

NAJDI SI GERIATRA



PRŮVODCE PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST



PŘIPRAVENO VE SPOLUPRÁCI S



Česká gerontologická
a geriatrická společnost





Česká gerontologická
a geriatrická společnost



Geriatric

prim. MUDr. Božena Jurašková, Ph.D.

Stáří je přirozenou fází lidského života. Poeticky vyjádřeno, bývá jeho podzimem. Je to naprosto normální proces, který můžeme v přírodě pozorovat u všech živých organismů. Někdy bývá rychlejší, jindy zase pomalejší. Stárne ale všechno a stárneme všichni. Každá živá buňka je naprogramovaná tak, že jednoho dne zestárne a zpomalí své procesy. Pokud hledáte návod na výrobu živé vody, pravděpodobně ho nenajdete. Geriatric popisuje obvyklé potíže a nemoci, které stáří provází. Stárnoucí člověk bývá často závislý na pomoci svého okolí. Péče o něj mnohdy mění vztahy a úlohy jednotlivých členů rodiny či komunity. Nabídneme Vám účinné rady, jak svým blízkým pomoci ve zvládnutí jejich stárnutí. Aktivním a včasným přístupem ke zdravotním potížím svých blízkých často předejdete těm skutečným problémům, kdy již pomoc nebývá tolik účinná.

předsedkyně

České gerontologické
a geriatrické společnosti

Kdo je geriatr?

Geriatři jsou specialisté, kteří pečují o pacienty v seniorském věku – zpravidla nad 65 let. Geriatrické ambulance jsou specializovaná pracoviště, která se starají o geriatrické pacienty s polymorbiditou (více nemocí současně), polypragmazií (mnoho léků) a se sníženou fyzickou a psychickou zdatností. Velmi zjednodušeně by se dalo říci, že geriatrie je protipólem pediatrie.

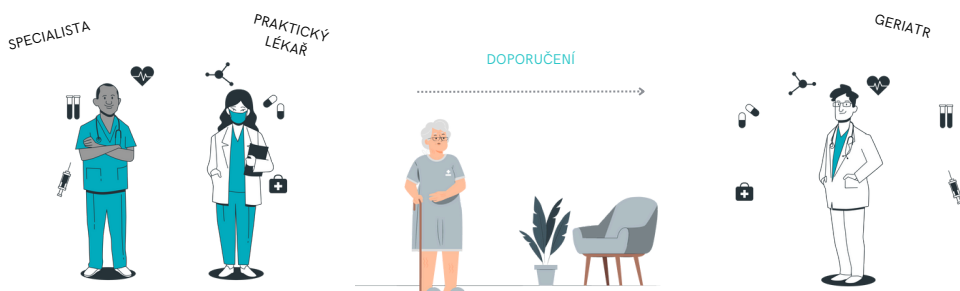
Geriatrický pacient je člověk vyššího věku (nad 65 let), u něhož involuční (fyziologické změny organismu dané stárnutím) a chorobné změny ovlivňují jeho funkční stav a schopnosti natolik, že dochází ke zhoršení adaptability, regulačních mechanismů a tolerance k zátěži.

Obor geriatrie se zabývá problematikou zdravotního a funkčního stavu ve stáří, zvláštnostmi chorob, jejich diagnostikou a léčbou. Propracovává metody prevence předčasného stárnutí i zásady péče o starého člověka trpícího progredující ztrátou jednotlivých schopností.

Co je křehkost u geriatrického pacienta?

Křehkostí je označován pokles potenciálu zdraví – zdatnosti, odolnosti, adaptability organismu spojený s věkem, provázený kumulací funkčních deficitů. Dochází k opakovaným hospitalizacím, prodlužuje se doba hospitalizace po operacích, dochází k opakovaným pobytům v léčebnách dlouhodobě nemocných.

Geriatra můžete navštívit nejlépe na základě indikace praktickým lékařem a ostatními specialisty, kteří poskytnou kompletní údaje o pacientovi.



S čím může geriatr pomoci?

