



Ageing Well

Příručka pro podporu pozitivního stárnutí



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350



Ageing Well: Vědecky podložené návyky lidí, kteří dobře stárnou

Číslo projektu : 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Za zveřejnění této práce odpovídá konsorcium projektu Ageing Well. Názory a argumenty zde použité nemusí nutně odrážet oficiální stanoviska Evropské komise.



Toto dílo je licencováno pod licencí CC-BY-NC-SA 4.0. Chcete-li si prohlédnout kopii této licence, navštivte

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Tato licence vyžaduje, aby uživatelé při opakovaném použití uvedli autora. Umožňuje opakovanému uživateli materiál šířit, remixovat, upravovat a stavět na něm v jakémkoli médiu nebo formátu, a to pouze pro nekomerční účely. Pokud materiál upraví nebo přizpůsobí jiní uživatelé, musí upravený materiál licencovat za stejných podmínek.

- BY: Autor musí být uveden jako autor.
- NC: Je povoleno pouze nekomerční použití vaší práce. Nekomerční znamená, že není primárně určeno nebo zaměřeno na komerční výhody nebo peněžní kompenzaci.
- SA: Úpravy musí být sdíleny za stejných podmínek.

Obsah

Úvod	5
Modul 1: Úvod do wellbeingu a odolnosti.....	9
Sekce 1: Definice pojmů wellbeing a odolnost	10
Sekce 2: Význam pohody a odolnosti ve stáří.....	15
Modul 2: Pozitivní a aktivní stárnutí, wellbeing a odolnost	28
Sekce 1: Pozitivní a aktivní stárnutí	28
Sekce 2: Hlavní problémy, kterým starší dospělí čelí	30
Sekce 3: Výhody aktivního života	32
Modul 3: Příklady a případové studie z praxe pozitivní psychologie	51
Sekce 1: Porozumění pozitivní psychologii	51
Sekce 2: Případové studie	55
Sekce 3: Postupy a strategie pozitivní psychologie	61
Sekce 4: Tipy pro pečující.....	66
Modul 4: Osvědčené postupy z jiných zemí, které mají dobré systémy sociálního zabezpečení	73
Sekce 1: Přehled systémů sociálního zabezpečení v různých zemích	73
Sekce 2: Případové studie účinných politik a programů na podporu starších osob	78
Sekce 3: Srovnávací analýza různých přístupů k sociálnímu zabezpečení	82
Sekce 4: Faktory úspěchu a jejich přizpůsobení jiným podmínkám	83
Modul 5: Praktické tipy pro pohodu a odolnost starších osob a pečovatelů	87

Sekce 1: Úvod: Důležitost sebepečce pro seniory	87
Sekce 2: Jednoduchá opatření a praktické tipy na podporu pohody a odolnosti pečujících osob	93
Závěr.....	103

Úvod

Vítejte v příručce nástrojů pro **podporu pozitivního stárnutí**, která je **komplexním a motivujícím zdrojem**, jehož cílem je poskytnout dospělým starším 65 let a jejich pečujícím základní dovednosti a znalosti pro zlepšení **wellbeingu** (*životní pohody*) a odolnosti v pozdějším věku. Tato příručka je součástí projektu "Ageing well", jehož celkovým cílem je zlepšit wellbeing (životní pohodu) starších dospělých od 65 let. K cílům tohoto projektu patří **posílení dovedností a kompetencí starších dospělých**, aby se zvýšil jejich celkový wellbeing a aktivní účast v jejich komunitách, a stejně tak vybavení vzdělavatelů a vzdělavatelek dospělých a pečujících o starší osoby potřebnými nástroji k tomu, aby mohli lépe podpořit wellbeing starších lidí a aktivní stárnutí.

V rámci této iniciativy byl k vytvoření této příručky realizován rozsáhlý výzkumu ve Francii, na Kypru, v Řecku, Belgii, Španělsku a České republice, který zahrnoval: 1) výzkum od stolu a 2) terénní výzkum, fokusní skupiny se seniory a seniorkami a dotazníkové šetření s pečujícími osobami.

Výzkum od stolu - klíčová zjištění:

- Země vyvíjejí politiky, které se zabývají potřebami starších dospělých a integrují sociální služby a systémy finanční podpory.
- Zlepšení systémů **zdravotní péče zahrnuje lepší přístup ke službám v oblasti duševního zdraví a vzdělávání poskytovatelů zdravotní péče** v oblasti potřeb starších osob.
- Zásadní je **finanční zabezpečení**, o které se usiluje, včetně **důchodové reformy, dotací na zdravotní péči a bydlení**.
- Komunitní centra, společenské kluby a **podpůrné skupiny** poskytují **prostor pro navázání kontaktů** s ostatními a účast na společenských aktivitách a podporují celoživotní vzdělávání.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Fokusní skupiny se staršími dospělými - hlavní zjištění:

- Senioři/ky se věnují různým **každodenním činnostem**, jako je fyzické cvičení, domácí práce, společenské a kulturní aktivity.
- **Vnímání stárnutí se liší** - mnozí senioři/ky vyjadřují pozitivní pohled na život a jako důležité faktory uvádějí štěstí, zdraví a nezávislost.
- Míra optimismu často koreluje s **dostupností a kvalitou podpůrných systémů**, zdravotním stavem a postojem společnosti ke stárnutí.
- **Problémy jsou v různých kulturách podobné**: zdravotní problémy, omezení mobility, přizpůsobení se technologickému pokroku, citové strádání, ztráta blízkých a finanční problémy.



Z terénního výzkumu tohoto projektu vyplývá několik doporučení. Jednou ze společných potřeb je **zlepšení technologické gramotnosti**, neboť digitální dovednosti jsou stále více nezbytné pro přístup k informacím a službám. Dále **posílení podpůrných struktur komunit a rodiny** a zajištění lepšího přístupu ke zdravotní péči. Jedním z hlavních doporučení je, aby tvůrci politik rozvíjeli **infrastrukturu přátelskou ke staří** a prováděli politiky, které snižují sociální izolaci a finanční nejistotu seniorů.

Dotazník s pečujícími - hlavní zjištění a -> doporučení:

- Pečující se snaží sladit své pečovatelské povinnosti s osobními a pracovními povinnostmi, což vede k emocionálnímu stresu.
- Nedostatečná finanční pomoc a formální uznání pečovatelského úsilí.
- Rozšířit služby náhradní péče a zlepšit informovanost a přístup k digitálním nástrojům, které mohou pomoci v pečovatelských dovednostech.
- Zavedení podpůrných systémů, skupin vzájemné podpory a komunitních partnerství ke snížení izolace.

Příručka pro **podporu pozitivního stárnutí** se zabývá jedinečnými problémy a příležitostmi spojenými se stárnutím a nabízí **cenné zdroje**, které starším dospělým pomohou lépe zvládnout proces stárnutí. Podporou **pozitivního a aktivního přístupu ke stárnutí** chceme podpořit uspokojivější a odolnější prožitek pro všechny zúčastněné.

Tato příručka je rozdělena do pěti **klíčových modulů**, z nichž každý se zaměřuje na kritický aspekt wellbeingu a odolnosti:

1. **Úvod do wellbeingu a odolnosti:** Tento modul představuje základní pojmy wellbeingu a odolnosti a vysvětluje jejich význam v kontextu stárnutí. Zahrnuje fyzický, emocionální, sociální a psychologický rozměr wellbeingu a poskytuje aktivity pro sebereflexi wellbeingu a odolnosti.
2. **Pozitivní a aktivní stárnutí, wellbeing a odolnost:** Tento modul se zabývá výhodami fyzické, duševní a sociální aktivity. Poskytuje strategie pro udržení aktivního životního stylu, včetně tipů na fyzické cvičení, kognitivní aktivity a sociální zapojení, které jsou klíčové pro podporu energického a zdravého života ve vyšším věku.
3. **Příklady a případové studie z praxe pozitivní psychologie:** V tomto modulu se na příkladech ze života ukazuje, jak jednotlivci prošli pozitivní proměnou díky uplatňování postupů pozitivní psychologie. Nabízí postupy a strategie, které k těmto úspěchům přispěly, a také tipy pro pečující.
4. **Osvědčené postupy z jiných zemí, které mají dobré systémy sociálního zabezpečení:** Tento modul zkoumá příkladné systémy sociální péče z celého světa a poskytuje srovnávací analýzu různých přístupů k podpoře starších osob. Nabízí poučení a osvědčené postupy, které lze přizpůsobit různým podmínkám a které pomáhají zlepšit místní strategie sociální péče.

5. **Praktické tipy pro wellbeing a odolnost starších osob a pečujících:**

Závěrečný modul nabízí jednoduché a praktické tipy pro zlepšení wellbeingu a odolnosti starších osob i jejich pečujících. Zahrnuje rady týkající se fyzického, duševního a emocionálního zdraví, zvládání stresu a postupů péče o sebe sama, což zajišťuje holistický přístup k dobrému stárnutí.

Pečující a vzdělavatelé/ky dospělých zde také najdou cenné zdroje **pro zlepšení svého wellbeingu a odolnosti**, které jim pomohou budovat pevnější a pozitivnější vztahy se staršími lidmi, o které pečují. Otevřená povaha této příručky zajišťuje **širokou dostupnost**, jejímž cílem je přinést prospěch širokému publiku a mít nákladově efektivní dopad na místní komunity. Zveme vás, abyste prozkoumali obsah a objevili různé způsoby, jak může příručka přispět ke spokojenějšímu a odolnějšímu prožívání stárnutí.

Modul 1: Úvod do wellbeingu a odolnosti

Úvod

Vzhledem k tomu, že **světová populace stárne**, je stále důležitější pochopit, jak dobře stárnout. Tento modul se zabývá koncepty **wellbeingu** a **odolnosti** v kontextu stárnutí. Poskytuje komplexní porozumění tomu, jak si jednotlivci mohou udržet wellbeing a přizpůsobit se výzvám stárnutí.



Source: freepik.com

Cíle:

- Prozkoumání **faktorů**, které přispívají **ke spokojenému, zdravému a odolnému životu v pozdějším věku**.
- Podpora **wellbeingu**: Naučte se strategie pro zlepšení fyzické, duševní a emocionální pohody starších dospělých.
- Budování odolnosti: **Identifikujte a rozvíjejte faktory odolnosti**, které pomáhají jednotlivcům zvládat problémy spojené se stárnutím.
- Praxe podpory wellbeingu a odolnosti: **Sdíleme nástroje** potřebné k podpoře pozitivních zkušeností se stárnutím a posílení odolnosti starší populace.

