

Bezpečná koupelna pro seniory

Správně vybavená koupelna, WC nebo kuchyně může v seniorském věku výrazně usnadnit život. Dnešní senioři se sice v porovnání s předchozími generacemi těší stále lepšímu zdraví a jsou mnohem více aktivní, ale s přibývajícím věkem dochází u mnohých ke snížené pohyblivosti a používání klasických sanitárních předmětů jim mnohdy činí obtíže. I o tom bude řeč na již **VI. ročníku konference SENIOR LIVING**.

Tu ve dnech 8. - 9. listopadu v Českých Budějovicích pořádá společnost Ledax o.p.s. Tato konference je jednou z mála, která se komplexně zabývá kvalitou života seniorů a bydlením seniorů. Účastníci z řad provozovatelů domovů pro seniory, poskytovatelů sociálních služeb i zástupců státní správy a samosprávy zde mají možnost seznámit se s nejnovejšími trendy v této oblasti, vyměnit zkušenosti a diskutovat o nejrůznějších problémech, které je trápí. Jedním z témat, které zazní i na letošním

ročníku je vybavení koupelen, WC a kuchyní pro seniory.

Na co si dát při zařizování koupelny pro seniory největší pozor?

Především na vhodný tvar a velikost zařizovacích předmětů a také potřebný prostor při jejich užívání. **Umyvadlo** by mělo být upraveno tak, že u něj lze sedět nebo podjet i s invalidním vozíkem (*má upravený tvar a tzv. podmínkový či nábytkový sifon*). Přední hrana umyvadla může být vybraná (*výška hrany je cca 800mm*) a některé typy mají přední hrana zvýšenou, čímž je zabráněno rozstříkávání vody. V seniorských programech nabízejí výrobci rovněž umyvadla s ergonomickými opěrkami pro paže či s integrovanými madly, Umyvadla musí být opatřena bezpečnostním přelivem, přiznaným nebo skrytým a zápchovou uzávěrkou, přístupnou pro čištění. Vodovodní baterii je vhodné umístit na umyvadle, aby byla lépe dosažitelná.

Vhodnější než vana je pro seniory **sprchový kout** vybavený nízkou vaničkou (*s výškou 35mm*) nebo bez vaničky, doplněné pohodlným sedátkem (*nejlépe sklopným*). Do koupelen seniorů jsou velmi vhodné sprchové kouty ploché, bez vaniček, které musí být vyspádovány do odtokových vpustí nebo žlábků tak, aby se voda nerozlévala mimo sprchovací prostor. Sprchovací prostory bývají proti rozstříkávání vody opatřeny sprchovými dvířky, která mohou být z tvrzeného skla nebo plastová, zavírací, posouvací, skládací, dokonce i pevně instalované. Podlahová část nebo dno sprchy má mít protiskluzovou úpravu.

Některí senioři se však neradi vzdávají vany. **Vany** vhodné pro seniory a osoby se sníženou pohyblivostí mívají nižší hloubku (*380mm*) a integrovaná nebo podél vany umístěná madla, takže vstup i výstup z vany je snazší. K vanám stávajícím lze pořídit i mobilní, pohodlná a pevná madla.

Zdroj: doc. Ing. Zdenka Lhotáková, CSc., Fakulta architektury, Vysoké učení technické Brno



Vážení čtenáři,

moji rodiče jsou stále poměrně čiperní, i když už je osmdesátka doběhla. Stále bydlí v tom samém panelákovém bytě, kam se před téměř padesáti lety přestěhovali. Bohužel zjistili, že potřebuje vylepšení, která by jim usnadnila život. Třeba místo vany sprchový kout, protože dostat se bezpečně do vody či ven z ní je pro ně stále obtížnější. Nebo jiné uspořádání kuchyně, aby se maminka nemusela například tolik shýbat k troubě. Z pohledu nás mladších jsou to možná maličkosti, ale jim by moc pomohly. Jenže rodiče zvažovali, zda se jim taková investice vyplatí. „Vždyť oíš, kolik nám je let,“ oponovala mi maminka, když jsem naléhala, aby se do přestavby pustili.

