

ČASOPIS PRO KLIENTY A JEJICH BLÍZKÉ

# Senlife

8. vydání - březen

**NAŠE PÉČE, VÁŠ DOMOV**

Canisterapie | Poradna | Paliativní péče a mnoho dalšího

 **Senlife**

## OD ZAKLADATELŮ



Milé čtenářky, milí čtenáři,

v každém dni stráveném v Senlife se ukrývá důkaz toho, že stáří je jen další kapitolou plnou nových zážitků, setkání a nezapomenutelných chvil. V posledních měsících jsme to opět zažili na vlastní kůži!

Náš Domov Zámek Tmaň ožil smíchem dětí z místní základní školy Tmaň. Děti naše klienty obveselily a vesele si s nimi povídaly. V Domově Klášter Mělník jsme měli jedinečnou příležitost seznámit se s canisterapií, která nám připomněla, jak silné a léčivé může být přátelství mezi člověkem a psem. A co teprve vánoční oslavy a Mikulášská nadílka! Všechny tyto chvíle byly naplněny kouzelnými momenty, které nám zahřály srdce – a právě o tom to je.

Rádi bychom se s vámi podělili o skvělou novinku – stali jsme se členy Asociace majitelů hradů a zámků! Toto členství není jen formální, ale je to potvrzení, že kráčíme správnou cestou. Obnovujeme historické budovy, dáváme jim nový smysl a vytváříme z nich domovy, kde se lidé cítí šťastní a v bezpečí.

A to není vše! Můžete se také těšit na rozhovor s Mgr. Eržikou Frinkovou, která nám poodhalí, jaká je role faráře v domovech pro seniory. Nezapomeňte si také přečíst rubriku „poradna“, ve které na vaše dotazy odpovídá sociální pracovnice Denisa Granátová. A pro ty, kteří se zajímají o budoucnost, máme informace o přípravě nového domova v Chodové Plané, který otevřeme v létě letošního roku.

Mimoto se blíže podíváme na důležitost paliativní péče v domovech pro seniory. Článek od paní doktorky Jitky Polišenské, vedoucí paliativní péče Institutu klinické a experimentální medicíny – IKEM, přinese cenné myšlenky týkající se tématu, které je pro nás všechny nesmírně důležité.

Přejeme vám příjemné čtení a krásné dny plné radosti!

**Tomáš Eckschlager**

A handwritten signature in black ink that reads "Eckschlager". The signature is stylized and cursive.

# Obsah

- |           |  |           |   |
|-----------|--|-----------|---|
| <b>04</b> | Eržika Frinková: „Dát si věci do pořádku je naprosto v pořádku“    | <b>08</b> | Canisterapeutická akademie v akci   |
| <b>09</b> | Společnost Senlife se stala členem Asociace majitelů hradů a zámků | <b>09</b> | Zaměstnanci společnosti O2 Česká republika dobrovolničili v Domově Zámek Tmaň     |
| <b>10</b> | Nový příliv energie a zábavy se společností Randstad               | <b>11</b> | Mikulášské dovádění v domovech Senlife  |
| <b>12</b> | Návštěva dětí v domově rozzářila tváře seniorů                     | <b>13</b> | Zásadní krok k lepší budoucnosti seniorů v ČR se stává skutečností!               |
| <b>14</b> | Společné vánoční a silvestrovské chvíle v Senlife                  | <b>15</b> | Paliativní a podpůrná péče – cesta k důstojnosti a kvalitě života i v jeho závěru |

## Nadační fond Senlife

Nadace Senlife se zavázala k vytváření prostředí, kde senioři mohou prožívat své stáří s maximální kvalitou života. Vaše podpora nám umožňuje poskytovat jim nejen bezpečný domov, ale také bohatý program aktivit, které přinášejí radost a pohodu.

**Přispějte do nadace:**

 **6351256339/0800**

**I malá drobnost může udělat velkou radost.**



**QR platba**



  
Nadační fond  
**Senlife**

# Eržika Frinková: „Dát si věci do pořádku je naprosto v pořádku“

Kaplanka Mgr. Eržika Frinková se s péčí o „duši“ seniora, stářím, paliativní péči a konečností života setkává od svého dětství, kdy trávila většinu času učeských prarodičů a léto zase u těch maďarských. Každý z nich byl jiný, což bylo dané dobou, místem i prostředím, do které se narodili, a každý z nich jí něco ze svého života i povahy předal. Vdala se za amerického novináře, se kterým má tři děti.

V roce 2003 za nimi dorazila z Ameriky babička, žena malého vzrůstu, ale silná povahou, jež neprožila šťastné manželství. Byla věřící a principy křesťanství jí pomohly překonat těžký život chudé farmářské rodiny ve 30. letech minulého století, kdy USA i celý svět čelily velké hospodářské krizi i všem dalším událostem, které přišly poté. Babička doopatrovala svého manžela a pak si konečně začala plnit své sny. A nejen o tom se Eržika v našem rozhovoru rozpovídala. Pojdte se s námi ponořit do poutavého povídání o smrtelnosti, lidskosti a principech práce kaplanky.

