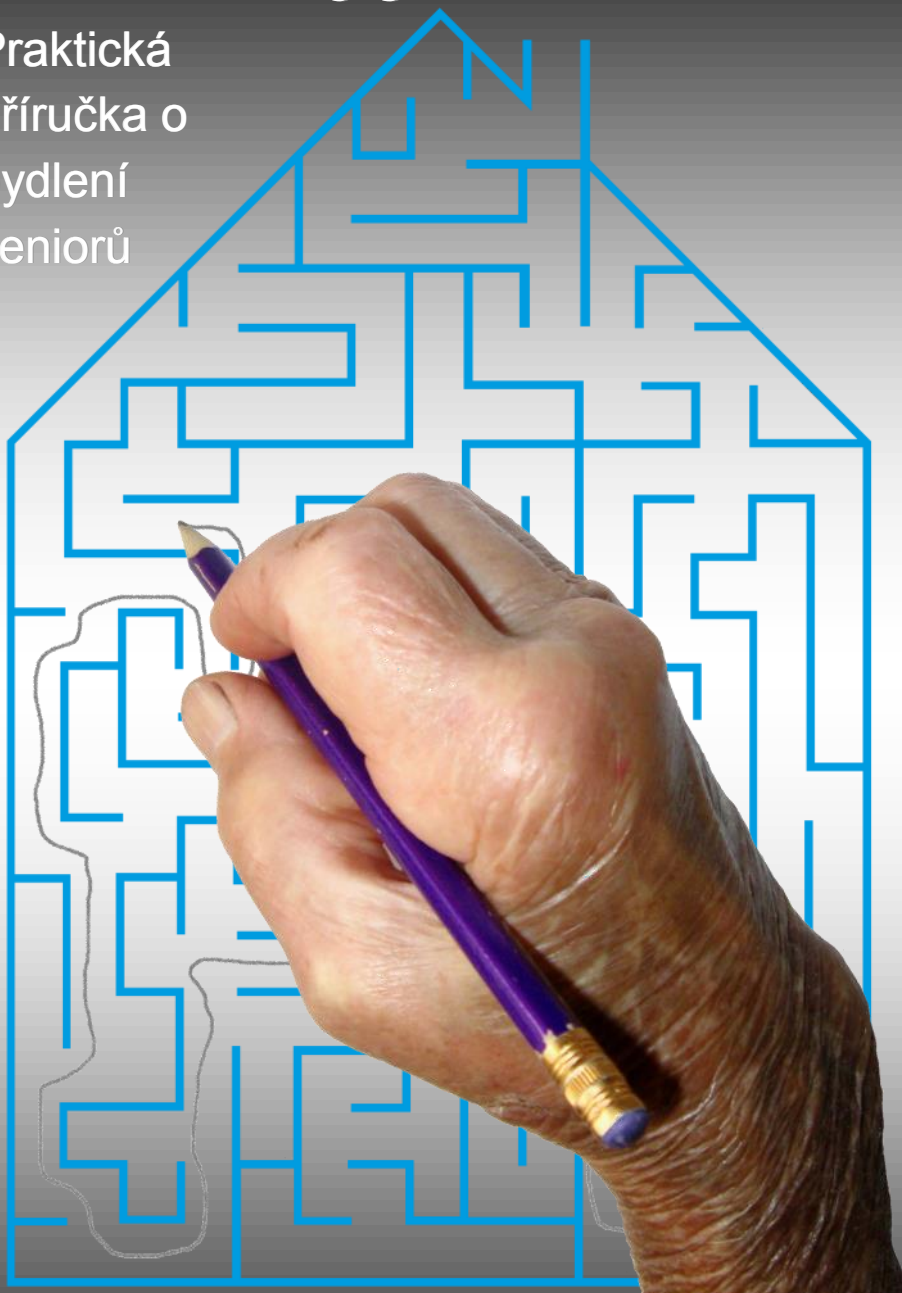


Jsem tady ještě doma?

Praktická
příručka o
bydlení
seniorů



Na tvorbě textu se podíleli:

Barbora Danielová

Mgr. Kateřina Fitzpatrick

Mgr. Tereza Provazníková

Mgr. Olga Starostová (zpráva z terénního šetření)

Ilustrace:

Barbora Danielová

Grafická úprava:

Mgr. Tereza Provazníková

Za možnost otisknout fotografie výrobků děkujeme našim partnerům:

Aligátor

Connect It

Conrad

DMA

Eximetplast

Linet

Meyra

Protiskluzu.cz

Richter-Frenzel

Veronika Loušová

Weve-reha

Za spolupráci a propagaci děkujeme Portálu o bydlení

Projekt „Jsem tady ještě doma?“ byl finančně podpořen Ministerstvem práce a sociálních věcí.



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

OBSAH

ÚVODEM	2
ZPRÁVA Z TERÉNNÍHO ŠETŘENÍ	4
BEZPEČNÝ A ZABEZPEČENÝ DOMOV	7
VSTUPNÍ PROSTORY	11
KUCHYŇ	17
OBÝVACÍ POKOJ	22
LOŽNICE	26
KOUPELNA	31
SLUŽBY	38
KDE ZÍSKAT FINANCE	42
KONTAKTY A ODKAZY	46

ÚVODEM

Domov by měl být pro každého z nás místem, kam se rád vrací. Doma se člověk cítí bezpečně, načerpává zde nové síly, setkává se se svými nejbližšími a ve chvílích osobního odpočinku i sám se sebou. Přestože seniorský věk již dávno nepředstavuje jen období ztráty aktivity a méně častých kontaktů s okolím, tráví senioři ve svém příbytku mnohem více času než ostatní lidé. Se zhoršující se pohyblivostí a soběstačností, která s přibývajícím věkem narůstá, je nutné přizpůsobit bydlení tak, aby stále představovalo domov bezpečný, a ne plný nástrah.

Příručka, kterou právě otevíráte, se snaží informovat o tom, jaké základní požadavky by měl splňovat dům nebo byt, v němž žije senior, a to jak z hlediska bezpečnosti, bezbariérovosti, tak i komfortu. Ačkoli v současné době existují možnosti, jak lze bydlení přizpůsobit individuálním potřebám seniora, jsme se vědomi, že se jedná o finančně nákladné zásahy do interiéru i exteriéru. Snažili jsme se proto ukázat i jednodušší alternativy a podat praktické rady, jak různé překážky odstranit pomocí nenáročných řešení.

Brožura si neklade za cíl najít východiska ze všech problematických situací, které při bydlení mohou nastat. Najdete tu nabídku nápadů na drobné úpravy, na větší stavební zásahy, tipy na kompenzační pomůcky, které dokážou v domácnosti velmi usnadnit práci, i informace o sociálních a zdravotních službách a možnostech, jak získat nějaký finanční příspěvek.

Věříme, že příručka pomůže najít starším i mladším inspiraci pro domácnost, která pro ně představuje prostor, kde lze žít v co největší míře plnohodnotným životem.

