



# ČTVRTLETNÍK

*...poklidné místo pro naše nejbližší, na kterých nám záleží...*

- ROZHOVOR s rodinným pečovatelem
- Užitečné rady pro pečující rodiny
- Ohlédnutí za týdnem sociálních služeb

*...najdete uvnitř tohoto čísla*

## ALZHEIMEROVA CHOROBA začíná pomalu a nenápadně. První příznaky tohoto závažného onemocnění většinou snadno přehlédneme.

V Česku touto nemocí trpí přibližně 150 tisíc lidí, především seniorů. Alzheimerova choroba, způsobující nevratné změny v mozkových buňkách, se však nevyhýbá ani mladším ročníkům. Přestože je nevyléčitelná, lze její průběh při včasné odhalení zmírnit a výrazně tak prodloužit aktivní část života.

Postupným prodlužováním střední délky života dnes Alzheimerova demence postihuje většinou jedince staršího věku. Ale pozor! Není to choroba výhradně věku seniorského. Podle Alzheimercentra, sítě pracovišť zabývajících se péčí o nemocné, největší procento její klientely sice představují senioři ve věku nad 78 let, nemoc se ale vyskytuje také u lidí do 50 let. Právě u mladších ročníků je včasné podchycení nemoci ještě více komplikovanější. Málodko si u nich prvotní příznaky spojí právě s Alzheimerem. V ohrožení jsou zejména lidé, kteří vykonávají profese náročné na lidskou psychiku. Dlouhodobé přetěžování mozku, nadměrný stres a málo regenerace. I toto může, spolu s dalšími okolními vlivy, spustit u jedinců s genetickými předpoklady rozvoj Alzheimerovy choroby. Co však přesně toto onemocnění způsobuje, bohužel stále není zcela objasněno. Onemocnění vzniká s největší pravděpodobností komplikovanou shodou několika faktorů, které nemoc spustí. Mohly by to být viry nebo vliv vnějšího prostředí či porucha imunity. Nejvýznamnějším rizikovým faktorem ale i nadále zůstává vysoký věk. A právě s věkem riziko onemocnění strmě stoupá. Z neznámého důvodu se začnou mozkové buňky poškozovat po 65. roce u každého dvacátého člověka. A po 80. roce dokonce u každého pátého jedince.

Nemoc má velmi nenápadný nástup, který uniká pozornosti i nejbližších lidí z okolí, je tedy poměrně složité toto onemocnění diagnostikovat. V počátečním stádiu se nemoc projevuje většinou drobnými výpadky krátkodobé paměti, které se mohou jevit jako přiměřené věku. Objevují se změny nálad, deprese, apatie, vznětlivost nebo agrese. Dochází k narušení vztahů s okolím a s blízkými osobami. Postupně se začíná projevovat pokles úsudku a myšlení, ztráta schopnosti logického uvažování, představitivosti a soudnosti. A právě ve fázi, kdy se obvykle objevují větší poruchy chování a intelektu, si teprve okolí povšimne nějaké změny. Člověk si sám nemoc vůbec nepřipouští a cítí se zdravý. V pokročilém stádiu se objevují také halucinace a různé bludy. Nemocný obviňuje blízké i cizí osoby ze spiknutí, krádeží a lži. V dalším stádiu nemoci má pacient problémy s jídlem a chůzí. Postupně dochází ke ztrátě pohybových schopností. Nemocný opakuje jen několik slov nebo přestává mluvit úplně, nepoznává příbuzné a pečovatele. Později zapomíná lidské obličej, často i blízké osoby neumí zařadit "kdo je kdo", nebo je zařadí chybně. Obzvláště toto je velmi psychicky náročné pro nejbližší členy rodiny a okolí pacienta. Přestává být soběstačný a je odkázán na péči druhé osoby. V poslední fázi je pacient už jen ležící, nekomunikující s okolím. Tento stav vyžaduje komplexní ošetrovatelskou péči a ta je velmi náročná. Alzheimerova demence sama o sobě je dosud nevyléčitelná choroba, avšak většina pacientů umírá na jiné přidružené onemocnění. Toto onemocnění také velmi snižuje obranyschopnost organismu, a tak třeba i obyčejná viróza může představovat velké potíže. Nemoc trvá v průměru devět až deset let. S včasným nasazením vhodných léků lze její rozvoj zpomalit a zmírnit. Pokud se tedy objeví první známky poruch paměti, neotálejte obrátit se na odborníka, aby bylo možno naplno využít možností, které poskytuje současný systém léčby. Čím dříve je nemoc diagnostikována, tím více se dá její průběh zpomalit. Navíc péče o nemocného velmi vyčerpává. Onemocnění bývá psychicky obtížné pro samotnou rodinu. Je těžké se vyrovnat s tím, že osobnost a chování blízké milované osoby se mění. Nemocný vás snadno může rozčítit. A je dost dobře možné, že vás v těžším stádiu nemoci ani nepozná, přestože bude odkázán na vaši péči. Nebud'te na to doma sami a přijměte pomoc vašich přátel nebo center. Vy ani nemocný nemůžete ovlivnit to, co nemoc způsobuje. Ale zkuste to společně zvládnout.



Vážení čtenáři, milí přátelé Centra JIZERA,

dostává se vám do rukou další letošní číslo našeho časopisu, které se tentokrát blíže věnuje problematice péče o klienty stížené vážnou nemocí, jako je Alzheimerova choroba, vaskulární demence, demence s Lewyho tělísky a jinými onemocněními souvisejícími s nevratnými změnami v mozkových buňkách. Přinášíme vám velmi osobní rozhovor s rodinným pečovatelem.

