



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
2. VÝŽIVA A ZDRAVÍ.....	6
3. POHYBEM KE ZDRAVÍ.....	8
4. PRVNÍ POMOC A JAK NA TO.....	10
5. BEZPEČNÝ DOMOV PRO SENIORY.....	12
6. ZMĚNY VE STÁŘÍ A JAK SE NA NĚJ PŘIPRAVIT.....	17
7. DEMENCE A PÉČE O OSOBU S DEMENCÍ.....	19
8. SYNDROM EAN.....	21
9. JAK KOMUNIKOVAT SE SENIOREM S DEMENCÍ.....	23
10. SYNDROM VYHOŘENÍ.....	25

1. POZITIVNÍ DOPAD AKTIVNÍHO A ZDRAVÉHO ŽIVOTA NA SENIORY

„Jmenuji se Barbora, je mi 59 let a více než dva roky se starám o svoji maminku. Ta před pár lety onemocněla Alzheimerovou chorobou a já jsem jediná z rodiny, kdo o ni pečuje. Ještě vloni to docela šlo, máma nemoc brala s nadhledem, ale věděla, že se situace brzo změní. I tak se snažila být aktivní, někdy až moc. Zpětně ale vím, jak moc to pro ni bylo důležité a jak moc mě to ulevovalo v péči a každodenním maratónu.“

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 projevit 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.

Aktivní život i ve stáří utváří prostor, ve kterém může senior projevit svoji osobnost, využít svých stávajících schopností a dovedností a zúročit životní zkušenosti a zájmy. Význam aktivního přístupu k životu je pro seniory nezanedbatelný, protože jim strukturuje čas a narušuje každodenní stereotyp, ovlivňuje nebo přináší nové sociální kontakty, přispívá k lepší fyzické i psychické pohodě a kondici. Taktéž dává příležitost k růstu, respektive k získání nových znalostí, kompetencí a zkušeností. Aktivity slouží k neustálému ověřování vlastních schopností, možností, zájmů a vyplňují volný čas.

Součástí aktivního stárnutí je zapojení se do života společnosti a posílení duševní, psychické i fyzické pohody. Netýká se jen samotného zdraví a lepší péče o zdraví. Důležitá je i podpora nezávislosti,

důstojnosti, seberealizace a zodpovědnosti seniorů. To bývá v domácím prostředí náročnější, obzvláště chce-li pečující osoba svému blízkému seniorovi ulevit od náročné aktivity, má tendence za něj takzvaně vše dělat a nedá mu dostatek prostoru pro samostatnost.

Je také důležité zmínit, že 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.

Podstatné však je, aby byly veškeré aktivity pro seniory přínosné, smysluplné a dobrovolné. Aby byla činnost smysluplná, musí splňovat určitá kritéria. Každá prováděná činnost musí být příjemná, dělaná dobrovolně a má mít jasný účel. Dále by měla být společensky přijatelná a neměla by vést k neúspěchu, neměla by seniora uvádět do rozpaků, zdětinšťovat nebo ztrapňovat. Zachování důstojnosti a autonomie je důležité i v době, kdy senior tráví čas různými aktivitami. Proto je dobré pamatovat si a respektovat, že senior s demencí:

- není malé dítě a ani jeho činnosti nemusí kopírovat činnosti vykonávané v mateřské školce;
- potřebuje více času, zájmu a důvěry od osoby, která o něj pečuje;
- nečiní s ohledem na kvalitu, ani kvantitu, ale osobní spokojenost a naplnění;
- potřebuje aktivitu, která není příliš namáhavá, ale je intenzivní, pravidelná a příjemná.

Za volnočasové aktivity lze považovat všechny společenské, kulturní a sportovní činnosti, kterým se lidé věnují ve svém volném čase. U seniorů s demencí jde především o posilování, udržování a využívání stávajících schopností a dovedností, nikoliv o získávání kompetencí nových. Je potřeba znát seniorovu autobiografii – životní profesi, záliby a koníčky a na ty v rámci aktivit navazovat.