## ■ Co vás nejvíce ovlivnilo na cestě k poznání příběhů seniorů a péči o jejich „duši“?

Během dospívání mi tragicky zemřela česká babička a já se pak přestěhovala ke svému dědečkovi, se kterým jsem měla hezký a silný vztah. Po těžké nehodě ztratil zrak i chuť do života a navíc se špatně pohyboval. Dělal jsem mu společnost, laicky se starala a prožili jsme spolu naplněné tři roky. Jeho laskavost, nadhled, humor, ale i tragický životní osud a pokusy to všechno překonat mě asi do budoucna dost ovlivnily...

## ■ Babička vašeho manžela zemřela ve vaší domácí péči. Byl to pro vás další milník vedoucí k péči k seniory?

Ano, je to tak. V roce 2003 za námi přiletěla ze zámoří manželova babička, která si po ovdovění začala plnit své sny. Např. ve východní Africe navštívila jednoho ze svých synů, který tam s manželkou pracoval jako zdravotník na misionářské stanici, a létala s nimi ve svých 80 letech vrtulníkem. Poté přijela na naši svatbu a aktivně pomáhala s přípravou jídla pro více než sto lidí.

V době, kdy jsme měli malé děti, přiletěla za námi znovu a oslavila u nás své 89. narozeniny. Trvala na tom, abychom jí na každý den připravili nějakou malou aktivitu. Během svého měsíčního pobytu dostala těžký zápal plic, který již nebyl léčitelný. Svou intuicí dospěla k tomu, že se blíží k závěru svého života, a požádala nás, abychom ji nepřeváželi do nemocnice, ale nechali zemřít v klidu u sebe doma. To bylo v roce 2003, kdy ještě nebylo moc povědomí o paliativní péči ani mobilní hospice. Díky vstřícnosti našeho praktického lékaře, který nám poradil, jak se o babičku v domácích podmínkách postarat, jsme jí to splnili. Manželovi rodiče, kteří jí na cestě k nám doprovázeli, se s jejím rozhodnutím těžce smířovali a nijak nám to neusnadnili. Babička nakonec zemřela u nás doma po týdnu nemoci, opřená o mé rameno. Stihla mi ještě dovyprávět svůj neuvěřitelný životní příběh a ukázat v Bibli kapitoly, které si ráda předčítala. Viděla jsem různá úmrtí a toto mi dalo naději, že se umírání nemusíme bát a že může být nepopsatelným zážitkem.



Autor fotografie: Radka Kulhánková

## ■ Jak se podle vašich zkušeností mění vnímání vlastního příběhu v průběhu času a života?

V příbězích seniorů často vidím i kus toho svého, v tom dobrém, ale i v tom špatném. Pokud chcete mít dobré vztahy se svou rodinou, se svým okolím i s tím, co nás přesahuje, musíte na tom pracovat, nepřijde to samo. Nejlépe je začít již teď a nečekat na další příležitost anebo na závěr života.

Zažila jsem, že někteří senioři mají navzdory své křehkosti velkou odolnost vůči nepohodě v životě. V domovech pro seniory jsem pracovala s generací dlouhověkových klientů. Průměrný věk našich klientů byl 88–90 let. Vždy mne zajímalo, co dělalo jejich život životem a co jim pomáhalo vyrovnat se s událostmi, kterým jako děti, dospívající i jako dospělí čelili. Každý z nich mi to nakonec nějak odvyprávěl.

Největším překvapením pro mě obyčejně bývalo to, jak málo rodinných příslušníků jejich příběhy znalo. Někteří vůbec netušili, co všechno jejich rodiče a prarodiče zažili a jak se s tím vyrovnávali. Stále se setkávám s generací, která se narodila roku 1919 a později, tzn. především s meziválečnou generací. Někteří z nich osobně zažili Tomáše G. Masaryka či Edvarda Beneše. Většina z nich si pamatovala německou okupaci Československa, invazi Čechoslováků z obsazeného pohraničí do vnitrozemí, válku jako takovou, holokaust, osvobození republiky Američany či Rusy, odsun německých civilistů, komunistický převrat v roce 1948 či intervenci spojeneckých vojsk v roce 1968.

V roce 1989 byli mnozí naši klienti již v penzi a říkali, že to byl jeden z nejsilnějších okamžiků jejich životů. Jako kaplanku mne zajímalo, kde v těchto pohnutých chvílích našli sílu jít dál. Někteří se přiznali, že jim pomohla právě víra či silné morální hodnoty skautů a Sokolů. Jiní mi říkají, že jim víra naopak scházela, a protože se neměli o co opřít, museli odpovědi na zásadní otázky života hledat jinde. Já osobně víru vnímám jako vysoký stupeň důvěry v to, co mne přesahuje. A také v to, že má osobní i profesionální cesta má nějaký smysl. Za nejvyšší nosné hodnoty křesťanství považuji naději, lásku a víru.