Geriatr je lékař specializovaný na péči o starší pacienty a jejich zdraví.

- **Komplexní péče o staršího dospělého.** Pacientům starším 65 let, kteří mají složitější zdravotní potřeby či chronická onemocnění, může geriatr poskytovat komplexní péči, která zohlední všechny aspekty zdraví a kvality života.
- **Problematika spojená se stárnutím.** Pokud se starší osoba potýká s problémy specifickými pro stárnutí, jako jsou osteoporóza, demence, inkontinence, polyfarmacie (užívání mnoha léků) a další, může geriatr nabídnout specializovanou pomoc a radu.
- **Polymorbidita.** Pokud má starší pacient několik různých zdravotních problémů současně, geriatr může pomoci koordinovat péči mezi různými specialisty a zajistit, aby léčba byla efektivní a bezpečná.
- **Riziko pádů a snížená mobilita.** Starší dospělí mají často zvýšené riziko pádů a problémy s mobilitou. Geriatr může poskytnout hodnocení rizika, doporučit preventivní opatření a navrhnout programy rehabilitace.
- **Důležité rozhodnutí o léčbě.** V případě důležitých rozhodnutí o léčbě, jako jsou chirurgické zákroky, léčba rakoviny nebo jiné invazivní postupy, může geriatr poskytnout konzultaci ohledně rizik a přínosů těchto zákroků vzhledem k věku a celkovému zdravotnímu stavu pacienta.
- **Příprava na složitější operační výkony.** Geriatr může připravit pacienta s polymorbiditou (několik různých zdravotních problémů současně) a polypragmazií (nadměrné množství léků) na složitější operační výkony tak, aby se pokud možno minimalizovaly komplikace spojené se zákrokem nebo náročnou léčbou.

Geriatr může poskytnout specializovanou a komplexní péči, která bere v úvahu specifické potřeby spojené se stárnutím. Je důležité komunikovat o zdravotních obavách se svým praktickým lékařem, který může případně odkázat na geriatra.



Kdy mám navštívit geriatra?

Někdy je složité udělat rozhodnutí, kdy je nejlepší čas pro vyhledání odborné pomoci. My říkáme, dříve je rozhodně lepší než později. **Pokud je vám více než 65 let, odpovězte si na níže uvedené otázky.**

Mám více zdravotních obtíží a mnoho léků? 

Chodím po více odbornících, kteří řeší jen některé mé problémy? 

Mám koktejl léků a nedělá mi to dobře? 

Přestože chodím na pravidelné kontroly, necítím se stále dobře? 

Přestože jsem léčený, ztrácím kondici, soběstačnost a kvalitu života? 

Říkáte ANO alespoň na jednu z výše uvedených otázek? Neváhejte a vyhledejte geriatra ve svém okolí. Seznam pracovišť naleznete na: WWW.NAJDIGERIATRA.CZ



Pokud nemůžete najít kontakt na geriatrickou ambulanci, oslovte příslušnou zdravotní pojišťovnu či krajský úřad.

Geriatr Vám pomůže řešit následující otázky. Křehkost (snížení fyzické a psychické zdatnosti). Pitný režim. Výživa obsahující dostatečné množství proteinů, vitaminů, minerálů a stopových prvků. Optimalizace medikace (posouzení, snížení dávek, důraz na priority s ohledem na aktuální stav organismu). Mentální zdraví. Pohybový aparát. Příprava pacienta před plánovanou operací, aby se maximalizoval užitek z výkonu a rekonvalescence proběhla co nejrychleji.



Najdi si
GERIATRA

Zdravě stárnout není věda!

Jak probíhá návštěva geriatrické ambulance?

Na vyšetření do geriatrické ambulance je nutné se předem objednat. Kontakty na geriatrická pracoviště najdete na WWW.NAJDIGERIATRA.CZ. Máte-li doporučení od svého praktického nebo jiného ošetřujícího lékaře, je to s výhodou, ale nikoliv podmínkou.