Realizační tým projektu

Jak ale poznat, že i v seniorském věku je pro nás domácnost vyhovující? Míru nutnosti úprav je nutné posuzovat vždy individuálně. V některých případech stačí v domácnosti drobné úpravy interiéru, někdy představuje řešení přestěhovat se do nižších pater, v nějakých případech je nutné přestěhování do jiného domu, příp. i vyhledání sociální služby. Zkuste si na začátek odpovědět na následující otázky:

- ◆ *Je byt dobře přístupný? Nevede k němu složitá a náročná cesta?*
- ◆ *Není pro mě byt příliš velký? Nebo naopak příliš stísněný?*
- ◆ *Zvládám vyjít všechny schody?*
- ◆ *Nebojím se pohybovat v některých místnostech?*
- ◆ *Nedělá mi problémy se vykoupat?*
- ◆ *Dokážu se bez problému obsloužit sám?*
- ◆ *Mám zajištěnou dopravu do města?*
- ◆ *Je v mém okolí dostupný lékař a obchod?*
- ◆ *Pokud rychle něco potřebuji, pomůže mi někdo?*
- ◆ *Nejsem celý den sám? Můžu se zapojit do společenského života?*
- ◆ *Nejsou věci, které mi na mém bydlení vadí?*

Pokud jste na některé odpověděli „ne“, možná je čas na změnu. Čtete dál, třeba Vás něco inspiruje.

ZPRÁVA Z TERÉNNÍHO ŠETŘENÍ

V rámci projektu bylo realizováno terénní šetření, jehož cílem bylo zmapovat problematiku úprav bydlení z pohledu samotných seniorů se sníženou pohyblivostí a také rodinných příslušníků, tedy těch, kteří v domácnostech pomáhají. Pokud máte zájem seznámit se s výstupy šetření, přečtěte si následující tři stránky.

- ◆ Senioři v ČR bydlí nejčastěji v menších obcích, často ve vlastních bytech a domcích. Obvykle zde prožili významnou část svého života, neboť migrace v rámci ČR je stále malá.
- ◆ Více než 80 % seniorů si přeje zůstat doma a neodcházet do pobytových služeb, což je bez úpravy bydlení, zejména v případě seniorů se sníženou soběstačností a pohyblivostí, téměř nemožné.
- ◆ Obyvatelé ČR jsou konzervativní při změně nebo úpravě bydlení, a to i v případě zhoršení soběstačnosti a pohyblivosti („neradi se stěhují a mění své návyky, a to i za cenu výrazného zhoršení kvality života“).
- ◆ Nejčastějším řešením při snížení soběstačnosti seniorů je sousedská a rodinná výpomoc. Předem plánované změny bydlení jako příprava na „stará kolena“ či „až nebudu moci“ nejsou příliš časté. Obvyklé je spoléhat, že to „někdo nějak vyřeší“ anebo to nebude třeba („ale počkám, třeba mě to nepotká“).
- ◆ S prodloužováním délky života se pravděpodobnost dožití snížené soběstačnosti zvyšuje. Zvyšuje se tedy i pravděpodobnost potřebných úprav bydlení.
- ◆ Senioři se sníženou soběstačností a pohyblivostí často špatně snášejí přestavby, protože jsou rušivé z hlediska zavedeného denního režimu. To platí i v případě, že jim pomáhají příbuzní, bez jejichž pomoci by úpravy sami nezvládli.

Vnější prostředí

- ◆ Bezpečný vstupní prostor je zásadní pro udržení kontaktu lidí se sníženou soběstačností s venkovním prostředím. Obvyklými bariérami jsou schody, chybějící zábradlí, byt v mezizpatře či dům bez výtahu. V těchto případech je třeba zvážit, zda je možné stav upravit nebo je nutná (včasná) změna bydlení.
- ◆ V případě změny bydlení se jeví jako ideální řešení bezbariérové malometrážní byty v místě původního domova nebo v místě bydliště osob blízkých, pak je možná kombinace neformální a profesionální péče, tedy pečovatelské/ošetřovatelské/asistenční služby a rodiny, a to bez ztráty znalosti prostředí a špatného přizpůsobení zcela novému prostoru a prostředí.

Vnitřní prostředí domova

- ◆ Nejjednodušším a nejdostupnějším vybavením domácnosti osob se sníženou soběstačností jsou madla. Ta jsou prvním opatřením souvisejícím s prevencí pádu.
- ◆ Pro udržení kvality života seniorů se sníženou soběstačností je klíčová zejména úprava koupelny: častými změnami v koupelnách jsou zasouvací dveře v dostatečné šíři, vybudování sprchového koutu se spádovým odtokem bez vaničky a s protiskluzovými dlaždicemi, instalace sedáku do sprchy či vany, u nechodících pořízení toaletního křesla.
- ◆ Úprava kuchyňského prostoru není obvykle tak významná. Lidé se sníženou soběstačností často odebírají jídlo od pečovatelské služby či ho donášejí příbuzní.
- ◆ Seniorovu soběstačnost významně ovlivňuje snadná dosažitelnost potřebných věcí, jako jsou léky a pití, osvětlení, knihy nebo telefon a také možnost samostatně vstát z lůžka.

Doba vhodná na úpravy

- ◆ O změně prostředí, výměně bytu nebo stavebních úpravách je dobré rozhodnout včas a vlastní vůlí. Není vhodné čekat až do chvíle, kdy je to nezbytně nutné a ne vždy zvládnutelné.
- ◆ Při úpravách je lepší volit cestu postupných změn. Nezatíží to běžný život a není to tak finančně náročné. Navíc je možné postupně si ověřit a naplánovat další vhodné úpravy.

Příspěvky zaměřené na úpravu domácího prostředí

- ◆ Příspěvky podporují možnost seniora se sníženou soběstačností, aby mohl setrvat co nejdéle a bezpečně v domácím prostředí. Podporují nejen seniora, ale také ty, kteří mu pomáhají.
- ◆ Systém je dobře připraven. Praktická podoba už taková není. Přístupnost příspěvku není vždy a ve všech regionech ČR stejná. Osoby blízké či samotní žadatelé hovoří „o pátrání“ a často se o možnostech a postupech dozvědí náhodou.
- ◆ Senioři často nevědí, kam se obrátit pro odborné poradenství.
- ◆ Informace o příspěvcích nejsou pro pečující či samotné seniory otevřené a dostupné. Dle názoru dotazovaných se často „tutlají“, objevuje se neochota na straně lékařů i zástupců pojišťoven. Bohužel dochází i k ponižování žadatele či jeho blízkých.
- ◆ Pomoc při žádosti je často nutná. Jedná se o opakované návštěvy institucí, lékařů, vyplnění formulářů atd., což řada žadatelů není schopna samostatně a bez pomoci zvládnout.
- ◆ Při žádostech o příspěvky často pomáhají pracovníci terénních služeb.
- ◆ Čekací dobu na kompenzační pomůcku pomáhají překlenout půjčovny.
- ◆ V případě žádosti o pomůcku je dobré seznámit se s možnými typy a také je ozkoušet, např. v půjčovně, aby byla pro žadatele vyhovující.

BEZPEČNÝ A ZABEZPEČENÝ DOMOV

Mezi základní požadavky bydlení patří jeho bezpečnost. Horší pohyblivost ve stáří často vede k nepříjemným pádům. Rizika lze přitom zmírnit dodržováním snadných pravidel:

- ◆ Odstranit sešlapané koberečky. Pod koberce, které nejsou připevněny k podlaze, dát protiskluzové podložky, nebo je přilepit oboustrannou lepicí páskou.
- ◆ Odstranit vysoké prahy.
- ◆ Odstranit vysoké police. Věci denní potřeby umístit tak, aby byly na dosah ruky.
- ◆ Zajistit dostatečné osvětlení. Před vstupními dveřmi nebo na schodišti je vhodné světlo se snímačem pohybu.
- ◆ Protiskluzovým povrchem vybavit nejen prostor koupelny. Protiskluzové pásky nalepit na hrany schodů.
- ◆ Nosit pohodlnou domácí obuv s nekluzkou podrážkou, a je-li chůze nestabilní, nosit obuv s pevnou patou.
- ◆ Ostré rohy nábytku opatřit plastovými kryty.
- ◆ Jste-li doma sami, nezavírat se v koupelně nebo na toaletě.

