

Komunitní péče o seniory

9. Týden

Staří = důchodci (a jsou v podstatě stejní)



Stáří = nemoc



Staří potřebují ústavy (téměř oficiální politický názor), jsou bezmocní...



Ošklivost, šedivost a neatraktivnost stáří



Staří jsou politováníhodní



Jsou asexuální



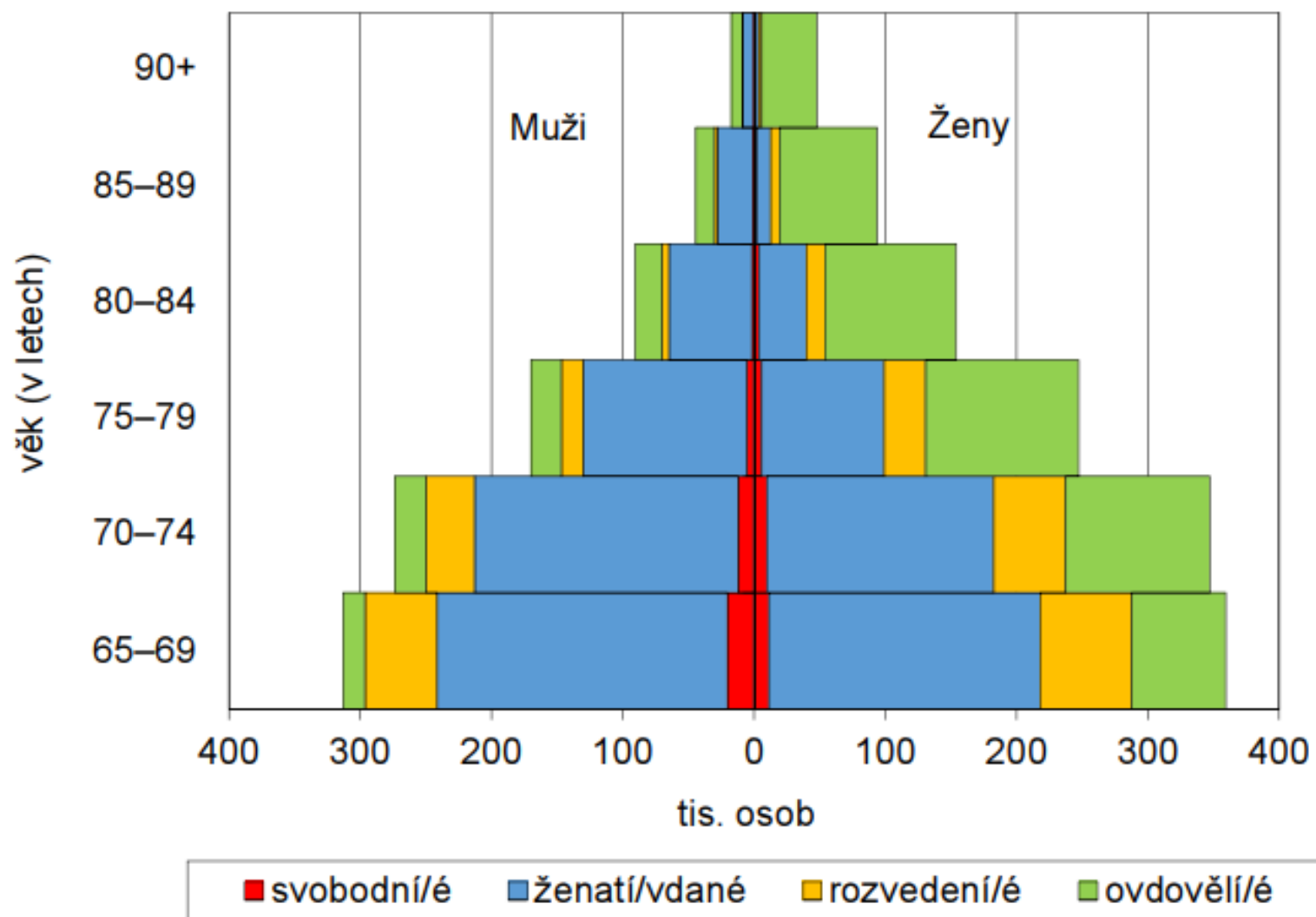
Neproduktivní bez programu a už se nic nenaučí...



„Etnocentrický“ pohled na stáří a starší lidi

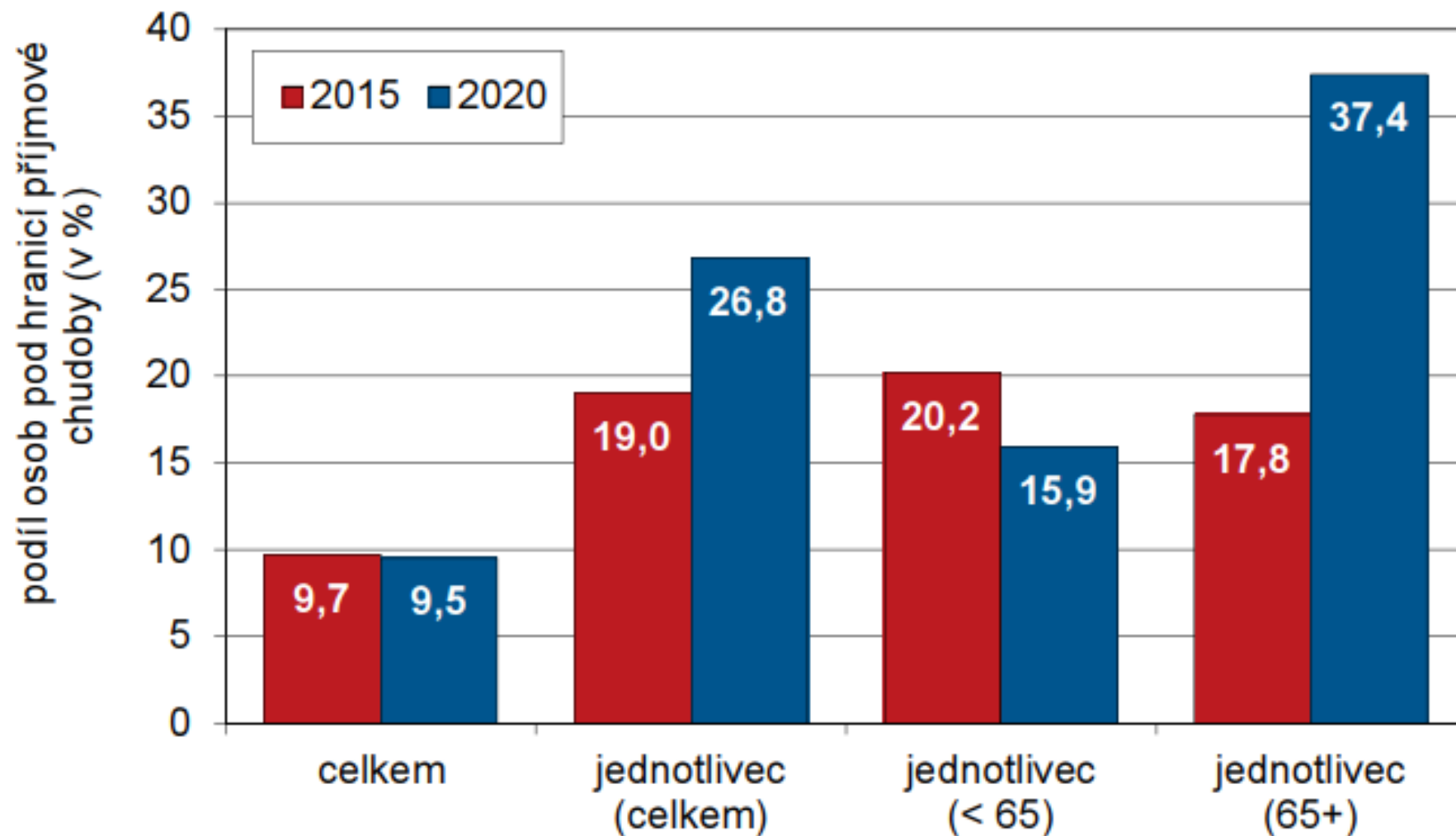
- Jsou to „oni“ – senioři, důchodci...
- Reklama „pro seniory“ - bolesti kloubů, poruchy erekce, inkontinence, přilepení zubních protéz, pravidelná stolice...
- Zpravodajský obraz: důchodce jako mnohdy naivní oběť kriminálního činu, kuriozity, „šmejdi“
- Mediální obraz: směs veškerých mýtů a stereotypů (o „nich“)
- Politikové: „nebude pro ně na důchody“ a „postavíme jim ústavy“
- Akce a zábavy „pro seniory“ ...

