



Pamětník II.

Můj ročník



Spolufinancováno
Evropskou unií

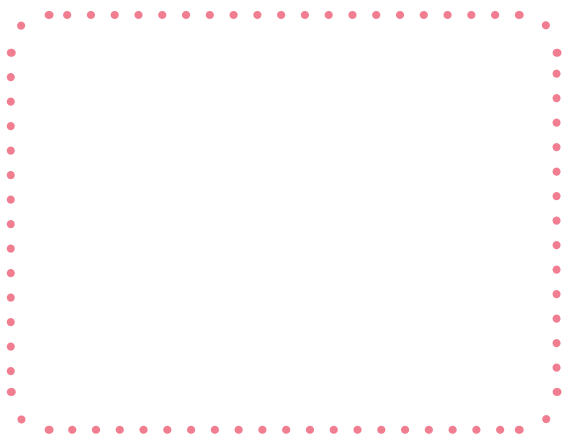


Vznik tohoto dokumentu byl podpořen v rámci aktivit projektu „Podpora procesů v rámci reformy péče o duševní zdraví v Libereckém kraji“ s reg. č. CZ.03.02.02/00/22_006/0001329, který je realizován Ministerstvem práce a sociálních věcí v rámci Operačního programu Zaměstnanost Plus spolufinancovaného z Evropského sociálního fondu a Libereckého kraje.

Na Vaše vzpomínky

Na tomto místě můžete umístit fotky

- které se Vám líbí
- ukazují Vaše šťastné životní období
- vyvolávají ve Vás hezké vzpomínky



Pamětník II.

Biografická péče v Pamětníku
je založená na znalosti životního
příběhu seniora.



Vznik tohoto dokumentu byl podpořen v rámci aktivit projektu „Podpora procesů v rámci reformy péče o duševní zdraví v Libereckém kraji“ s reg. č. CZ.03.02.02/00/22_006/0001329, který je realizován Ministerstvem práce a sociálních věcí v rámci Operačního programu Zaměstnanost Plus spolufinancovaného z Evropského sociálního fondu a Libereckého kraje.

Tento materiál vznikl za podpory



Spolufinancováno
Evropskou unií



namouduši
namoudusi.info

Na brožurce se podíleli

PhDr. Eva Procházková, PhD.
Mgr. et Bc. Klára Zajícová
Mgr. Veronika Malinová
PhDr. Jakub Čtvrtník, MBA
Design © Jan Augusta, 2025

ISBN 978-80-53021-06-7

Jak na to?

pro Vás

Tento sešit je Váš

a pro Vaše blízké

V tomto sešitě najdete otázky, které pro Vás mohou být někdy nepříjemné nebo hodně osobní. Pokud se Vám nebude chtít na některou z nich odpovědět, vůbec to nevadí – nemusíte. Každá odpověď, kterou se ale rozhodnete napsat, nám pomůže, aby o Vás bylo co nejlépe postaráno.

Je pouze na Vás, koho necháte do sešitu nahlédnout.

Sešit slouží k uchování Vašich vzpomínek, pro Vás i Vaše blízké a pro přiblížení Vašeho života lidem, kteří o Vás právě pečují nebo někdy pečovat budou.

Sešit nemá žádný systém vyplňování, vyplňujte tak, jak máte zrovna chuť a jak je Vám to milé. Někde se můžete rozepsat více, někdy můžou zůstat odpovědi nevyřčené.

Na poslední straně můžete vložit seniorskou obálku, nebo je zde prostor pro důležitá sdělení.

Vaše aktivity denního života

Jak se vidím za rok? Jak si mohu sám/a pomoci?



Informace z životního příběhu

VČERA

Co byste řekl/a, ke každé oblasti aktivity denního života, ze svých období života – z dětství, mládí a dospělosti?

DNES

Jak jsem na tom dnes?
Co mi jde a co mi nejde?
Jak zvládám období stáří?

ZÍTŘA

Jak chci, aby se ke mně přistupovalo, když budu potřebovat péči?
S čím budu nejspíše potřebovat pomoci?

Přesmyčky — Důležité mezníky života

SKŘET

LÍMÁD

BAVTAS

NYJEMIN

TRAMITAU

STAVÍLNEMŽ

CDOHŮD

ZRNINYONAE

1. Komunikace

Můj mateřský jazyk:

☐ čem jsem rád/a mluvil/a:

☐ čem jsem nerad/a mluvil/a:

Umím cizí jazyk:

S čím a jak
potřebuji
pomoci?

Jak mne oslovovat:

☐ čem si rád/a povídám?

Mám problém se sluchem, zrakem a jaké pomůcky potřebuji?

2. Mobilita

Jak jsem byl/a v životě pohybově zdatný/á?