Tordila jsem jim, že každý den, kdy si budou užívat všech vylepšení bez rizika možného úrazu, jim za to bude stát. Když jsem slyšela docentku Zdenku Lhotákovou hovořit o tom, co všechno lze doma předělat, abychom neskončili s úrazem v nemocnici, zajásala jsem a hned to rodičům převyprávěla. V koupelně i na WC jim tedy přibyla madla, ve vaně zase podložka proti uklouznutí a přemístění se dočkala i kuchyňská trouba. Nakonec se ukázalo, že ani ta investice nebyla nijak závažná. Rodiče jen teď trochu litují, že už to neudělali dřív. Možná před podobným rozhodováním stojíte i vy. Třeba tím správným impulsem budou i informace, které najdete v tomto vydání.

Mirka Nezvalová, redaktorka

Senioři si užili výměnný pobyt v Rakousku

Ve dnech 17.- 20. května se uskutečnila v rámci projektu Sociální integrace bez hranic první část výměnného pobytu seniorů z Jihočeského kraje a rakouského Kremssu. Uživatelé Pečovatelské služby Ledax o.p.s. se podívali do domů s pečovatelskou službou a domovů pro seniory v Rakousku.

„Otevřenost prostor a srdcí – tak bych mohla pár slovy popsat svůj

pocit z návštěvy pečovatelských domů u rakouských partnerů v Kremssu. Otevřenost prostoru znamená, co nejvíce prosklených stěn v jídelnách s přístupem na terasy, aby i imobilní uživatelé měli co největší rozhled. Vizually propojená jednotlivá patra v pečovatelských domech, aby mohli mezi sebou jeho obyvatelé komunikovat i na dálku, prosklené gale-

rie, aby lidé na vozíku mohli popojíždět před svými pokoji a při tom mohli sledovat život v přízemí domu či jídelně. Společné prostory a prostorné kuchyňské kouty, kde společně tráví část dne i lidé imobilní, aby nezůstávali sami ve svých pokojích. Otevřenost srdcí projevující se ve vztahu vedení a sociálního i zdravotního personálu k uživatelům, jejich samozřejmě úsměvy a pohazení a spokojenost a klid vyzařující z tváře seniorů v kontaktu se svými pečovateli,“ shrnula za všechny pocity z návštěvy vedoucí střediska Pečovatelské služby Dačice M. Cimbůrková.

Na podzim se senioři z Kremssu podívají do domovů pro seniory v jižních Čechách.



Co jsou to demence – MUDr. Jan Reban

V minulém čísle jsme si vysvětlili, co je to paměť. Dnes se budeme věnovat jejím poruchám, které z lékařského hlediska nazýváme demencemi.

Kdy tedy můžeme hovořit o demenci? V případě, že pacient přichází s tím, že má porušenou paměť, že si nemůže vzpomenout na jména, kam uložil věci, nedovejde si vzpomenout, co měl k obědu a má ještě některé další obtíže, ke kterým patří zejména porucha řeči, počítání, prostorové orientace, schopnosti abstraktního myšlení, porucha čtení a že všechny tyto obtíže mu vadí v jeho práci i sociálním životě, pak lze uvažovat o tom, že jde o pacienta, u kterého bychom měli pátrat, zda u něho nezačíná některá z forem demence. Tato počáteční stadia přechází do výraznějších obtíží, kdy vážné koncentrace, ztrácí se časová orientace, pacient nezvládá samostatné cestování, nemůže si vyřizovat své finanční záležitosti a dochází k jeho sociální izolaci. Někteří ztrácí hygienické návyky, přestávají přijímat potravu, nemožou se sami obléci. Ještě později mizí denní rytmus, dochází k inkontinenci a pacienti jsou zcela závislí na pomoci a většinou bývají umísťováni do ústavů.