KAŽDÁ RADA, DOBRÁ RADA, NĚKTERÁ JE NAD ZLATO

- *Udělejte si na vše dost času a nenechte ostatní, aby na seniora dospíчали.*
- *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 nevnucujte, 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 vysvětlete, 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

„Přestože jsem dělala maximum pro to, aby se maminka cítila dobře, bylo postupem času více a více patrné, jak ji trápí řada neduhů a bolestí. Přestávala sledovat dění kolem sebe, a naopak začala utíkat do svých problémů. Prakticky neustále si na něco stěžovala nejen mně, ale i ostatním členům rodiny. I návštěvy častovala svými nářky, bolestmi a zdravotními problémy. Od lékařů jsme se téměř nikdy nic nedozvěděli, také co by si maminka ve svém věku přála, že. Víím, že ji ledacos trápilo, ale také si uvědomuji, že jsem k jejím nářkům a stížnostem občas byla hluchá i slepá. Zkrátka toho bylo moc.“

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 pojmem:

- **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.

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, zařaďte 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, zařaďte 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.

Složení potravy přizpůsobte možnostem seniora například úpravou do snadno zpracovatelných menších soust, nezapomínejte, že starší člověk může mít potíže s chrupem a hůře se mu přijímají některé druhy potravin. Proto dbejte na vhodné ošetření chrupu, případně řešte jeho náhradu. Pokud je nutné jídlo mixovat, vždy je třeba rozmixovat každou potravinu zvlášť. U seniorů také dochází ke snížení chuťových vjemů a pocitu žízně, všimněte si známek dehydratace. Dbejte také na to, aby se senior stravoval v příjemném prostředí, je-li to možné, stolujte společně. Nezvládnutelné potíže se stravováním konzultujte s odborníkem na výživu. Nevíte-li si rady, jak sestavit jídelníček, poraďte se s nutričním terapeutem. Je dobré si uvědomit, že jídlo bývá pro seniora často jediným potěšením, a proto, pokud nemá významné zdravotní problémy, není nutné jej nutit do diet a jídel, která nemá rád, ale jsou zdravá.

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 vitaminů.*
- *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. Nechutnájí-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

„Maminka byla po celý svůj život aktivní. Byla členkou turistického spolku, se kterým se vydávala na jedno- i vícedenní túry. V mládí také chodívala každý týden do Sokola. Pohyb pro ni byl vždy důležitý, snažila se udržovat si postavu a vedla k tomu mě i sestru. Přibývajících léta jí postupně ubírala na pružnosti, vytrvalosti, ale na pravidelný pohyb nezanevřela. Stopku jí vystavil až úraz, je po operaci kolene a následně i kyčelního kloubu. Přesto se snaží pravidelně cvičit, to ji činí spokojenou.“

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).

Výběr pohybové aktivity v seniorském věku také záleží na sportovní minulosti a pohybových aktivitách prováděných v průběhu celého života. Ve výhodě jsou ti senioři, kteří se sportu věnovali pravidelně. Pokud tomu tak není a lidé vyššího věku se rozhodnou pro pravidelné pohybové aktivity, je více než důležité začínat postupně a zátěž zvyšovat po malých dávkách. Vhodná je i konzultace s lékařem. Aby si senior udržel optimální a funkční tělesnou zdatnost, psychickou kondici, jsou doporučovány následující pohybové aktivity:

- **zaměřené na pohybový aparát:** vyrovnávací a kompenzační cvičení odstraňuje funkční poruchy pohybového aparátu, upevňujeme a nacvičujeme správné držení těla, rozvíjíme kloubní pohyblivost a pohyblivost páteře. Důležitá jsou cvičení na rozvoj síly svalů dolních končetin, zvýšení úrovně statické i dynamické rovnováhy a rozvoj manuální zručnosti.
- **zaměřené na srdečně-cévní a dechový systém:** cyklické a vytrvalostní cvičení, dosahující nižší až střední intenzity tepové frekvence, která udržuje úroveň zdatnosti kardiorepiračního systému, zvyšuje spalování tuků a redukci tukové tkáně. Aerobní cvičení je dobré prokládat dechovými cvičeními a věnovat se chůzi, plavání, cvičení ve vodě, jízdě na kole či rotopedu nebo tanci.
- **ovlivňující psychiku a centrální nervovou soustavu:** důraz je kladen na rozvoj smyslového vnímání, prostorové orientace a udržení kognitivních schopností. Pro seniora jsou přínosná psychomotorická cvičení a aplikace relaxačních cvičení, při kterých se uvolní a naučí se lépe vnímat a ovládat svoje tělo.

