

V důchodu bez starosti

Rady, tipy a informace pro seniory a jejich rodinné příslušníky



www.seniorpointy.cz



Jak získat z této publikace co nejvíce?

Při čtení si opakovaně pokládejte tyto tři základní otázky:

1

JAK SE VIDÍM

Za 0,5
roku

Za 1
rok

Za 3
roky

Za 5
let

2

**CO S TÍM, CO MNE V BROŽUŘE
ZAUJALO, MOHU UDĚLAT:**

Ještě
dnes

Tento
týden

Tento
měsíc

3

KDO MI V TOM MŮŽE POMOCI?

Vítejte v naší (a teď i Vaší) publikaci pro seniory

Otevíráte brožuru plnou užitečných informací a rad, které Vám pomohou zvládnout různé životní situace.

Vyplňte si kontaktní údaje na poslední straně – nejen na sebe, ale i na své blízké. Najdete tam také čísla na tísňové linky, takže budete mít všechna důležitá čísla po ruce.

Některé části publikace možná **teď nebudete potřebovat**, ale mohou se hodit v budoucnu – například Co dělat po odjezdu sanitky. Dejte si proto publikaci na snadno do-

stupné místo, abyste se k ní mohli kdykoli vrátit.

Posláním Senior Pointů je Pomoc, Informování a Poradenství. Neváhejte nás kdykoli kontaktovat! Přijďte na jakoukoli pobočku, volejte nebo pište své dotazy do online poraden.

Těšíme se na Vás a jsme připraveni Vám pomoci! •

TIP:

Neodkládejte tužku ani při čtení jednotlivých kapitol! Zakroužkujte si informace, které Vás osloví, a přemýšlejte, jak je můžete využít. K tomu Vám pomohou tři otázky zdůrazněné na předchozí straně: **Jak se vidím za ...**, **Co mohu udělat** a **Kdo mi může pomoci**.



Udržování sociálních a rodinných kontaktů

Udržování sociálních a rodinných kontaktů je pro seniory velmi důležité, protože to přispívá k jejich celkovému blahobytu a kvalitě života. Zde je několik konkrétních tipů, jak senioři mohou aktivně udržovat své sociální a rodinné vazby.

1. PRAVIDELNÉ SETKÁVÁNÍ SE

Dohodněte se na pravidelných setkáních s rodinou a přáteli. Může to být například týdenní či měsíční oběd, káva nebo společná večere. Pravidelná setkávání posilují vztahy a umožňují sdílet novinky a zážitky.

2. ÚČAST NA RODINNÝCH AKCÍCH

Zapojte se do rodinných oslav, výročí, narozenin či svátků. Takové události jsou skvělou příležitostí k posílení rodinných vazeb a prožití společných radostných okamžiků.

3. DOBROVOLNICKÁ ČINNOST

Věnování času dobrovolnickým

aktivitám ve vaší komunitě vám nejen umožní poznat nové lidi, ale také poskytne smysluplné zapojení a pocit přínosu pro ostatní.

4. AKTIVITY PRO SENIORY

Zúčastněte se aktivit a programů určených speciálně pro seniory, které jsou organizovány ve vaší lokalitě. Můžete tak poznat lidi ve stejném věku a se stejnými zájmy.

5. VYUŽITÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ

Pokud je to možné, naučte se používat mobilní telefony, tablety nebo počítače pro udržování kontaktu s vzdálenými příbuznými. Videohovory a e-maily mohou být skvělým způsobem, jak zůstat v kontaktu i na dálku.

6. SPORTOVNÍ A REKREAČNÍ AKTIVITY

Účastněte se sportovních akcí nebo rekreačních aktivit, které vás baví. Můžete se připojit k cvičebním skupinám, tanečním lekcím nebo jiným společenským kroužkům.

7. NÁVŠTĚVY A VÝLETY

Navštěvujte zajímavá místa a podnikněte společné výlety s rodinou či přáteli. Společné zážitky a cestování mohou být skvělou příležitostí k posílení vztahů a vytvoření společných vzpomínek.

8. PODPORA MEZI SEBOU

Buďte pro sebe navzájem oporou a podporujte se v obtížných chvílích. Projevujte zájem o zdraví a pohodu ostatních a nabízejte pomoc, když je to potřeba.

Udržování sociálních a rodinných kontaktů je klíčem k šťastnému a plnohodnotnému stárnutí. Poskytuje emocionální podporu, smysluplné interakce a příležitosti k aktivnímu zapojení do života. Je důležité investovat čas a úsilí do udržování těchto vztahů, protože přinášejí mnoho radosti a podpory v každodenním životě. ●

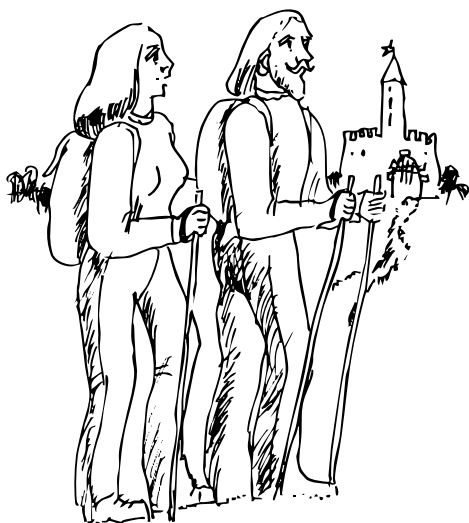
Které body mne zaujaly?

Napište si zde pár nápadů, co s nimi uděláte:



Udržujte se v kondici

Udržování zdraví je pro seniory klíčové pro zajištění kvalitního a aktivního života. Zde je několik tipů a doporučení, jak si senioři mohou udržet zdraví.



zlepšují flexibilitu, rovnováhu a sílu.

- **Strečink:** Pravidelné protahování pomáhá udržovat svaly pružné a předchází zraněním.

2. ZDRAVÁ A VYVÁŽENÁ STRAVA

1. PRAVIDELNÁ FYZICKÁ AKTIVITA

- **Procházky:** Denní procházky na čerstvém vzduchu podporují kardiovaskulární zdraví a pohybový aparát.
- **Cvičení:** Cvičení, jako je jóga, tai chi nebo plavání,

- **Ovoce a zelenina:** Konzumace pestré škály ovoce a zeleniny poskytuje důležité vitamíny a minerály.
- **Celozrnné produkty:** Celozrnné produkty jako ovesné vločky, hnědá rýže a celozrnný chléb jsou bohaté na vlákninu.
- **Bílkoviny:** Dostatečný příjem bílkovin, např. z ryb, drůbeže, luštěnin a ořechů,

je důležitý pro udržení svalové hmoty.

- **Hydratace:** Pravidelné pití vody a omezení sladkých nápojů je důležité pro správnou hydrataci.

3. PRAVIDELNÉ LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY

- **Preventivní prohlídka:** Pravidelné návštěvy u lékaře pomáhají včas odhalit a léčit zdravotní problémy.

4. DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A SOCIÁLNÍ AKTIVITY

- **Sociální kontakt:** Udržování vztahů s rodinou a přáteli, účast na komunitních aktivitách a dobrovolnické činnosti podporují duševní zdraví.

- **Duševní stimulace:** Čtení, luštění křížovek, učení se novým dovednostem nebo hraní společenských her pomáhá udržovat kognitivní funkce.

5. RELAXACE A ZVLÁDÁNÍ STRESU

- **Relaxace:** Praktikování relaxačních technik, jako je meditace, hluboké dýchání nebo poslech hudby, může pomoci snížit stres.

Tím, že senioři budou dodržovat tyto rady a zůstanou aktivní jak fyzicky, tak duševně, mohou významně přispět ke svému celkovému zdraví a pohodě. ●

TIP:

Zakroužkujte si z následujících rad ty, které chcete začít dělat!



Dokumenty, které mít „při ruce“

Pro seniory je dobré mít připravené několik důležitých dokumentů, které mohou být klíčové v různých situacích. Zde je seznam některých základních dokumentů, které by měli mít senioři připravené.



1. OBČANSKÝ PRŮKAZ NEBO PAS:

Základní identifikační dokument, který je potřeba mít vždy při sobě.

2. KARTA POJIŠTĚNCE ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ:

Důležitá pro lékařské návštěvy a při využívání zdravotní péče.

3. KOPIE ZDRAVOTNÍ DOKUMENTACE:

Seznam aktuálních lékařských

diagnóz, léků a alergií, který by měl být k dispozici lékařům v případě potřeby.

4. ZDRAVOTNÍ PLÁN NEBO POKYNY K LÉČBĚ:

Pokud má senior specifické zdravotní podmínky nebo potřebuje speciální péči, měl by mít připravené dokumenty s pokyny k léčbě nebo o zdravotním plánu.

TIP: Dobře zvažte, jestliže někomu svěřujete své osobní doklady (občanský průkaz) pro vyřizování různých záležitostí. Ztráta nebo zneužití vašich dokladů může mít vážné důsledky, včetně krádeže identity a finančních podvodů. Bezpečnější variantou je plná moc.

5. DOKUMENTY O MAJETKU A FINANČNÍ SITUACI:

Včetně vlastního majetku, bankovních účtů, investic, důchodových příjmů a pojistných smluv.

6. PLÁNY POHŘBU NEBO POSLEDNÍ VŮLE:

Dokumenty, které specifikují přání ohledně pohřbu, rozdělení majetku nebo záležitostí souvisejících s koncem života.

7. PLNÁ MOC A ZASTOUPENÍ:

Pokud je to vhodné, mít připravenou plnou moc pro zastupování při právních záležitostech, včetně zdravotních rozhodnutí.

