

# STAROBA NIE JE CHOROBA!

**Kde bolo tam bolo, bol raz jeden...**

... chudobný človek, ktorý pri hradskej ceste kopával priekopy, keď tu raz šiel po tej ceste sám kráľ a opýtal sa chudobného človeka:

*„Povedz že mi, akú máš plácu za túto ťažkú robotu?“*

*„Mám na deň tri groše, najjasnejší kráľ“, odvetil chudobný človek.*

Zadivil sa kráľ nad tým a opýtal sa ho, ako môže z tých troch grošov vyžiť.

*„Vaša jasnosť, čoby len vyžiť, to by ešte bolo ľahko, ale ja z tých troch grošov prvý vraciam, druhý požičiavam a iba na tom treťom sám žijem.“*

Kráľ priznal, že veru nerozumie, ako by to mohlo byť: z troch grošov i vracat', i požičiavať, i vyžiť.

*„Nuž,“ povedal chudobný človek, „to je takto! Žijem len z jedného groša. Chovám si však otca už starého a nevládneho a vraciam mu, bo on ma vychoval a uviedol do života. Ale chovám i malého syna, tomu požičiavam, aby mi zas on vrátil, keď ostariem.*

Zrejme každý z vás pozná rozprávku O troch grošoch...

Týmto príbehom sme začali, pretože je v ňom kus životnej pravdy...

Naši rodičia sa o nás starali, dali nám svoj čas, zahrnuli nás láskou, obetovali sa pre nás...

Preto je našou milou povinnosťou im túto starostlivosť vracat', keď to potrebujú!

Čas na to prichádza, keď sa z našich rodičov stávajú seniori.

**Ako dosiahnuť, aby počas staroby neboli sami a mali pocit bezpečia?**

**Ako udržiavať ich zdravie?**

**Je možné zabezpečiť im prevenciu predčasného starnutia?**

**... ODPOVEĎ JE JEDNODUCHÁ: „ÁNO!“**

Vek, od ktorého môžeme človeka označiť za starého, oficiálne neexistuje. Kedysi sa staroba spájala s odchodom do dôchodku. Dnes je tento pojem relatívny. Mnohí ho však prisudzujú ľuďom nad 75 rokov. Hoci sa vek staroby nedá určiť, v porovnaní s minulosťou možno s istotou tvrdiť, že hranice sa posúvajú. Ten, kto bol pred pár desaťročiami považovaný za starého, je v dnešnej dobe v strednom veku.

Aj Slovensko patrí medzi krajiny, ktoré bojujú so starnutím populácie. Tento trend nabera čoraz globálnejší rozmer. U nás má pomerne rýchle tempo. **Priemerný vek obyvateľov Slovenskej republiky v roku 2012 dosiahol hodnotu 39,3 roka. Vtedy sa narodilo 55 535 detí, čo je o 5 278 menej ako rok predtým.**

Je veľký predpoklad, že takýto vývoj bude pokračovať. Presun starostlivosti z centralizovaných zariadení do domáceho prostredia bude preto nevyhnutný. Cestu, ako bez väčších investícií udržať kvalitu sociálnej i zdravotnej starostlivosti ponúka ELA. Ide o prístroj, ktorý poskytuje prelomové riešenie, ako si udržať svoje zdravie a zároveň podporiť presun starostlivosti z centralizovaných zariadení do domáceho prostredia.

Asistent ELA je určený najmä starším ľuďom. **Na Slovensku žije vyše 1,3 milióna dôchodcov. Väčšina z nich nevyhľadáva aktívny život**, pretože keď starší človek začne na seba pozorovať prvé závažnejšie zdravotné problémy, väčšinou preventívne obmedzí svoje aktivity. Následne ľahko vznikajú ďalšie a ďalšie riziká a to už aj pri činnostiach, ktoré boli doteraz bežnou súčasťou jeho života. **Tento proces môže zastaviť len aktívna prevencia starnutia, ktorú ponúka ELA. Každý rok na Slovensku zomrie vyše 50 000 ľudí. Niektorí práve preto, že prestali žiť aktívne.**