Moc se mi líbí definice naděje, tak jak ji formuloval Václav Havel, protože odpovídá tomu, jak někteří z našich klientů definovali svůj život: „Naděje není to přesvědčení, že něco dobře dopadne, ale jistota, že má něco smysl – bez ohledu na to, jak to dopadne.“

## ■ Jak se mění pohled lidí na samotné odcházení?

Pozoruji, že téma umírání není díky velké osvětě už tak velké tabu. Na dobré umírání se navíc dokážeme připravit, protože v závěru života máme někdy volbu mezi paliativní péčí a zdravotní péčí v nemocnicích, která může pomoci invazivních zákroků život ještě prodloužit. Já osobně vidím budoucnost v paliativní péči. Je to svým způsobem návrat k tomu, jak se umíralo v minulosti – bez velkých zákroků, v tiché bolesti, v laskavé péči a v přítomnosti nejbližších. Všechny kraje jsou již pokryty mobilními či lůžkovými hospici a i solidní domovy pro seniory mají nastavenou paliativní péči, která svým klientům v závěru života umožní kvalitní zdravotní péči bez zbytečných převozů do nemocnice. Péči, která by měla zajistit klidné a důstojné umírání.

## ■ Mají lidé strach ze smrti a své konečnosti?

Většina lidí nemá strach, naopak o své konečnosti otevřeně hovoří. Setkávám se spíše se smutkem z odcházejících či naprosto chybějících sociálních a rodinných vztahů. Při vysokém věku některých seniorů mnozí z nich přežili své partnery, sourozence, sousedy, blízké přátelé a kolegy, někteří z nich i své děti. Smrt a konečnost tak už pro ně není velkým tématem. Spíše protahovaný život, a tedy otázky, proč jsou stále tady a tak dlouho.



Ti, kteří mají obavy a strach ze smrti, se bojí především fyzické bolesti a nejistoty z toho, jak dlouho bude umírání trvat či co bude následovat potom. Někteří se také drží života a „odmítají“ zemřít, protože se potřebují ještě s někým rozloučit, vidět či s usmířit. V dobrých nemocnicích a zařízeních pro seniory jsou většinou multidisciplinární týmy, kde všechny profese společně pečují o důstojný odchod klientů/pacientů z tohoto světa: lékaři, zdravotní sestry, sociální pracovníci, pečovatelé, psycholog, kaplan, aktivizační pracovníci, fyzioterapeuti i nutriční terapeut. Ti všichni se snaží, aby lidé dostali i na konci svých dní tu nejlepší péči, aby zbytečně nepodstupovali další lékařské zákroky, aby jim byla maximálně tišena bolest, aby si mohli na konci života ještě vypít svou milovanou kávu anebo si dát zapovězené jídlo, aby u nich co nejvíce času strávila rodina, aby si o svých obavách s námi mohli otevřeně promluvit a aby jim přišel dát rozhřešení i jejich kněz či **farář, pokud** si to tak přejí.

### ■ Mají někdy senioři tendenci příběhy pro sebe nebo pro okolí upravovat k lepšímu či horšímu a co znamená tzv. psychobiografický model?

Každý příběh je vyprávěn očima toho, kdo ho prožil. Ti okolo něj možná stejný příběh prožívali a viděli jinak. Většina z nás totiž má tendenci si svůj příběh upravovat k lepšímu či horšímu, to se netýká jenom seniorů. V péči o seniory se už standardně používá tzv. psychobiografický model péče, což je ošetrovatelský model využívaný v oblasti geriatrické a gerontopsychiatrické péče.

znamená to, že s nově přicházejícím klientem se podle určitých pravidel sestavuje jeho biografie, která má za cíl zjistit, v jakém rodinném zázemí vyrůstal, jakou měl profesi a zájmy.



ZProstě jaký život žil ze své perspektivy. Díky znalosti životního příběhu mu pak mohou být nabídnuty aktivity šité na míru a díky relevantním podnětům lze rozhábat jeho duši i tělo. To pak mnohdy zapomene i na svou bolest. Pravdivost životních příběhů se nezkoumá. Každý má právo říct to, co je zrovna pro něj důležité.



### ■ Jak důležitou roli hraje pro starého člověka naslouchání?

Jako kaplanka přicházím ke klientům často s nějakou nabídkou. Většina z nich si však přeje, abych si sedla a poslouchala jejich životní příběh se všemi radostmi i starostmi, které k tomu patří. A tak se ptám a naslouchám, co dělalo jejich život životem a co jim pomáhalo vyrovnat se s událostmi, kterým jako děti, dospívající či jako dospělí čelili. Já sama se musím občas kontrolovat, abych jako kaplanka méně mluvila a více naslouchala.

