

Povzbuzení

Čtvrté číslo, voní rozkvetlou přírodou. Nastal máj, lásky čas 😊. Možná jste na svých procházkách našli i na prvního máje rozkvetlou třešeň 😊.

V dnešním čísle přinášíme, když je ten lásky čas, téma Věnná města, která se přidávala ke svatbám. Dočtete se jak a kdy se přihlásit mezi posluchače U3V, ale také rady, jak pečovat o své blízké vracející se z pobytu v nemocnici, které připravila organizace Klára pomáhá z. s. Služba druhému je také projevem lásky.

Květnová čísla našeho týdeníku se budou prolínat mezigeneračními tématy. To proto, že v květnu má svátek celá rodina! Doporučujeme i článek, jak se nejlépe připravit na invazi vnoučat 😊 Otevřely se knihovny – několik tipů přinášíme i my.

Každé pondělí, počínaje Velikonočním, připravujeme a elektronicky distribuujeme *Povzbuzení*. Naším záměrem je činit tak do konce trvání nouzového stavu nebo do konce června, abychom jednotlivcům, seniorům, dětem i rodinám mohli přinášet několik tipů, jak by se mohly „potkat“ jednotlivé generace.

Prosím, přijměte od nás tento malý „dárek“!

MLADŠÍ GENERACE, OBCE, NNO, U3V, DOBROVOLNÍCI → SENIORŮM

- Pojízdna knihovna pro seniory/propojení knihoven se seniory v místě jejich bydliště, při zajištění donášky nákupu, léku a drogerie.
- Zařadit programy do regionálních TV návody, jak jednoduše a stručně vysvětlit práci s IT technikou.
- Tip ze Zlínského kraje – <https://www.kr-zlinsky.cz/krizovkarska-liga-senioru-zlinskeho-kraje-mela-uspech-fotogalerie-1126.html>. Do zhruba 50 domovů seniorů už rozeslali kvízy a křížovky, po celé ČR. S roznosem pomáhají Hodinová vnuci. Kvízy a křížovky posílají každé dva týdny. Vždy nejméně 3 kusy.

STARŠÍ GENERACE → MLADŠÍM GENERACÍM A VEŘEJNOSTI

- Senioři učí mladé! Děti a mládež jsou doma, proč nedat možnost mezigeneračnímu učení? Rady a návod jak upéct chleba z kvásku, jak zadělat kynuté těsto, jak na moravské koláče? Senioři nejsou jen křehká skupina! Mají své bohatství!
- Babi/dědo, vyprávěj! Opačná verze telefonu s četbou, prostě vyprávěj, poslouchám... S čím jste si hráli jako malí? Co vás v životě rozesmálo? Kdo vás v životě nejvíce ovlivnil?
- Tip z Klubu Ponožka = senioři pletou ponožky pro své vrstevníky, klienty v domovech seniorů.

Jak odebrat: Skrze obce, farnosti, U3V nebo přímým odběrem. Ti z vás, kteří již dali souhlas s použitím emailové adresy, získávají do svého emailu vždy v pondělí složenou publikaci „Povzbuzení“. Budeme se snažit o rozšíření všemi směry. Vydává MPSV, projekt Politika stárnutí s neziskovou organizací Spokojený senior - KLAS z. s. a U3V Mendelovy univerzity v Brně. Distribuce časopisu probíhá ve spolupráci se seniorskou politikou Jihomoravského kraje. Objeďnávký: dana.zizkovska@mpsv.cz, krajská koordinátorka projektu MPSV Politika stárnutí na krajích pro Jihomoravský kraj.

Invaze vnoučat – připravte se

Až přijde zase doba plného hlídání vnoučat... hlídání vnoučátek už není „jen“ o pečení buchet, zavařování marmelád nebo procházek kolem rybníka. Obvyklé plány, které platily na dnešní rodiče, máří notebooky, tablety a mobilní telefony, které často vlastní už šesti –, sedmileté děti.

Je složité obstát v tak tvrdé konkurenci a od babiček a dědečků to vyžaduje velké úsilí, snahu o pochopení a toleranci. Udržet nervy na uzdě a nevyhodit tablet z okna – to je to, oč tu kráčí. Řečeno s nadsázkou samozřejmě.

Jak už to tak bývá, čím starší, tím horší. Děti předškolní či mladší školní ještě „utáhneme na vařené nudli“, avšak zaujmout ty mladé náctileté, kteří jsou už moc velcí na pohádky, ale ještě moc malí, aby hospodařili sami doma, už může být oříšek.

Na druhou stranu – běžné obyčejné věci se pro současné děti stávají dobrodružnými. Na straně hlídacích prarodičů jednoznačně stojí zkušenost a životní nadhled. Vlídnou komunikací a porozuměním lze dosáhnout velkých výsledků, z nichž nejkrásnější krásně prožitý čas ku spokojenosti obou stran. Která babička se nedme pýchou, když vnoučátko své rodiče po týdnu uvítá slovy: „Už? A nemohl bych tu ještě týden zůstat?“

Když už jsme nařekli komunikaci a porozumění – nemáte někdy pocit, že jste se v přítomnosti mladých ocitli v jiné zemi? Svět angločeských zkomolenin a spousty slov,

na první pohled vůbec nedávajících smysl. A také zkratek. Ano, opět se nacházíme v době zkracování, jako v Hrabalových Postřižinách. Tentokrát však jde o „stahování“ slov či rovnou celých vět do shluku písmen.

