

# Obsah

Úvodem 7

## **Kdo pomůže pomáhajícím**

Předmluva 11

Všichni stárneme 13

Chceš-li vychovat dámu, musíš začít u babičky 19

Rozumná životospráva 27

Biologické a fyziologické potřeby 29

Pocit bezpečí a psychosociální potřeby 40

Vyšší potřeby 52

## **Bára Munzarová**

Naučme se žádat o pomoc 57

## INTERMEZZO 1

Na chvíli se zastavit 85

Komentář psychiatra 86

Stáří fyziologické 88

Senioři závislí a totálně závislí 99

**Adéla Kubačáková Kačerová**

Musíme pokorně přijmout, že nás potřebují 103

INTERMEZZO 2

Rodina je nezastupitelná 127

Komentář psychiatra 129

Stáří komplikované demencí 130

**Jan Hrušínský**

Rod Hrušínských sídlí v Divadle Na Jezerce 143

INTERMEZZO 3

„Tohle divadlo pro mě znamená víc  
než všechny role“ 162

Komentář psychiatra 164

Truchlení 166

Umění nabídnout a přijmout pomoc 168

Co má dělat pomáhající, aby se nezhroutil 176

**Tamara Koutná**

Hořkosladká demence **187**

*Co nabízejí sociální služby* **207**

*Slovníček odborných pojmů* **221**