Graf 1.2 Senioři ve věku 65+ podle pohlaví, věku a rodinného stavu k 31. 12. 2020



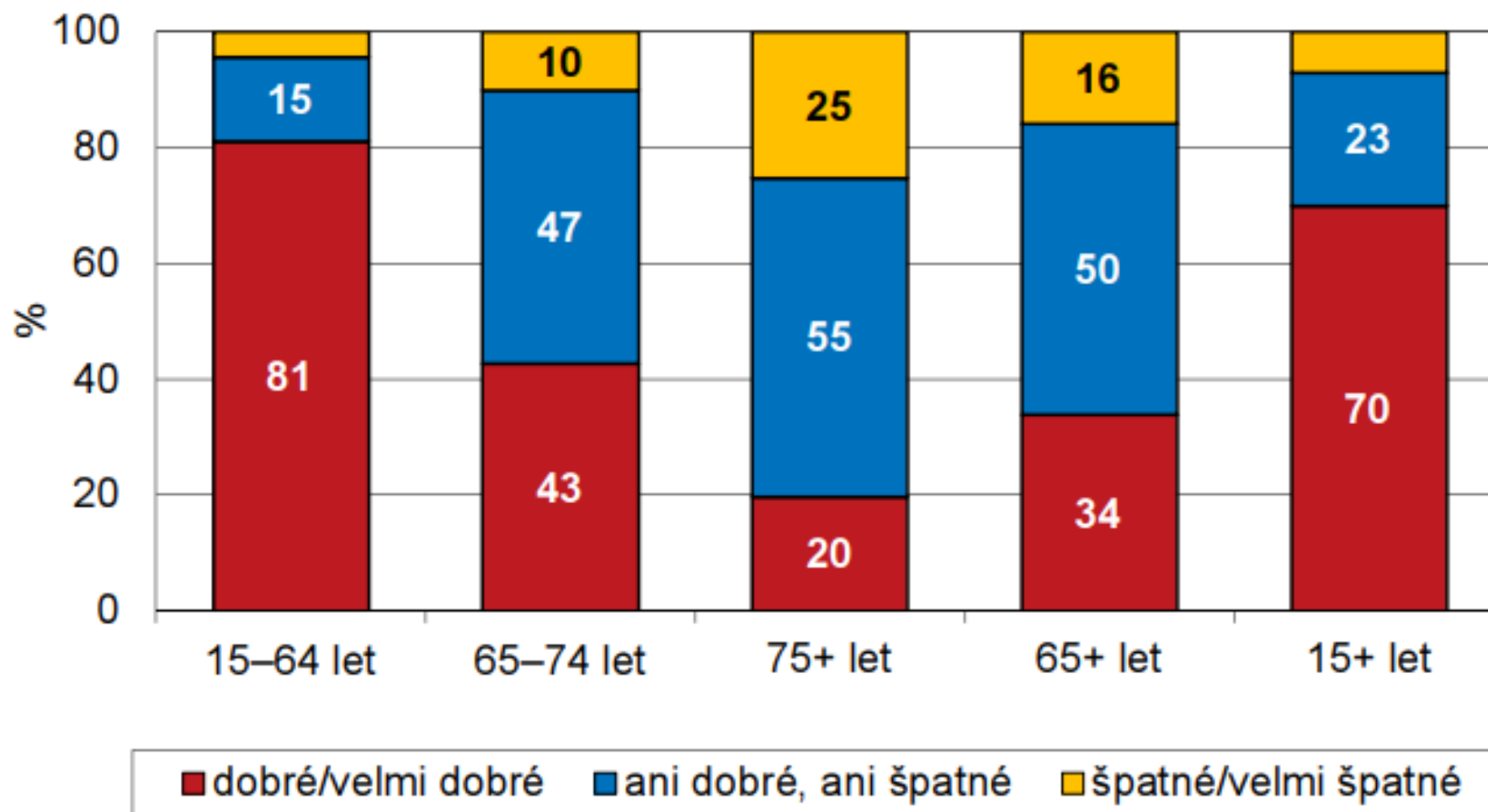
Zdroj: ČSÚ

Graf 2.4 Podíl osob ohrožených příjmovou chudobou v domácnostech celkem a jednotlivců v letech 2015 a 2020



Zdroj: ČSÚ

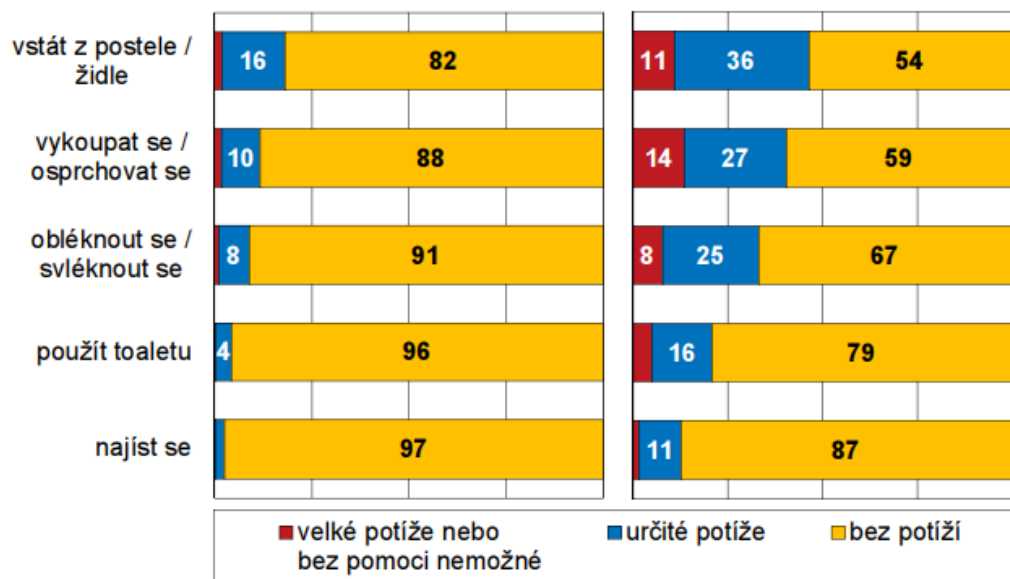
Graf 3.1 Subjektivně vnímané zdraví v roce 2019



Zdroj: Evropské výběrové šetření o zdraví 2019, ÚZIS ČR ve spolupráci s ČSÚ

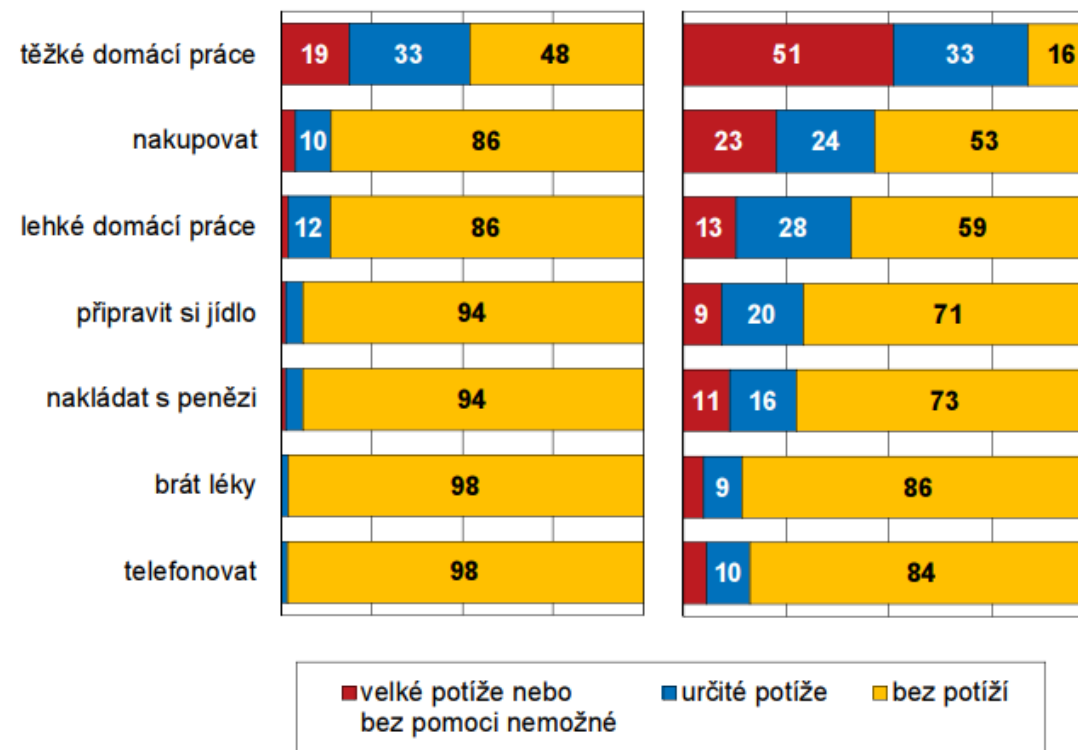
Péče o sebe sama a všednodenní činnosti

Graf 3.5 Senioři 65+ podle potíží s ADL v roce 2019 (v %)
a) ve věku 65–74 let b) ve věku 75 a více let



