi. Hlavním rysem takového chování je dlouhodobost, opakovanost a téměř neustálá každodenní přítomnost. Násilí na seniorech má tyto formy:



Fyzické týrání – bití, nešetrné až bolestivé pečování, třepání, vystavování chladu či horku, netlumení bolesti, omezování pohybu či odpírání jídla a pití.

Psychické týrání – citové nátlaky, nadávky, urážky, vyhrožování, ponižování, odpírání návštěv a zdůrazňování nepotřebnosti seniora.

Ekonomické zneužívání – přisvojování si důchodu, nakládání s majetkem seniora bez jeho vědomí, nátlak na změny v závěti, vyžadování finanční odměny, zabraňování hospodaření s penězi a omezování práv seniora.

Sexuální zneužívání – nevhodné, neobvyklé nebo agres. sexuální chování vůči seniorovi a vyžadování jakýchkoliv sexuálních praktik.

Aktivní zanedbávání – opomíjení potřeb seniora, neposkytování potřebné pomoci, odpírání péče, zanedbanost, známky podvýživy, chronické zdravotní problémy, dehydratace a proleženiny.

Pasivní zanedbávání – nedostatečná osobní hygiena, špinavé oblečení, špinavé nehty a kůže, vši, přítomnost výkalů nebo moči, absence pomůcek, jako jsou brýle, naslouchátka, chodítka, hole, invalidní vozíky.

Jak poznáme oběť syndromu EAN?

- Je úzkostlivá, často pláče, trpí depresemi, zoufalstvím, je citově otupělá, netečná;
- má noční můry, potíže se spánkem;
- ztrácí chuť k jídlu, vykazuje známky podvýživy, dehydratace;
- je zmatená, dezorientovaná, objevuje se u ní regresivní či sebedestruktivní chování;
- má obavy z pečovatele.

Indikátory týrání mohou být různé znaky nebo záchytné body, které naznačují, že mohlo dojít k nějaké formě zneužití seniora. Fyzické indikátory mohou zahrnovat zranění nebo modřiny, zatímco ukazatele chování jsou způsoby, jak oběti a pachatelé jednají nebo na sebe vzájemně působí. Modřina může být výsledkem náhodného pádu a žádný jednotlivý ukazatel nelze považovat za nezvratný důkaz. Je ale třeba být pozorný a všimnout si řetězení indikátorů, které poukazují na týrání.



Syndrom EAN má mnoho podob od skutečného fyzického násilí až po ekonomické zneužívání či vydírání. Pachatelé mohou být i ti, kteří by měli být seniorovi nápomocní k dosažení osobní pohody: partneři, děti, vnuci nebo profesionální pečovatelé či zdravotníci.

Znaky fyzického násilí

- Škrábance, řezné rány, popíchnutí, výrony, zlomeniny, poranění oka, podchlazení;
- bolest při dotyku, opakovaná a nevysvětlitelná zranění, popáleniny;
- oděrky, bolest svědčící o vnitřním zranění, potíže s fungováním orgánů nebo krvácení;
- známky traumatické ztráty vlasů, zubů, modřiny na pažích, rukou, nohou, stehnech.

Znaky psychického násilí

- Ambivalence, pasivita, stud, zmatenost, potíže se spánkem, úzkost, deprese;

- beznaděj, bezmoc, myšlenky na sebevraždu, třes, krčení, nedostatečné udržování očního kontaktu;
- vyhublost, neklid, projevy související se stresem včetně zvýšeného krevního tlaku;
- výrazný úbytek nebo nárůst hmotnosti, neobvyklé projevy, jako je sání, kousání, houpání se.

Znaky ekonomického zneužívání

- Bankovní pohyby na účtu seniora, o kterých neví, nerozumí jim nebo s nimi nesouhlasí;
- podepisování dokumentů, kterým senior nerozumí a nechápe jejich význam, podpis neodpovídá jeho podpisu;
- životní situace seniora není přiměřená velikosti jeho majetku;
- ztrácí se seniorovy osobní věci, šperky, umělecká díla;
- pečující osoba užívá peněz a majetku seniora bez jeho svolení nebo jeho vědomí.

Znaky sexuálního zneužívání

- Trauma v oblasti genitálií;
- modřiny na vnějších pohlavních orgánech nebo vnitřní straně stehen;
- sexuálně přenosné nemoci či infekce;
- genitální nebo anální bolest, podráždění, krvácení;
- obtížnost při chůzi nebo sezení, krvavé spodní prádlo;
- nevhodné, neobvyklé nebo agresivní sexuální chování.



