



# JSEM SÁM DOMA, POMOZTE!

*Jsou staří a osamocení. Když znenadání potřebují pomoc, často nevědí, jak ji zalarmovat, protože telefon není po ruce a dostat se k němu už nedokážou. Stačí nešťastně uklouznout... Jindy jsou „jen“ smutní. Z bezmoci, nevděku vlastních dětí, nešťastného osudu. Samota bolí, ubíjí, ale opustit domov a nalézt nové přátele třeba v domově pro seniory? Ne, to není pro každého.*

**Z**áchranáři o tom vědí své. Třeba letos v polovině ledna čekala zraněná penzistka z Prahy 4 na pomoc tři dny! Ještě že bylo všímavé sousedce divné, že se na ni nemůže dozvonit, kontaktovala příbuzné a ti zavolali na tísňovou linku. Starost sousedky v tomto případě bez nadsázky zachránila ženě život.

Tento příběh měl dobrý konec, jindy se však lidé pomoci nemusí dočkat.

## PADLA NA VÁS TÍSEŇ ZE SAMOTY?

**Neváhejte se obrátit  
na Senior telefon:  
800 157 157  
24 HODIN DENNĚ ZDARMA  
Prostřednictvím této linky  
je také možné se objednat  
do poraden Život 90.**

## DOMÁCÍ RIZIKA

Populace stárne. Podle dat Českého statistického úřadu (ČSÚ) je v krajích ČR podíl seniorů na celkovém počtu obyvatel od 17 do 19 procent, za 20 let jich může být už čtvrtina.

Někteří staří lidé nikoho nemají, další dávají přednost samostatnému životu před soužitím s potomky, jiní by s nimi byli i rádi, ale znáte

## Příběh



# CHCI BÝT DOMA, DOKUD

**C**hmurám nepropadám, snaží se chodit co nejvíce mezi lidi. Hned na úvod říká, že do domova důchodců se zatím nehrne. I když si je vědom, že může přijít čas, kdy se už o sebe sám nepostará.

Do 50 let bydlel u rodičů. „Měl jsem s nimi nádherný vztah,“ usmívá se. Většinu života cestoval po celé republice, protože pracoval u dráhy – měl

na starosti informační systémy na nádražích. Vždy se také zajímal o kulturu, rád chodil po kostelích a zámcích, dělal značkáře turistických cest. V 80. letech potkal v České Třebové ženu, se kterou si rozuměl, a oženil se. „Naše manželství bylo dobré,“ vypráví. „Jenže naše cesty se asi po pěti letech musely rozejít. Ona byla herečka a dostala šanci působit

ve Vídni, já pracoval u dráhy a do Rakouska jsem nechtěl... Byl to vlastně rozvod z rozumu.“

Pan Knapp každý den dojíždí pár stanic tramvají do jídelny Armády spásy na oběd, s nákupy mu pomáhá známá ze sousedství. V posledních letech ale začal mít strach, že když se mu něco doma stane, nedovolá se pomoci. Prodělal náročnou operaci srdce, má těžkou artró-



**Boris Knapp se po nepříjemném pádu začal zajímat o to, jak co nejvíce zajistit svou bezpečnost**

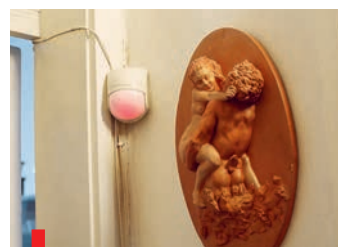
## TO JDE!

*Pan **Boris Knapp** (85) žije ve druhém patře obyčejného domu v pražských Nuslích. Po rozvodu zůstal sám, a protože nemá děti, spoléhá na pomoc přátel. O jeho bezpečí se také stará služba tísňové péče.*

zu a taky neveselou zkušenost. „Jednoho dne jsem si nešikovně sedl v kuchyni na kraj židle, jenže mi ujela... Padl jsem na zem a uhodil se do hlavy o zed'. Vůbec nevím, jak dlouho jsem byl v bezvědomí. Když jsem se probрал, nešlo mi vstát. Pomalu jsem se šoural po podlaze a až za dlouhou dobu jsem se dostal ke stolu a nějak se vzpamatoval. To bylo varování, proto jsem se

obrátil na službu tísňové péče Života 90.“ Měsíčně ho to vyjde asi na čtyři stovky. Vyplatí se. Pan Knapp má na krku tlačítko, které mu v případě nouze umožní rychlé spojení s operátory. Komunikují s ním a případně ihned zprostředkují adekvátní pomoc. V bytě má také pohybové čidlo. „Pokud několik hodin nezaznamená pohyb, tak mě operátoři zkoušejí kontak-