Věřím, že stejně jako já jedním dechem přečtete řádky o náročné péči, která především psychicky každou rodinu velmi vyčerpává. Nejtěžší je vyrovnat se s tím, že blízká osoba se vám doslova mění před očima a nikdy nevíte, co vás čeká zítra, jaký bude další den. Pomoc přátel nebo stacionářů pak může být velkou podporou, abyste v tom nebyli sami.

Alzheimerovu nemoc poprvé popsal německý lékař Alois Alzheimer v roce 1907. V té době se považovala za nemoc velmi vzácnou. Nyní se různé formy demence vyskytují u více než sedmi miliónů obyvatel Evropy.

Vzhledem k aktuální situaci v naší zemi, která se dotýká každého z nás, bych Vám chtěla do dalších následujících dní popřát především pevné zdraví. A zakončení letošního roku, aby bylo, pokud možno, naplněno už jen převahou samých dobrých zpráv!

Veronika Vynikalová  
redakce

## SENIORI POMÁHAJÍ DĚTEM... PANENKY PRO UNICEF

Šikovné ruce a dobrý skutek se spojily v Denním centru pro seniory JIZERA v Mnichově Hradišti a v Bakově nad Jizerou, kde se ušilo třicet panenek pro organizaci UNICEF.

V předchozích týdnech jsme strávili společný čas v Denním centru pro seniory JIZERA výrobou látkových panenek v rámci dobročinného projektu pro UNICEF. Uživatelé Centra JIZERA se této práci zhostili s velkým nadšením a celkem jsme u nás vyrobili neuvěřitelných třicet panenek. Každý zapojil svoji fantazii a pracovalo se s různými dostupnými materiály. Panenky měly dle zadání představovat pohádkové postavy nebo svou podobou a oblečením připomínat vzdálené země a exotické kultury. Společně jsme vybrali panenkám jména a vyplnili rodné listy, díky kterým dostaneme zpětnou zprávu, že se naše panenka „adoptovala“ a my tak pomohli zachránit život.

Každá panenka totiž představuje jedno skutečné dítě, které bude v rámci očkovací kampaně UNICEF v rozvojových zemích proočkováno proti šesti hlavním smrtelným dětským chorobám (spalničky, záškrt, černý kašel, tetanus, tuberkulóza, dětská obrna). Každým rokem se díky očkovaní podaří zachránit život až třem miliónům dětí. Přesto dosud téměř stejný počet dětí umírá na nemoci, kterým lze očkovaním předcházet. V zemích, kde neexistuje běžný zdravotnický systém nebo které jsou postiženy válečnou nebo přírodní katastrofou, pomáhá organizace UNICEF ve spolupráci s jejich vládami a místními dobrovolnými spolupracovníky uskutečňovat speciální akce na pomoc dětem.

Projekt se všem zúčastněným velice líbil a Centrum JIZERA tímto ještě jednou děkuje všem našim kreativním a zručným uživatelům za jejich nadšení, práci a především zapojení se do této dobročinné akce. Šití krásných panenek všechny bavilo a pomohli jsme tím dobré věci. Srdcem každý den.

nové » boleslavsko

V prvním kole Krizového fondu 2020 podpořil Nadační fond ŠKODA AUTO 13 projektů

Nadační fond ŠKODA AUTO podpořil Centrum pro seniory JIZERA

Ve snaze přispět k překonání negativních dopadů koronavirové pandemie Nadační fond ŠKODA AUTO letos zatím cíleně podpořil třináct veřejně prospěšných organizací. Jsme velice potěšeni, že jednou z těchto organizací je také naše Denní centrum pro seniory JIZERA, z. s. Díky grantu Nadačního fondu ŠKODA AUTO jsme získali příspěvek na vybavení nových i stávajících prostor Centra. Věříme, že nový nábytek udělá všem našim uživatelům radost a návštěvy Centra pro ně budou ještě o něco příjemnější.

## PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme za podporu a vstřícný přístup města Mnichovo Hradiště, které nám v našich aktivitách vychází vstříc, a zvláště panu starostovi Mgr. Ondřeji Lochmanovi, Ph.D. Doufáme, že naše spolupráce bude i nadále pokračovat k oboustranné spokojenosti. Centrum zároveň gratuluje panu starostovi k úspěšným volbám a působení na Krajském úřadu Středočeského kraje.



*Srdcem každý den*



Panenky lze zakoupit na e-shopu UNICEF

# ZEPTALI JSME SE



Liduška Šenkýřová, foto z archivu Centra JIZERA

**Denní centrum pro seniory JIZERA pečuje ve svém denním stacionáři mimo jiné též o klienty stížené vážnou nemocí, jako například demence, jejíž nejčastější příčinou je Alzheimerova choroba, vaskulární demence, demence s Lewyho tělísky a jiné. S láskou vzpomínáme na péči o paní Lidušku Šenkýřovou, jednu z našich klientek, o kterou jsme se starali. Přinášíme Vám rozhovor s paní Hankou Zvěřinovou, dcerou paní Lidušky, jak ona vnímala nemoc maminky a péči, kterou jsme jí společně poskytovali.**

## **Vzpomínáte si na začátky nemoci Vaší maminky, jak se nemoc projevovala?**

Až zpětně si vzpomínám na určité střípky, které se u maminky začínaly projevovat. Mohlo to trvat možná osmnáct let, šlo to velmi pozvolna. Začaly drobné nehody, jako například připalování jídla, nebo když zapoměla, že na sporáku vyvařuje formičky na cukroví a byt byl celý zakouřený. Co mne zarazilo bylo, když mi řekla, že kdybych nepřišla, tak by nevěděla, co s tím má dělat. Pak zase dlouho nic, šlo to pomalinku. Dalším varovným signálem bylo, že začala ve velkém pěstovat a zavařovat zeleninu, ačkoliv to z rodiny nikdo nechtěl a nedala si říct. Vlastně to začalo „normálními“ věcmi, jen s tím rozdílem, že své počínání neuměla zdůvodnit. Jak věk a nemoc postupovala, bylo jasné, že trpí demencí, ale obvodní lékař ji tehdy na žádné vyšetření neposlal a diagnózu nespecifikoval. To nám přineslo později nemalé obtíže, ať už když jsme žádali o příspěvek na péči, nebo na sklonku jejího života o pobyt v domově.

