

Obsah

Slovo úvodem	13
1 Senior a zdraví	17
<i>Božena Jurašková</i>	
1.1 Úvod	17
1.2 Co je to vlastně geriatricie a gerontologie?	18
1.3 Fyziologické změny jednotlivých orgánů ve stáří	20
1.3.1 Kardiovaskulární systém	20
1.3.2 Dýchací systém	21
1.3.3 Trávicí trakt	22
1.3.4 Hormonální změny ve stáří.	22
1.3.5 Změny krevní srážlivosti	23
1.3.6 Sarkopenie (úbytek svalové tkáně)	24
1.3.7 Změny kosterní soustavy	24
1.3.8 Změny nervového systému	24
1.3.9 Změny funkce smyslových orgánů	25
1.3.10 Kožní změny	25
1.4 Rizikové faktory vzniku onemocnění ve stáří	26
1.4.1 Poruchy hydratace	26
1.4.2 Poruchy výživy jako rizikový faktor onemocnění	28
1.4.3 Rizika farmakoterapie ve stáří	42
1.4.4 Deprese	43
1.5 Geriatrický pacient – specifikace, zvláštní aspekty onemocnění ve stáří.	45
1.5.1 Charakteristika geriatrického pacienta.	45
1.5.2 Geriatrické syndromy	46
1.5.3 Specifika geriatrického onemocnění	50
1.5.4 Specifika geriatrické péče	51
1.5.5 Parametry kvality péče	55

2 Demence – Alzheimerova choroba	63
<i>Iva Holmerová</i>	
2.1 Co je Alzheimerova choroba a co je demence	65
2.1.1 Nejen Alzheimerova choroba	65
2.1.2 Problém sociální	66
2.1.3 Jak je Alzheimerova nemoc častá?	66
2.1.4 Závažnost onemocnění	66
2.1.5 Náklady	67
2.2 Vznik České alzheimerovské společnosti	67
2.2.1 Boj za moderní léčbu	68
2.3 Mírná kognitivní porucha, poruchy paměti	68
2.3.1 Význam mírné kognitivní poruchy	68
2.3.2 Aktivita, pohyb	70
2.3.3 Duševní činnost jako ochranný faktor	70
2.3.4 Výživa	71
2.4 Stadia demence	72
2.4.1 První stadium demence	72
2.4.2 Druhé stadium demence	74
2.4.3 Třetí stadium demence	75
2.5 Posudková hlediska a poskytování sociálních služeb	76
2.5.1 Jak probíhá vlastní posouzení stavu pacienta	76
2.5.2 Jaký je účel příspěvku na péči	77
2.6 Domácí zdravotní péče	77
2.7 Institucionální péče	77
3 Paměť ve vyšším věku a možnosti jejího cvičení	83
<i>Jitka Suchá</i>	
3.1 Co je mozek	83
3.2 Podstata paměti	83
3.2.1 Rozdělení podle časového hlediska	84
3.2.2 Rozdělení podle charakteru zapamatované informace	85
3.2.3 Specifické druhy paměti	85
3.3 Pozornost	86
3.4 Inteligence	87
3.5 Řeč a slovní zásoba	87
3.6 Schopnost počítání	87
3.7 Mozkové hemisféry	88
3.8 Další faktory ovlivňující paměť	88
3.9 Paměť ve vyšším věku	89
3.10 Mozková rezerva	91
3.11 Tréninkové programy	91
3.11.1 Trenéři paměti	92
3.11.2 Paměťové strategie	92
3.12 Je to ještě normální zapomínání, nebo už choroba?	93
3.13 Stolní hry v mozkovém tréninku	94