Vybrali jsme pro vás ty pojmy a zkratky, se kterými se pravděpodobně setkáte a které se asi budete muset naučit – když už ne používat, tak alespoň pochopit.

Základní české zkratky:

ij = jo, jo, význam souhlasu
nn = ne
MT = miluju te
mmnt = moment
td = tady, tm = tam
su = jsem
cu = chci
poe, ptž = protože
ky = který
al = ale
d' = děkuju
NZ = není zač
vo2z = vodvaz
z5 = zpět
o5 = opět

Základní zkratky z angličtiny:

HI, BYE = ahoj
I = já
WRM (WRite Me) = napiš mi
IF = jestli
LOL (Laughing out loud) = hlasitě se smějí
ROFL (Rolling on the floor laughing) =
válím se směchy po podlaze
BTW (By The Way) = mimochodem
OMG (Oh My God) = údiv
SRY (sorry) = promiň
THX (Thanks) = díky
PLS = prosím
4ever (forever) = navždy
U2 (You Too) = tobě taky
BRB (Be Right Back) = jsem hned zpět

Zdroj:

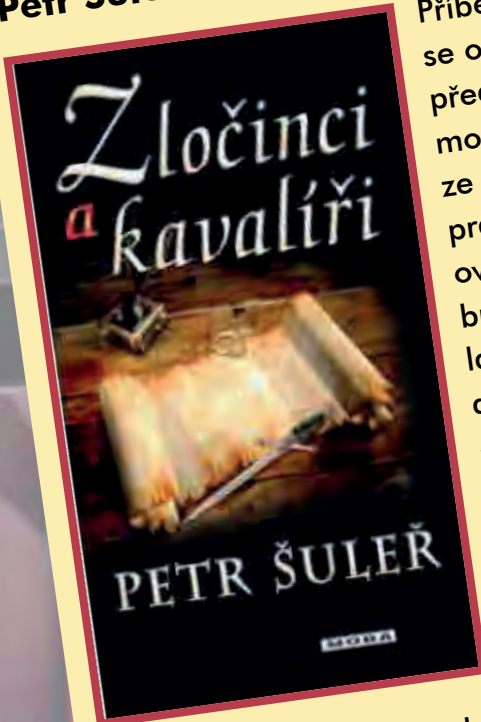
<http://mobil.idnes.cz/jak-psat-cesky-rychle-sms>

<http://www.prozeny.cz/magazin/deti-a-rodina/pubertak/29524-prakticky-rodicovsky-teenagersky-slovník->

Knihy

- duchaplné, humorné i k poučení a zamyšlení •

Petr Šuleř: Zločinci a kavalíři



Příběh několika kriminálních činů se odehrává v letech 1611 a 1612, především v Brně. Tehdejší hejtman moravských stavů Karel starší ze Žerotína proslul jako vynikající právník a vzdělaný intelektuál. Byl ovšem oddaným příslušníkem Jednoty bratrské, což znamenalo výrazně labilnější vztahy s císařem Rudolfem a Ferdinandem.

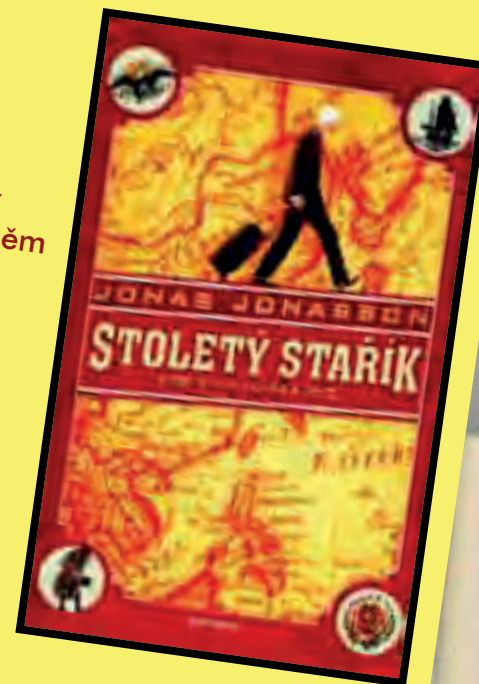
Devadesát procent všech událostí se skutečně stalo, devadesát procent vystupujících osob jsou skutečné historické postavy. Autentická je rovněž praxe vyšetřování kriminálních činů, stejně jako běžná

správa země, která se v době předbělohorské vyznačovala vysokou mírou suverenity, čímž se často dostávala do sporu s císařem, ale i se stavy českými...