8. KONTAKTY NA BLÍZKÉ OSOBY

Seznam rodinných členů, blízkých přátel a důvěryhodných osob, které by měly být kon-

taktovány v případě nouze nebo důležitých rozhodnutí.

9. DŮLEŽITÉ TELEFONNÍ ČÍSLA

Včetně čísel zdravotníků, záchranné služby, hasičů a policie.

10. POJIŠTĚNÍ A DŮLEŽITÉ SMLOUVY

Kopie pojištění (např. domácnostního pojištění, pojištění vozidla) a důležitých smluv (např. nájemní smlouvy, smlouvy o dodávkách energií).

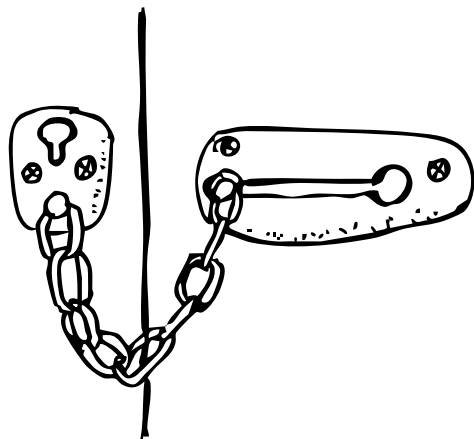
Přípravení těchto dokumentů může pomoci seniorům a jejich blízkým řešit různé situace efektivně a s minimálním stresem. Důležité je, aby dokumenty byly aktuální, snadno dostupné a lehce „najitelné“ v případě potřeby. ●

TIP: Zatrhněte si na této straně ty doklady, které si chcete dát na dohledatelné místo.



Ochrana a bezpečí

Starší lidé se stávají terčem zájmu kapsářů, zlodějů, podvodníků i násilníků. Sami senioři mívají značné obavy z kriminality a cítí se proti ní bezbranní. Zde je několik rad a doporučení, jak lze zvýšit bezpečí seniorů.



JAK SE VYHNOUT PODVODU

Podvodníci využívají různé záminky a lsti, aby se dostali k vašim penězům. Chtějí vniknout do vašeho bytu, a pokud z vás nevy-lákají peníze přímo, ovládají řadu

způsobů jak vás okrást.

- Nedůvěřujte neznámým lidem, nikoho cizího nepouštějte do svého bytu.
- Nikdy hned neotvírejte dveře, nevíte-li, kdo je za nimi. Pořídte si panoramatické kukátko a bezpečnostní řetězky.
- Opravářům či pracovníkům služeb vždy kontrolujte služební průkaz.
- Udržujte dobré vztahy se sousedy v domě. Napište si jejich telefonní čísla, v případě potřeby bývá jejich pomoc nejrychlejší.

TIP: Vezměte si ke čtení této kapitoly tužku a označte si výrazně ta doporučení, které chcete určitě začít používat.



- Důležitá telefonní čísla (policie, lékař, hasiči aj.) mějte viditelně blízko telefonu.
- Nepodléhejte lákavé vidině snadného zbohatnutí. Podobné nabídky výher v loterii nebo výhodných koupí odmítněte - v naprosté většině jde o podvod.
- Nepodvolujte se nátlaku ze strany rodinných příslušníků, natož cizích lidí, k podpisu závažných dokumentů např. k převedení bytu, domu nebo chaty nebo poskytnutí peněžních půjček. Vše si v klidu a pečlivě promyslete.
- Závažná rozhodnutí o vašem majetku konzultujte s právníkem, nechte si poradit od dalších věrohodných osob. Většina institucí a nevládních organizací, která poskytuje pomoc seniorům, nabízí i bezplatnou právní poradnu.

JAK ZABEZPEČIT MAJETEK

- Zamykejte vstupní dveře a zavírejte okna a balkónové dveře 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.
- Instalujte bezpečnostní dveře, zámky, závory a mříže.
- Při delším opuštění bytu nevyplínejte elektřinu a rolety nechte otevřené, aby byt působil obydleně.
 - Můžete si pořídit elektronické spínací zařízení, které zapíná světla nebo rádio.
 - Vhodná je výpomoc mezi sousedy, mohou vám byt kontrolovat a pravidelně vybírat schránku.

→ Pro případ, že byste přesto byli vykradeni, je vhodné mít vyfotografovány cenné věci, sepsána výrobní čísla apod.

JAK SE CHRÁNIT PŘED OKRADENÍM

• Kabelka a příruční zavazadlo

→ Peníze, doklady i klíče nosíte v příruční uzavřené tašce nebo kabelce vždy odděleně.

→ Peníze noste jen v potřebném množství a uložte je na dno kabelky.

→ Kabelku nebo tašku přes rameno nenechávejte viset na zádech, ale mějte ji stále na očích a chraňte ji rukama na boku nebo na břicho.

→ Kabelku nebo tašku nepokládejte v obchodech police a nenechávejte ji v nákupním vozíku.

→ Když v tramvaji nebo autobusu čtete, mějte své pří-

ruční zavazadlo pořád pod kontrolou.

→ Chce-li vám někdo kabelku ukrást, nebraňte se za každou cenu. Zdraví nebo dokonce život jsou cennější než peníze!

• Vyhybejte se návalům mnoha lidí, tlačence nahrává zlodějům a okradení může proběhnout bez povšimnutí.

• Při výběru peněz z bankomatu si hlídejte soukromí. Dávejte pozor, jestli vás někdo nesleduje příliš zblízka. Vybírání z bankomatů uvnitř bank či spořitelny je spolehlivější. Na ulici doporučujeme vybírat peníze za asistence někoho, koho znáte a důvěřujete mu.

• Nikdy se před nikým nechlubte svými úsporami nebo cennostmi, nepůjčujte cizím lidem peníze, neplaťte žádné zálohy podomním prodejčům.

• Vyhybejte se odlehlým, nepře-

hledným a neosvětleným místům. Chodte raději frekventovanějšími ulicemi.

- Po chodníku chodte raději dále od vchodů domů, kde by mohl číhat případný pachatel a mohl by vás vtáhnout dovnitř.
- Při vstupu do domu nebo výtahu nevcházejte s neznámými lidmi.
- Pokud máte pocit, že vás někdo sleduje, přesuňte se na bezpečnější místo s více lidmi.

- Kdyby vás někdo napadl, křičte i tehdy, když v blízkosti nikoho nevidíte. Mohl by vás uslyšet někdo za rohem a přispěchat na pomoc.
- V případě napadení křičte a použijte sprej na obranu (deodorant, lak na vlasy).
- V prázdné tramvaji nebo autobusu si sedejte co nejbližší k řidiči.

Aktivní ochrana před ohrožením se určitě vždycky vyplatí. •

Které body mne zaujaly?

Napište si zde pár nápadů, co uděláte pro svoji ochranu a bezpečí:



Když potřebujete (každodenní) pomoc

Kdo a za jakých podmínek může péči poskytovat:



- **Rodinní příslušníci** (osoba blízká)
- **Soused, známý** - pokud je jejich pomoc hrazena z příspěvku na péči, jsou nazýváni asistenty sociální péče a je nutné s nimi uzavřít písemnou smlouvu.
- **Poskytovatelé sociálních služeb** - poskytování služeb je specifikováno v zákoně č. 108/2006 Sb., s maximální výší úhrady danou vyhláškou č. 505/2006 Sb.

Poskytovatelé sociálních služeb pro seniory:

A. TERÉNNÍ SLUŽBY

Důležité informace: Terénní sociální služba neposkytuje ošetrovatelské úkony (převazy, přípravu a podání léků, ošetrovatelskou rehabilitaci, převazy ran, aplikace inzulinu atd.).

1. PEČOVATELSKÁ SLUŽBA A OSOBNÍ ASISTENCE:

pomoc s chodem domácnosti například při zajištění stravování, nákupy, úklid, praní prádla, pomoc

při osobní hygieně. Služba rovněž zajistí procházky, doprovod na nákupy, návštěvu lékaře nebo vyřízení drobných úředních záležitostí.

Úhrada za služby je hrazena uživatelem, maximální hodnota výše platby je dána vyhláškou č. 505/2006 Sb.

2. DOMY S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU (DPS):

zvláštní druh nájemného bydlení. Byty bývají určeny seniorům

a osobám se zdravotním postižením, které potřebují intenzivnější péči než je ta, která by jim byla poskytována v jejich stávajícím bydlišti. V DPS je většinou pečovatelka přítomna po celou pracovní dobu.

Klient žije samostatně ve své domácnosti, sám si stanovuje svůj denní režim a s poskytovatelem si dojednáva pouze pomoc v oblastech, které sám nezvládá.

Domy s pečovatelskou službou nenahrazují domovy pro seniory.

3. TÍŠŇOVÁ PÉČE

Klient u sebe nosí nouzové tlačítko (náramek nebo přívěsek na krku), které v případě ohrožení zmáčkne, a tím se prostřednictvím telefonu spojí s dispečinkem služby, který mu pomůže řešit nouzovou situaci.

B. POBYTOVÉ SLUŽBY:

Úhrada za služby: hrazeno individuálně klientem, maximální výše je dána vyhláškou č. 505/2006

Sb. Péče je hrazená z příspěvku na péči.

Důležitá informace: Při podání žádosti o pobytovou službu se doporučuje mít současně podanou žádost o příspěvek na péči. Výhodou je, pokud zájemce již příspěvek pobírá.

1. DOMOVY PRO SENIORY

určeny pro osoby, které potřebují intenzivní pomoc a péči (včetně péče zdravotní), kterou již nelze zajistit v domácím prostředí, prostřednictvím rodiny nebo jiných sociálních služeb.

2. DOMOVY SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

zaměřeny na péči o seniory s duševními nemocemi nebo demencí.