KAŽDÁ RADA, DOBRÁ RADA, NĚKTERÁ JE NAD ZLATO

- Vězte, že do syndromu EAN se řadí i to, že pečovatel zadržuje nebo čte poštu seniora, že záměrně zamlčuje, skrývá, tají možnost návštěvy jiné osoby, že zabraňuje duchovním zvyklostem seniora nebo jiným aktivitám a činnostem.
- K týrání seniora také dochází, když senior nemá možnost svobodně se vyjádřit, bojí se mluvit nebo sdělovat své názory.
- Na syndrom EAN také musíme myslet, pokud pečující osoba vykazuje vysokou úroveň lhostejnosti a zlosti vůči seniorovi, nadměrně pečovanému podává medikamenty nebo ho předávákuje léky se sedativním účinkem.



Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR

Největší profesní organizace

v oblasti sociálních služeb ČR

www.apsscr.cz

...již od roku
1991



APSS ČR je největší profesní organizací sdružující poskytovatele sociálních služeb v České republice. Sdružuje více než 1 240 organizací a více než 2 750 registrovaných služeb.

- zastupuje a hájí zájmy svých členů u státních a ostatních zainteresovaných institucí, zejména předkládáním odborných stanovisek, kvalifikovanou oponenturou a iniciací a podporou žádoucí právní regulace sociálních služeb;
- zprostředkovává rozšiřování vědeckých a výzkumných poznatků do činnosti poskytovatelů sociálních

Asociace v rámci své činnosti:

- služeb a předávání tuzemských i zahraničních odborných zkušeností svým členům;
- vyvíjí studijní, dokumentační, vzdělávací a expertní činnost;
- organizuje kongresy, odborné konference a vzdělávací programy;
- je pořadatelem již tradičního Týdne sociálních služeb ČR a výtvarné soutěže Šťastné stáří očima dětí, spolupřadatelem ocenění Národní cena – Pečovatel/ka roku,

držitelem licence E-Qalin pro ČR (model měření a zvyšování kvality), tvůrcem modelu Certifikace paliativního přístupu v sociálních službách a správcem Značky kvality (systém externí certifikace zařízení);

- vydává odborný čtvrtletník Listy sociální práce a odborný měsíčník Sociální služby.

Sekce a svazy Asociace:

Činnost sekcí a svazů probíhá na základě specifických potřeb členů Asociace.

Sekce:

- sekce terénních služeb
- sekce ambulantních služeb APSS ČR
- sekce adiktologických služeb
- sekce sociálních služeb pro osoby bez domova

- sekce korporátních poskytovatelů sociálních služeb
- sekce služeb péče o ohrožené dítě
- sekce služeb pro rodinu
- sekce pro náhradní rodinnou péči a sociálně-právní ochranu dětí

Svazy:

- Profesionální svaz sociálních pracovníků v sociálních službách
- Profesionální svaz zdravotnických pracovníků v sociálních službách

APSS ČR je členem:





ZDRAVÍ DOMŮ

Pomoc, která přichází
k vám domů



**POSKYTUJEME BEZPLATNÉ SLUŽBY
PRO STOMIKY A PACIENTY S INKONTINENCÍ**

Potřebujete radu a pomoc?

- ♥ Máte stomii či inkontinenci a nevíte, jak s předepsanými pomůckami pracovat?
- ♥ Nevyhovuje vám vaše současná pomůcka a nevíte, jak vybrat novou?
- ♥ Potřebujete poradit s dodržováním hygienických postupů při ošetřování?
- ♥ Bojíte se, že váš život už nikdy nebude „normální“?

**Poradíme vám a pomůžeme vše
zvládnout v domácím prostředí**

- ♥ edukativní návštěva odborné sestry u vás doma
- ♥ doporučení vhodné pomůcky, příslušenství a kosmetiky
- ♥ jednoduché objednání pomůcek
- ♥ doručení pomůcek až k vám do bytu či domu
- ♥ dostupnost našich sester na telefonu

**KONTAKTUJTE
NÁS
800 800 365**

S NÁMI BUDETE ŽÍT PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT!

partnerem je **Alliance
Healthcare** a



BEZPLATNÁ LINKA
800 800 365

WWW.ZDRAVIDOMU.CZ

ZdravíDomů s.r.o., Podle Trati 624/7, 108 00 Praha 10, info@zdravidomu.cz

Tísňová péče

SOCIÁLNÍ SLUŽBA PRO SENIORY
A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Chcete žít **plnohodnotný život** v přirozeném prostředí?

