

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| <b>Slovo úvodem</b> . . . . .   | 13 |
| <b>1 Senior a zdraví</b> . . . . .  | 17 |
| <i>Božena Jurašková</i>   |    |
| 1.1 Úvod . . . . .  | 17 |
| 1.2 Co je to vlastně geriatry a gerontologie? . . . . .                                 | 18 |
| 1.3 Fyziologické změny jednotlivých orgánů ve stáří . . . . .                           | 20 |
| 1.3.1 Kardiovaskulární systém . . . . .   | 20 |
| 1.3.2 Dýchací systém . . . . .  | 21 |
| 1.3.3 Trávicí trakt . . . . .   | 22 |
| 1.3.4 Hormonální změny ve stáří. . . . .  | 22 |
| 1.3.5 Změny krevní srážlivosti . . . . .  | 23 |
| 1.3.6 Sarkopenie (úbytek svalové tkáně) . . . . .                                       | 24 |
| 1.3.7 Změny kosterní soustavy . . . . .   | 24 |
| 1.3.8 Změny nervového systému . . . . .   | 24 |
| 1.3.9 Změny funkce smyslových orgánů . . . . .  | 25 |
| 1.3.10 Kožní změny . . . . .  | 25 |
| 1.4 Rizikové faktory vzniku onemocnění ve stáří . . . . .                               | 26 |
| 1.4.1 Poruchy hydratace . . . . .   | 26 |
| 1.4.2 Poruchy výživy jako rizikový faktor onemocnění . . . . .                          | 28 |
| 1.4.3 Rizika farmakoterapie ve stáří . . . . .  | 42 |
| 1.4.4 Deprese . . . . .   | 43 |
| 1.5 Geriatrický pacient - specifikace, zvláštní aspekty onemocnění<br>ve stáří. . . . . | 45 |
| 1.5.1 Charakteristika geriatrického pacienta. . . . .                                   | 45 |
| 1.5.2 Geriatrické syndromy . . . . .  | 46 |
| 1.5.3 Specifika geriatrického onemocnění . . . . .                                      | 50 |
| 1.5.4 Specifika geriatrické péče . . . . .  | 51 |
| 1.5.5 Parametry kvality péče . . . . .  | 55 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>2 Demence – Alzheimerova choroba</b> . . . . .                 | <b>63</b> |
| <i>Iva Holmerová</i>  |           |
| 2.1 Co je Alzheimerova choroba a co je demence . . . . .          | 65        |
| 2.1.1 Nejen Alzheimerova choroba . . . . .                        | 65        |
| 2.1.2 Problém sociální . . . . .                                  | 66        |
| 2.1.3 Jak je Alzheimerova nemoc častá? . . . . .                  | 66        |
| 2.1.4 Závažnost onemocnění . . . . .                              | 66        |
| 2.1.5 Náklady . . . . .   | 67        |
| 2.2 Vznik České alzheimerovské společnosti . . . . .              | 67        |
| 2.2.1 Boj za moderní léčbu . . . . .                              | 68        |
| 2.3 Mírná kognitivní porucha, poruchy paměti . . . . .            | 68        |
| 2.3.1 Význam mírné kognitivní poruchy . . . . .                   | 68        |
| 2.3.2 Aktivita, pohyb . . . . .                                   | 70        |
| 2.3.3 Duševní činnost jako ochranný faktor . . . . .              | 70        |
| 2.3.4 Výživa . . . . .  | 71        |
| 2.4 Stadia demence . . . . .                                      | 72        |
| 2.4.1 První stadium demence . . . . .                             | 72        |
| 2.4.2 Druhé stadium demence . . . . .                             | 74        |
| 2.4.3 Třetí stadium demence . . . . .                             | 75        |
| 2.5 Posudková hlediska a poskytování sociálních služeb . . . . .  | 76        |
| 2.5.1 Jak probíhá vlastní posouzení stavu pacienta . . . . .      | 76        |
| 2.5.2 Jaký je účel příspěvku na péči . . . . .                    | 77        |
| 2.6 Domácí zdravotní péče . . . . .                               | 77        |
| 2.7 Institucionální péče . . . . .                                | 77        |
| <b>3 Paměť ve vyšším věku a možnosti jejího cvičení</b> . . . . . | <b>83</b> |
| <i>Jitka Suchá</i>  |           |
| 3.1 Co je mozek . . . . .   | 83        |
| 3.2 Podstata paměti . . . . .                                     | 83        |
| 3.2.1 Rozdělení podle časového hlediska . . . . .                 | 84        |