Co mě motivovalo k pohybu?

Sport:

S čím a jak
potřebuji
pomoci?

Jak jsem na tom s pohybem dnes?

Jaký mám problém?

Jaké pomůcky potřebuji?

Rébusy



EN

B



EN



EN

LI



D



EN



EN

3. Podpora zdraví

Jak jsem pečoval/a o své zdraví?
Co mi pomáhalo (obklady, mastě aj.)?

S čím a jak potřebuji pomoci?

Jak se udržuji fit?
Jak pečuji o své zdraví dnes?
Jaký mám problém?
Jaké pomůcky potřebuji?
Jaké mám léky?

4. Sebepéče a hygiena

Jaké byly mé zvyky při péči o své tělo?
Jakou jsem měl/a oblíbenou kosmetiku?

S čím a jak potřebuji pomoci?

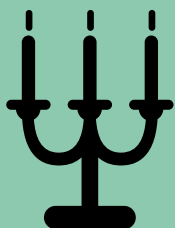
Máte radši vanu nebo sprchu?
Jak jsem na tom dnes – jak zvládám se umýt?
Jaký mám problém?
Jaké pomůcky a kosmetiku potřebuji?

Rébusy



PUST

PO



Í



NICE

D



ČKY

AD



T

VÁ



E

5. Příjem potravy a tekutin

Mé oblíbené jídlo a pití?
Co nemám rád/a k jídlu a pití?
Co jsme doma vařili?
Moje chuťovky:

S čím a jak potřebuji pomoci?

Jak jsem na tom dnes – co dnes rád/a jím a piju?
Jaký mám problém s jídlem a pitím?
Jaké pomůcky potřebuji?

6. Vylučování

Zvyky a rituály při vyprazdňování a na WC?

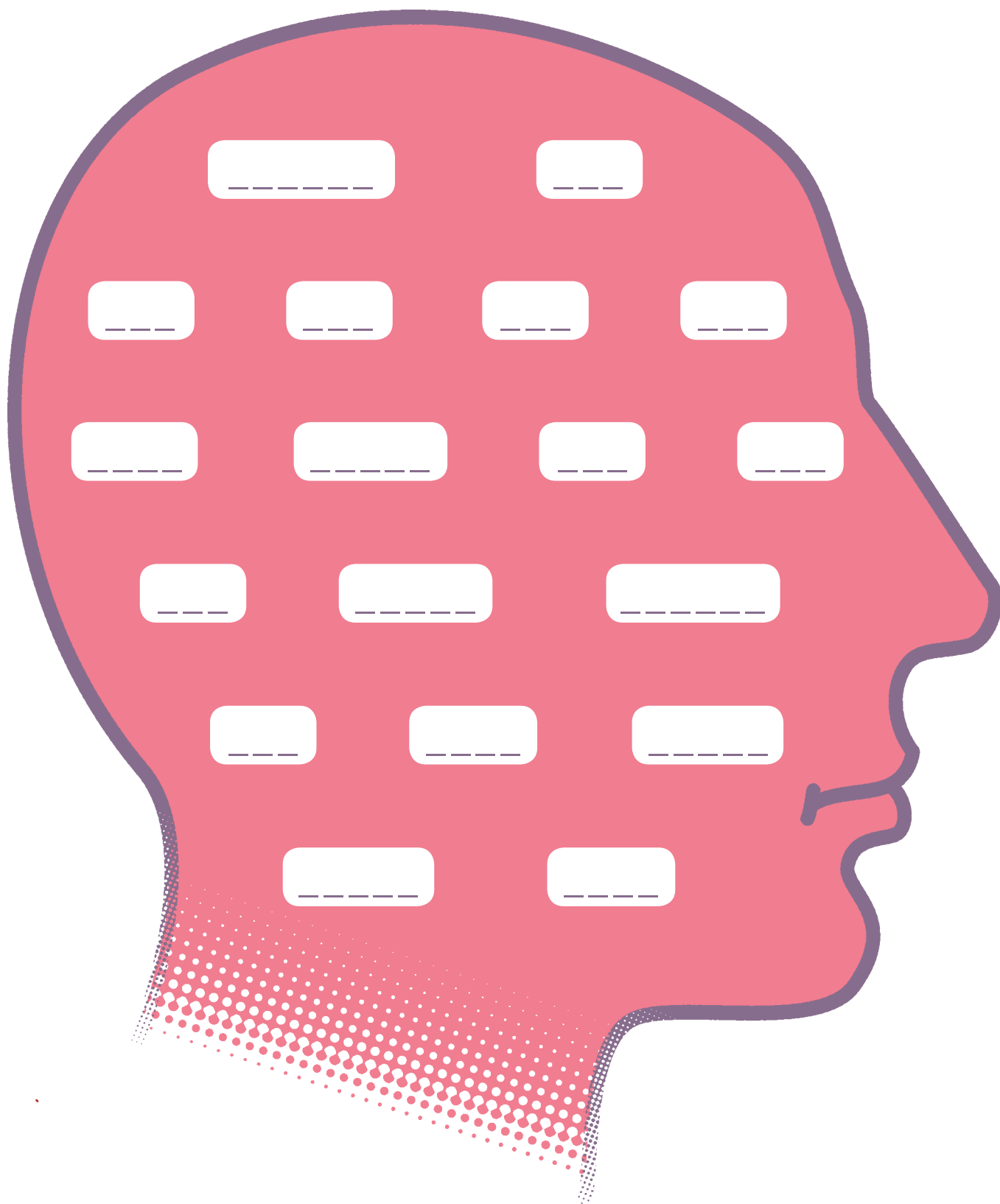
S čím a jak potřebuji pomoci?

