

Obsah

1. „Nejste už nejmladší.“	11
Už je to tady, zestárla jsem	15
Šlofik po obědě a podavač na míček	16
Časopisy z lékárny a rady, jak zůstat zdrav	17
Ještě pořád zaskočená	18
Dřív bylo všechno lepší	20
Nemám už žádnou budoucnost	22
Můj poslední plán	23
2. „Tam jsou přece jen samí staří!“	27
Věková diskriminace – a nikdo neprotestuje?	29
Báječná babička si radši přečte dobrou knihu	30
Diskriminace starých nikoho nezaráží	33
Je jídlo sex starých?	33
My jsme babička!	34
Babička používá Skype – jak kouzelné!	35
Supr babi	36
Ještě hvízdají, nebo už ne?	37
Namísto krásy autentičnost a charisma	39
Jen výjimeční staří jsou dobří staří	41
Moje doporučení	41
3. Jak stárnout úspěšně a výhodně	44
„Co jste to dělala se svým tělem?“	44
Nemocnice? Už nikdy!	45
Zelenina a optimismus	47
Jsem zdravá dost	47
Znám jednoho úžasného osteopata	48
Můj vnitřní lenoch se nechce překonávat	49
Umřeme teď všichni na osamělost?	51
Osamělost přináší i chudoba a nepříznivé životní události	54
Úspěšné stárnutí jako životní úkol?	55
„Modré zóny“ aneb o povinnosti stárnout šťastně	56
Úspěšné stárnutí – ekonomicky smysluplná věc?	57
Moje doporučení	59

4. „Mami, já nechci, abys umřela!“	61
Pozor, přestárlost a krize v pečovatelství!	61
„Mami, kdy už konečně umřeš?“	63
Nic svým rodičům nedlužíme?	64
„Já tě nemůžu mýt!“	66
„Nikdy mě nedávej někam do domova!“	69
Přílišná blízkost může věci komplikovat	70
Když to s námi, starými rodiči, začne být těžké	72
„Nechci, aby na mě moje děti musely platit!“	73
„Všechno to prosím přesně sepiš“	74
A kdo o mě bude pečovat?	76
Boj o stupeň závislosti	77
„Napřed mě pořádně poslouchejte!“	80
Boj o invaliditu	83
„Cože? Vy máte čtyřku? Paráda!“	84
Nový model zabezpečení na stáří – naše „životní bonusová knížka“	85
Moje doporučení	86
5. „S tím se v zákoně nepočítá!“	87
Kde najdu pomoc?	88
Která hůl mi bude slušet?	90
Kompenzační pomůcky, naše estetická smrt	92
Přehnaná očekávání na míru	93
A teď ještě chodítko!	95
Při výběru zdravotní pojišťovny mějte oči otevřené	100
Moje patientská práva	101
Hlavně žádné pohodlí!	101
Co zdravotní pojišťovna nehradí	102
Trénink s chodítky v režii dopravního podniku	104
Navlékač ponožek a zvedák do vany	105
Moje doporučení	107
6. Bydlení na stáří – nic jednoduchého	109
Domovy pro seniory – miliardový byznys	110
Domeček u moře v Pondichery	111
Cesta po berlínských domovech pro seniory	113

Sdílené bydlení pro staré s pevnými zásadami	118
Bydlení ve stáří podle vlastních představ? Jen zbožné přání	119
Přednášky o kultuře a ajntopf	122
Vyklizení bytu a stěhování je moc drahé!	124
Bezútešná nouze o byty pro nás staré	125
Krásné modely bydlení pro závěr života dobře situovaných penzistů	126
Po šedesátce už je nejvyšší čas!	128
Moje „sdílené bydlení pro staré“ přes chodbu	129
Moje doporučení	132
7. „Vy přece nejste ten typ, co trpí demencí!“	133
„Víte, kolikátého je dnes?“	135
Co teď ještě můžu proti demenci dělat?	138
Jaký domov pro lidi s demencí si vybrat?	141
„Na shledanou, milostivá!“	143
„Huso jedna hloupá!“	146
Prosím, žádné dobře míněné obveselování!	150
Dopis pro mou pečovatelku aneb biografie pasového formátu	151
Špičková prevence – šampaňským proti demenci	152
Moje doporučení	153
8. Děj se vůle má	154
Jak má vypadat dříve vyslovené přání?	156
Kdy platí dříve vyslovené přání?	159
Zapojit do věci rodinu	159
Kam dříve vyslovené přání uložit?	160
Rychlá prvotní informace pro lékaře nebo záchrannou službu	161
Předběžná plná moc – předběžné prohlášení o ustavení opatrovníka – plná moc k bankovnímu účtu	162
Závěť	165
Co je zapotřebí udělat bezprostředně po mé smrti?	166
„Kde je pro všechno na světě nájemní smlouva?“	167
Mé digitální dědictví	169
Moje doporučení	169

9. Kdo chce ten 24dílný servis se zlatým okrajem?	170
„Předsmrtný úklid“ podle Margarety Magnussonové	172
Neuklízet – loučit se!	173
Ještě před smrtí udělat radost druhým	176
Domácí prodejní akce, nebo bleší trh na internetu?	181
A co milostné dopisy?	182
Co bude s mými knížkami?	184
Moje doporučení	187
10. Hřbitov, studijní účely, nebo diamant?	188
„Smrt si představuju jako něco oddychového“	189
Rychlá a bezbolestná smrt?	189
Dostane se na mě místo v hospicu?	191
Mé „dříve vyslovené přání pro život“	193
Najdu lékaře, kterým budu moct důvěřovat?	195
Nový trend – umřít úspěšně	197
Můžu se na konec svého života připravit?	198
Hřbitov, studijní účely, nebo diamant?	199
Rakevní klub, Liquid DNA, nebo osevní urna?	201
Nebo přece jen pohřeb žehem?	203
Pohřbení podle vlastního přání? Pozor na předpisy!	206
A který hřbitov to bude?	209
Vpád extravagance do pohřbívání?	210
Virtuální pohřeb aneb R. I. P. – odpočívej v pixelech	211
Moje osobní pohřební choreografie	212
„Okružní cesta koncem života“?	215
Moje doporučení	216
Doslov	217
Poděkování	218