## **Někdy s přicházejícím věkem může dojít k zintenzivňování povahových rysů, například i ke zlosti, agresivitě, podezřavosti... Jaké máte zkušenosti?**

Maminka našťestí agresivní nikdy nebyla, ale někdy reagovala zlostně, když jsme jí něco nechtěli dovolit. Špatně snášela, když jsme jí bránili v činnostech, které zrovna chtěla udělat, a nepamatovala si, že je učinila před chvílkou. Například když chtěla jít v dešti potřetí nakrmit slepice, nebo se oblékla do tepláků a holínek, že jde pro husy, které jsme již 50 let neměli, to se pak rozčílila. Poté, co jí paní doktorka předepsala lék, si přestala věci vynucovat, dala si říct. Řekla bych, že při této nemoci záleží na celoživotní povaze člověka, protože maminka si dokázala i za mlada vynucovat věci, a to se odráželo i později v téhle nemoci.

## **Mnoho nemocných již nezvládají základní denní činnosti, jako například hygienu, jsou nešťastní a zahanbení, vnímají to jako ztrátu lidské důstojnosti...**

Ano. U nás to začalo tím, že mne tatínek upozornil, že se maminka již dlouho nekoupala, a sám ji nedonutí. Zpočátku pomoc odmítala a protestovala, chtěla být samostatná, dělat si vše po svém. To je pro pečující osobu těžké, protože vy vidíte, že blízký už nezvládá, ale on si myslí, že ano. Neuvědomovala si, že na mnoho věcí již nestačí, ale jak nemoc pokročila, byla ráda a přijímala již pomoc bez problémů.

## **Při péči o blízkého s demencí můžeme pozorovat ztrátu vzpomínek, vědomostí, dovedností, jak jste se s tím vyrovnávali, Vy i maminka?**

Maminka žila více v minulosti, nepamatovala si, že zemřeli rodiče, manžel. Po smrti svého muže, mého otce, jsem pozorovala, že má chvíle, kdy truchlí, ale neví proč. My jsme se s tím srovnávali těžko. Pro nás byly nejhorší začátky, tak první, druhé stádium, kdy jsme se museli vyrovnávat s tím, co jsme nemohli ovlivnit. Maminka nikdy nic nepřiznala, cokoliv jsem vytkla, tak měla odůvodnění, i když musela vědět, že na tom není dobře.

## **Jak se nemoc promítla do vztahů v rodině?**

Zpočátku to bylo těžké, protože mi rodina nevěřila a měli jsme ohledně maminky i rozpory. Když je pečující osoba s blízkým denně a vidí, jak se stav vyvíjí, že to není normální, ale nikdo vám nevěří. Když rodina přijede na návštěvu a blízký se chová úplně normálně, pak se může stát, že jste za blbce. Otázky typu: „Co na té mámě pořád máš? Co na ní furt vidíš? Ty jsi hrozná...“ to byly naše spory se sestrami i s tatínkem. Ale když se nemoc již projevila a vše bylo jasné, jako rodina jsme se semkli a pomáhali si. Paradoxně jsme začali být i v těsnějším kontaktu se vzdálenější rodinou, což stále trvá. Začalo nás spojoval i stárnutí našich blízkých, vyměňujeme si informace, zkušenosti.

## **Jak moc pečování zasáhlo do běžného chodu rodiny?**

Hodně. Musela jsem omezit práci, být stále s rodiči, nemohla jsem nikam jet... O maminku jsem se starala ve velké míře. Bylo pro mě těžké, když maminka nikdy nepřiznala, že zapomíná, že mě potřebuje, a také když mi někdy i vynadala.

## **Pečování přináší velkou psychickou zátěž a stres. Jak jste se odreagovala? Měla jste například nějaké koníčky?**

Na koníčky nebyl čas. Čerpala jsem síly z rodiny, manžela, dětí, pomáhali mi. V podstatě jsem buďto byla v práci, nebo se starala o dvě domácnosti. Ale ráda vzpomínám na chvíle, kdy jsme si třeba sedli s maminkou, sestrou a manželem venku k obědu a povídali si...

## **Z jakého zdroje jste se dozvěděla o činnosti našeho Centra?**

Hledala jsem informace, ptala jsem se svých známých, kamarádek, kdo by mi mohl pomoci, a tak jsem se dozvěděla o Centru. Dostala jsem na něj kladné reference od vícero lidí, podívala se na webové stránky a poté vás kontaktovala.



### Byla maminka v Centru spokojená? Neměla problém s každodenním dojížděním?

Maminka byla spokojená, šťastná, a potažmo i tatínek. Těšil se na ni, odpočinul si a mohl se jí pak celý večer věnovat. Po jeho smrti jsem pak u maminky přespávala já, protože již potřebovala plnou péči. Zpočátku jsem měla strach, jestli maminka bude chtít do Centra dojíždět, ale nakonec to bylo bez problémů. Pro maminku bylo nejdůležitější, že je každý večer doma, a zrovna tak to bylo důležité i pro tatínka.