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. Někteří senioři mohou mít z procházky nebo jiného pohybu venku strach. Bojí se, že upadnou, že je někdo přepadne nebo že jim dojdou síly. Proto je třeba seniory v pohybu venku podporovat a motivovat. Procházky je vhodné doplňovat domácím cvičením:

- třikrát denně pět minut chůze na místě se zapojením rukou: držet lokty u těla a nerotovat trupem. Také je dobré zvedat kolena výš, než je obvyklé. Pokud senior zvládá, je dobré chůzi proložit každou minutu deseti lehkými výskoky snožmo pár centimetrů nad zem;
- malé podřepy: nejlépe u stolu, židle nebo kuchyňské linky, které se senior může chytnout. Drží kolena od sebe, rozkročí se na šířku pánve, jako by si sedal na židli. Toto může zkusit během dne tři- až pětkrát v deseti opakováních.

Řada pohybových aktivit může být pro seniora nevhodných, či dokonce nebezpečných. Nejčastěji jsou uváděny tyto činnosti:

- prudké pohyby a změny základních poloh, při kterých dochází k závratím;
- rychlé tempo při provádění pohybových aktivit a činnosti prováděné vysokou intenzitou;
- přeskoky, seskoky, dlouhotrvající poskoky nevhodné pro nosné klouby a vnitřní orgány;
- záklony hlavy spojené s rotací hlavy, pohyby hlavou dolů, při nichž hrozí nebezpečí mdloby;
- pohyby vyžadující rychlost, u nichž může docházet k pádům, srážkám a neúměrnému přetížení;
- náročná koordinační cvičení a složité sestavy, při kterých hrozí riziko ztráty sebedůvěry;
- spinální cvičení při podezření na výhřez meziobratlové ploténky;
- cvičení na nářadích.

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 chodte 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

„Jak maminka nemoc postupovala a horšil se její zdravotní stav, stávalo se, že upadla, nebo se jí zamotala hlava a přišly na ni mdloby. Také se párkrát pořezala, když mi pomáhala v kuchyni. Více a více jsem se o ni začala bát, když si vařila kávu nebo čaj. Každodennost pro mě začínala být o strach. Mnohokrát jsem přemýšlela, jak bych postupovala, kdyby se mamince stalo něco vážnějšího, zda bych jí vůbec uměla poskytnout první pomoc, jestli bych nezpanikařila a neudělala více škody než užítku. Bylo mi jasné, že si musím osvojit alespoň základní postupy, jak na první pomoc.“

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 pečovateli 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 pečovateli 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 pečovateli 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.

Jak domácí pečovatel pozná vážné onemocnění nebo úraz? Takováto situace může při neformální péči vzniknout kdykoliv, stačí chvilka nepozornosti a úraz je na světě, stejně tak i z banálního onemocnění se může vyvinout kritický stav. Z hlediska první pomoci je ale potřeba aktivně a rozhodně jednat zejména v následujících situacích:

- **náhlý a nečekaný kolaps:** postižený přestane komunikovat, otočí oči v sloup, sesune se na podlahu, mohou být i křeče celého těla;
- **náhlá porucha dýchání, pocit dušení:** postižený není schopen vyslovit celou větu na jeden nádech;
- **náhle vzniklý tlak na prsou, v zádech nebo nad pupkem:** postižený se může opotit, má pocit bušení srdce nebo se mu hůře dýchá;
- **náhlé ochrnutí části těla:** postižený ztrácí schopnost srozumitelně mluvit nebo mu poklesne koutek úst a omezí se mu zorné pole;
- **úraz:** postižený upadne, spolkně cizí těleso, významně krvácí, je popálený nebo opařený;

Jak rozeznat mozkovou příhodu? Pokud si všimnete, že senior je lehce zmatený, má zhoršenou motoriku nebo mluví nesmysly, poproste ho, aby zkusil následující věci: Aby se usmál nebo vyplázl jazyk – při mozkové příhodě je jeden koutek povislý, jazyk je stočený k jedné straně; aby zopakoval jednoduchou větu; aby zvedl obě ruce nad hlavu – nesymetrický pohyb může být příznakem mozkové příhody.