Někdy hovořím s klienty i o tématech, o kterých jejich rodina naopak odmítá komunikovat. Většinou to jsou přání týkající se umírání a smrti. Staří lidé si totiž potřebují dát poslední věci do pořádku a přesvědčování, aby na to zbytečně nemysleli, je naopak uvádí do velké nepohody.

## ■ Jak vnímají senioři současný svět? Setkáváte se s tím i vy, že je pro starého člověka doba, ve které žijeme, zmatená, těžká či vyloženě špatná?

Ano, někteří senioři přestávají mít zájem o dění venku. Nerozumí dnešnímu světu, protože je na ně moc rychlý, složitý a nesrozumitelný. Někteří se ani nechtějí podělit o své starosti, protože byli zvyklí si je řešit sami v sobě a nikoho tím nezatěžovat. Navíc je hodně limituje i odcházející zdraví a ztráty, které prodělali. Jejich přáním se tak často stává přání zemřít, neboť život, který žijí, je pro ně již příliš dlouhý...

## ■ Příběhů seniorů slyšíte jistě stovky. Co si z nich můžeme odnést?

Senioři mají mnohem více času být sami se sebou, a tak přemýšlejí nad svým životem a nad tím, co se povedlo a co by ještě mohlo být třeba jinak. Věra Suchomelová, která se dlouhodobě věnuje spiritualitě seniorů, říká, že „stárnoucí člověk se musí naučit smířit se se svou vlastní minulostí, přijmout hranice svých možností a rozloučit se postupně s tím, čeho si vážil, co mu přinášelo radost a k čemu se často intenzivně upínal, ať už je to dobré zdraví, moc, společenské vztahy, sexualita či majetek. Učí se být sám se sebou v tichu, pracovat se vzpomínkami a odpouštět. Stáří není nemoc, ale nemoci přináší. Ve stáří je důležité přijmout vlastní identitu a vytvořit si správnou představu o Bohu či o tom, co mne přesahuje.“ V rozhovorech se seniory proto často nacházím inspiraci – nejenom pro sebe, ale i pro nadcházející generaci.



**Paliativní péče:** Aktivní a na kvalitu života orientovaná péče poskytovaná pacientovi, který trpí nevléčitelnou chorobou v pokročilém nebo terminálním stadiu. Jejím cílem je zmírnit bolest a další tělesná a duševní strádání, zachovat pacientovu důstojnost a poskytnout podporu jeho blízkým.



**Kaplan:** Je teologicky vzdělaný profesionál poskytující svou přítomností, nasloucháním, vzájemnou otevřeností, porozuměním, či modlitbou duchovní podporu lidem, kterým vstoupily do života stáří, nemoc či nějaká nečekaná událost. Kaplani mají ekumenický rozměr. Nenahrazují církve ani péči farářů jednotlivých denominací o své věřící. Navzájem ale spolupracují a zprostředkovávají jejich návštěvy u pacientů/klientů. Pečují o všechny, a to bez ohledu na jejich duchovní vyznání. Věnují se pacientům/klientům, ale i jejich blízkým a personálu zařízení. V současné době kaplany najdete v nemocnicích, v armádě, ve vězeňské službě a ve školních a sociálních zařízeních.



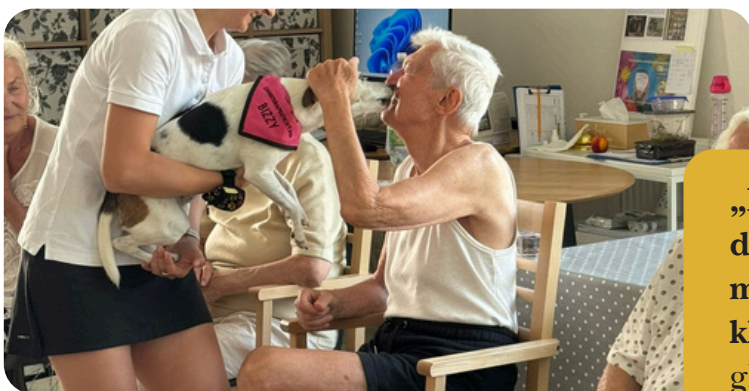
### Eržika Frinková

Pracovala tři roky ve státních a církevních sociálních zařízeních u nás, v Německu a Maďarsku. V letech 1989-1996 vystudovala Evangelickou teologickou fakultu Univerzity Karlovy, včetně ročního studia na Univerzitě v Basileji. Absolvovala praxe v zařízeních diakonie pro seniory, vikariát a stala se farářkou Českobratrské církve evangelické. Několik let pracovala v neziskovém sektoru. Poté absolvovala kvalifikační výcvik nemocničních kaplanů a kaplanů v sociálních službách a stala se kaplankou. Pracovala v mnoha nemocnicích a v domovech pro seniory.

