

Stárnutí

- „posloupnost nezvratných změn, které nastávají v živém organismu a postupně omezují a zeslabují jeho jednotlivé funkce, je to dokončený růst“. (Pacovský, 1997)



Věkové vymezení:

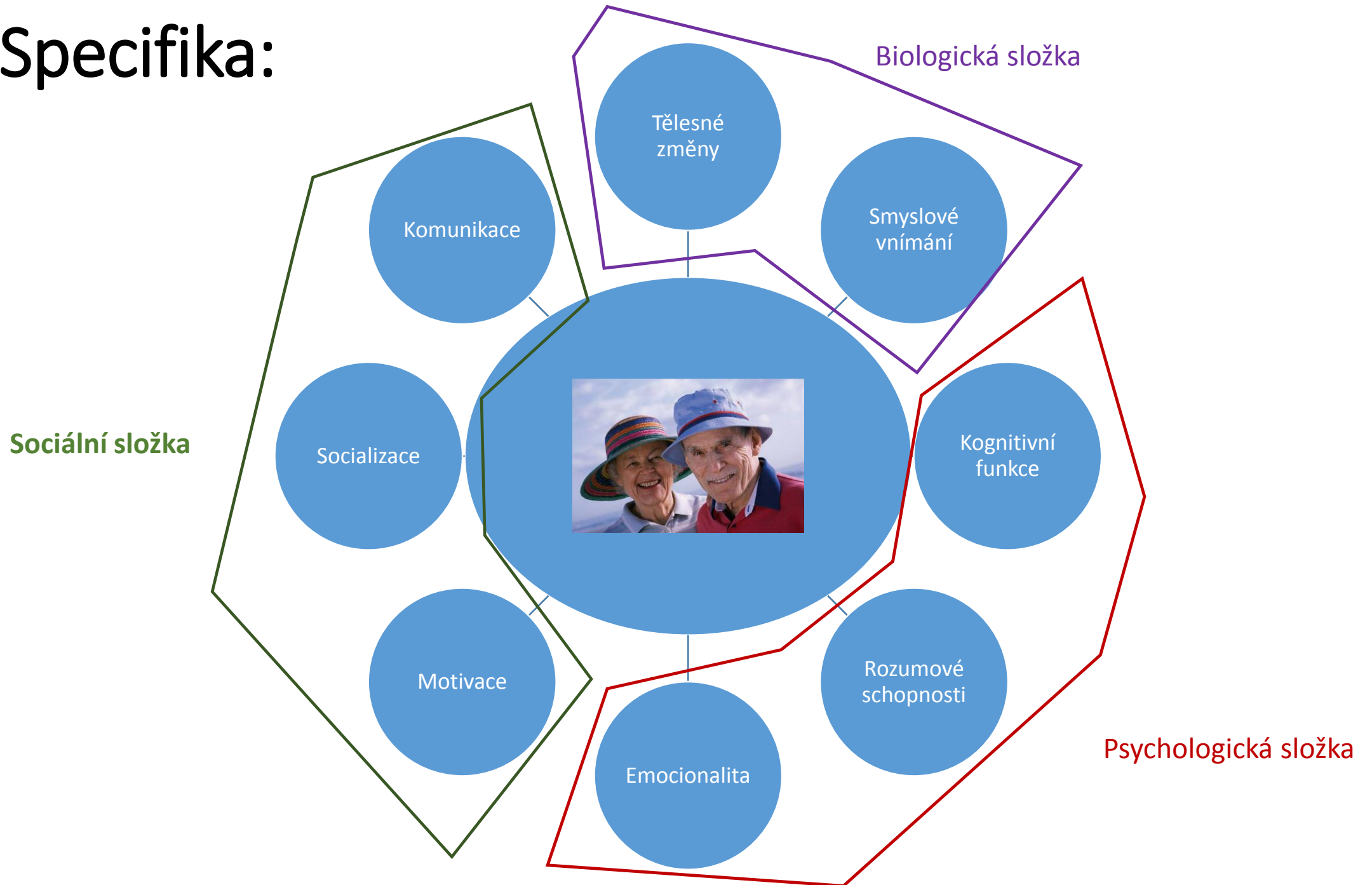
Dle WHO:

- Rané stáří: 60 – 75 let
- Pravé stáří, senium: 75 - 89 let
- Dlouhověkost: 90 a více let

Věk: (Pacovský, 1997)

- Matriční/chronologický
- Funkční
 - Biologická složka
 - Psychologická složka
 - Sociální složka
- Subjektivní
- Z ekonomického hlediska
 - produktivní
 - postproduktivní

Specifika:



Biologická složka – tělesné změny, percepce

Rané stáří

- Polymorbidita
- Úbytek kostní hmoty
- Osteoporóza
- Úbytek svalové hmoty
- Zhoršování smyslů
- Pokles imunity
- Úbytek nervových buněk

Pravé stáří

- Polymorbidita
- Chronická onemocnění pohybového ústrojí
- Nemoci pohybového aparátu
- Snížení soběstačnosti

Psychologická složka – kognitivní funkce

Rané stáří

- Zpomaluje se psychomotorické tempo
- Prodloužení reakčních časů
- Komplexní zpracování problémů
- Větší unavitelnost
- Snížení koncentrace
- Problém s rozdělením a přenášením pozornosti
- Časté chyby
- Negativně ovlivněno psychogenními faktory

Pravé stáří

- Další zhoršování psychických funkcí, paměti
- Další úbytek komplexity uvažování
- Zhoršení časového odhadu

Psychologická složka - paměť

Rané stáří

- Omezená schopnost zpracovávat informace
- Pokles rychlosti zpracování informací
- Vybavení starých informací
- Úbytek největší v oblasti epizodické paměti
- Nárůst reminiscencí
- Prospektivní paměť narušena

Pravé stáří

- Prohlubování stavu

Psychologická složka - rozumové schopnosti

Rané stáří

- Tendence k dogmatismu
- Rigidita
- Ulpívavost, rozvláčnost
- Upřednostnění rutiny a stereotypu
- Nechuť k novému
- Pokles schopnosti koordinovat kognitivní funkce
- moudrost

Pravé stáří

- Prohlubování stavu
- Závažný úbytek podmíněn chorobnými procesy

Psychologická složka - emocionalita

Rané stáří

- Negativní vliv kumulace ztrát a zátěží
- Zklidnění emočního prožívání

Pravé stáří

- Klesá intenzita a frekvence emočních prožitků
- Pokles pocitu životní pohody, pokles pozitivních ALE snaha o udržení přijatelné pohody

Sociální složka - socializace

Rané stáří

- Redukce sociálních dovedností
- Nabývání nových – adaptace
- Sociální skupiny:
 - Rodina
 - Přátelé a známí
 - Společenství urč. instituce

Pravé stáří

- Osamělost – způsoby zvládnání
- Riziko sociální izolace
- Potřeba přiměřeného kontaktu



Sociální složka - komunikace

Rané stáří

- Percepční problémy
- pokles slovní plynulosti, zpomalení vybavování potřebných výrazů
- Změna obsahu komunikace
- Pomalejší – čas na zpracování informace



Ageismus

- „ideologii založenou na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovanou skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité generaci.“

(Vidovičová, 2005)

Potřeby starších lidí (Vágnerová: Vývojová psychologie II.)

Rané stáří

- Potřeba stimulace a otevřenosti novým zkušenostem
- Potřeba orientace a adaptace
- Potřeba aktivity
- Potřeba sociálního kontaktu
- Potřeba citové jistoty a bezpečí
- Potřeba seberealizace

Pravé stáří

- Zaměřené na udržení subjektivní kvality života
- potřeba stimulace
- Potřeba bezpečí
- Potřeba sociálního kontaktu a citové vazby
- Potřeba autonomie
- Potřeba akceptace a uznání

Mění se. Dohleďte, jakým způsobem.

