



***Speciální
andragogika a
gerontagogika***

Lenka Nádvorníková

Základní pojmy

- Gerontagogika
- Geragogika
- Gerontologie
- Geriatrie
- Stáří a stárnutí

Základní pojmy - gerontagogika

- Gerontagogika (gerón, gerontos = stařec + agógé = někoho vésti)
- vědní disciplína zaměřená na zkoumání a systematizaci poznatků, týkajících se edukace v senu a edukace ve vztahu k seniorskému věku člověka.
- Někteří autoři se přiklánějí k pojmu geragogika – proč?

Gerontagogika v systému věd

- Nejstarší přístup (již překonaný): gerontopedagogika jako dílčí pedagogická disciplína

Novější přístupy:

- gerontagogika jako součást andragogiky, její dílčí disciplína
- gerontagogika ne jako podmnožina andragogiky, ale jako hraniční disciplína mezi andragogikou a gerontologií
- gerontagogika ne jako součást andragogiky, ani hraniční disciplína mezi andragogickou a jinou vědou, ale jako relativně samostatný obor vedle andragogiky stojící: pedagogika + andragogika + gerontagogika = „antropagogika“

Vztah gerontagogiky k dalším oborům:

- ke gerontologii
- k psychologii
- k sociologii
- ke speciální pedagogice

Základní pojem - gerontagogika

Předmět gerontagogiky:

- Palán = nauka o vzdělávání starších (starých) lidí
- Livečka = teorie výchovy a vzdělávání ve stáří a ke stáří
- Mühlpachr = (multioborová disciplína) péči, pomoci a podpoře seniorům při uspokojování jejich potřeb
- Petřková = studium a systemizace poznatků o široce chápané edukaci ve vztahu k seniorskému věku člověka

Gerontogogika (geragogika) a andragogika

- **Gerontopedagogika** (teorie výchovy člověka ke stáří a ve stáří)
- **vzdělávací gerontologie** (teorie a praxe vzdělávání starší a staré populace).
- **Geragogika, gerontagogika** je multidisciplinární teoreticko empirická disciplína zaměřená na pomoc, péči a podporu seniorů.
- **Andragogika** - věda o vzdělávání a výchově dospělých

Gerontologie

- věda o procesu stárnutí
- má zvláštní postavení – mezioborová věda

Rozlišujeme:

- *teoretická gerontologie*
- *sociální gerontologie*
- *klinická gerontologie + její součást geriatrie*

Související pojmy s gerontologií

- **gerontosociologie** - sociologická disciplína
- **Gerontopsychologie**, je specializací klinické psychologie. Zkoumá fyziologické změny v psychice člověka související se stárnutím a stářím
- **Gerontopsychiatrie** – speciální část psychiatrie – patologické stavy v psychice člověka ve stáří

Základní pojmy v gerontologii a gerontagogice

- **Stárnutí versus Stáří**
- **Stáří je posledním ontogenetickým vývojovým obdobím v životě člověka.**
- **Kalendářní (chronologické) stáří (věk)**
- **Sociální stáří (věk) – sociální role** (ztráta soběstačnosti, pomoc druhých, izolace...)
- **Psychologické stáří (věk)** – souvisí se změnami v oblasti schopností, vlastností – vázáno i na temperament a charakter
- **Biologické stáří (věk)** – involuční změny v organizmu, někdy se nazývá **funkční věk** (skutečný funkční potenciál)
- **Spirituální věk (stáří)** – proměny v oblasti seberealizace, hodnot, transcendentno, víra, smrt

Věkové (kalendářní) dělení stáří

WHO (světová zdravotnická organizace) rozdělila stáří takto:

- 45 – 59 = střední věk
- 60 – 74 = vyšší věk (*rané stáří – senescence*)
- 75 – 89 = vlastní stáří (*senium*)
- nad 90 let = dlouhověkost

Anglosanské země mají jiné dělení:

- 65 – 74 let mladí staří (young old)
- 75 – 84 let staří (old old)
- 85 a více velmi staří (very old)

Patologické a aktivní stáří

- Aktivní stáří** – zdravé, společnostmi preferované,
- úspěšné stárnutí - dobrý zdravotní a funkční stav
 - druhý životní program – praktické uplatnění i po odchodu do důchodu

X

- Patologické stáří** – předčasné
- vliv na vznik – duševní střety, napětí, stres, neklid
 - zdravotní problémy
 - životospráva , nedostatek pohybu, nedostatečný a nepravidelný spánek, nebo opak

Příprava na stáří

- Dlouhodobá
 - zejména postoj ke stáří,
 - ekonomická příprava
- Střednědobá
 - příprava ve zdravotní oblasti
 - příprava v sociální oblasti
 - příprava v psychické oblasti – přijetí stáří jako součást života
- Krátkodobá

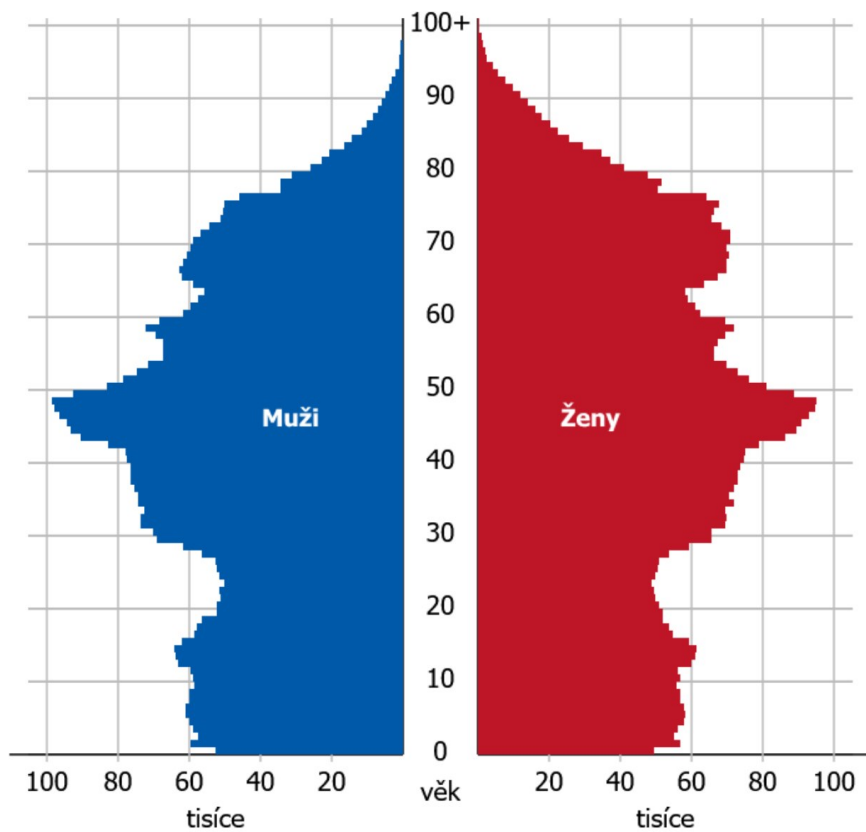
Demografie stárnutí a stáří

- Demografie se zabývá reprodukcí lidských populací, studuje podmínky, které ji ovlivňují a hledá pravidelnosti, kterými se proces demografické reprodukce řídí.