Sekce 1: Definice pojmů wellbeing a odolnost

Zdraví je v současnosti ztotožňováno s pojmem **wellbeing**, neboť je definováno jako **stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody**, nikoli pouze jako nepřítomnost nemoci nebo postižení. Ve stavu úplné tělesné, duševní a sociální pohody může jedinec naplnit svůj potenciál a osobní zdroje, dokáže se vyrovnat s obvyklými životními stresory, je produktivní a kreativní a přispívá širšímu společenství (WHO, 2013).

Wellbeing

Wellbeing se od češtiny často překládá jako **životní pohoda**. Je to **pozitivní stav**, který zažívají **jednotlivci i společnosti**. Stejně jako zdraví je **klíčovou součástí každodenního života** a je definován sociálními, ekonomickými a environmentálními podmínkami. Wellbeing společnosti lze pozorovat podle toho, do jaké míry je odolná, rozvíjí schopnost jednat a je připravena překonávat výzvy (WHO, 2021). Na úrovni jednotlivce se tento pojem vztahuje ke snaze o rozvinutí vlastního potenciálu (Galiana et al., 2020). Podle Keyesova modelu je wellbeing definován jako kombinace a)

pozitivních pocitů ze života (**emoční pohoda**) a b) **dobrého fungování v životě** (psychologické a sociální fungování). Rozlišují se tři úrovně wellbeingu: a. **chřadnoucí**, b. **mírná životní pohoda** a c. **prosperující**. Vysoká úroveň wellbeingu (**životní pohody**) odpovídá obecně přijímanému termínu "prosperita" (Keyes, 2002).

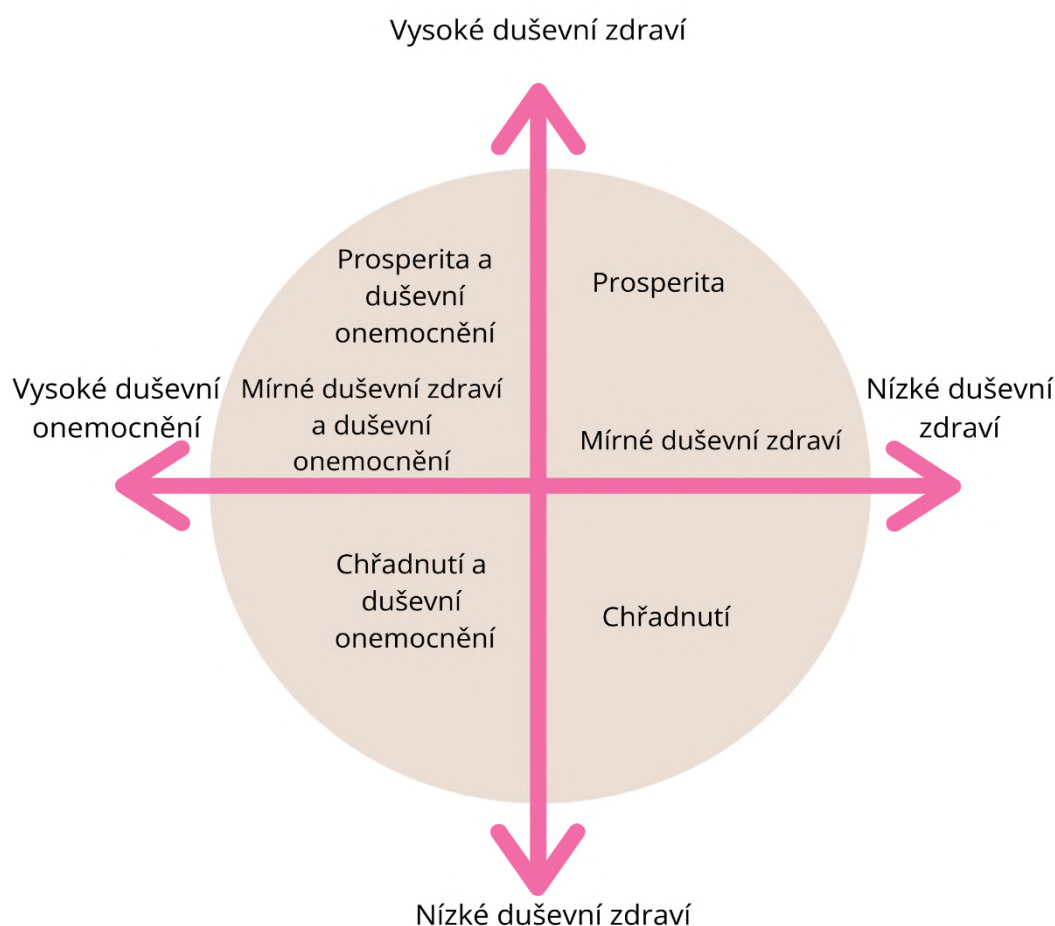


Diagram. Keyeho model pohody (2002)

Existují dva druhy wellbeingu: objektivní a subjektivní (Voukelatou et al., 2021):

- **Objektivní wellbeing** se týká životních podmínek a faktorů kvality života, jako je příjem, zdraví a vzdělání. V těchto termínech wellbeing přesahuje rámec jednotlivce a zahrnuje schopnost společnosti přispívat světu smyslem a účelem, včetně kvality života.

- **Subjektivní wellbeing** zahrnuje vnímání různých aspektů života, prožitků a emocí jednotlivce, stejně jako jeho postoje a názory na život (Giapraki et al., 2020; WHO, 2022). Jinými slovy, subjektivní wellbeing se týká sebehodnocení života jednotlivci, včetně životní spokojenosti, štěstí a emočních prožitků. Podobně v modelu PERMA-Profiler, který navrhli Seligman a kolegové (2011), je wellbeing definován vysokou úrovní pěti faktorů: pozitivních emocí, angažovanosti, pozitivních vztahů, smyslu života a úspěchu.

Odolnost

Odolnost zahrnuje schopnost jedince přizpůsobit se změnám nebo výzvám v životě a zotavit se z nepříznivých okolností (Merchant et al., 2022; Musich et al., 2022).

Přesněji řečeno, **odolnost** je definována jako **udržení** nebo **rychlé zotavení** během nebo po období stresu, které může nastat po potenciálně traumatické události, obtížných životních podmínkách, kritickém období přechodu nebo nemoci (Thomas et al., 2019). Odolní jedinci mají schopnosti řešit problémy, sociální kompetence a smysl pro cíl a zpravidla vedou produktivní život (WHO, 2021).

Schopnost odolnosti přímo souvisí s úspěšným stárnutím a lepší kvalitou života (Thomas et al., 2019). **Starší lidé se během stárnutí s velkou pravděpodobností setkají s nepřízní osudu v nějaké podobě**, ať už jde o **pokles fyzických nebo kognitivních schopností, ztrátu blízké osoby** nebo **úbytek sociálních sítí**. Když tedy čelí obtížím souvisejícím s věkem, je jejich schopnost prokázat odolnost stále důležitější, a to nejen pro ně samotné, ale dokonce i pro jejich pečující (Nair et al., 2024). **Odolnost** je považována současně za **individuální charakteristiku**, proces i výsledek (Aldwin & Igarashi, 2015). Zvýšení odolnosti mohou všichni lidé dosáhnout

navzdory nemoci a věku prostřednictvím aktivního stárnutí, které přispívá k celkové pohodě (Ryff et al., 2021).

Klíčové složky: fyzický, emocionální, sociální a psychologický wellbeing.

Wellbeing je **široký a vícerozměrný pojem**. První pokusy o měření wellbeingu se týkaly pojmu "hédonická", "subjektivní" nebo "emocionální" pohoda, přičemž všechny se vztahovaly ke stejné složce. Emocionální pohoda zahrnuje:

- životní spokojenost
- pozitivní afekt a
- celkový pocit štěstí, který jedinec zažívá.



Schéma 2. Ryffova rozšířená definice psychické pohody (1989)



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Ryff (1989) rozšířil definici wellbeingu o "eudemonickou" dimenzi, kterou je "psychologická" pohoda zahrnující šest následujících složek:

Keyes (2002) přidal složku sociální pohody, která zahrnuje pět ukazatelů optimálního sociálního fungování, včetně sociálního přínosu (např. dobrovolná činnost pro dobrý účel), sociální integrace (např. pocit sounáležitosti se skupinou), sociální aktualizace (např. pocit, že společnost je dobrým místem pro život), sociální akceptace (např. pocit, že lidé jsou důvěryhodní) a sociální koherence (např. to, jak společnost funguje, je smysluplné).

K dobrému wellbeingu starších lidí přispívá řada faktorů:

- **Fyzické:** Fyzické faktory, jako je genetická dědičnost, fyzická aktivita a zdraví, stejně jako správná výživa a prevence chronických onemocnění, jsou spojeny s dobrými životními podmínkami starších lidí.
- **Psychologický aspekt:** Pozitivní vliv může mít myšlení starších lidí, jejich optimismus, sebedůvěra a schopnost přizpůsobit se novým situacím. Schopnost přizpůsobit se změnám, víra, že člověk dokáže čelit výzvám, a uznání sebe sama jako důležitého a ceněného přispívají k jejich odolnosti a pohodě.
- **Sociální oblast:** Přátelé, rodinné vztahy, účast v podpůrných skupinách a komunitní aktivity přispívají k odolnosti a pohodě starších lidí. Také environmentální faktory, jako je prostředí, ve kterém starší lidé žijí, a to, zda mají přístup ke zdravotnické infrastruktuře, kulturním centřům, parkům a dalším rekreačním oblastem, přispívají k pohodě starších lidí (Abud et al., 2022)

Sekce 2: Význam pohody a odolnosti ve stáří

Empirické studie prokázaly významné interakce mezi aktivním stárnutím, wellbeingem a odolností:

- **Zdraví a dlouhověkost**

- Pocit štěstí a spokojenosti se životem je spojen s lepším zdravím a delším životem (Diener et al., 2018; Pocock et al., 2022).

- **Pozitivní emoce ve vyšším věku**

- Starší lidé se více zaměřují na pozitivní pocity, což je známé jako fenomén positivity (Ryff et al., 2021).
- Eudemonická pohoda (smysl pro cíl) a odolnost pomáhají snižovat výskyt nemocí souvisejících s věkem (Kim et al., 2021).

- **Prosperita (anglicky Flourishing)**

- Prosperita neboli plné duševní zdraví chrání před nemocemi, sebevražednými myšlenkami a častým využíváním zdravotnických služeb (Keyes & Simoes, 2012; Keyes et al., 2012; Keyes & Grzywacz, 2005).
- Prosperita také snižuje riziko deprese a dalších problémů s duševním zdravím v budoucnosti (Keyes, Dhingra a Simoes, 2010).
- Větší prosperita vede k menšímu počtu psychických problémů u starších dospělých.

- **Aktivní stárnutí a životní spokojenost**

- Zapojení do smysluplných aktivit a účast na společenských akcích významně zvyšuje životní spokojenost (Mayordomo et al., 2021).
- Pravidelné zapojení do společenských a rekreačních aktivit zlepšuje pohodu (Foster et al., 2021).