NABÍDKA SLUŽBY

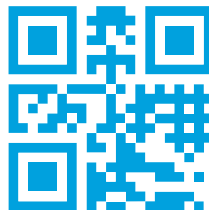
- zajištění nepřetržité tísňové péče,
- zajištění poradenství v tísni,
- poskytování podpory ve Vaší životní situaci,
- poskytování podpory při jednání s úřady, lékaři a rodinou,
- realizování vzdělávacích činností i pro veřejnost.

Služba je placená a lze ji hradit z příspěvku na péči.

operator@zivotplus.cz

 **327 532 900 / 724 182 325**

Více o nás a službě na: www.zivotplus.cz





Doplňkový materiál k brožuře
Stárnout ve zdraví a pohodě

BEZPEČNÝ DOMOV PRO SENIORY



V letáku, který právě držíte v rukou, naleznete několikero doporučení seniorům, o které se starají jejich blízcí. Ne vždy jsou jim k dispozici, musí si také zařizovat své osobní záležitosti, setkávat se s přáteli, odpočívat. Právě pro tyto situace přinášíme doporučení, která mohou neformální pečovatelé sdílet s pečovanou osobou v domácím prostředí.

JAK ZABRÁNIT PÁDŮM

- **Vytvořte v koupelně protiskluzovou zónu.** Umístěte na podlahu protiskluzové rohože a do vany i do sprchy protiskluzovou podložku. Vytřete ihned vodu, která nedopatřením vystříkne na podlahu.
- **Předcházejte riziku zakopnutí.** Odstraňte koberečky a běhouny, které jsou volně položené na podlaze a kloužou nebo mají zvednuté okraje a rohy. Odstraňte prahy a nahraďte je nízkými přechodovými lištami.
- **Používejte vhodnou domácí obuv, která má pevnou neklouzavou podrážku a nespadává z nohou.** Sešlapané bačkory jsou možná pohodlné, ale také nebezpečné.
- **Zabezpečte volný a bezpečný průchod bytem.** Odstraňte zbytečné předměty, ostré rohy nábytku opatřete bezpečnostními krytkami, eliminujte skleněné plochy, na které by senior mohl upadnout.
- **Zvyšte bezpečnost při hygieně.** Nechte si do koupelny a na WC nainstalovat madla, kterých se lze přidržovat.
- **Zvyšte bezpečnost schodiště.** Odstraňte ze schodů zbytečné předměty. Každé schodiště by mělo mít zábradlí, nejlépe na obou stranách, a dobré osvětlení. Pro bezpečnost seniorů s demencí instalujte zábrany.
- **Instalujte tlumené noční osvětlení** do koupelny a chodby nebo nainstalujte pohybová čidla pro rozsvěcení na chodbách.
- **Zajistěte okna.** Obzvláště v domácnosti se seniorem s demencí instalujte zábrany proti otevření okna.

JAK ZABRÁNIT POPÁLENINÁM A POŽÁRU

- **Instalujte si do domu či bytu požární alarm.** Pokud myslíte, že tento přístroj nepotřebujete, zkuste jeho nepatrnou cenu porovnat s velikostí katastrofy, které může zabránit.
- **Budte opatrní při vaření.** Stůjte v blízkosti sporáku, zejména při smažení. Vyhrňte si rukávy, nikdy nevařte s dlouhými či volnými rukávy a používejte kuchyňské čňapky.

