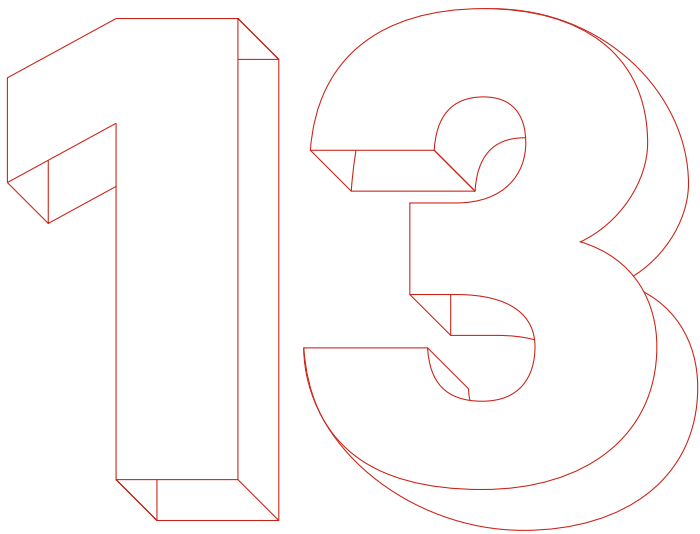


# Zůstaňte v pohodě



## Skupiny Kontakt a Mozkový jogging z klubu Remedium daly dohromady třináct tipů, jak se senioři mohou udržet v dobré psychické kondici nejen v době pandemie.

Text  
Natálie Bartlová

„Když mám blbou náladu, snažím se na to moc nemyslet a nerýpat se v tom,“ radí paní Věra, která se pravidelně účastní setkání členů skupiny Kontakt. Ta pomáhá seniorům nejen s udržováním sociálního kontaktu, ale i s řešením problémů. Vedle sdružení Mozkový jogging je to další z mnoha programů pořádaných Klubem Remedium. Jejich účastníci stanovili třináct užitečných pravidel, která pomohou udržet mentální rovnováhu nejen seniorům.

1. Starej se o své zdraví — objednej se na preventivní prohlídky, zdravě jez
2. Chod' na procházky a nakupovat — pokud je to možné, neseď doma
3. Cvič — můžeš použít instruktážní knihy, DVD nebo videa na internetu
4. Vař — vymýšlej a objevuj nová jídla, nauč se složitější recepty, se kterými nemáš zkušenosti
5. Mluv s přáteli — kontakt s lidmi ti prospěje
6. Čti — můžeš dohnat knižní resty
7. Nevěř všemu, co vidíš a slyšíš v médiích
8. Nepochybně panice a strachu
9. Sbližuj se s počítačem — jako motivace může posloužit kurz Cvičení paměti s Remediem
10. Zaměstnávej mozek — hraj scrabble, lušti křížovky nebo sudoku
11. Uklid' si — prober zásuvky a skříně, uspořádej jejich obsah
12. Vrať se k ručním pracím
13. Vytvoř si cestovní deník — vytiskni si fotografie z cest a sepiš k nim vlastní cestopis

Další užitečné informace získáte na adrese [vstupujite.cz](http://vstupujite.cz) nebo na telefonním čísle 222 712 940. //

## Senior si nedokázal přivolat pomoc

K ombudsmance pro seniory se dostavila dcera 93letého seniora pana A. P., celoživotního obyvatele Prahy 3. Uvedla, že žije na Šumavě, její otec bydlí sám, opakovaně v bytě upadl a není schopen přivolat si pomoc. Dcera si nevěděla rady, situaci nezvládala a byla z toho zoufalá. Přes důrazné protesty otce proto uvažovala o jeho umístění v domově pro seniory.

Následující den jsme navštívili seniora u něj v bytě za přítomnosti jeho dcery. Pan A. P. připustil, že pobyt v bytě bez pomoci již nezvládá, a uvítal by proto pravidelnou péči. Striktně odmítl umístění v domově pro seniory s tím, že by rád dožil ve svém bytě. Panu A. P. jsme nabídli možnost připojení k systému tísňového volání Areion, který zajišťuje neustálý dohled a který provozuje organizace Život 90. Nákup a montáž zařízení jsou hrazeny z prostředků městské části.

Pan A. P. nabídku přivítal, po projednání žádosti komisí pro sociální politiku a radou městské části jsme zařízení nainstalovali. Dále jsme zprostředkovali pečovatelské služby, které bude hradit dcera. Současně jsme požádali o sociální dávky spojené se zdravotním stavem. Vedle toho jsme zajistili agenturu specializovanou na domácí zdravotní péči, která pravidelně provádí rehabilitaci chůze. //



### Zdeňka Hošková

- ombudsman pro seniory
- T: 222 116 451, 725 845 465
- [hoskova.zdenka@praha3.cz](mailto:hoskova.zdenka@praha3.cz)

Ombudsman poskytuje seniorům z Prahy 3 bezplatné poradenství v oblasti bydlení, důchodů, sociálních a zdravotnických služeb, volnočasových aktivit, zajišťuje právní poradenství, doprovod při úředních jednáních a pomoc v tíživých životních situacích. V současné době ho lze kontaktovat pouze telefonicky.