- Silná podpůrná síť je významným faktorem životní spokojenosti (Yotsidi et al., 2023).

- **Odolnost a životní spokojenost**

- Odolnost úzce souvisí s životní spokojeností starších lidí (Lopez et al., 2020).
- Vyšší odolnost je spojena s vyšším skóre aktivního stárnutí (Siltanen et al., 2020).
- Odolnost chrání před stresem a podporuje pozitivní pohled na věc, čímž zlepšuje kvalitu života (Liu et al., 2023).
- Starší lidé s vysokou odolností uvádějí lepší zdraví a větší optimismus (Bartholomaeus et al., 2019).
- Odolnost a wellbeing podporují aktivní stárnutí, protože starší lidé pracují na aktivitách, které zvyšují jejich schopnosti (Rantanen et al., 2019).
- U odolných starších dospělých je větší pravděpodobnost, že zůstanou angažovaní a udrží si pohodu navzdory problémům souvisejícím s věkem.

- **Odolnost a zdraví**

- Odolnost pomáhá omezit negativní dopady zhoršujícího se zdraví a sociálních ztrát a udržuje wellbeing (Stern et al., 2023).
- Vysoká odolnost je spojena s lepším duševním zdravím, energií, zvládáním bolesti, fyzickými výsledky a zotavením (Merchant et al., 2022; Zábó et al., 2023; WHO, 2021).
- Finská studie zjistila, že odolnost pomáhá 75letým lidem s počátečními problémy s chůzí, ale ne 85letým lidem s vážnými problémy s pohyblivostí (Siltanen a kol., 2020).

Aktivní stárnutí je u starších dospělých v evropských zemích spojeno s větší životní spokojeností (Mayordomo et al., 2021). Odolnost a wellbeing podporují aktivní stárnutí, protože starší dospělí usilující o svou pohodu s větší pravděpodobností využijí příležitosti k aktivnímu zapojení a udrží si vysokou úroveň wellbeingu, přestože čelí problémům souvisejícím s věkem.

Aktivity pro sebereflexi

Hodnocení wellbeingu

1. Podle Keyesova modelu zahrnuje wellbeing a) pozitivní pocity ze života (emoční pohoda) a b) dobré fungování v životě (psychologické a sociální fungování). Ohodnoťte se v těchto dimenzích na stupnici od 1 do 10, kde 1 znamená "rozhodně nesouhlasím" a 10 znamená "zcela souhlasím".

Emocionální pohoda	Hodnotit 1 - 10
Celkově jsem se svým životem spokojený/á.	
Většinu času se cítím šťastný/á.	
Pravidelně prožívám pozitivní emoce.	
Součet emoční pohody	
Emoční pohoda průměr (součet/ 3)	
Psychická pohoda	
Sebepřijetí: Přijímám své dobré i špatné vlastnosti.	
Pozitivní vztahy: Mám vřelé, důvěrné a důvěrné vztahy s ostatními.	
Autonomie: Jsem nezávislý/á a mohu řídit a hodnotit své chování na základě vnitřních norem a hodnot.	
Zvládnutí prostředí: Jsem kompetentní v řízení svého prostředí a dokážu si vybrat nebo vytvořit prostředí odpovídající mým potřebám.	
Smysl života: Mám pocit, že můj život má smysl a cíl.	
Osobní růst: Cítím, že stále rostu a jsem otevřený/á novým zkušenostem.	

Součet psychické pohody	
Psychická pohoda průměr (součet/ 6)	
Sociální pohoda	
Sociální integrace: Cítím, že patřím do své komunity a společnosti.	
Přispívání společnosti: Cítím se být důležitým členem/kou společnosti a mám světu co dát.	
Sociální soudržnost: Vnímám svůj sociální svět jako rozumný, předvídatelný a soudržný.	
Sociální přijetí: Důvěřuji ostatním a věřím, že jsou schopni laskavosti.	
Sociální aktualizace: Věřím, že společnost je dobrým místem k životu.	
Součet sociálního blahobytu	
Sociální pohoda průměr (součet/5)	

2. Pro každý aspekt wellbeingu nakreslete do příslušného sloupce níže uvedeného diagramu čáru, která představuje průměr, abyste si tyto aspekty mohli představit ve svém životě:

10		10
1		1
Emocionální pohoda	Psychická pohoda	Sociální pohoda

3. Zamyslete se nad hodnocením svého wellbeingu. Čeho jste si všimli? Které aspekty je třeba posílit? Jaké jednoduché kroky můžete podniknout k jejich posílení?

Aspekty, které je třeba posílit, jsou:

Některé jednoduché kroky, které mohu podniknout k jejich posílení, jsou:

Co jste se o sobě dozvěděli a co jste ochotni ve svém životě udělat pro zlepšení svého wellbeingu?

Posouzení odolnosti

1. Co je pro vás odolnost?

2. Jaké výzvy jste již překonali?

3. Jaké zdroje (způsob myšlení, lidé, emoce, nástroje, strategie) vám pomohly překonat tyto výzvy?

4. Co jste se dozvěděli z hodnocení odolnosti? Jak můžete využít své zdroje pro nové výzvy, kterým ve svém životě čelíte?



Zdroj: freepik.com

Kvíz

- 1. Která z následujících možností plně vystihuje wellbeing:**
 - A. Dobré fungování v životě
 - B. Prosperita
 - C. Pozitivní pocity ze života

- 2. Psychická pohoda je také definována jako:**
 - A. Emocionální pohoda
 - B. Eudemonická pohoda
 - C. Subjektivní pohoda

- 3. Bylo zjištěno, že odolnost zmírňuje všechny následující faktory kromě:**
 - A. Bolest
 - B. Problémy s mobilitou
 - C. Neuromuskulární poruchy

*Správné odpovědi: 1-B, 2-B, 3-C

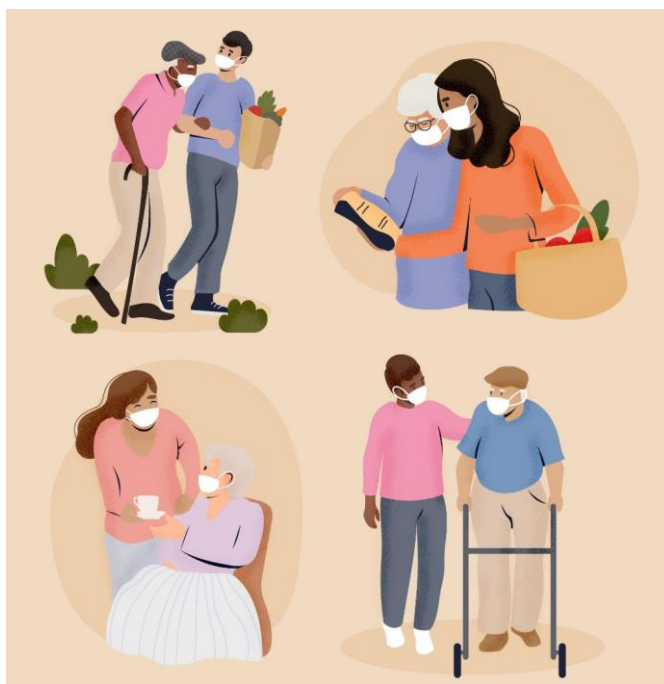
Odkazy

1. Abud, T., Kounidas, G., Martin, K. R., Werth, M., Cooper, K., & Myint, P. K. (2022). Determinanty zdravého stárnutí: A systematic review of contemporary literature. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(6), 1215-1223. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-02049-w>.
2. Aldwin, C. M., & Igarashi, H. (2015). *Úspěšné, optimální a odolné stárnutí: A psychosocial perspective*. APA handbook of clinical geropsychology.
3. Bartholomaeus, J. D., Van Agteren, J. E., Iasiello, M. P., Jarden, A., & Kelly, D. (2019). Pozitivní stárnutí: The impact of a community wellbeing and resilience program. *Clinical Gerontologist*, 42(4), 377-386. <https://doi.org/10.1080/07317115.2018.1561582>.
4. Foster, L., & Walker, A. (2021). Aktivní stárnutí v průběhu života: Vstříc komplexnímu přístupu k prevenci. *BioMed Research International*, 6650414. <https://doi.org/10.1155/2021/6650414>
5. Galiana L, Tomás JM., Fernández I. & Oliver A. (2020) Predicting well-being among the elderly: Úloha strategií zvládání. *Frontiers of Psychology*, 11, 616. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00616>
6. Giapraki, M., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2020). Humor ve stárnutí: Je schopen zlepšit pohodu u starších osob žijících v komunitě? *Psychology: Psychologie a psychologie: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 128. https://doi.org/10.12681/psy_hps.25342.
7. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: C.: Od strádání k životnímu rozkvětu. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
8. Kim, E. S., Tkatch, R., Martin, D., MacLeod, S., Sandy, L., & Yeh, C. (2021). Resilient aging (Odolné stárnutí): Psychická pohoda a sociální pohoda jako cíle podpory zdravého stárnutí. *Gerontologie a geriatrie*, 7, [23337214211002951](https://doi.org/10.1177/23337214211002951). <https://doi.org/10.1177/23337214211002951>.