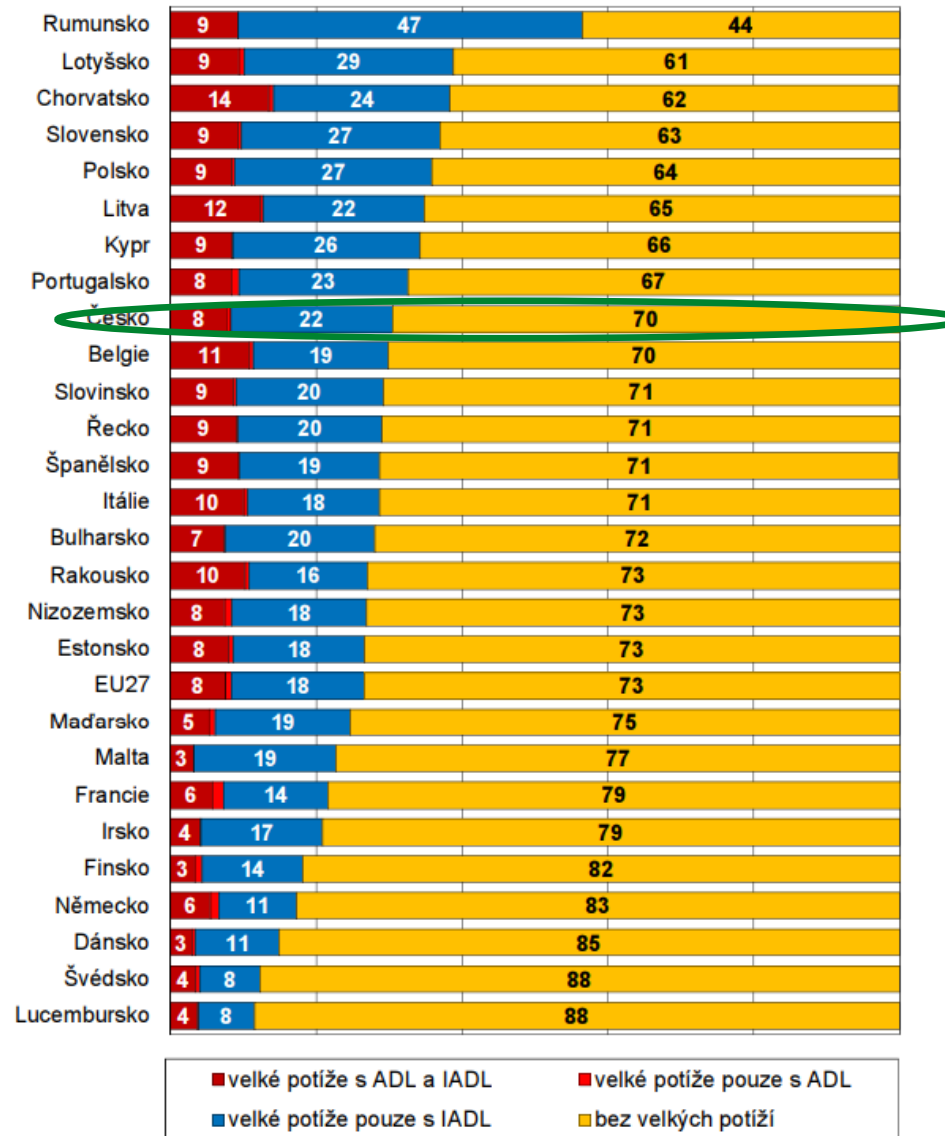
Zdroj: Evropské výběrové šetření o zdraví 2019, ÚZIS ČR ve spolupráci s ČSÚ
Pozn.: ADL – activities of daily living – činnosti péče o vlastní osobu

Graf 3.6 Senioři 65+ podle potíží s IADL v roce 2019 (v %)
a) ve věku 65–74 let b) ve věku 75 a více let



Zdroj: Evropské výběrové šetření o zdraví 2019, ÚZIS ČR ve spolupráci s ČSÚ
Pozn.: IADL – instrumental activities of daily living – činnosti péče o domácnost

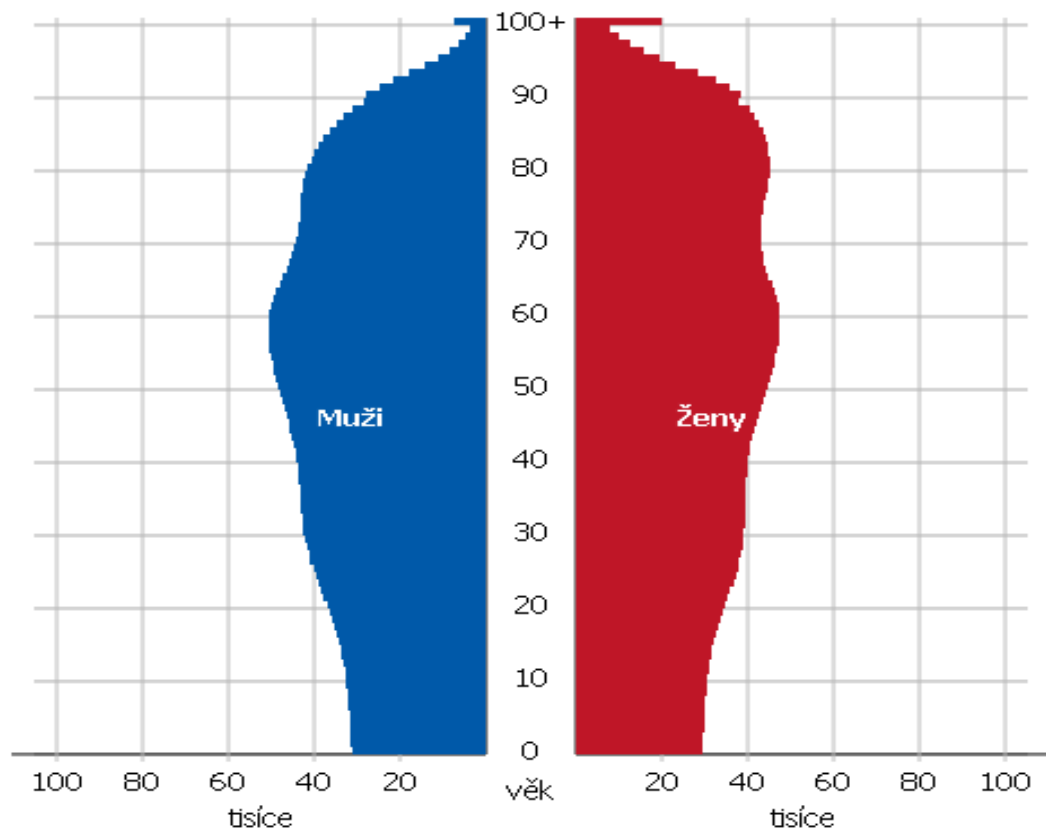
Graf 3.7 Senioři 65+ podle potíží s ADL a IADL, mezinárodní srovnání v roce 2019 (v %)



Zdroj: Evropské výběrové šetření o zdraví 2019, ÚZIS ČR ve spolupráci s ČSÚ

Pozn. ADL – activities of daily living – činnosti péče o vlastní osobu
IADL – instrumental activities of daily living – činnosti péče o domácnost

Projekce obyvatelstva k 1. 1. 2101 Česká republika



Zvýraznit přebytek mužů nebo žen

Animace

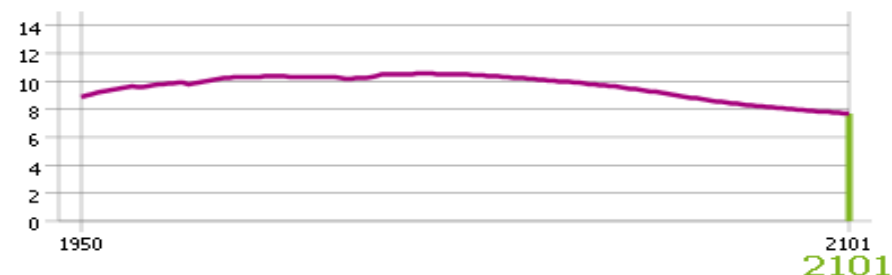
Nápověda

Zdroj: ČSÚ, Projekce obyvatelstva (1950 - 2101)

© Statistisches Bundesamt 2009, Insee 2011, CZSO 2013

Bilance obyvatel

Projekce obyvatelstva k 1. 1. (miliony)



Stav k 1. 1. 1950 není přepočten podle výsledků sčítání lidu z roku 1950 a odpovídá stavu k 31. 12. 1949.

Stav k 1. 1. 1970 není přepočten podle výsledků sčítání lidu z roku 1970 a odpovídá stavu k 31. 12. 1969.

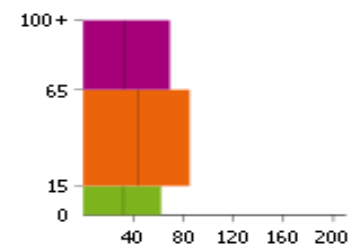
[Prohlédněte si jiné grafy](#)

[Uložit data](#)

Věkové skupiny (2101)

věk	celkem	%	% žen
65+	2498583	32,5	53,3
15 - 64	4248249	55,3	48,1
<15	936820	12,2	48,5
Celkem	7683652	100	49,8

Změnit věkové skupiny



Definování stáří

Kalendářní stáří

- **65 – 74 let: mladí senioři** – problematika penzionování, volného času, aktivit, seberealizace
- **75 – 84 let: staří senioři** – problematika adaptace, tolerance zátěže, specifického stonání, osamělosti
- **85 let a více: velmi staří senioři** – problematika soběstačnosti a zabezpečení.