- **Nezanedbávejte údržbu domu.** Nechte alespoň jednou za 10 let zkontrolovat elektrické rozvody profesionálním elektrikářem. Komíny, krby, kotle a kamna na dřevo a uhlí by měly být kontrolovány jednou za rok a vyčištěny, pokud je to nutné.
- **Používejte zdravý rozum.** Ukládejte zápalky a zapalovače mimo dosah seniora s demencí. Používejte krytky do elektrických zásuvek, odstraňte poškozené elektrické kabely, hořlavé předměty udržujte alespoň metr a půl od topného tělesa, sfoukněte svíčky, když odcházíte z místnosti, vytáhněte žehličku ze zásuvky, když přerušíte žehlení, a uložte ji na bezpečné místo. Ideální je pořídit žehličku s automatickým vypínáním.
- **Chovejte se bezpečně, pokud kouříte.** Kuřte venku, nedopalky cigaret nevyhazujte do koše, ale splachujte do WC. Zamezíte nebezpečí požáru a navíc v bytě nebudou cítit nedopalky.
- **Vyměňte obvyčejné vodovodní baterie za bezpečnostní,** kde lze nastavit maximální teplotu horké vody.
- **Budte na oheň připraveni.** Instalujte na strategických místech hasicí přístroje a informujte se, jak je používat. Pokud máte karmu, nainstalujte do místnosti hlásič úniku CO₂. Máte-li starý plynový sporák, vyměňte jej za nový, který má bezpečnostní pojistku, která uzavře přívod plynu v případě, že dojde k zhasnutí plamínku. Při vznícení oděvu ulehnete okamžitě na zem, zkřížte ruce přes hrudník a převracejte se tam a zpět, abyste uhasili plameny. Popálená místa ochlaďte studenou vodou.

JAK SE CHRÁNIT PŘED OKRADENÍM

- **Mějte u sebe jen tolik peněz, kolik skutečně potřebujete.** Peníze, doklady i klíče noste v příruční uzavřené tašce nebo kabelce vždy odděleně.
- **Peněženku ukládejte na dno nebo do spodní části kabelky.**
- **Hlídejte si kabelku či tašku.** Kabelku nebo tašku noste v ruce či na rameni směrem od ulice, aby vám ji z vozovky nemohl někdo vytrhnout a ukrást. Mějte ji stále na očích a chraňte ji rukama na boku nebo na bříše, nenechávejte ji viset na zádech. Nepokládejte ji v obchodech na police a nenechávejte ji v nákupním vozíku. Nikdy ji neodkládejte spolu s oděvem v šatně kina, divadla, v restauraci ani v čekárně u lékaře či na úřadech.
- **Vyhýbejte se návalům mnoha lidí.** Tlačénice nahrává zlodějům a okradení může proběhnout bez povšimnutí.
- **Při výběru peněz z bankomatu si hlídejte soukromí.** Dávejte pozor, jestli vás někdo nesleduje příliš zblízka. Vybírejte z bankomatů uvnitř bank, je to

bezpečnější. Na ulici vybírejte peníze za asistence někoho, koho znáte a důvěřujete mu.

- **Budte bedliví při cestování hromadnou dopravou.** Při čtení v dopravním prostředku mějte příruční zavazadlo pořád pod kontrolou. Ve vlaku si vyberte kupé, kde už sedí cestující, a nenechávejte zavazadla bez dozoru.
- **Nepůjčujte peníze cizím lidem.** Nikdy se před nikým nechlubte svými úsporami nebo cennostmi, neplaťte žádné zálohy podomním prodejcům. Nikomu nesdělujte hesla a PIN k účtům.

JAK PŘEDCHÁZET RIZIKU PŘEPADENÍ

- **Chodte raději frekventovanějšími ulicemi.** Vyhybejte se odlehlým, nepřehledným a neosvětleným místům.
- **Chce-li vám někdo kabelku ukrást, nebraňte se za každou cenu.** Zdraví, nebo dokonce život jsou cennější než peníze. Po chodníku chodte raději dále od vchodů domů, kde by mohl číhat případný pachatel a mohl by vás vtáhnout dovnitř.
- **Při vstupování do domu se pozorně rozhlédněte.** Nevcházejte tam s někým neznámým. Také ve výtahu nejezděte s někým, koho neznáte. Radši počkejte na prázdný výtah.
- **Nepřijímejte doprovod nabízený neznámými lidmi.** A to ani kdyby vypadali důvěryhodně. Ochota pomocníka může být jen záminkou k tomu, aby se dostal do vašeho bytu a tam vás okradl třeba i za použití násilí.
- **Kdyby vás někdo napadl, křičte.** A to i tehdy, když v blízkosti nikoho nevidíte. Kdybyste měli pocit, že vás někdo sleduje, snažte se co nejrychleji dostat na místo, kde je nějaký obchod nebo více lidí, mezi nimiž budete více v bezpečí.
- **Noste u sebe sprej nebo osobní alarm.** V případě nutnosti je použijte pro svou ochranu. Spuštění vašeho osobního alarmu může útočnicka vylekat a přimět ho k útěku.
- **V prázdné tramvaji nebo autobusu si sedějte co nejbliže k řidiči.** Snažte se vyhnout čekání na liduprázdné zastávce hromadné dopravy, především v časně ranních nebo pozdně večerních hodinách.