TIP

Abyste se v místnosti nezabouchli, ale přitom měli možnost za sebou zavřít, odstraňte ze zámku střelku a na hranu připevněte nábytkový magnet, který dveře přidrží u kovové zárubně.

- ◆ Ve velkém domě umístit do prostoru sedátka.
- ◆ Plynový ohříváč vody nechávat pravidelně kontrolovat a pořídít si hlásič úniku oxidu uhelnatého.
- ◆ Užívat doporučené kompenzační pomůcky.
- ◆ Nosít u sebe mobilní telefon, zvláště v případech, že opouštíte byt. Nejdostupnější je zavěšený na krku.
- ◆ Při větším nákupu nebo úklidu požádat o pomoc své blízké nebo pečovatelskou službu.
- ◆ Dát pozor na domácí zvířata, která se motají pod nohy, na volně položené kabely a jiné předměty na zemi.



Speciálně pro seniory jsou určené mobilní telefony Aligator. Mají velké písmo na displeji a snadno se ovládají. Většina z nich má navíc funkci „SOS locator“, díky které můžete stisknutím jediného tlačítka poslat svým blízkým zprávu o tom, kde se právě nacházíte.

Na obrázku je výrobek řady

ALIGATOR



Unikající oxid uhelnatý není vidět ani cítit, přesto je velmi nebezpečný. Detektor vás spolehlivě varuje.

Svítilno se snímačem pohybu reaguje na vzdálenost 5 m a svítí asi 30 vteřin.



Na schodiště je vhodné dát noční svítilno.

Výrobky můžete zakoupit u firmy

ONRAD

Mnoho seniorů žije ve svém obydlí osamoceně. Může se proto stát, že se stanou snadným terčem zlodějů. Jak lze domov zabezpečit?

- ◆ Zamykat se.
- ◆ Nepouštět cizí lidi do bytu.
- ◆ Nenechávat otevřená okna na noc nebo v nepřítomnosti.
- ◆ Jste-li na delší dobu pryč z domu, nezatahovat závěsy. Dohodnout se se sousedem na vybírání schránky.
- ◆ Náhradní klíče od bytu přenechat příbuzným, popřípadě sousedovi, kterému důvěřujete.
- ◆ Dveřní kukátko je možné nahradit digitálním kukátkem, které je k nerozeznání od klasického typu. Přenese na displej obraz toho, kdo stojí za dveřmi.
- ◆ Řetízek na dveře používat jen při otevírání, jinak se dovnitř nedostane akutní pomoc (například záchranná služba).
- ◆ Neříkat cizím lidem, že bydlíte sám/sama. I pokud volá někdo cizí telefonem, neříkat, že jste starý/á.



Dveřní kukátko s displejem

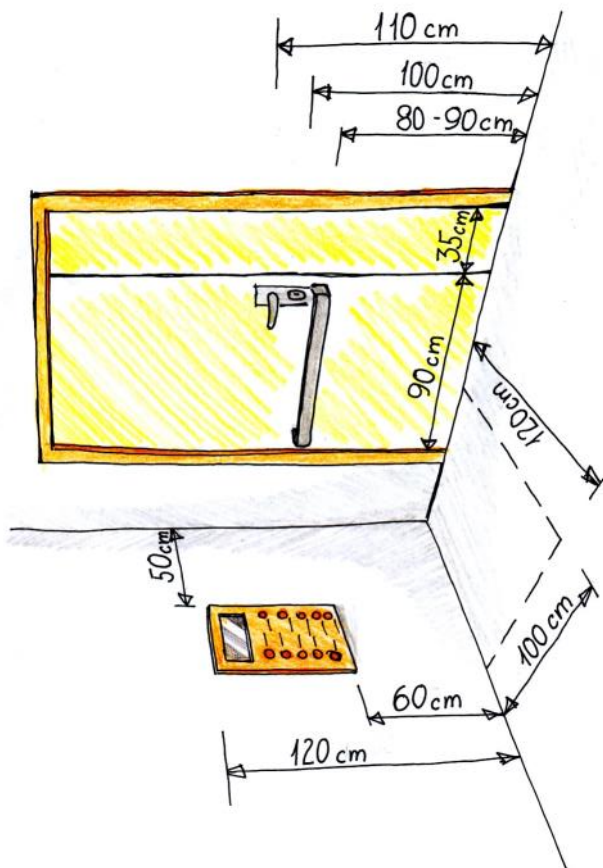
Výrobek můžete zakoupit u firmy

ONRAD

VSTUPNÍ PROSTORY

Moci se pohodlně dostat dovnitř a ven z bytu je jednou z nejdůležitějších podmínek bydlení. Pokud budou vstupní prostory plné nerovností a nástrah, bude Vám hrozit úraz a Váš byt se stane dříve či později vězením.

- ♦ Vstupní dveře by měly být min. 90 cm široké, hlavní dveře do bytové jednotky min. 120 cm.

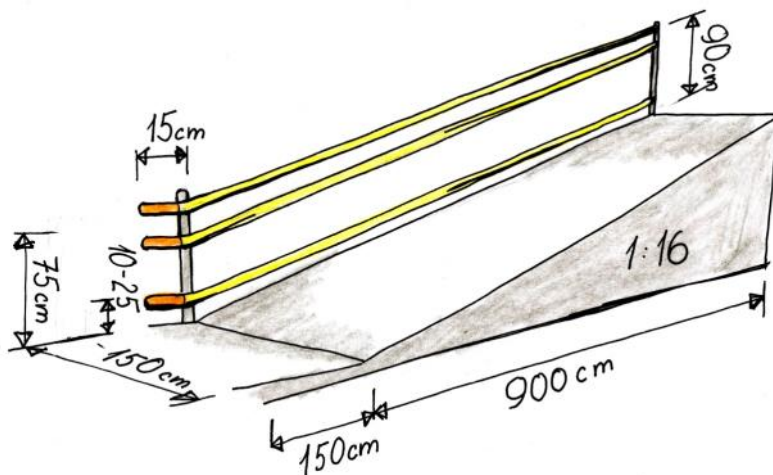


Jaké další optimální rozměry mají mít vstupní prostory?

Jak se poprat se schody?

1) Rampy

- ◆ Nezapomenout na zábradlí (Neplatí pro rampy do 25 cm. Zde se musí vytvořit podélné zarážky (sokly) výšky min. 10 cm).
- ◆ Rampu dostatečně zvýraznit, aby bylo jasné, jak je strmá.



2) Výtahy

- ◆ Nezapomenout na sklápěcí sedátko a úchyty.
- ◆ Výtah může být i v rodinném domě.
- ◆ Volná plocha před nástupními místy musí být min. 150x150 cm

3) Zdvihací plošiny

- ◆ Nosnost svislé zdvihací plošiny pro vozík musí být min. 250 kg.
- ◆ Nosnost šikmé zdvihací plošiny (nad schody) pro vozík musí být min. 150 kg.

4) Zábradlí

- ◆ Pro toho, kdo schody zvládá vyjít, je řešením umístit zábradlí ze dvou stran, aby bylo možné se přitáhnout oběma rukama.

TIP

Náledí před vchodem nebo na chodníku bývá častým důvodem, proč senioři nemohou vyjít z domu ven. Pro bezpečnější chůzi v zimě zkuste použít nesmeky na patu nebo na celou botu. O dalších pomůckách pro chůzi po náledí se informujte ve zdravotnických potřebách.



