

## Workshopy

### Senioři a bydlení (ve spolupráci s arch. Anežkou Příhodovou)

- proč vůbec o bydlení a jeho "přípravě na stáří" přemýšlet
- jak se využívání prostoru a bydlení ve stáří mění
- jaké otázky si při plánování úprav pokládat
- jak a s čím začít
- příklady úprav (různé kategorie podle místností nebo kvalit bydlení z hlediska například bezpečnosti, samostatnosti apod.)

### Senioři a výživa (ve spolupráci s nutriční terapeutkou Mgr. Ing. Terezou Vágnerovou) -

- specifika výživy seniorů, znaky podvýživy, "zdravé desatero"
- jak zabezpečit optimální stravování pro seniora, který žije s námi / sám v oddělené domácnosti, (vč. technologie skladování potravin)
- praktické tipy, příklady přípravy jídel a jídelníčku

### Senioři a trh práce (ve spolupráci s externími odborníky)

- demografie a dopad na trh práce
- jsou senioři pro firmy atraktivní? (jak zařídit, aby pozitiva převážila)
- baby boomers, generace X, Y, Z - hodnoty a firemní kultura
- mezigenerační leadership (jak "uřídít" diverzitu)

## Poradenství pro pečující o seniory

- jsme schopni pokrýt sociální, právní, finanční, psychologická, výživová i rehabilitační témata + poradenství v oblasti úprav bydlení pro seniory
- poradenství poskytují zkušení profesionálové, kteří mají bohaté zkušenosti s prací se seniory a jejich blízkými
- možné okruhy pro jednotlivá témata (orientační - dle potřeb může být rozšířeno) viz níže.

### Témata poradenství:

#### Sociální poradna

- orientace v pobytových a terénních sociálních službách pro seniory (z hlediska poskytovatele / zřizovatele, kapacity, ceny, místní dostupnosti, cílové skupiny, podrobný popis v čem se jednotlivé služby liší, na co si dát pozor při výběru, na co se ptát, co nabízejí / nenabízejí, jakým způsobem požádat o službu, včetně adresářů pro Prahu a okolí)
- péče o seniory s demencí, kde lze zajistit vyšetření kognitivních funkcí, proč to udělat, další péče
- odlehčovací služby pobytové, terénní – odjíždí-li pečující na dovolenou, má plánovanou hospitalizaci
- příspěvek na péči (mobilitu, příspěvek na bydlení), kde se žádá, jakým způsobem, co je potřeba mít s sebou, proč se žádá a na co se využívá, na co si dát pozor, popis celého procesu od podání žádosti až po vyřízení,
- paliativní péče o seniory v terminálním stádiu, jaké jsou možnosti péče, dříve vyslovené přání, proč nelze umístit do sociálních služeb, terénní a pobytová hospicová péče
- dlouhodobé ošetřovné, ošetřování člena rodiny
- zvláštní příjemce důchodu – v jakých případech, jakým způsobem
- tísňová péče, SOS tlačítko – kdo poskytuje, v čem se liší, jak požádat, jak přesně funguje, cena

## Právní poradna

- závěť (druhy, zákonní dědicové, vydědění, dědické třídy, ztracená závěť, dodatečně nalezená závěť...), centrální evidence závětí – kde závěť uložit doma vs. notář
- zákonná posloupnost dědiců, darování ...
- vyživovací povinnost (mezi dětmi a rodiči, mezi manžely)
- pořádek v majetku, dokumenty k opatrovnictví a zastupování
- "šmejdi" (dluhové poradenství, současné finty), Evropská sociální charta, domácí násilí, kontakty na seniorské poradny
- senior jako prarodič (styk s vnoučaty, finanční podpora)...

## Zdravotní poradna

- specifika výživy seniorů, znaky podvýživy, zabezpečení vhodného stravování pro seniory apod.
- procvičování paměti
- rehabilitace - domácí možnosti i specializovaná pracoviště
- hospitalizace - zdravotnická dokumentace, právo na informace, opatření po propuštění z nemocnice
- péče o blízkého s Alzheimerovou chorobou, první příznaky, návrhy na omezení svéprávnosti

## Psychologická / rodinná poradna

- jak nabídnout pomoc tak, aby byla dobře přijata a využita
- subjektivnost smyslu života, pomoc s přerámováním smyslu života při zdravotních omezeních
- mezigenerační soužití
- pomoc při zhoršení psychického stavu, počínajících příznacích demence
- jak skloubit péči o blízkého, zaměstnání a další povinnosti
- jak postupovat v případě zhoršujícího se psychického & fyzického stavu pečujícího
- návrat do zaměstnání po ukončení péče o blízkou osobu

## Finanční poradna

- dávky hmotné nouze - nárok, kde vyřídit, další typy dávek
- jak pomoci seniorům hospodařit s menším objemem peněz - základy finančního plánování
- jak pomoci seniorům s orientací v moderních bankovních nástrojích
- přístup k penězům v případě nemoci, zhoršení mobility - jak postupovat
- důležitost pojištění odpovědnosti, další vhodné typy pojištění ...

## Bydlení

- úpravy bydlení v návaznosti na zdravotní stav
- asistivní technologie & dostupné aplikace
- mezigenerační soužití
- systém sociálního bydlení
- bariéry (dům, byt), bariéry prostředí (občanská vybavenost, úřady, lékaři, okolí) - možnosti
- příspěvek na bydlení - nárok, kde žádat ...