Definování stáří

- **Biologický věk** poukazuje na objektivní stav fyzického vývoje či degenerace. Obecně je tento pojem užíván poměrně volně k vyjádření celkového stavu lidského organismu.
- **Sociální stáří** je období vymezené kombinací několika sociálních změn či splněním určitého kritéria – nejčastěji penzionování, resp. dosažení věku, v němž vzniká nárok na odchod do starobního důchodu.

Jednotlivé známky stárnutí



- 1: Genomová nestabilita - poškození DNA
- 2: Opotřebování - krácení telomerů
- 3: Epigenetické změny – odhad biologického věku
- 4: Ztráta proteostáze – nerovnováha mezi tvorbou a spotřebou bílkovin
- 5: Deregulovaná detekce živin – poruchy metabolismu
- 6: Mitochondriální dysfunkce
- 7: Buněčná senescence – ustávání buněčného dělení
- 8: Vyčerpání kmenových buněk
- 9: Mezibuněčná komunikace

Celkový postup stárnutí (Kubešová 2006)

- **Kategorie elite** - senioři ve vynikající kondici, schopni i ve vysokém věku sportovních aktivit
- **Kategorie fit** – senioři schopni zabezpečit sebe sama a navíc pěstovat koníčky (zahrada apod.) a vypomáhat rodinám svých dětí v péči o vnoučata
- **Kategorie independent** – senioři v dobré kondici, schopni pečovat o sebe a svůj příbytek bez pomoci zvenčí
- **Kategorie dependent** – senioři trvale závislí na pomoci zvenčí ale schopni žít ve svém vlastním sociálním prostředí
- **Kategorie disabled** – senioři trvale odkázáni na pomoc jiné osoby i v základních úkonech soběstačnosti a sebepéče (většinou již institucionalizovaní)

Projevy stárnutí

- **Polymorbidita** – s rostoucím věkem roste i počet chorob, pacienti se léčí pro několik onemocnění a tím dochází k vyššímu riziku lékových interakcí a zvýšenému riziku nežádoucích účinků léků
- **Mikrosymptomatologie** – minimální příznaky přítomnosti choroby (nebývá horečka, jsou mírné známky zánětu atd.)
- **Oligosymptomatologie** - několik málo typických příznaků choroby (např. pneumonie bez výrazných teplot – jen ztížené dýchání)
- **Příznak ledovce** - kdy se projeví jen část symptomů při vážném onemocnění (únava při srdečním selhávání, únava při selhávání ledvin...)

Projevy stárnutí

- **Syndrom postižení nejkřehčího orgánu** – u geriatrických pacientů nejčastěji reaguje mozek a srdce – projeví se zmateností např. při mírně zvýšené teplotě, při zánětech močových cest, při uremii, při pneumonii může dojít k selhání srdce atd.
- **Zvýšená úmrtnost na běžné nemoci** – např. chřipka je u geriatrických pacientů často příčinou smrti.
- **Fenomén kaskády** – při určitém onemocnění se přidružují další, které komplikují zdravotní stav a nakonec mohou skončit smrtí (jako příklad můžeme uvést zlomeniny krčku u starých lidí kdy při imobilitě často dojde k rozvoji ortostatické bronchopneumonie, následně k srdečnímu selhání, k selhání ledvin, k rozvoji dekubitů a k rozvoji sepse, na kterou pacient umírá)

Stárnutí jednotlivých systémů

- **Mobilita**
- **Adaptace**
- **Respirační systém**
- **Gastrointestinální trakt**
- **Hormonální změny**
- **Nervový systém**
- **Výživa**

Sociální změny

- materiální zabezpečení,
- kvalita bydlení,
- rodinný stav
- zdravotní stav
- zhoršení soběstačnosti a sebepéče

Změna společenského statusu !

Soužití různých generací

- **Rovnocenné (realistické) soužití** – pohoda mezi generacemi. Předpokladem jsou vyvážené osobnosti, které vzájemně akceptují své zájmy.
- **Liberální (volné) soužití** – každý si dělá, co chce, nejsou pravidla a určení hranic. Je zde patrné zeslabení citových vazeb, neuvědomování si povinností ke starším generacím a nerespektování jejich citových, fyzických a hmotných potřeb zejména v období nesoběstačnosti.
- **Podbízivé soužití** – rodiče si kupují své děti, zvláště v případech, kdy o ně nemají zájem. Je zde patrná bezmocnost vůči mladší generaci a snaha o zachování dobrých vztahů.
- **Nesmiřitelné soužití** – je zde silně negativně vyhraněný, sobecký a nemorální postoj, který nepřipouští vzájemný styk mezi mladší a starší generací.
- **Vynucené soužití** – několik generací je nuceno bydlet spolu, jedná se o nedobrovolné soužití generací, které však nemusí mít vždy v sobě negativní stanoviska (péče o seniory v době nemoci).
- **Vychytralé soužití** – využívání rodičů nebo prarodičů s předstíraným zájmem o ně (finanční podpora, pomoc s dětmi, v domácnosti atd.)

(Klevetová, Dlabalová, 2008)

Předpoklady pro dobrou péči o seniora v rodině

- **moci pečovat** – mít podmínky fyzické, sociální, psychické, bytové, časové, finanční atd.,
- **chtít pečovat** – mít dobrou vůli, snažit se hledat možnosti a řešení v dané situaci za přispění všech členů rodiny,
- **umět pečovat** – vědět, jak pomoci, znát rozsah poskytované pomoci.

European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing (EIP AHA):

Inovativní přístupy a služby podporující aktivní a zdravé stárnutí

- Prevence
- Screening a včasná diagnóza
- Care and cure – poměr mezi léčbou a péčí
- Aktivní stárnutí
- Nezávislý život

Péče o zdraví - součást života (moderní) společnosti

Náklady na zdravotní péči:

- moderní metody, technologie, demografické změny

Náklady na dlouhodobou péči

- stárnutí populace, chronická onemocnění a jejich následky, prevalence frailty, snížené soběstačnosti, demence

Faktory budoucí péče o seniory

- Počet lidí starších 80 let
- Počet osob s zhoršeným zdravotním stavem spojeným se stárnutím, chronickými nemocemi a multimorbiditou
- Schopnost žít samostatně v původním prostředí i před disabilitou

Limitování potřeby a nákladů na dlouhodobou péči

- Prevence, podpora zdraví rehabilitace
- Efektivnost poskytované zdravotní péče
- Opatření, která umožní i starším lidem, a to i křehkým a s disabilitou, žít samostatně v původním prostředí

Co potřebujeme?

- Terénní, ambulantní a semimurální služby (sociálně –zdravotní služby) a podporu samostatného života i v situaci disability
- Funkční lůžkovou zdravotní péči včetně geriatrické
- Prevenci

Prevence

- Primární prevence – ovlivnění rizikových faktorů u zdravé populace (zdravá dieta, více pohybu, omezení škodlivých návyků, nehodovosti...úrazů ve vyšším věku)
- Sekundární prevence – ovlivnění rizikových faktorů, které již existují (obezita, hypertenze, hyperlipoproteinemie.... osteoporóza, sarkopenie), screening nemocí v časných stádiích
- Terciární prevence – zmírnění disability a dalších následků onemocnění
- (Kvartérní prevence – vyvarování se nepřiměřených a nadměrných intervencí)
- Efektivita primární a sekundární vs. terciární prevence

Péče o zdraví a primární prevence (nejen) ve vyšším věku

- Ovlivnění základních rizikových faktorů, škodlivých návyků
- Společenská podpora zdraví, sociální marketing
- Zdravotní gramotnost – obecná doporučení dovedena do konkrétních opatření
- Možnost zdravého stravování – nabídka - vyšší dostupnost zdravých produktů oproti nezdravým
- Dostatek pohybu – každodenního – bezbariérové prostředí (včetně nabídky bezpečných cest, cyklostezek....)
- Bezpečí

PREVENCE SE VYPLATÍ

CHŘIPKA

- Na 10mil. osob dochází v důsledku onemocnění chřipkou k hospitalizacím **7-16 000** osob (na následky zemře 1500-2000 osob)
- 2012 hospitalizováno na JIP/ARO 574 závažných případů chřipky, z toho 151 úmrtí
- **Náklady na léčbu jedné chřipky činí 58 696 Kč = lze ušetřit ROČNÍ NÁKLADY 41 mil. – 939 mil. Kč na léčbu chřipky!**

„Proočkovanost proti chřipce se v Česku pohybuje pouze okolo pěti procent populace, ideální by však bylo třikrát tolik. Dosažení takového čísla by stálo 300 milionů, ušetřilo by se ale 1,1 miliardy korun“ Doc. Leoš Heger 2013

Očkování je plně hrazeno pouze seniorům nad 65let a rizikovým skupinám.
Státu se však vyplatí plně hradit 50+ (méně pracovní neschopnosti, méně zdravotních komplikací, méně nákladů na léčbu, delší pracovní schopnost)



Pojištěnci

Klíenti VZP

Plátcí

OSVČ, OBZP, zaměstnavatelé

Poskytovatelé

Lékaři, zdravotnická zařízení

e-VZP

Elektronická komunikace

Vstup do Moje VZP



Vstup do VZP Pointu



O nás

Aktuality

Nejčastěji řešíte

Kdo jsme?

