

GERONTO OBLEK

SKÚŠAŤ GERONTO OBLEK BOLO VEĽMI NA'ROČNÉ. NAJVIAC MA TRÁPILI
OKULIARE. VIDITEĽNOSŤ ČEL KE BOCA FAKT SLABÁ. TAKTIEŽ SLUCH BOL
VÍDATNE OSLABENÝ. VADILI MI ODMRADY NA LAKŤOCH, LEBO POHYBLIVOSŤ
RÚK TO VÝRAZNE OBTEŽILO. A NEVEDELA BY SOM SA AĽI UČESAŤ
A NIE TO EŠTE NAKRESLIŤ RÚŽ. ŠO ZA'VAŽIM NA BRUCHU TO
TIEŽ NEBOLO ČAKNÉ. MALA SOM PROBLÉM SI SADnúŤ A ISTAT'
ZO STOLČKY.

V ZA'VERE TO HODNOTIŤ AKO POZITÍVNU SKÚSENOSŤ ALE ^{1x} ~~2x~~ PRIJEMU
ZA'ŽIADK TO NEBOL. MAJÚ TO DŮKONČOVIA ŤAŽKÉ'

nejhorší část byla sluchátka (sluch)

mobilem mě přišlo nejhorší řešení část, kolena mi nepřišla, což
vůz bylo těžké

problém v rukou mě přišlo nejvíce závažné

- zážitok silný
- je to úplne iný pocit, s čím prichádza aj iný pohľad na svet
- mať takto sešlé telo musí byť veľmi demotivujúce. Spolu s ďalšími faktormi (samota, dôchodok) to musí byť zložitá existencia
- najviac sťažujúce boli býte a sluchátka
- ~~by~~ uvedomujem si, že dôchodca áti aj fyzickú lokest, čo sme my nezažili. O to zložitejšie to musí byť.

Spätaná väzba:

- ocenil by som viac aktivít, ktoré si môžeme v gerontoboku skúsiť.
- mohol sa napt. premietat na plátno nejaký statický návod ku abekku.

- skúšanie guon to obleku mi veľmi sašičilo
empatia voči ľuďom so starými ľuďmi
- video je ako regulárny training v posilovaní
- pre mňa ako študentku biológie je pomerne
navečajšie poznávať biologické aspekty,
sake to bolo veľmi obohacujúce

NA 10 MINUT SENIOREM



- skúšať to bola rozhodne zaujímavá
- bolo fajn zžiť si byť v tele starého (staršieho) človeka
- najviac mňa teda prekvapila nehybnosť kĺbov (lokty + kolena)
↳ bolo pre mňa náročné ke ohnúť / pokrčiť na zem pro nějaký předmět
- schody nahoru nebyly hrozný, za to slezt schody dolu byla hrůza - velice ošizený
- hmat nebyl tak těžký, jen pracovat s telefonem mi přišlo s rukavicemi nepraktické
- po sundání "sluchátek" + uší, jak mi to pout, že hnojím jde mě obívat tak cítit
- celkový zážitek & že byl překvapující → jak moc jsem srozuměl senioři v pohybu

"Na 10 minut seniorem"

Vyzkoušet ji být na chvíli v kůži. Samozřejmě by se měla zohřívají zářítka. Zároveň ale strojně zrealizovat, zejména měla možná pohyblivost a obratnost. I když se to nezdaří, tak vyjít schody je pěkný výsledek. Kromě toho, imitace zhoršeného sluchu a výrazné degradace zraku, bylo ani, na mě, nejvyšší omezení!
Celkově se člověk už výrazně limitovanější ne měl směřovat a i tanalita, jako Herminé' bmbonu, může být přikázán.