3. ODLEHČOVACÍ POBYTOVÁ SLUŽBA

Odlehčovací pobytová služba umožňuje přechodné umístění pečované osoby v případě, kdy pečující nemůže dočasně péči

poskytovat (např. z důvodu dovolené, lázeňské léčby, hospitalizace nebo si pouze potřebuje odpočinout). Služba je také využívána v době, kdy je senior propuštěn z hospitalizace a dočasně potřebuje intenzivnější pomoc druhé osoby, než bude schopen návratu domů.

V rámci této služby nemusí být zajišťována zdravotní a ošetrovatelská péče.

4. TÝDENNÍ STACIONÁŘE:

Klienti bydlí ve stacionáři v pracovní dny, na víkendy a svátky se vrací domů.

C. AMBULANTNÍ SLUŽBY:

DENNÍ STACIONÁŘE A CENTRA DENNÍCH SLUŽEB

jsou určena pro denní pobyt seniorů nebo zdravotně postižených osob. Poskytují stravování a možnost osobní hygieny.

Služba je hrazena uživatelem, maximální úhrada je dána vyhláškou č. 505/2006 Sb. ●

Kde získat informace o dostupné sociální službě:



- Na obecním/městském úřadu, městské části
- Na internetu: stránky poskytovatelů sociálních služeb
- V registru poskytovatelů sociálních služeb
www.mpsv.cz/web/cz/registr-poskytovatelu-sluzeb
- U sociálních pracovníků zdravotnických zařízení

Úpravy v domácnosti seniorů

Pro zajištění bezpečí a pohodlí seniorů v jejich domovech je důležité provést některé úpravy. Tyto úpravy mohou minimalizovat riziko pádů a zlepšit přístupnost a komfort bydlení. S úpravami v bytě seniorů je dobře začít dříve než se zhorší vaše pohyblivost.

OBEČNÉ ÚPRAVY

- **Odstranění prahů:** Eliminujte prahy, které mohou být rizikem pro pád.
- **Snížení výšky polic:** Ujistěte se, že police jsou umístěny ve výšce, která je snadno dosažitelná.
- **Odstranění překážek:** Odstraňte nábytek, který blokuje průchod místnostmi.
- **Stabilní nábytek:** Zbavte se nestabilního nábytku, o který by se mohl senior opírat nebo zachytávat.
- **Bezpečné koberce:** Odstraňte volně položené koberečky nebo koberce s vysokým vlasem, které mohou být příčinou pádů.
- **Dostatečné osvětlení:** Zajistěte dostatečné osvětlení, ideálně s pohybovými senzory.
- **Rozšíření dveří:** Minimálně 90 cm.
- **Protiskluzová dlažba:** Nainstalujte protiskluzovou dlažbu.
- **Bezpečnostní zámek:** Instalujte zámek, který umožňuje byt uzamknout zevnitř bez použití klíče.
- **Bezpečný sporák:** Plynový sporák by měl mít bezpečnostní pojistku, která uzavře přívod plynu při zhasnutí plamene.

KOUPELNA A WC

- **Sprchový kout:** Nahradte vanu

bezbariérovým sprchovým koutem s koupacím sedátkem.

- **Madla a úchyty:** Instalujte madla a úchyty na strategických místech pro zvýšení bezpečnosti.
- **Vyšší WC:** Zajistěte vyšší WC nebo WC s nástavcem.

LOŽNICE

- **Přístupnost a světlost:** Ložnice musí být dobře přístupná, světlá, větratelná a prostorná, ideálně blízko toalety.
- **Vhodná postel:** Zajistěte dostatečně vysoké lůžko s kvalitní matrací, ideálně antidekubitní, pro prevenci proleženin.

- **Polohovací lůžko:** Pokud je to potřeba, zajistěte mechanické nebo elektrické polohovací lůžko, které je přístupné ze tří stran.
- **Prostor kolem postele:** Mějte v dosahu lůžka toaletní křeslo, chodítko a další kompenzační pomůcky. Na dosah by měly být také telefon, důležitá telefonní čísla, léky a voda.
- **Přístup k informacím:** Umožněte seniorovi přístup k informacím prostřednictvím televize a rádia.

Tyto úpravy mohou výrazně zlepšit kvalitu života seniorů a umožnit jim žít bezpečně a pohodlně ve vlastních domovech. ●

TIP:

Zatrhněte si ty úpravy, které by bylo dobře udělat co nejdříve.



Tísňová péče a SOS tlačítka

Tísňová péče a SOS tlačítka představují klíčové nástroje pro zabezpečení seniorů v případě nouze či nečekané situace. Tyto systémy poskytují rychlou reakci a ochranu, což je pro seniory obzvláště důležité s ohledem na jejich zdravotní stav a vyšší zranitelnost v pokročilém věku.

PROČ JE TÍŠŇOVÁ PÉČE PRO SENIORY DŮLEŽITÁ?

- **Rychlá reakce:** Seniori mají možnost okamžitě zavolat o pomoc prostřednictvím jednoduchého stisknutí tlačítka. To může zachránit život v případě srdečního záchvatu, pádu nebo jiné urgentní situace.
- **Nonstop dostupnost:** Tísňové linky jsou k dispozici nepřetržitě 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.
- **Podpora nezávislosti:** Tyto

technologické systémy umožňují seniorům zůstat co nejdéle samostatnými a žít v pohodlí svého domova, aniž by se obávali o svou bezpečnost.

- **Klid pro rodinu:** Rodinní příslušníci mají jistotu, že jejich blízcí jsou v případě potřeby chráněni a pomoc je pro ně okamžitě dostupná.

JAK TÍŠŇOVÁ PÉČE FUNGUJE?

- **SOS tlačítka:** Jsou k dispozici v podobě náramku, náhrdelníku nebo přenosného zařízení.

TIP: Povídavá linka - Díky plánovaným a připravovaným hovorům, které jsou klientům šité na míru, eliminuje Povídavá linka pocity osamění.





ky připomínají a ověřují, že si senior vzal léky nebo mají i Po-vídavou linku.

KDO BY MĚL ZVÁŽIT TÍŠŇOVOU PÉČI PRO SENIORY?

- **Monitorování a reakce:** Po aktivaci tlačítka operátor zahájí komunikaci se seniorovým zařízením. Pokud senior nemůže odpovědět, operátor může zavolat záchranné služby nebo informovat rodinného člena.
- **Další služby:** Lze pořídit samotný výrobek, nebo takový, který je navázaný na další služby – propojení na policii nebo i pomoc organizace, která má u sebe i klíče k bytu. Jsou dokonce asistence, které telefontic-

- **Samostatně žijící seniory:** Kteří chtějí zůstat nezávislí, ale zároveň potřebují jistotu, že pomoc je vždy na dosah.
- **Seniory s chronickými zdravotními problémy:** Kteří vyžadují pravidelné monitorování a rychlou reakci v případě zhoršení zdravotního stavu.
- **Seniory s historií pádů:** Kteří jsou náchylní k úrazům a potřebují okamžitou pomoc v případě pádu či jiného nečekaného incidentu.

Investice do tísňové péče a SOS tlačítek pro seniory může výrazně přispět k jejich bezpečí a pohodě, zároveň poskytujíc jim i jejich rodinám klid a jistotu v každodenním životě. ●

(Neformálně) Pečující

Začít pečovat o blízkého člověka může být náročné a stresující, ale s pečlivým plánováním a přípravou můžete tuto roli zvládnout efektivněji. Zde je několik kroků a tipů, které vám mohou pomoci na začátku této cesty:

1. ZÍSKEJTE INFORMACE

- **Diagnóza a potřeby:** Zjistěte co nejvíce o zdravotním stavu a potřebách osoby, o kterou budete pečovat. Konzultujte s lékaři a odborníky.
- **Lékařské záznamy:** Ujistěte se, že máte přístup k lékařským záznamům a informacím o léčích.

2. PLÁNOVÁNÍ PÉČE

- **Posouzení situace:** Zhodnoťte fyzické, emocionální a finanční potřeby péče. Udělejte si seznam úkolů a povinností.
- **Vytvořte plán péče:** Sestavte denní a týdenní plán, který zahrnuje všechny aspekty péče, včetně lékařských návštěv, léků, stravy a hygieny.

3. ORGANIZACE A PODPORA

- **Vytvořte síť podpory:** Zapojte rodinu, přátele a sousedy. Rozdělte si úkoly a požádejte o pomoc, když je to potřeba.
- **Vyhledejte profesionální pomoc:** Zvažte najmutí profesionálních pečovatелů nebo využití služeb domácí péče.

4. VYBAVENÍ A BEZPEČNOST

- **Přizpůsobte domácnost:** Ujistěte se, že domov je bezpečný a přístupný. Může to zahrnovat instalaci madel, ramp, nebo úpravu koupelny.
- **Pomůcky a vybavení:** Zajistěte potřebné zdravotnické pomůcky, jako jsou chodítka, invalidní vozíky nebo speciální postele.

5. PÉČE O PEČUJÍCÍHO

- **Pečujte o své zdraví:** Nezapomínejte na své vlastní fyzické a psychické zdraví. Pravidelně odpočívejte, zdravě se stravujte a věnujte se cvičení.
- **Podpora a vzdělání:** Připojte se k podpůrným skupinám a vyhledejte vzdělávací programy pro pečující. Sdílení zkušeností a získávání rad může být velmi užitečné.

6. PRÁVNÍ A FINANČNÍ ASPEKTY

- **Právní dokumenty:** Ujistěte se, že máte potřebné právní dokumenty, jako je plná moc, zdravotní záznamy a vůle.
- **Finanční plánování:** Zhod-

noťte finanční situaci a zjistěte, zda máte nárok na finanční podporu nebo dávky pro pečující.