Demografické ukazatele:

- Porodnost (natalita), plodnost (fertilita) úmrtnost (mortalita), tzv. „strom života“, naděje dožití (střední délka života- live expectancy),...
- Demograficky stará populace je taková, kde je více jak 7 % 65 letých a starších.
- Index stáří – poměr postproduktivní/ předproduktivní věk

Věková struktura k 31. 12. 2022 Česká republika



© Statistisches Bundesamt 2009, Insee 2011, CZSO 2023

Zvýraznit přebytek mužů nebo žen

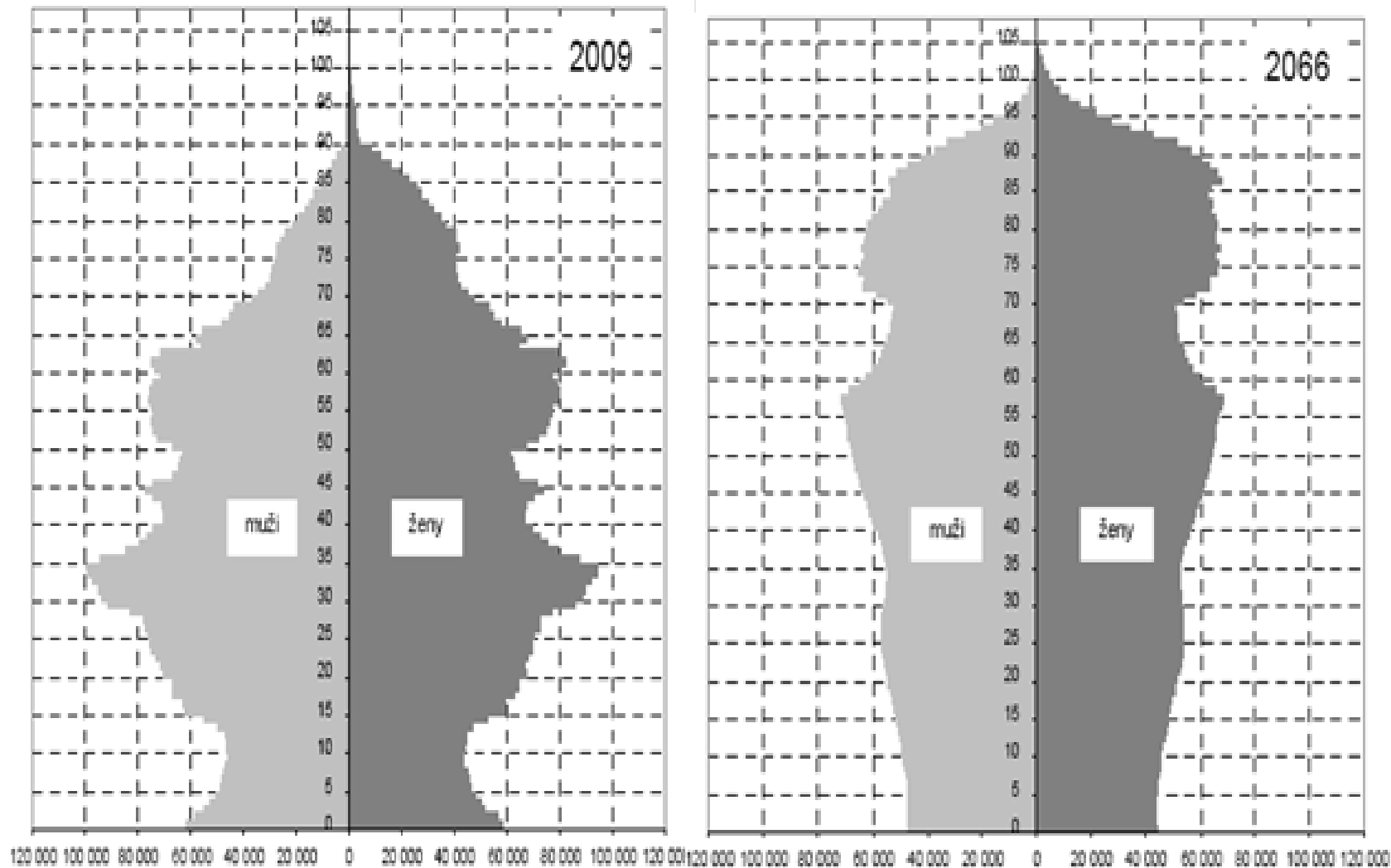
Animace

Nápověda

Zdroj: ČSÚ, věková struktura (31. 12. 2022)

Demografické ukazatele

Pramen: ČSÚ. Projekce obyvatelstva České republiky do roku 2065, s. 7



demografické údaje

Pramen: PRŮŠA, L. Efektivnost sociálních služeb: vybrané prvky a aspekty, s. 17

Rok	Počet obyvatel	Z toho starších		Podíl osob starších	
		65 let	80 let	65 let	80 let
	Celkem	65 let	80 let	na celkovém počtu obyvatel	
2005	10 235 973	1 446 681	315 988	14,13%	3,09%
2010	10 283 042	1 596 812	368 068	15,53%	3,58%
2015	10 301 994	1 864 146	390 459	18,10%	3,79%
2020	10 283 929	2 088 333	413 674	20,31%	4,02%
2025	10 217 200	2 201 310	509 607	21,55%	4,99%
2030	10 102 433	2 308 073	664 338	22,85%	6,58%
2035	9 957 079	2 399 918	771 810	24,10%	7,75%
2040	9 795 118	2 633 554	800 123	26,89%	8,17%
2045	9 622 248	2 862 020	844 525	29,74%	8,78%
2050	9 438 334	2 956 079	904 745	31,32%	9,59%

Teorie stárnutí

- 1) **Teorie genetická**
- 2) **Teorie metabolických omylů**
- 3) **Teorie metabolických změn**
 - **teorie volných radikálů**
 - **zbytkové produkty – lipofuscin**
- 4) **Sociální teorie – aktivity, neangažovanosti**
- 5) **Teorie rychlosti života – spíše u živočichů**
- 6) **Teorie účinku kyslíku**
- 7) **Teorie spojené s klimatickým pásmem (vysokohorské podmínky)...**

Faktory ovlivňující délku života

a) Vnitřní faktory - genová výbava

- *progeria vera (pravá progerie)*
- *Wernerův syndrom*

b) zevní faktory

- *fyzikální*
- *chemické – karcinogeny, teratogeny,...*
- *psychické*



Kompetence edukanta - seniora

Kompetence seniora

- Existující, nově vznikající schopnosti, potřeby a zájmy
- Je třeba zohledňovat *koncepty „aktivního“ stárnutí*, jejichž propagátoři vycházejí ze skutečnosti, že stav organismu ve stáří je determinován různými faktory:
 - **zákonitou biologickou involuci**
 - **chorobnými procesy**
 - **životním způsobem**
 - **životními podmínkami**

Biologická involuce

Fyziologické změny ve stáří.