tovat. A na dveřích mám alarm. Kdyby se do bytu dobýval zloděj a otevřel dveře, začne to houkat. Dobré také je, že mě minimálně dvakrát týdně kontaktují sociální pracovníce a ptají se, jak se mi daří. Zrovna před týdnem mi z ničeho nic otekla ruka, tak mi zajistily sanitu a převoz do nemocnice na vyšetření. Mažu si to a už je to lepší. Dokonce jsem včera zase mohl vyrazit ven.“



**Čidlo pohybu může odhalit, pokud v bytě dlouho nikdo neprojde...**



Helena Kochoňová z Frýdku-Místku (vlevo) a její společnice Alice Šavrdová



Jan Lorman, zakladatel a ředitel centra Život 90, které pomáhá starším lidem

to – zdaleka ne všechny děti jim to umožní. A dostat se do některého z domovů pro seniory? Někdy se to rovná zázraku, protože jsou přeplněné, a nepomáhá ani to, že se staví stále nové. Včetně těch soukromých, které jsou ale pro řadu důchodců příliš drahé. Jen loni bylo více než 40 000 žádostí podle statistik ministerstva práce a sociálních věcí odmítnuto. Nejvíce v Praze a na severní a jižní Moravě. Být sám doma ale znamená spoustu rizik. Lidé nad 65 let mají zhoršenou pohyblivost, rovnováhu, špatný zrak. Dochází u nich častěji než u mladších ročníků k cévním mozkovým příhodám, infarktům... Ze statistik vyplývá, že každý takový člověk minimálně jednou ročně upadne. A taky více zapomíná – utěrka položená poblíž plynového hořáku pak může způsobit velké neštěstí.

## » CHYTRÉ POMŮCKY A TÍŠŇOVÁ PÉČE

Tito lidé jsou rovněž více ohroženi podvodníky a zloději, kteří se na ně cíleně zaměřují. I proto se na trhu stále více rozšiřuje nabídka různých systémů a pomůcek (podrobněji rámeček SOS technika 21. století).

Fungují také různé služby. Jednu z nich provozuje komunitní centrum pro seniory a jejich blízké Život 90. „Pokud se senioři necítí dobře psychicky, mohou se kdykoli obrátit na bezplatnou linku důvěry Senior telefon,“ vysvětluje Jan Lorman, zakladatel a ředitel centra. „Tady ošetříme jejich akutní krizi, vyslechneme si,

co je trápí, a pomůžeme v problémové situaci se zorientovat a najít řešení. Pro seniory, kteří jsou ohroženi zdravotní krizí, je tu tísňová péče – chytrý systém, který v Česku zachraňuje životy už 25 let. Každý týden každému klientovi voláme – bavíme se spolu o tom, co je nového, na co se těší a co ho trápí, a navazujeme tak přátelský a blízký vztah.“

Z telefonátů Senior telefonu je patrné, že na staré lidi často padá akutní tíseň ze samoty. Ročně na lince zaznamenají kolem 250 sebevražedných hovorů, asi u jednoho procenta je už sebevražda započata. Babičky a dědečkové se ocitají v těžké depresi, nemají chuť žít. Přitom potřebují „jen“ s někým zrovna promluvit. Je to především problém žen v době, kdy ovdoví nebo jim zemře někdo blízký.

## » DOBROVOLNÍCI K NEZAPLACENÍ

Po republice se v posledních letech rozšiřují projekty, kdy k seniorům domů chodí takzvaní dobrovolní společníci, kteří jim pomáhají zvládat samotu. Povídají si s nimi, doprovázejí je na procházky a hlavně jim naslouchají. Funguje to třeba v několika městech Moravskoslezského kraje. Dobrovolník je člověk, který nepečuje, nenakupuje, ale povídá si. Je spíš kamarádem.

„Vždy si dobře povykládáme,“ potvrdila nám loni 80letá Helena Kochoňová z Frýdku-Místku, za kterou dochází dobrovolnice Alice Šavrdová. „Mluvíme o všem

## ZE STATISTIK

**Osoby ve věku 85 a více let žijí v ČR:**

**43 %**,  
tedy nejčastěji,  
samostatně.

**13 %**  
jako další  
osoba v rodinné  
domácnosti (např.  
rodič, tchán/tchyně  
nebo prarodič osoby  
v čele domácnosti).