V rámci celoživotního vzdělávání a profesní kvalifikace absolvovala kurz krizové intervence a kurz poradců pro pozůstalé u Naděždy Špatenkové. Je členkou Asociace nemocničních kaplanů. Po osobní zkušenosti s péčí o své vlastní příbuzné doma - až do konce jejich posledních dní - podporuje paliativní péči a povzbuzuje další, aby v klidu doprovázeli své blízké v poslední etapě života.

## Canisterapeutická akademie v akci

V domovech pro seniory Senlife nedávno proběhla Canisterapeutická akademie společnosti Srdce pro Canis. Co si pod touto terapií představit? Je to terapie s pejsky.



**„Byla to neskutečná salva emocí, dojemných chvil, učení i smíchu. Všechny mj. velmi zaujalo téma ‚co pes jí‘. Tím jsme klienty nejen pobavili, ale i edukovali,“ glosuje COO domovů pro seniory Senlife Josef Heřman.**

Velký úspěch slavili pejsci i u klientů na pokojích. „Tipuji, že tolik pejsků dohromady ještě nikdo z klientů neviděl,“ komentuje akci aktivizační pracovnice Renata Nejedlá. Velké díky patří všem ze společnosti Srdce pro Canis a hlavně pejskům, kteří rozdávali samou radost a společně vytvořili jedinečný zážitek.

# Společnost Senlife se stala členem Asociace majitelů hradů a zámků

Ke konci roku 2024 se společnost Senlife stala hrdým členem Asociace majitelů hradů a zámků, která se snaží ze všech sil podílet se na zachování a obnově kulturních památek v České republice

„Díky této spolupráci můžeme pokračovat ve zvelebování památek a přispívat tak k zachování kulturního dědictví České republiky,“ říká spoluzakladatel Ing. arch. Tomáš Eckschlager, Ph.D., a dodává, že cílem společnosti Senlife je nejen poskytovat špičkovou péči pro seniory, ale také se aktivně podílet na ochraně historických památek a jejich zpřístupnění veřejnosti.



## Zaměstnanci společnosti O2 Česká republika dobrovolničili v Domově Zámek Tmaň

Na začátku prosince dorazilo do Domova Zámek Tmaň patnáct dobrovolníků z řad zaměstnanců O2 Česká republika, kteří se směle pustili s klienty do svátečního zdobení domova. Společně si zpívali a povídali. Někteří nakonec vypomohli s úklidem parkoviště přímo u domova a jiní naslouchali poutavému vyprávění seniorů.

„Chtěla bych tímto moc poděkovat zaměstnancům a zároveň i společnosti O2 Česká republika, že si pro svůj dobrovolnický den vybrali právě náš domov. Bylo to příjemné a osvěžující setkání, které se doufám bude brzy opakovat,“ vzpomíná manažerka provozu domova Ing. Denisa Fialová.



# Nový příliv energie a zábavy se společností Randstad

Na konci listopadu nás v Domově Senlife Klášter Mělník navštívila skupina dobrovolníků ze společnosti Randstad, kteří seniorům navodili skvělou atmosféru. „Přivezli s sebou pozitivní energii a spoustu zábavy,“ vzpomíná provozní manažerka Helena Mrázová.



Celé dopoledne se konalo v duchu tzv. „Senlife HER“ aneb olympiády plné smíchu a přátelského soutěžení. „Naši klienti z Kláštera si to opravdu užili,“ doplňuje Helena Mrázová. A co bylo pak? Odpoledne se zábava přesunula do společenské místnosti, kde se dobrovolníci utkali se seniory v deskohraní. No a ti, kteří hrát společenské hry nechtěli, vyrazili dobrovolničt na zahradu pod vedením klientky domova Senlife paní Ivy Hronkové, která si vzala pod svá křídla zoo koutek a vše s ním spojené. Společně pak odvedli kus užitečné práce.



**Máte firmu, nebo byste chtěl/a pomáhat u nás v domovech? Na našich webových stránkách se může přihlásit jako dobrovolníci, bude vás čekat den plný srandy. Naši senioři vaši pomoc velmi ocení.**

„Chtěla bych moc poděkovat dobrovolníkům ze společnosti Randstad Česká republika za krásný den a za pomoc, která udělala radost nejen našim klientům, ale i nám,“ dodává Helena Mrázová.

# Mikulášské dovádění v domovech Senlife

Mikuláš, čert a anděl nechyběli na začátku prosince ani v domovech Senlife. Klienti i personál si společně užívali návštěvu této rozverně trojice, která přinesla do domovů nejen skvělou atmosféru, ale i sladké balíčky a nezapomenutelný zážitek.

„Chtěl bych tímto poděkovat jak týmu Domova Senlife Klášter Mělník, tak i celému týmu Domova Senlife Zámek Tmaň za skvělou přípravu a mnoho krásných chvil. Budu moc rád, když tato mikulášská tradice bude minimálně stejně úžasná i nadále,“ shrnuje Josef Heřman, COO ve společnosti Senlife.