9. Liu, L. (2023). Analýza psychické odolnosti starších osob a její role při zvládání životního stresu. *International Journal of Education and Humanities*, 11(1), 33-40. <https://doi.org/10.54097/ijeh.v11i1.12756>
10. Lopez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martinez-Huertas, J. A., & Galarraga, L. (2020). Psychická pohoda u starších dospělých během epidemie COVID-19: A comparative study of the young-old and old-old adults. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1365-1370. [https://doi.org/10.101S1041610220000964](https://doi.org/10.101/S1041610220000964)
11. Merchant, R. A., Aprahamian, I., Woo, J., Vellas, B., & Morley, J. E. (2022). Resilience and successful aging (Odolnost a úspěšné stárnutí). *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 26(7), 652-656. <https://doi.org/10.1007/s12603-022-1818-4>.
12. Molina-Luque, F., Stončikaitė, I., Torres-González, T., & Sanvicen-Torné, P. (2022). Prefigurace, aktivní stárnutí a kreativita: Klíče ke kvalitě života a spřekonávání qgeismu. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1564. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031564>.
13. Musich, S., Wang, S. S., Schaeffer, J. A., Kraemer, S., Wicker, E., & Yeh, C. S. (2022). The association of increasing resilience with positive health outcomes among older adults [Souvislost zvyšující se odolnosti s pozitivními zdravotními výsledky u starších dospělých]. *Geriatric Nursing*, 44, 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.01.007>
14. Nair, A. K., Adluru, N., Finley, A. J., Gresham, L. K., Skinner, S. E., Alexander, A. L., Davidson, R. J., Ryff, C. D., & Schaefer, S. M. (2024). Purpose in life as a resilience factor for brain health (Životní cíl jako faktor odolnosti pro zdraví mozku): Difuzní MRI zjištění ze studie Midlife in the U.S. (Střední věk v USA). *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1355998. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1355998>

15. Pocock, T., Woodward, A., Wiles, J., Raphael, D., & Smith, M. (2022). Různé přístupy ke konceptualizaci pozitivního stárnutí: A scoping review. *Kōtuitui: New Zealand Journal of Social Sciences Online*, 18(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1177083x.2022.2090968>.
16. Rantanen, T., Portegijs, E., Kokko, K., Rantakokko, M., Törmäkangas, T., & Saajanaho, M. (2019). Vývoj metody hodnocení aktivního stárnutí: University of Jyväskylä active aging scale. *Journal of Aging and Health*, 31(6), 1002-1024. <https://doi.org/10.1177/089826431775044>
17. Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonická a hedonická pohoda: Emocionální pohoda: Integrační perspektiva s vazbami na sociodemografické faktory a zdraví. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being (Měření pohody): Interdisciplinární perspektivy společenských a humanitních věd* (s. 92-135). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
18. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: Sishman: Seligman, M.: A new understanding of happiness and wellbeing (Nové chápání štěstí a pohody): Sligman: Praktický průvodce, jak využít pozitivní psychologii k tomu, abyste byli šťastnější a zdravější*. Londýn, Velká Británie: Nicholas Brealey Publishing.
19. Siltanen, S., Tourunen, A., Saajanaho, M., Palmberg, L., Portegijs, E., & Rantanen, T. (2021). Psychologická odolnost a aktivní stárnutí u starších osob s omezením pohyblivosti. *European Journal of Ageing*, 18, 65-74. <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00569-4>
20. Thomas, E., & Battaglia, (2019). Programy fyzické aktivity pro rovnováhu a prevenci pádů u starších osob. *Medicine*, 98(27), e16218. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000016218>
21. Voukelatou, V., Gabrielli, L., Miliou, I., Cresci, S., Sharma, R., Tesconi, M., & Pappalardo, L. (2021) Measuring objective and subjective well-being: Rozměry a zdroje dat. *International Journal of Data Science Annals*, 11, 279-309. <https://doi.org/10.1007/s41060-020-00224-2>

22. Světová zdravotnická organizace (2013). *Akční plán pro duševní zdraví na období 2013-2020*. Ženeva, Švýcarsko: Světová zdravotnická organizace
23. Světová zdravotnická organizace. (2021). *Glosář pojmů podpory zdraví 2021*. Světová zdravotnická organizace.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>
24. Světová zdravotnická organizace. (2022). *Ohýbání trendů na podporu zdraví a pohody*. Světová zdravotnická organizace.
25. Yotsidi, V., Gournellis, R., Alexopoulos, P., & Richardson, C. (2023). Životní spokojenost u klinické a neklinické skupiny starších lidí: The role of self-compassion and social support. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 9, 23337214231164890.
26. Zábó, V., Csiszar, A., Ungvari, Z., & Purebl, G. (2023). Psychická odolnost a kompetence: Klíčové faktory podporující úspěšné stárnutí a prosperitu v pozdním věku. *GeroScience*, 45(5), 3045-3058.
<https://doi.org/10.1007/s11357-023-00856-9>



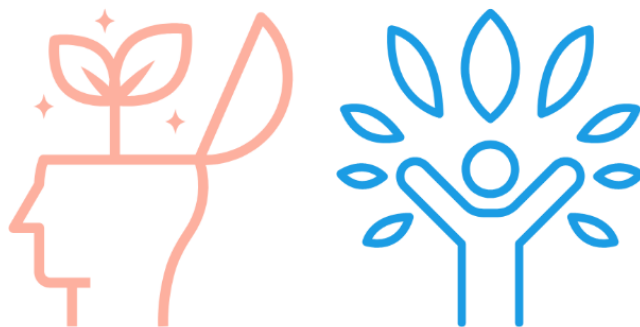
Zdroj:freepik.com

Modul 2: Pozitivní a aktivní stárnutí, wellbeing a odolnost

Sekce 1: Pozitivní a aktivní stárnutí

Koncepce **pozitivního** a **aktivního stárnutí** se v průběhu posledních staletí významně vyvíjela. V minulosti byli starší dospělí často vnímáni jako **pasivní příjemci péče** (Shepherd & Brochu, 2021) a **po odchodu do důchodu byli z velké části vyřazeni ze společenského života**. Tento pohled se začal měnit v období osvícenství a romantismu, které položily základy pro dynamičtější chápání stárnutí.

V době osvícenství se kladl důraz na rozum, pokrok a možnost sebezdokonalování v každém věku (Corrie, 2017). Myslitelé jako **Immanuel Kant** a **Johann Gottfried Herder** prosazovali myšlenku, že **osobní rozvoj a vzdělávání by měly být celoživotní záležitostí** (Danzer, 2019; Loch, 2019). Období romantismu tuto perspektivu dále obohatilo tím, že ocenilo **individuální zkušenost, emocionální hloubku** a **vnitřní hodnotu** osobního růstu v průběhu celého života. Tato doba uznávala, že **stárnutí může přinést moudrost, tvořivost** a **hlubší spojení s kulturou a přírodou** (Mc Callum, 2001).



Zdroj: canva.com

V moderní době se tyto **historické perspektivy spojily se současným výzkumem** v gerontologii a psychologii a vytvořily ucelenější pohled na stárnutí. **Pozitivní a aktivní stárnutí** nyní zahrnuje nejen fyzické zdraví, ale také duševní, emocionální a sociální wellbeing (Gibson & Singleton, 2012). Toto vyvíjející se vnímání zdůrazňuje,

že **stárnutí není jen úpadek, ale pokračování růstu a vývoje**, kdy starší dospělí mohou zůstat aktivními, angažovanými a hodnotnými členy společnosti.

Průběžný osobní rozvoj

Neustálý osobní rozvoj je základem koncepce **pozitivního a aktivního stárnutí**. Tento přístup podporuje jednotlivce v tom, aby se aktivně podíleli na svém **vlastním růstu, učení a wellbeingu** po celý život.

Soustavný osobní rozvoj (nebo někdy také sebekultivace) zahrnuje závazek:

- **Celoživotní učení** je **proces**, kdy se lidé snaží **rozšiřovat své znalosti, dovednosti a zkušenosti**. Může se jednat o **formální vzdělávání**, jako je absolvování kurzů nebo účast na seminářích, a také o **neformální vzdělávání** prostřednictvím koníčků, cestování a sociálních kontaktů.
- Je to udržování **duševní čilosti, emočního zdraví a sociálních vazeb**. Pomáhá starším lidem udržet si vztah k okolnímu světu, **podporuje smysl pro účel a naplnění**. **Zapojení do nových aktivit**, zkoumání různých zájmů a přizpůsobování se změnám jsou součástí tohoto probíhajícího procesu.
- **Sebekultivace** je navíc v souladu se zásadami [Bildung](#) (Andersen, 2021), které zdůrazňují **význam kulturního a morálního rozvoje**. Tato celoživotní cesta za vzděláním nejen zvyšuje **individuální wellbeing**, ale přispívá také k **informovanější, empatičtější a soudržnější** společnosti. Přijetím sebekultivace a neustálého osobního rozvoje mohou starší **dospělí vést obohacený život** a nadále smysluplně přispívat svým komunitám (Verband Österreichischer Volkshochschulen; DAFNI KEK, 2022).

Sekce 2: Hlavní problémy, kterým starší dospělí čelí

S přibývajícím věkem se lidé mohou potýkat s problémy, které mohou ovlivnit kvalitu jejich života a wellbeing. Těmito problémy mohou být zdravotní problémy, sociální izolace, ageismus a ekonomické problémy. **Pochopení těchto problémů a jejich řešení je zásadní pro spokojený a zdravý život.**

Ageismus a postoje společnosti

"Ageismus znamená stereotypy (to, jak myslíme), předsudky (to, jak se cítíme) a diskriminaci (to, jak jednáme) vůči druhým nebo sobě samým kvůli věku."

(Světová zdravotnická organizace, 2021)

Negativní společenské postoje mohou starší dospělí **marginalizovat a omezovat jejich možnosti zaměstnání, společenského zapojení a přístupu ke zdrojům.** Ageistické postoje přispívají ke stereotypům, které vykreslují starší dospělí jako křehké, závislé a méně schopné, což vede k diskriminaci v různých oblastech života. [Řešení ageismu](#) vyžaduje **zpochybňování stereotypů, podporu mezigeneračního porozumění** a prosazování politik, které podporují začlenění a respektování přínosu starších dospělých pro společnost.

Finanční a ekonomické problémy

Finanční zabezpečení je pro mnoho starších lidí, zejména těch, kteří žijí z pevného příjmu nebo důchodu, **významným problémem.** **Ekonomické problémy** mohou vzniknout v důsledku **nedostatečných úspor na důchod, rostoucích nákladů na zdravotní péči, inflace** nebo **neočekávaných výdajů.** Starší dospělí se mohou **potýkat s obtížemi při zajišťování základních potřeb**, jako je **bydlení, veřejné služby a zdravotní péče**, což má **dopad na jejich celkovou pohodu a kvalitu života.** Bez dostatečných finančních prostředků se mohou potýkat také se **sociální izolací a omezeným přístupem k volnočasovým aktivitám**, které podporují duševní a fyzické zdraví. Přístup ke zdrojům finančního plánování, důchodové podpoře a sociálním

záchranným sítím je zásadní pro **zmírnění ekonomických potíží** a **zajištění finanční stability starších dospělých**. Kromě toho mohou **komunitní programy**, které nabízejí **pomoc při sestavování rozpočtu, správě dluhů a přístupu k dostupné zdravotní péči**, poskytnout velmi potřebnou podporu a posílit finanční zabezpečení starších osob.

Výzvy související se zdravím

S přibývajícím věkem jsou lidé **náchylnější k chronickým onemocněním**, jako je cukrovka, kardiovaskulární choroby a artritida (Rijken et al., 2005). Tato onemocnění často vyžadují neustálou lékařskou péči, léčbu léky a úpravu životního stylu, aby se udrželo optimální zdraví. Problémem se může stát také **fyzická mobilita** v důsledku stavů, jako je osteoporóza nebo problémy s klouby, které ovlivňují nezávislost a každodenní aktivity (Martin et al., 2002). Kromě toho je dalším aspektem, který vyžaduje sledování, kognitivní zdraví, protože stavy jako demence a Alzheimerova choroba představují značné problémy jak pro jednotlivce, tak pro jejich pečovatele (Shaji et al., 2002). Přístup ke zdravotnickým službám, cenová dostupnost léčby a zdravotní gramotnost jsou rozhodujícími faktory pro účinné řešení těchto problémů.