Při takto závažných situacích je nutné hned volat záchrannou službu 155 nebo 112 a „nehrát si na hrdinu“. Pokud postižený není v kritickém stavu, pečovatel přesto sleduje příznaky, které život sice neohrožují, ale mohly by způsobit komplikace. Jak pečovatel postupuje:

- **osloví postiženého a nabídne mu pomoc:** všímá si, jak komunikuje, zda reaguje hned, nebo s nápadným odstupem, zda je orientovaný;
- **pomůže postiženému zaujmout příznivou polohu:** nechá ho, aby si sám řekl, jaká poloha je pro něj příjemná;
- **důkladně postiženého prohlédne:** sleduje barvu pleti, opocení, známky násilí, netypického postavení končetin, zápach, ale s postiženým zbytečně nehýbe, pokud si to on sám nepřeje.

KAŽDÁ RADA, DOBRÁ RADA, NĚKTERÁ JE NAD ZLATO

- *Při poskytování první pomoci vždy myslte 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

Přestože je tato brožura určena neformálním pečovatelům, rádi bychom poskytli několikero doporučení i seniorům, o které se starají jejich blízcí. Ne vždy jsou jim na blízku, nejsou s nimi pokaždé doma, musí si také zařizovat své osobní záležitosti, setkávat se s přáteli, odpočívat a přicházet na jiné myšlenky. Právě pro tyto situace přinášíme bonusová doporučení, která mohou sdílet neformální pečovatelé 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 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. 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 obyčejné 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 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.**
- **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 břiše, 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.** Tlačence nahrává zlodějům a okradení může proběhnout bez povšimnutí.
- **Budte bedliví při cestování hromadnou dopravou.** Při čtení v dopravním prostředku mějte příruční zavazadlo pořád pod kontrolou. Ve vlaku si vybírejte kupé, kde už sedí cestující, a nenechávejte zavazadla bez dozoru.
- **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.
- **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.** 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 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 útočníka 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 lži, 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 nevpouštějte 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 odmítejte. 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 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 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 nezbytné 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 vpustte 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 skryš.** 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 dejte místo např. Nováková Novákovi. Nenecháváte-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 nečekané 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 nahlase, i když vy sám je odmítnete. Možná zachráníte majetek vašeho souseda.*

6. ZMĚNY VE STÁŘÍ A JAK SE NA NĚJ PŘIPRAVIT

„Jak jsem již řikala, maminka na sebe po celý život dbala. Pamatujeme si ji se sestrou jako vždy upravenou a šmrncovní dámu. Pravidelně cvičila, chodila ke kadeřníkovi, občas navštívila kosmetičku a pedikérku. Velmi si potrpěla na pěkné oblečení a měla nepřeberné zásoby různých krémů a šminek. Ty jí vozil především tatínek, který každoročně vyjížděl pracovně do různých států západní Evropy. Bonbony pro mě a sestru byly vždy až na druhém místě. Důležité bylo přivést „patláničko pro maminku“. Ta chtěla být krásná nejen pro sebe, ale i pro tatínka. Nemoc mnohé změnila, maminka těžce nesla, že stárne, a postupem času rezignovala na péči o sebe sama. Jak řikala, už neměla být pro koho krásná. Jen když jsem ji vozívala na hřbitov, tak se pro tatínka upravila.“

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 osvojit 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 sebek péče a osobní hygieny;
- nečekané jsou stavy paličatosti, vzdorovitosti, deprese, podezřívavosti 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 pečovateli, 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 nebývaly nebo je předešlé generace přijímaly a vnímaly jinak. V jakých oblastech dochází k nejčastějším změnám:

- **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 nezvládání stresových situací.
- **Trávicí soustava a metabolismus** – žaludeční potíže po konzumaci jídla, chybějící chrup, nechuť k jídlu, časté průjemy nebo zácpy, nepříjemný zápach stolice a chronická únava.
- **Smyslové orgány** – slábnoucí zrak, snižující se adaptace na tmou, 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 šumy, 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.*
- *Budte připraveni na různé poruchy osobnosti seniora. Může být nepřátelský, nepříjemný, mrzutý. Může se vám zdát protivný, podezřivý, 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

„Jednoho dne u nás nastala velmi zvláštní situace. Maminka odpočívala, pospávala a zdála se být klidná. Já jsem umývala nádobí, ale spadl mi při tom hrnek na podlahu. Ten se s rachotem rozbil, to matku vzbudilo. Velmi se vylekala, začala plakat, nebyla k utišení. Chtěla jsem ji uklidnit, ale ona strašně vyváděla, křičela, ať jdu pryč. Posléze mi došlo, že mě nepoznává a že neví, kde je. Bála se mě, byla jsem pro ni cizí. To byl moment, kdy jsem si vše uvědomila. Od té doby to jde z kopce.“

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 projevat, 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.