Výrobky můžete zakoupit v obchodě

protiskluzu.cz



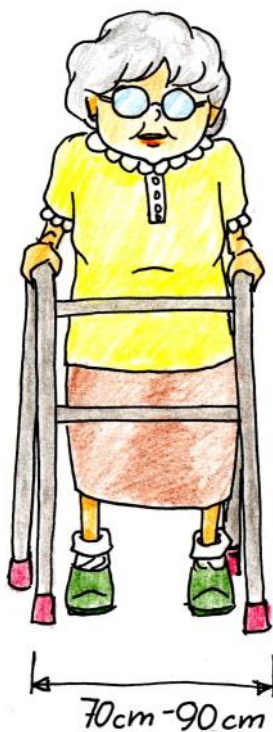
Zkuste si dát ke vchodu také univerzální držák na hůl. Vaše pomocnice bude pořád po ruce a nespadne na zem.

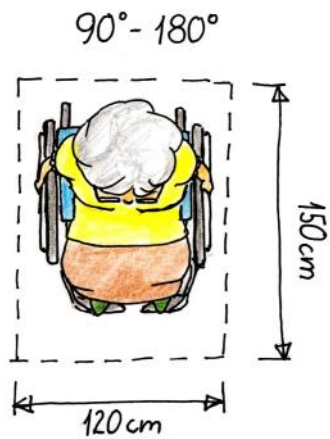
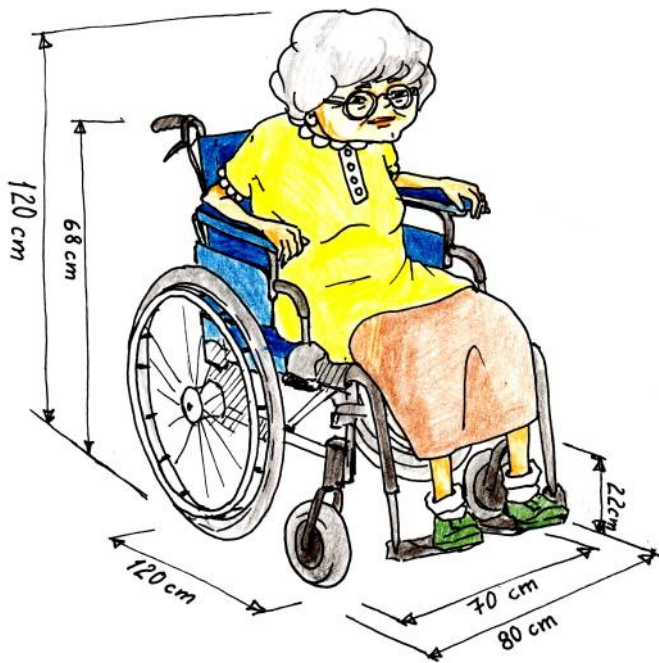
Použitá fotografie je výrobek firmy

 **DMA**
KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Pokud plánujete stavbu nebo větší rekonstrukci domu či bytu, měli byste pamatovat na následující opatření:

- ◆ Zajistit podlahu bez překážek, např. odstranit prahy či přidat nájezd (každé převýšení více jak 2 cm představuje problém).
- ◆ Je-li na podlaze rošt, mít v něm mezery max. 1,5 cm.
- ◆ Potřebný průchozí prostor a prostor pro otočení se liší podle pohyblivosti člověka.







- ◆ V případě malých pokojů je možno udělat nákladnější rekonstrukce - vybourat příčky, tedy nenosné zdi.
- ◆ Nepodceňovat sílu světla - pro ulehčení zrakové orientace správně prosvětlit prostor, příp. využít kontrastní barvy.
- ◆ Při nákladnější rekonstrukci či samotné stavbě je žádoucí myslet i na okna.
- ◆ Bezbariérové užívání stavby musí být zajištěno po celou dobu její životnosti (dle vyhlášky 398/2009 Sb.)



Okna, která jsou vhodná i pro lidi s tělesným postižením. Mají kliku na spodní straně a také posilovač otevírání.

Okna si můžete objednat u firmy

EXIMET
PLAST

KUCHYŇ

Kuchyň je velmi frekventované centrum domova, které slouží jako přípravná jídelna a zároveň jako jídelna. Především pro seniory představuje také prostor, kde přes den tráví většinu času a kam vodí i návštěvy. Je tedy jakousi společenskou místností. Jak vybavit kuchyň, aby se Vám v ní pracovalo a žilo dobře?

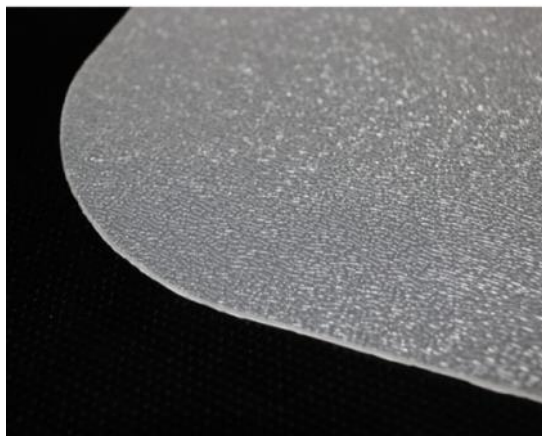
- ◆ Kuchyň se dělí na několik částí – přípravnou, varnou, mycí, skladovací, příp. ještě odkládací. Všechny tyto části by na sebe měly navazovat a být snadno přístupné.
- ◆ Skladovat potraviny v blízkosti prostoru pro vaření. Chození do těžko dostupných sklepů zvyšuje riziko pádu.
- ◆ Prostory kuchyňské linky vybavit tak, aby byly věci na dosah ruky. Často používané nádoby nedávat do vysokých skříní.
- ◆ Otevírací skříňky nahradit výsuvnými.
- ◆ Mít dostatečně velké úchyty skříněk.
- ◆ Při celkové rekonstrukci umístit varnou plochu a dřez níže.
- ◆ Mít u linky židli pro vaření vsedě.
- ◆ Plynový sporák nahradit bezpečnějším elektrickým.
- ◆ V blízkosti sporáku umístit odkládací plochu s odolnou podložkou na horké hrnce.
- ◆ Nedávat hořlavé předměty jako utěrky těsně ke sporáku.

- ◆ Při vaření nosit krátké nebo těsné rukávy.
- ◆ Mikrovlnná trouba ušetří čas i energii s ohříváním jídla.
- ◆ Ke dřezu umístit vyšší pákové baterie nebo baterie do ob-
louku.
- ◆ Zajistit protiskluzovou podlahu, nebo aspoň hadr na vytření
rozlité vody.

TIP

*Abyste nezapomněli na zapnutý sporák, nařídte si budík na do-
bu vaření. Pokud máte elektrický sporák, vypínejte na noc hlav-
ní spínač. Existují také sporáky a trouby s možností nastavení
času automatického vypnutí.*

*Protiskluzová folie
se jednoduše přile-
pí na dlaždice v
kuchyni nebo kou-
pelně. Použít mů-
žete i samostatné
pásy na schody.*



Výrobek můžete zakoupit v obchodě

protiskluzu.cz



Návrh designérky Veroniky Loušové na kuchyň, která je vhodná pro lidi s tělesným postižením. Je dostatečně prostorná a bezpečná. Dole návrh na kuchyň pro osoby se zrakovým postižením, s kontrastním zbarvením, vhodným osvětlením a hmatovými prvky. Obě lze přizpůsobit také potřebám seniorů.