## Společné vánoční a silvestrovské chvíle v Senlife

**I když za okny chyběl sníh, slavnostní nálada nás neopustila a oslavili jsme v obou domovech vánoční svátky i závěr roku. Uvědomujeme si, že tím největším kouzlem je to, že jsme mohli být všichni spolu.**



„Za celý tým Senlife bychom chtěli poděkovat našim klientům, zaměstnancům a všem, kteří nám pomáhají tvořit laskavé a inspirující prostředí pro seniory. Vaše podpora a přítomnost dělají z našich domovů opravdu výjimečná místa,“ říká COO domovů Senlife Josef Heřman.



# Návštěva dětí v domově rozzářila tváře seniorů



V listopadu navštívily děti ze Základní školy Tmaň Domov pro seniory Zámek Tmaň. Společně se seniory hrály hry a stavěly stavby z lega. Děti též seniorům zazpívaly píseň od Ewy Farne Vánoce na míru, která navodila pohádkovou atmosféru, vykouzlila mnoho úsměvů a dojetí. „Chtěla bych za tuto jedinečnou návštěvu všem dětem a jejich učitelům poděkovat.

Byl to úžasný okamžik, který spojil v jednu chvíli obě generace poutem, na které nikdy nezapomenu. Takové propojení dvou generací je prostě krásné. Díky všem za skvělý den a budu se těšit na další setkání,” říká sociální pracovnice Domova Zámek Tmaň Bc. Denisa Granátová.



Toto setkání totiž nebylo výjimečné. Děti budou do domova v rámci projektu propojování generací docházet pravidelně, a to jedenkrát za měsíc. „Jedná se o oblíbenou aktivitu, jelikož se naši klienti na děti vždy moc těší,“ doplňuje Denisa.

# Zásadní krok k lepší budoucnosti seniorů v ČR se stává skutečností!

Česká republika stárne, rodí se čím dál méně dětí a s tím souvisejí problémy stárnoucí populace, a to včetně nedostatku kapacit v domovech pro seniory. Zatímco počet obyvatel nad 65 let neustále roste, dětí se rodí méně a nabídka odpovídající péče stagnuje. Podle dostupných údajů chybí v Česku desítky tisíc lůžek.

## Stárnoucí populace a rostoucí poptávka po lůžkách

Demografické trendy ukazují, že do roku 2050 budou v Česku žít téměř tři miliony seniorů, což představuje více než třetinu populace. Již nyní je patrné, že poptávka po kvalitní péči převyšuje nabídku a čekací doby na umístění do domova se v některých regionech prodlužují na několik let. „Chceme reagovat na kritický nedostatek míst v domovech pro seniory a nabídnout moderní, důstojné a komfortní prostředí, které reflektuje skutečné potřeby seniorů,“ říká spoluzakladatel Senlife Lukáš Drásta.

I proto na začátku prosince 2024 došlo k podpisu memoranda mezi Úřadem vlády České republiky a Českou asociací pojišťoven, které stanovuje jasný cíl, a to během následujících let postavit dvacet nových domovů pro seniory s kapacitou 2 500 lůžek. Aktuálně jsou ve výstavbě první dva domovy, a to domov v Chodové Plané a v Dolních Břežanech, které bude včetně kavárny provozovat společnost Senlife.

„Jsme hrdí, že můžeme být součástí tohoto přelomového projektu, který propojuje veřejný a soukromý sektor s cílem zajistit důstojné stárnutí pro všechny,“ glosují spoluzakladatelé společnosti Senlife Lukáš Drásta a Tomáš Eckschlager



**„První dva domovy staví stavební firma Prokonstrukt a Senlife je bude provozovat. Zavazujeme se, že zajistíme nejen špičkovou péči, ale také přátelské prostředí, ve kterém se budou klienti cítit jako doma. Na takovéto prostředí jste ostatně od nás zvyklí jak z Domova Klášter Mělník, tak i z Domova Zámek Tmaň,“** stvrzují svůj závazek spoluzakladatelé společnosti Senlife Lukáš Drásta a Tomáš Eckschlager.

# Paliativní a podpůrná péče – cesta k důstojnosti a kvalitě života i v jeho závěru

Paliativní péče chrání důstojnost nevléčitelně nemocného a klade hlavní důraz na kvalitu jeho života. Dobře vedená a správně indikovaná podpůrná a paliativní péče může u nemocných zlepšit kvalitu života, má respektovat jejich autonomii a zároveň umožňuje zlepšit pocity pečujících. V neposlední řadě adekvátně aplikovaná paliativní péče snižuje náklady na neindikovanou léčbu.



## Úcta k životu i vnímání smrti jako přirozené součásti bytí

Paliativní péče si klade několik cílů. Zejména je to úcta k životu, ale zároveň vnímání smrti jako jeho přirozené součásti.