Dokumenty

Tiskové centrum

Informace

[Úvod](#) » [O nás](#) » Nejčastěji řešíte

Jak je to s nárokem na bezplatné očkování proti chřipce a pneumokokům u seniorů?

Očkování **proti chřipce** mají hrazené senioři nad 65 let a další zákonem vyjmenované skupiny zdravotně oslabených a rizikových pojištěnců (více [zde](#)). V sezóně 2022–2023 budou k dispozici čtyřvalentní vakcíny INFLUVAC TETRA a VAXIGRIP TETRA.

Pojištěnci nad 65 let mohou mít plně hrazené i očkování **proti pneumokokovým infekcím**, a to vakcínou **Prevenar 13**.

Související otázky pro téma: [Aktuálně pro pojištěnce](#)

PREVENCE SE VYPLATÍ

PNEUMOKOKOVÉ INFEKCE

- Záněty mozkových blan, plic aj. závažná (invazivní) onemocnění
- Průměrné přímé náklady na léčbu jednoho pacienta s pneumokok. meningitidou činí cca **142.180 Kč*** (s nepřímými o mnoho více)
ALE náklady na očkování jedné osoby cca 1500 Kč
- Proočkovanosť seniorů proti pneumokoku v ČR alarmující:
 - **<1% seniorů nad 65 let**
- Mezi seniory nedostatečná informovanost o tomto druhu infekce, její závažnosti a možných důsledcích – možná role státu
- Prevence ve formě očkování hrazena pouze rizikovým skupinám – seniorní populace není chráněna jako celek

Důvody nízké proočkovanosti u dospělých osob (a tedy seniorů)

- Míra aktivity lékaře – informace, doporučení, zajištění, ochota
- Dospělí si očkování hradí z vlastní kapsy – **senioři 65+ hrazeno očkování proti chřipce a pneumokokům**
- Nedostatek informací o možnosti/nutnosti očkování mezi seniory
- Malá role státu v podpoře očkování dospělých a seniorů (informační mediální kampaně, motivace lékařů, není plně hrazeno)
- Mediální prostor pro odpůrce vakcinace (antivakcinační kampaně)

Active Ageing: Policy Framework (WHO 2002)

Plán, který podporuje a podněcuje obyvatelstvo ke zdravému a aktivnímu stáří.

- Celosvětový růst lidí nad 60 let v populaci.
- Formulace programu a konceptu aktivního stárnutí, které má za cíl stát se úspěšnou politikou.
- **Shrnutí hlavních faktorů, které určují, zda jedinec prožije pozitivní a kvalitní průběh života.** Mezi tyto faktory patří: ekonomické, sociálního prostředí, fyzického prostředí, behaviorální determinanty, determinanty pojící se ke zdraví, systému sociálních služeb a k osobním faktorům.
- Popisuje **sedm hlavních problematik** pojících se ke stárnoucí populaci pro vládní, nevládní, akademické a soukromé sektor. Těmito problematikami jsou zdvojnásobená zátěž nemocemi, zvětšující se riziko postižení, poskytování péče pro stárnoucí populaci, feminizace stárnutí, etika a nespravedlnost, ekonomický kontext a vytvoření nového paradigmatu ohledně stáří.
- **Představuje politický rámec a konkrétní podněty pro klíčové politické návrhy,** které mají sloužit jako základ pro více specifické kroky na regionálních, národních a lokálních úrovních. Hlavními pilíři je participace, zdraví a bezpečí.



1 téma: Celosvětový růst lidí nad 60 let v populaci

Development in number of people 65+ and 80 +
in EU27, 2008-2060, millions

(EUROPOP 2010, SWD 2013, 41)

EU27	2008	2010	2020	2030	2040	2050	2060	% change 2008-2060
65+	84,6	87	103,7	123,5	143,1	149,9	152,7	80,50%
Of which: 80+	21,8	23,3	29,7	36,6	48,8	57,5	62,2	185,40%

2 téma: Formulace programu a konceptu aktivního stárnutí



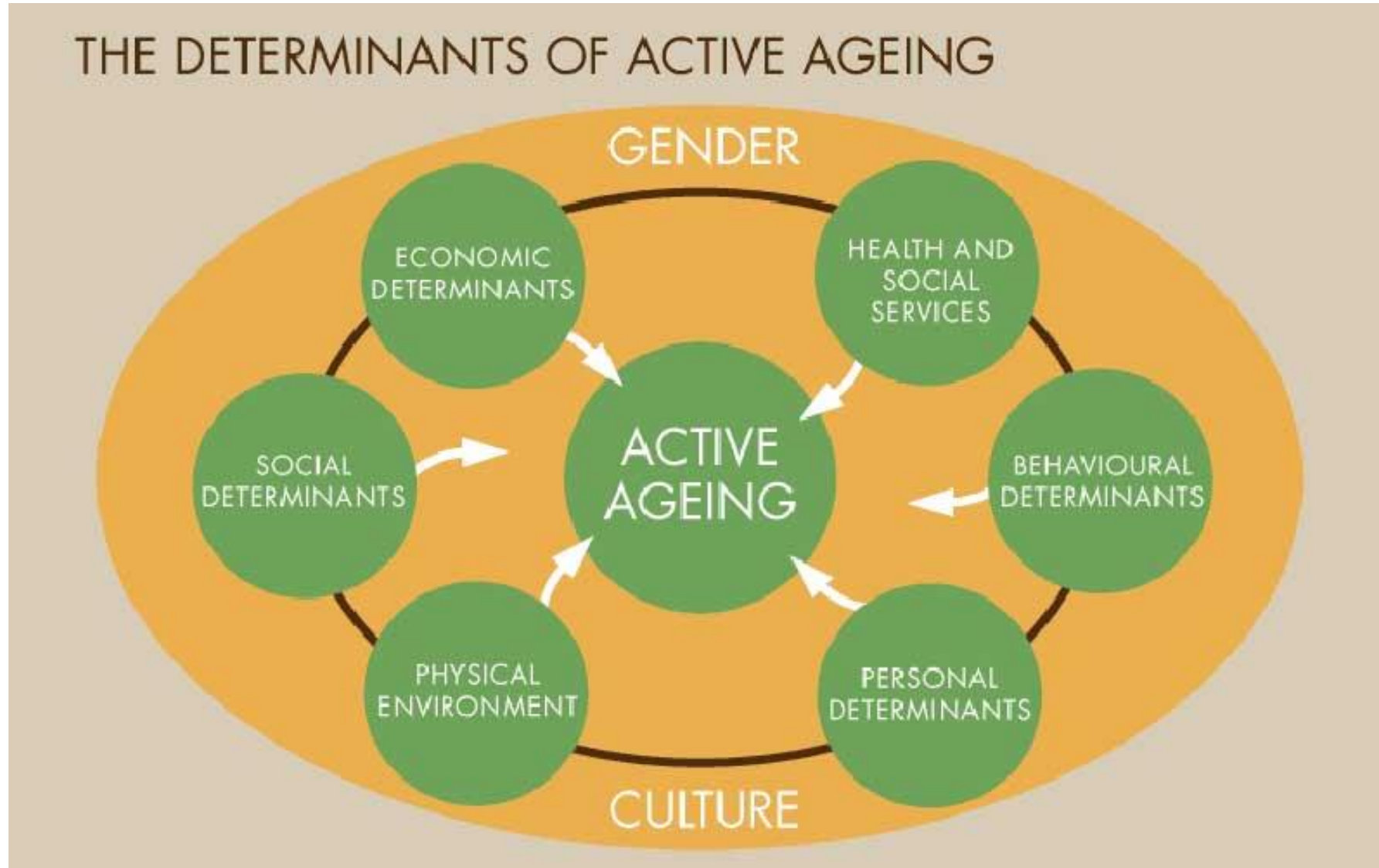
Bedekr aktivního stárnutí
aneb

BEDEKR

Jak se orientovat v krajině aktivního stárnutí a dlouhodobé péče



3 téma: Hlavní faktory, které určují, zda jedinec prožije pozitivní a kvalitní průběh života.



