



Středisko sociálních služeb Salvia, z.ú.
Wolkerova alej 92/18, Svitavy

tel.: 461 535 324

e-mail: salvia@salvia.cz

www.salvia.cz

SVÍTÁNÍ zpravodaj č. 1/2020

Vláda přijala návrh na zvýšení životního a existenčního minima

Ministryně práce a sociálních věcí prosadila nařízení vlády, kterým se od 1. dubna 2020 zvyšuje životní a existenční minimum o 13,2 %. **Životní minimum pro jednotlivce se tak zvýší o 450 Kč na 3 860 Kč a existenční minimum o 290 Kč na 2 490 Kč.** Obě tyto částky se zvyšují poprvé od roku 2012.

Částky životního a existenčního minima se mohou podle zákona o existenčním a životním minimu zvýšit v pravidelném termínu k 1. lednu nebo v mimořádném termínu. A právě této možnosti bylo využito vzhledem k současnému prudkému růstu spotřebitelských cen.

Životní minimum je minimální společensky uznaná hranice peněžních příjmů k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb. **Životní minimum domácnosti** je součtem všech částek životního minima jednotlivých členů domácnosti. **Existenční minimum** je minimální hranice peněžních příjmů, která se považuje za nezbytnou k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb na úrovni umožňující přežití. **Životní a existenční minimum nezahrnuje nezbytné náklady na bydlení.**

Od životního minima se odvozují některé dávky státní sociální podpory závislé na výši příjmů. Jedná se například o přídavek na dítě a porodné nebo dávky pomoci v hmotné nouzi. Významnou roli hraje v případě exekucí pro určení nezabavitelné částky.

Pro přehlednost uvádíme změny částek v tabulce. Částky jsou uvedené v Kč.

	Účinnost od roku 2012	Valorizace od dubna 2020	Rozdíl
Částka životního minima			
• jednotlivce	3 410	3 860	450
• první osoba v domácnosti	3 140	3 550	410
• druhá a další osoba v domácnosti, která není nezaopatřeným dítětem	2 830	3 200	370
• dítě do 6 let	1 740	1 970	230
• dítě od 6 let do 15 let	2 140	2 420	280
• dítě od 15 do 26 let (nezaopatřené)	2 450	2 770	320
Částka existenčního minima	2 200	2 490	290

Zdroj: www.mpsv.cz

Úprava bytu pro seniory je nezbytná

U starších generací je nezbytná úprava bytu, především kuchyně a koupelny. Pokud má senior problém se zrakem, lze to vyřešit dobrým osvětlením nebo použít velké číslice. Při problémech s rovnováhou je vhodným řešením připevnění madel a rukojetí.

Pokud pracuje senior v kuchyni vsedě, je důležité tomu přizpůsobit výšku varné desky na lince. Pod ní by měl být volný prostor pro nohy. Dobré jsou pákové rukojeti v dřezu s hadicí, kterou lze povytáhnout.

V koupelně je samozřejmostí sedátko do sprchy a vyvýšené záchodové sedátko. Pády v koupelně jsou časté, z důvodu malého prostoru.

Dobré rady poskytuje příručka Diakonie ČCE s názvem Jsem tady ještě doma.

Z kapitoly kuchyně:

Kuchyň je frekventované centrum domova, které slouží jako přípravná jídelna a jako jídelna. Je také společenskou místností, kam většina seniorů vodí i návštěvy.

Jak vybavit kuchyň, aby se Vám v ní pracovalo a žilo dobře?

- Kuchyň se dělí na několik částí – přípravnou, varnou, mycí, skladovací, příp. ještě odkládací. Všechny tyto části by na sebe měly navazovat a být snadno přístupné.
- Skladovat potraviny v blízkosti prostoru pro vaření. Chození do těžko dostupných sklepů zvyšuje riziko pádu.
- Prostory kuchyňské linky vybavit tak, aby byly věci na dosah ruky. Často používané nádoby nedávat do vysokých skříní.
- Otevírací skřínky nahradit výsuvnými.
- Mít dostatečně velké úchyty skříněk.
- Při celkové rekonstrukci umístit varnou plochu a drez níže.
- Mít u linky židli pro vaření vsedě.
- Plynový sporák nahradit bezpečnějším elektrickým.
- V blízkosti sporáku umístit odkládací plochu s odolnou podložkou na horké hrnce.
- Nedávat hořlavé předměty jako utěrky těsně ke sporáku.
- Při vaření je dobré nosit krátké nebo těsné rukávy.
- Mikrovlnná trouba ušetří čas i energii s ohříváním jídla.
- Ke dřezu umístit vyšší pákové baterie nebo baterie do oblouku.
- Zajistit protiskluzovou podlahu, nebo aspoň hadr na vytření rozlité vody.

Z kapitoly o koupelně:

Koupelna je důležitá, protože potřeba čistoty a hygienické péče patří k základním životním potřebám každého jedince. Je však také místem, které často považujeme za nejnebezpečnější kvůli vysokému riziku pádu. Pro mytí beze strachu jsou vhodné následující úpravy:

- Pořídit protiskluzovou dlažbu v celé koupelně, popř. aspoň protiskluzovou podložku do vany nebo sprchy.

