



[Obsah čísla](#)

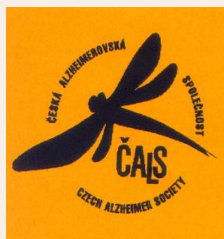
Vztah k seniorům - vztah partnerství?

V polovině května v Praze proběhla, letos již posedmé, celostátní konference nazvaná Pražské gerontologické dny. Na pět set účastníků - zejména odborníků, kteří působí ve sféře zdravotní a sociální, ale i zástupců státní správy a samosprávy - se tu věnovalo širokému spektru aktuálních otázek života seniorů.

Dočasné zvýšení zájmu o tuto problematiku přineslo vyhlášení roku 1999 Rokem seniorů, o komplexní přístup k jejímu praktickému řešení by se měl zasloužit Národní program podpory zdraví pro léta 2003 až 2007 - jak ale zaznělo v některých diskusních příspěvcích, jeho slabinou je nejen nízká efektivita veřejné politické komunikace, ale také nedocenění role výzkumu.

Jak je na tom s péčí o seniory naše hlavní město? Na jedné straně může nabídnout špičkovou a ve srovnání s jinými lokalitami snadno dostupnou zdravotní péči, na straně druhé trpí nedostatkem míst v pobytových zařízeních určených těm, kteří se už o sebe, sami nebo s pomocí rodiny, nedokážou postarat. "Je to důsledek toho, že neexistuje ucelená koncepce, ale také otázka financí," připomněl MUDr. Zdeněk Bašný, ředitel Psychiatrické léčebny v Bohnicích a předseda zdravotního výboru pražského zastupitelstva, "věřím ale tomu, že brzo nastane doba, kdy se v Praze nebudeme bát zestárnout."

Udílání cen Zlatá vážka



Vážka je symbolem jednoho z hlavních pořadatelů kongresu České Alzheimerovské společnosti, Zlatou vážkou jsou oceňováni jedinci, kteří se zasloužili o rozvoj gerontologie a péče o chronicky nemocné. Jedním ze tří letošních laureátů je PhDr. Václav Smitka, psycholog a básník, jenž dokáže obdivuhodně vzdorovat nepřízní osudu. Svůj kongresový příspěvek si napsal vlastní rukou - předtím se ale musel už poněkolkáté naučit psát. Poprvé to zvládl pravou rukou jako prvňáček, poté levačkou po poválečné amputaci paže a pak totéž ještě dvakrát, po klíšťovém zánětu mozku ve svých pětatřiceti a loni po mozkové příhodě, v sedmašedesáti.

Stárnout se dá zdravě

Stárnutí lze podle odborníků zpomalit o deset až dvacet let. Zásady péče o vlastní zdraví v pozdějším věku podle dalšího nositele Zlaté vážky doc. MUDr. Zdeňka Kalvacha, CSc.:

- omezení kalorického příjmu potravy
- pohybová aktivita (4x až 5x týdně jedna - hodina svižné chůze)
- nekuřáctví
- eliminace stresu
- tlumení zánětlivých reakcí
- onkologická prevence

I staří lidé mají svá práva

Základní lidská práva se s věkem nemění, ale nepřímým důsledkem fyzického a psychického oslabení v pozdním věku může být i přijetí nucené role oběti. U nás zatím chybí právní norma, která by chránila seniory před týráním, ať už v různých zařízeních, nebo v rodinách. Deklarace IFA (Mezinárodní federace pro stárnutí v Kanadě) z roku 1999 nastoluje požadavek na uplatnění následujících práv starších lidí: práva na nezávislost, na spolu- účast ve společnosti, na péči, na seberealizaci a na důstojnost.

Deprese, demence nebo Alzheimer?