Jak jsem na tom dnes s vyprazdňováním?
Jaký mám problém?
Jaké pomůcky potřebuji?

Najdeš co nejvíce slov?

Poskládejte a zapište co nejvíce slov v využitím písmen ze slova

P A M Ě T N Í K



7. Sebepečce – oblékání

Co jsem v životě rád/a nosil/a,
a v čem jsem se cítil/a pohodlně?
Moje móda:

S čím a jak potřebuji
pomoci?

Jak jsem na tom dnes – co dnes rád/a nosím v čem se cítím pohodlně?
Jaký mám problém?
Jaké pomůcky potřebuji?

8. Být mužem/ženou

Kdy a kde jsem se cítil/a nejlíp jako muž/
žena?
Jaká životní role mě v tom podpořila?

S čím a jak potřebuji
pomoci?

Jak jsem na tom dnes a co mi pomáhá k podpoře být stále
mužem/ženou?
Jaký mám problém?
Jaké pomůcky potřebuji?

Spojte pranostiky

říjen víno pije.

Když srpen
zpočátku hřeje,

takové i březen
mívá.

leden a únor
jiskří.

Přijde duben, zbytky
vymetem z humen,

pěkné jsou
vdolky.

ledový vítr v zimě
dlouho věje.

Červenec horký,

Má-li listopad déšť
a potom mrazy,

přijde máj, přec
dobytku daj.

osení se často
zkazí.

Jaké počasí je na
svatého Bohumíra,

Když červen sluncem
pohostí,

Září víno vaří,

úroda bude
v hojnosti.

Když prosinec
bystří,

Když prosinec bystří, leden a únor jiskří. / Jaké počasí je na svatého Bohumíra, takové i březen mívá. / Má-li listopad déšť a potom mrazy, osení se často zkazí. / Když srpen zpočátku hřeje, ledový vítr v zimě dlouho věje.

Když červen sluncem pohostí, úroda bude v hojnosti. / Červenec horký, pěkné jsou vdolky. / Září víno vaří, říjen víno pije. / Přijde duben, zbytky vymetem z humen, přijde máj, přec dobytku daj.

9. Zaměstnat se

Moje oblíbená aktivita v životě?

Moje oblíbená činnost?

Moje oblíbená vůně, píseň, film, idol – vzor
a místo ze života?

Moje hobby, zájmy a profese?

S čím a jak
potřebuji
pomoci?

Jak jsem na tom dnes – co dnes rád/a dělám?

Jaký mám problém?

Jaké pomůcky potřebuji?

10. Kdo mi pomáhá a s čím?

Vymyslete vhodná přirovnání

TICHÝ JAKO

.....

SPROSTÝ JAKO

.....

MÍT SE JAKO

.....

HEZKÝ JAKO

.....

DRZÝ JAKO

.....

CÍTÍ SE JAKO

.....

JÍT JAKO

.....

SUCHÝ JAKO

.....

ZRAK JAKO

.....

JE JICH JAKO

.....

ŘVE JAKO

.....

HNÁT SE JAKO

.....

SEDĚT JAKO

.....

SMÁT SE JAKO

.....