- Koupit ergonomicky vhodné vybavení (např. umyvadlo, do nějž lze bez problémů ponořit předloktí, umyvadlo se zabudovanými madly nebo s širokým v čele vykrojeným okrajem).
- Použít speciální vanu se zabudovanými madly, případně dvířky, nebo použít sedačku na vanu.
- Zpřístupnit úložné prostory.
- Umístit do koupelny stoličku s pevnými i pojízdnými nohami.
- Pokud to lze, vytvořit v koupelně dostatečný prostor.
- Zařídit kvalitní odvětrávání, případně dostupné otevírání okna.
- Důležitá jsou madla. Ta by měla mít konec, který je k člověku blíže, upevněný níže než vzdálenější konec. Lépe se tak přitáhnete. Je ale nutné přizpůsobit výšku úchopu člověka. U madel s přísavkou lze měnit umístění podle aktuálních potřeb člověka. Je nutné je umístit na dobře umytý a suchý povrch.
- Termostatická vodovodní baterie zajistí stabilní teplotu vody a zamezí nechtěnému opaření.
- Sedátko na vanu umožňuje umýt se s nižším rizikem úrazu a bez námahy. Je vhodné pro ty, komu dělá obtíže z vany vylézt.
- Sedátko na WC s madly usnadňuje vstávání ze sedu.
- Sedátko do sprchy lze sklopit. Je vhodné do malých sprchových koutů.

Zcela specifická je úprava pro lidi s demencí. V kuchyni předpokládáme, že již nevyrábí pokrmy, nevaří, nepečou. Pro ně je nejdůležitější zejména úprava koupelny a záchodu. Velmi dobře má poučení zpracováno Česká Alzheimerovská společnost.

a) **Použijte instalace v kontrastních barvách**

Zvýrazněné kontrastní zbarvení instalací, jako jsou splachovače, umývadla nebo záchodové mísy, usnadní, aby je nemocný člověk spatřil a správně použil.

b) **Nalepte kontrastní pásky kolem instalací**

Zde je užít stejný princip jako u barevného natření instalací – toto řešení je levnější.

c) **Natřete barevně dveře**

Když vypadají všechny dveře podobně, je obtížné v případě potřeby najít záchod. Nabarvením se dveře vizuálně odliší, a tím upoutají pozornost.

d) **Použijte značky**

Značky ukazující směr ke koupelně a záchodu nebo připomínající, že je třeba spláchnout, jsou nezbytnou upoutávkou pro některé osoby v raných stádiích demence.

e) **Nechejte rozsvícené světlo**

Lidé s demencí jsou často přitahováni k místům, kde je světlo. Proto rozsvícené světlo přivede nemocnou osobu snadněji k toaletě.

f) **Nalepte kolem dveří reflexní pásku**

Označení vstupu na záchod reflexní páskou může pomoci jej najít, zvláště v noci.

g) **Ve vanách používejte gumové rohože**

Protiskluzové rohože mohou snížit pravděpodobnost pádu ve vaně. Ve sprchách používejte pevné závěsy. Když člověk začne padat, může se zachytit závěsu ve snaze obnovit svou rovnováhu, je proto třeba, aby byly závěsy pevně zavěšené. Podložte koberečky gumou. Když dojde k pádu, je lepší, když je povrch podlahy měkký. Koberce by však měly mít zespodu gumu kvůli stabilitě a zároveň by

měly být snadno odstranitelné kvůli úklidu. Je to také snadnější pro pečovatele, který poskytuje asistenci.

h) Odstraňte zamykání dveří

Zamykání na záchodě může být problémem, je jednodušší zámek odstranit.

i) Poříd'te si přenosnou toaletní mísu

Umístění přenosné toaletní mísy vedle postele nebo v jakémkoli jiném místě, kde není záchod snadno dostupný, může snížit počet epizod inkontinence.

j) Poříd'te si sprchovací židli

Použití plastové židle velmi usnadní hygienu. Člověk s demencí si nemusí sedat do vany, což může být nebezpečné, a zároveň nemusí během sprchování dlouho stát.

k) Zakryjte okolí záchodu

Zvláště když je záchod používán muži, rozmístění starých novin nebo plastové fólie kolem záchodové mísy může usnadnit úklid.

l) Zamykejte šampony, léky a holicí strojek

Jakýkoli předmět, který skrývá nebezpečí, by měl být odstraněn z dosahu osoby s demencí, která mohla zapomenout, jak se tento předmět používá.

Věříme, že tyto základní rady pro začínající pečující vám poslouží pro představu, na co se zaměřit. Řadu poučení samozřejmě najdete na internetu od samotných firem s konkrétní nabídkou výrobků.

Zdroj Pečujeme doma 01/2020

Den otevřených dveří v Salvii

Rádi bychom Vás pozvali na den otevřených dveří do Salvie, koná se ve středu 27. 5. 2020 od 9:00 hodin do 14:00 hodin u nás v kanceláři Salvie na Wolkerově aleji 92/18 ve Svitavách.

Středisko sociálních služeb Salvia, z.ú., Wolkerova alej 92/18, 568 02 Svitavy, tel.: 461 535 324, salvia@salvia.cz, Mgr. Ludmila Benešová, Bc. Lucie Fňukalová, DiS., Renáta Knötigová, DiS., Zuzana Krejsarová, DiS. Případné příspěvky zasílejte na výše uvedenou adresu. Příspěvky se nevracejí. Registrováno u MK ČR, E 11729.