Pod vyšší pákovou baterií se dobře myjí potraviny i nádoby.

Použitý obrázek je výrobek firmy

RICHTER + FRENZEL

Nastavitelná stolička je vyšší než běžná židle. Lépe se z ní zvedá.



Využijte i další pomůcky, které Vám usnadní práci v kuchyni. Například multiotvírák na konzervy, zátky a PET lahve.



Použité fotografie jsou výrobky firmy

 **DMA**
KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Nůž s ergonomicky tvarovanou rukojetí



Gumový otvírač na lahve



*Prkénko se zarážkami. Zkus-
te také typ s protiskluzovými
přísavkami.*

*Existuje spousta dalších pomůcek, které Vám mohou pomoci.
Zkuste třeba loupač na česnek nebo držák na cibuli.*

Použité fotografie jsou výrobky firmy



OBÝVACÍ POKOJ

Obývací pokoj by měl představovat místo pro odpočinek. Slouží zároveň i jako reprezentační místnost, kam vodíme své přátele, rodinu a jiné návštěvy. Čím a jak vybavit místnost, aby plnila svoje funkce?

- ◆ Nábytkem z lehčích kusů a s jasným uspořádáním. Mezi jednotlivými kusy zajistit průchodnost (i s použitím chodítka).
- ◆ Skříněmi s posuvnými dveřmi, které nebrání v chůzi, případně i posuvnými dveřmi do místnosti.
- ◆ Sedací soupravou s vyšším sedem, pevně tvarovanými zády a s možností opřít si hlavu.
- ◆ Lehkým konferenčním stolem s úložnou deskou, který lze snadno odsunout.
- ◆ Pohodlným křeslem s opěrkami rukou a stoličkou pro nohy.
- ◆ Dostatečným osvětlením prostoru pro relaxaci, sledování televize nebo čtení.



Stáří není obdobím, kdy by se měly omezovat aktivity podporující fyzickou kondici. Nejlepší na cvičení jsou pravidelné procházky. Ani v obydlí by ale neměl chybět prostor, kde se můžete protahovat. Jaké pomůcky můžete využít?

Balanční čochka neslouží jen pro podporu koordinace, ale také jako prostředek pro masáž a zlepšení pohyblivosti nohou.



Pedálové šlapadlo obnovuje ochablé svalstvo a zlepšuje krevní oběh. Můžete jej použít na nohy i na ruce.

Výrobky můžete zakoupit u firmy



S pružným páskem na nohy můžete procvičovat svoje kotníky.



Masážní míček je vhodný k procvičování úchopu.



Gelový polštářek lze zchladit v lednici i nahřát v teplé vodě či mikrovlnné troubě. Léčba chladem je vhodná při potížích jako horečka, výron a otok, bolest hlavy, natažení svalu nebo pohmožděniny. Teplý jej naopak využijete při bolesti svalů, zad, revmatické bolesti nebo k uvolnění a prokrvení.

Výrobky můžete zakoupit u firmy



Čím dál více starších lidí využívá ve svém volném čase také počítač. Je to vhodný nástroj ke spojení s aktuálními informacemi ze světa a společnosti. Můžete pomocí něj také zdarma telefonovat se svými blízkými, vzdělávat se nebo nakupovat z domova. Jak zajistit jeho pohodlné užívání?

- ◆ Dobře přístupnými USB porty, např. pomocí kabelu.
- ◆ Optimálním kontrastem a jasem monitoru.
- ◆ Nastavením velikosti písma, kurzoru i ukazatele myši, a kontrastním zobrazením.
- ◆ Použitím programu Lupa nebo předčítáním textu.
- ◆ Použitím speciální klávesnice s velkými písmeny.
- ◆ Hlavně se nebát nových věcí! Na počítačových kurzech pro seniory se učí i základy.



Výrobek můžete zakoupit u firmy



LOŽNICE

Ložnice je prostor, který vnímáme jako soukromou zónu. Zvláště v období nemoci zde senioři tráví značnou část dne. Místnost by proto měla být dostatečně světlá, osvětlená, větratelná a prostorná. V okolí postele by neměl vadit průchoďdu žádný nábytek ani zbytečné předměty. Jaké další úpravy je dobré v ložnici provést?

- ◆ Pro pohodlnější vstávání i usedání pořídit zvýšené lůžko.
- ◆ Případně pořídit i polohovatelnou postel, kterou lze dle potřeb různě nastavit.
- ◆ Při trvalém pobytu na lůžku zajistit přístup ze tří stran. Obě dvě delší strany by měly být přístupné. Protože však lidé přirozeně vyhledávají úkryt a bezpečí, je dobré po manipulaci s člověkem přirazit postel jednou z delších hran ke stěně. K tomu je vhodná postel na kolečkách.
- ◆ Doplnit lůžko servírovacím stolem.
- ◆ Zvážit, jestli je ložnice nejlepší místností, kde by měl člověk při dlouhodobém pobytu na lůžku trávit celý den. Je-li například obývací rušnějším místem, nebo je-li z jeho okna lepší výhled, je dobré přestěhovat postel tam.

TIP

Než vstanete ráno z postele, na chvíli si sedněte, abyste získali rovnováhu.

- ◆ Investovat do kvalitní měkčí a elastické matrace se snímatelným povrchem, který je možné prát. Pokud je člověk na lůžku delší dobu, pořídit antidekubitní matraci, která zabraňuje vzniku proleženin.
- ◆ V těsné blízkosti postele mít telefon a čísla na lékaře a známé, léky, užívané v akutním případě, a také vodu.
- ◆ Prostor záhlaví postele mít dobře osvětlený.

TIP

Optimální výšku lůžka lze určit následovně: pokud si osoba na lůžko sedne, měla by mít chodidla pevně položená na zemi. Nohy od kyčle by měly svírat pravý úhel.

Je-li člověk po operaci kyčelního kloubu s endoprotézou, potřebuje lůžko vyšší, dle výšky svého těla.

Je-li senior upoután na invalidní vozík, mělo by mít lůžko stejnou výšku, jako sedátko vozíku, aby bylo snadné si přesezat.



Použitá fotografie je výrobek firmy

Nízkou postel lze vyvýšit jednoduše pomocí gumových nástavců.



U kvalitního lůžka můžete nastavit jeho výšku i délku, vysunout část postranic pro lepší vstávání, můžete změnit polohu pro prevenci proleženin, nebo využít funkci nočního osvětlení zespoda postele. Poloha se nastavuje pohodlně pomocí ovladače.



Stolek k lůžku s jídelní deskou.

Použité fotografie jsou výrobky firmy





*Kvalitní matrace
vhodná pro dlou-
hodobě ležící.*

Použitá fotografie je výrobek firmy



*Červený program nabízí výrobky určené pro lepší manipulaci s
málo pohyblivým člověkem.*



Výrobek můžete zakoupit u firmy

MEYRA®

Pro usnadnění sebeobsluhy najdete na trhu spoustu užitečných pomůcek. Pokud se Vám špatně ohýbá, zkuste podavač předmětů.



Elastické tkaničky, které se nemusí opakovaně zavazovat.

Navlékač ponožek, díky kterému se nemusíte ohýbat.