Sociální izolace a pocity neštěstí

Rostoucí počet jednočlenných domácností spolu s **prodlužující se délkou života zvyšují riziko izolace, osamělosti a zanedbávání starších lidí** (Snell, 2017). Sociální izolace a osamělost jsou tedy mezi staršími dospělými rozšířené a mohou mít **hluboký dopad na duševní a emocionální pohodu**. K sociálnímu odloučení přispívají faktory, jako je **ztráta partnera/ky nebo přátel, odchod do důchodu, omezení mobility a geografické přemístění**.

Například [belgická pololetní zpráva o národním štěstí](#) ukazuje, že v posledních kolech průzkumu se míra úzkosti belgické populace zvýšila, přičemž lidé s nízkým optimismem do budoucna a nízkou spokojeností se svým bezpečím jsou výrazně

ohrožení úzkostí. **Navíc ti, kteří se cítí osamělí, se dvakrát častěji cítí také nešťastní.** V důsledku toho nejčastěji pociťují osamělost respondenti s nízkým zapojením do trvalých vztahů, svobodní a lidé trpící špatným fyzickým zdravím (NN Leerstoel "Perspectieven op een lang en gelukkig leven" UGent, 2020).

Sekce 3: Výhody aktivního života

Fyzická pohoda: Udržení zdraví a vitality

Fyzická pohoda hraje zásadní roli při udržování zdraví a kvality života.

Pravidelné **fyzické cvičení** v kombinaci se **správnou výživou významně přispívá k celkovému wellbeingu a dlouhověkosti.**

S přibývajícím věkem je zachování aktivního životního stylu stále důležitější z těchto důvodů:

- ✓mobilita,
- ✓nezávislost a vitalita,
- ✓zlepšuje kardiovaskulární zdraví,
- ✓zlepšuje svalovou sílu a pružnost,
- ✓ udržuje zdravou tělesnou hmotnost,
- ✓podporuje duševní pohodu tím, že snižuje stres, úzkost a depresi.



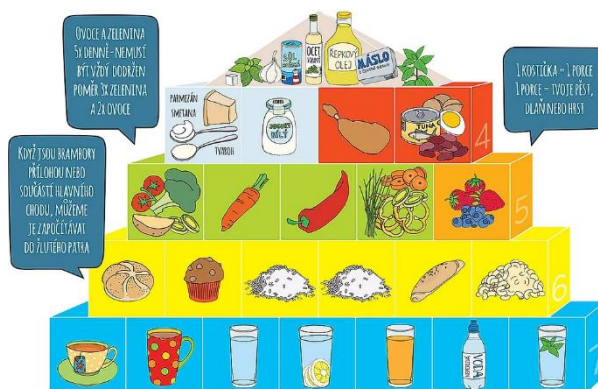
Zdroj: canva.com

Vytvoření vyváženého cvičebního režimu je zásadní pro dosažení komplexní **fyzické kondice**, zejména s přibývajícím věkem. To zahrnuje **kombinaci různých typů cvičení**, které se zaměřují na různé aspekty zdraví a pohyblivosti. Některé tipy jsou následující:

1. **Aerobní aktivity**, jako je svižná chůze, plavání nebo jízda na kole, mohou výrazně podpořit zdraví kardiovaskulárního systému. Ke sledování vašich pokroků a monitorování tepové frekvence během těchto cvičení můžete použít aplikace, jako je "[Heart Rate Monitor](#)". V Evropě se o zvýšení fyzické aktivity zasazuje např. organizace [EuropeActive](#).
2. Stejně důležitý je i **silový trénink, který** můžete zařadit do své rutiny pomocí lehkých činek nebo posilovacích gum. Tato cvičení pomáhají udržovat svalovou sílu a hustotu kostí, které jsou klíčové pro prevenci úbytku svalové hmoty souvisejícího s věkem a osteoporózy. Fitness aplikace jako "[FitOn](#)" nebo kanály na YouTube, jako je "[Yes2Next](#)", nabízejí cvičební postupy specifické pro seniory, které můžete sledovat, abyste se ujistili, že tyto cviky provádíte správně a bezpečně.

3. Klíčovou složkou komplexního fitness režimu jsou také **cviky na flexibilitu**.

[Protahování](#), [jóga](#) a [taiči](#) mohou zlepšit rozsah pohybu a zabránit ztuhlosti. Tyto aktivity nejen zvyšují fyzickou flexibilitu, ale přispívají také k lepší rovnováze a koordinaci, čímž snižují riziko pádů. Mnoho online zdrojů a místních komunitních center nabízí kurzy speciálně přizpůsobené pro starší dospělé, což usnadňuje začlenění těchto cvičení do každodenní rutiny.



Zdroj: <https://www.nzp.cz/clanek/5-potravinova-pyramida-v-praxi>

Kombinací aerobních aktivit, silového tréninku a cvičení na flexibilitu můžete dosáhnout vyváženého cvičení, které podporuje celkové zdraví a mobilitu.

Vedle tělesného cvičení nelze nezmínit úlohu výživy. **Výživa hraje zásadní roli při podpoře fyzického zdraví a pohody starších osob.** Základní živiny jsou nezbytné pro:

- ✓ udržení hladiny energie,
- ✓ podporu imunitních funkcí,
- ✓ prevenci chronických onemocnění.

Zdravé stravovací návyky a správné plánování jídel jsou zásadními součástmi komplexního přístupu k výživě. Potřebujete **dostatečný příjem základních živin, včetně vitamínů, minerálů, bílkovin a vlákniny.**

1. Dobrým začátkem může být "[MyPlateIniciativa](#) " pro seniory, kterou poskytuje americké ministerstvo zemědělství a která nabízí na míru šité stravovací pokyny a zdroje, jež seniorům pomáhají při výběru zdravějších potravin, které podporují funkci imunitního systému a předcházejí chronickým onemocněním.
2. Pro lepší informovanost je dobré si přečíst [zprávu Evropské sítě pro stárnutí o nutriční péči](#) (European Ageing Network, 2021) a pokyny pro podporu správné výživy v zařízeních péče o seniory. Konkrétní návrhy a recepty vhodné pro seniory najdete na mnoha stránkách o vaření, např. [chefkoch.de](#), [senior-compagnie.fr](#), [gezondidee.mumc.nl](#), [varnastarost.si](#).

Plánování jídla vám tedy může nejen **pomoci udržet vyváženou stravu a uspokojit vaše nutriční potřeby**, ale může také **pozitivně podpořit celkovou pohodu** a může **pomoci s finančními problémy při přípravě jídla.**

Duševní a kognitivní pohoda: Zlepšení kognitivních funkcí a emočního zdraví.

Lepší duševní a emocionální pohoda je zásadním aspektem **pozitivního a aktivního stárnutí**. Zapojení do **celoživotního učení** a **sebekultivace** může významně posílit kognitivní funkce a emoční zdraví (Tabibnia & Dan, 2018).

- **Kognitivní stimulace:** Činnosti, jako je čtení, řešení hádanek a učení se novým dovednostem, stimulují mozek, pomáhají udržovat duševní bystrost a oddalují úpadek kognitivních funkcí.
- **Emoční pohoda** je podporována prostřednictvím:
 - cvičení všímavosti (mindfulness), jako je meditace a dechová cvičení.
 - techniky zvládání stresu a emoční seberegulace. Neustálým rozvíjením mysli a řízením emočního zdraví mohou starší dospělí dosáhnout většího pocitu naplnění, snížit pocity úzkosti a deprese a zlepšit celkovou kvalitu svého života.
- **Celoživotní vzdělávání:** Je nutné vyzdvihnout důležitost celoživotního učení pro starší dospělé vzhledem k přesvědčivým důkazům o pozitivním vlivu učení na fyzickou, psychickou a sociální pohodu starších osob.



Výhody celoživotního vzdělávání

- Dřívější **výzkumy učení starších dospělých** zdůraznily jeho **přínosy**, jako je **udržování kognitivních funkcí** a **podpora sociálního začlenění** (Schmidt-Hertha, Formosa a Fragoso, 2019).
- Učení se **novým dovednostem, udržování duševní aktivity a posilování sociálních vazeb**. Například aktivity, jako je malování, pletení, čtenářské kluby a diskuse o aktuálních tématech, nejenže udržují bystrou mysl, ale také poskytují **příležitosti k sociální interakci a emocionálnímu obohacení** (Culture on Prescription: Training Kit, 2024).
- Přínosy celoživotního učení přesahují **individuální zlepšení** a **mají dopad na širší sociální a komunitní kontext** tím, že podporují aktivní stárnutí a sociální začlenění. Výzkumy ukazují, že účast na vzdělávacích aktivitách může u starších dospělých posílit pocit **sebevědomí, samostatnosti a nezávislosti**.

Vzdělávání v pozdějším věku je spojeno s **lepší kvalitou života a životní pohodou**, což naznačuje, že by se starším dospělým měly více zpřístupnit možnosti vzdělávání, aby se podpořilo jejich **duševní zdraví a kognitivní funkce**. Podpora celoživotního učení je proto zásadní pro **zlepšení duševní pohody starších dospělých** a umožňuje jim vést **plnohodnotný život** (Culture on Prescription: Training Kit, 2024).



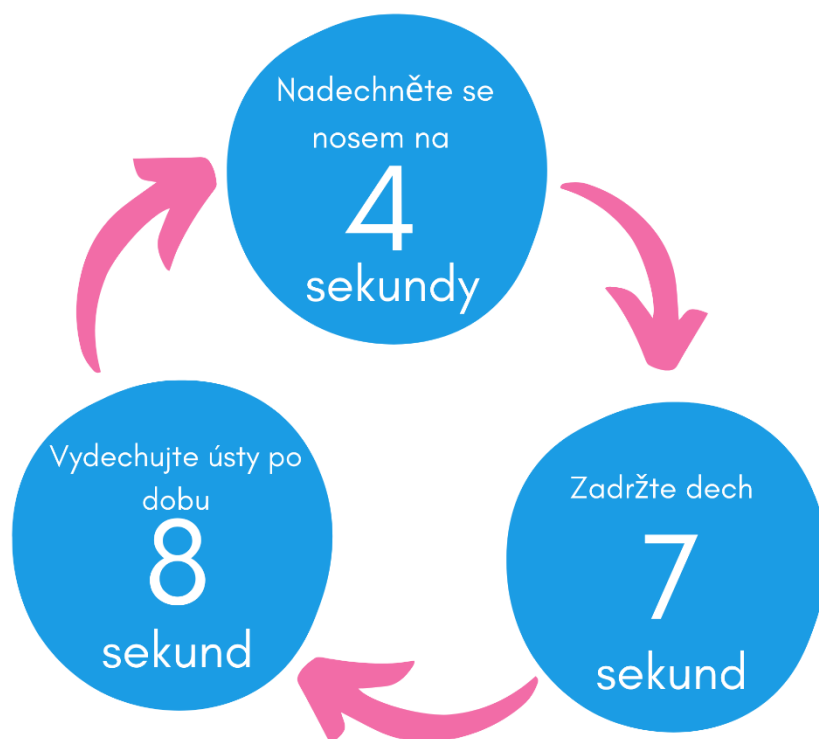
Emoční zdraví: Zvládání stresu a úzkosti

Zvládání stresu a úzkosti je pro duševní pohodu zásadní. **Chronický stres a úzkost** mohou mít **škodlivé účinky na fyzické i duševní zdraví** a **vést k problémům**, jako jsou **deprese, kardiovaskulární problémy** a **oslabení imunitního systému**. Mezi techniky zvládání stresu a úzkosti patří například tyto elementy:



Dalším **důležitým aspektem udržování emočního zdraví** je **regulace emocí**. Zahrnuje **rozpoznání a pochopení vlastních emocí**, jakož i **vytvoření strategií**, jak je **zvládat a vyjadřovat zdravým způsobem**. Velmi prospěšné mohou být techniky, jako je **psaní deníku**, **rozhovor s důvěryhodným přítelem** nebo **poradcem** a **kreativní činnosti**, jako je malování nebo hudba.