| 3.2.2 Rozdělení podle charakteru zapamatované informace . . . . . | 85        |
| 3.2.3 Specifické druhy paměti . . . . .                           | 85        |
| 3.3 Pozornost . . . . .   | 86        |
| 3.4 Inteligence . . . . .   | 87        |
| 3.5 Řeč a slovní zásoba . . . . .                                 | 87        |
| 3.6 Schopnost počítání . . . . .                                  | 87        |
| 3.7 Mozkové hemisféry . . . . .                                   | 88        |
| 3.8 Další faktory ovlivňující paměť . . . . .                     | 88        |
| 3.9 Paměť ve vyšším věku . . . . .                                | 89        |
| 3.10 Mozková rezerva . . . . .                                    | 91        |
| 3.11 Tréninkové programy . . . . .                                | 91        |
| 3.11.1 Trenéři paměti . . . . .                                   | 92        |
| 3.11.2 Paměťové strategie . . . . .                               | 92        |
| 3.12 Je to ještě normální zapomínání, nebo už choroba? . . . . .  | 93        |
| 3.13 Stolní hry v mozkovém tréninku. . . . .                      | 94        |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 3.14     | Jak si lépe zapamatovat . . . . .  | 96         |
| 3.14.1   | Technika loci . . . . .  | 96         |
| 3.14.2   | Kategorizace . . . . .   | 97         |
| 3.14.3   | Akronyma . . . . .   | 97         |
| 3.14.4   | Akrostika . . . . .  | 97         |
| 3.14.5   | Logika . . . . .   | 98         |
| 3.14.6   | Rozdělení do menších celků a vytvoření asociací. . . . .                                       | 98         |
| 3.14.7   | Zapamatování pomocí příběhu . . . . .  | 98         |
| 3.14.8   | Strategie prvního písmene . . . . .  | 99         |
| 3.14.9   | Technika zapamatování si jmen a tváří . . . . .  | 99         |
| 3.15     | Jak zajistit, aby paměť i ve vyšším věku dobře fungovala . . . . .                             | 100        |
| <b>4</b> | <b>Výživa seniorů . . . . .</b>  | <b>103</b> |
|          | <i>Dana Müllerová</i>  |            |
| 4.1      | Význam výživy pro seniora . . . . .  | 104        |
| 4.2      | Příčiny nedostatečné a nevhodné stravy . . . . .   | 104        |
| 4.2.1    | Rizikové faktory ovlivňující nutriční stav seniorů . . . . .                                   | 105        |
| 4.3      | Hodnocení nutričního stavu seniorů . . . . .   | 106        |
| 4.3.1    | Fyziologické změny ve stáří vzhledem k výživě . . . . .  | 106        |
| 4.3.2    | Fyziologická rozmezí . . . . .   | 106        |
| 4.3.3    | Paradox nadváhy . . . . .  | 107        |
| 4.3.4    | Zastoupení typů tkání podle věku . . . . .   | 107        |
| 4.4      | Malnutriční senior . . . . .   | 108        |
| 4.4.1    | Screening malnutrice. . . . .  | 109        |
| 4.4.2    | Nedostatek vitamínů a esenciálních prvků. . . . .  | 109        |
| 4.4.3    | Výskyt malnutrice . . . . .  | 110        |
| 4.5      | Doporučení ve výživě zdravých a soběstačných seniorů . . . . .                                 | 110        |
| 4.5.1    | Výživa zdravých seniorů podle modelu<br>výživové pyramidy . . . . .                            | 112        |
| 4.5.3    | Tekutiny . . . . .   | 114        |
| 4.5.4    | Základní složky potravy. . . . .   | 114        |
| 4.6      | Nutriční podpora při nejčastějších zdravotních poruchách<br>a onemocněních u seniorů . . . . . | 129        |
| 4.6.1    | Prevence osteoporózy a jejích následků . . . . .   | 129        |
| 4.6.2    | Výživa ve stáří při doprovázejících onemocněních . . . . .                                     | 129        |
| <b>5</b> | <b>Fyzická aktivita ve středním věku a u seniorů . . . . .</b>                                 | <b>137</b> |
|          | <i>Martin Matoulek</i>   |            |
| 5.1      | Aktivní zdraví . . . . .   | 137        |
| 5.2      | Hormonální změny . . . . .   | 137        |