ELA má špičkovú technológiu, vďaka ktorej môže ľuďom poskytnúť **pocit bezpečia a chrániť** to najcennejšie – **ľudský život**. Stačí ak ju užívatelia budú mať vždy pri sebe. Prístroj je totiž previazaný s nepretržitým pultom pomoci, ktorý by v prípade potreby kontaktoval rodinu, resp. volal záchranné jednotky. S mobilným asistentom ELA z pohybu nemusíte mať strach, stále budete v bezpečí. **Veď STAROBA NIE JE CHOROBA!**

Systém, ktorý sa už vyše 6 rokov vyvíja v Českej republike, momentálne požíva asi **300 našich susedov**. Počas jedného roka zachránil **4 ľudské životy**. Za špičkovým systémom je celý tím odborníkov, na čele ktorého je Radek Fiala. Šikovný vývojár má úctyhodný cieľ: *„Chcel by som ďalej vyvíjať prístroje, ktoré by umožnili žiť ľuďom dlhšie so svojimi blízkymi.“*

## **Staroba - róba, ktorá sa už nenosí... Teraz sa nosí ELA!**

ELA je mobilný asistent, ktorý je previazaný s nepretržitým pultom pomoci. Každý senior sa preto bez obáv môže stať opäť aktívnym. Mnohí ho považujú za anjela strážneho. A je to naozaj tak! Možno ešte vystihujúcejšie pomenovanie je elektronický anjel strážny. Veď ELA je stále pri svojich užívateľoch a drží nad nimi ochrannú ruku...

Mobilný asistent jednoducho zabezpečí seniorom akýsi pocit istoty, bezpečia a smelosti. Ide o to, že ak užívateľ ELY pocíti nevoľnosť, stlačí gombík tzv. núdzové tlačidlo a do troch minút<sup>1</sup> ho bude kontaktovať asistent z pultu pomoci. V prípade, že senior neodpovedá, kontaktuje blízkych, respektíve volá záchranku.

ELA však neslúži len seniorom, ako by sa na prvý pohľad mohlo zdať. Je určená tiež pre dlhodobu chorých ľudí, napríklad pre osoby trpiace osteoporózou, hypertenziou, Alzheimerovou chorobou, cukrovkou, srdcovo-cievnyimi chorobami, prípadne elipsiou. Nápomocná je aj pre ľudí s telesným alebo sensorickým znevýhodnením a v neposlednom rade slúži všetkým, ktorí sa môžu ocitnúť v krízovej situácii bez pomoci.

Prístroj ponúka prelomové riešenie **ako si udržať svoje zdravie, zabezpečiť prevenciu predčasného starnutia, aj podporiť presun starostlivosti z centralizovaných zariadení do domáceho**

---

<sup>1</sup> Tri minúty slúžia na to, aby si asistent v Karte klienta vyhľadal informácie o užívateľov a aby prispôbil komunikáciu užívateľovi. Ide o starších ľudí, ktorí môžu napríklad slabšie počuť alebo mať iné choroby, pri ktorých je možné predvídať mieru rizika. Asistenti pultu pomoci sú vyškolení, vedia hovoriť so starými či chorými ľuďmi (jednoducho, nahlas, zrozumiteľne a trpezlivo). Ovládajú základné diagnózy.

**prostredia.** Priemerný vek obyvateľov Slovenska v roku 2012 takmer dosiahol hodnotu 40. Preto sa ukazuje, že presun starostlivosti do domáceho prostredia bude nevyhnutný. ELA predstavuje jednoduché riešenie – ponúka cestu, ako bez väčších investícií udržať kvalitu sociálnej i zdravotnej starostlivosti.

## ELA, priateľ, ktorý je vždy po ruke...



Používateľ ELY má svojho mobilného asistenta vždy pri sebe. Väčšinou ho nosí na krku, prípadne za opaskom, vždy však na tom istom mieste. Systém používa špičkovú technológiu, vďaka ktorej vie prístroj rozpoznať niekoľko potenciálnych nebezpečenstiev:

- detekcia dlhodobej nehybnosti,
- detekcia nočnej príhody (užívateľ ráno nevstal),
- detekcia slabo nabitej batérie,
- detekcia straty signálu.