### Co bylo na celé této situaci nejtěžší?

Nejhorší na té nemoci byla nejistota. Nevíte, jak dlouho budete pečovat, jak to bude probíhat, jak to končí, nevíte, co bude za týden, za půl roku, za rok. U malého dítěte můžete predikovat, jak se bude vyvíjet, ale u nemocného člověka nevíte nic. Jestli váš zajetý rytmus bude platit ještě zítra, za 14 dní, prostě nejistota. A do budoucna nemáte žádný výhled. Jediné, co víte je, že to bude horší a horší.

### Byla jste s péčí v Centru spokojená? Doporučila byste Centrum dalším pečujícím rodinám?

Jednoznačně ano. Byla jsem velmi spokojená, zachovala jsem si práci, odpočinula si, o maminku bylo profesionálně postaráno. V Centru mi vždy vyšli vstříc. Někdy jsem se zpozdila kvůli práci, bylo mi to trapné, ale setkala jsem se jen s pochopením. Maminka se do Centra těšila, nebyl sebemenší problém. I já sama jsem tam nacházela rady a hlavně psychickou podporu. Dnes už vím, že jsem se měla o Centrum zajímat mnohem dříve. Myslela jsem, že by mamka nikam nechtěla - byla jsem o tom bytostně přesvědčená. A to byl právě můj omyl a je to omyl mnoha rodin. Líbilo se jí v Centru hned při první návštěvě.

### Co byste poradila pečujícím rodinám ze své vlastní zkušenosti?

Nebát se požádat o pomoc. Nebát se před okolím přiznat, že mám problém s blízkým a potřebuji pomoc. Pak se ta pomoc může nabídnout. Někdy rodina již na péči nestačí, nebo to nejde, často může dojít k dilematu komu dát v péči přednost, vnoučatům, nebo starým rodičům? Nebát se požádat o pomoc odborníka, který umí potřebnou péči profesionálně poskytnout.

### Poznávala vás maminka až do konce?

Do konce poznávala pouze mne a mou nejstarší sestru, vnoučata a zbytek rodiny již ne. Poslední čtyři měsíce se o maminku starali v Domově v Rožďalovicích, kde jsem s péčí byla spokojená. Ke konci maminka již hodně spala. Jela jsem za ní den před úmrtím, ani nechtěla otevřít oči. Ptala jsem se jí „mami nebolí tě něco?“ Odpověděla „ne, ale já mám v hlavě úplně prázdnou“. Uvědomovala si svůj stav, ale stále měla zachovanou osobnost. Příští ráno pak zemřela, bylo jí nedožitých 88 let. Na závěr bych chtěla říci, že je důležité zachovávat lidskou důstojnost, nechovat se k takto nemocnému člověku jako k dítěti nebo hloupému. Oni to velmi citlivě vnímají a sami se mnohdy ohradí.

Děkuji za rozhovor

Kristýna Zimovjanová

## ZAJISTĚTE NEMOCNÉMU ALZHEIMEROVOU CHOROBU JEHO BEZPEČNOST A ZDRAVÍ

**Dbejte na pravidelné užívání léků.** Nemocný na ně sám může zapomenout, nebo naopak je vzít nesprávně či ve větším množství. **Zabraňte řízení motorového vozidla!** Toto je naprosto nutné pro bezpečnost nás všech, i když nemocný se nebude této činnosti chtít vůbec vzdát.



**Pozor na zapojené domácí spotřebiče** jako jsou trouby a žehličky v dosahu nemocného. Ideální je nainstalovat hlásič požáru. **Zamykejte nebezpečné čisticí prostředky,** také třeba i **zápalky a léky. Zamykejte koupelnu,** aby nemocný nevytopil sousedy. **Na vodovodní baterie umístěte raději omezovač teploty,** aby se neopařil horkou vodou.

**Odstraňte nebezpečné předměty** (klouzavé koberce, vratké židle, ostré hrany). **Řádně osvětlete byt** například na reakci fotobuňky. Nemocný nejenže dobře uvidí na cestu, ale vám to zároveň může dát varovný signál, že nespí a chodí po domě. **Důležité a cenné věci uschovejte** na tajné uzamykatelné místo. Nemocný (aniž by chtěl) mnoho věcí přesunuje na zcela nepochopitelná místa.

**Dbejte na pravidelnou stravu a dostatek tekutin.** Nemocnému velmi pomůže, pokud se budete stravovat společně s ním.

**Nepřesvědčujte nemocného, že nemá pravdu,** nemá to cenu. Je důležité naučit se komunikaci s nemocným. Místo tázacích vět používejte oznamovací: „Máš jídlo na stole“ místo „nemáš hlad?“ Nemocní nedokáží poznat rozdíl mezi přítomností a minulostí, proto mohou trvat na návštěvě mrtvé osoby. Vhodné je třeba říci, že onen člověk je na dovolené, v práci nebo na večeri. Přesvědčováním o opaku způsobíte stres nejen nemocnému, ale především sami sobě. Je těžké některé věci pochopit. **Důležitý je přívětivý a vlídný přístup okolí.** I když nemocný netuší, čím dříve byl, kdo jste vy a jestli má nějaké děti, tak pořád cítí emoce kolem sebe a často je napodobuje. Pokud není zrovna ve vlastním světě, na úsměv vám odpoví úsměvem a na pláč naopak úzkostí a slzami.

**Nabídněte nemocnému jednoduchou aktivitu, kterou je schopen konat.** Nenechávejte jeho mozek bez aktivní činnosti. Vhodné je například loupání ořechů, skládání ponožek, rovnání kolíčků na prádlo. Hrajte hry, zpívejte a hlavně na něj mluvejte, i když vám evidentně nerozumí nebo neodpovídá. Užívejte jasně, jednoduché věty a nezapomínejte na svá gesta a neverbální komunikaci, která mluví za vás.