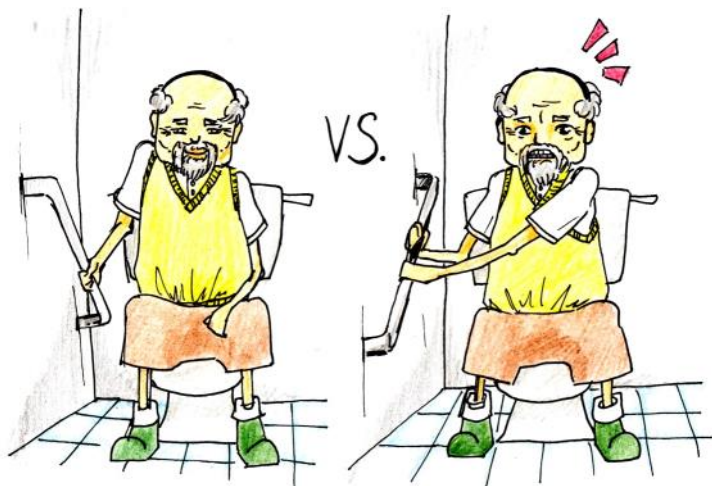
Použité fotografie jsou výrobky firmy

KOUPELNA

Koupelna je důležitá, protože potřeba čistoty a hygienické péče patří k základním životním potřebám každého jedince. Je však také místem, které mnohdy považujeme za nejnebezpečnější kvůli vysokému riziku pádu. Pro mytí beze strachu jsou vhodné následující úpravy:

- ◆ Pořídit protiskuzovou dlažbu v celé koupelně, popř. aspoň protiskuzovou podložku do vany nebo sprchy.
- ◆ Koupit ergonomicky vhodné vybavení (např. umyvadlo, do nějž lze bez problémů ponořit předloktí, umyvadlo se zabudovanými madly nebo s širokým v čele vykrojeným okrajem).
- ◆ Použít speciální vanu se zabudovanými madly, případně dvířky, nebo použít sedačku na vanu.
- ◆ Zpřístupnit úložné prostory.
- ◆ Umístit do koupelny stoličku s pevnými i pojízdnými nohami.
- ◆ Pokud je to možné, vytvořit v koupelně dostatečný prostor.
- ◆ Zařídit kvalitní odvětrávání, případně dostupné otevírání okna.

Na trhu jsou k dispozici různé druhy madel. Pokud dáváte jednoduché rovné madlo k vaně nebo k toaletě, mělo by mít konec, který je k člověku blíže, upevněný níže než vzdálenější konec. Lépe se tak přitáhnete. Vždy je ale nutné přizpůsobit výšku úchopu člověka.



Madlo do sprchy

Madlo s přísavkou lze měnit jeho umístění podle aktuálních potřeb člověka. Je nutné jej umístit na dobře umytý a suchý povrch. Nebojte se, drží spolehlivě.



Použité fotografie jsou výrobky firmy

RICHTER+FRENZEL



Sklopné madlo je vhodné, pokud je potřeba prostor pro manipulaci s vozíkem.

Termostatická vodovodní baterie zajistí stabilní teplotu vody a zamezí nechtěnému opaření.



Tvarované umyvadlo je dobře přístupné a lze k němu dojet i s invalidním vozíkem.

Použité fotografie jsou výrobky firmy

RICHTER FRENZEL



Sedátko na vanu umožňuje umýt se s nižším rizikem úrazu a bez námahy. Je vhodné pro ty, komu dělá obtíže z vany vylézt.

Sedátko do sprchy lze sklopit. Je vhodné do malých sprchových koutů.



Sedátko na WC s madly usnadňuje vstávání ze sedu.

Použité fotografie jsou výrobky firmy

RICHTER+FRENZEL



Nákladnější úpravu koupelny představuje pořízení vany s dvířky. Riziko možného pádu při vstupu je téměř vyloučeno. Mnoho seniorů sice raději nahradí vanu přístupnějším sprchovým koutem, ale je známo, že koupání ve vaně je krom jiného také velmi příjemným a účinným rehabilitačním prostředkem a může napomoci při léčbě pohybového aparátu v pohodlí domova.

Použitá fotografie je výrobek firmy

RICHTER FRENZEL

Některé situace ve stáří jsou spojené s nemocí a neumožňují člověku samostatný přesun do koupelny. Pečující osoba pak může využít celou řadu pomůcek, za pomoci kterých může starého člověka do koupelny dopravit, nebo přímo umýt na lůžku.

Vozík, který je zároveň sprchovací i toaletní židlí. Má-li koupelna bezbariérový sprchový kout, je možné člověka vysprchovat přímo na vozíku bez nutnosti přesazení.



Ani v situaci, kdy je člověk trvale upoután na lůžko, není třeba se vzdávat důkladné hygieny ve vaně. Využít můžete mobilní vanu nebo i nafukovací koupací set. Sprcha s dlouhou hadicí, kterou je možno našroubovat na kteroukoli vodovodní baterii, umožňuje si užít plnohodnotnou koupel.

Použité fotografie jsou výrobky firmy



Vanička na mytí vlasů na lůžku



Pokud se vám hůře pohybuje, hygienu mohou usnadnit také pomůcky s prodlouženým úchopem, např. hřeben, houba nebo držák toaletního papíru.

Použité fotografie jsou výrobky firmy



SLUŽBY

Pokud se stane, že se sami již zvládnete postarat se o sebe a o domácnost hůře, nezaufejte. Existují možnosti, jak zajistit přiměřenou pomoc.

>> Sociální služby

Sociální služby poskytují vyškolení pracovníci lidem proto, aby mohli žít plnohodnotným životem ve společnosti nebo aby podpořili jejich soběstačnost. Sociální služby poskytují především různé neziskové organizace a obce. Některé ze služeb jsou placené, jiné jsou zdarma. Celkově je můžeme rozdělit na:

- ♦ **Pobytové** (typ „domov pro seniory“) – jsou vhodné pro ty, kteří mají **sníženou soběstačnost** a život v domácím prostředí pro ně představuje nebezpečí i **přes pravidelnou pomoc jiného člověka**. Proto, jak už název napovídá, je klient v zařízení sociální služby dlouhodobě ubytovaný a má zajištěnou pomoc 24 hodin denně. Dostává zde jídlo, pracovníci mu pomáhají při koupání nebo oblékání. K dispozici tu bývají kompenzační pomůcky. Klienti mají rovněž možnost se účastnit různých volnočasových aktivit. Do pobytových zařízení ale nebývají přijati všichni. Informujte se u jednotlivých poskytovatelů na kritéria přijetí.
- ♦ **Terénní** (typ „pečovatelská služba“) – zaměřují se na **pomoc v přirozeném prostředí**. Jsou vhodné pro ty, kdo by rádi zůstali doma, ale některé činnosti už jim dělají obtíže a sami je nezvládnou. Pracovník proto dochází za klientem domů. Může mu pomoci s přípravou jídla, s úklidem, nákupem, hygienou, doprovodit ho k lékaři nebo na úřad. Samozřejmostí je i

podpora rodinných příslušníků.

- ♦ **Ambulantní** (typ „stacionář“) – v případě ambulantních služeb je to naopak **klient**, kdo přes den **dochází do zařízení**. Bydlí ale nadále u sebe doma. Služby jsou vhodné pro ty, kdo potřebují mít zajištěnou větší péči, ale zároveň ne takovou, aby vyžadovala dohled přes celý den. V zařízení lidem pracovníci pomáhají s oblékáním, hygienou, zajišťují stravu.
- ♦ **Sociální poradenství** – poskytuje **odborné rady** lidem, kteří jsou v nepříznivých situacích nebo potřebují různé informace. Poradny se specializují na různé oblasti – může se jednat o občanské, rodinné, poradny pro lidi se zdravotním postižením, pro seniory, pro oběti trestných činů a domácího násilí a jiné. Základní informace o tom, jak řešit různé nepříznivé situace (např. na jaké finanční dávky má člověk nárok) vám ale podá jakýkoli sociální pracovník v různých organizacích nebo i v nemocnici.