Pokud je to možné, přijďte do geriatrické ambulance v doprovodu někoho ze svých příbuzných, a to zvláště máte-li potíže s pamětí či potřebujete cestou dopomoc.

S sebou si vezměte dostupné lékařské zprávy o svém zdravotním stavu a prodělaných chorobách. Urychlíte tím sepisování anamnézy a můžeme se pak snáze věnovat Vaším aktuálním obtížím.

Abychom Vám mohli pomoci, musíme podrobně znát všechny léky (i potravinové doplňky), které užíváte. Sepište si seznam všech léků včetně jejich síly a dávkování, tak jak je opravdu užíváte. Nezapomeňte ani na vitaminy, léky na spaní či bolest a jiné volně prodejné léky.

Veďte si s sebou pomůcky, které používáte – nezapomeňte si brýle na čtení, naslouchadlo, hůl (i pokud Vás na delší vzdálenost přiveze někdo na vozíku) apod.

Při vstupu se nahlaste na centrální recepci. Budete k tomu potřebovat svůj občanský průkaz a kartičku zdravotní pojišťovny. Do systému je dobré zadat své telefonní číslo včetně kontaktu na příbuzné.

Počítejte s tím, že první vyšetření trvá nejméně hodinu, ale může se protáhnout i na dvě hodiny. Proto je dobré vzít si s sebou svačinu a dostatek pití i nejbližší dávku léků.





**Najdi si
GERIATRA**

Zdravě stárnout není věda!

**PRAVIDELNÉ POZEZENÍ S
PŘÁTELI JE BALZÁM PRO
DUŠI I HLAVU**



**Najdi si
GERIATRA**

Zdravě stárnout není věda!

**DOPŘEJTE SI SLUNCE,
AŽ VÁM NECHYBÍ
"DĚČKO"**



Jak pečujete o své zdraví?



**Najdi si
GERIATRA**

Zdravě stárnout není věda!

**DOPŘEJTE SI
PRAVIDELNĚ BARVY
NA TALÍŘI!**



**Najdi si
GERIATRA**

Zdravě stárnout není věda!

**NEZAPOMÍNEJTE PÍT!
NEJLEPŠÍ JE ČISTÁ
VODA**



**Najdi si
GERIATRA**

Zdravě stárnout není věda!

**DOBŘÁ KNIHA POTĚŠÍ
A JEŠTĚ SI
PROCVIČTE HLAVU!**



**Najdi si
GERIATRA**

Zdravě stárnout není věda!

**NEPŘÍŠ? TAK HONEM
NA PROCHÁZKU
DO PŘÍRODY !**



Zdravé stárnutí

Klíč k plnému a spokojenému životu

Stárnutí je přirozeným procesem, který postihuje každého z nás. Jak však stárneme, můžeme ovlivnit, jak rychle a jak kvalitně tento proces probíhá. Zdravé stárnutí je klíčové pro zachování kvality života a spokojenosti v pozdějším věku. Podívejme se na několik důležitých aspektů zdravého stárnutí a jak jich dosáhnout.