Odchod do důchodu jako mezník

- Ztráta profesní role
- Signál přechodu ze středního věku do stáří
- Sociální mezník
- Parciální vyloučení ze života společnosti
- Pocit životní pohody x stres
- Nový životní stereotyp x „syndrom čtyř stěn“
- Adaptace na novou situaci
- Změna sebepojetí

Kvalita života

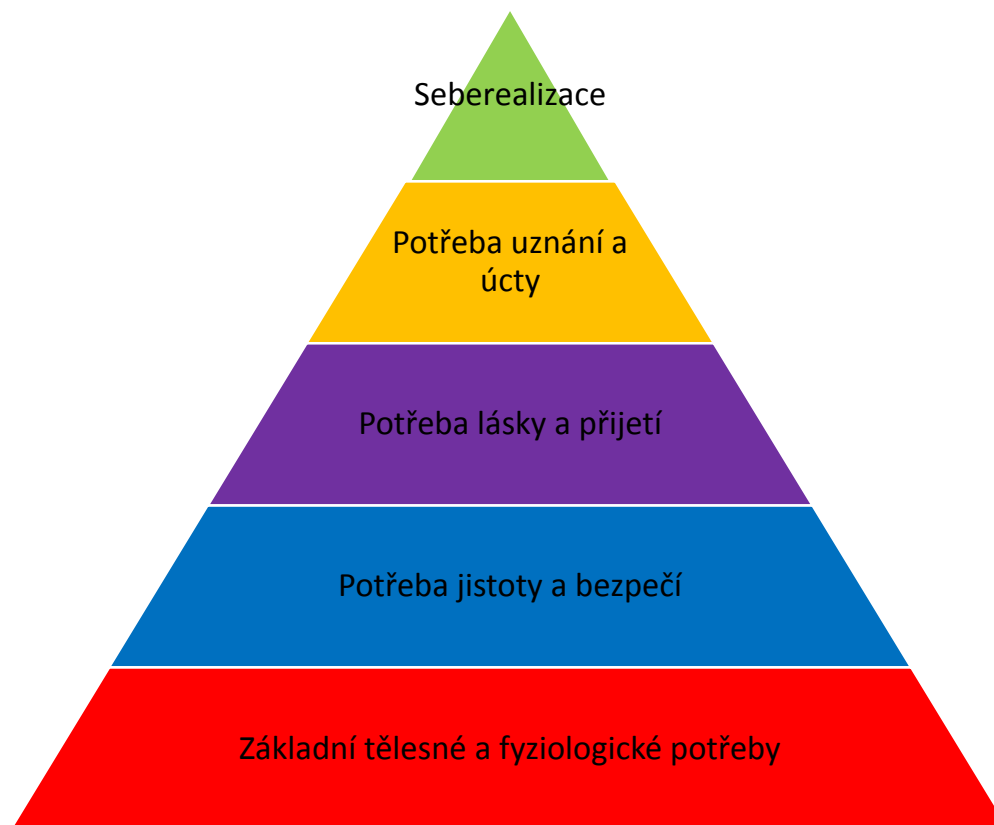
- klesá, zhoršuje se subjektivní interpretace životní situace
 - Důležité je udržení přijatelného životního stylu
 - Udržení autonomie
 - Udržení nebo znovuvytvoření sociálních kontaktů
 - Udržení přijatelného osobního významu a sebeúcty
-
- WHOQOL-OLD

Odvrácená strana stáří - dokument

- <http://www.ceskatelevize.cz/porady/1100627928-ta-nase-povaha-ceska/408235100011005-odvracena-strana-stari/>
- Iva Holmerová – lékařka, gerontoložka
- Zdeněk Kalvach – geriatr, gerontolog