Vydavatel: MOBA, 2013

Jonas Jonasson: Stoletý stařík, který vylezl z okna a zmizel

V den, kdy se mají v přítomnosti různých hodnostářů slavit jeho sté narozeniny, vyleze Alan Karlsson z okna domova důchodců, a jak praví název knihy, zmizí. Zatímco je po něm vyhlášeno pátrání, dostane se jako slepý k houslím ke kufru plnému peněz, takže ho začnou honit jak zloději, kterým ho „ukradl“, tak policisté. On se ovšem se svými pronásledovateli postupně spřátelí, takže vše dopadne úplně jinak, než čtenář očekává.



Druhá dějová rovina mapuje Alanovy předešlé osudy, a tudíž i celé dějiny Švédska, Evropy a světa v průběhu dvacátého století.

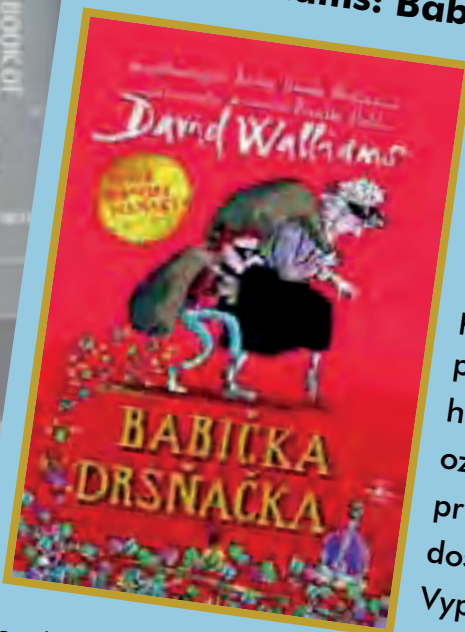
Stoletý stařík, který vylezl z okna a zmizel je kniha duchaplná, inteligentní a také velmi vtipná a zábavná.

Vydavatel: Nakladatelství Panteon, 2012

Knihy

• dětské knihy i pro dospělé •

David Williams: Babička drsňačka



Britského autora dětských knih Davida Walliamse označují kritici za nového Roalda Dahla. Jeho vypravěčsky brilantní příběhy s překvapivou pointou a černým humorem dávají tomuto označení za pravdu. Jako první se k českému čtenáři dostává Babička drsňačka. Vypráví se v ní příběh o předsudcích a toleranci, o překvapivých odhaleních a jedné šíleně troufalé loupeži.

Vydavatel: Argo, 2012

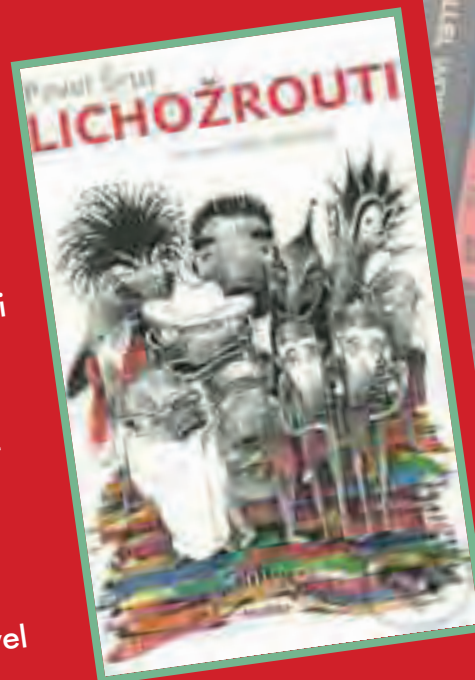
Pavel Šrut: Lichožrouti

Kniha desetiletí pro děti podle ankety sdružení Litera.

Je to nejobratnější lupič všech dob a dosud nikdy nebyl dopaden. Možná i vám se včera nebo právě v této chvíli ztratila ponožka. Kdo za to může? Lichožrout! Záhadný tvor, který žere ponožky a z párů dělá licháče.

Do jejich tajemného světa pronikla autorská a ilustrátorská dvojice Pavel Šrut – Galina Miklinová a vynořila se s napínavým a vtipným příběhem jedné lichožroutí rodinky, starého mládence pana Vavřince a malého nešiky lichožrouta Hihlika.

Vydavatel: Paseka, 2. vydání 2012





Ohlédnutí...

... za akcemi, které spolupořádaly projekty MPSV v Jihomoravském kraji se spolupracujícími organizacemi



Planetarium
Morava

Akci pořádá
Spolek Planetarium Morava z.s.
za podpory dotace na aktivity realizované
v rámci Plánu aktivního stárnutí ve městě Brně.

SPORTOVNÍ DEN

nejen PRO SENIORY
S VNOUČATY
A PRAVNOUČATY

KDY: 16. 5. 2019

KDE: park Slovanské náměstí
Brno - Královo Pole

ČAS: 14:00 - 18:00 hod.

Vstup zdarma

Na co se můžete těšit:

Info stánek s výstupy projektů – například Seniorská obálka, letáky a poradenství pro každou cílovou skupinu.