Mindfulness (česky často překládaná jako *všímavost*) a relaxační techniky jsou obzvláště účinné při podpoře emoční regulace a snižování stresu. Mindfulness zahrnuje věnování **pozornosti přítomnému okamžiku bez posuzování**, což může jednotlivcům pomoci lépe si uvědomit své myšlenky a pocity a účinněji je zvládat. Jednou z nejjednodušších a nejúčinnějších praxí všímavosti jsou dechová cvičení. Hluboké dýchání může pomoci zklidnit nervový systém, snížit stres a zlepšit duševní jasnost. Běžnou technikou je **dechové cvičení 4-7-8**, při kterém se jedinci nadechují na čtyři doby, zadržují dech na sedm dob a vydechují na osm dob. Toto cvičení lze provádět kdekoli a pomáhá uzemnit a soustředit mysl.



Dalšími cennými technikami rozvíjení všímavosti jsou [řízená meditace](#) a progresivní svalová relaxace. **Řízená meditace** spočívá v tom, že se člověk řídí pokyny a

pozvánkami hlasu meditačního učitele/ky, což pomůže soustředění mysli a uvolnění těla. Tato praxe může pomoci **snížit úzkost, zlepšit soustředění a posílit pocit klidu**. Progresivní svalová relaxace spočívá v napínání a následném pomalém uvolňování jednotlivých svalových skupin v těle. Tato technika **pomáhá snižovat fyzické napětí** a podporuje celkové uvolnění. Obě metody jsou velmi účinné při zvládání stresu a zvyšování emoční pohody.

Při shrnutí nejdůležitějších faktorů pro dosažení štěstí uvádí Belgická zpráva o štěstí klid v duši (19,9 %), spokojenost s finanční situací (17 %) a samostatnost/angažovanost/kompetence (16,7 %). Jako nejdůležitější faktory, které Belgičanům umožňují zůstat odolní vůči neštěstí v době krize, vyhodnotila také klid v duši (65 %), spokojenost se sociálními kontakty (50 %) a necítit se osaměle (49 %). Jelikož jsou odpovědi v průzkumu výrazně ovlivněny pandemií COVID, překvapivě uvádějí dobrý subjektivní zdravotní stav jako nejméně důležitý faktor (37 %), který má zabránit pocitu neštěstí v době krize (NN Leerstoel "Perspectieven op een langen gelukkig leven" UGent, 2020).

Sociální angažovanost: Podporování kontaktů a zapojení komunity

Neméně důležité je **posilování sociálních vazeb**, které jsou **nezbytné pro celkový wellbeing** všech dospělých, zejména starších osob.

- **Udržování a rozvíjení sociálních sítí** může **zabránit izolaci a osamělosti**, které jsou s přibývajícím věkem častým problémem (Courtin & Knapp, 2015). Sociální angažovanost prostřednictvím zapojení do komunity, skupinových aktivit a udržování vztahů s rodinou a přáteli vytváří systém podpory, který má zásadní význam pro emoční zdraví.
- Účast na společenských a kulturních aktivitách, jako jsou kluby a dobrovolnická činnost, poskytuje příležitosti pro smysluplné interakce a sdílení zkušeností. Tyto vazby nabízejí nejen emocionální podporu, ale přispívají také k pocitu sounáležitosti a cílevědomosti, což je zásadní pro udržení duševního a emocionálního zdraví.



Zdroj: canva.com

Praktická implementace

Začlenění **fyzických, duševních a společenských aktivit** do každodenní rutiny má zásadní význam pro udržení **celkového zdraví a pohody**, zejména pro starší dospělé. V této kapitole najdete **praktické strategie** a příklady, které vám pomohou tyto aktivity **plynule začlenit do každodenního života** a zajistit si tak vyvážený a plnohodnotný životní styl.

Mentální aktivity

Společenské aktivity:

Zůstaňte ve spojení

Udržování sociálních vazeb je zásadní pro emocionální a duševní pohodu. Snažte se být v kontaktu s rodinou a přáteli prostřednictvím pravidelných telefonátů, videochatů nebo sociálních médií. Platformy jako Zoom a Skype usnadňují udržování spojení i na dálku.

Stimulace mozku

Věnujte se činnostem, které jsou pro vaši mysl výzvou a podporují kognitivní zdraví. Pro stimulaci mozku jsou výborné hádanky, například křížovky a sudoku. Kromě toho zvažte i možnost věnovat se nějakému koníčku, například hře na hudební nástroj, učení se novému jazyku nebo uměleckým a řemeslným činnostem. I když se to může zdát zpočátku náročné, i malé krůčky v učení se něčemu novému mohou přinést velké výhody.

Účastněte se komunitních aktivit

Zvažte zapojení do klubů, skupin nebo komunitních aktivit, které vás zajímají. Ať už se jedná o knižní klub, zahrádkářskou skupinu nebo místní pěvecký sbor, tyto aktivity poskytují příležitost k sociální interakci a sdílení zkušeností. Komunitní centra a seniorské organizace často nabízejí programy přizpůsobené starším dospělým.

Mindfulness a relaxační techniky

Cvičení mindfulness (všímavosti) a relaxačních technik může výrazně prospět duševnímu zdraví. Jednoduchá dechová cvičení, například technika 4-7-8, mohou pomoci snížit stres a zlepšit duševní jasnost. Účinnými metodami zvládání stresu jsou také řízená meditace a progresivní svalová relaxace.

Celoživotního vzdělávání

Zapište se třeba do kurzů nebo seminářů, abyste se mohli dále vzdělávat a zůstat duševně aktivní. Mnoho univerzit a komunitních vysokých škol nabízí kurzy pro starší dospělé. Online platformy nabízejí možnost učit se z domova.

Účast na společenských akcích

Účastněte se společenských akcí a aktivit ve vaší komunitě. To může zahrnovat účast na festivalech, workshopech nebo veřejných setkáních. Tyto akce poskytují platformu pro interakci a pomáhají vám zůstat ve spojení s místním prostředím.

Dobrovolně věnujte svůj čas

Dobrovolnictví je užitečný způsob, jak zůstat společensky angažovaný a přispět své komunitě. Mnoho organizací vítá starší dobrovolníky a nabízí různé příležitosti, od mentorování mladých lidí až po pomoc v místních charitativních organizacích.

Fyzické aktivity

Začněte den jednoduchým cvičením

Začněte den jemným protahovacím cvičením, které zlepší flexibilitu a zabrání ztuhlosti. Zvažte aktivity, jako je jóga nebo tai-či, které jsou nenáročné a prospěšné pro rovnováhu a koordinaci. Online zdroje a komunitní centra často nabízejí kurzy určené speciálně pro starší dospělé.

Aerobní cvičení

Zařadte do svého denního režimu aerobní aktivity, jako je rychlá chůze, plavání nebo jízda na kole, a podpořte tak zdraví kardiovaskulárního systému. Několik dní v týdnu se snažte o alespoň 30 minut středně náročné aerobní aktivity. Pomocí aplikací sledujte svou tepovou frekvenci a ujistěte se, že cvičíte na odpovídající úrovni.

Zahrňte silový trénink

Silový trénink je zásadní pro udržení svalové hmoty a hustoty kostí. Při cvičení zaměřeném na hlavní svalové skupiny používejte lehké činky nebo posilovací gumy. YouTube nabízí cvičení pro seniory, které můžete provádět doma. Snažte se provádět posilovací cvičení dva dny v týdnu.

Využití technologie pro motivaci

Fitness trackery a aplikace vám pomohou stanovit cíle, sledovat pokroky a udržet si motivaci. Mnoho fitness aplikací je navrženo s ohledem na starší lidi a nabízí snadno použitelné pokyny a funkce sledování.

Prozkoumejte sociální aplikace

Existuje několik aplikací, které pomáhají starším lidem navazovat kontakty s ostatními. Aplikace jako "**Nextdoor**" vás spojí se sousedy a místními událostmi, zatímco "**Meetup**" vám umožní najít skupiny podle vašich zájmů a připojit se k nim.

Cestování a poznávání

Pokud je to možné, cestujte a poznávejte nová místa. Cestování může přinést nové zážitky a příležitosti k setkávání s lidmi. Zvažte možnost zapojit se do cestovatelských skupin, které se věnují starším dospělým, a získat tak bezpečné a příjemné zážitky z cestování.

Závěr

Závěrem lze říci, že **existuje mnoho aspektů pozitivního a aktivního stárnutí**, přičemž se klade **důraz na význam neustálého osobního rozvoje, tělesné pohody, duševního a kognitivního zdraví, emoční stability a sociální angažovanosti**. Je zřejmé, že **stárnutí přesahuje rámec fyzického úpadku**, ale je to **cesta růstu a rozvoje**, kdy starší dospělí mohou smysluplně přispívat společnosti a **vést obohacený život**.

