

# Péče o blízké: neviditelná, ale nepostradatelná

Péče o stárnoucího rodiče, nemocného partnera či jiného blízkého je jedním z největších projevů lásky a oddanosti. Zároveň je to však náročný úkol, který může být fyzicky i psychicky vyčerpávající. Pečující lidé často hledají odpovědi na otázky spojené s organizací péče, administrativou či s vlastními emocemi.

**A**le co péče o vás? Dlouhodobá péče je možná jen tehdy, pokud pečující nezapomínají sami na sebe. Pečovat o sebe není sobectví – je to nutnost, která umožní zvládnout péči dlouhodobě a zároveň by mohla přinášet radost.

Jedním z míst, kde pečující mohou získat podporu, radu i pomoc, je Centrum pro rodinné pečující.

## Můžete tu bezplatně využít:

- Individuální konzultace – praktické rady k organizaci péče.
- Podpůrné skupiny – setkání s lidmi, kteří rozumí vaší situaci.
- Psychoterapeutickou podporu – pomoc při zvládání náročných emocí.
- Poradenství v domácím prostředí – konzultace u vás doma.

- Kavárnu Naruby – prostor pro sdílení zkušeností s Alzheimerovou nemocí a dalšími druhy demence.

## Poděkování všem pečujícím

Každý den tisíce lidí po celé republice obětují svůj čas, pohodlí a často i kariéru, aby se postarali o své blízké. Za tuto práci si zaslouží nejen slova díky, ale i praktickou podporu, která jim umožní v péči pokračovat bez nadměrného vyčerpání. Pečující nejsou na své starosti sami – stačí se nebát požádat o pomoc. (red)

## Kontakty

E-mail: tereza.novotna@uss4.cz  
telefon: 773 791 408



Chcete mít přehled o programu Centra aktivního stáří? Pokud byste rádi dostávali měsíčně aktuální program e-mailem, stačí si o něj napsat na e-mailovou adresu [martina.novakova@uss4.cz](mailto:martina.novakova@uss4.cz). (red)

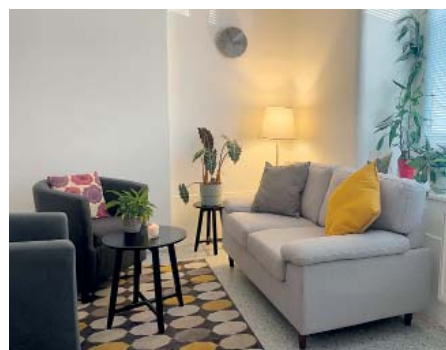
# Přijďte do kavárny NARUBY sdílet zkušenosti a získat podporu

Máte v rodině někoho s Alzheimerovou nemocí či jiným onemocněním, které ovlivňuje každodenní život? Nejste na to sami. Centrum pro rodinné pečující vás zve na přátelské setkání, kde si u šálku kávy nebo čaje můžete popovídat o tom, jak se vám s touto nemocí v rodině žije. Setkání se uskuteční ve středu 2. dubna od 14.00 hod.

v Centru aktivního stáří, Branická 43/55 a bude také příležitostí k diskusi s pracovníky centra, kteří mají dlouholeté zkušenosti v péči o osoby s Alzheimerovou nemocí a dalšími formami demence.

Zarezervujte si místo již nyní na telefonním čísle 773 791 408.

(red)



V centru si můžete popovídat v útulném prostředí. Foto: CPRP

# Prevence je klíčem ke zdravému stáří

Zdraví je to nejcennější, co máme, a prevence hraje zásadní roli v tom, jak kvalitně prožijeme svůj seniorský věk. Rakovina prsu není jen problémem mladších žen – může postihnout i seniorky, a proto je důležité věnovat pozornost prevenci v každém věku. Právě díky včasnému odhalení je šance na úspěšnou léčbu velmi vysoká.

## Přednáška může zachránit váš život!

Zveme vás na přednášku o prevenci rakoviny prsu, která se koná 27. března od 14.00 hodin v Podolské ulici v rámci aktivit Centra aktivního stáří. Dozvíte se, jak správně provádět samovyšetření, jaké



Ženy z organizace ALEN zvítězily nad rakovinou prsu. Foto: ÚSS4

jsou nejnovější metody včasné diagnostiky a proč je prevence důležitá i ve vyšším věku.

Přednášku povede patientská organizace ALEN – ženy s rakovinou prsu, jejíž členky jsou samy seniorky, které si onemocněním prošly a dnes žijí plnohodnotný život. Díky svým zkušenostem vědí, jaké otázky a obavy mohou mít právě lidé ve vyšším věku. Na přednášce se tedy setkáte s někým, kdo vás skutečně pochopí, a dostanete nejen odborné informace, ale i praktické rady a podporu. Více informací o spolku ALEN a jeho aktivitách najdete na [www.alen-tym.cz](http://www.alen-tym.cz), o programu a aktivitách Centra aktivního stáří na [www.uss4.cz](http://www.uss4.cz). (red)