

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

Poradenské noviny Sue Ryder

Milí přátelé,

Evropský den mozku je prvním dnem oslav světového týdne mozku, který začíná každý rok 11. března. Připomínat jeho význam zřejmě příliš nemusíme, neboť bez mozku by žádný živočišný druh nemohl žít, a přitom se jedná o nejméně probádaný orgán nejen lidského těla.

V souvislosti s tímto světovým dnem Vám přinášíme článek popisující ošetrovatelský model péče o seniory se symptomy demence. Mottem jeho zakladatele prof. Erwina Böhma je: "Nejdříve rozhýbej duši, potom tělo!"

A tak nám všem přeji, abychom ve svých životech měli činnosti a zájmy, kterými můžeme živit naše duše. Pak se nám bude lépe zvládat i fyzická stránka našich životů.

S přáním krásného jara

Denisa Ratajová



Poradenství - Neztratit se ve stáří



Bojujeme proti demenci

S prodlužující se délkou života narůstá i množství jedinců, kteří jsou postiženi různými chorobami specifickými pro vyšší věk, přičemž populace starší 65 let tvoří v rozvinutých zemích až 15 % veškerého obyvatelstva. K typickým psychickým poruchám tohoto věku patří demence, kterou považujeme za obzvláště závažnou, protože její průběh lze pouze zmírnit.

V Sue Ryder již pár let pracujeme s metodou, která je velmi přínosná pro naše seniory. Jmenuje se Psychobiografický model péče. [Můžete si přečíst více.](#)

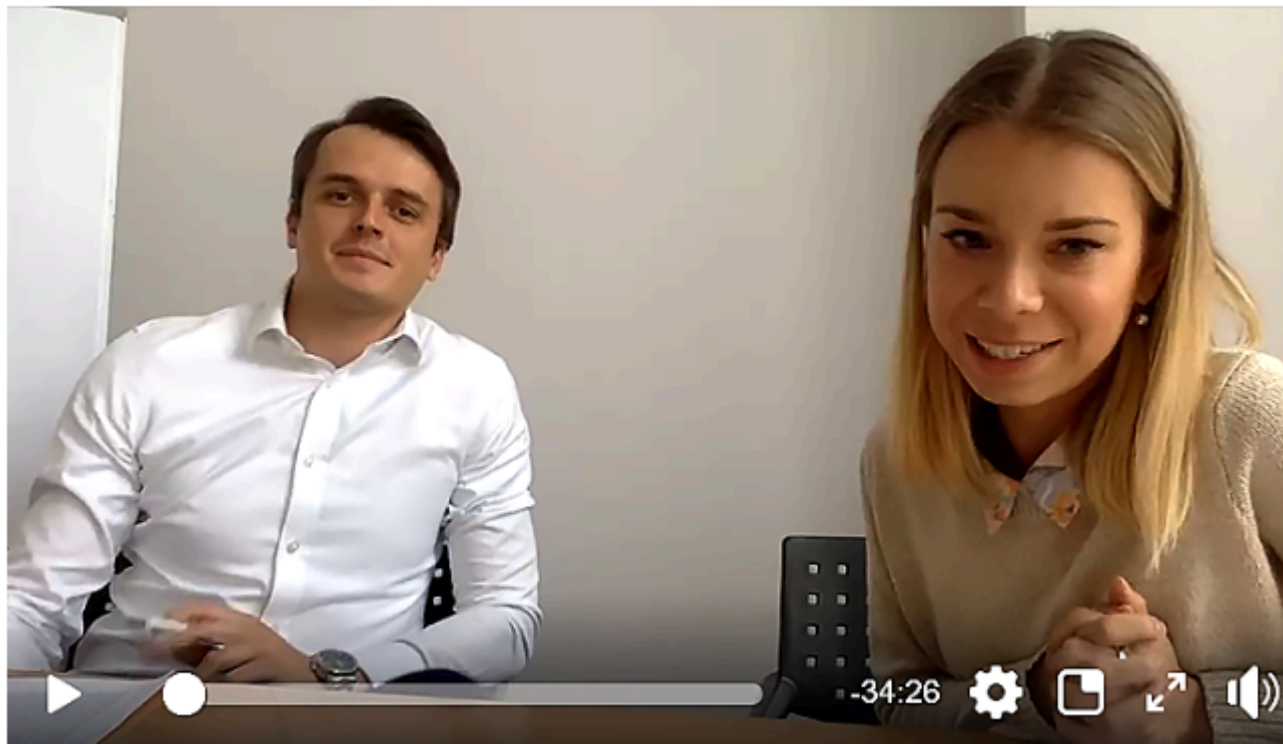


4 pilíře zdraví

Ze zdraví se stalo velmi komplikované téma. Vychází o něm stovky knih, o tu “správnou dietu” se vedou odborné spory. Většina z nás má přitom na starost i jiné věci než celé dny bádat nad složením

jídelníčku.

Britský lékař indického původu, Rangan Chatterjee, se ve své praxi i svých knihách snaží vědecké poznatky zjednodušit a věnovat se praktickým a jednoduchým návodům, jak zlepšit zdraví postupnými malými krůčky. [Přečtěte si více o jeho knize 4 pilíře zdraví.](#)



Online právní poradna: Jak se vyhnout dluhové pasti?

[Tento text](#) připravil advokát JUDr. David Novotný jako podklad k živému vysílání online právní poradny Jak se vyhnout dluhové pasti, která proběhla na našem facebookovém profilu. V článku Vás provede celým postupem vymáhání pohledávky, a to od předžalobní výzvy až po exekuci.

[Video z online poradny najdete zde.](#)



Jak na lepší spánek

Spojitost mezi (ne)dostatkem spánku a fyzickým i duševním zdravím byla prokázána mnoha studiemi. Kvalitní spánek však bohužel představuje pro významné procento lidí (zejména seniorů) nedosažitelný cíl. [Přečtěte si více.](#)



Služby pro seniory - Jsme tu pro seniory a jejich rodiny



Děkuju Vám za to, že jste nezapomněli, že jsem žena!

Tuhle větu nám 8. března nezávisle na sobě zopakovalo několik žen - klientek domova pro seniory Sue Ryder. Tohle je veliké téma a úkol nás všech. Chovat se tak, aby člověk před námi zůstal člověkem. Aby muž zůstal mužem. A aby žena zůstala ženou bez ohledu na to, kolik jí je let. Za pomoci České spořitelny a Aranžérie jsme vzdali hold všem ženám Sue Ryder. [Podívejte se](#)



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