7. KOMUNIKACE A EMPATIE

- **Komunikace s pacientem:** Udržujte otevřenou a empatickou komunikaci s osobou, o kterou pečujete. Respektujte její přání a potřeby.
- **Informování rodiny:** Pravidelně informujte ostatní členy rodiny o stavu a potřebách osoby, o kterou pečujete.

Začátek péče může být náročný, ale s pečlivým plánováním a podporou se dá tato role zvládnout. Nezapomeňte pečovat i o sebe. •

Více informací:

- www.pecujdoma.cz
- staramseapracuji.cz/pro-pecujici
- www.facebook.com/groups/1697822287128971/
- www.msk.cz/assets/temata/socialni/letak-pecovatel-digi.pdf



Jak postupovat po odjezdu sanitky

V tuto chvíli již nemůžete ovlivnit průběh události, proto se snažte nemyslet na to, co se stalo. Tento leták by měl zodpovědět vaše otázky.

DO KTERÉ NEMOCNICE?

Tým zdravotnické záchranné služby (ZZS) vybere nejvhodnější nemocnici podle závažnosti stavu pacienta a charakteru onemocnění. Informaci o nemocnici, kam byl pacient transportován, vám již sdělil tým ZZS.

CO SE DĚJE V SANITCE?

Sanitní vůz je pojízdou jednotkou intenzivní péče s přístroji a kvalifikovaným personálem, takže váš blízký dostává vysoce specializovanou péči už během transportu.

CO SE BUDE DÍT V NEMOCNICI?

Tým ZZS předá pacienta lékařskému týmu v nemocnici, který je již informován o jeho stavu a připraven na jeho další léčení. Pacient podstoupí další potřebná vyšetření.

CO MŮŽU UDĚLAT?

Pokusit se uklidnit. Přibližně 1 hodinu po odjezdu sanitky zavolejte do nemocnice, do které byl váš blízký převezen.

KDO MI PODÁ INFORMACE O ZDRAVOTNÍM STAVU BLÍZKÉHO?

Informace vám podá příslušná nemocnice. Protože jsou vyšetření časově náročná, nevolejte do nemocnice dříve než 1 hodinu po odjezdu sanitky.

KDYŽ V NEMOCNICI O PACIENTOVI NIC NEVĚDÍ.

K této situaci může dojít, zejména při akutní změně zdravotního stavu, kdy mohl být pacient směřován do jiného zařízení. V takovém případě volejte na 155, kde vám sdělí, kam byl pacient skutečně převezen. ●

Nástup do nemocnice

PRAKTICKÉ RADY

- **Volba nemocnice:** Každý pacient má právo vybrat si nemocnici pro hospitalizaci. Poradte se se svými známými ohledně kvality péče a personálu.
- **Nadstandardní pokoj:** Pokud chcete nadstandardní pokoj, informujte se předem.
- **Komunikace s personálem:** Neváhejte se při příjmu a kdy-

koliv poté obracet na ošetřující personál. Otevřená komunikace a srozumitelné informace pomohou předejít nedorozuměním.

CO SI VZÍT S SEBOU DO NEMOCNICE

- **Průkaz totožnosti:** Občanský průkaz nebo cestovní pas.
- **Průkaz zdravotní pojišťovny.**
- **Doklad o pracovní neschopnosti:** Pokud jej máte vystaven.
- **Seznam léků:** Léky, které běžně užíváte, jak krátkodobé, tak dlouhodobé.
- **Lékařská zpráva:** Doporučení k hospitalizaci, výsledky vyšetření, případně starší lékařské zprávy.
- **Kontakty:** Kontakt na osobu, kterou může nemocnice infor-



movat o vašem stavu, a kontakt na vašeho ošetřujícího lékaře.

- **Hygienické potřeby:** Ručník, pyžamo a župan.
- **Domácí obuv:** Pevná obuv.
- **Kompenzační pomůcky:** Naslouchadlo, berle apod., pokud je používáte.

PŘÍJEM DO NEMOCNICE

- **Příchod:** Dostavte se v dohodnutý čas do příjmové kanceláře příslušného lůžkového oddělení.
- **Vstupní vyšetření:** Provede lékař odborného oddělení. Během vyšetření vás informuje o zdravotním stavu, důvodech

hospitalizace a navrhovaném léčebném nebo diagnostickém postupu. Mohou vám být vysvětlena i možná rizika a alternativy léčby.

- **Informování o alergiích:** Informujte zdravotníky o jakékoli lékové, potravinové či jiné alergii. Také je upozorněte na jakákoli pohybová omezení.
- **Uložení oblečení:** Podle zvyklostí nemocnice se oblečení ukládá do šatny nebo do skříní na pokojích pacientů.
- **Režim oddělení:** Denní režim se řídí provozem příslušného oddělení. Informace o provozu oddělení obdržíte v den příjmu. ●

Poznámka:

Neberte si s sebou cennosti, šperky, kreditní karty ani větší hotovost. Pokud musíte, informujte se o možnostech úschovy v nemocnici.



Propuštění z nemocnice

POSLEDNÍ DEN V NEMOCNICI

- **Propouštěcí zpráva:** Při odchodu obdržíte pro svého lékaře propouštěcí zprávu s detailními informacemi o průběhu léčení.
- **Další péče:** Zeptejte se lékaře na detaily další péče, jako je rehabilitace, dieta, užívání léků, kdo vám je může předepsat, a co dělat v případě zdravotních potíží po propuštění.
- **Způsob cesty domů:** Informujte se u lékaře na vhodný způsob cesty domů.

SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK V NEMOCNICI

Informace o návazných sociálních službách vám může poskytnout sociální pracovník, který je v každé nemocnici.

- **Sociální dávky:** např. příspěvek na péči.

- **Sociální služby:** dostupné po propuštění z nemocnice.

- **Kompenzační pomůcky.**

Po propuštění můžete využívat pečovatelské a asistenční služby.

Informujte se u sociálního pracovníka.

ODVOZ Z NEMOCNICE

- **Převoz sanitkou:** Pokud váš zdravotní stav neumožňuje běžnou dopravu, může lékař zařídit převoz sanitkou, hrazený zdravotní pojišťovnou. Důvodem k vyslání sanitky ovšem nemůže být například špatné dopravní spojení nebo nedostatek financí.
- **Doprava soukromým vozidlem:** Pokud lékař schválí, máte nárok na náhradu cestovních nákladů.

RECEPTY, LÉKY, KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

- **Léky:** Při propuštění dostanete léky na tři dny, v odůvodněných případech i na delší dobu. Váš praktický lékař vám předepíše další potřebné léky na základě propouštěcí zprávy.
- **Kompenzační pomůcky:** Potřebné pomůcky si můžete zapůjčit na nezbytnou dobu, než si na předpis zajistíte vlastní. Informace poskytne sestra nebo sociální pracovník.

DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE

- **Odborná péče doma:** Pokud váš stav vyžaduje odbornou péči a nemůžete docházet k lékaři, můžete využít domácí zdravotní péči. Zdravotní sestry mohou aplikovat injekce, převazovat rány či poskytovat rehabilitaci doma.
- **Délka péče:** Ošetřující lékař může předepsat domácí zdravotní péči na prvních 14 dnů po propuštění. Další pokračování péče je na posouzení vašeho praktického lékaře. ●

Moje poznámky:



Přehled finančního zabezpečení seniora a jeho pečovatelů

V České republice existuje několik druhů dávek a příspěvků, které mohou senioři využít k podpoře svého finančního zabezpečení a zlepšení kvality života. Zde je přehled hlavních dávek a příspěvků pro seniory:

POZOR:

Struktura dávek se bude v roce 2025 významně měnit.



1. DŮCHODY

příslušných úřadech práce

Starobní důchod:

- Nárok na starobní důchod mají osoby, které dosáhly důchodového věku a splnily podmínky minimální doby pojištění. Výše důchodu se odvíjí od doby pojištění a výše příjmů během pracovního života.
- Důchody vyřizuje Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ)

2. DÁVKY A PŘÍSPĚVKY

Dávky a příspěvky se vyřizují na

A. Příspěvky na péči

Příspěvek na péči:

- Je určen osobám, které potřebují pomoc při zvládnání základních životních potřeb. Výše příspěvku se odvíjí od míry závislosti na pomoci druhé osoby a je rozdělena do čtyř stupňů.
- Z příspěvku na péči lze hradit náklady na zajištění pomoci (např. doprovod, úklid, zajištění nebo přípravu stravy, ob-

lékání aj.), a to osobou blízkou, asistentem sociální péče nebo poskytovatelem sociálních služeb.

- Z příspěvku nelze hradit léky, pedikúru a jiné služby.

B. Sociální příspěvky

Příspěvek na bydlení:

- Tento příspěvek je určen osobám s nízkými příjmy, které potřebují pomoc s úhradou nákladů na bydlení. Výše příspěvku závisí na příjmu domácnosti a nákladech na bydlení.

Příspěvek na zvláštní pomůcky:

- Je určen osobám se zdravotním postižením, které potřebují speciální pomůcky (např. invalidní vozík, sluchadlo). Výše příspěvku závisí na typu a ceně pomůcky.

Příspěvek na mobilitu

- Opakující se dávka určená lidem se zdravotním postižením (s nárokem na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP“ nebo „ZTP/P“), kteří se opakovaně v kalendářním měsíci za úhradu dopravují nebo jsou dopravováni.

C. Jednorázové příspěvky

Jednorázové dávky v hmotné nouzi:

- Poskytují se osobám, které se ocitly v mimořádně tíživé finanční situaci a potřebují okamžitou pomoc.