### PROJEKT BEZPEČNÝ NÁVRAT

Pokud nemocný zabloudí a nedokáže se navrátit domů, má na své ruce plastový náramek s prosbou o pomoc a kam zavolat. Operátor na lince poté zkontaktuje jeho rodinu. Příhlašku do tohoto programu najdete na webu [www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz). Toto je samozřejmě možné nahradit nějakým svým vlastním náramkem se jménem, adresou a telefonním číslem na členy rodiny.

# Užitečné informace pro pečující osoby

S přicházejícím stářím může náš blízký onemocnět nejenom fyzicky, ale též duševně. Nejčastějšími typy takového onemocnění bývají demence typu Alzheimerovy nemoci, vaskulární demence, demence s Lewyho tělísky, frontotemporální demence, které pečujícím osobám přináší nemálo starostí. Vidí, že blízký začíná zapomínat, zhoršuje se myšlení, jazyk, plánování, osobnost. Kam se mohou obrátit? Kde pečující osoby získají potřebné informace? Která služba by byla pro blízkého vhodná?

Mnohé odpovědi přináší webové stránky České alzheimerovské společnosti ([www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz)), která vznikla v roce 1997 a jejímž cílem je pomáhat lidem s demencí a pečujícím osobám.

Propojuje oblast zdravotní i sociální, nabízí dvě databáze služeb - **Databázi služeb pro seniory** (zahrnuje nejen sociální služby, ale také zdravotnické služby nebo služby na pomezí zdravotního a sociálního sektoru) a databázi registrovaných sociálních služeb **iregistr MPSV**, kterou spravuje Ministerstvo práce a sociálních věcí.

Přinášíme Vám výčet možných zařízení a jiné pomoci, které jsou pro nemocné vhodné a na které se mohou pečující osoby obrátit. Jedná se primárně o zdravotní péči, konzultace, respitní péči a sociální služby.



## ZDRAVOTNÍ PÉČE

**Psychiatrické ambulance** jsou zaměřeny mimo jiné na pacienty, jejichž nemoc negativně ovlivňuje myšlení, emoce a chování v běžném životě. Pokud ambulantní léčba nestačí, doporučí lékař hospitalizaci na lůžkovém oddělení psychiatrické nemocnice.

**Neurologické ambulance** diagnostikují a léčí onemocnění mozku a nervové soustavy. Na rozdíl od psychiatrických ambulancí se zaměřují na ta onemocnění, která mají dopad na fyzickou stránku pacienta – pohyblivost, správnou funkci orgánů apod.

**Geriatrické ambulance** jsou specializované lékařské ambulance, které se starají o pacienty v seniorském věku, zpravidla nad 65 let.

**Nemocnice** zajišťují zdravotní péči, po které jsou pacienti propuštěni do domácí péče. Pokud se ale pacient nemůže o sebe postarat sám a nemá ani jinou péči, je možné využít na přechodnou dobu oddělení sociálních lůžek, které některé nemocnice nabízejí, dokud nebude zajištěna pro pacienta sociální služba trvalého charakteru (například osobní asistence, pečovatelská služba, domov pro seniory).

## SOCIÁLNÍ SLUŽBY

**Konzultace** je poskytována formou individuálních konzultací a svépomocných skupin.

**Respitní péče** je v podstatě odlehčující službou pro osoby, které v domácím prostředí trvale pečují o své blízké, umožňuje pečujícím osobám odpočinout si, zařídit nezbytné záležitosti. Služba může být terénní (probíhá v domácím prostředí a je poskytována převážně pečovatelskou službou nebo službou osobní asistence), ambulantní (v denních stacionářích a centrech denních služeb) nebo pobytová (v týdenních stacionářích).

**Tísňová péče** je služba pro osoby, které žijí samostatně. Tato služba formou nepřetržitého 24 hodinového spojení s dispečinkem poskytuje pomoc v krizových situacích, jako je například pád nebo nevolnost. Uživatelé služby mají buď přímo při sobě nebo i po bytě instalované elektronické zařízení, které se v případě krizové situace spojí s dispečinkem zajišťujícím potřebnou pomoc.

**Pečovatelská služba** poskytuje pomoc a podporu uživatelům, aby mohli co nejdéle zůstat ve svém známém domácím prostředí a žít běžným způsobem, na který jsou zvyklí. Služba může být terénní (probíhá v domácím prostředí), nebo ambulantní (mimo domov).

**Osobní asistence** zahrnuje pomoc při zvládání všech běžných denních činností. Služba je terénní (probíhá v domácím prostředí i mimo něj – doprovody a asistence při zájmových činnostech, na úradech, při návštěvách lékaře apod.)

**Denní stacionáře** - uživatelé obvykle bydlí doma s rodinou, v chráněných, či podporovaných bytech a do služby docházejí jen na určitou část dne. Služba má za úkol se o uživatele komplexně postarat, ale zároveň jej podporovat v rozvíjení jeho schopností, dovedností a sociálních kontaktů.

**Centra denních služeb** zahrnují pomoc při zvládání všech běžných denních činností. Hlavním cílem center denních služeb je využití nabízených aktivit v prostředí přizpůsobeném jejich onemocnění nebo postižení.

**Týdenní stacionáře** od pondělí do pátku poskytují pobytové služby s veškerým zázemím a poskytovanou péčí včetně zájmových činností, účasti na kulturních akcích apod.

**Domovy pro seniory** poskytují ubytování, veškeré zázemí i potřebnou péči tak, aby uživatelům bylo co nejvíce nahrazeno domácí i společenské prostředí včetně upevňování komunikace s rodinou.

**Domovy se zvláštním režimem** poskytují pobytové služby mimo jiné též pro osoby s onemocněním demence, které potřebují stálou péči a dohled včetně terapeutických a zájmových činností.