### Podpůrná a paliativní péče:

- Neurychluje, ale současně ani neprodlužuje umírání.
- Vnímá a ovlivňuje nejen fyzické, ale také psychické, sociální a spirituální potřeby nemocného.
- Vždy respektuje autonomii člověka, a pokud si to nemocný přeje a souhlasí s tím, pak zapojuje do péče o něj také jeho rodinu a blízké.
- Pomáhá nemocnému od negativních a nepříjemných příznaků, jako je bolest, dušnost apod.

### ■ Co je podpůrná a paliativní péče a proč je potřebná?

Podpůrná a paliativní péče je komplexní podpora pro pacienty s život limitujícím nebo život ohrožujícím onemocněním, která je zaměřená na zlepšení kvality života nemocných a jejich blízkých. Jedná se o multiprofesní a interdisciplinární obor, to znamená, že k jejímu dobrému poskytování je nutná spolupráce lékařů, sester, zdravotně sociálních pracovníků, psychologů, kaplanů a dalších.

**Autor fotografie: Ester Horovičová**



# Paliativní a podpůrná péče – cesta k důstojnosti a kvalitě života i v jeho závěru

**Obecná PP** je aplikací dobré a indikované klinické péče o pacienty se závažným nebo život limitujícím onemocněním. Všichni lékaři a další zdravotníci by měli být schopni tuto péči poskytnout.



MUDr. Jitka Polišenská při natáčení podcastu Senior Life

**V závěru života je pak nemocným poskytována terminální PP.** Jejím hlavním cílem je mírnit utrpení a diskomfort nemocného. Je to léčba zaměřená na zvládnutí bolesti, únavy a dalších příznaků závěru života. Důležité v terminální paliativní péči je také to, aby ideálně podle přání nemocného byla tato péče poskytována v prostředí podle jeho představ. V místě, kde se cítí dobře, tedy například doma nebo v domově pro seniory, kde nemocný pobývá a je tam v příjemném prostředí.

Tato péče je kromě nemocného poskytována také jeho blízkým a rodině. V současné době již téměř na většině míst v České republice dokážeme péči přivést do přirozeného prostředí pacienta, ať je to doma, nebo v domově pro seniory.

**Specializovaná PP** je poskytována pacientům a jejich blízkým týmem odborníků, speciálně vzdělaných v oboru paliativní medicína.

V ideální situaci je přechod mezi obecnou a specializovanou péčí plynulý, z takto poskytované péče pak nemocný nejvíce profituje.

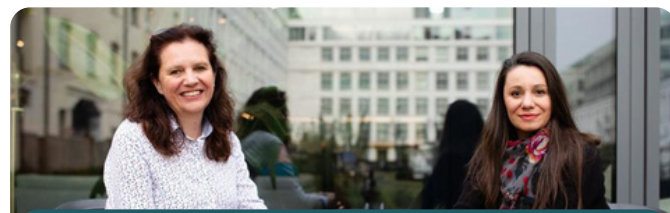
**Časná paliativní péče** je orientovaná na nemocného a měla by být poskytována pacientům s chronickým nebo závažným onemocněním, a to současně s kurativní léčbou. Je to péče co nejvíce individualizovaná a směřovaná na nemocného s respektem k jeho autonomii a s ohledem na jeho hodnotovou anamnézu.

**Hodnotová anamnéza** pacienta je to, co je pro nemocného v životě důležité, kdo nebo co mu pomáhá nemoc a situaci s ní spojenou zvládnout. Dále do hodnotové anamnézy patří důležité informace, a to konkrétně vše, co by lékař nebo zdravotník měl o nemocném vědět jako o člověku, o jeho zájmech, zálibách, o jeho rodině a blízkých. Zkrátka to, co je pro pacienta v jeho životě důležité.

## Autorka

MUDr. Jitka Polišenská

Vedoucí konziliárního týmu pro paliativní péči IKEM



Více o paliativní a podpůrné péči si můžete poslechnout v rozhovoru MUDr. Jitkou Polišenskou zde:



 @senlife\_cz

 @seniorlife

 @seniorlife

**? Dobrý den, chtěla bych se vás jak probíhá proces přijetí klienta a co je potřeba doložit pro možné posouzení žádosti. Děkuji. (Hana K.)**



**Dobrý den, Hani, pokud se dostáváte do situace, kdy je pro vás podání žádosti a hledání vhodného domova aktuální téma, je potřeba se spojit s vybraným domovem a učinit tyto kroky:**

Nejdříve je vhodné do vybraného domova zavolat či si domov prohlédnout osobně. Návštěvu domova doporučuji, protože to, jak se tam cítíte, je pro vás a celou vaši rodinu při výběru velmi důležité. Následně musíte doložit žádost o sociální službu a lékařské zprávy. Formuláře jsou dostupné na našich webových stránkách [www.senlife.cz](http://www.senlife.cz). Dokumenty je možné doložit prostřednictvím e-mailu, osobně či poštou.



