

# 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 geriatrie 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 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> . . . . .	63
<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> . . . . .	83
<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 vitaminů 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 výživové pyramidy . . . . .	112
4.5.3	Tekutiny . . . . .	114
4.5.4	Základní složky potravy . . . . .	114
4.6	Nutriční podpora při nejčastějších zdravotních poruchách 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, 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 - oblast kultury . . . . .	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 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, hrubé a nevhodné chování ke starším lidem . . . . .	194
<b>Slovo o autorech . . . . .</b>	<b>198</b>
<b>Rejstřík . . . . .</b>	<b>202</b>