Jak rozdělujeme demence

Diagnostika a třídění demencí je nesmírně důležitá i proto, že lze některé z nich léčit nebo předcházet jejich zhoršení. Je celá

řada klasifikačních schémat, podle kterých tato onemocnění třídíme. V současné době můžeme rozeznat až 60 typů těchto onemocnění. Některé demence, kterým říkáme druhotné, doprovázejí jiná onemocnění, jedním z příkladů může být snížená činnost štítné žlázy, jiným anemie, chronické omezení krevního zásobení mozku, drobné mozkové infarkty, Parkinsonova choroba, ale i infekční onemocnění jako je AIDS, syfilis, opakované úrazy hlavy při sportech jako je například box, alkoholismus či užívání drog, nebo v posledních letech nemoc šílených krav. Většinu těchto onemocnění můžeme léčit a tím oddálit, či zamezit nástupu příznaků demence. Jinou skupinou demencí jsou tak zvané atrofické, či kortikální demence, pro které jsou typické anatomické a histologické změny zejména v šedé kůře mozkové. Příkladem těchto onemocnění je zejména Alzheimerova choroba, ale i celá řada dalších demencí. Jsou pro ně charakteristické změny v počtu mozkových buněk, snížené množství mediátorů chemických přenašečů na zmiňovaných spojích mezi výběžky mozkových buněk a přítomnost některých patologických látek v nervových buňkách mozku, ale i mimo ně. Pro tato onemocnění je typický progresivní průběh. V posledních letech se již objevu-

je celá řada možných terapeutických intervencí, které zpomalují průběh těchto onemocnění a oddalují nutnost umístění do institucí k tomu určených.

Jak se demence diagnostikuje

Pro stanovení správné diagnózy demence musí být nejméně tři osoby, pacient, lékař a ten, kdo pacienta dobře zná, tedy jeho příbuzný, přítel, či jiná osoba o něj pečující. Jen málokdy se stává, že přijde pacient sám k lékaři s příznaky, které svědčí pro rozvíjející se demenci. Vyšetření takového pacienta je náročné zejména na čas. Je nutné provést některé z psychotestů, ke zjištění do jaké míry jsou paměť a ostatní poznávací schopnosti omezeny. To je nutné zejména u lehčích až středně těžkých onemocnění. Základními principy těchto vyšetření je zjištění, do jaké míry a které z poznávacích schopností jsou postiženy, při čemž by tato vyšetřena měla být provedena opakovaně s určitým odstupem několika týdnů.

Testy na přítomnost demence

V této souvislosti je nutné zdůraznit, že jsou důležité i testy na přítomnost deprese, která v mnoha případech může napodobovat příznaky demence. Důležité je zjištění podrobné anamnézy a to jak od pacienta, tak od jeho pečovatele se zaměřením na všechny příznaky a to neje-

nom tělesné, ale také na všechny, které mohou mít nějaký vztah k onemocnění mozku. Musíme pátrat, jaké byly schopnosti pacienta před onemocněním a posoudit jeho současný i minulý tělesný a duševní stav. Důležité je zjištění, jaký má pacient zrak a sluch, či zda se u něho neprojeví příznaky deprese. Zajímáme se také o rodinnou anamnézu i výskyt duševních onemocnění u příbuzných. Následuje podrobné interní a neurologické vyšetření, pro zjištění eventuelních příznaků dalších tělesných onemocnění, která mohou být příčinou druhotné a tím i léčitelné demence. Důležitá jsou vyšetření přístrojová jako EKG nebo magnetická rezonance mozku ke zjištění anatomických změn, které by mohly napomáhat diagnostice demencí. Samozřejmě je podrobné laboratorní vyšetření včetně speciálních vyšetření v mozkomíšním moku.

Nový obor – demontologie

Závěry a další sledování pacienta po potvrzení diagnózy by měl provádět lékař, který je specializován v tomto oboru. U nás je to v současné době psychiatr, neurolog, geriatr, nebo mohou být tito pacienti sledováni a léčeni ve specializovaných centrech. Ve světě se již ujímá označení nového medicínského oboru, tzv. demontologie.