TIP

*Nevíte, jestli jsou ve Vašem regionu vhodné sociální služby?
Zeptejte se na sociálním odboru ve Vašem městě.*

>> Zdravotní služby

Ze zdravotních služeb, které lze poskytnout v domácím prostředí seniorovi, má velký význam domácí zdravotní péče. Vyškolený pracovník přijíždí za pacientem, u něhož zdravotní stav vyžaduje odbornou pomoc, bez které by jinak musel být hospitalizován v nemocnici. Může se jednat například o nezbytnou péči po operaci nebo při vážnějších onemocněních jako roztroušená skleróza

či mozková příhoda. Často je domácí péče poskytována také umírajícím lidem, kteří chtějí poslední dny strávit doma. Od zdravotníka můžete požadovat odborné zdravotní výkony jako je aplikace injekcí a infuzí, převazování ran, cévkování, rehabilitace apod. Domácí zdravotní péči předepisuje ošetřující praktický lékař, nebo ošetřující lékař při propuštění z nemocnice (ten ji však může předepsat pouze na 14 dní). Zdravotní sestra Vás může doma navštívit až třikrát denně po dobu 15-60 minut. Služba je poskytována zdarma, ale některé agentury domácí péče nabízejí i placené úkony nad rámec běžně poskytovaných činností.

TIP

Pečujete o někoho blízkého a nevíte si rady? Navštivte portál Diakonie ČCE www.pecujdoma.cz, kde najdete spoustu užitečných informací týkajících se laické péče. K dispozici je rovněž bezplatná poradenská linka 800 915 915, internetová poradna a videonávody. Můžete se zúčastnit i vzdělávacích kurzů pro pečující.



>> **Komunitní domy pro seniory**

V současné době existují domy, které od začátku pamatují na potřeby seniorů. Většinou se jedná o komplexy bytů nebo domků, které jsou zcela bezbariérové, vybavené moderními spotřebiči a často mají v areálu nebo v jeho těsné blízkosti dostupné služby jako je lékař, rehabilitace, kadeřnictví, pedikúra apod.

Zajištěny jsou také různé sociální služby, stravování i zájmové činnosti. Byty a domky si můžete koupit nebo i pronajmout.

>> **Domy a byty zvláštního určení**

Tzv. domy a byty zvláštního určení jsou uzpůsobeny k bydlení lidí se zdravotním postižením. Jedná se o prostory v domech s pečovatelskou službou a jiné bezbariérové byty, které jsou přednostně určeny pro seniory, pro osoby se sníženou soběstačností se sníženou soběstačností a osoby plně invalidní. Vlastníkem takového bytu bývá město. Větší podrobnosti o podání žádosti o poskytnutí bytu vám sdělí na bytovém nebo sociálním odboru na městském úřadě.



KDE ZÍSKAT FINANCE?

Vybavit si domácnost a žít podle potřeb člověka s omezenou pohyblivostí, anebo si pořídit některé kompenzační pomůcky, je často nákladná záležitost. Nemusíte ale platit vše ze svých prostředků. Uvádíme přehled možností, kde všude lze získat finance.

>> Dávky, které poskytuje Úřad práce

Úřad práce neposkytuje pouze podporu v nezaměstnanosti. Pokud jste osobou se zdravotním postižením, na pracovišti Úřadu práce ve vašem městě můžete podat žádost o dva druhy dávek (příspěvek na mobilitu a příspěvek na zvláštní pomůcku). Jsou upravovány zákonem 329/2011 Sb. a vyhláškou 388/2011 Sb. Aktuální a podrobnější informace poskytnou pracovníci Úřadu.

1) Příspěvek na mobilitu

- ♦ Je dávka pro osobu, která se opakovaně se dopravuje a za dopravu platí
- ♦ Dávka se vyplácí každý měsíc, a to v částce 400 Kč
- ♦ Žádat o ni může osoba, která má zároveň nárok na ZTP, ZTP/P
- ♦ Osoba nesmí být klientem pobytových sociálních služeb

TIP

*V závislosti na míře postižení může být člověku přidělen **průkaz TP, ZTP nebo ZTP/P**. Podle stupně z něj následně plynou různé výhody jako např. vyhrazené místo k sezení v dopravních prostředcích, bezplatná doprava MHD nebo 75% sleva na jízdném ve vlacích. Žádost o průkaz můžete podávat na Úřadě práce.*

2) Příspěvek na zvláštní pomůcku

- ◆ Je jednorázová dávka, kterou lze použít na **zakoupení zvláštní pomůcky** (např. přizpůsobená klávesnice pro počítač, telefonní zesilovač, digitální zvětšovací lupy), na **úpravu motorového vozidla** (např. pro snadnější nastupování) nebo na **úpravu bytu** (např. stavební práce spojené s uzpůsobením koupelny a WC. Nelze však použít na zakoupení obkladů, krytin nebo sanity.).
- ◆ Jednotlivé pomůcky, na které se přispívá, jsou vypsány v zákoně.
- ◆ Nárok na dávku mají osoby s těžkým pohybovým nebo smyslovým postižením.
- ◆ Výše příspěvku se odvozuje od pořizovací ceny. Na pomůcku či úpravu **do 24 000 Kč** se přispívá jen v případě, že osoba (příp. společně posuzované osoby) má příjem menší než osminásobek životního minima. Finanční spoluúčast osoby je poté 10 % ceny pomůcky.
- ◆ Pokud pomůcka stojí **více než 24 000 Kč**, účastní se osoba finančním podílem 10 %. Dle sociálních poměrů to může být ale i menší podíl.
- ◆ Maximální výše příspěvku na úpravu motorového vozidla je **200 000 Kč**.
- ◆ Maximální výše příspěvku na zvláštní pomůcku nebo úpravu bytu je **350 000 Kč** (400 000 Kč v případě pořízení schodišťové plošiny).
- ◆ O příspěvek lze žádat vícekrát, ale celková získaná částka nesmí přesáhnout v posledních 60 měsících 800 000 Kč (850 000 Kč pokud byl poskytnut příspěvek na schodišťovou plošinu).

Příspěvek na péči

Jinou dávkou, kterou vyplácí Úřad práce, je příspěvek na péči. Zde nezáleží, jestli je člověk podle zákona označen jako „osoba se zdravotním postižením“. Dávka je určena **těm, kdo mají potíže při zvládnání péče o sebe, potřebují z důvodu svého nepříznivého zdravotního stavu pomoc druhých a splňují další stanovená kritéria**. Člověk se může rozhodnout, jestli si za peníze nechá vozit obědy, nebo jestli je dá svým blízkým, kteří mu budou pomáhat s úklidem. Po posouzení zdravotního stavu a schopnosti sebeobsluhy odborným pracovníkem je možné získat příspěvek ve čtyřech stupních, které se liší různě vysokou finanční částkou. Dávka se vyplácí každý měsíc. Žádost můžete podat na Úřadě práce.

Výše příspěvku na péči pro osoby starší 18 let:

- I. stupeň: 800 Kč*
- II. stupeň: 4 000 Kč*
- III. stupeň: 8 000 Kč*
- IV. stupeň: 12 000 Kč*

TIP

Je pro Vás cestování namáhavé a nebezpečné? Některá větší města a neziskové organizace nabízejí službu „Senior taxi“. Po předchozím objednání Vás za malý poplatek svezou, většinou v rámci města.