- Srovnání 20-tiletého a 70-tiletého člověka (předpoklad, že u 20tiletého vše funguje na 100%)
- 50% krevního průtoku játry
- 85% váhy mozku
- 65% srdeční aktivity
- 55% kapacita plic
- 63% váha jater
- 65% váha ledvin
- 85% rychlost spojení nervových vláken

Změny v organismu ve stáří - obecně

- dochází k omezování a zeslabování výkonnosti jednotlivých orgánových soustav
- svaly se zmenšují a nahrazují se vazivem
- mění se pojivová tkáň
- ochabuje kůže a skládá se ve vrásky
- mizí podkožní tuk, klesá tělesná hmotnost
- dýchání - objevuje se dušnost
- zvyšuje se krevní tlak, zužují se tepny nánosy aterosklerotických plátů
- klesá aktivita pohlavních žláz
- zhoršuje se zrak, sluch
- snižuje se chuť k jídlu, vypadávají zuby
- snižuje se množství potřeby spánku

Životní způsob a podmínky

ŽZ

- nečinnost vede nejen k atrofii svalů, ale také ke slábnutí psychických funkcí a schopností.
- aktivita se snáze udržuje než obnovuje - včasná příprava na stáří, programy pohybové aktivity, seznamování s psychohygienickými prostředky, programy zaměřené na zbavení se závislosti na nikotinu apod.

ŽP

- ovlivňují průběh stárnutí, zdravotní i funkční stav seniora i aktivity, kterým se věnuje.
- podmínky související se životním prostředím, sociální, historické, ekonomické aj.

Schopnosti a dovednosti - v oblasti psychické

a) neměnné psychické procesy či dovednosti

- *slovní zásoba a jazykové dovednosti*
- *intelekt*

b) psychické změny sestupné povahy

- **1) kognitivní (poznávací) procesy**
- *zpomalené psychomotorické tempo*
- *snížení výbavnosti a vštípivosti*
- *snížení koncentrace*

- **2) emoční labilita**
- **3) změna povahy**

c) psychické změny vzestupné povahy

- *vytrvalost a trpělivost- stereotyp*
- *tolerance - altruismus*

Duševní stárnutí - k prudkým změnám dochází v cca 80 letech



Kompetence edukátora - gerontagoga

Edukátor

- **Organizační a řídicí personál** – vedoucí institucí, vedoucí oddělení, vedoucí kurzů, podpůrný asistenční personál – administrátoři studia
- **Tvůrci programů, projektů, učebních opor, pomůcek, technologií, koncepční pracovníci, metodikové, výzkumníci, prognostikové, analytikové, ekonomové edukace...**
- **Lektoři, trenéři, poradci, konzultanti, instruktoři, kouči, tutoři, patroni, diagnostici – gerontodidaktikové...**

Dovednosti edukátora

- komunikační, včetně cizojazyčných, ve všech formách
- sociální, včetně způsobilosti interkulturního jednání
- Využívání ICT a počítačová gramotnost
- sebevzdělávací, sebekultivační, seberozvojové
- profesní/odborné
- organizační a sebeřídící (jiné lidi i sebe - jednání v nestandardních situacích – tzv. krizové řízení)
- adaptační (flexibilita, pružnost, reaktivnost)
- projektové (schopnost projektovat a uskutečňovat změnu), dynamičnost, týmovost.

Kompetence gerontodidaktické a lektorské

- **osobnostní předpoklady**

????

- **metodicko-organizační způsobilost**

????

Kompetence gerontodidaktické a lektorské

- **odborná způsobilost**

????

- **gerontodidaktická způsobilost:**

- **prezentační a informativní**

?????

- **inspirativní a motivační**

????

- **diagnostickou**

????



■ HODNOCENÍ FUNKČNÍHO STAVU

Hodnocení funkčního stavu

Funkční vyšetření

- určuje se funkční zdatnost, soběstačnost mentální úroveň
- ADL test – activities of daily living - aktivity běžného života, nejznámější a v ČR používaný je Barthelův test
- IADL – instrumentální test všední činnosti
- Mini mental state examination
- test Yesavadge
- test hodin
- dotazník pro zjišťování poruch chování u Alzheimerovy choroby (či jiných demencí)
- Testování nutričního stavu – lékař
- Dotazník pro pečující o osobu s demencí

Barthelův test základních všedních činností.

/ADL-activity daily living)

	Činnost:	Provedení činnosti:	Bodové skóre
01. Najedení, napití		Samostatně bez pomoci	10
		S pomocí	05
		Neprovede	00
02. Oblékání		Samostatně bez pomoci	10
		S pomocí	05
		Neprovede	00
03. Koupání		Samostatně nebo s pomocí	05
		Neprovede	00
04. Osobní hygiena		Samostatně nebo s pomocí	05
		Neprovede	00
05. Kontinence moči		Plně kontinentní	10
		Občas inkontinentní	05
		Trvale inkontinentní	00
06. Kontinence stolice		Plně kontinentní	10
		Občas inkontinentní	05
		Inkontinentní	00
07. Použití WC		Samostatně bez pomoci	10
		S pomocí	05
		Neprovede	00
08. Přesun lůžko-židle		Samostatně bez pomoci	15
		S malou pomocí	10
		Vydrží sedět	05
		Neprovede	00
09. Chůze po rovině		Samostatně nad 50 metrů	15
		S pomocí 50 metrů	10
		Na vozíku 50 metrů	05
		Neprovede	00
10. Chůze po schodech		Samostatně bez pomoci	10
		S pomocí	05
		neprovede	00

Hodnocení stupně závislosti

Hodnocení:	Závislost	Body
	Vysoce závislý	00 – 40 bodů
	Závislost středního stupně	45 – 60 bodů
	Lehká závislost	65 – 95 bodů
	nezávislý	96 – 100 bodů

Test instrumentálních denních činností – IADL (Instrumental aktivity daily living)