Projekt Aktivně za prací II může pomoci i Vašim blízkým

Občanská poradna při Jihočeské rozvojové o.p.s. realizuje od prosince 2010 do listopadu 2012 projekt „Aktivně za prací II“, jehož cílem je pomocí individuálního přístupu jednak poskytnout odborné sociální poradenství s cílem zmírnit či odstranit překážky, které mohou bránit úspěšnému zapojení na trh práce, ale i provést účastníka motivačním programem a v konečném důsledku jej umístit na pracovní místo.

Pokud je Vám 50 let a více, je program určen právě Vám.

Co můžeme nabídnout?

- individuální počítačový kurz, který bude kopírovat potřeby zúčastněných
- pracovní diagnostiku
- provedení výběrovým řízením
- pro zaměstnavatele – mzdové příspěvky
- pro dojíždějícího úhradu cestovného
- pomoc s tvorbou profesního životopisu, motivačního dopisu
- pomoc při oslovení zaměstnavatelů aj.

Přijďte se poradit a zvýšit si šance na trhu práce!

Projekt „Aktivně za prací II“, registrační číslo projektu CZ.1.04/3.3.05/56.00141 je financován z prostředků Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu České republiky.



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Účast v programu je ZDARMA

CHTĚLI BYSTE SE PROGRAMU ZÚČASTNIT?

Více informací Vám poskytne

Miloslava Hanousková, tel.: 606 720 095, e-mail: hanouskova@jr-spolecnost.cz,

Občanská poradna při Jihočeské rozvojové o.p.s.

Riegrova 1756/51

370 01 České Budějovice

Nezávislý Neustranný Občasník

revers



Na konci září vyjde další číslo občasníku **REVERS**, který vydává Občanská poradna při Jihočeské rozvojové o.p.s. Jeho cílem je poskytovat informace, předávat zkušenosti, komplexně informovat o dostupných sociálních službách či nastínit možné alternativy řešení zdánlivě neřešitelných situací.

V zářijovém čísle s podtitulem **Informovaný jihočeský sektor** naleznete užitečné informace o službách a aktivitách určených nejen pro seniory na území správního obvodu města České Budějovice.

POMŮCKA: RÁJEC	KRÁTKÉ SPOJENÍ	NESMĚLÁ	OVOCNÝ PARK		ZÁMEK U BLANSKA	PRVNÍ KONŠEL		STOVKY	DRUH ÚPRAVY SKLA	NASYCENÝ UHLOVODÍK	NORY		VLÁKNO K SÍTÍ	OBLEČENÍ		FOUKAT	NEHODNÍ
ZMĚNĚNÁ PRACOVNÍ SCHOPNOST ZKR.				INIC. HERCE PELLARA			SUROVINA NA VÝROBU PIVA					HOVOROVÝ SOUHLAS			V ZASTOUPENÍ ZKR.		
LHÁŘ SLOV.				NÁDOBA NA TEKUTINY			TRUP SLOVENSKY					WSNĚNÝ CÍL			2X SNIŽENÝ TÓN E		
							TOPIDLO					OBLEK					
1. DÍL TAJENKY																	
POVZDECH			BÝV. PODNIK V PARDUB.				LÁTKA Z LÝKA					PŘEDLOŽKA				ZNAČKA LEPENKY	ALKOHO- LICKÝ NÁPOJ
			BOJOVÉ VOZIDLO				JEDNOTKA TÍHY					KNĚŽSKÉ ROUCHO					
ROZMRZAT				TÁBOŘIŠTĚ ANGLICKY				VOJENSKÝ PAKT ZKR.					ANGLICKÝ ŠLECHTICKÝ TITUL				
				ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK				SOUČET					OBVATELÉ				
	JMÉNO BRITSKÉHO ZPĚVÁKA	INIC. SKLAD. DVOŘÁKA			ODCHYLKA STŘELY				PES Z BABIČKY						CHEM. ZN. PLUTONIA		
		KOVBOJSKÉ SLAVNOSTI			ÚPLNĚ				DOSPOD HOVOR.						MUŽSKÉ JMÉNO		
LESNÍ ZVÍŘE						KLADNÁ ELEKTRODA						NA ŽÁDNÉ MÍSTO					
						BOJE ZASTAR.						POVEL PRO PSA					
PROUD				SNIŽENÝ TÓN E			UMĚLECKÁ DVOJICE				JM. HER. PATRASOVÉ					NÁSTRAHA PYTLÁKA	OBRUBA
				TEN IONEN			INICIÁLY TYLA				STAV BEZ SVĚTLA						
INICIÁLY HERČKY DEVĚTĚ			OMASTEK					RYCHLE JÍST						ŠKODLIVÝ MOTÝLEK			
			ŽIVNOSTEN- SKÝ LIST ZKR.					MPZ UKRAJINY						IN. HER. ZÁ- HORSKÉHO			
2. DÍL TAJENKY													KOLO ANGL.				
SLAVNOST- NÍ OBLEK					UHLOVODÍK SE DVĚMA UHLÍKY					INICIÁLY PREZIDENTA NOVOTNÉHO			NÁHLÝ ZVRAT				