Komplexní přístup k seniorům

- zahrnuje všechny seniorovi potřeby, které pociťuje.
- Holistický přístup



Udržení nezávislosti

- Návuk každodenních kompetencí
- Vázány na naučené dovednosti a zkušenosti a proto ubývají i ve stáří relativně pomalu
- Někdy nepřesný odhad vlastních schopností a úbytku funkcí

Možnosti péče (volně dle Mühlpachra, 2004)

- **péče o seniory v rodinném prostředí**
 - Pečovatelská služba
 - Osobní asistence
- **sociální péče v ambulantních podmínkách**
 - Denní stacionář
 - Centrum denních služeb
 - Odlehčovací služba
- **Rezidenční péče**
 - Týdenní stacionář
 - Domovy pro seniory
 - Domovy se zvláštním režimem

Služby poskytované zařízeními

- a) poskytnutí ubytování,
- b) poskytnutí stravy,
- c) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- f) sociálně terapeutické činnosti,
- g) aktivizační činnosti,
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Domov pro seniory

- Důvody odchodu do DD jsou racionální – zhoršení zdravotního stavu, omezení soběstačnosti, „už nic jiného nezbývá“
- RIZIKA:
 - Změna způsobu života
 - Nebezpečí manipulace ze strany personálu
- Adaptace na nedobrovolné umístění:
 - Fáze odporu
 - Fáze zoufalství a apatie
 - Fáze vytvoření nové pozitivní vazby
- Adaptace na dobrovolný odchod:
 - Fáze nejistoty a vytváření nového stereotypu
 - Fáze adaptace a přijetí nového životního stylu