**12 %**  
žije v zařízení  
(domovy  
důchodců, domy  
s pečovatelskou  
službou...).

(Zdroj: ČSÚ)

možném a často ani nevíme, jak k tématu přijdeme. Však to znáte. Jsou to často vzpomínky ze života, nebo to, o čem se baví ženské...“

Mezi projekty, které se snaží lidi dostat z izolace čtyř stěn bytu, patří také různé akademie seniorů či univerzity třetího věku.

## » DO SPOLEČNÉ KUCHYNĚ NEBO MALÉ VESNIČKY

Řešením, jak se na stará kolega necítit opuštěný, je cohousing – komunitní způsob bydlení, který se osvědčil na Západě a u nás se s ním také začíná. Princip je jednoduchý: senioři sdílejí některé prostory, například kuchyni, kdy si při společném vaření mohou popovídat. Nejsou sami. Pilotní projekt sdíleného městského bytu pro seniory vzniká třeba v Brně.

Podobně fungují takzvané senior vesničky, komplex domků vytvořených speciálně pro starší lidi. V praxi je to bydlení v řadovém domku, kdy odpadá starost o jeho údržbu a kde je postaráno i o jeho majitele. Jedna taková „vesnice“ se nachází v Brodu nad Dyjí v Jihomoravském kraji. Obyvatelé se tu setkávají s vrstevníky, přičemž jim zůstává soukromí domova. V komplexu jsou společenské místnosti, svátky a různé výjimečné události tu slaví všichni. Jenže i když je cena takového domu s pozemkem opravdu nízká a nízké jsou i měsíční náklady na energii a služby, pro nemalou část penzistů je takové bydlení stále drahé. ■

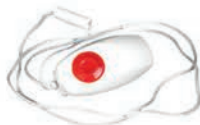
# Tipy pro seniory

## SOS technika 21. století



### TÍŠŇOVÉ TLAČÍTKO

Slouží pro přivolání pomoci v nouzi nebo při zdravotních potížích. Existují verze k nošení v kapse, nebo se tato tlačítka mohou napevno umístit na toaletu, do koupelny, ložnice apod. Obvykle se připojí k systémům přivolání pomoci.



### SOS PŘÍVĚSEK

Malé zařízení s tlačítkem, které senior nosí na krku. V případě nouze stlačí zmáčknout tlačítko, kterým se zalarmují operátoři provozující nonstop službu, případně blízcí. Některé typy umějí zprostředkovat oboustranné handsfree hovory, nebo jsou osazeny GPS lokátorem a senzorem pádu.



### DETEKTOR KOUŘE

Seniора upozorní v případě, že se něco pálí na plotně, z nedopalku zchytne lůžkovina apod. V případě detekce kouře se spustí hlasitý alarm.



### POSTELOVÁ PODLOŽKA

Umístí se pod matraci a vyhodnocuje tlak. Systém lze naprogramovat tak, aby po určitém časovém limitu zaslal zprávu v případě, že člověk z postele příliš dlouho nevstal.



### HLÁSIČ OXIDU UHELNATÉHO

Zvláště v bytech, kde jsou k ohřevu vody využívány staré karmy na plyn, plynové kotle apod. Po překročení maximální úrovně oxidu uhelnatého je spuštěno varování červenou LED diodou a akustickým alarmem. Zařízení je možné umístit na stěnu či na stolek.



### OSOBNÍ ALARM

Přívěsek slouží na ochranu před zloději a dalšími podvodníky (např. podomními prodejci). Zařízení má vestavěnou hlasitou sirénu, která odradí útočnicka, případně v domě zalarmuje sousedy. A to také v případě, že senior upadne.



### DETEKTOR OTEVŘENÝCH OKEN A DVEŘÍ

Abyste senior nezapomněl otevřené okna či dveře, lze na rámy umístit speciální čidla (fungují pomocí rozevření magnetického kontaktu), která vyšlou signál.



### POHYBOVÝ DETEKTOR

Monitoruje například chodby nebo kuchyně a vyšle varování, pokud ve vymezeném času nezachytí pohyb žádné osoby (nešla celý den na toaletu apod.). Detektor se šroubuje na zeď a obsahuje otočný kloub pro pohodlné nastavení pozorovacího úhlu.



### DETEKTOR TŘÍŠTĚNÍ SKLA

Systém vyhodnocuje změnu akustického tlaku v místnosti a dokáže rozlišit zvuk tříštění skla od jiných zvuků (např. pískání, zvonění).