Tajenkou je citát starořeckého filozofa Diogena ze Sinópy. Správné znění citátu pošlete na adresu: **Ledax o.p.s., Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice**. Obálku či korespondenční lístek prosím označte heslem „Ledax NOVINY“. Správné odpovědi budou sloso- vány a výherce obdrží **MOBILNÍ TELEFON ALIGÁTOR** určený zejména pro seniory. **Uzávěrka soutěže je 31. října 2011.**



Výherkyní mobilního telefonu ALIGÁTOR z minulého čísla Ledax NOVINY se stala paní **Jiřina Heřmanová z Jindřichova Hradce**. Za Pečovatelskou službu Ledax o.p.s. předává výhru a gratuluje ředitel Karel Chalupa.

	3		9				6
					9	7	
	9		3	1	5		
		4		2	8		
		5				4	2
		1			7		
				9	2		
5						6	7
8							5

Sousedské obtěžování

Na Občanskou poradnu se obrátila starší žena, která bydlí v obecním panelovém domě. Řeší problémy s rodinou, kde žijí dvě malé děti, které po celý den dělají velký hluk: řev, běhání, dupání, ježdění na dětské motorce, hraní s míčem o zeď... I v noci je slyšet křik dětí.

Se sousedy se snažila promluvit, ale vždy byla odbyta, „že jsou to přeci děti“. Vzhledem k tomu, že klientka shledává situaci jako neúnosnou, obrátila se na občanskou poradnu o pomoc při řešení obtížné životní situace.

Poradce klientku seznámil s § 127 Zákona 40/1964 Sb., občanského

zákoníku, dle kterého se každý musí zdržet všeho, čím by nad míru přiměřenou obtěžoval jiného nebo čím by vážně ohrožoval výkon jeho práv. Vlastník věci nesmí nad míru přiměřenou obtěžovat prachem, hlukem... Pochválil ji, že se pokusila se sousedem jednat. Přesto jí doporučil, aby se pokusila ještě jednou písemně kontaktovat souseda. V dopise je potřeba stručně popsat pokojný stav v domě, vylíčit rušení a pokusit se navrhnout jakým způsobem by bylo možné pokojný stav navrátit zpět. Tento dopis může být dán v kopiích i ostatním sousedům, kterých se to týká. Poradce s klientkou dopis

Příběh z občanské poradny. Příběh, který se stal.

sepsal a doporučil, aby dopis sousedovi zaslala doporučeně prostřednictvím pošty. Upozornil, že je potřeba doklady si schovat, aby v případě sporu měla důkazy, že se věc snažila řešit smírným způsobem. Pokud soused nebude reagovat, ani se situace nezlepší, bude potřeba obrátit se na „vlastníka“ domu (*družstvo, společenství, bytový podnik*). Pokud ani v tomto

případě nedojde k vyřešení, pak nezbývá obrátit se písemně na obecní úřad, kde došlo k zásahu do pokojného stavu. Ten může předběžný zásah do pokojného stavu zakázat nebo uložit, aby byl obnoven. Výše zmíněnými cestami, které byly nastíněny, není dotčeno právo domáhat se ochrany svých práv soudní cestou, podáním žaloby na okresní soud.