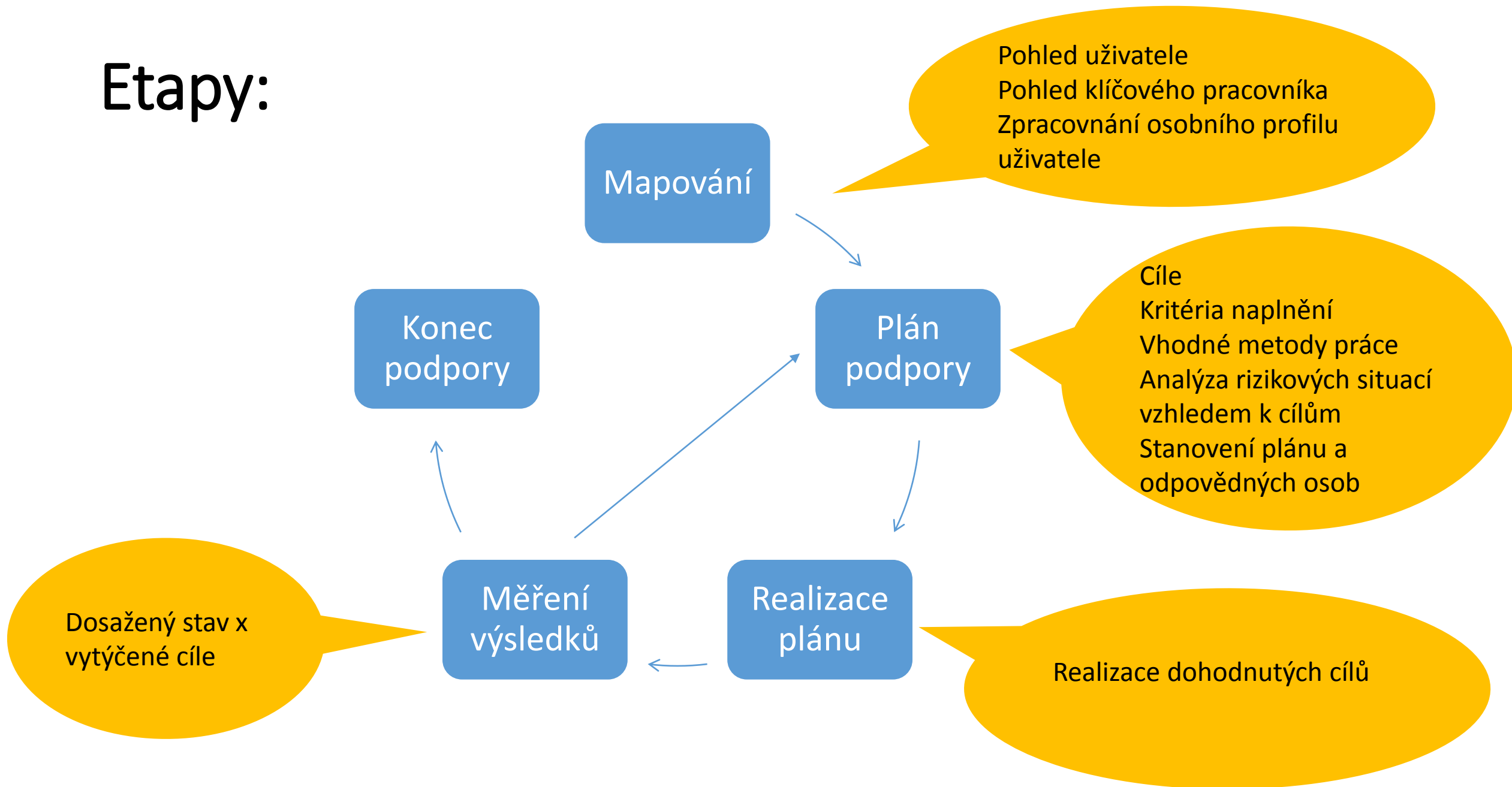


Přístup profesionálů / rodiny

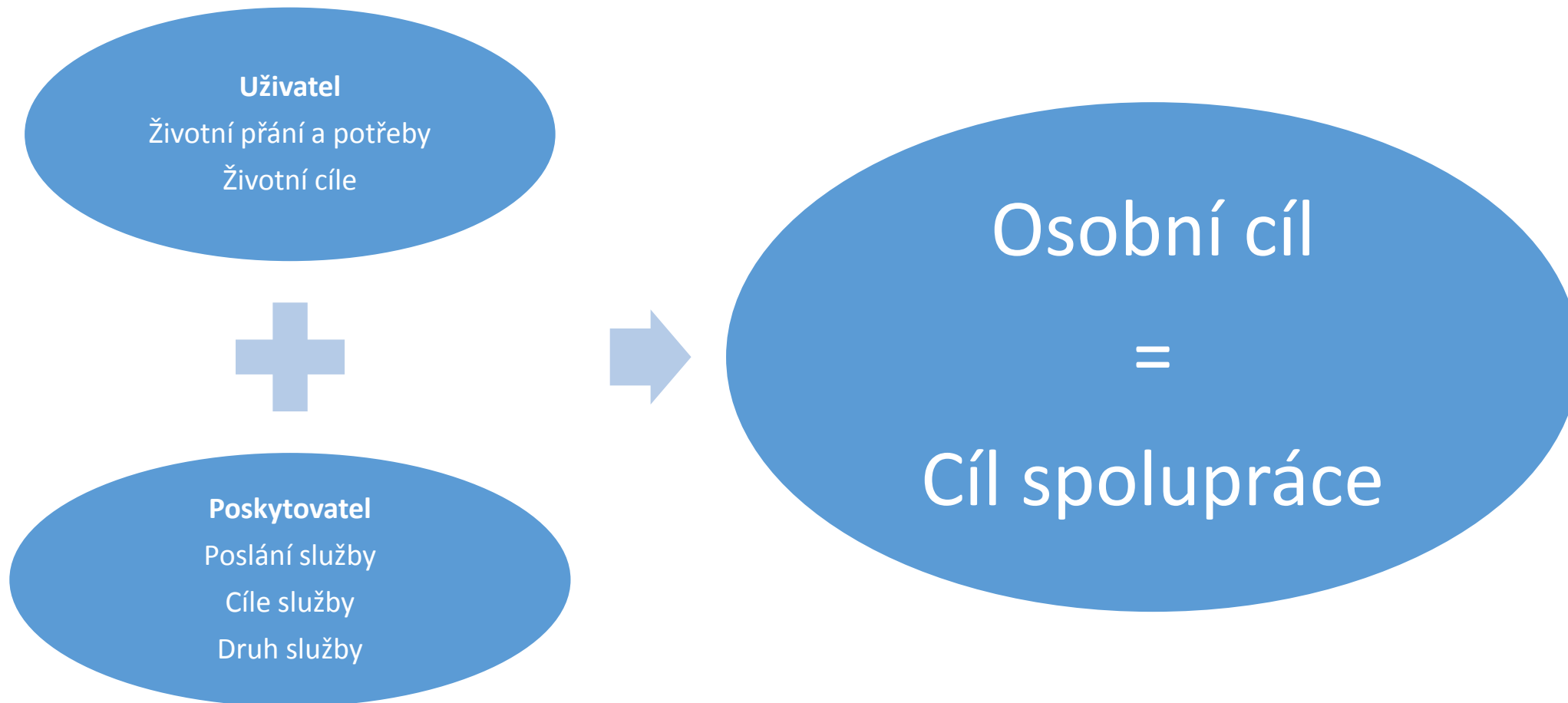
Individuální plánování

- klíčový nástroj poskytování sociální služby
- přizpůsobení poskytování dané sociální služby individuálním potřebám uživatele služeb na základě jeho požadavků a společně dohodnutých cílů spolupráce

Etapy:



Vymezení cílů spolupráce



Klíčový pracovník

- **Standardy kvality sociálních služeb:**
- 5. Individuální plánování průběhu sociální služby
 - Stanovuje povinnost klíčového pracovníka a vymezuje jeho povinnosti
 - Stanovuje povinnost hodnotit průběh služby společně s uživatelem

Předpoklady:

- dovednosti v komunikaci
- dostatek časového prostoru
- k dispozici prostor k nerušeným rozhovorům
- potřebné kompetence
- přístup k dokumentaci
- odpovědnost
- dobrý vztah s uživatelem

Další služby:

- Tísňová péče
- Senior telefon
- Poradenství (vč. Poradny pro pečující osoby, terénního poradenství)
- Rehabilitační a odlehčovací pobyty

- Např.: <http://www.zivot90.cz/>



Metody práce se seniory

- Práce s biografií
 - Aktivizace smyslů
 - Orientace v realitě
 - Trénink paměti