K najdôležitejším funkciám ELY patrí tiež nepretržitá kontrola funkčnosti a podpora správneho používania.

## JEDNODUCHOSŤ

ELA hravo zvláda všetky svoje funkcie. Netreba však zabúdať, že ide o prístroj, preto platí: ELA je taká 100%-ná, ako 100%-ní ste vy! V praxi to znamená, že ak chcete, aby bola ELA váš priateľ, ktorý je vždy po ruke, musíte sa o ňu aj starať. Vždy treba mať na pamäti tri zásady správneho používania:

1. nosiť ELU stále pri sebe,
2. každú noc ELU nabíjať,
3. pri vstaní z postele ELU hneď zobrať so sebou!

Ak zásady dodržíte, ELA vás zaručene nesklame.

Prístroj je určený primárne pre starších, dlhodobo chorých alebo postihnutých ľudí, preto je jeho používanie jednoduché. Pri ťažkostiach nie je potrebné vytáčať čísla, stačí **stlačiť jeden gombík**. Stlačením núdzového tlačidla sa aktivuje celý systém. Výhodou je aj automatické prijatie hovoru. Aj keby sa užívateľ nemohol hýbať, asistent sa s ním dokáže spojiť. ELA totiž sníma, či sa užívateľ hýbe. Ak neregistruje pohyb, asistent pultu pomoci kontaktuje užívateľa. ELE dokonca nevadí ani ak na nej užívateľ nehybne leží. Reproduktor totiž dokáže snímať aj takéto zvuk.

## ZABUDOVANÉ GPS JE NENAHRADITEĽNÉ

Ak má užívateľ pri sebe ELU, nestratí sa, hoci zabľúdlil. Po stlačení núdzového tlačidla ho totiž bude kontaktovať asistent z pultu pomoci. Pomocou GPS zabudovaného v ELE mu pomôže zorientovať sa v priestore. Užívateľ sa pritom môže nachádzať hocikde, aj v lese. Systém GPS je nenahraditeľný aj v prípade, že užívateľ nemôže vstať. Asistent ho lokalizuje a informáciu o aktuálnom mieste, podá príbuzným alebo záchranke.<sup>2</sup> Navyše v prístroji ELA je zabudovaná siréna. Pri hľadaní používateľa je možné ju spustiť.

## SNÍMA AJ POHYB

Mobilný asistent ELA zaznamenáva aj pohyb užívateľa.<sup>3</sup> Senior má preto svoj pohyb vždy pod kontrolou. Môže sledovať, či sa v priebehu polroka zmenil čas jeho vstávania, či sa vzdialenosť jeho pohybu od miesta bydliska znižuje, prípadne zväčšuje atď. ELA tiež dokáže sledovať dennú, aj nočnú aktivitu a jednotlivé dni porovnávať. Tieto informácie sú rovnako dôležité pre užívateľa ako aj pre jeho blízkych, nakoľko môžu signalizovať napríklad riziko znižovania kondície, zoslabovanie sociálnych kontaktov, pocit osamelosti, aj telesnú i duševnú degradáciu.

## OSAMELOSTI JE KONIEC

Niektorí ľudia starobu prežívajú bez partnera. Počet vdov a vdovcov sa na Slovensku blíži ku 340 tisícom. Starší ľudia, ktorí sú spoločensky izolovaní a osamelí majú vyššie riziko predčasného úmrtia. Nedostatok sociálnych kontaktov môže byť ešte väčší rizikový faktor ako osamelosť. Riešenie tohto problému opäť ponúka ELA, ktorá jednoducho eliminuje pocit osamelosti, a to poskytovaním sociálneho servisu.<sup>4</sup> Môže ísť o rôzne služby:

- budíček - asistent pultu pomoci každé ráno užívateľa zobudí,
- pripomienka - asistent pultu pomoci každý deň pripomenie užívateľovi, že si má napríklad vziať lieky, pripomenie mu sviatky, začiatok prázdnin, zmenu letného/zimného času, atď...
- kamarát - asistent pultu pomoci môže každý deň nadväzovať s užívateľom kontakt (opýtať sa ho na jeho zdravotný stav, povzbudiť ho, vypočul si jeho myšlienky, atď...)