Důležité je **řešit klíčové problémy**, jako jsou **ekonomické problémy, zdravotní problémy a sociální izolace**, podporou **celoživotního vzdělávání**, praxí **mindfulness** (všímavosti), **relaxačních technik** a společenských aktivit, které udržují duševní činnost, emoční zdraví a **sociální vazby**.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Kvíz

1. Jaký je hlavní přínos udržování a rozvíjení sociálních sítí pro starší dospělé?

- A) Finanční stabilita
- B) Prevence izolace a osamělosti
- C) Zvýšení fyzické síly

2. Který typ cvičení se doporučuje pro udržení svalové hmoty a hustoty kostí u starších osob?

- A) Cvičení všímavosti
- B) Protahovací cvičení
- C) Silový trénink

3. Jaká je doporučená aktivita pro starší dospělé, aby zůstali duševně aktivní a vyzvali svou mysl?

- A) věnování se umění a řemeslům
- B) Účast na společenských akcích
- C) Cestování na nová místa



***Správné odpovědi: 1-B, 2-C, 3-A**

Odkazy

1. Andersen, L. R. (2021, 05). *Co je to Bildung?* Získáno 14. 7. 2024 z <https://eaea.org/project/bildung>:
<https://eaea.org/wpcontent/uploads/2021/02/What-is-Bildung-final-with-disclaimer.pdf>.
2. Corrie, J. A. (2017). *Příkladný důchod Williama Cullena: umění stárnout v osvícenském Skotsku*. Získáno 14. 7. 2024 z <https://theses.gla.ac.uk/>:
<https://theses.gla.ac.uk/30883/1/2017corriephd.pdf>.
3. Courtin, E., & Knapp, M. (2015, 12 28). *Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review [Sociální izolace, osamělost a zdraví ve stáří: přehled]*. Získáno 14. 7. 2024 z <https://onlinelibrary.wiley.com/>:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.12311>.
4. *Kultura na předpis: Školící sada*. (2024, 02). Získáno 16. 7. 2024 z <https://culture-on-prescription.eu>:
<https://culture-on-prescription.eu/wp-content/uploads/2024/03/TRAINING-KIT.pdf>.
5. Danzer, G. (2019). Aufklärung und Bildung: Immanuel Kant. In *Voilà un homme - Über Goethe, die Menschen und das Leben* (s. 173-191). Berlin: Springer, Berlin, Heidelberg. Získáno 14. 7. 2024 z https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-57672-4_11#citeas.
6. Evropská síť pro stárnutí. (2021). *Podpora dobré výživy v péči o seniory*. Tábor: Evropská síť pro stárnutí.
7. Gibson, H. J., & Singleton, J. F. (2012). *Volný čas a stárnutí: Theory and Practice*. Champaign: Human Kinetics.
8. Haan, P., Stichnoth, H., Blömer, M., Buslei, H., Geyer, J., Krolage, C., & Müller, K.-U. (2017, 06). *Entwicklung der Altersarmut bis 2036: Trends, Risikogruppen und Politikszzenarien*. Převzato 14. 7. 2024 z [econstor.eu](https://www.econstor.eu/bitstream/10419/168442/1/89093620X.pdf):
<https://www.econstor.eu/bitstream/10419/168442/1/89093620X.pdf>.

9. Loch, W. (2019, 01). *Erziehung und Geschichte bei Johann Gottfried Herder*. Získáno 14. 7. 2024 z <https://www.vr-elibrary.de: https://www.vr-elibrary.de/doi/10.7788/bue-1957-jg26>.
10. Martin, A., Sornay-Rendu, E., Chandler, J., Duboeuf, F., Girman, C., & Delmas, P. (2002, 07). *The impact of osteoporosis on quality of life: the OFELY cohort (Vliv osteoporózy na kvalitu života: skupina OFELY)*. Získáno 14. 7. 2024 z <https://sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S8756328202007871>.
11. Mccallum, J. (2001). Zdraví v "šedém" tisíciletí - romantismus versus komplexnost? In D. T. Weisstub, *Aging: Weisburg: Culture, Health, and Social Change* (s. 29-42). Springer Science+Business Media Dordrecht. Získáno 14. 7. 2024 z https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-0677-3_3.
12. NN Leerstoel "Perspectieven op een lang en gelukkig leven" UGent. (2020). *Geluksonderzoek 2020*. Získáno 25. 2. 2024 z https://www.nn.be: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rj&uact=8&ved=2ahUKEwiUvoi_jbD7AhWSuaQKHetQDgkQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fgeluk.ugent.be%2FPersdossier-UGent-NN-Nationaal-Geluksonderzoek-2020-1.pdf&usq=AOvVaw1vJDnuBP9G04FnETZCRtag
13. Pinckard, K., Baskin, K. K., & Stanford, K. I. (2019, 06 4). *Účinky cvičení na zlepšení kardiovaskulárního zdraví*. Získáno 14. 7. 2024 z www.ncbi.nlm.nih.gov: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6557987/.
14. Rijken, M., Kerkhof, M. v., Dekker, J., & Schellevis, F. G. (2005, 02). *Komorbidity chronických onemocnění*. Získáno 14. 7. 2024 z <https://link.springer.com/: https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-004-0616-2>.
15. Schmidt-Hertha, B., Formosa, M., & Fragoso, A. (2019). *Aktivní stárnutí, sociální začlenění a blahobyt: Benefits of learning in later life (Přínosy učení v pozdějším věku)*. Retrieved 07 14, 2024, from www.um.edu.mt/: https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/101573/1/5.%202019

[%20-%20Editorial%20-%20European%20Journal%20for%20Research%20on%20the%20Education%20and%20Learning%20of%20Adults%20-%20Vol.%2010%20-%20No.%203.pdf](#)

16. Shaji, K. S., Smitha, K., Lal, K. P., & Prince, M. J. (2002, 12). *Caregivers of people with Alzheimer's disease: a qualitative study from the Indian 10/66 Dementia Research Network (Pečovatelé o osoby s Alzheimerovou chorobou: kvalitativní studie z indické sítě pro výzkum demence)*. Získáno 14. 7., International Journal of Geriatric Psychiatry 2024, z <https://onlinelibrary.wiley.com/>: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/gps.649>.
17. Shepherd, B. F., & Brochu, P. M. (2021, 04). *Jak stereotypy poškozují starší dospělí? A theoretical explanation for the perpetration of elder abuse and its rise (Teoretické vysvětlení páchaní týrání starších osob a jeho nárůstu)*. Získáno 14. 7. 2024 z www.sciencedirect.com/: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178920301397>.
18. Snell, K. D. (2017, 01 06). *Vzestup osamělého života a osamělosti v dějinách*. Získáno 16. 07. 2024 z www.tandfonline.com: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03071022.2017.1256093>.
19. Tabibnia, G., & Dan, R. (2018). *Trénink odolnosti, který dokáže změnit mozek*. Získáno 16. 7. 2024 z https://psycnet.apa.org: <https://psycnet.apa.org/record/2018-09962-005>.
20. Verband Österreichischer Volkshochschulen; DAFNI KEK. (2022, 05). *Demokracie a vzdělávání*. Získáno 14. 7. 2024 z <https://eaea.org/project/bildung>: <https://eaea.org/wp-content/uploads/2022/05/Democracy-and-Bildung.pdf>.
21. Světová zdravotnická organizace. (2021, 03 18). *Ageing-Ageism*. Získáno 16. 07. 2024 z www.who.int: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism>.



Modul 3: Příklady a případové studie z praxe pozitivní psychologie

Úvod

Pozitivní psychologie se zaměřuje na **studium a podporu pohody, štěstí a pozitivního fungování člověka**. Zdůrazňuje silné stránky, ctnosti a faktory, které přispívají ke spokojenému životu (Seligman, 2002). Začlenění postupů **pozitivní psychologie** může významně **zlepšit kvalitu života starších lidí** a podpořit jejich emocionální i duševní pohodu. Pečujícími tyto postupy nabízejí cenné nástroje, jak podpořit své blízké a zároveň si udržet vlastní wellbeing.

Tento modul obsahuje příklady a případové studie lidí, jejichž životy se pozitivně změnilo díky praktikám pozitivní psychologie. Je rozdělen do čtyř částí:

- Sekce 1: **Porozumění pozitivní psychologii**,
- Sekce 2: **Případové studie**,
- Sekce 3: **Postupy a strategie pozitivní psychologie a**,
- Sekce 4: **Tipy pro pečovatele**

Sekce 1: Porozumění pozitivní psychologii

Pokusy o definici a pochopení pozitivní psychologie

Ve snaze definovat pozitivní psychologii a lépe pochopit její podstatu a souvislosti můžeme vycházet z toho, že se jedná o **vědecké zkoumání toho, kvůli čemu stojí za to žít**. Zaměřuje se na **lidské silné stránky a ctnosti**, které umožňují jednotlivcům a komunitám prosperovat. Přesouvá důraz z pouhého léčení duševních nemocí na zvyšování wellbeingu a štěstí.

Pro další pochopení pozitivní psychologie je důležitý model **PERMA** navržený Martinem Seligmanem (**P**ositive Emotions = pozitivní emoce, **E**ngagement = zapojení,

Relationships = vztahy, **Meaningfulness** = smysl života, **Accomplishments** = dosahování úspěchů), který je jedním z nejrozšířenějších modelů této vědní oblasti a zdůrazňuje klíčové pojmy pozitivní psychologie:

1. Pozitivní emoce:

- **Radost:** Prožívání štěstí a radosti z přítomného okamžiku. Pro starší lidi mohou být radostí drobné každodenní činnosti, koníčky nebo čas strávený s blízkými.
- **Vděčnost:** Uznávání a oceňování všeho dobrého v životě. Vděčnost může spočívat ve vedení deníku vděčnosti, do kterého si každý den zapisujeme věci, za které jsme vděční.
- **Klid:** Pocit klidu a spokojenosti. Toho lze dosáhnout prostřednictvím činností, jako je meditace, jemné cvičení nebo pobyt v přírodě.

2. Zapojení:

- Hluboké zapojení do činností, které jsou pro vás výzvou a pohlcují vás. Tento stav, často označovaný jako "flow", je stav, kdy lidé ztrácejí pojem o čase, protože jsou tak pohlceni tím, co dělají. Pro starší lidi to může být práce na zahradě, malování nebo řešení hlavolamů.

3. Vztahy:

- Podpora smysluplných vztahů s ostatními. Pozitivní vztahy jsou základem wellbeingu. U starších lidí může udržování sociálních vazeb zahrnovat pravidelné návštěvy rodiny a přátel, účast na komunitních aktivitách nebo zapojení do klubů a skupin.