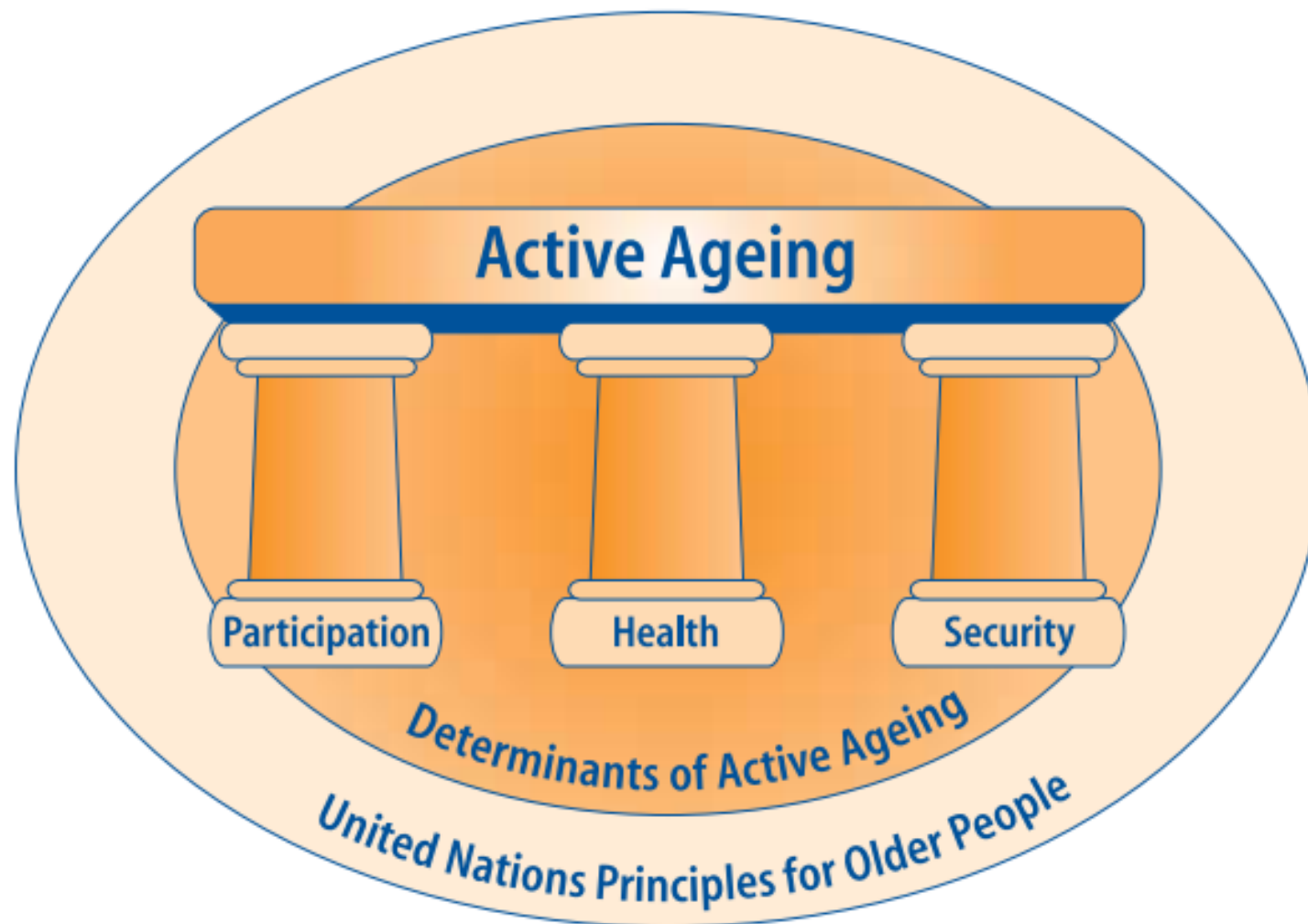
4 téma: sedm hlavních problematik pojících se ke stárnoucí populaci

1. zdvojnásobená zátěž nemocemi,
2. zvětšující se riziko postižení,
3. poskytování péče pro stárnoucí populaci,
4. feminizace stárnutí,
5. etika a nespravedlnost,
6. ekonomický kontext
7. vytvoření nového paradigmatu ohledně stáří.

Určeno pro vládní, nevládní, akademické a soukromé sektor.

5 téma: podněty pro klíčové politické návrhy

Figure 14. The three pillars of a policy framework for Active Ageing



CANADA'S

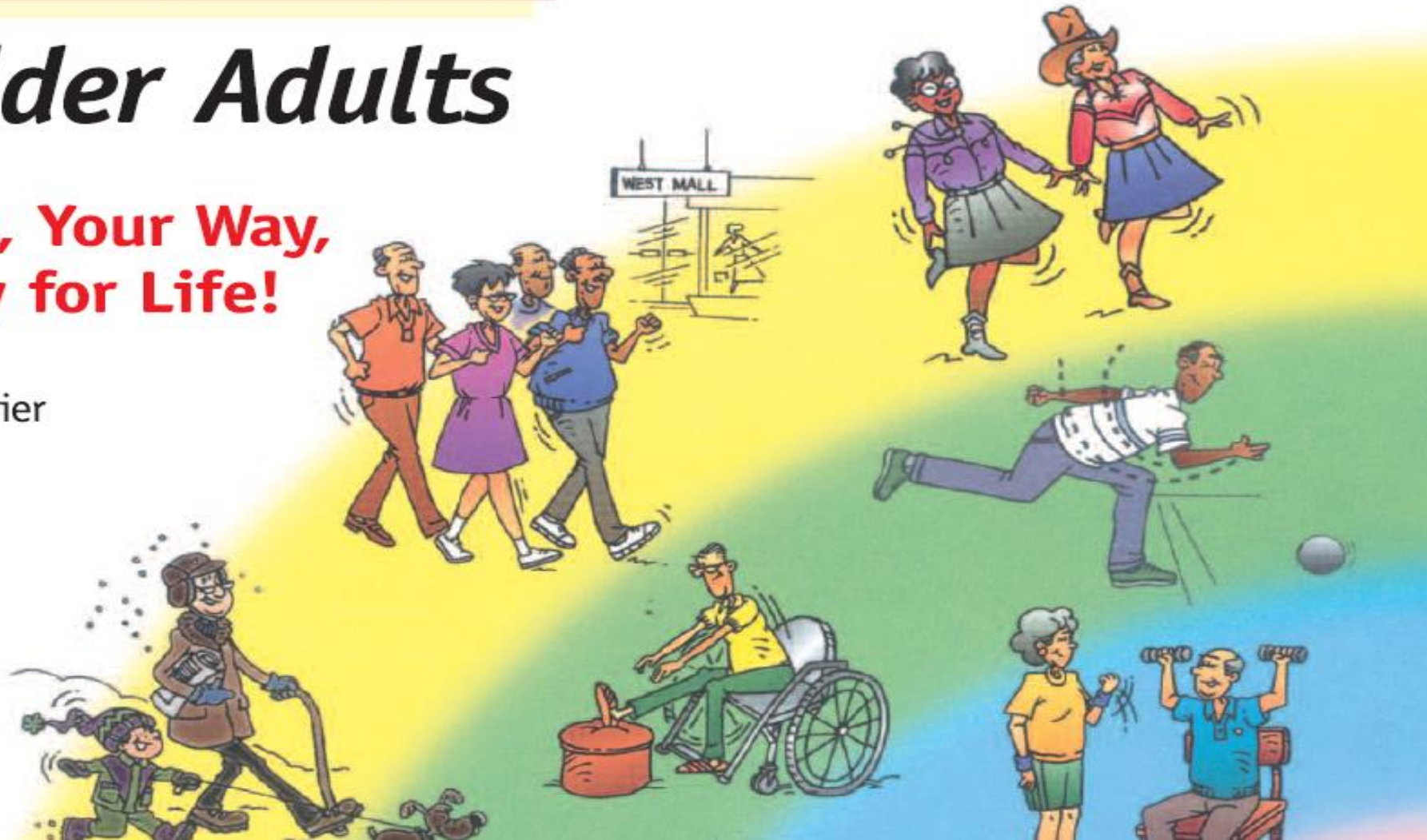
Physical Activity Guide

to Healthy Active Living

for Older Adults

**Be Active, Your Way,
Every Day for Life!**

- Age is no barrier



Choose a variety of activities from each of these three groups:

Endurance

- Continuous activities that make you feel warm and breathe deeply
- Increase your energy
- Improve your heart, lungs, and circulatory system

Flexibility

- Gentle reaching, bending, and stretching
- Keep your muscles relaxed and joints mobile
- Move more easily and be more agile

Strength & Balance

- Lift weights, do resistance activities
- Improve balance and posture
- Keep muscles and bones strong
- Prevent bone loss

- Meet new people
- Feel more relaxed
- Sleep better
- Have more fun

Benefits from regular physical activity:

- Continued independent living
- Better physical and mental health
- Improved quality of life
- More energy
- Move with fewer aches and pains
- Better posture and balance
- Improved self-esteem
- Weight maintenance
- Stronger muscles and bones
- Relaxation and reduced stress

Scientists have proved that

Being active reduces the risk of:

Add it up – 30 to 60 minutes a day built right into your routine

Use the Calendar on the back of the Guide to plan your week

Sunday	Stretching	Meet bird-watching group for the afternoon		Walk to a friend's house and back after dinner (10 minutes each way)
Monday	Take the linen off the beds and wash, re-make the beds	Aqua fitness class at community centre (45 minutes)		Walk with a friend after supper (15 minutes)
Tuesday	Clean some shelves in the kitchen	Walk to the park in summer, in the mall in winter (30 minutes)	Wash the kitchen floor, or wash and wax the car	Lift some weights or soup cans to strengthen arms
Wednesday	"Stretch and hold" exercises	Go to the store and carry home the groceries (30 minutes)	Work in the yard	Walk after supper with grandchildren and their dog
Thursday	Stretching	Walk to the doctor's office or some other appointment (20 minutes)		Folk dance class at community centre (30 minutes)
Friday	"Stretch and hold" exercises	Go to the mall and take stairs instead of elevator – meet some friends for lunch	Lift some weights while watching TV – focus on arms	Work in yard
Saturday	Try a yoga program on TV	Go to the store and carry home groceries (30 minutes)	Vacuum (10 minutes)	Lift some weights while watching TV – focus on legs