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.

Vstoupí-li do života člověka a jeho rodiny demence, nastává pro všechny zúčastněné doba zmatku, nejistoty a tápání, jak situaci zvládnout. Proto je důležité, aby pečovatel věděl nejen jak se postarat o blízkého, ale také jaké služby může využít, pakliže péči nezvládá. V České republice existuje řada poskytovatelů sociálních služeb pro osoby s demencí. Ty lze nalézt v Registru poskytovatelů sociálních služeb a jednoduchým zadáním kraje a okresu lze dohledat, kdo pečovateli může pomoci. Jsou to služby:

- **Pobytové**, kterými se rozumí služby spojené s ubytováním v zařízeních sociálních služeb. Patří mezi ně domovy pro seniory, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy se zvláštním režimem, specializující se především na péči o klienty trpící některou z forem demence.
- **Ambulantní**, kterými se rozumí služby, za kterými osoba dochází, je doprovázena nebo dopravována do zařízení sociálních služeb a součástí služby není ubytování. Jedná se o sociální rehabilitace, sociálně-terapeutické dílny, denní stacionáře nebo odborné sociální poradenství.
- **Terénní**, kterými se rozumí služby, které jsou poskytovány v přirozeném sociálním prostředí. Mezi terénní služby řadíme pečovatelskou službu a osobní asistenci.

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

„Maminka byla celý život generál, od mala nás cepovala, v dospělosti nám do všeho mluvila a věřte, že jsme to s ní neměli jednoduché. A právě tyto její vlastnosti a nezkrotný temperament jsou v její nemoci o to výraznější. Je vztahovačná, pořád mě z něčeho obviňuje, je na mě hrubá a prý se o ni vůbec nestarám. Mám strach, že mi jednoho dne ujede ruka a já jí ublížím.“

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 nápomocní 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

Psychické týrání

Ekonomické zneužívání



Sexuální zneužívání

Aktivní zanedbávání

Pasivní zanedbávání

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 agresivní 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.

Znaky fyzického násilí

- Škrábance, řezné rány, popíchání, 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;
- vyhýbavost, 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 stehien;
- 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.*

9. JAK KOMUNIKOVAT SE SENIOREM S DEMENCÍ

„Zdravotní stav maminky se postupně zhoršoval. To jsem čekala, ale na co jsem nebyla připravena, byla její snižující se schopnost racionálně komunikovat. Často jsem si myslela, že si ze mě dělá legraci, že truceje, nespolupracuje, schválně se opakuje a dělá naschvály. Naštěstí mi to jedna šikovná sociální pracovnice vysvětlila a já pochopila, že se musím naučit s maminkou mluvit, dávat jí prostor a respektovat, že se občas zamotá do vlastních slov a vzpomínek.“

Péče o člověka s demencí s sebou přináší svá úskalí. Pečovatelé se mohou setkat se situacemi, které jsou pro ně náročné a obtížně řešitelné. Základním předpokladem k přiblížení se vnitřnímu světu člověka s demencí je schopnost vcítit se a komunikovat, a to i přesto, že mezi pečovateli přžívá názor, že komunikovat s člověkem s demencí je nemožné. Protože je nejčastějším rizikovým faktorem demence vyšší věk, pojďme si připomenout základní specifika komunikace se seniorem.

- Senior reaguje pomaleji, v komunikaci s mladší generací může přinášet problémy netrpělivost, nedočkavost, ale také používání moderních výrazů a cizích slov.
- Komunikaci ovlivňují poruchy paměti, senior si například hůře vybavuje jména nebo názvy.
- Ze strany seniora může docházet k opakování již sděleného. Ubezpečuje se tak, že naslouchající pochopil, co chtěl říci, nebo může jít i o pocit nejistoty či sníženou koncentraci seniora.
- Senior může mít problémy se sluchem, například nedoslýchavost může zapříčinit, že sdělení neporozumí a reaguje nepřiměřeně dané situaci.
- Senior může mít tendence komunikovat s ostatními pomocí tělesných potíží, jelikož se tak snaží na sebe upoutat pozornost.
- Problémem je komunikace ve větší skupině lidí, ale také hluky a šumy komplikují komunikaci, senior se v takovou chvíli stává neklidným, reaguje nečekaně, neadekvátně, nebo se naopak stáhne a je raději pasivním.