Mnoho stanovišť pro děti, prarodiče i rodiče

– lezecká stěna Bodyzorbing, lodičky, letní biatlon, disk golf, ultimate frisbee a další. Registrace na místě (dítě+dospělý).

V Týdnu pro rodinu Vás zveme na mezigenerační akci, do které se zapojuje Ministerstvo práce a sociálních věcí prostřednictvím informačních stánků o projektech, které působí v Jihomoravském kraji. Jedná se o Projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň, který se věnuje seniorům, dále o projekt Koordinace opatření na podporu sladění pracovního a rodinného života na úrovni krajů, který se věnuje problematice rodinné politiky a sladování a třetí projekt s názvem Podpora implementace dětských skupin, který se věnuje dětem a jejich rodičům. Srdečně zveme!

Hlavní pořadatel: Planetarium Morava z.s.

MEZIGENERAČNÍ KVĚTEN...

Pokud se v roce 2020 podíváme do kalendáře, zjistíme, že každý den v měsíci má svůj SVÁTEČNÍ DEN.

Vedle státních svátků, jako je Svátek práce nebo Vzpomínkový den na ty, kteří ztratili svůj život během světové války, najdeme také Svátek hasičů, Červeného kříže, muzeí či parků.

V rodinách si zejména připomínáme svátky, spojené s jejich členy – od dne porodních asistentek (5. 5.), přes Den matek (12. 5.) až k Mezinárodnímu dnu rodiny (15. 5.).

Je již (a to nejen) v Jihomoravském kraji, tradicí, že kolem svátku rodiny se připravuje mnoho akcí pro děti, rodiče i prarodiče. Jednou z nich byla v roce 2019 společná akce projektů Ministerstva práce a sociálních věcí, které působí v Jihomoravském kraji (Dětské skupiny, Krajská rodinná politika a Politika stárnutí na krajích). Hlavním realizátorem byl spolek Planetárium Morava, za dotační podpory Statutárního města Brna.

Letos se plánovaný druhý ročník v květnu neuskuteční. Přinášíme z něj malé ohlédnutí, stejně tak i z dalších mezigeneračních aktivit, jako bylo 4GOPEACE, v podobě fotografií s přáním pro každého z vás.

Za realizátory doufáme, že až budeme slavit 30. 5., Svátek sousedů, budeme a to díky i prožívané době, o sobě vědět víc! Pak už bude jedno, zda blahopřání proběhne „přes plot“ nebo „z balkonu na balkon“ či jak ukazuje fotografie „ze dveří, do dveří“

<https://www.facebook.com/spokojenyseniorklas/photos/a.1332281736887852/3049863398463002/?type=3&theater>

Budeme však vědět, že na žádnou situaci nejsme sami!

Dana Žížková

Krajská koordinátorka projektu

Politika stárnutí na krajích

v Jihomoravském kraji

22. 4. 2020



GO4PEACE

**120 mladých dobrovolníků
ze 14 zemí
v 16 charitativních workshopech**



Je čas zkusit něco nového? Co studium na Univerzitě třetího věku?

Je čas zkusit něco nového? Co studium na Univerzitě třetího věku?

Jak říkávala moje babička, každá doba má to svoje. Mám pocit, že toto rčení nyní platí dvojnásob. Možná nám tato doba nabízí příležitost k přemýšlení nad tím, co děláme a co bychom chtěli dělat. Tyto otázky přináší každé generaci a věřím v to, že jednou z možných variant rozšíření vlastních aktivit nabízí i studium na univerzitách třetího věku (dále U3V).

Univerzity třetího věku jsou součástí každé univerzity v České republice a nabízejí zájmové vzdělávání seniorů. Podstatnou součástí studia na U3V je taktéž podpora aktivního stárnutí a sociálního života – prohlubují se přátelství a vznikají nová. V rámci Jihomoravského kraje si máte možnost vybrat z vícero nabídek, neboť U3V je organizována na Janáčkově akademii múzických umění v Brně, Masarykově univerzitě, Veterinární a farmaceutické univerzitě Brno, Vysokém učení technickém v Brně a rovněž na Mendelově univerzitě v Brně. Každá z vyjmenovaných U3V nabízí kurzy, které vycházejí z její odborné a tematické tradice.

Pokud, máte vztah k přírodě a jste rádi ve společnosti. Chtěli byste si rozšířit obzory v oblasti zemědělství, lesnictví, zahradnictví nebo rozvoje regionů a společenských věd? Vhodnou variantou může být právě Univerzita třetího věku Mendelovy univerzity v Brně (U3V MENDELU). Nabízíme jednoleté, dvouleté i tříleté studium v odborných oblastech, které jsou spojeny s dlouholetou tradicí Mendelovy univerzity v Brně. Pokud se tedy zajímáte o zdraví, zahrádku, zvířata nebo rozvoj společnosti, pak jsou pro Vás tyto aktivity tím nejlepším způsobem jak trávit čas. Pro mimobrněnské posluchače je možno studovat i na našich pobočkách v Lednici při Zahradnické fakultě MENDELU (více info <http://icv.mendelu.cz/u3v/pobocky/28890-lednice>), v Kyjově (více info https://www.gym-kyjov.cz/?page_id=404) a Vyškově (více info <https://sites.google.com/a/gykovy.cz/centrum-dalsiho-vzdelavani/u3v-univerzita-tretiho-veku>).