**NEZAPOMEŇTE NA ÚŘADU PRÁCE  
VYŘÍDIT PŘÍSPĚVEK NA PÉČI,  
který je primárně určen na zajištění pomoci  
poskytované prostřednictvím sociálních  
služeb nebo jiných forem pomoci. Příspěvek  
je poskytován osobám, které jsou z důvodu  
dlouhodobě nepříznivého zdravotního  
stavu závislé na pomoci jiné fyzické osoby.**





## TÝDEN SOCIÁLNÍCH SLUŽEB PROBĚHL LETOS JEN VIRTUÁLNĚ: SOCIÁLNÍ KOMISE V MNICHOVĚ HRADIŠTI OBNOVILA WEB O MÍSTNÍCH SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH



Na dny 5. až 11. října 2020 připadl tradiční Týden sociálních služeb. Ten letošní byl poněkud zvláštní, protože jindy bohaté dny otevřených dveří a kulturní akce poskytovatelů sociálních služeb se nekonaly. Komise pro rodinu a sociální záležitosti města Mnichovo Hradiště se proto rozhodla pojmout letos tento týden „virtuálně“, obnovit web [www.socialnisluzbyvmh.cz](http://www.socialnisluzbyvmh.cz) a založit facebookovou stránku [facebook.com/socialnisluzbyvmh](https://facebook.com/socialnisluzbyvmh).

Web vznikl původně v roce 2014 v rámci projektu „Komunitní plán města Mnichovo Hradiště a spádových obcí“ a jeho účelem bylo umožnit informovanost o sociálních, zdravotních a návazných službách v Mnichově Hradišti a okolí. Po skončení projektu však web nikdo neaktualizoval a nepropagoval, a jeho význam v regionu tak zapadl. Komise pro rodinu a sociální záležitosti se proto letos rozhodla web obnovit. Zároveň symbolicky v rok, kdy koronavirus změnil způsoby fungování mnoha poskytovatelů sociálních služeb, ale kdy zároveň vzrostl význam internetu. Právě tam se v souvislosti se situací čím dál více aktivít přesouvá, proto ani tento počín není výjimkou.

A co na webu najdete? Každý z nás se v životě může dostat do tíživé situace, se kterou si sám neumí poradit. Stránky [www.socialnisluzbyvmh.cz](http://www.socialnisluzbyvmh.cz) nabízí rychlou a snadnou orientaci v tom, kdo, kde a jak vám může pomoci. Pro snazší hledání jsou stránky rozděleny do kategorií, vztahující se ke konkrétním životním situacím. Najdete zde také odpovědi na některé časté otázky týkající se sociálních služeb a doplňující informace, například o tom, jak se bránit „šmejdům“.

Na facebookové stránce sociální komise během Týdne sociálních služeb na konkrétních životních událostech představovala postupně jednotlivé druhy sociálních služeb i konkrétní poskytovatele v našem regionu a v dalším období zde bude sdílet aktuality z oboru. Věříme, že se nám tím podaří opět poukázat na důležitost sociálních služeb v naší společnosti. Přejeme všem především hodně zdraví a sil v těchto nelehkých měsících! I když jsme se snažili informace aktualizovat, je dost možné, že na webu zůstala nějaká nepřesnost. Uvítáme proto jakékoliv připomínky, doplnění a nápady na další obsah stránek. Přejeme vám, abyste sociální služby ve svém životě potřebovali co nejméně.

Petr Novák, komise pro rodinu a sociální záležitosti, Mnichovo Hradiště

[www.socialnisluzbyvmh.cz](http://www.socialnisluzbyvmh.cz)

[facebook.com/socialnisluzbyvmh](https://facebook.com/socialnisluzbyvmh)



### Nejsme z jiné planety

Při příležitosti Týdne sociálních služeb vyšla kniha o Kateřině Maxové, ženě, která i přes svou diagnózu dětské mozkové obrny (DMO) vede spolek DMO POBYTY, pořádající pobyty pro další lidi s tímto handicapem. I když DMO POBYTY nejsou sociální službou (ve smyslu zákona o sociálních službách), pomáhají handicapovaným zažít nové zážitky a umožňují jejich rodinám odpočinek od celoroční péče. Bohužel při styku s veřejností Kateřina Maxová často musí bojovat s předsudky, které vůči ní má okolí kvůli vzhledu a špatné mluvě. Na někoho může působit na první pohled jako mentálně postižená, ale když ji poznáte blíže, zjistíte, že v řadě schopností naopak nadprůměrně vyniká. Katka žije v Mladé Boleslavi a právě na Mladoboleslavsku ji asi veřejnost zná nejvíce, ale působnost jejího spolku je celorepubliková, pokud jde o bydliště jednotlivých klientů, ba dokonce mezinárodní, pokud jde o místa konání pobytů. O tom všem a mnohém dalším se dočtete v knize. Křest se z důvodu epidemie nekonal, ale těšíme se na viděnou na dodatečném pokřtění knížky, jen co to situace dovolí!

Zájemci o knihu se mohou hlásit přímo u Kateřiny Maxové na e-mailu [katka.maxova@dmpobyty.cz](mailto:katka.maxova@dmpobyty.cz) nebo telefonu 731 964 784 a domluvit se na předání.