Jak žádat o dávky a příspěvky:

- **Příslušné úřady:** Žádosti o většinu dávek a příspěvků se podávají na příslušných úřadech práce nebo na okresních správách sociálního zabezpečení.



Video průvodce, jak žádat o jednotlivé dávky:

www.uradprace.cz/web/cz/nepojistne-socialni-davky-video#PnP



- **Konzultace:** Pokud si nejste jisti, na co máte nárok a jak o dávky žádat, můžete se obrátit na sociální pracovníky nebo na poradenské služby pro seniory.

Je důležité pravidelně kontrolovat aktuální informace a podmínky, které se mohou měnit, a využít všechny dostupné zdroje podpory.

3. OŠETŘOVNÉ

Nárok na ošetřovné má zaměstnanec, který je účastníkem nemocenského pojištění a musí pečovat o nemocného člena domácnosti (včetně seniorů).

Podmínky pro nárok na ošetřovné

- **Zdravotní stav:** Ošetřovné lze čerpat, pokud je člen rodiny nemocný nebo potřebuje péči

z důvodu úrazu.

- **Lékařské potvrzení:** Potřeba péče musí být potvrzena ošetřujícím lékařem.

Doba poskytování ošetřovného a jeho výše

- Standardní doba poskytování ošetřovného je až 9 kalendářních dní.
- Doba poskytování může být prodloužena v případě mimořádných situací nebo opatření.
- Výše ošetřovného činí 60 % denního vyměřovacího základu.

Jak žádat o ošetřovné

- **Formulář:** Vyplňte formulář „Žádost o ošetřovné při péči

o člena rodiny“, který je dostupný na webu České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ) nebo na pracovištích Okresní správy sociálního zabezpečení (OSSZ).

- **Potvrzení lékaře:** Potvrďte

formulář ošetřujícím lékařem seniora, který potřebuje péči.

- **Předání zaměstnavateli:** Odevzdejte vyplněný a potvrzený formulář svému zaměstnavateli. ●

Moje poznámky:



Zastupování seniora v právních úkonech

Pokud osoba má obtíže se správně rozhodovat nebo právně jednat, může využít různé formy zastoupení:

Forma	Na co je určena	Jak se zařizuje
1. Plná moc	Pro zastupování osob při jednání s institucemi	Kdokoli sepíše, popř. notářsky ověří
2. Předběžné prohlášení	Určení toho, kdo může v budoucnu zastupovat	Veřejná listina nebo listina soukromá
3. Nápomoc při rozhodování	Podpora člověka při zachování plné svéprávnosti	Smlouvu schvaluje soud
4. Zastoupení členem domácnosti	Zastoupení v obvyklých záležitostech	Soud schvaluje bez znaleckého posudku
5. Jmenování opatrovníka osobě bez omezení svéprávnosti	Ustanovení opatrovníka osobám, které si svým jednáním nemohou uškodit	Soud určí práva a povinnosti opatrovníka
6. Jmenování opatrovníka osobě s omezenou svéprávností	Opatrovník a omezení ve svéprávnosti, je-li to potřeba k ochraně zájmů osoby	Soud jmenuje opatrovníka navrženého opatrovancem nebo rodinného příslušníka
7. Zvláštní příjemce dávky	Pokud oprávněná osoba nemůže dávky přijímat	Ustanoví obecní úřad/správní orgán
8. Procesní opatrovník	Pokud nemá účastník řízení zákonného zástupce či opatrovníka podle zvláštního zákona	Ustanoví správní orgán

zumět tomu, co podepisuje.

- **Ověření:** Plnou moc lze nechat notářsky ověřit.

2. PŘEDBĚŽNÉ PROHLÁŠENÍ

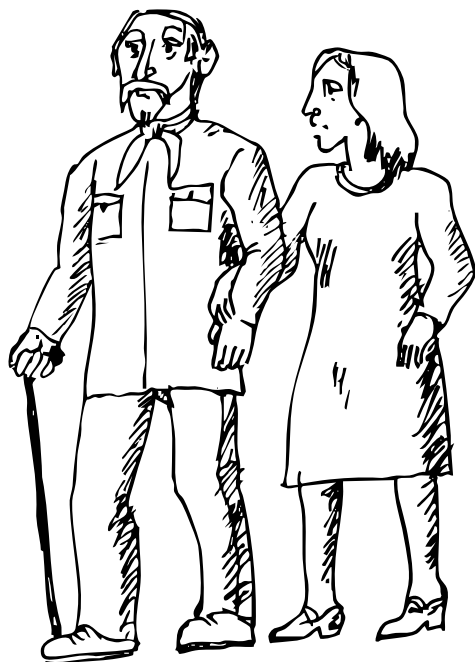
- **Účel:** Preventivní opatření pro budoucí zastupování a uspořádání života v období, kdy by o sobě už nemohla rozhodovat (pro duševní indispozici).
- **Formy:** Veřejná listina nebo listina soukromá (s datem a dvěma svědky).
- **Pro nevidomé nebo negramotné osoby:** Prohlášení musí být nahlas přečteno před svědkem.

3. NÁPOMOC PŘI ROZHODOVÁNÍ

- **Předstupěň** omezení svéprávnosti
- **Účel:** Smyslem smlouvy o nápomoci je poskytnout

1. PLNÁ MOC

- **Použití:** Běžná forma zastupování při jednání s institucemi.
- **Podmínky:** Osoba musí ro-



podporu člověku, kterému duševní postižení působí potíže při rozhodování, aby mohla být zachována plná svéprávnost a nemusel být ustanovován opatrovník

- **Forma:** Písemná nebo ústní smlouva schválená soudem.
- **Práva:** Smlouva nezakládá právo jednat osobně jménem podporovaného. Podpůrce napomáhá podporovaném v běžných záležitostech.

4. ZASTOUPENÍ ČLEMEM DOMÁCNOSTI

- **Účel:** Alternativa k ustanovení opatrovníka pro osoby s těžkým postižením nebo duševní poruchou.
- **Podmínky:** Členem domácnosti se myslí potomek, předek, sourozenec, manžel nebo partner nebo osoba, která se zastoupeným žije

ve společné domácnosti alespoň 3 roky.

- **Schválení:** Zastoupení schvaluje soud bez znaleckého posudku a jen v případech, kdy zastupovaný ještě poznává toho, kdo ho má zastoupit a dokáže porozumět tomu, že bude zastoupen.
- **Omezení:** Zastupující nemůže provádět závažnější jednání.

5. JMENOVÁNÍ OPATROVNÍKA OSOBE BEZ OMEZENÍ SVÉPRÁVNOSTI

- **Účel:** Opatrovník pro osoby, které si svým jednáním nemohou uškodit, např. v kómatu.
- **Podmínky:** Osoba není omezena ve svéprávnosti, ale potřebuje ochranu.
- **Práva a povinnosti:** Soud určí opatrovníkovi.

6. JMENOVÁNÍ OPATROVNÍKA OSOBY S OMEZENOU SVÉPŘÁVNOSTÍ

- **Účel:** Ochrana zájmů osob s omezenou svéprávností.
- **Jmenování:** Soud jmenuje opatrovníkem osobu, kterou navrhl opatrovanec, není-li to možné, jmenuje opatrovníkem zpravidla rodinného příslušníka nebo jinou blízkou osobu. K vyšší ochraně práv a zájmů zastoupeného, zavádí občanský zákoník možnost ustanovení opatrovnické rady. O ustavení opatrovnické rady může požádat opatrovanec nebo osoba opatrovanci blízká.
- **Trvání:** Omezení svéprávnosti na dobu nejdéle 3-5 let.
- **Práva:** Opatrovník nesmí rozhodovat o zásadních záležitostech bez souhlasu soudu.

7. ZVLÁŠTNÍ PŘÍJEMCE DÁVKY

- **Účel:** Příjem dávek pro osoby, které je nemohou přijímat.
- **Podmínky:** Souhlas oprávněné osoby, pokud je možné.
- **Určuje:** Obecní úřad/správní orgán ustanoví zvláštního příjemce dávky.
- **Povinnosti:** Používat dávky ve prospěch oprávněné osoby.

8. PROCESNÍ OPATROVNÍK

- **Účel:** Zastupování účastníka řízení, který nemá jiného zástupce.
- **Jmenování:** Ustanovuje správní orgán.
- **Podmínky:** Procesní způsobilost účastníka je omezená a nemá zákonného zástupce (nebo tento ho nemůže zastupovat)

Tato tabulka a popisy poskytnou seniorovi v právních úkonech, včetně způsobu jejich zajištění a omezení. ●

TIP:

Pro podrobnější rady a řešení vaší konkrétní situace můžete využít naši bezplatnou online sociálně-právní poradnu.

Napište dotaz na poradna@seniorpointy.cz.

**Moje poznámky:**

Nastupující demence

Nastupující demence je stav, který může být obtížný nejen pro samotného postiženého, ale i pro jeho rodinu a pečovatele.

Nakládání s nastupující demencí vyžaduje citlivost, trpělivost a přizpůsobení se měnícím se potřebám postiženého.

Je důležité nejen reagovat na aktuální potřeby, ale také plánovat dopředu, aby byla zajištěna co nejlepší péče a kvalita života postiženého i jeho rodiny.