Vzdělávání je organizováno formou přednášek doplněných o terénní cvičení a exkurze. Odborné přednášky trvají tři vyučovací hodiny a konají se jednou za týden nebo jednou za dva týdny v období od října/listopadu do května. Pro exkurze a terénní cvičení jsou využívána celoškolská pracoviště jako např. botanická zahrada, školní lesní podnik, školní zemědělský podnik, pekárna, pivovar nebo masný provoz. Výjimkou nejsou ani návštěvy partnerských univerzit třetího věku v okolních státech.

Přihlášky přijímáme od dubna 2020. Více podrobností k názvu nabízených možností studia a formě přihlašování v příloženém letáčku. Přihlášení na víceletá studia <http://icv.mendelu.cz/u3v/29272-vicelete-studium>, přihlášení na jednoletá studia <http://icv.mendelu.cz/u3v/25799-jednolete-studium>

Mgr. et Mgr. Lenka Kamanová, Ph.D.,
vedoucí oddělení, Oddělení vzdělávání seniorů,
Institut celoživotního vzdělávání, Mendelova univerzita v Brně

Univerzita třetího věku

přihlašování
od 1. dubna
2020



Víceleté studium

Člověk a příroda na začátku
třetího tisíciletí I.

(tříleté studium, 6 semestrů)

Člověk a příroda na začátku
třetího tisíciletí II.

(dvouleté studium, 4 semestry)

Semestrální studium

(1 semestr)

Dle aktuální nabídky na webových
stránkách

Jednoleté studium

(2 semestry)

Zahrada a zdraví (20 přednášek za studium)

Naše zahrádka (20 přednášek za studium)

Člověk a společnost (20 přednášek za studium)

Člověk a svět (20 přednášek za studium)

Stromy, les a krajina aneb jak a proč pěstovat
stromy a les (20 přednášek za studium)

Léčivé, aromatické a kořeninové rostliny
(20 přednášek za studium)

Člověk a fauna (10 přednášek za studium)

Člověk a politika (10 přednášek za studium)

Přihlásit se můžete prostřednictvím našich webových stránek nebo v kanceláři U3V nebo prostřednictvím asistovaného přihlášení na telefonních číslech 608 393 260 a 608 781 473

Zemědělská 5, Brno
Tel.: 545 135 204/6
u3v.icv@mendelu.cz

www.icv.mendelu.cz/u3v

- MENDELU
- Institut
- celoživotního
- vzdělávání

SENIORSKÁ OBÁLKA

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA

Rádi bychom Vám připomněli, zvláště v této době, Seniorskou obálku.

Vznikla v roce 2018 v Jihomoravském kraji, ve spolupráci projektu Politika stárnutí na krajích a složek Integrovaného záchranného systému (IZS), zvláště Zdravotnické záchranné služby JMK p. o. Během dvou let se rozšířila do všech krajů České republiky a taktéž si ji vyžádalo město Trnava na Slovensku. Pevně věřím, že ji již doma máte, že ji mnozí znáte anebo, že jste ji obdrželi od svého obecního či městského úřadu. Pro ty, kdo se s ní ještě nesetkali, uvádím krátké pojednání.

O co jde? Jedná se o jednoduchý tiskopis, který je barevně označený podle „semaforu“, tedy důležitosti vyplnění jednotlivých informací – podrobně popsáno v Pokynech pro vyplnění

K čemu slouží? Pro skutečnost, kdy ke mně domů přijede záchranka, policie nebo hasiči. Ve chvílích, kdy jsem ohrožen/a na zdraví nebo životě.

Pro koho je? Především pro seniory, kteří žijí ve svém domácím prostředí, pro osoby se zdravotním omezením (zrak, sluch, pohyb) a pro každého, kdo se ji rozhodne využít i v mladším věku.

Co obsahuje? Důležité údaje, na které si třeba v rozrušení situace nemůže dobře vzpomenout a které ovlivní naši další léčbu. Tedy informace jaké máme nemoci, jaké užíváme léky, kdo je náš ošetřující lékař, telefon y na osoby blízké.

Kam ji mám v bytě umístit? Vyplněný formulář ICE karta (znamená v případě nouze), složený do tvaru obálky, nejlépe ještě vložený do plastové obálky společně s poslední lékařskou zprávou, umístíme POUZE na dvě místa v bytě. Jsou to dveře ledničky zvenku – připevníme magnetkou nebo vchodové dveře do bytu zevnitř – připevníme samolepkou. Příslušníci složek IZS o ní ví a ví, kde ji mají hledat. Z formuláře také můžeme číst údaje při volání „záchranky“.

Na co si dát pozor? Především na AKTUÁLNOST uvedených údajů. Tedy, když změním léky nebo mi diagnostikují jinou nemoc, vždy musím opravit i ICE kartu nejlépe tím, že si ji vytisknu znovu nebo požádám o její vytisknutí obecní úřad.