---

<sup>2</sup> Presnosť GPS lokalizácie je závislá od pokrytia signálom a od hustoty triangulačných bodov. V meste to býva obvykle presnosť na desiatky, v prírode na stovky metrov.

<sup>3</sup> Sníma mieru hýbania s ELOU, ale nie počet krokov!

<sup>4</sup> Táto služba ELY je spoplatňovaná.

## ELA vs. mobilný telefón

Mnohí si myslia, že ELU je možné nahradiť mobilným telefónom. Ale opak je pravdou. Uvádzame základné rozdiely medzi ELOU a mobilom (viď tabuľka nižšie).

ELA	MOBIL
automaticky detekuje potenciálne krízové stavy	nedetekuje
vníma aktivitu (nehybnosť/ohrozenie) užívateľa	nevníma aktivitu užívateľa
obsahuje núdzové tlačidlo napojené na pult pomoci mobilom	možnosť volať o pomoc
GPS lokalizácia	GPS lokalizácia
pri hľadaní užívateľa možnosť použiť sirénu telefónu	možnosť použiť zvonenie
sledovanie krivky aktivity v čase	nesleduje aktivitu v čase
obmedzená komunikácia (tzv. „white list“)	neobmedzená komunikácia

Pravdepodobne najväčšou výhodou mobilného asistenta v porovnaní s mobilným telefónom je **rozpoznanie potenciálneho ohrozenia užívateľa**. ELA vyhodnocuje situáciu aj sama a vopred varuje užívateľa, resp. jeho blízkych, prípadne záchranné jednotky.

### V Čechách ELU už poznajú...

Ela sa na českom trhu po prvýkrát objavila pred vyše tromi rokmi. Dnes dodáva pocit istoty už 300 ľuďom. 77% užívateľov je starších ako 75 rokov. Ale až 6 % ľudí má menej než 50 rokov. ELU totiž využívajú nielen seniori, ale aj pomerne mladí ľudia, ktorí sú dlhodobo chorí, prípadne žijú osamelo.

Najčastejší typ alarmu na pulte pomoci je automaticky vygenerovaný poplach: **až 34 % varovaní na pulte pomoci vyvoláva ELA sama** (napr. užívateľ sa 3 hodiny nehýbe alebo je ELA ráno na nabíjačke dlhšie ako zvyčajne). **Priemerný užívateľ spustí 46 alarmov za rok. POČAS MINULÉHO ROKA ELA ZACHRÁNILA ŠTYRI ŽIVOTY!**

### Skutočné príbehy s ELOU

#### **75-ročný Jozef z Orlovej neďaleko Karvinej**

„Náš dedo žije viac menej na samote. Má okolo svojej chalupy susedov, no teraz cítime, že je oňho naozaj postarané. Keď má ELU vieme, že nech by kdekoľvek spadol a

upadol do bezvedomia, vieme ho my, prípadne odborná pomoc rýchlo nájsť a poskytnúť potrebnú pomoc. ELU sme mu kúpili pred dvoma rokmi hneď potom, ako sme tento produkt po prvýkrát videli na jednom veľtrhu. Rok po kúpe ELY dedo odpadol tesne potom ako sme od neho odchádzali. Pri pocite nevoľnosti, našťastie stihol stlačiť núdzové tlačidlo. Okamžite nás kontaktoval pult pomoci. Vrátili sme sa teda. Našli sme ho ležať na zemi pred chalupou. Pracujem v zdravotníctve, preto som mu dokázala poskytnúť potrebnú pomoc. Je veľký predpoklad, že dedovi sa budú podobné situácie opakovať, nakoľko má choré srdce. V priebehu minulého roka odpadol vyše 5-krát. Lekári mu odporučili strojček na srdce. Ten však dedo odmieta. Alternatíva je preto ELA. Vďaka nej vieme, že náš dedo je v poriadku. Najväčšia výhoda je, že keď sa niečo stane, hneď o tom vieme a môžeme mu pomôcť...”