Činnost	Zvládnutí činností	Body
Telefonování	Vyhledá samostatně číslo, vytočí ho	10
	Zná několik čísel, odpovídá na zavolání	5
	Nedokáže používat telefon	0
Transport	Cestuje samostatně dopravním prostředkem	10
	Cestuje s doprovodem jiné osoby	5
	Cestuje v speciálně upraveném dopravním prostředku	0
Nakupování	Je schopný si samostatně nakoupit	10
	Nakoupí s doprovodem nebo radou jiné osoby	5
	Neschopný bez podstatné pomoci	0
Vaření	Uvaří samostatně celé jídlo	10
	Jídlo si ohřeje	5
	Jídlo musí připravit jiná osoba	0
Domácí práce	Udržuje domácnost s výjimkou těžkých prací	10
	Vykoná lehčí práci nebo neudrží přiměřenou čistotu	5
	Potřebuje pomoc při většině prací nebo nedělá žádné práce v domácnosti	0
Práce kolem domu	Vykonává samostatně a pravidelně	10
	Vykonává pod dohledem	5
	Vyžaduje pomoc, práci nevykoná	0
Užívání léků	Samostatně bere v určenou dobu správnou dávku, zná názvy léků	10
	Užívá léky, když jsou připravené a připomenuté	5
	Léky musí podávat jiná osoba	0
Finance	Spravuje samostatně, platí účty, pozná příjmy a výdaje	10
	Zvládne drobné výdaje, potřebuje pomoc se složitějšími operacemi	5
	Neschopný bez pomoci nakládat s penězi	0

Vyhodnocení stupně závislosti:

0 – 40 bodů– závislý

41 – 75 bodů – částečně závislý

76 – 80 bodů– nezávislý

Tři dotazníky **dotazníky**: Krátké kognitivní **testy vhodné**

:

1) pro demenci

- Mini-Mental State Examination (MMSE)
- Test kreslení hodin a skórování BaJa

2) pro mírnou kognitivní poruchu

- nový původní český test ALBA
- nový původní český test POBAV
- Montrealský kognitivní test (MoCA)

Zkrácený mentální bodovací test

(hodnocení psychického stavu podle Gainda)

		Odpověď	
		Správná	Špatná
01.	Věk	1	0
02.	Kolik je asi hodin?	1	0
03.	Adresu?*	1	0
04.	Současný rok?	1	0
05.	Kde je hospitalizovaný?	1	0
06.	Poznání alespoň dvou osob.	1	0
07.	Datum narození?	1	0
08.	Jméno současného presidenta? (rok ukončení II. světové války apod.)	1	0
09.	Odečítat zpět od 20 do 1 nebo vyjmenovat pozpátku měsíce v roce od prosince k lednu.	1	0
Celkem:			

* CAVE-Pozor! Na konci testu by měla být adresa nemocným zopakována, abychom se ujistili, že dobře slyší.

Hodnocení:

Za každou správnou odpověď má klient 1 bod.


Nedosáhne-li 7 bodů jedná se o zmatenost.

Test kognitivních funkcí

Mini – Mental State Examination (MMSE)

- je celosvětově nejrozšířenější a nejpoužívanější zkouška k rychlému a orientačnímu zhodnocení kognitivních funkcí
- test sloužící pro vyšetření poruch paměti u demencí

Test kognitivních funkcí-Mini Mental State Exam (MMSE)

Oblast hodnocení:	Max.skóre:
<p>1.Orientace: Položte nemocnému 10 otázek. Za každou správnou odpověď započítejte 1 bod.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Který je teď rok? - Které je roční období? - Můžete mi říci dnešní datum? - Který je den v týdnu? - Který je teď měsíc? - Ve kterém jsme státě? - Ve které jsme zemi? - Ve kterém jsme městě? - Jak se jmenuje tato nemocnice?(toto oddělení?,tato ordinace?) - Ve kterém jsme poschodí?(pokoji?) 	<p>1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</p>
<p>2.Paměť: Vyšetřující jmenuje 3 libovolné předměty(nejlépe z pokoje pacienta-například židle,okno,tužka)a vyzve pacienta,aby je opakoval. Za každou správnou odpověď je dán 1 bod</p>	3
<p>3.Pozornost a počítání: Nemocný je vyzván aby odečítal 7 od čísla 100 a to 5 krát po sobě. Za každou správnou odpověď je 1 bod.</p>	5
<p>4.Krátkodobá paměť (=výbavnost): Úkol zopakovat 3 dříve jmenovaných předmětů (viz bod 2.)</p>	3
<p>5.Řeč,komunikace a konstrukční schopnosti: (správná odpověď nebo splnění úkolů = 1 bod) Ukažte nemocnému dva předměty (př.tužka,hodinky) a vyzvěte ho aby je pojmenoval. Vyzvěte nemocného aby po vás opakoval:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Žádná ale - Jestliže - Kdyby <p>Dejte nemocnému třístupňový příkaz: „Vezměte papír do pravé ruky,přeložte ho na půl a položte jej na podlahu.“ Dejte nemocnému přečíst papír s nápisem „Zavřete oči“. Vyzvěte nemocného,aby napsal smysluplnou větu (obsahující podmět a přísudek, která dává smysl) Vyzvěte nemocného,aby na zvláštní papír nakreslil obrazec podle předlohy.1 bod Jsou li zachovány všechny úhly a protmutí vytváří čtyřúhelník.</p>	<p>2 1 1 1 1</p>
	
<p>Hodnocení: 00 – 10 bodů těžká kognitivní porucha 11 – 20 bodů středně těžká kognitivní porucha 21 – 23 bodů lehká kognitivní porucha 24 – 30 bodů pásmo normálu</p>	

Test kreslení hodin

Test kreslení hodin

Jméno pacienta:

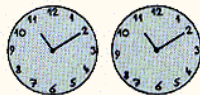
Datum vyšetření:

Pokyny pro provedení:

- Dejte pacientovi čistý list papíru s předkresleným kruhem. Ukažte mu, kde je horní a spodní část. Pak dejte pacientovi pokyn: „Toto mají být hodiny. Doplňte, prosím, všechna chybějící čísla a zaznamenejte čas 10 hodin a 10 minut.“
- Poznamenejte si provádění (pořadí, opravy, trvání). Zhodnoťte výsledek podle níže uvedeného návodu a zaznamenejte ho spolu se jménem pacienta a datem a provedení na kresbu.
- Validizovaná hranice mezi normální a patologickou kresbou ve smyslu přítomnosti kognitivní poruchy/demence leží mezi 2 a 3 body. To znamená, že skóre 3 a více bodů je již patologické.