ZMRZLÝ JAKO

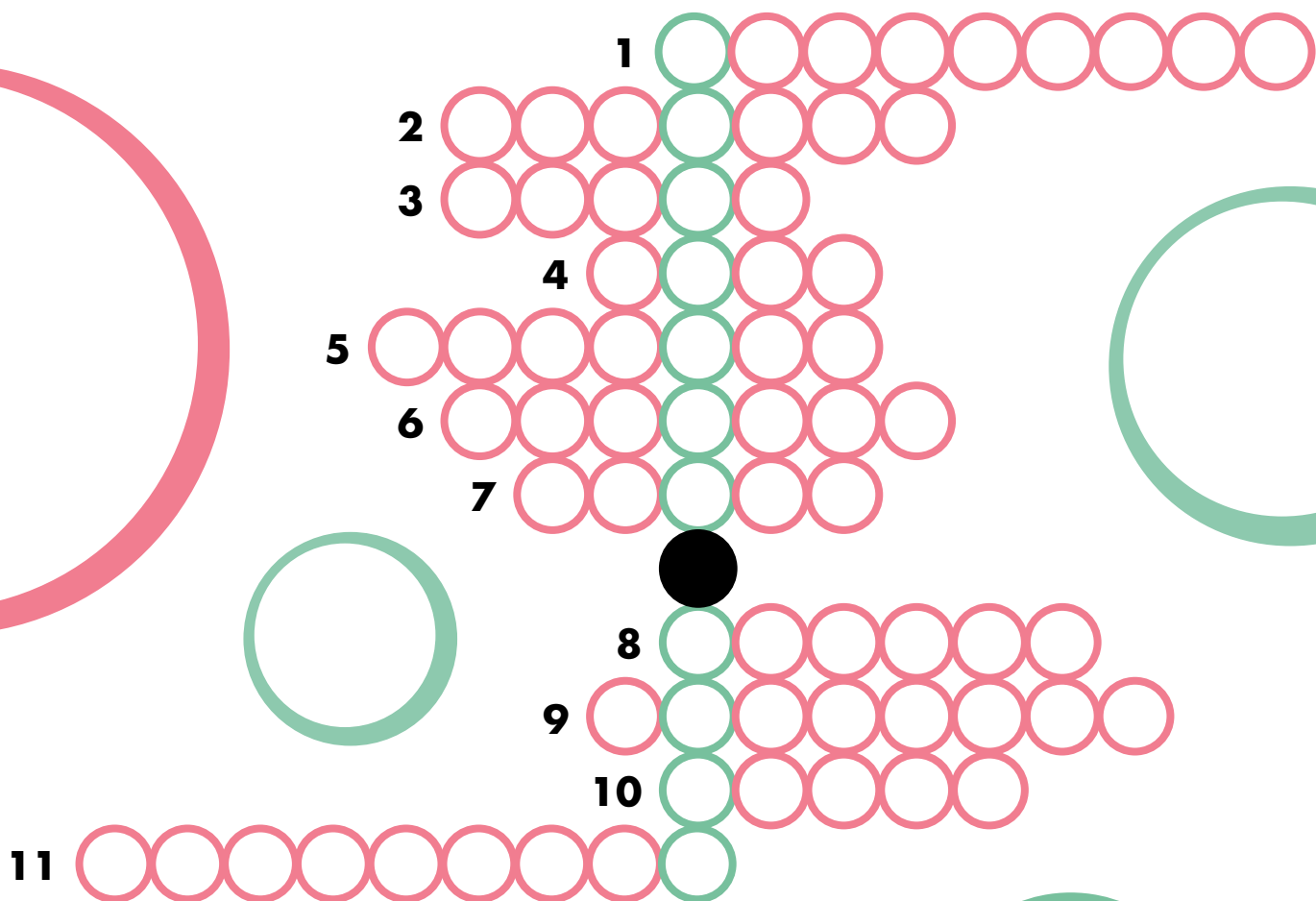
.....

STÁT JAKO

.....

Křížovka

Tajenka: Oblíbený zpěvák lidových písní a král české dechovky



1.

Když jsem já šel tou _____ branou,
dávaly se dvě panenky za mnou
a volaly: študente, ty malý premiante!

2.

Kdyby tady byla taková _____ , která by mě chtěla
která by mě chtěla, syna vychovala, přitom pannou byla

3.

To ta _____ , to ta _____ ,
To je pekné město.
A v tej _____ , a v tej _____ ,
Švarných chlapcov je sto

4.

Ešte si já, ešte si já
pohár _ _ _ _ zaplatím
Potom sa já, potom sa já
k mojej milej navrátim

5.

Anička, _ _ _ _ _ ,
kdě si bola,
že si si čižmičky zarosila.

6.

Náchodský _ _ _ _ _ vršku kulatého,
a už mě, má milá, vezou, vezou z něho.

7.

Sedí _ _ _ _ _ na javori,
sedí _ _ _ _ _ na javori,
Probírá si drobné perí.

8.

Stojí hruška v širém poli,
vršek se jí _ _ _ _ _ .
Pod ní se pase kůň vraný,
pase ho má milá.

9.

Chovejte mě, má matičko, jako _ _ _ _ _ jablíčko,
chovejte mě, má matičko, jako z růže květ.

10.

Teče voda, teče,
cez velecký _ _ _ _ _ ,
něhal si ma, něhal,
starodávný frajír.

11.