**Poslechněte si podcast s naší sociální pracovnící**

**Jak vybrat domov pro Seniory**  
Rozhovor s Bc. Denisou Granátovou



Podcasty najdete na

 [senlife.cz/novinky](http://senlife.cz/novinky)

### **■ Jak vypadá den nástupu nového klienta do našeho domova a na co nezapomenout?**

Sociální pracovníce domluví s žadatelem či rodinou možný termín nástupu klienta do našeho domova.....

Poté obdržíte nástupní e-mail, kde jsou shrnuty veškeré potřebné informace, aby se mohl klient na přesun do domova řádně připravit. V den nástupu se senior s rodinou dostaví do našeho domova, kde je přivítá sociální pracovnice, se kterou nejprve vyřídí administrativní záležitosti. Rodina, a především klient jsou současně seznámeni s vrchní sestrou a metodiky přímé péče.

Vystudovala obor sociální práce na Vyšší odborné škole v Praze a následně pokračovala ve studiu na Univerzitě v Hradci Králové. V oboru sociální práce působí více než sedm let, kdy začínala primárně ve státní sféře se zacílením na problematiku dětí a mládeže. Po mateřské dovolené dostala příležitost pracovat v domově pro seniory Senlife Tmaň. „**Práce v domově Senlife mě naplňuje a těší,**“ říká s úsměvem sociální pracovnice domova pro seniory Senlife Zámek Tmaň Denisa Granátová

Postupně se klient aklimatizuje v novém prostředí a je obeznámen s chodem a programem domova. Klientům domovů Senlife zpříjemňují pobyt také návštěvy, které jsou primárně umožňovány souběžně s chodem naší kavárny, a to v čase od 9:00 do 17:00 hodin. V den nástupu by klient neměl zapomenout mít s sebou občanský průkaz, kartičku pojišťovny, potřebné léky a případně lékařské zprávy. Klienti našeho domova si mohou po domluvě kromě běžných osobních věcí přivést vlastní křeslo, fotografie, obrazy a další drobnosti, které dělají domov skutečným domovem.




## Jsme tu pro vás

Hledá váš blízký nový domov? Chcete se přidat do našeho týmu a dělat našim klientům hezčí dny? Nebo máte nějaké jiné otázky?

### Ozvěte se nám

 [www.senlife.cz](http://www.senlife.cz)

 [poptavka@senlife.cz](mailto:poptavka@senlife.cz)

+420 910 929 006



		6	3		9		1	
			2	4		3		5
	1	5						
	5	7	1	3	8		2	
		3			2	1	5	6
	9			6			8	3
		4	8	2	3	5	7	
	2		5			6	3	9
		1					4	8

8								
4	1			9			5	
9			7	8	2			
7				2	1	3	6	5
3	5			6	9	2		1
			3	7	5	4	8	9
	4		5	1		8		2
5	2				8			
1	8	9						

Naše péče, váš domov

## Novinky ze života našich klientů

Celý týden najdete na našich sociálních sítích příběhy a zážitky našich seniorů z domovů Senlife



**Sledujte nás, ať vám nic neunikne!**  
A nezapomeňte nás sdílet.





# Foto oko!



# Senior Life podcast

PUSŤTE SI NÁS KDYKOLIV A ODKUDKOLIV

Jak se žije seniorům? Tento podcast přináší užitečné rady, rozhovory s předními odborníky z oblasti zdraví a sociálních služeb s cílem podpořit seniory a jejich rodiny, aby se cítili informovaní a sebevědomí ve všech aspektech života.



## Bc. Denisa Granátová

Sociální pracovnice v domově pro seniory Zámek Tmaň

### Klíčové aspekty výběru domova

Jaká je role sociálního pracovníka v domově pro seniory a kdy nastává ten správný čas pro umístění seniora do domova? Pro koho je vhodný domov se zvláštním režimem?

## MUDr. Jitka Polišenská

vedoucí konziliárního týmu pro paliativní péči Institut klinické a experimentální medicíny IKEM

### Na křehké vlně

Odcházení, čas umírání, loučení a tabuizovaný konec života, ale nejen to. K tomu všemu patří i to hezké, jako je naslouchání, potřeby nemocných a možnosti, jak jim jejich závěrečnou cestu co nejvíce zpříjemnit a ulehčit.



## MUDr. Jaroslav Marvan

Vedoucí lékař ambulancí B. Braun Plus, garant chirurgických oborů B. Braun Avitum a manažer zdravotní péče pro skupinu hojení ran a stomie.

### Proč je v domovech pro seniory důležitá odborná péče?

Odborná péče může výrazně zlepšit kvalitu života seniorů! Kdo je to „Křehký pacient“ a proč vyžaduje speciální péči? Jak pomáhá specializovaná péče právě v domovech pro seniory? Proč může převoz do nemocnice zhoršit zdravotní stav seniora?



Podcasty najdete na



[senlife.cz](https://senlife.cz)



[@senlife\\_cz](https://www.youtube.com/@senlife_cz)



[@seniorlife](https://open.spotify.com/@seniorlife)



[@seniorlife](https://podcasts.apple.com/@seniorlife)