

OBSAH

Předmluva	5
I. ČÁST	
1. O VYŠŠÍM VĚKU (I. Holmerová)	6
2. ZMĚNY SOUVISEJÍCÍ S VYŠŠÍM VĚKEM (I. Holmerová)	6
Pohyb	11
Výživa a zažívací trakt	16
Frailty	18
3. VÝŽIVA A HYDRATACE (I. Holmerová)	19
Jaká by měla být strava ve vyšším věku?	19
Jak bychom se tedy měli kriticky dívat na výživu ve vyšším věku?	20
Hydratace	28
4. VOLNÝ ČAS (J. Suchá)	32
5. POHYBOVÉ AKTIVITY (J. Suchá)	34
Co pozitivního přináší pohybová aktivita?	34
Zásady realizace pohybových aktivit	36
Cvičení pro seniory – příklady vhodných cviků	38
Cvičení s některými vybranými pomůckami	43
Pohybové hry vhodné pro seniory	46
Chůze	49
Cyklistika	51
Plavání a další vodní aktivity	52
Tanec	54
Cvičení na posilovacích strojích	55
Ostatní pohybové aktivity	55
6. VZDĚLÁVÁNÍ VE VYŠŠÍM VĚKU (J. Suchá)	57
Instituce pro vzdělávání seniorů v České republice	57
7. PAMĚŤ A JEJÍ PROCVIČOVÁNÍ (J. Suchá)	62
Typy paměti	62
Zapomínání	66
Prevence poruch paměti	68
Možnosti procvičování paměti	68
Jak procvičovat jednotlivé kognitivní funkce	70
Úkoly na procvičení exekutivních funkcí	80
Řešení některých úloh	81
8. VZPOMÍNKY (J. Suchá)	86
Tipy a nápady na rozvíjení vzpomínek	87
9. HUDEBNÍ PRVKY PRO PODPORU PAMĚTI, KONCENTRACE A UVOLNĚNÍ (I. Jindrová)	92
Praktická cvičení	93

10. CESTOVÁNÍ SENIORŮ (J. Suchá)	102
Specifické rysy turistů-seniorů	102
11. DUCHOVNÍ AKTIVITY (I. Jindrová)	104
12. DALŠÍ ZPŮSOBY TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU (J. Suchá)	106
13. PÁDY A JEJICH PREVENCE (J. Suchá)	108
Příčiny pádů	109
Příklady cviků zaměřených na lepší stabilitu	111
Opatření proti pádům	113
14. BYDLENÍ VE VYŠŠÍM VĚKU (J. Suchá)	116
Vnitřní vybavení a zařízení bytu či domu	117
Další formy bydlení seniorů	118
15. BEZPEČÍ (J. Suchá)	120
Týrání, zanedbávání a domácí násilí	121
16. ZDRAVÝ SPÁNEK (I. Holmerová)	122
Postel jako místo, kde číhá nebezpečí	125
17. SEXUALITA VE VYŠŠÍM VĚKU (I. Holmerová)	128
18. ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ (J. Suchá)	130

II. ČÁST

19. ZDRAVOTNÍ PÉČE VE VYŠŠÍM VĚKU (I. Holmerová)	132
20. UŽÍVÁNÍ LÉKŮ VE VYŠŠÍM VĚKU (I. Holmerová)	136
21. MOŽNOSTI PODPORY A PÉČE V RÁMCI SOCIÁLNÍCH SLUŽEB (I. Holmerová, J. Suchá)	139
Terénní služby	140
Ambulantní služby	141
Pobytové sociální služby	142
22. FINANCE VE VYŠŠÍM VĚKU (J. Suchá)	145
Starobní důchod	145
23. SOBĚSTAČNOST A KOMPENZAČNÍ POMŮCKY (J. Suchá)	149
Nejčastěji využívané pomůcky v seniorském věku	151
24. INKONTINENCE (I. Holmerová)	155
Proč se obrátit na odborníka, v tomto případě na gynekologa, eventuálně na urogynekologa?	157
Inkontinence u lidí s demencí	158
Inkontinence stolice	158
25. PORUCHY PAMĚTI A DEMENCE (I. Holmerová)	159
Co je Mírná kognitivní porucha?	159
26. DEPRESE (I. Holmerová)	161

III. POUŽITÁ LITERATURA

Další užitečné webové stránky	163
-------------------------------	-----