### SENIORSKÁ OBÁLKA urychlí čas a rozhodování při záchraně života. Už ji máte?

Na základě spolupráce s projektem Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň Ministerstva práce a sociálních věcí se připojujeme k projektu Seniorská obálka pro naše občany, který zachraňuje životy, pomáhá v situacích, kdy se dostaneme do ohrožení zdraví nebo života, kdy je pacient v bezvědomí, nebo špatně komunikuje. Seniorská obálka (I.C.E. KARTA) je určena pro zasahující záchranáře doma, nebo na jiných místech, např. v denním stacionáři. Formulář je třeba vyplnit – základní údaje o svých alergiích, nemocech, lécích, uvést kontakty na blízké osoby a praktického lékaře. Seniorská obálka je obzvláště důležitá tam, kde senioři žijí osamoceni. Dle domluvy se Zdravotnickou záchranou službou se Seniorská obálka umísťuje na dveře lednice, nebo vnitřní straně vchodových dveří. **Pokud máte o tuto Seniorskou obálku zájem, obraťte se na Denní centrum pro seniory JIZERA.**



I.C.E. je mezinárodní zkratka a znamená „použit v případě nouze“ (z anglických slov In Case of Emergency)



**KURZ DRÁTOVÁNÍ** s milou a trpělivou lektorkou Marcelou Uhlířovou v Bakově nad Jizerou a také v Mnichově Hradišti aneb šikovné ruce uživatelé Centra opět v akci. Drátovaly se vánoční ozdoby, andílci, hrnečky a další drobnosti pro radost. I Vy si můžete přijít k nám do Centra zakoupit nějakou drátěnou maličkost jako dárek.

Ani **horké letní počasí** nás od oblíbených venkovních aktivit neodradilo. Ať už to byl pěší výlet Denního centra pro seniory JIZERA s Hankou ke známému bakovskému letadlu na zmrzlinu, nebo procházka s Renatou a Klárkou kolem města Mnichovo Hradiště. Tu jsme společně zakončili v zahradním království paní Světlany.



**Cestovatelské besedy** jsou v našem Centru již stálíci. Nejprve nás čekalo vyprávění s paní Procházkovou o **ŘECKÝCH OSTROVECH**. Poté jsme navštívili **ISLAND**, tajemnou zemi ohně a ledu. Besedy pro nás připravuje pražská organizace Celesta, se kterou jsme již v předloňském roce navázali spolupráci.



Zářijový **RESTAURANT DAY**. Děkujeme za Vaši podporu a milé pochvaly. Jsme rádi, že Vám u nás chutnalo!



**SOUSEDSKÉ SLAVNOSTI** v Mnichově Hradišti. Děkujeme paní Hance a paní Miloslavě za prezentaci výrobků Centra.



**Beseda ve znamení HUDBY A TANCE** jako součást zdravého životního stylu, a to nejen v seniorském věku. Ukázky tanečních stylů a sympatické povídání s lektorkou z Celesty o dlouhé historii tance. Ve vzpomínkách nás vyprávění zavedlo na plesy, čaje o páté, karnevaly a taneční.



Nezaháleli jsme. Léto budiž pochváleno! Společné slavnostní setkání pracovníků Centra JIZERA a uživatelů **v našich nových prostorách v Bakově nad Jizerou**.

A také pohodový letní výlet do muzea v Mnichově Hradišti na netradiční výstavu s názvem **KDE BYDLELY PANENKY**.

Společné setkání, při kterém navíc uděláte i něco pro svoje zdraví, to jsou naše pravidelné **TRÉNINKY PAMĚTI** v Bakově nad Jizerou a Mnichově Hradišti. I včetně letních měsíců jsme se pravidelně scházeli trénovat paměť a aktivně procvičovali zapamatování si věcí, číselných řad a jmen.



Radmila Zachová

## VZPOMÍNÁME

Paní Radmila Zachová byla pravidelnou uživatelkou Denního centra pro seniory JIZERA, a to již od samého začátku našeho otevření Centra v Mnichově Hradišti. Ať už navštěvovala kurzy paměti či jakékoliv společné aktivity, přicházela s dobrou náladou a životním optimismem, který jí nikdy nechyběl. Často si na ní vzpomenu právě na tréninku paměti. Sedávala vždy po mé pravici, s hůlkou opřenou o hranu stolu a s rozvahou a naprostou přesností plnila složité číselné úlohy. Pečlivě, s milým úsměvem. A s lehkostí, kterou by jí mladší ročníky mohly jen závidět. Zemřela letos v červnu ve věku 88 let. Jsme moc rádi, že jsme sympatickou paní Radmilu měli možnost poznat a děkujeme za společný čas, který nám byl k tomu dán.

Veronika Vynikalová

## Služby Denního centra pro seniory JIZERA v Bakově nad Jizerou a v Mnichově Hradišti

Poskytujeme dvě registrované sociální služby. Denní stacionář a Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Jsme členem Asociace poskytovatelů sociálních služeb.

**POTŘEBUJE VÁŠ ČLEN RODINY POMOC PŘI ZVLÁDÁNÍ BĚŽNÝCH DENNÍCH ÚKONŮ A S PÉČÍ O SVOU OSOBU?**

Boleslavská 586  
Bakov nad Jizerou  
294 01

**JSTE PŘES DEN V PRÁCI, ALE ZÁROVEŇ NEHCETE TRVALE UMÍSTIT SVÉHO BLÍZKÉHO MIMO DOMOV?**

Družstevní 1451  
Mnichovo Hradiště  
295 01

**NABÍZÍME MOŽNOST PEČUJÍCÍM RODINÁM POSTARAT SE O JEJICH BLÍZKÉ BĚHEM DNE S ODBORNOU PÉČÍ A PODPOROU.**

tel.: 725 787 577  
www.dcjizera.cz

## TRÉNINK PAMĚTI JE DOPOSUD POPISOVÁN JAKO JEDNA Z NEJÚČINNĚJŠÍCH METOD PREVENCE DEMENCE A ALZHEIMEROVY CHOROBY

Prevenčí je aktivní přístup ke všemu kolem nás, k informacím i k zábavě. Proti nemoci je mnohem odolnější trénovaný mozek. Procvičujeme paměť křížovkami, kvízy a poslechem hudby. Obecně vše, co se v lidském organismu nepoužívá, postupně ztrácí svoji funkci. Velký problém je současný styl života celé společnosti. Technický pokrok nás více svádí nemuset si nic pamatovat. Vše hned a pohodlně najdeme při otevření telefonu či internetu. Kdykoliv a kdekoliv. Proto jdeme cestou zapamatování si čísel a jmen, počítáním bez kalkulačky, studiem jazyků a aktivním posilováním svojí paměti.