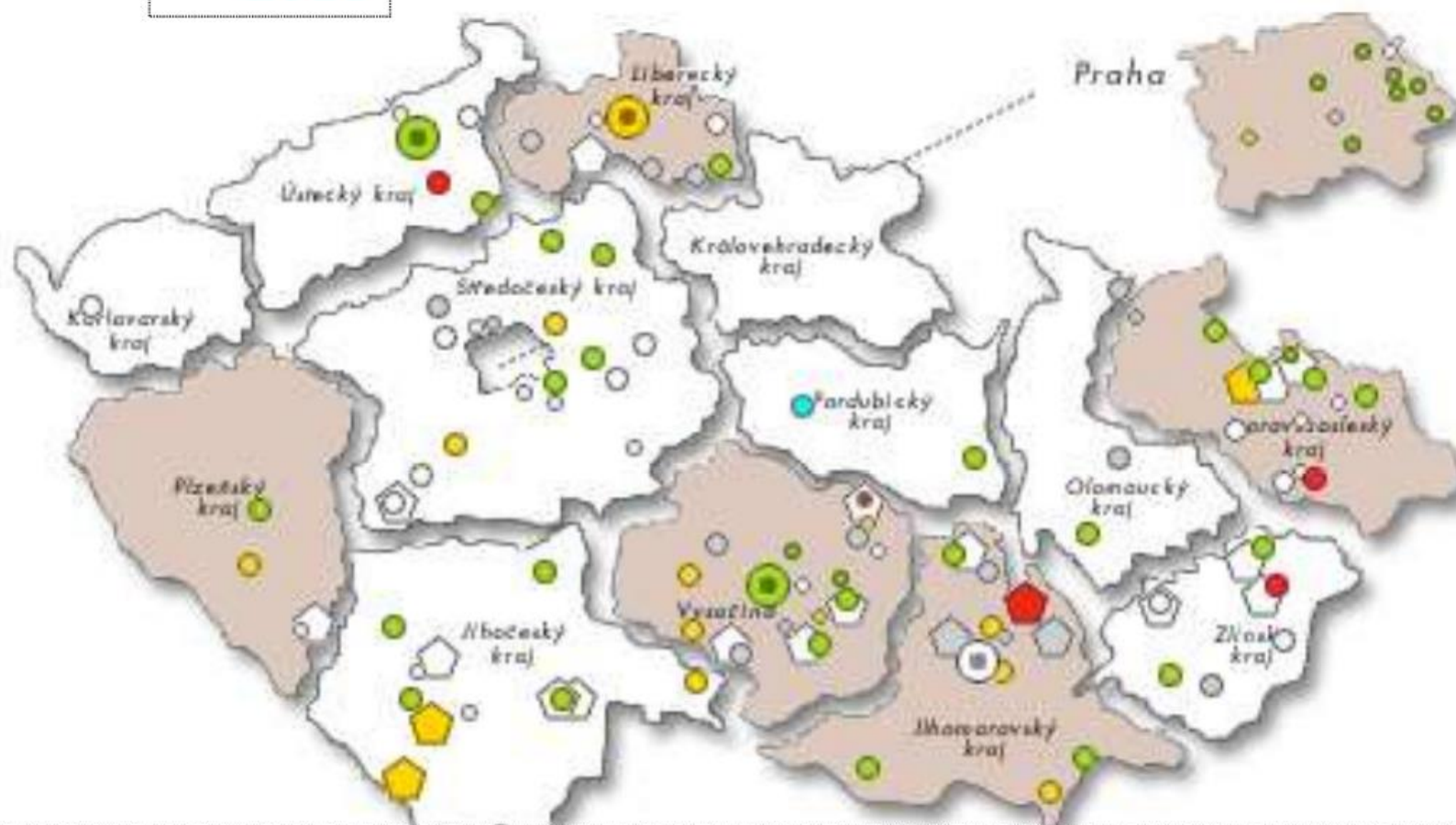
- Be physically active every day
- Start where you can and gradually build up
- Every little bit counts
- Add it up! Add up a variety of activities each day in order to reach your goals

– <https://www.youtube.com/watch?v=19X4Jga8DYM>

Healthy Cities & Regions of the Czech Republic



2018



130 členů (města, regiony, mikroregiony, obce) – **57 %** populace ČR



[Brno aktuálně](#)

[Doprava](#)

[Volná místa](#)

[Mapy](#)

[Potřebuji si vyřídit](#)

[Bezpečnost](#)

[Úřední deska](#)

[Kontakty](#)

[Občan](#)

[Turista / Volný čas](#)

[Podnikatel / Investor](#)

[Správa města](#)

[Kalendář akcí](#)

Správa města

• **Magistrát města Brna**

Tajemník MMB

Kancelář marketingu a cestovního ruchu

Odbor zahraničních vztahů

Odbor rozpočtu a financování

Odbor interního auditu a kontroly

Kancelář primátorky města Brna

Úsek tajemníka

[Úvodní strana](#) » [Správa města](#) » [Magistrát města Brna](#) » [Úsek 1. náměstka primátorky](#) » [Kancelář projektu "Brno - Zdravé město"](#) » [Akce a kampaně v roce 2018](#) » **Prevence úrazů seniorů**

Prevence úrazů seniorů * 17. 9. – 30. 11. 2018

Na seminářích se zájemci **v klubech seniorů** dozvědí, jakými typy úrazů jsou osoby ve vyšším věku nejčastěji ohroženy, ale hlavně to, jak jim předcházet. Semináře jsou pro účastníky **zdarma**, na jejich financování se podílí Jihomoravský kraj. **Na semináře není nutné se přihlašovat.**

[Pozvánka](#)

[Termíny konání seminářů](#)

[Tisková zpráva](#)

[Fotogalerie](#)

Dobrá praxe Zdravých měst v oblasti zdravého stárnutí a péče o seniory



Namátkový výběr aktivit ve městech:
Sportovní hry seniorů (Mladá Boleslav)
Centrum soc. služeb a pomoci (Chrudim)
Komunitní aktivity seniorů (Poděbrady)
Den seniorů (Vsetín)



Titul
téma
město, obec, region
datum vložení
kritéria MA21
návětnost

Odkazy
Další zdroj ověř.
Energie C40 (en)
UH Habitat (en)
C40 Cities (en)
EHS (en)

Dostupná NSZM
podpořen ze zdrojů:

CHRUDIM: Aktivitou proti stárnutí

STRUČNÁ ANOTACE
CSSP zabezpečuje dostupnost a průběžnost služeb, zachovává i starší generaci lidskou důstojnost a nezávislost a umožňuje jí žít v domácím prostředí. Služba je poskytována přímo občanovi nebo formou podpory rodiny tak, aby zanechala žít schopna lápe pomoci. Kromě pomoci poskytuje CSPP poradenskou službu - podání základních informací v oblasti sociální, zdravotní, životní a v oblasti využití kompetenčních pomůcek. Nežádoucí zúčastní činnosti Centra je i nabídka kulturní vzdělávací programů a aktivit a tzv. aktivizační programy. Přílohy: fotografie, prezentace činnosti Centra, články v médiích.

ZÁKLADNÍ INFORMACE

Název: Chrudim
obce/města / regiony:
Kontakt: Ivana Bohatá
Průběžnost jednotky: Město Chrudim, Reželsko náměstí 77, Chrudim, 537 01
Organizace: Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim
E-mail: centrum.sic.chrudim@volkfonie.cz
Telefon: +420469639630
Téma: S.a sociální služby a péče o stárnutí uč. budov a vybavení

POPIS A VÝSTUPY
Čeže se podílela v sídli Každým rokem docházelo k rozšíření nabídky aktivizačních programů a to nejen pro klienty domů a pečovatelských služeb, ale i pro širokou seniorskou veřejnost města. V současně době probíhají aktivizační programy v tomto rozsahu: kardinální cvičení na židli, míčích, žil budě, cvičení jógy, cvičení se vošké a plavání, cvičení parodi, kroček vplivání, čtenářské kroček, keramická dílna, Váček, aktivní/venekněh seznámení terapie, muzikoterapie, Chrudimská univerzita třetího věku, taneční sdružení, La mládež, Semanto se zrodilo, klub seniorů, klub mládeže a kulturní pozorování, sdružení „Chrudimský

Hotovo

[Mapa serveru](#)[Textová verze](#)[English](#)[Rozšířené vyhledávání](#)

OK

Rychlé menu ▼

Naším cílem je
Vaše bezpečí

[Úvod](#)[O nás](#)[Útvary Policie ČR](#)[Informační servis](#)[Dopravní servis](#)[Databáze](#)[eKomunikace](#)[Nabídky a zakázky](#)[Prevence](#)[Kontakty](#)

ROK 2010

[Úvodní strana](#) / [Útvary Policie ČR](#) / [Krajská ředitelství policie](#) / [Hlavní město Praha](#) / [Akce a projekty](#) / [Činnost](#) / [Rok 2010](#)

Policie České republiky – KŘP hlavního města Prahy

MVČR

Hasiči ČR

Prevence u seniorů

Vedoucí místního oddělení Zahradní město Obvodního ředitelství PČR Prahy IV. společně s policistkou z úseku prevence dne 20. října 2010 navštívili Svaz důchodců ČR v Domě seniorů Sněženková v Praze 10.