I šla Marína do _ _ _ _ _ ,
za ní šohajek s holbičkou vína

Cvičení pro seniory

Nedostanete se ven na čerstvý vzduch? I tak stojí za to udržovat se v kondici a svěží. Lehkým cvičením si zlepšíte celkovou pohyblivost a svalovou sílu. Věděli jste, že pohyb je důležitý i např. pro dobrou činnost mozku?

Kdykoliv se vám bude chtít, otevřete okno (nebo o to někoho poproste) a jděte na to. Podpoříte tak činnost oběhového systému a předejdete i otokům nohou. Doporučujeme začít cvičením vleže. Určitě respektujte své aktuální pohybové možnosti i zdravotní stav. Cvičení by nemělo vyvolávat nepříjemné pocity, dušnost či bolest.

Cvičení vleže

Ležíte na zádech, ruce máte volně podél těla, nohy natažené s koleny i špičkami směřujícími ke stropu. Hlavu lze mírně vypodložit, abyste se v přílišném záklonu necítili nepohodlně. Každý cvik zopakujte nejlépe 5x, není-li uvedeno jinak.



Zakružte kotníky nejprve v jednom směru, poté ve druhém. Obměnou tohoto cviku je přitahování a propínání špiček nohou, buď střídavě, nebo obě současně.



S nádechem přitáhněte špičky, zatlačte kolena do lůžka/podložky a zároveň se pokuste stáhnout hýždě co nejvíce k sobě. S výdechem vše povolte.



Sunutím po podložce pokrčte nohu v kolenu, snažte se koleno držet kolmo ke stropu. Poté vraťte zpět do natažení. Nohy střídejte.



Nataženou nohu se špičkou ke stropu s nádechem unožujte po podložce do strany (ke kraji lůžka/podložky). S výdechem vracíte zpět. Nohy střídáte.



Pokrčte obě nohy v kolenou a opřete chodidly o podložku. S nádechem pomalu zvedejte pánev nad podložku (vydržte 2–3 sekundy), s výdechem vracíte zpět na podložku.



Obě pokrčené nohy, kolena u sebe, s výdechem přetáčejte pomalu vpravo (jen do příjemného protažení, není nutné přetáčet až na podložku), s nádechem vraťte zpět na střed. Pokračujte vlevo.



Nohy natáhněte, nebo pokrčte v kolenou a opřete o chodidla. S nádechem vzpažte pomalu ruku až za hlavu, s výdechem vraťte zpět k tělu. Opakujte druhou rukou. Ruce vystřídejte 3–5x.

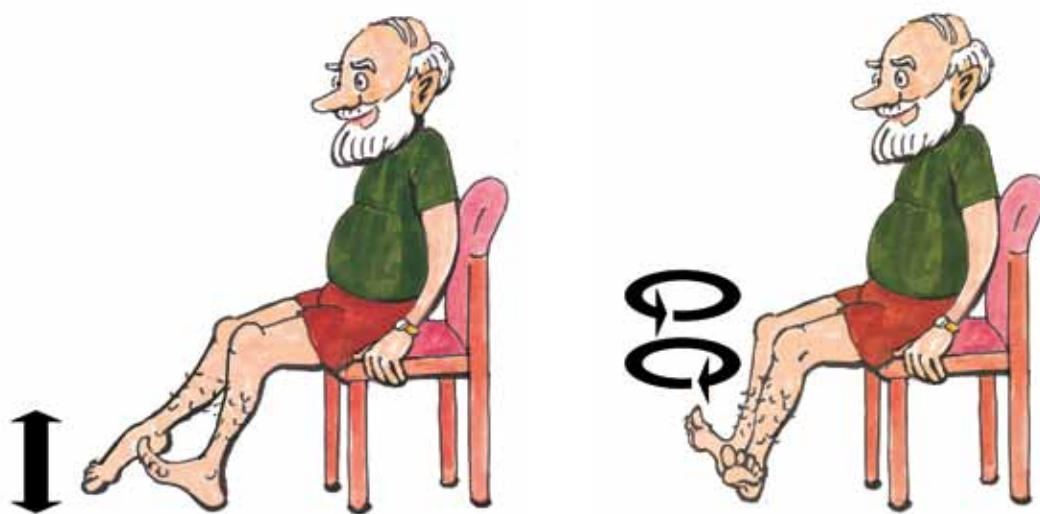


Překřižte předloktí před tělem, chyťte se za lokty a zkuste před hrudníkem opisovat co největší kroužky. Nejprve 3x ve směru hodinových ručiček, poté i v opačném. Pravidelně dýchejte, rozsah kroužků můžete postupně zvětšovat.