 - Reminiscenční terapie
 - Rezoluční terapie
 - Animoterapie)
 - Expresivní terapie (arte, ergo, muziko, taneční...)
 - Rehabilitace
 - Relaxace
 - Zájmové činnosti
- **U lidí s demencí:**
 - Sebeudržovací terapie (SET)
 - Metoda validace
 - Preterapie



Aktivní stárnutí

Možnosti vzdělávání seniorů

Aktivní stárnutí

- Dle WHO:
- *„... proces optimalizace příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečnost s cílem zlepšit QoL ve vyšším věku“*

Cíle

- důraz na CŽV
- pozdější a postupný odchod do starobního důchodu
- participace na aktivitách zlepšujících zdraví
- aktivní přístup seniora a jeho odpovědnost za vlastní život a mezigenerační vztahy
- věkově inkluzivní společnost
- lidé musí být zdravější a spokojenější, aby byli schopni a ochotni zůstat déle v zaměstnání
- (využití potenciálu starší generace)

Úkoly aktivizace

- udržení autonomie a soběstačnosti (x bezmocnosti a závislosti)
- udržení či znovuvytvoření sociálních kontaktů a vztahů (x sociální izolaci)
- udržení přijatelného osobního významu a sebeúcty (x pocitu vlastní nedostačivosti a nepotřebnosti)
- smysluplná činnost (x nečinnosti)

