

V Remediu se na paměť nezapomíná



Více než dvacetiletou praxí trénování paměti se může pochlubit centrum aktivit pro seniory — Klub Remedium. Kurzy teď probíhají na dálku.

Text
Klára Línková
Foto
Pavel Šmída

V rámci společného projektu s městskou částí Praha 3 pořádá Remedium v dobách, kdy to restriktce nezakazují, pro zdejší obyvatele zdarma ochutnávku trénování paměti. Ostatní senioři bez ohledu na své bydliště se mohou hlásit do podobného kurzu, který klub nabízí vždy v podzimním i letním semestru. „V říjnu jsme museli nabídku dočasně upravit z osobních setkání na distanční způsob. Senioři dostávají úkoly e-mailem nebo si pro ně chodí přímo do klubu, kde je dostanou vytištěné. Další zájemci z Prahy 3 se mohou přidat,“ vysvětluje trenérka paměti Klára Línková. Důležité je podle ní cvičení různých typů a složek paměti, ale i podpora souvisejících schopností, jako jsou pozornost, vyjadřování, myšlení, představitivost či orientace. V plném rozsahu začnou kurzy v klubu opět fungovat po uvolnění epidemiologických opatření.

Důležité je cvičení různých typů a složek paměti

Výzkumy posledních desetiletí ukazují, že mozek nepatří k částem těla, které se používáním opotřebovávají. Procvičováním a stimulováním paměti a dalších mentálních schopností si člověk tvoří rezervní kapacitu, která může vyvážit případné poškození mozku neurodegenerativním onemocněním a projevy tohoto postižení mírnit. Sami si tak můžeme každodenní aktivitou udržovat mozek v kondici. Konkrétní informace o trénování paměti i jiných aktivitách pro seniory poskytnou pracovníci Klubu Remedium na telefonním čísle 222 712 940. //

Pár tipů na zlepšení paměti

- Používejte aktivně paměť — třeba vytvočte telefonní číslo z paměti a nakupujte bez seznamu.
- Změňte stereotypy — jděte jinou cestou než obvykle nebo si uvařte jídlo podle nového receptu.
- Mluvte s lidmi, chodte do společnosti.
- Hrajte hry, třeba scrabble, luštěte rébusy, sudoku či křížovky.

Soused podváděl osamělého seniora

Na ombudsmanku se telefonicky obrátila obyvatelka třetí městské části se sdělením, že její soused senior je značně zanedbaný, chodí po domě a prosí sousedy o jídlo a peníze.

Provedli jsme místní šetření v bydlíšti seniora a hovořili se sousedy, kteří potvrdili sdělení oznamovatelky. Následně jsme uvedeného seniora navštívili. Při sociálním šetření bylo zjištěno, že se jedná o 86letého osamělého pana L. K. s bytem v osobním vlastnictví. Před rokem mu zemřela manželka, která o něj pečovala. Je bezdětný, nemá žádné příbuzné ani praktického lékaře.

Po smrti manželky pana L. K. mu soused nabídl, že bude pomáhat. Senior mu uvěřil a v den výplaty důchodu celou částku předával sousedovi s tím, že ten z důchodu uhradí veškeré nutné platby a zajistí nákupy i obědy. Běžně se však stávalo, že se několik dní neobjevil. Zároveň začal na pana L. K. vyvíjet tlak směřující k darování jeho bytu.

Pana L. K. jsme opakovaně navštívili a vysvětlili mu situaci. Hovořili jsme i se zmíněným sousedem. Nakonec se situace vyřešila zavedením pečovatelské služby, která pravidelně zajišťuje veškeré potřeby seniora. Úklidová firma na naši žádost provedla generální úklid bytu. Velkým problémem bylo zajištění praktického lékaře, což se nakonec také povedlo. Jménem pana L. K. jsme požádali o veškeré dostupné sociální dávky a o umístění do domova pro seniory jako pojistku v případě zhoršení zdravotního stavu. //



Zdenka Hošková

- ombudsman pro seniory
- T: 222 116 451, 725 845 465
- hoskova.zdenka@praha3.cz

Ombudsman poskytuje seniorům Prahy 3 poradenství v oblasti bydlení, důchodů, sociálních a zdravotnických služeb, volnočasových aktivit, zajišťuje bezplatné právní poradenství, doprovod při úředních jednáních a pomoc v tíživých životních situacích.

V období nouzového stavu spojeného s rozšířením nákazy covid-19 lze ombudsmana pro seniory kontaktovat pouze telefonicky.