JAK SE VYHNOUT PODVODU

- **Podvodníci jsou velmi vychytralí.** Využívají různé záminky a lsti, aby se dostali k vašim penězům. Chtějí vniknout do vašeho bytu, a pokud z vás nevyhládkají peníze přímo, ovládají řadu způsobů, jak vás okrást.
- **Nedůvěřujte neznámým lidem.** Nikoho cizího nepouštějte do svého bytu, neotevírejte hned dveře, nevíte-li, kdo je za nimi.

- **Pořídte si panoramatické kukátko.** Umožní vám dobře si návštěvníka prohlédnout. Instalujte si na dveře bezpečnostní řetízek, který udrží dveře jen pootevřené.
- **Budte ve střehu před nečekanými návštěvami.** Zvoní-li opravář, pracovník úřadu či jiných služeb, nechte si předložit jeho služební průkaz, nebo zavolejte na úřad nebo instituci, na kterou se pracovník odvolává. V případě jakýchkoliv pochybností trvejte na tom, že o nabízenou službu nestojíte, nebo nezvané návštěvě sdělte, že zavoláte policii. Podvodník vás od toho bude odrazovat. Je lepší udělat zbytečný poplach, než se stát obětí.
- **Nepodléhejte lákavé vidině snadného zbohatnutí.** Podomní nabídky výher v loterii nebo výhodných koupí odmítněte. Uvědomte si, že žádná instituce nepoužívá výplaty v hotovosti, ale vždy jen prostřednictvím bankovního převodu. Pokud vám návštěva tvrdí, že je např. ze sociálního odboru a nese vám peníze, určitě jde o podvodníka.
- **Udržujte dobré vztahy se sousedy v domě.** Důležitá telefonní čísla mějte viditelně a blízko u telefonu, abyste mohli co nejdříve přivolat pomoc.
- **Nepodvolujte se nátlaku.** A to ani ze strany rodinných příslušníků, natož cizích lidí k podpisu důležitých dokumentů. Závažná rozhodnutí o vašem majetku konzultujte s právníkem, nechte si poradit od dalších věrohodných osob. Většina institucí a nevládních organizací, které poskytují pomoc seniorům, nabízí i bezplatnou právní poradnu.

JAK ZABEZPEČIT MAJETEK

- **Zamykejte vstupní dveře a zavírejte okna** vždy, když opouštíte domácnost, i když jdete třeba jen na chvíli k sousedce nebo na krátký nákup. Venkovní, bytové i balkónové dveře v noci zamykejte, i když jste doma.
- **Bezpečnost bytu zvýšíte instalací bezpečnostních dveří** nebo různých mechanických zábranných prostředků, jako jsou bezpečnostní štít, profilová cylindrická vložka, vrchní přídavný zámek, příčná a celoplošná dveřní závora, pojistka dveřních závěsů, zábrana proti vysazení dveří.
- **Okna lze opatřit různými typy mříží.** Moderní technika nabízí také využití domácího videotelefonu s elektromechanickým ovládním vstupních dveří, například u rodinných domků nebo v nové panelové výstavbě.
- **Opouštíte-li byt nebo dům na delší čas, nezatahujte rolety a žaluzie, nevypínejte přívod elektřiny.** Snažte se udržovat dojem, že jste stále přítomni. Můžete si pořídit elektronické spínací zařízení, které podle nastavení rozsvítí světla, zapne rádio či televizi.

- **Pro případ, že byste přesto byli vykradeni, je vhodné mít vyfotografovány cenné věci a sepsána výrobní čísla.**
- **Nezapomínejte zamykat svůj automobil.** Můžete ho vybavit přídatným zařízením pro uzamčení řadicí páky nebo volantu. Je možné si opatřit i elektronické alarmy či imobilizéry zapalování.