Chybí vám pobyt na čerstvém vzduchu, ale nepřišli jste o chuť udržovat se v kondici? Pokud máte za sebou bez větších obtíží cvičení vleže, jste připraveni zkusit cvičení vsedě. Otevřete okno a jděte na to. Stejně jako u předchozího cvičení začněte kdykoliv, vždy však respektujte své aktuální pohybové možnosti i zdravotní stav. Cvičení, které podpoří činnost oběhového systému a pomůže předejít vzniku otoků nohou, by nemělo vyvolávat nepříjemné pocity, dušnost či bolest.

Cvičení vsedě

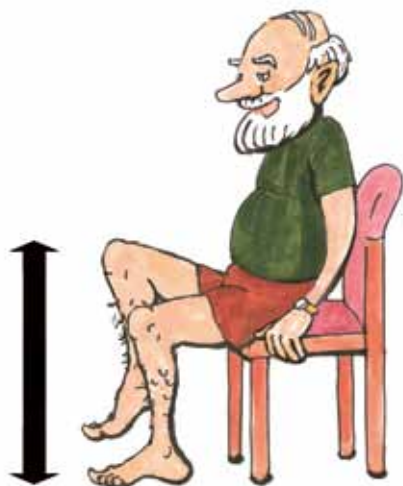
Sedíte vzpřímeně na židli, díváte se před sebe, chodidla máte opřená o podlahu (dbejte, aby vám neklouzala). Každý cvik zopakujte nejlépe 5x, není-li uvedeno jinak.



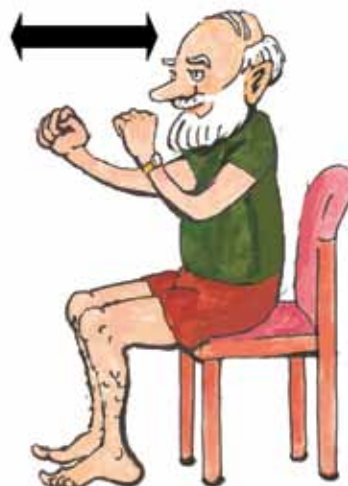
Střídavě nebo současně přitahujte nohy v kotnících (fajfky) a propínejte (špičky), případně zakružte kotníky na jednu a pak na druhou stranu.



Střídavě natahujte nohy v kolenou, s výdechem se snažte až o úplné natažení v kolenním kloubu se špičkou směřující ke stropu.



Pochodujte na místě, kolena zvedejte ke stropu. Snažte se přitom nezaklánět.



Předpažte a pomalu boxujte.



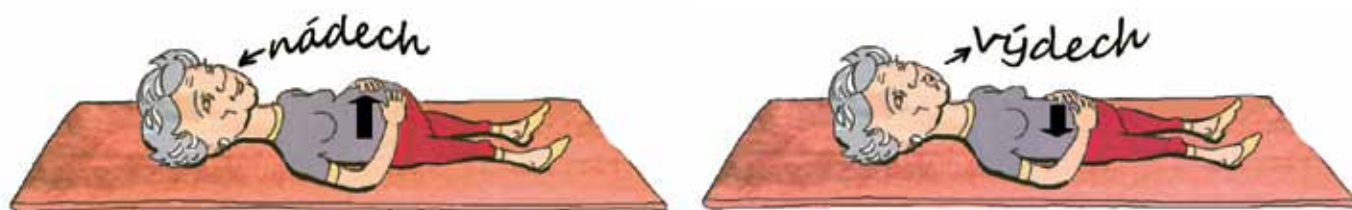
Nechte nohy pevně na zemi a s nádechem se vytahujte za jednou nataženou rukou ke stropu, s výdechem vraťte ruku zpět. Ruce střídějte, opět se snažte udržet vzpřímeně, bez zaklánění.



Dívejte se před sebe, ruce nechte volně podél těla, nehrbte se. S nádechem se pomalu podívejte za levé rameno, s výdechem se vraťte zpátky. S dalším nádechem pokračujte vpravo, opakujte 3–5x.

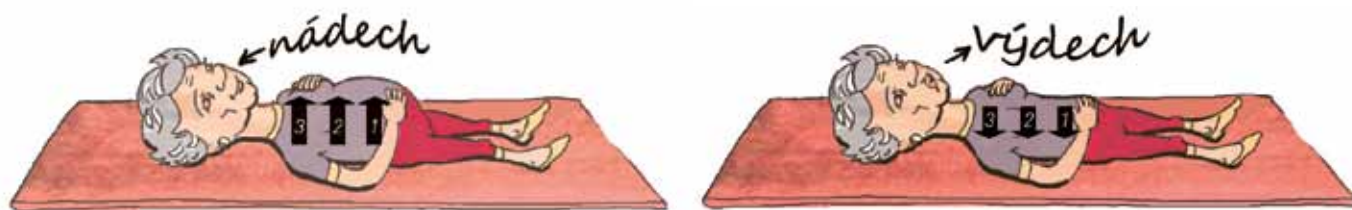
Dechová cvičení

Každé cvičení je dobré zahájit dechovými technikami, které můžete provádět kdykoliv i samostatně, např. pokud cítíte účinky stresu. Ne nadarmo se říká: „Nemohu z toho dýchat.“ Dechové techniky slouží také ke snížení zahlenění průdušek a pocitu dušnosti u lidí s chronickým plicním onemocněním, jsou skvělou prevencí či doplňkem při léčbě infekce dýchacích cest. Opakujte každou z nich několikrát.