Kde najdu formulář ICE karta ke stažení? Na webové stránce <https://www.seniorskapolitikajmk.cz/46-seniorska-obalka.html> nebo na webových stránkách Vaší obce/města.

Za autory Seniorské obálky Vám přeji, abyste ji měli doma připravenou, ale abyste ji nikdy nemuseli použít. A pokud ano, aby Vám pomohla v ochraně Vašeho zdraví!

Rodiny prosím – připravte Seniorskou obálku svým seniorům, a pokud ji využijete, vyplňte si i vlastní ICE kartu pro sebe a své děti!

Dana Žižkovská

Krajská koordinátorka projektu

Politika stárnutí na krajích pro Jihomoravský kraj

Pověřena národní koordinací Seniorské obálky

Další informace: dana.zizkovska@mpsv.cz

22. 4. 2020



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt Implementace
politiky stárnutí na krajskou úroveň
CZ.03.2.2.63/0.0/0.0./15_017/0006207 MPSV

Udělena celorepubliková záštita:



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

za oblast sociálních věcí
Dipl.-Pol. Jana Maláčová, MSc.
ministryně práce a sociálních věcí



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

za oblast zdravotnictví
Mgr. et Mgr. Adam Vojtěch,
MHA ministr zdravotnictví

I.C.E. KARTA

SENIORSKÁ OBÁLKA PRAVIDLA PRO VYPLNĚNÍ

ČERVENĚ

údaje
důležité
k vyplnění

ŽLUTĚ

doporučené
údaje

ZELENĚ

údaje méně
závažné

ICE kartu
můžete označit
piktogramy



Semafor: Důležitost kolonek k vyplnění se řídí barvami.

Údaje: Záleží však jen na Vás, jaké kolonky v tiskopisu vyplníte!

Umístění: Viditelné místo v bytě. Zvenku na dveře lednice magnetkou či na vchodové dveře ze strany bytu. Jsou to první dveře, jimiž složky záchranného systému prochází.

Aktuálnost: Prosíme, udržujte údaje aktuální! Vyměňte obálku vždy při změnách léků, kontaktů, po hospitalizaci.

Datum narození: Je na Vás, zda vyplníte zdravotní pojišťovnu nebo rodné číslo, tyto údaje je zdravotnická záchranná služba schopna zjistit z Vašich dokladů.

Alergie: Velmi významná kolonka, zvláště alergie na léky, pyl atd.

Nemoci: Pro záchranáře je důležité vědět, jaké máte současné nemoci a zda jste nemoc prodělali před rokem nebo před 20 lety.

Léky: Uvádějte název opsaný z krabičky, včetně množství (například 80 mg), dále dávku (například 1 tableta) a pak dávkování (například 1-0-1).

Kontakty: Osoby blízké = rodinní příslušníci, sousedé či přátelé, je to zcela na Vás.

Telefon pomůže v případě zajištění péče o pečujícího nebo o domácího mazlíčka.

Několik doporučení závěrem:

- Kontakt na praktického lékaře napomůže při zjištění dalších informací.
- S vyplněním karty Vám mohou pomoci Vaši blízcí nebo praktický lékař.
- V případě, že jste byli v poslední době hospitalizováni, vložte do obálky i poslední propouštěcí zprávu.
- Je zde uvedeno mnoho zdravotních údajů, které pomohou záchranářům rozhodnout o tíži Vašeho aktuálního stavu a optimální terapii na místě nebo nutnosti transportu do zdravotnického zařízení.
- Svým podpisem stvrzujete, že údaje jsou pravdivé a že je mohou záchranné složky využít v případě situace tísň, ohrožení zdraví nebo života.
- Neotvírejte však své dveře bez zábran každému!
- Využívejte „bezpečnostní řetízek“ a „kukátko“ na dveřích.
- Osvědčuje se mít v domě také „hlásiče kouře“.

Kolektiv autorů

K využití: občan/ka, bydlící v domácím prostředí sám/a; senior, včetně toho, který využívá terénní sociální služby; osoba se zdravotním postižením a kdokoli další, kdo považuje tuto podporu pro sebe za podstatnou. Život je dar, a kéž jej můžeme smysluplně prožít a je-li to možné, ve zdraví.

I.C.E. KARTA



<https://www.facebook.com/seniorivkrajich/>

copyright © 2019



Formulář ICE karta je ke stažení
www.mpsv.cz www.mzcr.cz
a na webových stránkách krajů



V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA

Údaje slouží k informaci v situaci tísňe
a ohrožení zdraví nebo života

[VYPLŇTE TISKACÍM PÍSMEM]

DATUM VYPLNĚNÍ	ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA			
JMÉNO A PŘÍJMENÍ, TITUL	DAT. NAROZENÍ NEBO R.Č.			
ALERGIE				
NEMOCI	OD KDY ?			
LÉKY - NÁZEV	DÁVKA	DÁVKOVÁNÍ		
KONTAKTY NA BLÍZKÉ OSOBY				
POŘADÍ	JMÉNO A PŘÍJMENÍ	MĚSTO	VZTAH	TELEFON
1				
2				
3				
JMÉNO A KONTAKT NA PRAKTICKÉHO LÉKAŘE				
Souhlasím s využitím těchto údajů pro potřeby IZS při mém ošetření.				
podpis				



V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA



... o lidech a pro lidi ...