| 5.3      | Proč pohybová aktivita ve vyšším věku? . . . . .   | 138        |
| 5.3.1    | Co je cílem provozování pohybové aktivity u seniorů. . . . .                                   | 138        |
| 5.4      | Jak začít . . . . .  | 139        |
| 5.5      | Rozcvička . . . . .  | 140        |
| 5.6      | Cvičební jednotka . . . . .  | 140        |
| 5.7      | S jakou intenzitou cvičit. . . . .   | 140        |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 5.7.1    | Určení tréninkové tepové frekvence pro cvičení . . . . .  | 142        |
| 5.7.2    | Řízení fyzické aktivity pacientem . . . . .   | 143        |
| 5.8      | Změny, které s sebou přináší stárnutí . . . . .   | 143        |
| 5.9      | Praktický postup při výběru pohybové aktivity . . . . .   | 144        |
| 5.9.1    | Vytrvalostní cyklická cvičení . . . . .   | 144        |
| 5.9.2    | Zdravotní a kondiční cvičení . . . . .  | 145        |
| 5.10     | Některá další specifika nejčastějších onemocnění u seniorů,<br>jež mohou modifikovat pohybový program . . . . . | 146        |
| 5.10.1   | Ischemická choroba srdeční . . . . .  | 146        |
| 5.10.2   | Arteriální hypertenze. . . . .  | 146        |
| 5.10.3   | Diabetes mellitus 2. typu. . . . .  | 147        |
| 5.10.4   | Deprese . . . . .   | 149        |
| 5.11     | Pitný režim. . . . .  | 149        |
| <b>6</b> | <b>Aktivní stárnutí a volný čas aneb jak pěstovat kulturu ve stáří . . . . .</b>                                | <b>153</b> |
|          | <i>Lucie Vidovičová</i>   |            |
| 6.1      | Aktivně stárnout? Aktivně stárnout! . . . . .   | 153        |
| 6.2      | Pojem kultura . . . . .   | 154        |
| 6.3      | Pracovní aktivita . . . . .   | 155        |
| 6.4      | Dobrovolnictví . . . . .  | 157        |
| 6.4.1    | Kudy do dobrovolnictví? . . . . .   | 160        |
| 6.4.2    | Činnosti dobrovolníka . . . . .   | 161        |
| 6.4.3    | Vaše investice do dobrovolnictví . . . . .  | 161        |
| 6.5      | Volný čas . . . . .   | 162        |
| 6.6      | Počítač, univerzita a cestování aneb o vzdělávání trochu jinak. . . . .   | 164        |
| 6.6.1    | Moderní technologie . . . . .   | 164        |
| 6.6.2    | Vzdělávání nejen ve škole. . . . .  | 166        |
| 6.6.3    | Senioři na cestách . . . . .  | 168        |
| 6.7      | Příklad pracovní, dobrovolnické a volnočasové aktivity -<br>oblast kultura . . . . .                            | 170        |
| 6.8      | Závěr. . . . .  | 172        |
| <b>7</b> | <b>Sociální záležitosti . . . . .</b>   | <b>177</b> |
|          | <i>Lada Habrcetlová</i>   |            |
| 7.1      | Úvod . . . . .  | 177        |
| 7.2      | Zákonné nároky na sociální pomoc . . . . .  | 178        |
| 7.2.1    | Příspěvek na péči aneb státní dávka na úhradu pomoci<br>druhé osoby či sociální služby . . . . .                | 178        |
| 7.2.2    | Nárok na dávku, jak a kde o ni žádat? . . . . .   | 179        |
| 7.3      | Sociální služby pro seniory . . . . .   | 180        |
| 7.3.1    | Druhy péče a pomoci seniorům a jejich blízkým . . . . .   | 180        |
| 7.3.2    | Terénní sociální služby . . . . .   | 181        |
| 7.3.3    | Ambulantní sociální služby . . . . .  | 185        |
| 7.3.4    | Pobytové sociální služby . . . . .  | 186        |
| 7.4      | Role rodiny, blízkých a sociálního poradenství v péči o seniory. . . . .  | 190        |
| 7.5      | Ochrana práv seniorů a jejich bezpečí . . . . .   | 191        |

|  |            |
|--|------------|
| 7.5.1 Hrozba pro starší populaci aneb pozor na předváděcí akce. . . . .              | 191        |
| 7.5.2 Ochrana majetku starších lidí . . . . .  | 193        |
| 7.5.3 Ohrožení druhou osobou,<br>hrubé a nevhodné chování ke starším lidem . . . . . | 194        |
| <b>Slovo o autorech . . . . .</b>  | <b>198</b> |
| <b>Rejstřík . . . . .</b>  | <b>202</b> |