3.14 Jak si lépe zapamatovat	96
3.14.1 Technika loci	96
3.14.2 Kategorizace	97
3.14.3 Akronyma	97
3.14.4 Akrostika	97
3.14.5 Logika	98
3.14.6 Rozdělení do menších celků a vytvoření asociací.	98
3.14.7 Zapamatování pomocí příběhu	98
3.14.8 Strategie prvního písmene	99
3.14.9 Technika zapamatování si jmen a tváří	99
3.15 Jak zajistit, aby paměť i ve vyšším věku dobře fungovala	100
4 Výživa seniorů	103
<i>Dana Müllerová</i>	
4.1 Význam výživy pro seniora	104
4.2 Příčiny nedostatečné a nevhodné stravy	104
4.2.1 Rizikové faktory ovlivňující nutriční stav seniorů	105
4.3 Hodnocení nutričního stavu seniorů	106
4.3.1 Fyziologické změny ve stáří vzhledem k výživě	106
4.3.2 Fyziologická rozmezí	106
4.3.3 Paradox nadváhy	107
4.3.4 Zastoupení typů tkání podle věku	107
4.4 Malnutriční senior	108
4.4.1 Screening malnutrice	109
4.4.2 Nedostatek vitaminů a esenciálních prvků	109
4.4.3 Výskyt malnutrice	110
4.5 Doporučení ve výživě zdravých a soběstačných seniorů	110
4.5.1 Výživa zdravých seniorů podle modelu výživové pyramidy	112
4.5.3 Tekutiny	114
4.5.4 Základní složky potravy	114
4.6 Nutriční podpora při nejčastějších zdravotních poruchách a onemocněních u seniorů	129
4.6.1 Prevence osteoporózy a jejích následků	129
4.6.2 Výživa ve stáří při doprovázejících onemocněních	129
5 Fyzická aktivita ve středním věku a u seniorů	137
<i>Martin Matoulek</i>	
5.1 Aktivní zdraví	137
5.2 Hormonální změny	137
5.3 Proč pohybová aktivita ve vyšším věku?	138
5.3.1 Co je cílem provozování pohybové aktivity u seniorů	138
5.4 Jak začít	139
5.5 Rozcvička	140
5.6 Cvičební jednotka	140
5.7 S jakou intenzitou cvičit.	140

5.7.1	Určení tréninkové tepové frekvence pro cvičení	142
5.7.2	Řízení fyzické aktivity pacientem	143
5.8	Změny, které s sebou přináší stárnutí	143
5.9	Praktický postup při výběru pohybové aktivity	144
5.9.1	Vytrvalostní cyklická cvičení	144
5.9.2	Zdravotní a kondiční cvičení	145
5.10	Některá další specifika nejčastějších onemocnění u seniorů, jež mohou modifikovat pohybový program	146
5.10.1	Ischemická choroba srdeční	146
5.10.2	Arteriální hypertenze.	146
5.10.3	Diabetes mellitus 2. typu.	147
5.10.4	Deprese	149
5.11	Pitný režim.	149
6	Aktivní stárnutí a volný čas aneb jak pěstovat kulturu ve stáří	153
	<i>Lucie Vidovičová</i>	
6.1	Aktivně stárnout? Aktivně stárnout!	153
6.2	Pojem kultura	154
6.3	Pracovní aktivita	155
6.4	Dobrovolnictví	157
6.4.1	Kudy do dobrovolnictví?	160
6.4.2	Činnosti dobrovolníka	161
6.4.3	Vaše investice do dobrovolnictví	161
6.5	Volný čas	162
6.6	Počítač, univerzita a cestování aneb o vzdělávání trochu jinak.	164
6.6.1	Moderní technologie	164
6.6.2	Vzdělávání nejen ve škole.	166
6.6.3	Senioři na cestách	168
6.7	Příklad pracovní, dobrovolnické a volnočasové aktivity – oblast kultury	170
6.8	Závěr.	172
7	Sociální záležitosti	177
	<i>Lada Habrcetlová</i>	
7.1	Úvod	177
7.2	Zákonné nároky na sociální pomoc	178
7.2.1	Příspěvek na péči aneb státní dávka na úhradu pomoci druhé osoby či sociální služby	178
7.2.2	Nárok na dávku, jak a kde o ni žádat?	179
7.3	Sociální služby pro seniory	180
7.3.1	Druhy péče a pomoci seniorům a jejich blízkým	180
7.3.2	Terénní sociální služby	181
7.3.3	Ambulantní sociální služby	185
7.3.4	Pobytové sociální služby	186
7.4	Role rodiny, blízkých a sociálního poradenství v péči o seniory.	190
7.5	Ochrana práv seniorů a jejich bezpečí	191

7.5.1 Hrozba pro starší populaci aneb pozor na předváděcí akce. .	191
7.5.2 Ochrana majetku starších lidí	193
7.5.3 Ohrožení druhou osobou, hrubé a nevhodné chování ke starším lidem	194
Slovo o autorech	198
Rejstřík	202