>> Finance, které poskytuje zdravotní pojišťovna

Zdravotní pojišťovna může zcela uhradit nebo aspoň přispět na nákup některých kompenzačních pomůcek. Jedná se většinou o nezbytné potřeby jako invalidní vozíky, chodítka, zvedáky, polohovací lůžka, sedačky do van a sprch, toaletní křesla apod. Požádejte svého praktického lékaře nebo specialistu (často neurolog nebo ortoped), aby vám kompenzační pomůcku předepsal. Drobné pomůcky pro sebeobsluhu (např. navlékač ponožek) nebo naopak speciální a nadstandardní pomůcky již hradí člověk sám.

>> Jiné možnosti

Pokud nestačí finance na pořízení kompenzační pomůcky nebo na různé stavební úpravy ani s příspěvkem od Úřadu práce, existují i další možnosti.

Nadace

Požádejte některou nadaci. Může vám pomoci finančním nebo i věcným darem. Podmínky pro získání daru a jeho výše se u každé nadace liší. Příklady nadací, které se zaměřují na pomoc hendikepovaným, najdete v kontaktech.

Soukromí dárci nebo firmy také přispívají. Mají totiž možnost si odepsat příspěvek z daní.

KONTAKTY A ODKAZY

V kapitole jsou uvedeny pouze některé příklady různých organizací, institucí nebo internetových stránek.

Specializované poradny pro seniory

Život 90

Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1
222 333 500 (i telefonická poradna)
www.zivot90.cz

Česká alzheimerovská společnost

Šimůnkova 1600, 182 00 Praha 8
283 880 346 (kontaktní místa po celé republice)
www.alzheimer.cz

Odborné poradenství pro seniory poskytují velmi často také poradny pro lidi se zdravotním postižením, které najdete ve většině velkých měst.

Nadace

Nadace Charty 77 – Konto bariéry

Melantrichova 5, 110 00 Praha 1
224 214 452
www.kontobariery.cz

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové

Senovážné nám. 2, 110 00 Praha 1
224 217 331
www.vdv.cz

WEIL, GOTSHAL – nadační fond

Křižovnické nám. 193/2, 110 00 Praha 1

221 407 300

www.weil-nadacni-fond.cz

Dobry skutek, z.s.

Jiráskovo nám. 2, 326 00 Plzeň

731 537 205

www.dobriskyutek.cz

Nadace SYNER

Palác SYNER, Rumunská 655/9, 460 01 Liberec 4

488 124 101, 486 123 502

www.nadacesyner.cz

Nadace EURONISA

Rumjancevova 3, 460 01 Liberec

485 100 218, 604 473 478

www.euronisa.cz

Krizové linky pro seniory

Senior telefon Života 90 – 800 157 157

Linka seniorů Elpida – 800 200 007

Internetové portály o bydlení

Portál o bydlení. Obsahuje sekci o bydlení seniorů.

www.portalobydleni.cz/cilove-skupiny/seniori/

Poradna ČVUT pro bezbariérové úpravy.

www.muzes.cz/poradna-pro-bezbarierova-reseni-konta-bariery-a-cvut/

Důstojné stárnutí. Portál Diakonie ČCE o stáří, stárnutí a umírání.

www.dustojnestarnuti.cz/bydleni

Cohousing CZ. Informace o senior cohousingu.

www.cohousing.cz

Portály o problematice handicapu (vč. informací o bydlení)

Zdravotně-sociální portál

www.lidemezilidmi.cz

Informační portál pro osoby se specifickými potřebami

www.helpnet.cz

Můžeš. Online časopis Konta bariéry

www.muzes.cz

Informační systém pro zdravotně postižené

www.infoposel.cz

Liga vozíčkářů

www.ligavozic.cz

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR

www.nrzp.cz (+ online poradna)

Portály pro seniory a o problematice stáří

Rada seniorů ČR

www.rscr.cz

Třetí věk

www.tretivek.cz

Portál Diakonie ČCE o mýtech a tabu o stáří

www.otevrenoseniorum.cz

Portál o možnostech zdravotně-sociálních služeb

www.gerontologie.cz

Revue 50 plus. Magazín pro aktivní seniory. (v tištěné podobě)

www.seniorrevue.cz

www.i-senior.cz

Portály státní správy

Ministerstvo práce a sociálních věcí. Informace o sociální politice, poskytovaných službách a finančních dávkách.

www.mpsv.cz, www.portal.mpsv.cz

Registr poskytovatelů sociálních služeb: <http://iregistr.mpsv.cz>

Ministerstvo zdravotnictví. Informace o zdraví, zdravotnických programech, legislativě.

www.mzcr.cz

Registr zdravotnických zařízení: <https://eregpublicsecure.ksrzis.cz/Registr/NRPZS/ZdravotnickeZarizeni>

Ministerstvo pro místní rozvoj. Informace o bytové politice, seznam dotovaných bytů.

www.mmr.cz

V registrech najdete seznam všech služeb a zařízení. Jsou rozdělené podle typu a podle místa.

Kompenzační a zdravotnické pomůcky (výběr)

DMA (*kompenzační pomůcky*)

prodejny České Budějovice, Jeseník, Jičín, Kolín, Kunice, Kyjov,
Praha, Příbram, Teplice
www.dmapraha.cz

Linet (*zdravotnická lůžka*)

www.linet.com/cz

Meyra (*vozíky a rehabilitační pomůcky*)

prodejny Praha, Brno, Ostrava, Plzeň, Liberec, České Budějovice,
Janské Lázně
www.meyra.cz

WEVE REHA (*rehabilitační a cvičební pomůcky*)

prodejna Krupka
www.weve-reha.cz

LB Bohemia (*kompenzační pomůcky*)

prodejny Břeclav, Hodonín, Olomouc
www.kompenzacni-pomucky.cz

Ortoservis (*kompenzační pomůcky, dodávka pomůcek a servis po celé republice*)

kontaktní střediska Praha, Brno, České Budějovice, Opava
www.ortoservis.cz

ZTP Bazar (*bazar kompenzačních pomůcek*)

www.ztpbazar.cz

Půjčovny kompenzačních pomůcek

Najdete je nejčastěji v organizacích, které poskytují sociální služby pro seniory a lidi se zdravotním postižením.

TIP

Kompenzační pomůcky můžete zakoupit v různých prodejnách se zdravotnickými potřebami. Některé z nich nabízejí službu závozu zboží do domu, aby si člověk mohl pomůcky vyzkoušet.

Vybavení domácností

Richter + Frenzel (koupelny)

prodejny po celé republice

www.r-f.cz

Protiskluzu.cz

internetový obchod s protiskluzovými pomůckami

www.protiskluzu.cz

Eximetplast (okna, dveře)

plastové dveře a okna vhodné i pro vozíčkáře, firma Žatec

www.eximetplast.cz

Siko (koupelny, kuchyně, dveře)

prodejny po celé republice

www.siko.cz

Jika (koupelny)

prodejny po celé republice

www.jika.cz

Sykora (kuchyně)

prodejny po celé republice

www.sykora.eu

Počítače a elektronika

Aligátor (*mobilní telefony pro seniory*)

prodejna Praha 8

www.aligator.cz

Conrad (*elektronika*)

maloobchodní e-shop

www.conrad.cz

Connect it (*počítače*)

prodejní místa u různých prodejců po celé republice

www.connectit-europe.com



