**Jak být silný, i když máte slabé srdce**

**Stárnutí s sebou přináší spoustu změn a mnohdy i potíží. Běžně s vyšším věkem dochází k oslabení organismu, změnám ve vnímání okolí i ke zpomalení reakcí. Mnohdy se ke stáří připojí ještě nemoc a člověk se může stát cílem různých podvodníků nebo zlodějů. Ti zneužívají zhoršené fyzické kondice a důvěřivosti starších lidí. Přinášíme vám pár tipů, jak pracovat s různými situacemi a jak předcházet tomu, abychom pro okolní svět vypadali slabí.**

**Nebuďte snadná kořist**

V dnešní době už běžně existují kurzy sebeobrany na míru uzpůsobené lidem se sníženou pohyblivostí či přímo pro seniory. Všechny kurzy se však drží přístupu, že nejlepší je předcházet situacím, kdy je samotná fyzická sebeobrana zapotřebí. I slabší osoba může z krizové situace vyváznout bez újmy díky vhodně zvolené prevenci nebo psychologickému působení na útočníka.

Je dobré mít na paměti pár jednoduchých zásad. Pokud si léky vyzvedáváte sami, uložte si je tak, aby nikdo neviděl, kolik si jich domů nesete. Člověk užívající velké množství léků působí více zranitelně. Jestli vás někdo žádá na ulici o pomoc, dejte na své instinkty. Když vám něco nehraje, slušně se omluvte a třeba nabídněte, že sami zavoláte pomoc apod. Při prvním kontaktu si vás útočník často jenom testuje. Dejte jasně najevo, že nemáte zájem, a buďte rázní.

**Můj dům, můj hrad**

Buďte maximálně obezřetní a nebojte se být podezřívaví. Nikdy si do bytu nepouštějte člověka, kterého neznáte, obzvlášť pokud jste sami doma. Nestyďte se a nechte si od opraváře nebo pracovníka plynárny ukázat služební průkaz nebo oprávnění. Nepodlehněte ani banálním prosbám („můžu si od vás zatelefonovat?“) nebo vidinám snadného přivýdělku či výhodné nabídky. Na naléhání, že se jedná o jedinečnou nabídku, nereagujte. Raději si nechte čas na rozmyšlenou a poradu např. s příbuznými. Nikdy se nezmiňujte o tom, kolik hotovosti a cenností doma máte. Pamatujte si, že nemáte žádnou povinnost pouštět kohokoliv k sobě domů. Neschovávejte si doma větší obnos hotovosti a raději ji vložte na bankovní účet. Jmenovku na dveře umístěte v množném čísle, i pokud bydlíte sami (Nováková -> Novákovi). Na plotě mějte ceduli „Pozor pes“, i když psa nemáte.1

**Nestyďte se požádat o pomoc**

Pokud máte možnost, neváhejte si říct o pomoc. Krizovým situacím můžete předejít i tak, pokud např. někoho z příbuzných či známých požádáte, aby vás doprovodili do banky či na poštu vložit nebo vybrat hotovost. Můžete je také poprosit o vyzvednutí léků v lékárně. Doprovod vám jistě přijde vhod i na cestě k lékaři.

**Usnadněte si život**

Pokud se zadýcháváte i po cestě do nejbližšího obchodu, cesta s plnou nákupní taškou vám může činit nemalé potíže. V dnešní době je dostupných několik možností, které vám mohou pomoci. Některé obce nabízejí za symbolické poplatky taxislužby pro své seniory či zdravotně postižené osoby. Skvělou službou je také možnost nákupu potravin i dalšího zboží po internetu nebo telefonu. Senioři a ZTP mívají ve vybrané časy doručení až do bytu zdarma. V každém městě jsou také organizace, jež nabízejí služby osobních asistentů, kteří pomáhají s každodenními aktivitami a třeba i s doprovodem k lékaři.

**Ruku na srdce**

Jedním z onemocnění, která vás mohou ve vyšším věku značně oslabit, je chronické srdeční selhání. Srdce při něm nezvládá plnit svou funkci – rozvádět po těle krev, kyslík a živiny. Kvůli nedostatku okysličené krve je člověk často velice unavený a zadýchává se i při sebemenší fyzické aktivitě. Onemocnění má negativní dopad na kvalitu života a výrazně zkracuje jeho délku.2 Projevuje se dušností, otoky nohou a kotníků, nárůstem váhy, únavou, nechutí k jídlu, nadměrným bušením srdce a vyšší frekvencí močení.3 Při včasné diagnóze a vhodné léčbě však může být onemocnění pod kontrolou a kvalita života se nemusí snižovat.

Více informací o srdečním selhání včetně tipů, jak na život s tímto onemocněním, najdete na [www.rukunasrdce.cz](http://www.rukunasrdce.cz).

Zdroje:

1. Bezpeciproseniory.cz <http://bezpeciproseniory.cz/bezpeci-doma/>, listopad 2018
2. Ponikowski P, Voors AA, Anker SD et al. Authors/Task Force Members. 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: The Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) Developed with the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. Eur Heart J 2016 Jul 14;37(27):2129–2200;
3. BHF website http://bit.ly/g1fOpW Accessed August 2013. AHA website [http://bit.ly/d54MDM Accessed August 2013](http://bit.ly/d54MDM%20Accessed%20August%202013)