Senioři byli informováni o možném nebezpečí na ulici i v bytech. Dále byli poučeni, jak možnému riziku předcházet, k této problematice všichni obdrželi informační materiály. Beseda byla zakončena živou debatou na daná témata. Pan vedoucí npor. Bc. David Šenkýř musel přislíbit nadšeným účastníkům, že tato beseda nebyla první ani poslední.

npor. Veronika Součková

ODKAZY

- [▶ Úvod](#)
- [▶ O nás](#)
- [▶ Kontakty](#)
- [▶ Zpravodajství](#)
- [▶ Obvodní ředitelství](#)

MUNI
MED

Preventivní prohlídky plně hrazené VZP																
věk pojištěnce	0	1	2	3	15	18	30	40	45	50	55	60				
preventivní prohlídka praktickým lékařem pro děti a dorost	9x				1x za 2 roky											
preventivní prohlídka praktickým lékařem						1x za 2 roky										
preventivní prohlídka ženským lékařem						1x za rok										
preventivní prohlídka zubním lékařem		1x	2x za rok				1x za rok *	(těhotné ženy 2x v průběhu těhotenství)								
Některá vyšetření prováděná v rámci preventivních prohlídek a plně hrazená VZP																
vyšetření EKG										1x za 4 roky						
vyšetření koncentrace tuků v krvi																
vyšetření hladiny cukru v krvi										1x za 2 roky						
vyšetření moči diagnostickým papírkem										při každé preventivní prohlídce						
vyšetření funkce ledvin **														1x za 4 roky		
screeningové mamografické vyšetření														1x za 2 roky		
screening karcinomu děložního hrdla														1x za rok (neprovádí se u žen, které dosud neměly pohlavní styk)		
screening karcinomu tlustého střeva a konečníku ***														1x za rok	1x za 2 roky ****	

* plus 1x za rok další plně hrazená prohlídka (s odstupem alespoň 5 měsíců od preventivní prohlídky)

** u pacientů trpících diabetem, hypertenzí nebo kardiovaskulárními komplikacemi

*** vyšetření stolice na přítomnost krve

**** nebo od 55 let 1x za 10 let screeningová kolonoskopie)

Významné chronické onemocnění ve stáří

- Kardiovaskulární choroby
- Hypertenze
- CMP
- Diabetes
- Onkologická onemocnění
- Chronická obstrukční plicní nemoc choroba
- Artritida a osteoporóza
- Neurodegenerativní onemocnění (demence a deprese)
- Zhoršení kvality zraku a sluchu

Neurodegenerativní onemocnění

- Alzheimerova nemoc a podobná onemocnění - problém 21. století
- Počátek ve středním věku (každý třetí doživší)
- Preventabilita? Léčba? - Výzkum
- G 8 Summit v Londýně 11. prosinec 2013

„Jednou z největších krizí naší doby je ta, kterou bych nazval tichou krizí....krade životy ze srdcí rodin, ale jaké její dopady opravdu jsou , nedokážeme zatím ani dohlédnout.“ (D. Cameron)

Demence

- Alzheimerova nemoc narušuje část mozku a způsobuje pokles takzvaných kognitivních funkcí – myšlení, paměti, úsudku. Bývá nejčastější příčinou **demence**, která vede postupně k závislosti nemocného na každodenní pomoci jiného člověka.
- Alzheimerovu nemoc poprvé popsal německý lékař Alois Alzheimer v roce 1907. V té době se považovala za nemoc vzácnou. Nyní se nějaká forma demence **vyskytuje** u více než sedmi miliónů obyvatel Evropy.

Práva pacientů trpících Alzheimerovou chorobou nebo jinými formami demence

1. Být informován o své chorobě.
2. Mít vhodnou a soustavnou lékařskou péči.
3. Být užitečný při práci a zábavě tak dlouho, jak jen to je možné.
4. Být vnímán při jakémkoli zacházení jako dospělý člověk, ne jako dítě.
5. Při vyjadřování svých pocitů být brán vážně.
6. Je-li to možné, nebýt léčen psychotropními látkami.
7. Žít v bezpečném, srozumitelném a předvídatelném prostředí.
8. Mít potěšení z každodenních činností, které dávají životu smysl.
9. Mít možnost chodit pravidelně ven.
10. Pociťovat tělesný kontakt včetně objetí, pohlazení a podržení ruky.
11. Být s lidmi, kteří znají život nemocného, včetně jeho kulturních a náboženských zvyklostí.
12. Být ošetřován pracovníky, kteří jsou vyškoleni pro péči o osoby s demencí.

Péče o seniory

1. nemocničním zařízením
2. léčebnách dlouhodobě nemocných
3. domech s pečovatelskou službou
4. domovech pro seniory
5. rodinném prostředí

Bydlení pro seniory a DPS

- Bydlení pro seniory a Domy s pečovatelskou službou je komerční bydlení formou nájmu, nebo koupí bytu. Obvykle v moderních komplexech, které jsou přizpůsobeny potřebám seniorů. Pečovatelská služba je poskytována buď daným zařízením, nebo externě.
- Určeny pro seniory, jejichž zdravotní stav nevyžaduje komplexní péči.



Senior Park Rychvald u Ostravy
Myslivecká 2092, 735 32 Rychvald

Domovy pro seniory

- Domovy pro seniory poskytují dlouhodobé pobytové služby seniorům, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné osoby.
- Služba obsahuje pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, poskytnutí celodenní stravy, poskytnutí ubytování, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, aktivizační činnosti a pomoc při prosazování práv a zájmů.
- Služba je hrazena klientem.



Domov Duha Máchova
Máchova 1435/19, 741 01 Nový Jičín

Krátkodobé odlehčovací služby

- Odlehčovací služby jsou ambulantní nebo pobytové služby poskytované osobám se zdravotním postižením a seniorům, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné osoby, o které jinak pečuje osoba blízká v domácnosti.
- Odlehčovací služba může být poskytována v určité dny nebo hodiny v domácnostech, nebo v zařízeních s denním, týdenním, nebo dlouhodobým pobytem.
- Po ukončení poskytování služby se klient vrací do domácího prostředí.

Léčebny dlouhodobě nemocných - LDN

- LDN jsou součástí zdravotnických zařízení, která poskytují lůžkovou a rehabilitační péči pro chronicky nemocné pacienty u kterých je nutný dlouhodobější pobyt a jsou špatně léčitelní.



Alzheimer centra a DZR

- Alzheimer centra, nebo také Domovy se zvláštním režimem, je označení pro celoroční pobytová zařízení pro lidi, kteří z důvodu svého onemocnění či postižení potřebují speciální služby přizpůsobené této nemoci či postižení (potřebují „zvláštní režim“). Kromě ubytování a stravy nabízí domovy obvykle také řadu denních aktivit (např. cvičení, vycházky, poslech četby...) přizpůsobených potřebám lidí se syndromem demence.



Terénní služby a centra

- **Zdravotní péče (home care)** - jsou poskytovány seniorům v jejich vlastním prostředí na základě doporučení registrujícího praktického lékaře, nebo ošetřujícího lékaře
- **Denní centra** poskytují ambulantní služby ve specializovaném zařízení s cílem posílit samostatnost a soběstačnost seniorů v nepříznivé sociální situaci, která může vést k sociálnímu vyloučení.
- **Stacionáře** poskytují ambulantní služby seniorům a osobám se zdravotním postižením, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné osoby.
- **Pečovatelská služba** - služba je poskytována seniorům, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu věku a nejsou již schopni vlastními silami zvládat péči o sebe a domácnost.



Rezidence a 55+

- Seniorské rezidence jsou soukromá zařízení, která slouží pro dlouhodobý pobyt klientů realizovaný formou pronájmu bytu, koupí bytu do vlastnictví, nebo chráněného bydlení s možností využívání širokého spektra služeb dle individuálních potřeb a požadavků. Rezidence jsou určeny pro ty, kteří chtějí žít samostatný, aktivní život i v pokročilejším věku.



Formóza - vesnička pro seniory
Brod nad Dyjí 220, 691 81 Brod nad Dyjí

– <https://www.youtube.com/watch?v=G3Bk9QqH4bk>

Otázky:

1. Jak je děleno stáří dle věku?
2. Definujte jednotlivé projevy stárnutí
3. Jaký je rozdíl mezi sociální a biologickým stářím?
4. Jaká nejčastější významná onemocnění se vyskytují ve stáří?
5. Co je Alzheimerova choroba?
6. Uveďte alespoň 3 preventivní programy.
7. Kde je možné pečovat o seniory (místa péče).