

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

Poradenské noviny Sue Ryder

Milí přátelé,

jedno české přísloví praví: „Ať už máte zdraví jakékoli, do konce života Vám nevydrží.“ A jistě se shodneme na tom, že je to velká pravda. S přibývajícím věkem se tělo každou chvíli ozve s nějakou bolístkou nebo i závažnější nemocí. Je dobré vědět, co která nemoc obnáší – lépe se pak připravíme na "boj", který s ní musíme svést.

A proč tento úvod? Právě proto, že dubnové číslo Poradenských novin, které jste právě otevřeli, je plné témat dotýkajících se právě zdravotní oblasti. Nabízíme Vám nejen pohled na psychiku člověka s Parkinsonovou chorobou, ale také návod, jak se zdravě hýbat i ve vyšším věku. Ráda bych Vás také pozvala na webinář, kde si představíme pomůcky usnadňující seniorský život.

Přeji Vám ze Sue Ryder pokud možno klidné dny.

Denisa Ratajová



Poradenství - Neztratit se ve stáří



Osobní údaje a zdravotnictví

Dnes jsme si pro Vás připravili pár otázek týkajících se práva ve zdravotnictví. Naše cesta občas zamíří i do nemocnice, a proto je dobré vědět, jaká práva a povinnosti jako pacienti máme. Vysvětlíme si, co jsou osobní údaje ve zdravotnictví, komu může lékař sdělit informace o Vašem zdravotním stavu či kdo může nahlížet do Vaší dokumentace a zda lze tento okruh lidí omezit. [Přečtěte si více.](#)



Psychické projevy Parkinsonovy choroby

Když se řekne Parkinsonova choroba, vybaví se většině lidí především projevy fyzické, konkrétně třes a strnulost. Méně se už mluví o tom, že tato choroba má projevy i psychické. Mezi ně patří únava až apatie, porucha kontroly impulsů, poruchy kognitivních funkcí a deprese. [Naše psycholožka Tereza Brunerová se na tyto problémy ve svém článku zaměřila.](#)



Jaká jsou specifika fyzioterapie u seniorů

S prodloužením lidského života v posledních desetiletích souvisí také „životnost“ pohybového aparátu. I u lidského těla dochází postupem času k „opotřebení“. Jak moc ho opotřebujeme, závisí na našem životním stylu, stravování, zaměstnání, které během našeho života vykonáváme a zčásti také na genetických předpokladech. [Pojďme si popsat](#) základní diagnózy, které často souvisí právě s přibývajícím věkem a také rady a tipy na cvičení v seniorském věku.



Pozvánka na webinář: Pomůcky usnadňující pohyblivost seniora

Ve čtvrtek 12. května od 10.30 hodin Vás zveme na [další online poradnu](#). Tentokrát se s kolegyní fyzioterapeutkou a sociální pracovnící Mgr. Andreou Valošekovou zaměříme na téma Pomůcky usnadňující pohyblivost seniora. Dozvíte se, jaké jsou druhy kompenzačních pomůcek, jaké jsou nejčastější příčiny omezení pohybu u seniorů nebo kdo může pomoci s výběrem vhodné pomůcky ad.



Služby pro seniory - Jsme tu pro seniory a jejich rodiny



Oslava příchodu jara i Velikonoc v Sue Ryder

"Paní Olinko a dáte si vaječný koňak nebo kafičko? Kousek beránka?" "A ještě tu - Na tom Prašným mostě.. a Okolo Hradce!" Zpěv z jídelen zněl nejen na chodbách domova pro seniory Sue Ryder, ale i pod otevřenými okny v Michelském dvoře - slunečný zelený čtvrtek se přímo nabízel k oslavě Velikonoc a jara. Ostatně, lidové tradice, které patří k Velikonocům, jsme si s klienty připomínali celý velikonoční týden - klienti zdobili kraslice, pekli beránka a vyráběli jarní ozdoby. [Podívejte se.](#)

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 Vašem internetovém bankovníctví.

%qrkdlenakampan%

Děkujeme Vám.



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