KRÁTKOZRAKOST TO ZNÁMĚNE ZHORŠUJE - NEBOCO
VIDNO PRAKTICKY NIČ NA ~~TON~~ PAPIERU
NAHORŠIE NA TOM UŠETKON BOLI TIE LAKTE

NEŠKÚSILI SAE ČAHNÚT A POTOM SA PORÚSIT
POSTAVIT, TO BY NAŇ ASI NEŠLO

Gerontoblek - pocity

- ze začátku - * Vypadalo to vlastně docela snadně, ale čím více vrstev jsem na sobě měla, tím těžší to zničehonic bylo. Váha navíc náhle hrála mnohem větší roli, pohybové omezení neskutěčně * ztěžovalo chůzi a pohyb rukou a jiných končetin. Celé to završilo omezení zraku a sluchu, ~~kte~~ které mě odbouraly natolik, že jsem odmítla jít bez hole. Nakonec to ale i přes to všechno byla nezapomenutelná zkušenost :)

Byl to zajímavý zážitek. Největší problém mi dělalo ohýbání (avedání), svedení hranicový ležel neuvěřidla. Myslim si, že by si to měli zkusit architekti různých prostor pro lepší pochopení správné rozdělení síťového síťového. Orientace v prostoru byla také hodně omezená. Možná by společnost mohla vymyslet více pomůcek na zlepšení orientace v prostoru. Jsem ráda za tuhle zkušenost.

Nghorši pro mě byl sluch, skore jsem
hesljetl osadní a už vůbec ve sam
sebe. Osadní byb síce nepřijmre
ale dulo x do zvládat.

Pracovním nom murekela čí ot otelau, nepřekážet nom am
penla, přičastek moze demotore protili to, ako na cilia navori ludia
v utika otelau, no pamutil na minaker. Mayvacoim protekmon
e miva kroti ruky (matitky v otelki letior), denkione a nuchalka,
ick xundain, noli otika dikanu a ce jinom utelau Pa to, Pa pon
ai v mojom "normálnom" otel. No ludia, letni, kroti mura
ozdobne fungoval "mrazek" rielky otelomok vylicid nungy -

Dlouho jsem si představovala jaké
to musí být mít ve starším věku,
protože si už od mládí říkáme jak
máš být uvidět čarodělna a naši
rodice, prarodiče nebo jimi starší příbuzní.
Mám bratry, že si máme pochvat na starší.
V obleku mi přišlo, že jsem zastaralá
o 60 let a po sundání mi nachvat
přišlo, že mi je znovu 12. Super zkušenost.

- ~~První~~ - mohla přinést!
- před tím jsem si nemyslela (více má
nemyslela), že ~~byla~~ ~~moderní~~ činnosti mohou
být tak náročné!
 - nejvíce mě omezovala neohybitost klouby
⇒ neschopnost upravit si vlasy, sundat brýle, ...
⇒ jakmile jsem si dala, nebyla jsem schopná
pokrýt naby pod sebe → potavit se
 - dále také kousí! Aluch - měla jsem pocit,
že jsem neměla vůbec přehled o otol!

Vychoušet si to bylo skutečá zkušenost.

Pro nás jako pro mlade' je možnost normalního pohybu samozřejmá a občas

si asi neumíme představit, že starší lidé' nemusí být tak rychlí a pohybliví jako my. Bylo deo proudy náročné se v tom hýbat a nejhorsí bylo to, že člověk nemohl ohnout ruce. Nemohla jsem si ani odstranit vlasť z obličaje.

Paie bylo hozené nic nevidět, moje preferenční vidění téměř zmizelo a "viděla" jsem pouze před sebe. Vmbon jsem nĕmĕla cit a nemohla jsem se nemohla ani, bonbon. Ktemi jsem se nemohla ohnout a mojit schody bylo fakt náročné.

CÍTLA JSEM SE VELMI ZVLÁŠTNĚ. OPRAVDU MI VYBĚL TRAK A SLUCU. NEČEKALA JSEM, ŽE STARŠÍ LIDÉ VĚTŠINOU TAK ŠPATNĚ SLYŠÍ A VIDÍ.

NA DRUHOU STRANU JSEM SI MYSLELA, ŽE MI BUDE MNOHEM VŮŘE CHODIT, ~~KAPKA~~ ALE ŠLO MI TO KONEČNĚ DOCELA DOBRĚ.

V KAŽDÉM PŘÍPADĚ ~~JE~~ JSEM Z TOHO VYVODILA DVA ZÁVĚRY:

1). MUSÍM SI STARŠÍCIU LIDI' JEŠTĚ VÍCE VAÝIT. / PŘÍVE JSEM CUAPALA, ŽE JE TO PRO NĚ TĚŽKÉ, ALE TĚD JSEM TO TAŽILA NA VLASTNÍ KŮŽI.

2). NECUCI SE TAK HLĚ CÍIT CO NEJDELE, TAKŽE BUDU JEŠTĚ VÍCE DBÁT NA SVĚ ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL.