V naší republice je dnes zhruba 14 % osob starších 65 let. Léčení jejich tělesných neduhů bývá zpravidla věnována patřičná pozornost, ale některé psychické problémy, zejména poruchy paměti, jsou často považovány za nutnou daň věku. Není to tak - léčit je třeba nejen tělo, ale i duši. Demencí trpí 10 % lidí mladších 65 let, v kategorii 80-90letých je však demenční každý čtvrtý člověk. Příznaky deprese a demence mohou splývat - a jestliže demenci u více než poloviny pacientů obvodní lékaři nepodchytí, nelze hovořit o dostatečné péči. Pokud se domníváte, že váš blízký trpí demencí, ale chcete mít jistotu, vyžádejte si u České Alzheimerovské společnosti jednoduchý jedenáctibodový dotazník.

Alzheimerova choroba - nezvratné, nevyléčitelné degenerativní onemocnění mozku, je jednou z příčin demence. Jeho časový průběh je individuální, vhodnou péčí lze rozvoj nemoci zpomalit. Poslední stadium, kdy nemocný je už zcela nesoběstačný, ztrácí schopnost tvořit slova a také jim rozumět, neudrží moč a zpravidla je upoután na lůžko, může trvat až tři roky. Ale i v rané fázi choroby je třeba postiženým zajistit laskavé a bezpečné prostředí a dostatek přiměřených podnětů - jim i jejich blízkým, kteří se o ně starají, nabízí všestrannou pomoc, včetně respitní (úlevové) péče, Česká alzheimerovská společnost. Jejím posledním projektem je Bezpečný návrat - program, jehož cílem je zajistit bezpečnost seni- orů, kteří po opuštění domova dokážou zabloudit i na známých místech.

Věra Štemberová

DŮLEŽITÉ KONTAKTY

Česká alzheimerovská společnost
Gerontologické centrum, Šimůnkova 1600, 182 00 Praha 8,
tel.: 286 883 676, fax: 286 882 788,
e-mail: Petr.Veleta@gerontocentrum.cz, chystá se zřízení
webových stránek: www.alzheimer.cz, www.gerontologie.cz
(databáze zařízení a služeb pro seniory)

Život 90

Humanitární občanské sdružení pro seniory, které je provozovatelem Domu denních služeb Portus s komplexní péčí včetně vzdělávání (další cyklus kurzů bude zahájen 15. září), vydává vlastní časopis Generace.

Ul. Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1, tel.: 222 221 073-5,
fax: 222 220 090, e-mail: sekretariat@zivot90.cz,
web: www.zivot90.cz Senior telefon (nonstop pomoc):
222 221 771

Informační centrum
sociální pomoci Kontakt
Palackého nám. (vestibul metra B), Praha 2, poradna pro
seniory - středa 13 až 15 hodin, zdarma příručka
Informace, kontakty a sociální služby pro seniory, tel.: 222
646 151,
e-mail: infokontakt@volny.cz,
web: www.mcssp.cz

Dům sociálních služeb
Městské části Praha 14
Bojčenkova 1099, 198 00 Praha 9, vedoucí Věra Kratinová,
tel./fax: 281 917 468, tel. 281 917 473

Provozovatelem moderního zařízení, které seniorům poskytuje krátkodobé ubytování (jeden týden až tři měsíce s možností prodloužení) včetně zdravotní péče a rehabilitace, je Český červený kříž, oblastní spolek Praha 9. Jedná se o sociální pobyty, na něž klienti přispívají - obyvatelé Prahy 14 platí částku 280 Kč na den, senioři odjinud 350 Kč na den. Ubytování ve dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením, společenská místnost s televizí, tělocvična pro rehabilitaci, možnost posezení na zahradě. Lze i docházet pouze na obědy v ceně 37 Kč.

Odbor sociálních věcí a zdravotnictví
Úřadu MČ Praha 14 ul. Bratří Venclíků 1072, oddělení
sociální péče - vedoucí: Marie Bártová, tel. 281 005 354,
sociální pracovnice - péče o staré občany, žádosti o domovy
důchodců: Lenka Kašíková, tel. 281 005 374

Kultura pro seniory

Oddělení kultury kanceláře starosty každoročně uspořádá několik akcí pro seniory. Letos to byl např. zájezd na Sychrov nebo společenské odpoledne s Pavlínou Filipovskou.

Informace: Marcela Pavlíčková,
tel. 281 005 279

Ilustrační foto: Ludmila Procházková - (repro časopis Generace)