Vzdělávání seniorů

- osoby v postproduktivním věku novou cílovou skupinou od 60.l.20.st.
- Možnosti:
 - **univerzita třetího věku (U3V)**
 - **lidová akademie**
 - **kluby aktivního stáří**
 - **akademie třetího věku (A3V)**

Akademie třetího věku

- v ČR pod záštitou organizací, institucí (Červený kříž, Akademie J. A. Komenského, Domy kultury, ...)
- činnosti kulturně-osvětového charakteru
- jednorázové nebo krátkodobé akce na aktuální téma, akce dle zájmu
- tzv. zájmové semestrální studium

- Např.
- KA3V Hvězdárna - <http://www.hvezdarna.cz/univerzita/>

Univerzity třetího věku

- poskytují dospělým osobám v pozdějším věku všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělávání
- na VŠ úrovni
- v oborech humanitních, společenskovědních, přírodních
- realizace formou cyklů přednášek / uceleného studia

Programy U3V

- ucelené vzdělávací programy (1-3leté)
- letní seniorská škola (mezinárodní)
- Kurzy pro absolventy U3V
- Tematické krátkodobé kurzy
- Např.:
 - Historie, výtvarné umění, IT, atd.
 - Jazykové kurzy
 - Podpora zdraví, fyzické kondice
 - Bezpečnost
 - Výtvarné umění
 - Duševní hygiena, spiritualita
- virtuální U3V (distanční vzdělávání, e-learning)



Cíle U3V

- bio-psycho-sociální rozvoj člověka
 - adaptace na měnící se životní a společenské
 - podmínky (technologie)
 - mezigenerační dialog
-
- Například U3V Masarykovy univerzity:
 - <http://u3v.muni.cz/>
 - VIDEO: <http://u3v.muni.cz/video/>

Studium na U3V

- studenti – osoby v postproduktivním věku
- požadováno ukončené středoškolské vzdělání s maturitou (MU, UK) X není vázáno na dosažený stupeň vzdělání (UP)
- podmínkou zaplacení registračního poplatku
- účastníci mají statut posluchače univerzity, ne studenta
- osvědčení o absolvování U3V



Historie U3V

- 1973 Toulouse * 1. U3V
- cílem vytvořit vzdělávací příležitost pro stárnoucí populaci a nabídnout program, který by odpovídal potřebám věkové skupiny
- rozšíření fenoménu po celém světě
- 1986 - 1. kurzy pro seniory v ČR – UK, UP, JČU
- 2000 – kurzy moderních technologií na technických VŠ

- Přehled služeb pro seniory v ČR:
<http://www.gerontologie.cz/showdoc.do?docid=4>
- Přehled vzdělávacích organizací pro seniory v ČR podle krajů:
www.aktivniseniori.cz
- HOLCZEROVA, Vladimira a Dagmar DVOŘAČKOVA. ***Volnočasové aktivity pro seniory***. Vyd. 1. Praha: Grada,2013
- BOČKOVA, Lenka, Šarka HASTRMANOVA a Egle HAVRDOVA. ***50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života***. Praha: Respekt institut, 2011
- VOSTROVSKA, Helena. ***Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby: (několik v praxi ověřených návodů k aktivní práci se staršími občany)***. 2. rozš. vyd. Praha: Statni zdravotní ústav, 1998.
- ONDRAKOVA, Jana. ***Vzdělávání seniorů a jeho specifika***. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012.

- JOHNOVÁ, M. Příloha časopisu Rezidenční péče. Plánování zaměřené na člověka a transformace ústavní péče. *In Rezidenční péče 3/2006*
- SOBEK, J. Osobní cíl v individuálním plánování. *In Sociální služby 1/2009*
- VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory. Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada Publishing, 2007
- Malíková Eva, *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, Grada, Praha, 2011