Při komunikaci s osobou s demencí je dobré používat techniky pozitivní interakce. Pokud chce pečovatel navázat kontakt se seniorem, musí zachytit signály, které k němu vysílá. Aby byla komunikace efektivní, musí komunikační metody přizpůsobit a upravit aktuálnímu rozpoložení seniora. Základní pravidla pozitivní interakce jsou následující:

1. Snažte se být stále příjemní, klidní a dodávejte člověku s demencí sílu. Přispějete tak k tomu, že i on se bude cítit příjemně a klidně.
2. U člověka s demencí vždy podporujte pozitivní sebehodnocení.
3. Usnadňujte člověku s demencí porozumění používáním jednoduchých a srozumitelných vět a případně je i opakujte.
4. Usnadněte porozumění neverbálními signály.

Při komunikaci s člověkem s demencí musí pečovatel respektovat jeho aktuální zdravotní stav a komunikační schopnosti i dovednosti. Existuje řada komunikačních bariér, mezi které často patří i nepřipravenost pečovatele, jeho neochota komunikovat, problémy osobního rázu, ale také osobní strachy a obavy. Důležité je zmínit také odpor nebo nesympatie k druhému člověku. Mezi nejčastější chyby při komunikaci s člověkem s demencí patří nepozornost, nesoustředěnost, domýšlení si významu sděleného, nenaslouchání, přerušování, nedostatek empatie, nesledování neverbálních signálů, netrpělivost a nedostatek času.

Chce-li se pečovatel vyvarovat zmíněných chyb a navázat s člověkem s demencí kontakt a komunikaci, měl by k tomu vytvořit nebo zvolit vhodné prostředí, které nebude rozptylovat a ve kterém se bude cítit dobře on i senior. Je dobré omezit veškeré rušivé zvuky a podněty okolí, nebýt pod tlakem

a soustředit se výhradně na seniora a jeho potřeby. Pečovatel by měl taktně ověřit možné komunikační bariéry a tomu přizpůsobit komunikaci.

Doporučení pro pečovatele při komunikaci se seniorem nebo se seniorem s demencí jsou následující:

- Nepoužívejte zdvořiliny, se seniorem komunikujte jako s dospělým. Posilujte jeho důstojnost, projevujte respekt a úctu. Uvědomte si, že před vámi stojí člověk, který prožil plnohodnotný život. Oslovujte ho tak, jak si přeje.
- Mluvte pomalu a zřetelně. Umožněte seniorovi, aby viděl na vaše ústa. Během rozhovoru dělejte krátké pauzy. Pauzy v rozhovoru mohou vytvořit prostor pro seniora, aby se stal aktivním. Ponechte pauzu za vyřčeným, aby měl možnost a čas informaci zpracovat.
- Používejte krátké a jednoduché věty. Vyhýbejte se odborným výrazům, frázím, ironii. Používejte slova, která jsou člověku s demencí blízká, kterým rozumí. Pokud dáváte určité pokyny, měly by být přesné, jednoznačné a měly by zahrnovat pouze jeden krok.
- Sděľujte vždy pouze jednu informaci. Během rozhovoru se věnujte pouze jednomu tématu. Při činnosti mluvte o tom, co se děje tady a teď. Nerozptylujte seniora dalšími tématy. Pokud je to možné, ukazujte to, o čem hovoříte, používejte gesta.
- Nepokládejte velké množství otázek. Pro člověka s demencí je někdy obtížné odpovědět na otevřené otázky – např.: „Co bys ráda dělala?“, je pro ně snazší odpovědět na otázku: „Šla bys se mnou na procházku?“
- Mluvte klidným, nižším tónem hlasu. Vysoký a hlasitý tón hlasu může vyvolat úzkost a napětí. Někdy máme pocit, že je nutné hovořit obzvláště na seniora hlasitěji i přesto, že nemá sluchovou vadu. To, že nám senior s demencí někdy nerozumí, nemusí být dáno tím, že nás neslyší, ale tím, že neumí naši informaci zpracovat.
- Vyhněte se otázkám na věci, které se odehrály před krátkou dobou. Průvodním znakem demence je ztráta krátkodobé paměti. Na otázky týkající se nedávné minulosti člověk s demencí neumí odpovědět.