### **67-ročná Mária z Prahy**

„Ela je pre mňa príjemným prekvapením. Pred rokom som ju dostala od mojej dcéry na Vianoce ako darček. Po pravde spočiatku som mala predsudky a zamýšľala som sa, či mi vôbec takýto asistent môže nejako pomôcť. Až som s Elou zistila, že som úplne odmietala veľa aktivít, a to len zo strachu. S mobilným asistentom som sa však tohto nezmyselného strachu zbavila. Povedala by som, že je to môj anjel strážny. ELE vďačím za to, že činnosti, ktorým som sa vyhýbala, zrazu opäť robím a cítim sa počas nich v bezpečí...”

### **67-ročný Jan z Ostravy**

„Som silný cukrovkár, ale necítim sa zle. Nosievam ELU za opaskom a občas sa mi z nej nejaká slečna prihovorie – vždy sa trochu zľaknem, či náhodou na nejakej nesedím, keď mi rozpráva od boku... Nijako som pult pomoci zatiaľ nevyužil, ale veď to nevedí... Kým nepotrebujem jeho pomoc, je to dobré. Aspoň si občas pohovorím s milou slečnou.”

### **81-ročná Ružena z Prachatíc**

„Raz v lete, keď boli horúčavy, mi bolo nejako ťažko, úplne sa mi ťažko dýchlo, akoby som mala na hrudi kameň. Bolo mi na odpadnutie, tak som stlačila gombík. Sotva som vládala vyjachať mladíkovi, čo mi je. Dobré bolo, že mi nekládol kopec hlúpych otázok, že kto som a aký mám zdravotný stav, ale povedal, čo mám robiť – odomknúť sa, aby mohla prísť záchranka a sadnúť si tak, aby som nespadla. Nakoniec mi v podstate nič nebolo, len som sa asi potrebovala napiť, lebo som v ten deň skoro nepila. Ale chudák mladík kvôli mne volal záchranku. Tak som sa mu potom ospravedlnila, ale bol veľmi milý a hovoril, že je to v poriadku a že nech stlačím gombík aj nabudúce, keby mi bolo zle.”

### **31-ročný Peter z Bratislavy**

„Som nevidiaci od šestnástich rokov. Na Slovensku je pre nevidiaceho dosť ťažký život, lebo ulice, budovy alebo zastávky MHD nie sú prispôsobené pre slabozrakých a nevidiacich. Môže sa stať, že by som nastúpil na zlý vlak a nevedel by som, kde som a tu by mi pomohla ELA. Iba stlačím núdzové tlačidlo a operátor mi pomocou GPS lokalizácie povie, kde som. ELU nosím zatiaľ ako tester a som spokojný. Nie je problém pre mňa nosiť ju na krku, lebo viem, že je to pomôcka, ktorá mi uľahčí život, keďže nemôžem byť tak samostatný ako iní moji rovesníci.“

## **NEZISKOVÁ ORGANIZÁCIA ZICHERKA**

Úlohou Zicherky, n.o. je poskytovanie sociálnych služieb, výchovná a poradenská starostlivosť o oslabené skupiny ľudí, akými sú seniori, ľudia dlhodobo chorí, sociálne či zdravotne znevýhodnení. Špeciálny záujem venuje i podpore rodín s malými deťmi.

Cieľom je podpora samostatného a plnohodnotného života v domácom prostredí.

Zicherka n.o. poskytuje doplnkové vzdelávanie a poradenstvo podporujúce samostatnosť a sebaobsluhu členov rodiny, osvetu v oblasti zdravia, informovanie o možnostiach kultúrneho a sociálneho vyžitia, legislatívne informácie zamerané na potreby oslabených občanov.

Edukuje dobrovoľníkov v oblasti sociálnej práce.

**V súvislosti so službou Mobilnej asistencie má Zicherka n.o. záujem spolupracovať s obcami, úniami a organizáciami, a sprostredkovať zvýhodnené podmienky vystihujúce individuálne potreby jednotlivcov i organizácií.**