- **Výživa.** Správná výživa hraje ve zdravém stárnutí klíčovou roli. Strava bohatá na ovoce, zeleninu, celozrnné produkty, bílkoviny a zdravé tuky může pomoci udržet váhu v normě, snížit riziko chronických onemocnění a posílit imunitní systém. Dbejte na dostatečný příjem vitaminů a minerálů, zejména vápníku a vitamínu D pro zdravé kosti.
- **Pohyb.** Fyzická aktivita je nezbytná pro udržení vitality a síly v pozdějším věku. Pravidelné cvičení může snížit riziko srdečních onemocnění, osteoporózy a diabetu. Vhodná jsou aerobní cvičení, jako je chůze, plavání nebo jízda na kole, a také cvičení zaměřené na posilování svalů a flexibility.
- **Mentální zdraví.** Starost o svou mentální pohodu je klíčovým prvkem zdravého stárnutí. Udržovat aktivní myšlení a učit se novým dovednostem může pomoci udržet mentální bystrost. Rozvoj sociálních vztahů, zapojení do komunitních aktivit a řešení nových výzev mohou k duševnímu zdraví také přispět.
- **Prevence.** Preventivní péče o zdraví hraje ve zdravém stárnutí důležitou roli. Zahrnuje pravidelné lékařské prohlídky, screening na chronická onemocnění a prevenci nemocí očkováním. Důležité je také omezit rizikové chování, jako je kouření a nadměrný alkohol.
- **Stres a relaxace.** Řešení stresu a udržování rovnováhy mezi prací a odpočinkem je klíčem k celkovému zdraví. Meditace, jóga a relaxační techniky mohou pomoci snižovat stres a zlepšovat duševní pohodu.
- **Kvalitní spánek.** Dostatek kvalitního spánku je nezbytný pro obnovení těla a mysli. Starší dospělí často potřebují pro optimální fungování 7-9 hodin spánku denně. Dodržování pravidelného spánkového režimu a zajištění pohodlného spánkového prostředí mohou zlepšit kvalitu spánku.
- **Opatrnost při léčbě.** Vzhledem k tomu, že stárnutí obvykle znamená zvýšené riziko onemocnění a potřebu léků, je důležité komunikovat s lékařem o zajištění bezpečnosti a účinnosti léčby. Je také důležité nezanedbávat léčbu a dodržovat doporučení lékaře.



Najdi si
GERIATRA

Zdravě stárnout není věda!

Hledáte motivaci?

Zdravé stárnutí zahrnuje komplexní péči o tělo a mysl a je to investice do budoucnosti. Tím, že se budete starat o své tělo, budete moci i nadále plně využívat svůj život a mít větší šanci na zachování nezávislosti a kvality života i v pozdějším věku.

Pamatujte, že nikdy není příliš brzy nebo příliš pozdě začít investovat do svého zdraví a zdravého stárnutí.

Pečovat o své zdraví v každém věku je klíčové z několika důvodů:

- **Prevence onemocnění:** Péče o své zdraví může v každém věku snížit riziko vzniku řady chronických onemocnění, jako jsou srdeční choroby, diabetes, hypertenze, rakovina a mnohé další. Prevence je často mnohem účinnější a levnější než léčba.
- **Dlouhodobá kvalita života:** Zdravý životní styl a péče o zdraví v průběhu celého života mohou významně přispět ke zvýšení kvality života. Lidé, kteří se starají o své tělo, mají často více energie, vyšší fyzickou zdatnost a méně zdravotních problémů v pozdějším věku.
- **Soběstačnost:** Udržování zdraví může přispět k tomu, aby lidé zůstali nezávislí a soběstační. Schopnost starat se o sebe a vykonávat každodenní úkoly je důležitá pro zachování kvality života.
- **Duševní zdraví:** Péče o fyzické zdraví má také vliv na zdraví duševní. Pravidelná fyzická aktivita, zdravá strava a dostatek spánku mohou snížit riziko depresí a úzkostných poruch a podpořit duševní pohodu.
- **Vzor pro mladší generace:** Péče o zdraví může také sloužit jako vzor pro mladší generace. Když starší generace pečuje o své zdraví, mladší mají tendenci následovat jejich příklad, což může vést ke zdravějšímu životnímu stylu pro celou rodinu.

Více inspirace najdete na stránkách: WWW.NAJDIGERIATRA.CZ





Geriatrická pracoviště



Hlavní město Praha

Nemocnice Milosrdných sester sv. Karla
Boromejského v Praze
Vlašská 36, 118 33 Praha 1
Nám. LPP prim. MUDr. Jan Švejda
Tel.: +420 604 539 937

Geriatrická ambulance
MUDr. Zuzana Šnajdřová
Tel.: +420 731 840 844
Lůžka následné péče
Prim. MUDr. Pavlína Marková
Tel.: +420 257 197 216

Geriatrická klinika 1. LF UK a VFN
Londýnská 15, 120 00 Praha 2
Přednostka prof. MUDr. Eva Topinková, CSc.
Ambulance geriatrická a všeobecné interny
MUDr. Pavla Mádlová, MUDr. K. Eckert Vrána
Ordinační doba: Út 12.30–15.30, St 13.00 až
15.30, Čt 13.00–15.30
Tel.: +420 225 374 112, 225 374 137