KAŽDÁ RADA, DOBRÁ RADA, NĚKTERÁ JE NAD ZLATO

- *Vyhýbejte se zdětinštvání, nehovořte se seniorem jako s dítětem formou ani obsahem.*
- *Z komunikace vylučte podceňování a devalvací schopností.*
- *Respektujte princip zpomalení a chraňte seniora před časovým stresem.*
- *Neskákejte seniorovi do řeči, neopravujte, nevyvracejte, nekritizujte.*
- *Akceptujte seniorovy reakce, hodnoty a rozhodnutí, i když s nimi nemusíte vždy souhlasit.*
- *Budte pozitivní. Nenuťte seniora do komunikace. Usmívejte se. Budte kreativní a přátelští.*
- *Pozorně sledujte vše, co senior říká, i co neříká. Člověk s demencí potřebuje specifický přístup.*
- *Vyhýbejte se naučeným, mechanickým odpovědím a žargonu.*
- *Člověk s demencí reaguje na emoční úrovni, vnímá vaše celkové naladění, energii.*
- *Mluvte jednoduše a používejte i nonverbální způsoby komunikace, aby senior mohl využít více smyslů.*
- *Složitější nebo důležité informace je dobré několikrát opakovat a raději i napsat na list papíru.*
- *K usnadnění komunikace se zdržujte v zorném poli, mluvte srozumitelně a udržujte oční.*

10. SYNDROM VYHOŘENÍ

„Pečovat o blízkou osobu v domácím prostředí nebývá vždy procházka růžovým sadem. Starat se o vlastní matku s demencí mi momentálně přijde jako ta nejtěžší věc na světě. S mojí sestrou Annou se léta neviděla, jejich spory jsou tak vyhrocené, že Anička o setkání s matkou nestojí a nechce mít s domácí péčí nic společného. Takže jsem na všechno sama a dochází mi síly. Přesto, že ji miluji, jsou momenty, kdy bych chtěla odejít a už se nevrátit.“

Syndrom vyhoření se vyskytuje zvláště u profesí či činností, kde se pracuje s lidmi a které jsou závislé na jejich hodnocení. Původně býval spojován s narkomany, až později se začal používat i pro označení stavu pracujících osob, které byly v důsledku dlouhodobého stresu a pracovního vyčerpání apatické, zoufalé a bezmocné. Syndromem vyhoření jsou ohroženi jak formální, tak i neformální pečovatelé. Svoji daň si vybírá jak ve zdravotnictví, tak i v sociálních službách nebo domácí péči.

Jde o vážný problém, který negativně ovlivní výkonnost v práci i mimo ni. Je to skupina příznaků, mezi které patří celá řada projevů: sklíčenost, popudlivost, pocit bezmoci, nechuť, nesoustředěnost, snížená ochota pracovat a pomáhat jiným, stažení se do sebe, zdravotní obtíže a rozpadající se vztahy. Časté jsou potíže se spánkem, jídlem, únavou nebo vysokým krevním tlakem.

Syndrom vyhoření se projevuje tím, že pečující už nenalézají smysl v dalším pomáhání, nechybí jim energie, ale motivace. Je to výsledek dlouhodobě nepříznivé bilance mezi pomáháním a odezvou na pomáhání, nedostává-li se pečovateli opakovaně přiměřené zpětné vazby. Složky syndromu vyhoření jsou:

- **Vyčerpání** se projevuje jako hluboké fyzické, psychické a emocionální vysílení. Zhoršuje se schopnost pečovat a projevovat jakoukoliv radost z odváděné práce. Vzniká následkem náročných požadavků, časového nátlaku a z přepracování. Pečovatel nemá své činnosti pod kontrolu, pomyslná zásobárna energie je téměř prázdná a není nic, co by ji doplnilo.
- **Cynismus** představuje ztrátu angažovanosti a nadšení pro různé činnosti a je důsledkem přílišné zátěže. Pečovatel se chová odtažitě, negativně, nebo dokonce bezcitně. Objevují se konflikty ze strany pečovatele, přetrvávají jeho pocity ukřivděnosti nebo nedostatku vlivu při rozhodování o tom, jak má být péče zajišťována. Dlouhodobý cynismus je znakem toho, že pečovatel ztratil zájem o pomoc blízké osobě a nepřináší mu radost.
- **Neefektivita** poukazuje na pocity nekompetentnosti, neschopnosti dosáhnout výsledků. Produktivita pečovatele klesá. Zhoršují se jeho schopnosti a vzniká strach, že nebude schopen uspět a plnit úkoly. Spouštěčem může být nedostatek zpětné vazby, uznání a zpochybnění kvality pečovatelských snah a pečovatelského nasazení.