JAK SE BRÁNIT PODVODNÍKŮM

- **Pokud to není nezbytně nutné, nepouštějte do bytu osobu, kterou neznáte.** Mnoho záležitostí je možné vyřídit i na zahradě, před domem či na chodbě. Pokud to charakter jednání dovoluje, použijte nevinnou lest a s omluvou vysvětlíte příchozímu, proč ho nemůžete pozvat dál.
- **Nenechávejte cizí osoby v bytě o samotě.** Pokud situace vyžaduje, aby příchozí osoba vstoupila do vašeho bytu, umožněte jí pohyb pouze v místech, kde je vzhledem ke splnění avizovaného cíle návštěvy její přítomnost nezbytná: místo, kde se nachází vodoměr, elektroměr, plynoměr apod. Nenechávejte ji ani na chvíli o samotě.
- **Nepouštějte do bytu více cizích osob najednou.** Pokud přichází více než jedna osoba, požádejte ostatní, aby počkali venku. Do bytu vpusťte vždy pouze jednu osobu, které se můžete plně věnovat.
- **Nebuďte za každou cenu dobrými hostiteli.** Nabídnutý šálek kávy či sklenice vody je jistě vizitkou dobrého hostitele. Pokud by to však znamenalo, že budete nuceni opustit příchozí osobu a odejít do jiné místnosti, pak raději tento nápad nerealizujte. Pakliže o podobnou službu budete osobou požádáni, vyzvěte ji, aby vás následovala.
- **Neprozděte své domácí skrýše.** Pokud jste již při prvním kontaktu zjistili, že budete během jednání potřebovat osobní doklady či peníze, než pustíte příchozího do bytu, vezměte si vše potřebné k sobě. V žádném případě nedovolte, aby cizí osoba viděla, kde doklady, cennosti a peníze doma uschováváte. Větší finanční hotovost doma raději nenechávejte. Když už se tak stane, pak celý obnos rozdělte na několik hromádek a ty pak uschovejte odděleně.
- **Sousedská výpomoc nikdy neuškodí.** Máte-li možnost, požádejte souseda, aby byl vašemu jednání přítomen. Víc očí víc vidí.
- **Co je psáno, to je dáno.** Pokud budete mít z jakéhokoli důvodu pochybnosti o serióznosti osoby, která vás navštívila, poznamenejte si datum a čas návštěvy. Napište si základní údaje popisu osoby: pohlaví, věk, výška, stáří, barva vlasů a očí, účes, oblečení, zvláštní znamení apod. Nezapomeňte, že vždy můžete kontaktovat Policii ČR na bezplatné lince tísňového volání 158 nebo 112.



DOBRÉ RADY ZÁVĚREM

- Nedávejte příliš najevo, že žijete sami. Na štítky dejte místo např. Nováková Novákovi. Necháváte-li boty za dveřmi, sežeňte si starší pánské boty a dejte je mezi ty vaše.
- Nikomu neznámému nesdělujte informace o sobě, zejména zda v bytě žijete sami. Případně tvrdte, že u vás často přespává vnuk nebo jiný příbuzný.
- Rovněž nesdělujte cizí osobě informace o vašich návycích a denním režimu, např. o pravidelných návštěvách lékaře nebo jiných odchodech z domova.
- Pokud žijete v rodinném domku, vždy zamykejte branku a s případnou nezvanou návštěvou komunikujte přes plot.
- Nezapomeňte, že všechny veřejné instituce používají při platbách bezhotovostní styk. Takže pokud někdo bude tvrdit, že vám nese přeplatek za elektřinu, plyn nebo vám nese sociální dávky, je to určitě podvodník.
- Nechat si předložit průkaz je sice dobré, ale i ten se dá velmi snadno padělat. Jedinou ochranou, kterou vám můžeme doporučit, je oznámit nezvané návštěvě, že zavoláte policii. Podvodník se lekne a buď vám to bude rozmlouvat, nebo uteče. Legální pracovník bude souhlasit.
- Nebojte se policii zavolat. Lepší planý poplach než oči pro pláč. Žádný postih vám nehrozí. Pohyb podezřelých osob nahlaste, i když vy sám je odmítnete. Možná zachráníte majetek vašeho souseda.

Doplňkový materiál k brožuře Stárnout ve zdraví a pohodě
BEZPEČNÝ DOMOV PRO SENIORY

Vydala Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR
Vančurova 2904, 390 01 Tábor
Vyšlo v prosinci 2021
První vydání

*Aktivity projektu Podpora zdravého životního stylu seniorů aneb STÁRNOUT
VE ZDRAVÍ A POHODĚ jsou podpořeny z dotačního programu
Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací
s celostátní působností.*