Klientka odcházela spokojenější, s vidinou, že má další možnosti, jak svoji situaci vyřešit. Navíc získala spojence, poradce občanské poradny, který jí se všemi kroky pomůže.

Občanská poradna při Jihočeské rozvojové o.p.s., Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice, tel.: 387 222 838, poradna@jr-spolecnost.cz.

Jindřichův Hradec

Celou řadu akcí připravila nejen pro seniory z Domu s pečovatelskou službou U nemocnice, ale i pro uživatele Pečovatelské služby z blízkého okolí, Pečovatelská služba Ledax o.p.s. v Jindřichově Hradci. V lednu 2011 besedovala se seniory dietní sestra Švecová o výživě ve vyšším věku, v únoru je pak zástupkyně odboru sociálních věcí MÚ J. Hradec seznámily s možností letošního čerpání sociálních příspěvků pro seniory a osoby se zdravotním postižením. V březnu pak proběhla společná oslava masopustu, v dubnu si seniory vyzkoušeli novou techniku malování vajíčků, kterou přišla předvést Karolína Kudličková s dětmi z 1. základní školy a všichni si zazpívali při kytarě muzikanta pana Michala. V květnu předvedli zástupci o.s. Hafík se svými pejsky ukázky canisterapeutického výcviku a seniory potěšilo v červnu povídání proděkana Fakulty managementu VŠE profesora Pudila o jeho cestách po světě a jeho krásné fotografie z různých míst naší planety. V létě seniory vyrazili na výlety do přírody.



Týn nad Vltavou

4. 5. zorganizovalo v rámci oslavy Dne matek Občanské sdružení Týna pod vedením paní Evy Dvořákové v Týně nad Vltavou setkání obyvatel domů s pečovatelskou službou z Týna nad Vltavou, Dřítňe a Zlivi s místními seniory. Pro celkem 200 seniorů byl připraven bohatý kulturní program, ze kterého se tentokrát všem nejvíce líbilo vystoupení folklórního souboru ze Slovenska.

Dačice

27. dubna přednášela Dana Krtková, instruktorka a členka Českého červeného kříže v DPS Dačice na téma první pomoc – Když je pomoc zapotřebí. V květnu připravila Pečovatelská služba Ledax o.p.s. Středisko Dačice spolu s Českým červeným křížem v Dačicích pro obyvatele DPS posezení s občerstvením při příležitosti oslav Dne matek. 7. 6. navštívili seniory dačické muzeum, kde viděli expozici, přečetli si historii kostkového cukru a prohlédli výstavu starých kočárků. 21. 8. se obyvatelé města Dačice a uživatelé PS - Ledax o.p.s. zúčastnili poutní slavnosti v DS Obořiště - Proseč. Programem provázela dechová kapela „Třeboňská dvanáctka“. Kapela hrála k poslechu i k tanci, takže si všichni odpolední program vesele a odpočinkově užívali.



Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník II). MK ČR E 19452.
 VYDAVATEL: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice
 VEDOUCÍ REDAKTOR: Dana Kalistová
 ADRESA REDAKCE: Riegrova 51, 370 01 České Budějovice
 GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ: **ianský**
 TISK: Tiskárna Hemala

Dostaly se k Vám Ledax NOVINY náhodou? Máte zájem o jejich pravidelné zasílání? Pokud ano, zašlete e-mail na adresu: info@ledax.cz a nebo zavolejte na tel.: +420 389 604 338.

Společnost Ledax o.p.s. je součástí skupiny **DFK** group ...