Jak se pozná vyhořelý člověk? Pečování jsou vystaveni snížené výkonnosti, podrážděnosti, apatii, cynismu a ironizování ze strany pečovatele. Dochází k narušení mezilidských vztahů s pečovaným, v partnerství či rodině. Pečovatel propadá občasným epizodám pláče, depresí nebo neochotě pomáhat. Ztrácí chuť dělat i dříve oblíbené činnosti, propadá pocitům marnosti, že je zbytečné do péče investovat energii. Přichází obavy z nezvládnutí i těch situací, které byly zvládnuty s přehledem, snižuje se ochota hledat nová řešení a překonávat další překážky. Pečovatel postupně ztrácí potřebu komunikovat s pečovaným, přestává o něj projevovat zájem a šidí domácí péči.

Prevence syndromu vyhoření

- Snižte příliš vysoké nároky. Přijměte skutečnost, že člověk je nedokonalý a chybující.
- Neprofadejte syndromu pomocníka. Vyhněte se nadměrné citlivosti k potřebám druhých lidí.

- Nesnažte se být zodpovědní za vše a za všechny. Stanovte si priority. Nemusíte být u všeho.
- Naučte se říkat NE a říkejte je vždy, pokud budete cítit, že je toho na vás nakládáno příliš.
- Nevyplývejte svou energii na nesčetné aktivity. Práci si rozdělte rovnoměrně.
- Vyjadřujte otevřeně své pocity. Pokud se vás cokoliv dotkne, dejte to najevo.
- Hledejte věcnou a emocionální podporu. Najděte si důvěrníka a využijte nabídek pomoci.
- Vyvarujte se negativního myšlení. Radujte se z toho, co umíte a dokážete.
- Předcházejte komunikačním problémům a v kritických okamžicích zachovejte rozvahu.
- Zpětně si projděte kritické situace. Analyzujte svoje chování, navrhněte alternativy řešení.
- Zapojte další členy rodiny a vyrovnejte pracovní zátěž potřebnou mírou odpočinku. Nezanedbávejte vlastní život, rodinu a přátele.

KAŽDÁ RADA, DOBRÁ RADA, NĚKTERÁ JE NAD ZLATO

- *Nebojujte sami. Stojí za to, najít si pomocníka, kterému věříte a který unese vaše emocionální výkyvy, aniž by sám utrpěl. Je fajn mít někoho na telefonu, komu můžete bez ostychu zavolat.*
- *Čím pravidelněji a častěji se dokážete izolovat od péče a věnovat čas i sami sobě, tím lépe.*
- *Neignorujte vlastní přirozenou potřebu regenerace, poddat se únavě je přirozené a je potřeba se naučit spát a odpočívat.*
- *Je dobré změnit společnost a vyhledávat lidi, kteří přinášejí pozitivní náhled a inspiraci. Rovněž je dobré si všimnout svých pocitů a respektovat je.*
- *Vyhledávejte i manuální práce, u nichž je ihned vidět výsledek. Nestanovujte si však velká očekávání či cíle, přijměte výsledek takový, jaký je.*
- *Stanovte si a ujasněte své hodnoty, vymezte, kde jsou vaše mantinely, kam ještě chcete a můžete zajít, aniž by to narušilo vaši vnitřní pohodu. A tyto hodnoty nepřekračujte.*
- *Zvolnění životního stylu, ústup od materiálních hodnot a tlaku na spotřebu hodně pomáhají a obecně zvyšují kvalitu života jako procesu.*
- *Mějte se rádi, dopřejte si nejen odpočinek, ale i vše, co máte rádi a co vám dělá radost.*
- *Pozor na náhražky, fungují jen na chvíli a ve finále vám spíše uškodí.*
- *S žádostí o pomoc oslovte profesionální pečovatele, sdílejte péči o blízkou osobu.*
- *Věřte, že děláte velmi záslužnou činnost, za kterou si zasloužíte respekt a uznání. Až jednou váš blízký navždy odejde, nestydte se za pocit určité úlevy. Je to zcela normální pocit.*