Centrum následné péče
Fakultní nemocnice Motol
V Úvalu 84, Praha 5 – Motol
Prim. MUDr. Martina Nováková
Tel.: +420 224 434 401, 605 205 854

Gerontologické centrum
Šimůnkova 1600, 182 00 Praha 8 – Kobylisy
Prim. doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.
Geriatrická ambulance
MUDr. Hana Vaňková, Ph.D.
Ordinační doba: St a Čt dle objednání
Tel.: +420 286 883 676

Fakultní nemocnice Královské Vinohrady
Léčebna dlouhodobě nemocných
Šrobárova 1150/50, 100 34 Praha 10
Prim. MUDr. Antonín Kratochvíl
Tel.: +420 606 485 831

Středočeský kraj

Nemocnice Třebotov
V Lesoparku 81, Třebotov
Geriatrická ambulance, poradna pro hojení
ran a poruchu výživy
Prim. MUDr. Zdenka Danzigová, MBA
Ordinační doba: Po, St 13.00–17.00
(návštěvy v domácím prostředí po dohodě)
Tel.: +420 736 750 851

Geriatrická ambulance
PP hospitals, Nemocnice Brandýs
MUDr. Mohamed Abdul Rasool
Tel.: +420 326 746 666

Jihočeský kraj

Oddělení následné péče, Nemocnice Písek
Karla Čapka 589, 397 01 Písek
Prim. MUDr. Helena Kajtmanová
Geriatrická ambulance a ambulance pro
léčbu chronických ran
Ordinační doba: Út 12.30–14.30, St 9.30 až
12.00, Čt 12.00–14.00 (vyšetřování paměti)
Tel.: +420 382 772 620

Geriatrická ambulance Nemocnice Písek
Karla Čapka 589, 39701 Písek
Prim. MUDr. Helena Kajtmanová,
MUDr. Šárka Malinová
Tel.: +420 382 772 620



**Najdi si
GERIATRA**

Zdravě stárnout není věda!

Geriatrická pracoviště

Plzeňský kraj

Fakultní nemocnice Plzeň
Arbesova 2319/4, 301 00 Plzeň 3
Geriatrická ambulance FN Bory, pavilon 11
Prim. MUDr. Hana Kučerová
Ordinační doba: Út 8.00–14.00
Tel.: +420 377 402 332

Karlovarský kraj

Ústecký kraj

Oddělení následné péče
Masarykova nemocnice Ústí nad Labem
Prim. MUDr. Petra Kozmová
Geriatrická ambulance (přízemí, budova C)
Ordinační doba: Út 9.00–16.30
Tel.: +420 733 783 918

Liberecký kraj

Oddělení následné péče
Krajská nemocnice Liberec
Husova 357/10, 460 63 Liberec
Tel.: +420 485 313 210
Geriatrická ambulance (přízemí, budova D)
Prim. MUDr. Věra Mikulecká
Ordinační doba: Čt 7.00–15.30 hod
Tel.: +420 732 843 931
E-mail: vera.mikulecka@nemlib.cz

GERIATRIE EK s. r. o.

Klášteří 117/2, 460 05 Liberec
MUDr. Eva Kašparová
Tel.: +420 722 991 313

Královéhradecký kraj

III. interní gerontometabolická klinika
Fakultní nemocnice Hradec Králové
Sokolská 581, 500 05 Hradec Králové
Přednosta Prof. MUDr. Vladimír Blaha, CSc.
Všeobecná geriatrická ambulance
Ordinační doba: Po–Pá 7.30–13.00 a 13.30
až 15.00

Tel.: +420 495 832 409

Geriatrická poradna, poradna pro poruchu
paměti a poruchu výživy

MUDr. Božena Jurašková, Ph.D.