Údaje slouží k informaci v situaci tísňe a ohrožení zdraví nebo života.



V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA



... o lidech a pro lidi ...

Údaje slouží k informaci v situaci tísňe a ohrožení zdraví nebo života.

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA

- 155** Záchránná služba
- 150** Hasiči
- 158** Policie ČR
- 156** Městská policie
- 112** Integrovaný záchranný systém



DOPORUČENÍ PRO SENIORY

PŘI TRVÁNÍ A PO SKONČENÍ NOUZOVÉHO STAVU



Skupina českých odborníků **exponovaných v problematice stárnutí**, stáří a souvisejících jevů, tedy **gerontologové, geriatři i další odborníci**, se letos v dubnu **připojili k mezinárodní výzvě** prof. Kierana Walshe z univerzity v Irské Galway „Bojujme proti vyloučení a věkové diskriminaci starších lidí během pandemie COVID-19: čtyři klíčová sdělení“. Cílem apelu je upozornit na některé „nešvary“, které se vyrojily v jinak dobře míněných opatřeních směřovaných k vyrovnání se s pandemií.

Především ale **apelují na samotné seniory a seniorky**, kteří a které **mohou svým přístupem a postojem pomoci** společnými silami „narovnat“ to, co některá narychlo přijatá opatření „zkřivila“ a ohrozila. I když byla výzva formulována v době největších společenských a epidemiologických turbulencí, boj proti za uchování **společenského statusu starších lidí v naší společnosti** ještě nekončí. Pandemie COVID-19 představuje mimořádná rizika pro zdraví starších dospělých a poté, co se lidé nakazí, má okamžité důsledky pro jejich tělesnou a duševní pohodu, mezilidské vztahy a potenciálně i úmrtnost. **Avšak vedle negativních vlivů na zdraví způsobených samotnou nemocí mohou starší lidé zakoušet i další škodlivé důsledky.** Tato znevýhodnění mohou být hmotné i symbolické povahy.

Co si tedy můžeme vzít z Galwayské výzvy pro sebe konkrétně?

Doporučení 1: Dbejme na získávání důvěryhodných a aktuálních informací.

Mějme přístup k důvěryhodným komunikačním kanálům užívaným orgány veřejného zdraví a dalšími klíčovými úřady. Braňme se rozvoji osamělosti, nenarušujme v důsledku přehnaných obav svoje sociální a podpůrné sítě, ale naopak je udržujeme živé všemi různými dostupnými možnostmi. Pokud to budeme dělat obezřetně, poučeně a třeba i „bez kontaktně“, každopádně za dodržení obecných bezpečnostních a epidemiologických pravidel, není důvod neomezovat veškerý mezilidský kontakt a stahovat se pouze do ochranné „ulity“.

Doporučení 2: Požadujme, aby ošetření pacientů bylo prováděno na základě potřeby, a nikoliv na základě prosté věkové hranice.

Podporujeme zdravotníky v jejich každodenním rozhodování a prokazování péče nemocným ve shodě s Hippokratovou přísahou. Projevujeme svoji vděčnost za jejich práci a podporujeme mezigenerační vztahy, ať nám nejsou v této době lhostejné. Pomáhejme objevovat bohatství života ve starším věku.

Doporučení 3: Dbejme individuálního rozhodování a podpory individuální péče.

Přemýšlejme o možné činnosti starších lidí v této době a motivujme k ní sebe i ostatní. Nemařme celou řadu činností, jimiž starší lidé podporují své rodiny i sousedy. Naopak je v nich povzbuzujeme nebo hledíme jiná řešení k obvyklým a oblíbeným činnostem v nových podmínkách.

Doporučení 4: Dbejme na mezigenerační pospolitost, solidaritu a dialog.

Nechápejme život ve stáří ani u sebe, ani u jiných, jako život, který ubírá mladším, zdravějším a údajně „produktivnějším“ jedincům ve společnosti. Naopak, podporujeme postavení starších jakožto rovnoprávných občanů naší republiky, ukazujeme na jejich přínos pro společnost právě třeba na příkladech dobré praxe z našeho okolí, budme my sami dobrou praxí! Neuhášeje plamen solidarity, který tato situace rozsvítila v našich domovech, komunitách a sousedstvích. Nesme ji dále do celé společnosti.