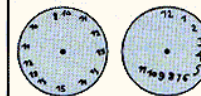
1. Bezchybné provedení

- ▲ číslce 1-12 ve správném pořadí i místě
- ▲ dvě ručičky ve správné poloze



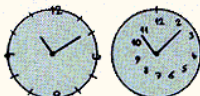
4. Střední stupeň prostorové dezorganizace, takže zaznamenání času není možné

- ▲ nepravidelné mezery
- ▲ zapomenutí číslce
- ▲ perseverace: opakování kruhu, číslce na jednu stranu od 12
- ▲ záměna pravý-levý (číslce proti směru)
- ▲ dysgrafie - chybějí čitelné číslce



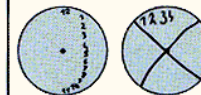
2. Lehká prostorová chyba ciferníku hodin

- ▲ vzdálenost mezi číslcemi nerovnoměrná
- ▲ číslce mimo kruh
- ▲ otočení papíru s otočením číslce
- ▲ použití pomocných čar pro lepší orientaci



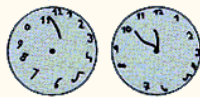
5. Těžká prostorová dezorganizace

- ▲ jako u skóre 4, ale silněji vyjádřeno



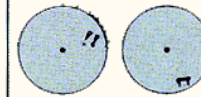
3. Chybné zaznamenání času, zachované prostorové uspořádání hodin

- ▲ pouze jedna ručička
- ▲ čas zaznamenan slovně „10 hodin 10 minut“
- ▲ čas vůbec nezaznamenan

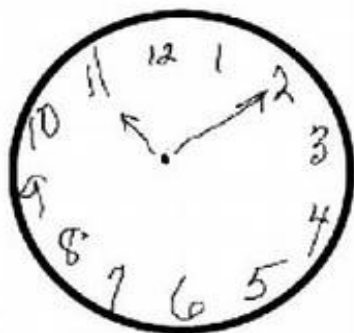


6. Chybí zakreslení hodin (CAVE: vylučte depresi/delirium)

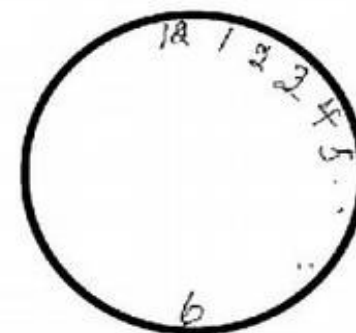
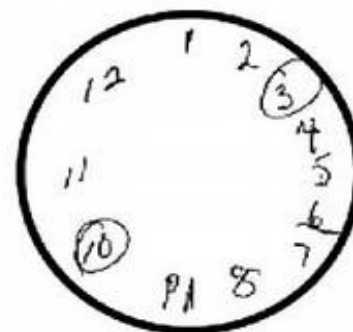
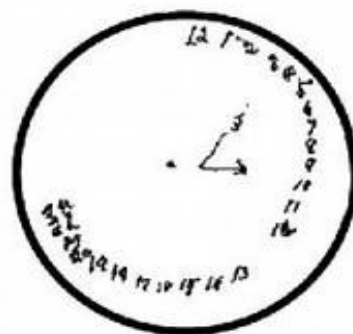
- ▲ žádný pokus zakreslit hodiny
- ▲ ani vzdálená podobnost s hodinami
- ▲ napsáno slovo nebo jméno



Správně



Abnormity



Posuzování stupně závislosti 10 životních potřeb (pro příspěvek na péči)

- mobilita,
- orientace,
- komunikace,
- stravování,
- oblékání a obouvání,
- tělesná hygiena,
- výkon fyziologické potřeby,
- péče o zdraví,
- osobní aktivity
- a péče o domácnost (péče o domácnost se neposuzuje u osob do 18 let).

Příspěvek na péči – stupně závislosti (do 30. 6. 2024)

Osoba do 18 let

- I. lehká závislost osoba není schopna zvládat 3-4 úkony 3 300,-
- II. středně těžká závislost – osoba není schopna zvládat 5-6 úkonů, 6 600,-
- III. těžká závislost - osoba není schopna zvládat 7-8 úkonů, 13 900,-
- IV. úplná závislost - osoba není schopna zvládat 9 a více úkonů 19 200,-

Příspěvek na péči – stupně závislosti (od 1. 7. 2024)

Osoba do 18 let

- I. lehká závislost osoba není schopna zvládat 3-4 úkony **3 300,-**
- II. středně těžká závislost – osoba není schopna zvládat 5-6 úkonů, **7 400,- (+ 800 Kč)**
- III. těžká závislost - osoba není schopna zvládat 7-8 úkonů, **16 100,- (+ 2 200 Kč)**
- IV. úplná závislost - osoba není schopna zvládat 9 a více úkonů **23 000,- (+ 3 800 Kč)**
- IV.+ úplná závislost - osoba není schopna zvládat 9 a více úkonů **27 000,- (péče mimo pobytové služby) (+7 800 Kč)**

Stupně závislosti u osoby nad 18 let (do 30. 6. 2024)

- stupeň I (lehká závislost), osoba není schopna zvládat 3 nebo 4 základní životní potřeby, 880 Kč
- stupeň II (středně těžká závislost), osoba není schopna zvládat 5 nebo 6 základních životních potřeb, 4 400,- Kč
- stupni III (těžká závislost), osoba není schopna zvládat 7 nebo 8 základních životních potřeb, 12 800,- Kč
- stupni IV (úplná závislost), osoba není schopna zvládat 9 nebo 10 základních životních potřeb, 19 200,- Kč

Stupně závislosti u osoby nad 18 let (od 1. 7. 2024)

- stupeň I (lehká závislost), osoba není schopna zvládat 3 nebo 4 základní životní potřeby, **880 Kč**
- stupeň II (středně těžká závislost), osoba není schopna zvládat 5 nebo 6 základních životních potřeb, **4 900,- (+ 500 Kč)**
- stupni III (těžká závislost), osoba není schopna zvládat 7 nebo 8 základních životních potřeb, **14 800,- (+ 2000 Kč)**
- stupni IV (úplná závislost), osoba není schopna zvládat 9 nebo 10 základních životních potřeb **23 000 Kč(+ 3 800,-)**
- stupni IV + (úplná závislost mimo pobytové služby), 9 nebo 10 základních životních potřeb, **27 000,- Kč (+ 7 800,-)**

DALŠÍ TESTY – především kognitivní

- ABLA – Amnesia Light and Brief Assessment
Babí léto začíná prvními ranními mrazíky
- TEGEST – předvede gesta
- POBAV – pojmenování **obrázků a jejich vybavení**
- Test věty
- Test časoprostorové orientace
- Prezidentský test
- Pětičárový test obrazové produkce – různé obrazce z 5ti čar
- Pětibodový test obrazové produkce – na kostce domina
- Test mince v ruce – 10x minci nebo sponu, počítá od 10 do 1 a pak říká
- Montrealský test (MoCA)
- Psychodiagnostické – Reyenův paměťový test učení (90 minut), Rey-Osterriethova komplexní figura + klasický Wechslerův test inteligence

Hodnocení deprese

- Škála deprese pro geriatrické pacienty
- Beckova sebeposuzovací stupnice deprese

Škála deprese pro geriatrické pacienty

Vyberte na každou z uvedených otázek odpověď „ano“ nebo „ne“ a odpověď zaškrtnete!