„Brániční dýchání“ uvolňuje pocit stresu a povzbuzuje peristaltiku.

Vleže si položte ruce dlaněmi na břicho v oblasti pupíku, zhluboka se nadechněte nosem a přitom pohybem nafukujícího se břicha odtlačujte ruce vzhůru. Potom dlouze vydechněte pootevřenými ústy a břicho nechte splasknout.



„Dechová vlna od břicha k ramenům“ slouží celkově ke zklidnění, koncentraci a zároveň k lehké mobilizaci celého hrudníku.

Vleže, můžete s pokrčenými koleny, si jednu ruku ponechte položenou na břicho, druhou přesuňte na hrudník až zhruba pod klíční kost. Hluboký nádech směrujte do břicha, přes hrudník až právě pod klíčky. Nafukující se tělo postupně zvedá ruce, čímž máte kontrolu nad správností provedení. S dlouhým výdechem vypouštějte vzduch nejprve z břicha, pak z hrudníku a nakonec zpod klíčků. Ruce postupně opět klesají.

Následující techniky můžete provádět v jakékoliv poloze, nejužívanější je sed s nohama opřenými o podlahu. Ramena máte uvolněná, ruce volně položené na stehnech. Soustředte se na pomalý nádech nosem a vždy o něco delší výdech ústy. Opakujte několikrát za sebou.



„Autogenní drenáž“ zklidní dýchání a uvolní hleny z plic.

Pomalů se nadechněte nosem, na konci nádechu udělejte krátkou pauzu 1–2 vteřiny. Poté pomalu, plynule a dlouze vydechněte pootevřenými ústy. Opět chvíli vyčkejte před dalším nádechem.



„Ústní brzda“ slouží k ovládnutí pocitu dušnosti a zklidnění dechu.

Volně se nadechněte nosem, poté vydechněte ústy přes mírně přivřené rty, jako když chcete dlouze syčet („sss“, případně „ššš“). Výdech se snažte postupně prodlužovat.



„Otevřený výdech“ rovněž slouží k uvolnění hlenů z plic.

Volně se nadechněte nosem, na okamžik zadržte dech a pak pomalu s široce otevřenými ústy vydechněte, jako byste chtěli zamlžit sklo na zrcadle. Vydechněte volně bez pocitu zaškrcování vzduchu v krku.

Jak trénovat svoji paměť?

Když umím s počítačem

www.nfsenorina.cz – užitečné informace pro seniory i pečující, užitečné typy a rady pro trénink paměti a jak se udržet fit

www.alzheimer.cz – publikace na trénování paměti, karetní hry a edukativní příručky o Alzheimerově chorobě

www.bavsen.cz – velké množství kvízů zdarma pro trénování paměti, ale i pro zábavné rodinné setkání

Knihy, které pomáhají trénovat paměť u seniorů

Mnoho publikací na trénink paměti naleznete v každém knihkupectví.

Vhodné jsou např.:

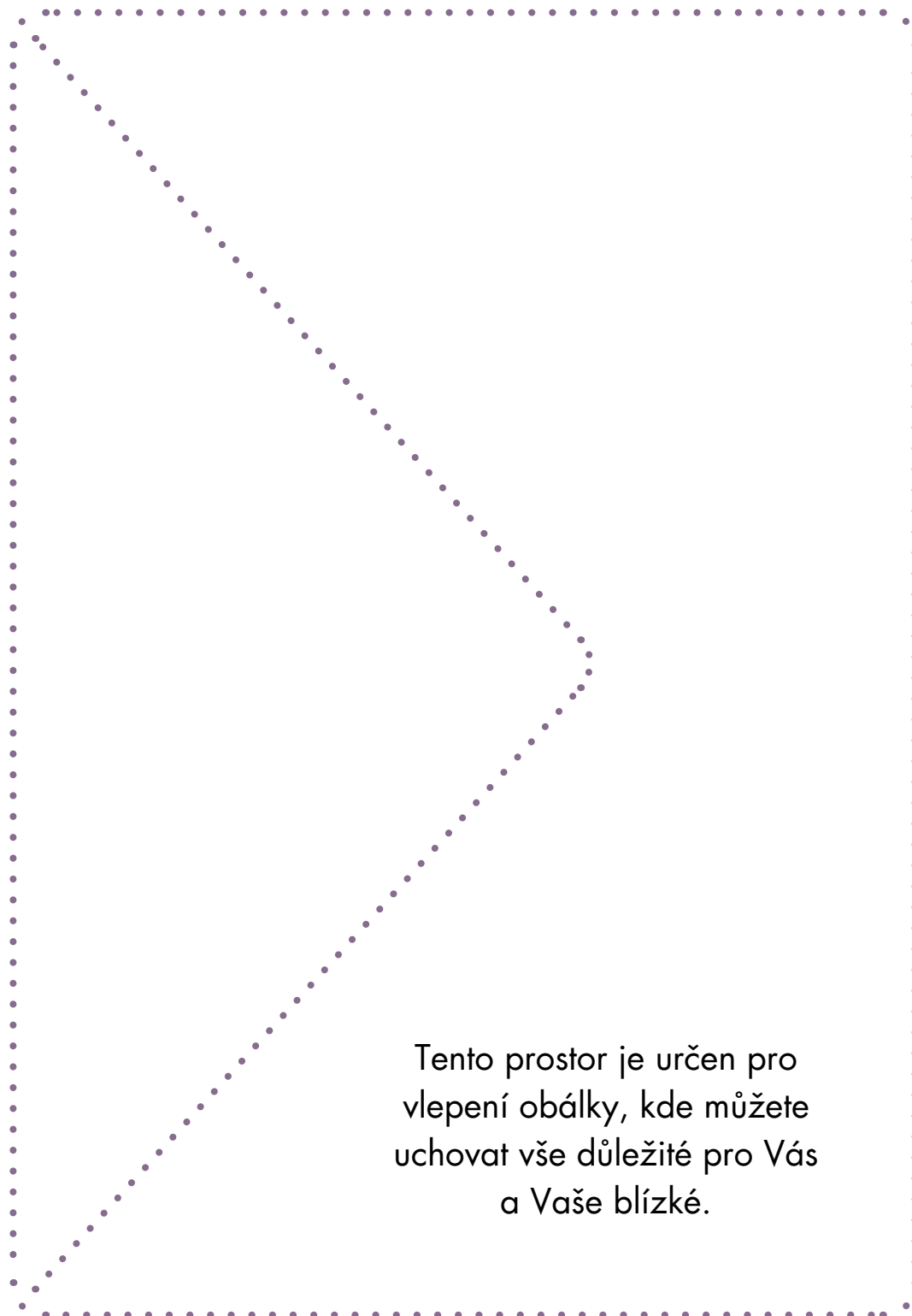
Trénink paměti pro seniory – J. Suchá (Pracovní listy)

Neztraťte hlavu, Zábavné úkoly pro seniory (1–4), K. Turčániová, J. Juráňová

Co mohu využít

- Centrální klub seniorů Liberec – U Tiskárny 81/1, 460 05 Liberec (trénování paměti, senior akademie a mnoho dalšího...)
- Některé ZUŠ nabízí výuku na hudební nástroj za snížené ceny pro seniory
- Technická univerzita v Liberci nabízí programy Univerzity třetího věku

- I.C.E. kartu umístěte na viditelné místo u vašich dveří do bytu. Pro záchrannou službu to jsou informace, které Vám mohou zachránit život.



Kam se můžete obrátit v případě, že potřebujete pomoci nebo poradit

V případě, že potřebujete nějaké informace nebo zajistit nějakou formu pomoci, neváhejte se obrátit na sociální odbor ve Vašem regionu. Dále se také můžete obrátit na domov pro seniory ve Vašem okolí, kde Vám sociální pracovnice jistě zodpoví všechny otázky.

V případě potřeby psychické podpory, nebo podpory v krizové situaci, se můžete obrátit na bezplatné anonymní linky:

Život 90



800 157 157

seniortelefon@zivot90.cz

Linka seniorů



800 200 007

linkasenioru@elpida.cz

Záchránná služba



155

Katalog sociálních služeb v Libereckém kraji



9 788053 021067





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

jihomoravský kraj

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA



... o lidech a pro lidi ...

Údaje slouží k informaci v situaci tísně a ohrožení zdraví nebo života.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

jihomoravský kraj

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA



... o lidech a pro lidi ...

Údaje slouží k informaci v situaci tísně a ohrožení zdraví nebo života.

V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI

I.C.E. KARTA

- 155** Záchranná služba
- 150** Hasiči
- 158** Policie ČR
- 156** Městská policie
- 112** Integrovaný záchranný systém



www.seniorskapolitikajmk.cz