Nositeli apelu v ČR jsou:

Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D. Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity Brno, vice-prezidentka Výzkumného výboru pro stárnutí Mezinárodní sociologické asociace (ISA)

MUDr. Zdeněk Kalvach, CSc., Evangelická teologická fakulta a Filosofická fakulta Univerzity Karlovy Praha

Mgr. Jan Lorman, Život 90 z. ú a Gerontologický institut o. p. s. Praha

Mgr. Lucie Galčanová Batista, Ph.D., Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity Brno

Apel je směřován mimo jiné na vládní činitele, média a další odborníky a to kvůli strategiím spojeným s úsilím dostat virus pod kontrolu a léčit jej. K datu 27. 4. 2020 svůj podpis k výzvě připojilo 205 osobností z českého veřejného života, politiky, místních samospráv, odborníků a vysokoškolských pracovníků, zástupců pro-seniorských organizací, ale především celá řada seniorů a seniorek. Svoji podporu můžete vyjádřit i vy ve formuláři na internetové adrese: www.zivot90.cz/stopageismu

Je váš blízký v nemocnici a vrátí se z ní méně soběstačný?

DESATERO

počátku péče vám pomůže již v začátku péče si uvědomit některé důležité věci:

- 1 Dopředu rozvažte, jak chcete zajistit péči. Nevynechávejte blízkého, kterého se to týká z tohoto procesu – vyjádří své přání (pokud je to možné) a od toho se můžete odrazit v rozhodování.
- 2 Informujte se dobře o jeho zdravotním stavu. Najděte si informace vlastní cestou, zeptejte se ošetřujícího lékaře, informujte se i u obvodního lékaře. Pochopíte rozsah možností i nemožností.
- 3 Pokud jsou potřeba při péči nějaké úkony, které neznáte, nebo jste se s nimi nikdy nesetkal, nechejte si je vysvětlit a požadujte předvedení a zacvičení od personálu v nemocnici (je to jejich povinnost – trvejte na tom, zákon je na vaší straně).
- 4 Připravte si doma prostor pro návrat blízkého zpět tak, aby vyhovoval vám i jemu (dostatek soukromí, pokud je to možné...).
- 5 Můžete si spoustu pomůcek do začátku půjčit a pořídit následně pouze ty, které se skutečně osvědčí. Ne každá pomůcka je vyhovující pro každého. Co se neosvědčí, můžete vrátit a nahradit něčím jiným na zkoušku, až najdete to pravé.
- 6 Informujte se, co pro vás může udělat úřad práce (dávky finanční pomoci), sociální odbor města, obce (poradí, jaké organizace vás mohou v péči podpořit a jakým způsobem – nečekejte zázraky, ty tu nemáme). Kontaktujte organizace, které připadají v úvahu, že mohou pomoci a ptejte se na podmínky a dostupnost (nečekejte zázraky, ani zde nejsou).
- 7 Nezůstávejte v tom sami. Od začátku zapojte do péče co nejširší rodinu, organizace poskytující asistenci, pečovatelskou službu, odlehčovací či respitní péči, dle potřeb. Péče je velmi časově, psychicky i fyzicky náročná práce trvající nepřetržitě a bez nároku na dovolenou. O svůj odpočinek se musíte postarat také sami. Buďte v tom důslední nebo se z vás stane nový příjemce péče (po infarktu a v depresích se o nikoho nepostaráte). Za svůj život jste odpovědní sami.
- 8 Každý jsme jinak stavěný, není ostuda něco nezvládnout. Požádejte o pomoc, přehodnoťte rozhodnutí. Nelze zvládnout vše za každých okolností. Tyto situace řešte včas.
- 9 Neizolujte se od okolního světa. Máte v životě více rolí než jen „pečující“. Zůstáváte matkou, otcem, dcerou, synem, dědou, babičkou, přítelem, přítelkyní, sousedem, sousedkou, spolužákem, spolužačkou, kamarádem, kamarádkou, sportovcem, umělcem, turistou, houbářem, zahrádkářem...
- 10 K péči patří láska. Pokud není, hledejte jiné řešení. Bez velké lásky nelze péči zvládnout. Budete uštvaní a frustrovaní a pečovaný také nebude spokojený. Nepečujte jen proto, že to od vás okolí očekává.



jihomoravský kraj

Klára pomáhá z.s.



neobyčejných 20 let jihomoravského kraje

Jihomoravský kraj letos slaví 20. výročí znovuoobnovení krajské samosprávy. Při této příležitosti chce přiblížit oblasti, které spadají do kompetencí kraje (školství, zdravotnictví, kultura, věda a inovace, sport, doprava...) prostřednictvím představení konkrétních osobností, které pracují v příspěvkových organizacích kraje nebo krajem podporovaných institucích či spolcích (zdravotní sestra, učitel střední školy chemické, pracovník správy a údržby silnic, trenér sportovního centra mládeže nebo manažer programu VIDA! Centra).

Více se dovíte na doméně www.neobycejnych20let.cz. Na této stránce je možné poděkovat konkrétnímu hrdinovi a napsat vzkaz.



■ Další číslo vyjde **11. 5. 2020**

Objednávky
týdenních vydání Povzbuzení:

dana.zizkovska@mpsv.cz
krajská koordinátorka projektu
pro Jihomoravský kraj
Politika stárnutí na krajích
Ministerstvo práce a sociálních věcí