JAK TO POZNÁM

Poznávání nastupující demence může být náročné, protože příznaky mohou být postupné a často se přehlížíjí jako součást stárnutí nebo jiného zdravotního problému. Zde je několik znaků, na které byste měli být pozorní:

- 1. Problémy s pamětí:** Časté zapomínání důležitých informací nebo událostí, obtížnosti s novými informacemi, opakované dotazy na stejné věci.
- 2. Poruchy kognitivních funkcí:** Zhoršená schopnost rozhodování, plánování, řešení problémů nebo abstraktního myšlení.
- 3. Problémy s komunikací:** Obtížnosti s nalezením správných slov, nesouvislá řeč, zapomenutí jednoduchých slov.
- 4. Změny v chování:** Nárůst úzkosti, podezřívavosti, podrážděnosti nebo apatie, které se výrazně liší od dřívějšího chování.
- 5. Problémy s každodenními úkoly:** Obtížnosti s oblékáním, vařením, správou osobní hygieny nebo plněním jiných běžných úkolů.
- 6. Změny ve schopnosti orientace:** Ztráta orientace v prostoru (např. v domě), neschopnost

určit aktuální datum, den v týdnu nebo roční období.

onemocnění a zlepšit kvalitu života postižené osoby.

7. Ztráta zájmu o běžné aktivity:

Opuštění koníčků, které dříve rádi dělali, ztráta zájmu o sociální interakce.

8. Problémy s financemi:

Obtížnosti s placením účtů, správou peněz, náhlé výdaje nebo neschopnost porozumět finančním záležitostem.

9. Změny v chůzi a postoji:

Nejistota při chůzi, problémy s udržením rovnováhy, změny v postoji.

Pokud si všimnete několika těchto příznaků u sebe nebo u blízké osoby, je důležité neignorovat je. Doporučuje se vyhledat odbornou lékařskou konzultaci u neurologa, psychiatra nebo praktického lékaře, který bude moci provést potřebné vyšetření a diagnostiku. Čím dříve se začne s vhodnou léčbou a podporou, tím lépe lze ovlivnit průběh

A CO DĚLAT DÁL

1. Zajištění bezpečnosti: Pokud jsou vaši blízcí stále samostatní, ale projevují známky demence, je důležité zabezpečit jejich domov tak, aby minimalizovali riziko úrazů nebo ztráty. Mohou pomoci jednoduché úpravy domova, jako jsou odstranění překážek nebo instalace bezpečnostních prvků.

2. Podpora každodenních aktivit: Poskytněte jim pomoc s běžnými úkoly, jako je vaření, nakupování, údržba domácnosti a osobní hygiena. Mohou být užitečné služby domácí péče nebo pečovatelské služby.

3. Zajištění právních záležitostí: Měli byste se poradit s právním odborníkem ohledně plné moci, zdravotního zastoupení a závěti. Je důležité, aby vaši rodiče měli veškeré právní záležitosti v pořádku

pro případ, že by nemohli sami rozhodovat.

4. Podpora emocionální pohody:

Demence může být pro rodinu velmi obtížná. Je důležité hledat podporu od rodiny, přátel a případně terapeuta, aby se zvládnání situace usnadnilo.

5. Edukace a poradenství:

Informujte se o demenci, abyste lépe porozuměli tomu, co vaši blízcí procházejí. Existují orga-

nizace a skupiny podpory, které mohou poskytnout užitečné informace a rady.

6. Plánování do budoucna:

Přemýšlejte o dlouhodobých plánech péče a možných změnách, které mohou nastat v závislosti na pokroku demence. Zvažte možnosti péče, jako jsou domovy s pečovatelskou službou nebo specializované zařízení. ●

TIP:

Více informací o podpoře pečujícím najdete na www.pecujdoma.cz.



Moje poznámky:

Osamělost seniorů: Motivace, aktivity a jak rozpoznat příznaky

Osamělost je jedním z největších problémů, kterým senioři čelí. S přibývajícím věkem může být ztráta partnera, odchod do důchodu nebo vzdálenost od rodiny příčinou pocitu izolace a osamění.

MOTIVACE K AKTIVITĚ

Osamělost není nevyhnutelná a lze ji překonat. Aktivní zapojení do různých činností nejenže pomáhá zlepšit kvalitu života, ale také poskytuje příležitosti k navázání nových přátelství. Zde je několik tipů, jak se motivovat:

- 1. Stanovte si cíle:** Nastavte si malé, dosažitelné cíle. Například si můžete naplánovat týdenní návštěvu klubu seniorů nebo se zapojit do místní komunity.
- 2. Budte otevření novým zážitkům:** Nebojte se zkoušet nové věci. Ať už je to nový koníček, dobrovolnická činnost nebo vzdělávací kurz, každý nový zážitek může přinést nové příležitosti k setkávání s lidmi.

- 3. Najděte si podporu:** Sdílejte své plány s rodinou a přáteli. Jejich podpora vám může dodat odvalu a motivaci.

JAK PŘEKONAT OSAMĚLOST

Překonání osamělosti je postupný proces, který vyžaduje čas, trpělivost a malé kroky. Dále najdete praktické tipy, jak pomalu, ale jistě, překonávat osamělost a zlepšit kvalitu svého života.

1. MALÉ KROKY K VĚTŠÍM ZMĚNÁM

Překonávání osamělosti začíná malými kroky. Není nutné hned měnit celý životní styl, ale spíše postupně začleňovat nové aktivity a zážitky do každodenní rutiny.

- **Každodenní rutiny:** Začněte tím, že se zapojíte do jednodu-



JAK ROZPOZNAT PŘÍZNAKY OSAMĚLOSTI?

Je důležité, aby rodina, sousedé a přátelé dokázali rozpoznat příznaky osamělosti u seniorů. Některé z těchto příznaků mohou zahrnovat:

1. ZMĚNA V CHOVÁNÍ, NEDOSTATEK ZÁJMU:

Senioři, kteří se stávají osamělými, mohou ztratit zájem o své oblíbené aktivity, stáhnout se do izolace, zůstávají doma a vyhýbat se sociálním kontaktům.

Může se projevit i ztrátou zájmu o koníčky, aktivity a setkání s přáteli.

2. NEDOSTATEK PÉČE O SEBE:

Osamělost může vést k zanedbávání osobní péče, jako je hygiena, stravování nebo zdravotní péče.

3. ZMĚNY NÁLAD:

Prodloužená osamělost může

způsobit deprese a úzkost. Příznaky mohou zahrnovat smutek, podrážděnost, únavu nebo problémy se spánkem.

4. ZTRÁTA CHUTI K JÍDLU NEBO ZMĚNA HMOTNOSTI:

Náhlé změny v chuti k jídlu nebo výrazná ztráta či nárůst hmotnosti mohou být signály osamělosti a deprese.

5. ČASTÉ STÍŽNOSTI NA ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY:

Senioři mohou častěji stěžovat na různé zdravotní problémy, což může být způsobeno psychosomatickými reakcemi na osamělost.

chých každodenních činností, jako je ranní procházka, čtení knihy nebo poslech hudby.

- **Pozdravte své sousedy:** Malé společenské interakce, jako je pozdravování sousedů nebo krátký rozhovor s prodávčem, mohou postupně zlepšit vaši náladu a sebevědomí.

2. PÉČE O DOMÁCIHO MAZLÍČKA

Péče o domácího mazlíčka může být velmi přínosná. Psi nebo



kočky poskytují nejen společnost, ale také motivaci k pohybu a pravidelnému režimu. Některé studie ukazují, že starost o zvíře může snižovat stres a zlepšovat celkovou kvalitu života.

3. VYUŽIJTE MÍSTNÍ ZDROJE A SLUŽBY

Mnoho komunit nabízí různé programy a služby, které mohou seniory pomoci cítit se méně osaměle. Vyhledání a využití těchto zdrojů může být skvělým prvním krokem.

- **Kluby seniorů a komunitní centra:** Zjistěte, jaké aktivity a programy nabízí místní kluby seniorů nebo komunitní centra. Může se jednat o společenské akce, kurzy nebo cvičení.
- **Dobrovolnické organizace:** Zkuste se zapojit do dobrovolnických programů. Pomáhání druhým může být skvělým způsobem, jak navázat nové kontakty a cítit se užitečně.

4. ZNOVUOBJEVTE STARÉ ZÁJMY A KONÍČKY

Osamělost může často způsobit, že ztratíme zájem o své koníčky a záliby. Znovuobjevení těchto aktivit může být skvělým způsobem, jak se zapojit do něčeho, co máme rádi, a zároveň se setkávat s lidmi s podobnými zájmy.

- **Kurzy a workshopy:** Přihlaste se na kurzy nebo workshopy, které odpovídají vašim zájmům. Ať už je to malování, hudba, zahradničení nebo vaření, tyto aktivity vám mohou pomoci najít nové přátele.
- **Hobby skupiny:** Najděte si místní hobby skupiny nebo kluby. Společné zájmy mohou být skvělým základem pro nová přátelství.

5. DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE

I když technologie může být pro některé seniory výzvou, může být také skvělým nástrojem k překonávání osamělosti. Naučte se využívat digitální technologie k udržo-

vání kontaktu s rodinou a přáteli.

- **Videohovory a sociální sítě:** Naučte se používat videohovory (např. Skype, Zoom) a sociální sítě (např. Facebook) k udržování kontaktu s blízkými.
- **Online komunity:** Připojte se k online komunitám nebo fórum zaměřeným na vaše zájmy. Můžete tak navázat nové kontakty s lidmi z celého světa.

6. BUĎTE OTEVŘENÍ NOVÝM ZÁŽITKŮM

- Osamělost často vychází ze strachu z neznámého. Buďte otevření novým zážitkům a nebojte se vyzkoušet něco nového.
- **Vyzkoušejte novou aktivitu:** Nebojte se vyzkoušet nové aktivity nebo se zapojit do nových skupin. Každý nový zážitek je příležitostí k růstu a poznání nových lidí.
- **Cestování:** Pokud je to možné, vydejte se na krátký výlet nebo

dovolenou. Změna prostředí může být osvěžující a přinést nové příležitosti k setkání s lidmi.