01.	Jste v zásadě spokojen se svým životem?	ano	ne	
02.	Vzdal jste se v poslední době mnoha činností a zájmů?	ano	ne	
03.	Máte pocit, že váš život je prázdný?	ano	ne	
04.	Cítíte se často sklíčený a smutný?	ano	ne	
05.	Máte vesměs dobrou náladu?	ano	ne	
06.	Obáváte se že se Vám přihodí něco zlého?	ano	ne	
07.	Cítíte se převážně šťastný?	ano	ne	
08.	Cítíte se často bezmocný?	ano	ne	
09.	Vysedáváte raději doma, než by jste šel mezi lidi a seznamoval se s novými věcmi?	ano	ne	
10.	Myslíte si, že máte větší potíže s pamětí než vaší vrstevníci?	ano	ne	
11.	Myslíte si, že je krásné být na živu?	ano	ne	
12.	Napadá Vás někdy, že život nestojí za nic?	ano	ne	
13.	Cítíte se plný elánu a energie?	ano	ne	
14.	Myslíte si, že vaše situace je beznadějná?	ano	ne	
15.	Myslíte si, že většina lidí je na tom lépe než Vy?	ano	ne	

Škála deprese pro geriatrické pacienty

1 bod za každou odpověď „ano“ u otázek		2	3	4		6		8	9	10		12		14	15
1 bod za každou odpověď „ne“ u otázek	1				5		7				11		13		

VYHODNOCENÍ

- Bez deprese 00 – 05 bodů
- Mírná deprese 06 – 10 bodů
- Manifestní deprese vyžadující odborníka Nad 10 bodů

Stupnice hodnocení psychického zdraví (Savage, Britton, 1967, Kolibiáš a spol. 1993)

Položky:		Odpověď:	
01.	Cítíte se většinu času dobře?	ano	ne
02.	Máte často obavy o své zdraví?	ano	ne
03.	Trpíte často bolestmi hlavy?	ano	ne
04.	Měl/a jste v poslední době závratě?	ano	ne
05.	Často se Vám třesou ruce při práci?	ano	ne
06.	Míváte záškuby ve svalech?	ano	ne
07.	V poslední době jste měl bolesti jen zřídka nebo vůbec ne?	ano	ne
08.	Vnímáte necitlivost v jedné nebo více částech těla?	ano	ne
09.	Máte vždy ruce a nohy dostatečně teplé?	ano	ne
10.	Je Váš spánek přerušovaný, povrchní nebo jinak narušený?	ano	ne
11.	Jdete většinou spát bez myšlenek, které by Vás trápily?	ano	ne
12.	Máte rád společnost, jste rád mezi lidmi?	ano	ne
13.	Často Vás něco trápí?	ano	ne
14.	Jste často plný elánu či energie?	ano	ne
15.	Cítíte se často neúčinný?	ano	ne
Součet:			

Stupnice hodnocení psychického zdraví

(Savage, Britton, 1967, Kolibiáš a spol. 1993)

Hodnocení:

1 bod za odpověď „ano“ u otázek		2	3	4	5	6		8		10			13		15
1 bod za odpověď „ne“ u otázek	1							7		9		11	12		14
Skóre 6 a více svědčí pro poruchu psychického zdraví															



Specifika vzdělávání seniorů

Přístupy k edukaci seniorů

- Odmítnutí seniorů (nepotřebnost)
- Koncept aktivizace v kontextu sociálních služeb (volný čas v pobytových SS)
- Princip participace (výhody pro obě strany)
- Seberealizace – seberealizační potenciál facilitován vzděláváním

Motivace k činnosti:

- Vnější a vnitřní (zevní je u seniorů relativně malá, vnitřní vycházející z vlastních potřeb a pohnutek velká)
- důraz na praktickou každodennost
- schopnost sebeobsluhy (udržování vlastních sil)
- smysluplnost
- dobrovolnost
- příjemnost
- touha po sociálních kontaktech
- touha rozumět něčemu (PC, nebýt odtržen od reality)
- úspěšnost

Podmínky a prostředky vzdělávání seniorů

- **Vnitřní** (fyzický stav, věk, biol. potřeby...)
- **Vnější**
 - **Hygienické prostředí** (nábytek, bezbariérovost, osvětlení, teplota, větrání...)
 - **Relaxační prostředí** (vhodné prostředí – sedačky, automaty na kávu nebo vodu...)
 - **Emocionální atmosféra** (možnost navázat pozitivní sociální kontakty i s lektory)
 - **Estetický dojem prostředí** (barvy, architektura, vybavení...)

Podmínky a prostředky (Šerák)

- Dostupnost místa
- Bezbariérovost všech prostor
- Vhodná intenzita osvětlení
- Vhodný mobiliář a jeho orientace v prostoru
- Přiměřená velikost, kontrast a grafika informačních zdrojů
- Protiskluzové a stabilizační prvky

Prostředky vzdělávání seniorů

- Přehledné členění a dobrá strukturace učiva
- Eliminace poruch procesu učení (šumy)
- Dlouhodobost
- Respektování delšího času na procvičování
- Posloupnost prezentovaných informací

Bariéry ve vzdělávání seniorů

- **Informační** (neschopnost či nemožnost vyhledat relevantní informace)
- **Situační** (konkrétní aktuální životní situace jedince – zdraví, finance...)
- **Psychologické** zábrany (nízká motivace, obavy z neúspěchu, snížené schopnosti se učit, strach z nového, z lektorů a kolegů...)
- **Andragogické** (interval od posledního vzdělávání, nedostatek předchozích vědomostí, osobnost vzdělavatele, absolvovaná škola...)
- **Organizační** – nabídka kurzů, obsah, kvalita, čas, administrativní zabezpečení, prostor...