Ordinační doba: Po–Pá 7.30–13.30

Tel.: +420 495 833 465

Pardubický kraj

Nemocnice Pardubice
Kyjevská 44, 532 03 Pardubice
Prim. MUDr. Vojtěch Mezera
Geriatrická ambulance
Ordinační doba: Po–Pá 8.00–15.00
Tel.: +420 466 015 004

GERMED, s. r. o.

Nám. J. Pernera 217, 532 02 Pardubice

MUDr. Hana Poláková

Tel.: +420 602 487 522

Kraj Vysočina

Nemocnice Jihlava
Vrchlického 59, 586 01 Jihlava
Oddělení pro dlouhodobě nemocné
Prim. MUDr. Eva Balnerová
Ordinační doba: Po 10.00–12.00 a 12.30 až
14.30, ÚT, Čt, Pá 10.00–12.00
Tel.: +420 567 157 671

**Kompletní seznam geriatrických pracovišť naleznete na stránkách
www.CGGS.cz nebo www.NAJDIGERIATRA.CZ**

Jihomoravský kraj

Geriatrická ambulance – Klinika interní,
geriatrie a praktického lékařství
Lékařská fakulta Masarykovy univerzity
Brno – Fakultní nemocnice Brno
Jihlavská 20, 625 00 Brno
Tel.: +420 532 232 109

Nemocnice Hranice, a.s.
Ambulance paliativní péče a geriatrie
MUDr. Miluše Schwubová
Ordinační doba: Út 13.30–15.30
nebo po předchozí telefonické domluvě
Tel.: +420 581 679 272

Zlínský kraj

Geriatrická ambulance Zlín. 2. p. budovy 48
Krajská nemocnice T.Bati, a. s.
Havlíčkovo nábřeží 600, 762 75 Zlín
Prim. MUDr. Zuzana Boháčová
Geriatrická ambulance (48. budova, 2. p.)
Ordinační doba: Po–Pá 8:00–14:00
Tel.: +420 577 552 026

Olomoucký kraj

II. Interní klinika gastroenterologická
a geriatrická – FNOL FN Olomouc, I. P.
Pavlova 6, Olomouc (pavilon Y)
Prim. MUDr. Milena Bretšnajdrová, Ph.D.
Všeobecná geriatrická ambulance
Ordinační hodiny: Po–Pá 8:00–15:00
Tel.: +420 588 445 805

AGE Centrum, s.r.o (dříve CTCenter MaVe)
Na Šibeníku 914/1, 779 00 Olomouc
MUDr. Naděžda Pavlů, MUDr. Dagmar
Malotová, MBA; MUDr. Lucia Javorčeková
www.agecentrum.cz
Tel.: +420 603 339 339
E-mail: info@agecentrum.cz

Odborný léčebný ústav Paseka, p. o.
Paseka 145, 783 97 Paseka
Prim. MUDr. Zdeňka Polzerová, MBA
Tel. +420 585 007 800

Moravskoslezský kraj

Léčebna pro dlouhodobě nemocné
FN Ostrava
Klokočov 59, 747 47 Vítkov-Klokočov
Prim. MUDr. Milan Stolička, Ph.D.
Tel.: +420 556 301 392

Oddělení geriatrie a interna
Městské nemocnice Ostrava
Nemocniční 898/20a, 728 80 Ostrava
Prim. MUDr. Rostislav Sojka
Tel.: +420 596 191 111

Geriatrické a doléčovací oddělení
Slezská nemocnice Opava
Olomoucká 86, 746 01 Opava 1
Prim. MUDr. Ingrid Rýznarová
Geriatrická a nutriční ambulance
Ordinační doba: Po 8.00–14.00, St 7.00 až
12.00, Čt 8.00–14.00
Tel.: +420 553 766 787



WWW. NAJDIGERIATRA.CZ 

PŘIPRAVENO VE SPOLUPRÁCI S



Česká gerontologická
a geriatrická společnost



Česká asociace dodavatelů
zdravotnických prostředků

PARTNEŘI PROJEKTU



mojelékárna⁺



 Naskenuj si mě!