Existuje několik orientačních testů, jaké je riziko propuknutí Alzheimerovy nemoci, které si můžete vyzkoušet sami. Nejjednodušším testem je postupné **odečítání čísla sedm od stovky**, které se má provést pětkrát za sebou. Tedy  $100 - 7 = 93$ ,  $93 - 7 = 86$ ,  $86 - 7 = 79$ , a dále. Výsledek by měl být číslo 65. První dva až tři odečty bychom měli dát bez jakýchkoliv větších obtíží. Pokud se vyskytne problém, je to varovnou známkou.

Dalším jednoduchým testem je **kreslení hodin**. Na papír s předkresleným kruhem máte za úkol dokreslit kompletní hodiny, aby ukazovaly zadaný čas. Nejčastěji se dává malovat 11 hodin a 10 minut. Ale pro orientační test může být klidně i čas jiný. Vyšetřovaný nesmí mít na ruce hodinky nebo vidět na nějaké hodiny v místnosti. Hodnotí se správné rozmístění čísel po obvodu kruhu, umístění ručiček do středu hodin a správnost času.

## POMOC SENIORŮM



Dnešní nelehká doba prověřuje lidskou solidaritu a pomoc všem, kteří to nejvíce potřebují. Senioři, a zvláště těžce nemocní senioři, potřebují naši nejvyšší pozornost.

POSKYTOVATEL  
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB  
DENNÍ CENTRUM  
PRO SENIORY JIZERA, z. s.



725 787 577

### Aktuálně poskytujeme seniorům mimo jiné také tyto služby:

- nákup a donášku potravin, drogerie a dalších potřebných věcí
- vyzvednutí léků v lékárně a pomoc se zařízením e-receptu
- trénování paměti „cvičení na doma“ pro udržení v aktivní psychické kondici
- šijeme roušky pro zakrytí úst a nosu přispívající k ochraně
- poradenství a sociální kontakt
- venčení psů, nákup krmiva pro domácí mazlíčky.



### Kde nás najdete:

Boleslavská 586, Bakov nad Jizerou 294 01  
Družstevní 1451, Mnichovo Hradiště 295 01  
tel.: 725 787 577, [www.dcjizera.cz](http://www.dcjizera.cz)

Periodický tisk ČTVRTLETNÍK DC JIZERA - SOCIÁLNÍ SLUŽBA. Registrováno na Ministerstvu kultury ČR - evidenční číslo MK ČR E 22900. Vydává Denní centrum pro seniory JIZERA, z.s., Boleslavská 586, Bakov nad Jizerou 294 01, IČ: 22838457, tel.: 725 787 577, e-mail: [info@dcjizera.cz](mailto:info@dcjizera.cz), [www.dcjizera.cz](http://www.dcjizera.cz), šéfredaktor - Veronika Vynikalová, vychází jako čtvrtletník (4 x ročně) v nákladu 5000 ks, zdarma.

Otištěné názory se nemusí shodovat s názorem redakce, za věcnou správnost odpovídají autoři příspěvků. Vydávání příspěvků se řídí zákonem č. 46/2000 Sb., o právech a povinnostech při vydávání periodického tisku, Tiskový zákon. Vaše příspěvky a náměty do dalšího čísla můžete zasílat na e-mail: [info@dcjizera.cz](mailto:info@dcjizera.cz) nebo přinést osobně do Centra.

POSKYTOVATEL  
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB  
DENNÍ CENTRUM  
PRO SENIORY JIZERA, z. s.



ASOCIACE POSKYTOVATELŮ  
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR

NAŠE ZAŘÍZENÍ  
JE ČLEMEM ASOCIACE  
POSKYTOVATELŮ  
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR

Zůstaňte v psychické kondici a cvičte si svoji paměť.

## NEPODCEŇUJTE ZAPOMÍNÁNÍ

1. Kolik jmen je ukryto v následujícím textu:

KRFJANABOTDKDALDMANNAUDOPETRANSRT  
TEREZAKIJHELENAMMARIENDOKHEVARUSTZL  
BARBORAJDZLKAUOLINABRZVĚRATRZKOUIVA

2. Doplňte na začátek slov vždy dvě  
písmena tak, aby slova dávala smysl:

--ANETA --AST --AMEN --ACKA

3. Z vybraných písmen složte co nejvíce slov:

K O M D L T P R A B N V I E C

4. Vytvořte věty na následující trojice slov:

lampa – uhlí – květina knoflík – pošta – auto

králík – hromosvod – zpěvák



paměťový kvíz

Zakoupením našeho rukodělného  
výrobku zhotoveného s láskou  
podpoříte  
činnost Denního centra  
pro seniory JIZERA, z. s.  
Děkujeme.



## DARUJTE RADOST

V Denním centru pro seniory JIZERA si můžete zakoupit drobné dárky vyráběné s láskou uživateli Centra. V nabídce jsou ručně odlévané svíčky, voňavá mýdla v dárkovém balení, šité polštářky, tašky, vyšívané sáčky na bylinky, látkové hračky nebo háčkové či drátěné dekorace. Rádi ušijeme také roušky dle přání. Vyzvednutí je možné v našem Centru v Bakově nad Jizerou, v Mnichově Hradišti nebo dle domluvy. Připravujeme vánoční prodej na našich facebookových stránkách. Budeme potěšeni, pokud někomu uděláme těmito dárky radost.