REFLEXE:

~~Uspěšnost~~ Uspěšnost si dle toho moc rájovaná slavnost,
někdo by chtěl přivítat dohodu autentičnou (máti. díky na
jednu stranu, bodu zranitelnou) pohyb, zároveň předstíhá
i kterou sledovat). Přesně díky mi zase přivítá bodu moc,
do moc zranitelnou bodu až. podle.

Uspěšnost by mi, jdi se je sledovat v dle toho sledovat
bodů. Uspěšnost by byla rájovaná slavnost, navíc v tomto
světovém bodu i sledovat.

omezení zraku a sluchu příliš velký problém
v této omezení zkušenosti nedobro
ale většinou je při více interakcích
v hlubnějších prostředích musí
být neschopnost přičinělyšet změně
Otrava

nejvíce omezení mi přičiněly neschopno
obtěžování holen - ložte, z židle
bych se bez poděření pohostí rukou
a pomocí hůlky a si nezvedla U
rozhodně mi tento zkušenost pomohla lépe pochopit

• Musím říci, že mě to velice bavilo a nikdy jsem nic takového neviděla.

• Zkusila jsem si rozbalit bonbon, což bylo velice náročné a trvalo mi asi 5 minut, než jsem si ho dala do úst.

• I schody byly velkou překážkou.

• Nejhorší pro mě byl sluch a zrak.

Děkujeme za tuto zkušenost!

- Sarah Joršková

- nejhorší byly brýle - nedovedu si představit fungovat s takto omezeným zrakem

- chůze (i na schodech) byla zvláštní záležitost, ale vnímal jsem větší míru nejistoty a usilovně se konstantně bál pádu

- nemít možnost ohnout ruce a lokty je

pravdě nepříjemná, zejména pak nevíce o omezený pohyb prstů

GERONTOLOGICKÝ OBLEK

TÁTO SKÚSEŇ SA MI VEĽMI PAČICA,
MUSÍŤ POVEDAŤ, ŽE BUDEŤ LEŠIE CHÁPAŤ
STARŠÍCH ĽUDÍ.

MAJULAC MI PREKÁŽALO VEĽMI ZLÉ VIDENIE
A TAKTIEŽ ZNÍŽENÁ MOBILITA LAKŤOU.

Myslím, že hodně záleží na stupni omezení, které daný senior má, ale asi se shodneme, že u televize bychom sedět mohli, aťkoliv bychom ji prakticky neslyšeli a neviděli.

Díky tomuto různému součtinu a chůzi seniorů ještě více. Nejvíce nepříjemné mi přišlo omezení zraku a sluchu. Zároveň také vím, že ~~pohyb~~ omezený pohyb hlouběji bude velký problém.

Také jsem se více zhamaržovala s ostatními lidmi a přednášky a hlavně jsem velice ráda, že jsem mohla tato napsat.

Případala jsem si jako v jiném světě.

Že to je k tomu
příjemní a kopá čudi' je k tomu
daleko nebo krátko zprávy.
pout omezeney hobicity je
vejmí první
Dporučala by som vyškisit' a
ostátnym, žazit' si to podpora
empathy.

Že to je k tomu
příjemní a kopá čudi' je k tomu
daleko nebo krátko zprávy.
pout omezeney hobicity je
vejmí první
Dporučala by som vyškisit' a
ostátnym, žazit' si to podpora
empathy.

Reflexe - gerontologie

Jsem moc ráda, že jsem měla možnost si vyslechnout, jaké to může
byť "v létě 60 letého člověka. Nejvíce mi došla ta problem
orientace v prostoru - kardi vidění a slýchání. Celkově nem
ráda, že když chvilu nevidím nebo mám zavazané oči a
nádostava, že by to tak bylo u každého je pro mě led
nepředstavitelná. Také jsem nevěřila, že podpis nebo
rozbalení končin bude tak náročné.
Myslel jsem, že je snazší, že si můžeme vyslechnout, jak se asi
cítí mnozí ze seniorů. Můžeme tak vidět, že opravdu
"hojnější" věci je pro ně daleko náročnější než pro nás a
býtá budeme ohleduplnější. Doporučila bych gerontolog
vyslechnout všem svým pracovním telefonem a oslovit věci
pro seniory :-

Děkuj!