- **Rodina a přátelé:** Nebojte se sdílet své pocity s rodinou a přáteli. Mohou vám nabídnout podporu a pomoc při hledání nových aktivit.

7. HLEDÁNÍ PODPORY

Není nic špatného na tom, požádat o pomoc. Rodina, přátelé nebo profesionálové mohou nabídnout podporu a pomoc při překonávání osamělosti.

- **Profesionální pomoc:** Pokud se cítíte přemoženi, zvažte možnost konzultace s terapeutem nebo radcem, který se specializuje na práci se seniory. •

Návštěvy dobrovolníků u osamělých seniorů zajišťují také:



- ADRA - nadace@adra.cz, 732 355 962
- Česká maltéžská pomoc cmpcb@cmpcb.cz, 387 312 898

Moje poznámky:

Domácí násilí

Nebuďme slepí k domácímu násilí! Domácí násilí samo nezmizí! Jeho skrývání není řešením! Lhostejnost a skrývání domácího násilí je nejhorší možnou reakcí!

SPECIFIKA DOMÁCÍHO NÁSILÍ

Domácí násilí začíná často velmi nenápadně (psychickým znevažováním, kontrolou, izolací, ponižováním). Pokud se ovšem domácí násilí hned v počátcích nezastaví, má stupňující se tendenci – opakuje se a nabývá na intenzitě.

K násilí ve vztahu nedochází neustále – střídají se období násilí a relativního klidu. Cyklus domácího násilí, v němž se střídá období “lábánek”, vzrůstající tenze, konfliktu a “usmiřování”, se tak stále opakuje – navíc se stupňující tendencí.

ZNAKY DOMÁCÍHO NÁSILÍ:

Neplatí „kde nejsou modřiny, není domácí násilí.“

1. Opakování a dlouhodobost

POZOR: Máte-li podezření na domácí násilí ve vašem sousedství, prosím volejte na některou z pomocných institucí.

2. Eskalace - domácí násilí se stupňuje od útoku proti lidské důstojnosti k fyzickým útokům
3. Jasně a nezpochybnitelné rozdělení rolí na ohroženou osobu a násilnou osobu
4. Neveřejnost

MEZI MOŽNÉ PROJEVY DOMÁCÍHO NÁSILÍ PATŘÍ:

- Psychické násilí v podobě urážek, ponižování, zesměšňování či kritizování, vydíráním, vyhrožováním nebo zastrašová-

ním. Útok může být veden i na věci, na které má ohrožená osoba citovou vazbu. Častá bývá i kontrola pohybu a telefonu, e mailu, omezování rozhodování o sobě.

ní udržování či navazování kontaktů s rodinou, přáteli či kolegy.

MÍSTA PRVNÍHO KONTAKTU OHROŽENÝCH OSOB SE SYSTÉMEM POMOCI:

- **Fyzické násilí** ve všech možných podobách – od facek, tahání za vlasy, omezování v pohybu
- **Sexuální násilí**
- **Ekonomické násilí**, kdy je násilnou osobou uplatňována ekonomická kontrola, oběť může být nucena k odevzdávání peněz
- **Sociální izolace a zakazová-**
- **Akutní situace:** Policie ČR, linka tísňového volání 158
- **Další:** obecní/městská policie, přestupkové oddělení obecního úřadu, intervenční centrum, OSPOD, krizové centrum/centrum krizové intervence (pro děti a rodinu), manželská poradna, azylový dům, praktičtí lékaři, pediatři a další specialisté, nemocnice (včetně sociálního oddělení) •

Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí:

Bílý kruh bezpečí - linka **116 006** (nonstop, zdarma)



Péče o umírajícího

Péče o umírajícího - paliativní péče: se liší od běžné péče o nemocného. Paliativní péče je specializovaná oblast zdravotní péče zaměřená na umírání. Její přístup je zaměřený na zvyšování kvality života pacientů a jejich rodin. Jejím cílem je komplexní léčba/řešení/tišení bolesti a dalších příznaků nemoci, včetně psychických sociálních a spirituálních obtíží, které mohou pacienta a jeho blízké trápit.



UMÍRÁNÍ DOMA

Domácí hospicová péče umožňuje lidem prožít poslední období života důstojným způsobem v kruhu své rodiny. Tato péče zahrnuje návštěvy lékařů a zdravotních sester přímo v domově pacienta, a to v závislosti na potřebách a zdravotním stavu klienta. Frekvence návštěv se může lišit – někdy je nutná každodenní péče, jindy postačí jednou týdně nebo vícekrát denně.

Do péče se kromě lékařů a zdravotních sester často zapojují i sociální pracovníci, psychoterapeuti a dobrovolníci. Lékař je vždy k dispozici pro zhodnocení, změ-

nu nebo nastavení léčby, což minimalizuje nutnost převozu pacienta do nemocnice při zhoršení stavu.

Aktuálně není domácí hospicová péče hrazena z veřejného zdravotního pojištění, a proto je důležité se informovat u své zdravotní pojišťovny o možnostech úhrady.

UMÍRÁNÍ MIMO DOMOV

Lůžkové hospice a paliativní lůžka ve zdravotnických zařízeních nabízejí alternativu pro trvalou péči o umírajícího. Lůžkové hospice poskytují nepřetržitou péči pacientům v pokročilém stádiu nevyлéčitelné nemoci. Tyto zaří-

zení jsou určeny těžce nemocným lidem, kteří potřebují paliativní léčbu a jejich rodina není schopna zajistit náročnou ošetrovatelskou péči nebo nemá přístup k domácí paliativní péči.

Paliativní lůžka mohou být také k dispozici v léčebnách dlouhodobě nemocných (LDN). Nemocní mohou mít v pokoji své osobní věci a návštěvy nejsou omezené, což umožňuje příbuzným a přátelům doprovázet pacienta kdykoli podle jeho přání.

V těchto zařízeních není striktní režim a pacienti mohou jíst a spát podle svých možností a potřeb. Strava je přizpůsobena individuálním požadavkům nemocného a personál pomáhá těm, kteří se nemohou sami najíst.

Nemocný má možnost kdykoliv ukončit pobyt v hospici nebo o přijetí znovu požádat.

Hospice nabízejí i krátkodobé pobyty, které mají za cíl ulehčit pečující rodině a umožnit jí rekreaci a zotavení.

POSTUP PRO PŘIJETÍ DO HOSPICE

O přijetí do hospice může požádat samotný nemocný nebo jeho blízcí. Formulář žádosti o přijetí je dostupný na webových stránkách hospice nebo přímo v zařízení. K žádosti je nutné přiložit aktuální lékařskou zprávu a informovaný souhlas nemocného s umístěním do hospice. V případě, že nemocný nemůže dát souhlas z důvodu zdravotního stavu, musí žádost odůvodnit odesílající lékař. •

TIP: Užitečné rady najdete na:

- www.hospice.cz
- www.asociacehospicu.cz
- www.umirani.cz



Vyřízení formalit po úmrtí blízké osoby

VYŘÍZENÍ ÚMRTNÍHO LISTU

Úmrtní listy se vyřizují na matrice úřadu, v jehož správním obvodu k úmrtí osoby došlo. Doklady, které musíte mít s sebou:

- Občanský průkaz zemřelého
- Křestní či rodný list zemřelého (pokud není nalezen, lze nahradit rodným listem dítěte)
- Pokud je zemřelý v manželském svazku, předkládá se oddací list a rodné číslo partnera

Vydání prvopisu úmrtního listu trvá maximálně do 30 dnů od data úmrtí a je zdarma.

S vyřízením úmrtního listu rádi pomohou a poradí na vybrané pohřební službě. Většina z nich nabízí vyřízení úmrtního listu místo vás.

KE SJEDNÁNÍ OBŘADU BUDETE POTŘEBOVAT:

- občanský průkaz zesnulého
- kartičku pojišťovny
- rodný a oddací list
- občanský průkaz osoby, která obřad bude zajišťovat.

PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

Pečující, který je jako pečující osoba veden na pobočce ÚP, musí do osmi dnů úmrtí ohlásit příslušné krajské pobočce úřadu práce. Je možné to udělat telefonicky.

UKONČENÍ PRACOVNÍ NESCHOPNOSTI PŘI ÚMRTÍ

Pracovní neschopnost ukončí praktický lékař na základě doloženého úmrtního listu. Potvrzení o trvání pracovní neschopnosti a nemocenský lístek č. 5 o ukončení pracovní neschopnosti doručí pozůstalý zaměst-

navateli. Zaměstnavatel vystaví evidenční list důchodového zabezpečení nutný pro vyřízení vdovského a sirotčího důchodu. Zaměstnavatel je povinen do 10 dnů od podání žádosti vystavit potvrzení o zdanitelných příjmech.

PŘEPIS ZMĚNY RODINNÉHO STAVU V OBČANSKÉM PRŮKAZU

Přepis provedete na obecním úřadu dle místa trvalého pobytu. Nový občanský průkaz obdržíte do 30 dnů. Doklady, které musíte mít s sebou:

- Váš občanský průkaz
- Úmrtní list zemřelého partnera

ŽÁDOST O VDOVSKÝ/ VDOVECKÝ DŮCHOD

Žádost se vyřizuje u Okresní správy sociálního zabezpečení v místě trvalého bydliště žadatele na předepsaných tiskopisech. Druhovi či družce tento důchod nenáleží.

Doklady, které musíte mít s sebou:

- Občanský průkaz žadatele
- Úmrtní list manžela/manželky
- Oddací list
- Důchodový výměr zemřelého
- Pokud zemřelý ještě pracoval, tak doklady o studiu, průběh zaměstnání (získáte u zaměstnavatele zemřelého), rodné listy dětí, případnou evidenci na úřadu práce, u mužů vojenskou knížku.
- Váš důchodový výměr, pokud jste důchodce.