Předsudky a stereotypy jako bariéra vzdělávání

- Nemoc
- impotence,
- Ošklivost
- Snížení duševních schopností
- Duševní nemoc
- Zbytečnost
- Izolace
- Chudoba
- Deprese
- Mýtus falešných představ
- Mýtus zjednodušené demografie
- Mýtus homogenity
- Mýtus neúčinného času
- Mýtus o skleróze
- Mýtus ignorance

Předsudky ve společnosti

- http://olomouc.idnes.cz/vitezny-spot-olomouce-utocici-na-stereotypy-a-klise-o-seniorech-pxq-/olomouc-zpravy.aspx?c=A131015_151653_olomouc-zpravy_stk
- <https://www.youtube.com/watch?v=Tgrn1TEduEs>

Mýty o vzdělávání seniorů

- Vzdělávat senior je zbytečné
- Staří lidé se už nemohou ničemu naučit
- Senioři si nic nepamatují
- Senioři nechtějí mít nic společného s ICT
- Staří lidé zabírají jen místo mladým
- Senioři nechtějí měnit svůj životní styl
- Senioři mají jiné problémy, než se vzdělávat
- Edukace seniorů je záležitost zdravotníků či sociálních pracovníků, ne vzdělavatelů

Témata pro edukaci seniorů

- Zdraví a nemoc
 - Kultura a umění
 - Mezilidské vztahy
 - Historie
- Podpora gramotnosti:
- Finanční
 - Právní
 - Mediální
 - Zdravotní
 - Pohybové

Výsledky výzkumu

Zjistit, zda odpovídá zájem seniorů skutečně navštěvovaným veřejně přístupným VČ aktivitám.

Zájem versus navštěvovaná aktivita (rozdílnost)

Zájem	Odpověď určitě ano/spíše ano	Navštěvovaná aktivita	Odpověď ano
ICT, moderní technologie	243	ICT, moderní technologie	103
rekreační aktivity a cestování (procházky, výlety...)	187	rekreační aktivity a cestování (procházky, výlety...)	92
hrátky s pamětí, sudoku, křížovky, osmisměrky	237	hrátky s pamětí, sudoku, křížovky, osmisměrky	175
aktivity se zvířaty (výcvik psů, venčení psů v útulku)	208	aktivity se zvířaty (výcvik psů, venčení psů v útulku...)	124
aktivity s hudbou a zpěvem (pěvecký sbor, tanec, hra na nástroj)	83	aktivity s hudbou a zpěvem (pěvecký sbor, tanec, hra na nástroj)	162
zdravý životní styl, zdravá výživa	101	zdravý životní styl, zdravá výživa	65
vaření, pečení, gastronomie	82	kurzy vaření, pečení, gastronomie	182
sebeobrana, legislativa, právní gramotnost	74	kurzy sebeobrany, legislativy, právní gramotnosti	137
sociální aktivity (pomoc s vnoučaty, kontakty s vrstevníky,...)	224	sociální aktivity (pomoc s vnoučaty, kontakty s vrstevníky..)	105
kulturní aktivity (divadlo, vernisáže, koncerty...)	107	kulturní aktivity (divadlo, vernisáže, koncerty, galerie...)	65

Zájem versus navštěvovaná aktivita (podobnost)

Zájem	Odpověď určitě ano/spíše ano	Navštěvovaná aktivita	Odpověď ano
vzdělávací aktivity (univerzita 3. věku, jazykové kurzy...)	147	vzdělávací aktivity (univerzita 3. věku, jazykové kurzy...)	141
manuální činnosti (ruční práce, kutilství, bastlení)	146	manuální činnosti (kutilství, ruční práce, práce v domácnosti...)	127
výtvarné činnosti (malování, kreslení, výstavy)	142	výtvarné činnosti (malování, kreslení, výstavy, galerie)	121
veřejná činnost (dobrovolnictví, práce v zastupitelstvu, v organizacích pro seniory, v komunitě)	165	veřejná činnost (dobrovolnictví, práce v komunitě, v zastupitelstvu, v organizacích pro seniory...)	140
příroda, životní prostředí, ekologie	124	přírodovědné kurzy, životní prostředí, ekologie	129

- **Veřejná účast na aktivitách než poptávka**
 - ❖ Aktivity s hudbou; vaření, pečení a gastronomie; sebeobrana, legislativa, právní gramotnost.
- **Veřejná poptávka než realizovaná aktivita**
 - ❖ ICT; cestování; hry s pamětí; aktivity se zvířaty; zdravý ŽS; sociální aktivity; kulturní aktivity.
- **Podobnost poptávky a nabídky**
 - ❖ Vzdělávací aktivity; manuální činnosti, výtvarné činnosti; veřejná činnost; příroda

Aktivizační prostředky seniorů

- nově se začíná používat slovo animace, animace = oživení, naplnění programem
- základní rysy animace jsou nedirektivnost, otevřenost

Charakteristika aktivit seniorů :

- musí odpovídat individuálnímu tempu a schopnostem
- senioři se liší ve schopnosti střídat činnosti
- zvyky a stereotypy - respektovat
- činnost musí mít smysl
- hodnocení činnosti - pochválit výsledek

Rozdělení činností

Podle místa v životě člověka

- pracovní činnosti
- aktivity běžného dne
- péče o sebe sama
- činnosti volného času

Podle okruhu uspokojených potřeb

- Denní činnosti, podporující autonomii...

Podle počtu zapojených osob

- - individuální, párové, skupinové, společenské aktivity

CÍL AKTIVIZACE

- uspokojit jejich potřeby
- udržovat je ve fyzické i mentální aktivitě
- rozvíjet jejich kreativitu
- zprostředkovat jim kontakt se společenským prostředím
- přispět tak ke zvyšování kvality jejich života.

AKTIVIZACE

Kde:

- zařízeních pro seniory
 - denní stacionáře
 - domovy pro seniory
 - zařízení, kam dochází jako do zájmových kroužků

Kým:

Aktivizační pracovník

- vzdělání zaměř. na specifika práce se seniory
- alespoň základní povědomí o fyziologii stáří a projevech nejčastějších onemocnění sen. věku
- znalosti zaměř. na náplň a pojetí aktivizačních činností
- doporučuje VOŠ nebo VŠ studium v souv. oborech (sociální pedagogika, speciální pedagogika, ergoterapie, atd.

Překážky aktivizace

Psychické

- zhoršení krátkodobé paměti
- zhoršení schopnosti koncentrace
- zpomalení psychomotorického tempa
- vystupňování charakterových vlastností
- zhoršená schopnost fantazie
- snížení sebedůvěry, adaptability
- zhoršená schopnost navazování nových vztahů
- zmenšování odolnosti vůči stresu

Překážky aktivizace

Fyzické

- zmenšování odolnosti organismu vůči nepříznivým vlivům
- úbytek svalové hmoty, energie a síly
- poruchy činnosti jednotlivých orgánů
- snižování motorické kapacity
- snižování sensorické kapacity (zhoršení zraku, sluchu)
- zmenšování odolnosti vůči působení škodlivých bakterií a virů

Zásady

- pravidelná doba provádění aktivit
- ne hned po jídle, ideálně nejdříve hodinu po nasedení
- dobrovolná účast, možnost pasivní účasti
- vhodná skladba aktivit (např. cvičení spíše dopoledne, těžší aktivity střídat s lehčími apod.)
- adekvátní náročnost přizpůsobená skupině
- ohled na konkrétní omezení nebo postižení
- vhodné prostředí (příjemné, známé, bezpečné, se známým terapeutem)
- omezení rušivých vlivů
- integrace aktivizačních aktivit i do běžného života klienta

