

Pokud se vám e-mail nezobrazuje správně, [klikněte zde](#).

Poradenské noviny Sue Ryder

Milí přátelé,

srdečně Vás vítáme u letního vydání našeho newsletteru. V tomto čísle Vám přinášíme řadu zajímavých témat a užitečných informací. Najdete zde rady a tipy, jak zvládnout velká vedra v bytě, aby byl Váš domov příjemným útočištěm i během horkých dnů. Dále Vám přinášíme článek o významu péče o duševní zdraví v seniorském věku, protože psychická pohoda je klíčová pro kvalitní a spokojený život. Neméně důležitý je i článek s praktickými radami, jaká pravidla nastavit ideálně ještě před začátkem společného bydlení, což může předejít mnoha nedorozuměním a konfliktům.

Rádi bychom také upozornili na novinku na našem webu, kde najdete novou sekci věnovanou péči v závěru života. Tato sekce je navržena tak, aby poskytla podporu a užitečné informace pro ty, kteří pečují o své blízké v této náročné etapě.

Potřebujete-li poradit v nastavení péče o blízké, neváhejte a ozvěte se nám prostřednictvím e-mailu poradenstvi@sue-ryder.cz, nebo telefonicky na naši linku, a to každé úterý od 8:30-11:30 nebo každou středu mezi 15:00-18:00 na číslo 777 718 465.

S přáním krásných letních dnů,
za tým Neztratit se ve stáří,

Lenka Josková



Jak zvládnout velká vedra v bytě?

Léto nám opět přineslo úporné vlny veder. Třicetistupňové teploty v bytech jsou pro mnohé neúnosné, zejména pro seniory v panelácích. Sdílíme užitečné rady a tipy, jak snížit teplotu v bytě:

- Větrejte správně.
- Zatáhněte žaluzie.
- Zvlhčete vzduch.
- Poříďte si ventilátor.
- Pokud klimatizaci máte, nevětrejte, když je zapnutá.
- Ukládejte správně potraviny do lednice.
- Vařte až večer.
- Na balkoně vytvořte zelený stín.

[Přečtěte si více v článku.](#) Doufáme, že tyto tipy vám pomohou vytvořit si příjemné prostředí i přes vysoké teploty.



Význam péče o duševní zdraví v seniorském věku

Věděli jste, že samota má na fyzické zdraví stejný dopad, jako kouření? „*Duševní zdraví je klíčovým aspektem celkového zdraví, a to bez ohledu na věk. V seniorském věku je duševní zdraví vnímáno jako jeden ze základních aspektů pocitu osobní spokojenosti a blahobytu. Duševní zdraví je tedy samotnými seniory vnímáno jako významnější než materiální zajištění.*“ říká [v novém článku](#) Mgr. Kateřina Novotná, ředitelka Terapeutické linky Sluchátko.



Jaká pravidla nastavit ideálně ještě před začátkem společného bydlení?

V současné době je mezigenerační soužití u většiny mladých lidí vnímáno jako dočasné řešení. Uchylují se k němu nejčastěji mladé rodiny, dokud si nenaspoří dostatek financí na vlastní bydlení a také matky samoživitelky. V mnoha případech se však toto dočasné řešení změní na trvalé, které dává vzniknout tzv. sendvičové generaci. Jedná se o lidi, kteří pomáhají svým mnohdy již dospělým dětem (finančně i jinak), a také pečují o vlastní rodiče. [V novém přehledném materiálu ke stažení](#) se dočtete, jaká pravidla je dobré si hned na začátku společného soužití určit, abyste se naučili předcházet zbytečným konfliktům a dokázali z mezigeneračního soužití vytěžit maximum.



Maminka už potřebuje nepřetržitou péči, kterou ale nejsme schopni jako rodina zvládnout

Na našem webu najdete novou sekci věnovanou péči v závěru života. Tuto sekci postupně plníme příběhy a brzy zde najdete i užitečné materiály ke stažení. [Přečtěte si příběh paní M.](#), které největší přání bylo zůstat co nejdéle ve svém bytě se svým manželem a mít možnost se stýkat svou rozvětvenou rodinou.



V červenci 2024 by Lady Sue Ryder oslavila 100 let

Letos v létě uplynulo 100 let od narození Angličanky Sue Ryder. [Její životní příběh](#) pobízí k přemýšlení a je inspirací i pro dnešní dobu. Mnohé organizace a programy pomoci lidem v obtížné životní situaci pokračují v několika zemích i nyní, desítky let od svého založení, ke kterému dala impuls právě Lady Sue Ryder.

V příběhu jejího života se opakuje to, co vystihla jako podstatu své práce: „*Je třeba se postavit čelem k realitě lidského utrpení a snažit se pro trpící něco udělat. Je to výzva k poskytnutí svých sil těm, kteří nás potřebují, bez ohledu na to, kde se nacházejí.*“ Byla sama tím, kdo začal něco dělat, a především dokázala získat další lidi, kteří se k jejímu úsilí přidali, vzali úkol za vlastní a pokračovali v něm dál.

Tak je tomu i v případě **české organizace Sue Ryder**, jejíž vznik před 26 lety iniciovala. Příběh by však nepokračoval, kdyby se k úkolu vytvářet v Česku podmínky pro důstojné stárnutí nepřidali další lidé, dárci, dobrovolníci a spolupracující kolegové. **Prostřednictvím příběhu Lady Sue Ryder může být snazší porozumět tomu, co je to důstojnost člověka a jak je křehká. Může pomoci pochopit, jaké hodnoty a principy stály na začátku a dodnes ovlivňují kulturu naší organizace.**

P.S.: Sue Ryder radí a pomáhá seniorům a jejich blízkým díky podpoře dárců. Máte-li chuť a možnost se k nám přidat i Vy, můžete poslat pomoc na účet 44994422/0800 pod variabilním symbolem %variable%, darovat na www.darekprosueryder.cz nebo použít tento QR kód ve svém internetovém bankovníctví.

%qrkdenakampan%

Děkujeme Vám.



[Zde](#) se můžete odhlásit z naší rozesílky.