ZABLOKOVÁNÍ ÚČTU

Pokud Vám banka zablokovala účet a nemohli jste s ním disponovat, musíte vyčkat, až Vám zašle notářství pozvání k jednání, a pak požádejte notáře, aby zařídil odblokování účtu.

Převody smluv na odběr plynu, elektřiny, telefonu a eventuálně dodávku vody se zařizují v případě, že byly uzavřeny se zemřelým příbuzným. Kontaktujte poskytovatele, u kterého byla uzavřena smlouva.

PŘEVOD SMLOUVY O ODBĚRU PLYNU

Kontaktujte příslušného dodavatele plynu.

Doklady, které musíte mít s sebou:

- Občanský průkaz
- Úmrtní list
- Bankovní spojení v případě bezhotovostní platby
- Spojovací číslo v případě platby formou SIPO **I n f o r m a c e**, které musíte znát:
- Číslo plynoměru - buď vzít s sebou fakturu za úhradu plynu, nebo opsat číslo na štítku plynoměru.

- Stav plynoměru ke dni přepisu
- opište si čísla z počítadla plynoměru.

PŘEVOD SMLOUVY O ODBĚRU ELEKTŘINY

Převod se vyřizuje ve spádovém sídle dodavatele.

Doklady, které musíte mít s sebou:

- Občanský průkaz
- Úmrtní list

Informace, které musíte znát:

- Číslo odběrného místa (zjistíte z faktury)
- Informace o stavu elektroměru (číslo a stav ke dni převodu)
- Poslední vyúčtování odběru elektřiny

PŘEVOD SMLOUVY O DODÁVCE VODY

Zařizuje se pouze v případě, že bydlíte ve vlastní nemovitosti. Vyři-

zuje se osobně v sídle spádových vodovodů a kanalizací. Doklady, které musíte mít s sebou:

- Občanský průkaz
- Úmrtní list
- Doklad o vlastnictví nemovitosti (kupní smlouva, výpis z katastru nemovitostí)

PŘEVOD SMLOUVY TELEFONU

Vyřizuje se ve spádovém sídle příslušného operátora. Smrtí účastní-

ka smlouva s operátorem zaniká. V případě úmrtí klienta nemohou telefonní operátoři žádat po dědících zaplacení pokuty za předčasně ukončenou smlouvu. Doklady, které musíte mít s sebou:

- Občanský průkaz
- Kopie úmrtního listu

Ostatní převody majetku, napří. nemovitostí, bankovních účtů, vkladních knížek, auta apod. se provádějí až po skončení dědickeho řízení. •

ODEVZDÁNÍ DOKLADŮ PO ZEMŘELÉM:

Řidičský průkaz - na příslušném obecním úřadu obce s rozšířenou působností

Cestovní pas - na příslušném obecním úřadu obce

Kartička pojištěnce - u příslušné zdravotní pojišťovny

Veškeré další žádosti a změny je možno zařizovat až v době, kdy obdržíte z matriky úmrtní list.



Formy převodu majetku – dědictví, závěť, darování či převod vlastnictví

Přenesení majetku na děti a dědice může být provedeno několika různými způsoby, přičemž každá metoda má své výhody a nevýhody. Níže jsou uvedeny nejběžnější formy přenesení majetku v České republice:

1. DĚDICTVÍ

Pokud není závěť, dědí se podle zákonných pravidel.

• Zákonné dědění:

Dědici se rozdělují do tříd podle příbuzenského vztahu k zůstaviteli:

- **1. třída:** Manžel/ka a děti (každý dědí stejným dílem).
- **2. třída:** Rodiče zůstavitele a osoby, které žily se zůstavitelem nejméně jeden rok před jeho smrtí ve společné domácnosti.
- **3. třída:** Sourozenci zůstavitele a osoby, které žily se zůstavitelem nejméně jeden rok před jeho smrtí ve společné domácnosti.

→ Další třídy zahrnují prarodiče, strýce, tety, synovce, neťeře atd.

• Nepominutelní dědici:

Děti zůstavitele (včetně adoptovaných) mají nárok na svůj podíl, i když nejsou zmíněny v závěti.

Tento podíl činí nejméně polovinu zákonného podílu (pokud jsou nezletilé, pak dvě třetiny zákonného podílu).

• Dědická daň:

Od 1. ledna 2014 je v ČR dědická daň zrušena. Dědictví však může podléhat jiným daňovým povinnostem, jako je daň z příjmu.

2. ZÁVĚŤ

Závěť je právní dokument, kterým osoba určuje, jak bude naloženo s jejím majetkem po její smrti.

Výhody:

- Dárce si ponechává kontrolu nad majetkem až do své smrti.
- Možnost přesně určit, jak bude majetek rozdělen.
- Možnost jmenovat vykonavatele závěti, který zajistí její realizaci.

Nevýhody:

- Závěť může být napadena jinými dědici.
- Proces dědického řízení může být zdlouhavý a nákladný.

3. DAROVÁNÍ (DAROVACÍ SMLOUVA)

Darování je způsob, jak převést majetek na děti nebo jiné dědice ještě za života dárce.

Výhody:

- Okamžité předání majetku dětem nebo dědicům.
- Možnost určit podmínky daru (např. užívací práva, omezení prodeje).
- V případě přímých příbuzných (děti, rodiče) je darování osvobozeno od daně z příjmu.

Nevýhody:

- Dárce ztrácí kontrolu nad majetkem.
- Pokud dárce potřebuje majetek zpět (např. v případě finančních potíží), může být obtížné ho získat zpět.

4. SMLOUVA O PŘEVODU VLASTNICTVÍ BYTU NEBO NEMOVITOSTI S VÝHRADOU UŽÍVACÍHO PRÁVA (VĚCNÉHO BŘEMENE)

Tento způsob umožňuje převést nemovitost na děti nebo dědice,

přičemž dárce si ponechá právo nemovitost užívat po zbytek svého života.

Výhody:

- Dárce si ponechává právo užívat nemovitost.
- Převod je uskutečněn za života dárce, což může zjednodušit dědické řízení.

Nevýhody:

- Věcné břemeno může snížit hodnotu nemovitosti při případném prodeji.
- Proces může být administrativně náročný. •

Doporučení:

- **Konzultace s odborníkem:** Doporučuje se konzultovat právního nebo finančního poradce při rozhodování o nejvhodnější formě přenesení majetku. Každá situace je unikátní a vyžaduje individuální přístup.
- **Zvážení daňových a právních dopadů:** Před rozhodnutím je důležité zvážit daňové povinnosti a právní dopady jednotlivých forem přenesení majetku.
- **Pravidelná aktualizace závěti nebo smluv:** V případě významných změn v rodinných nebo majetkových poměrech je vhodné aktualizovat závěť nebo smlouvy.



Obsah

ŽIVOT SENIORA	Vítejte v naší (a teď i Vaší) publikaci pro seniory	2
	Udržování sociálních a rodinných kontaktů	4
	Udržujte se v kondici	6
	Dokumenty, které mít „při ruce“	8
	Ochrana a bezpečí	10
POTŘEBUJI POMOC	Když potřebujete (každodenní) pomoc	14
	Úpravy v domácnosti seniorů	18
	Tísňová péče a SOS tlačítka	20
PEČUJÍCÍ	(Neformálně) Pečující	22
ÚRAZ ČI NEMOC	Jak postupovat po odjezdu sanitky.....	24
	Nástup do nemocnice	25
	Propuštění z nemocnice	27
PENÍZE	Přehled finančního zabezpečení seniora a jeho pečovatelů	29
PROBLEMATICKÉ SITUACE	Zastupování seniora v právních úkonech	33
	Nastupující demence.....	38
	Osamělost seniorů: Motivace, aktivity a jak rozpoznat příznaky	41
	Domácí násilí	46
KONEC ŽIVOTA	Péče o umírajícího	48
	Návod na vyřízení formalit po úmrtí blízké osoby	50
	Formy převodu majetku – dědictví, závět, darování či převod vlastnictví	54



PROJEKT SENIOR POINT JE ZAMĚŘEN NA PODPORU ŽIVOTA SENIORŮ

**První Senior Point byl otevřený v roce 2011 a dnes,
napříč republikou, najdete více než 50 míst.**

Na kontaktních místech působí vyškolení pracovníci, kteří Vám rádi poskytnou základní informace z oblasti bezpečnosti, sociální a bytové problematiky atd. Pro odbornou radu Vám pak předají kontakt na příslušný úřad, instituci, či organizaci.

Na Senior Pointech najdete také nabídku vhodných volnočasových aktivit.

Nositelem projektu Senior Pointy je nezisková organizace Společně o.p.s., www.spolecne.org.

Vydání této publikace bylo možné díky podpoře:

SPOLEČNĚ



NDT Senior

VÁŠ SENIOR POINT

Tísňová linka (univerzální) **112**

Policie ČR **158**

Městská Policie **156**

Zdravotní záchranná služba **155**

Hasičský záchranný sbor **150**

Linka pomoci obětem
kriminality a domácího násilí
(bílý kruh bezpečí) **116 006**

SOS KONTAKTY - KOHO KONTAKTOVAT

MOJE TELEFONNÍ ČÍSLO

KONTAKTY NA MÉ BLÍZKÉ

JINÁ, PRO MNE DŮLEŽITÁ ČÍSLA

VÁŠ SENIOR POINT

PORADNA SENIOR POINT

www.seniorpointy.cz

info@seniorpointy.cz

Poradenství - sociální

socialniporadna@seniorpointy.cz

724 312 327

Poradenství - sociálně PRÁVNÍ

poradna@seniorpointy.cz