Rizika

- může dojít ke zdůraznění některé ze slabých stránek klienta, což obvykle vede k demotivaci u klientů s psychickými problémy a nízkou sebedůvěrou
- nižší tempo nebo méně náročná zadání mohou některé rychlejší klienty nudit
- někdy se mohou aktivizací vybavit nepříjemné vzpomínky
- skupinové aktivizační programy mohou být narušeny kvůli osobním antipatiím a sporům mezi některými klienty
- při provádění aktivizací musíme také přihlídnout k únavě klienta

Společenská a vzdělávací aktivita seniorů

- Kluby důchodců
- Kluby aktivního stáří
- Akademie a Univerzity III. Věku
- Univerzity volného času
- Zájmové kluby
- Neziskové organizace + příspěvkové organizace
- Celoživotní učení X celoživotní vzdělávání
- Druhý životní program (Haškovcová)

Vzdělávání seniorů

- První v roce 1973 ve Francii (Toulouse) – prof. Pierre Hellas
- AIUTA (Association Internationale des Universités du troisième Age),

U3V

- první ve Francii
- U nás první na Univerzitě Palackého v Olomouci v roce 1986, v roce 1987 na UK v Praze, později i další VŠ
- studium nenahrazuje ucelené VŠ vzdělání, absolventi získají potvrzení o absolvování, ale ne akademický titul
- je většinou koncipováno do 2 -3 letých kurzů

A3V

- první v roce 1983 v Přerově, další postupně v Prostějově, Hranicích, Bechyni , Praze atd.
- neorganizuje ji zpravidla jedna a táž organizace všude, ale podílí se na tom více různých organizací, většinou v místech, kde není VŠ
- po jejím absolvování se vystavuje potvrzení, které ale neopravňuje k činnosti v daném oboru
- Obsahové změřením se netýká jen studia, ale doplňují její zájmové pohybové aktivity, jako turistika, exkurze, kultura a umění,

Vzdělávání seniorů

- Univerzity volného času – forma systematického zájmového mezigeneračního vzdělávání. Garantováno VŠ, osoby 18+, žádné požadavky na vzdělání, nekonají se zkoušky a zpravidla se nevydávají ani certifikáty. Klíčová motivace. Zájem o obor nebo téma, První vznikla v Praze (1993) Dana Steinová.
- Experimentální mezigenerační univerzity (Mendelova univerzita)
- Virtuální univerzity 3V (ČZU)

Organizace a instituce

- kluby pro seniory a seniorská centra
- Komunitní centra
- Vzdělávací agentury,
- Knihovny, kulturní domy a střediska
- Domy dětí a mládeže
- Muzea
- Střední školy
- Základní umělecké školy
- místní samospráva
- neziskové organizace a poskytovatelé SS



Další související aktivity pro seniory

Metody (terapie)

- Ergoterapie - ERGON = práce a
THERAPIA – LÉČBA A TERAPIE

Hlavní oblasti ergoterapie

- kondiční ergoterapie
- ergoterapie cílená na postiženou oblast
- zaměřená na pracovní začlenění
- zaměřená na výchovu k soběstačnosti

Metody (terapie)

- **Arteterapie**
- Receptivní a produktivní
- **Muzikoterapie**
 - Může být využita jako doplněk klasických rehabilitačních cvičení.
 - je využíváno hudby, rytmu, zvuků, tónů, zpěvu a často bývá propojena s pohybem nebo výtvarnou výchovou.
- individuální a skupinová
- aktivní nebo pasivní

ARTETERAPIE

- Léčení prostřednictvím obrazu a výtvarných aktivit
- Léčba založená na tvůrčích aktivitách
- Vychází z pocitů a emocí
- Dochází *k uvolnění* tělesného napětí
- Kresba, práce s textem, hudba, divadlo
- Individuální
- Skupinová



VYUŽITÍ RŮZNÝCH TERAPIÍ

- **Muzikoterapie** - důležitý je vzpomínkový efekt např. Hudba mládí, i u těžkých forem demence je dlouhodobá paměť zachována,
- **Taneční terapie**, klient je udržen v prostoru a čase, což podporuje percepční a kognitivní funkce.



MUZIKOTERAPIE

- Terapeutický postup využívající zvuk a hudbu
- Hudební interpretace – reprodukce předem známého hudebního materiálu
posílení sebedůvěry, schopnost sebekontroly
- Zpěv písní – pomáhá klientům s narušeným řečovým projevem zlepšit artikulaci

MUZIKOTERAPIE

- Hudební vystoupení – pomáhá klientům budovat sebedůvěru a sebevědomí
- Hudba ovlivňuje vegetativní funkce (srdeční rytmus, svalový tonus, termoregulaci atd.)

METODY (TERAPIE)

- **Zooterapie (animoterapie)**
- Nejznámější je **canisterapie**

Využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka.

- pohyblivost
- psychická podpora
- kognitivní oblast, motivace
- sociabilita a sociální dovednosti
- vztah ke psům, zvířatům.

ZOOTERAPIE

- **Canisterapie** – interakce mezi člověkem a psem
- **Felinoterapie** – kontakt mezi člověkem a kočkou
- **Hipoterapie** – fyzioterapeutická metoda při níž se používá kůň
- **Delfinoterapie** – využití delfínů
- **Lamaterapie** – využití lam
- **Insektoterapie** – využití hmyzu
- **Ornitoterapie** – využití ptactva



DRAMATERAPIE

- Činnost vycházející z dramatického umění
- Využívá improvizace, hraní rolí, simulace, interpretace
- Směřuje k obohacování člověka, schopnost prožívat, sdílet a sdělovat
- Upravuje psychické poruchy, sociální vztahy, důsledky mentálního a tělesného postižení
- Podporuje duševní a fyzickou integraci, verbální a neverbální komunikaci osobní růst

DRAMATERAPIE



FYZIOTERAPIE

- Terapie funkčních poruch pohybového aparátu
- Léčba využívající přirozených přírodních podnětů k zachování či obnově zdraví
- Používá se po úrazech, nemocích, vrozených vadách či poruchách funkcí pohybového aparátu procesem stárnutí
- Individuální
- Skupinová

FYZIOTERAPIE



AKTIVIZAČNÍ METODY

- **Aktivace (aktivizace)**
- **Animace**
- **Orientace v realitě**
- **Validace**
- **Bazální stimulace**
- **Reminiscence**
- **Kognitivní trénink a „hry“ pro dospělé**

DĚKUJI ZA POZORNOST