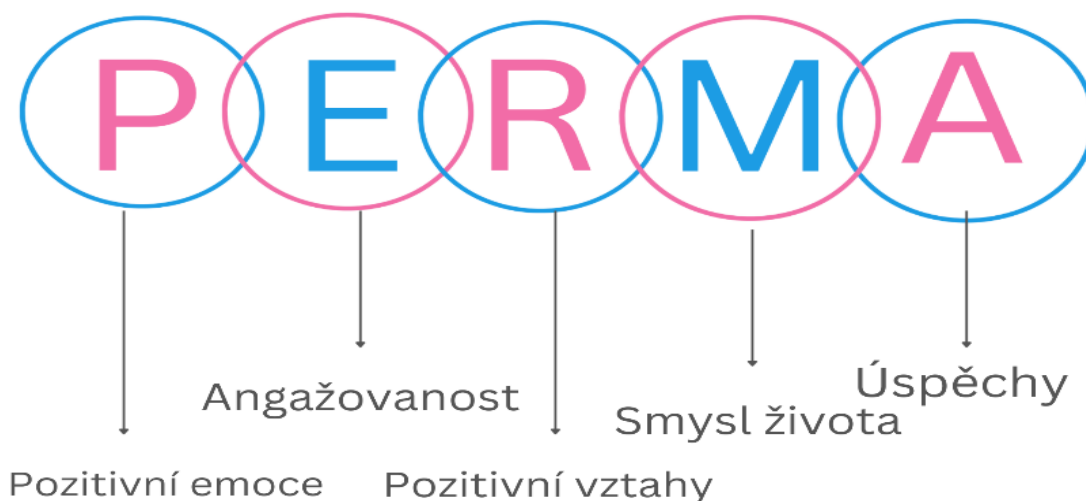
4. Význam/Smysl:

- Pocit, že život má hodnotu a smysl. Smysl lze nalézt různými cestami, jako je spiritualita, dobrovolnictví nebo celoživotní vášně. Pro pečující může být naplněním péče a podpora blízkých.

5. Úspěchy:

- Dosahování cílů a získávání pocitu mistrovství. To zahrnuje stanovení a dosažení osobních cílů, bez ohledu na to, jak malých, což poskytuje pocit hrdosti a úspěchu. U starších lidí může být úspěchem naučení se nové dovednosti, dokončení projektu nebo udržení fyzického zdraví.

Představujeme novou teorii wellbeingu



Anglicky: Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Achievements

Přínosy pozitivní psychologie pro seniory a pečující osoby

Pozitivní psychologie přináší řadu výhod jak starším lidem, tak pečujícím:

1. Zlepšení duševního zdraví:

Postupy pozitivní psychologie mohou vést ke zmírnění příznaků deprese a úzkosti a podpořit pozitivnější pohled na život. Aktivita, jako je **vedení deníku vděčnosti** a **všímavost**, mohou zlepšit náladu a emoční stabilitu.

2. Zvýšená odolnost:

Rozvoj odolnosti pomáhá lidem lépe se vyrovnat s životními problémy a odrazit se od nezdarů. Pozitivní psychologie podporuje budování odolnosti prostřednictvím **pozitivních emocí, podpůrných vztahů a hledání smyslu v prožitcích**.

3. Snížení stresu a úzkosti:

Cvičení, jako je **meditace všímavosti, cvičení hlubokého dýchání** a příjemné aktivity, mohou výrazně **snížit hladinu stresu**. Starší lidé i jejich pečovatelé mohou využívat **techniky snižování stresu**, které jim pomohou zvládat jejich povinnosti, aniž by byli přetíženi.

4. Větší životní spokojenost:

K **celkové životní spokojenosti** přispívají **aktivity, které přinášejí radost, udržování smysluplných vztahů a dosahování osobních cílů**. Pro starší lidi to může znamenat nalezení **nových koníčků nebo obnovení starých koníčků** a pro pečovatele nalezení **rovnováhy a osobního naplnění v jejich roli**.

Sekce 2: Případové studie

Níže jsou uvedeny případové studie osob, jejichž životy se pozitivně změnily díky pozitivní psychologii:

Případová studie 1: Heather si osvojila pozitivní psychologii v pozdějším věku

Souvislosti: Heather Lee, energická 96 letá žena z Austrálie, má inspirativní příběh o odolnosti a pozitivní transformaci. Heather hrdě přijímá svůj věk a stárnutí považuje za úspěch, který je třeba oslavovat. V Heatherině životě nastal významný zvrat, když jí zemřel manžel. Jeho slova na rozloučenou: *"Ted je čas ukázat svou odvahu"* se pro ni stala mantrou. Uvědomila si, že se musí stát **sebevědomější** a **nezávislejší**. Toto poznání znamenalo začátek její cesty k sebezdokonalování a odolnosti.

Po manželově smrti Heather objevila nutkání chodit. Chůze se pro ni stala formou terapie smutku. V chůzi nacházela útěchu a sílu, a čím rychleji šla, tím lépe se cítila. Tato nově objevená vášeň pro fyzickou aktivitu jí nejen pomohla vyrovnat se se zármutkem, ale také ji nasměrovala k tomu, aby se stala vynikající sportovkyní.

Úspěchy a uznání: V roce 2011, když bylo Heather 84 let, jí fyzioterapeut navrhl, aby se zúčastnila Masters Games v Adelaide. Výzvu přijala a ke svému překvapení získala čtyři zlaté medaile a překonala přitom světové rekordy. Tento úspěch v Heather podnítl touhu neustále posouvat své hranice a usilovat o vynikající výkon.

Pozitivní psychologie a osobní růst: Příběh Heather je zářným příkladem toho, jak může pozitivní psychologie vést k osobnímu růstu a naplnění v pozdějším věku. Naučila se přijímat stárnutí a vnímat ho spíše jako příležitost než jako omezení. Heather se stala filozofičtější a přijímá proces stárnutí s grácií a moudrostí. Její houževnatost a pozitivní pohled na věc jí umožňují i nadále dosahovat svých cílů a inspirovat ostatní.

Hlavní poznatky a doporučení:

Přijměte stárnutí: Vnímejte stárnutí jako úspěch a příležitost k osobnímu růstu.

Zůstaňte fyzicky aktivní: Pro udržení fyzického a duševního zdraví se věnujte fyzickým aktivitám, a to i jednoduchým domácím cvičením.

Pěstujte odolnost: Využijte výzvy a neúspěchy jako příležitost k rozvoji odolnosti a sebevědomí.

Sdílení znalostí: Předávejte moudrost a zkušenosti mladším generacím a posilujte tak smysl pro komunitu a kontinuitu.

Zůstaňte zapojeni: Udržujte mysl aktivní a najděte si nové vášně nebo koníčky, kterým se můžete věnovat.

Najděte smysl: Vyhledávejte činnosti a vztahy, které poskytují smysl a naplnění, což zvyšuje celkovou pohodu.

Využijte své silné stránky: Identifikujte a využijte své silné stránky k překonávání životních výzev a dosahování osobních cílů, čímž posílíte sebevědomí a sebedůvěru.

Video: Pozitivní stárnutí - příběh Heather - 3 minuty

Video: Pozitivní stárnutí - příběh Heather - 3 minuty

<https://www.youtube.com/watch?v=oZRxyhGXOkw>

(Zdroj: <https://www.health.gov.au/news/heathers-story-living-life-to-the-fullest-one-step-at-a-time>)

Případová studie 2: Peter překonává nepřízeň osudu pomocí pozitivní psychologie

Souvislosti: Peter Dornan, osmdesátiletý fyzioterapeut, je ztělesněním houževnatého, pozitivního života a neustálé sebekultivace. Přestože si Peter uvědomuje problémy spojené se stárnutím, žije každý den se stejným elánem a odhodláním jako v mládí. Jeho příběh je silnou ilustrací toho, jak může pozitivní psychologie zásadně ovlivnit životy starších lidí.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Diagnóza, která mění život: V 52 letech byla Peterovi diagnostikována rakovina prostaty, která hluboce ovlivnila jeho život. Diagnóza a následná operace přinesly závažné vedlejší účinky, kvůli kterým Peter nemohl pracovat, cvičit ani navazovat intimní vztahy. Peter se potýkal s depresemi a myšlenkami na sebevraždu, a tak znovu využil své vnitřní odolnosti. Odmítl podlehnout zoufalství a hledal způsoby, jak se vyrovnat s novou realitou.

Budování podpůrné sítě: Peter se rozhodl najít podporu a podal si inzerát, ve kterém hledal další lidi s podobnými problémy. Odezva byla ohromující; prvního setkání se zúčastnilo 70 mužů a jejich partnerek. Během následujících 20 let se Peterova iniciativa rozrostla ve významnou podpůrnou síť, která se zabývá různými aspekty rakoviny prostaty. Tato skupina se vyvinula v australskou nadaci pro rakovinu prostaty (Prostate Cancer Foundation of Australia) a stala se předním spotřebitelským orgánem pro rakovinu prostaty v zemi. Peterovo úsilí nejenže poskytlo životně důležitou podporu mnoha lidem, ale přispělo také k širšímu povědomí a podpoře pacientů s rakovinou prostaty.

Pozitivní psychologie a odolnost: Peterova cesta poukazuje na zásadní roli pozitivní psychologie při překonávání nepřízně osudu. Jeho zkušenosti ho naučily, že přežití a naplnění často vyžaduje boj a vytrvalost. Díky neustálým výzvám a proaktivnímu přístupu k životu se Peterovi daří i přes neúspěchy.



Hlavní poznatky a doporučení:

Využijte vnitřní sílu: Uvědomte si a využijte vnitřní odolnost a sílu, která je ve vás, abyste překonali výzvy.

Vyhledejte podporu: Vytvoření podpůrné sítě může poskytnout neocenitelnou pomoc a kamarádství v těžkých chvílích.

Zůstaňte fyzicky aktivní: Věnujte se fyzickým aktivitám, abyste si udrželi fyzické a duševní zdraví, a to i tváří v tvář nepřízní osudu.

Zaměřte se na pozitivitu: Soustředte se na to, co máte, a oslavujte život každý den, místo abyste se zabývali možnými omezeními.

Přispívejte do komunity: Využijte osobní zkušenosti k podpoře a inspiraci ostatních, kteří čelí podobným výzvám.

Najděte smysl: Vyhledávejte činnosti a vztahy, které poskytují smysl a naplnění, což zvyšuje celkovou pohodu.

Využijte své silné stránky: Identifikujte a využijte své silné stránky k překonávání životních výzev a dosahování osobních cílů, čímž posílíte sebevědomí a sebedůvěru.

Video: Pozitivní stárnutí - příběh Petera - 3 minuty

<https://www.youtube.com/watch?v=cLcgRcKbwVE>

(Zdroj: <https://www.health.gov.au/news/peters-story-conquering-lifes-greatest-challenges>.)

Případová studie 3: Isabel stárne cílevědomě a s vášní

Souvislosti: Isabel Allende je známá spisovatelka, která prochází výzvami a příležitostmi stárnutí. Ve svých 71 letech se Isabel dělí o své osobní úvahy, inspiraci, kterou čerpá od ostatních, a strategie, jak si udržet vášně a cílevědomost i v pozdějším věku. Její příběh přináší cenné poznatky o psychologických a emocionálních aspektech stárnutí a zdůrazňuje význam mentálního postoje, odolnosti a podpory komunity.

Bojí se ztráty nezávislosti, ale nachází útěchu v učení Rama Dasse, že přijetí závislosti na druhých může snížit utrpení. Na změny svého těla pohlíží s něhou a oceňuje pomoc, které se jí dostává.

Přínosy a svoboda: Stárnutí osvobodilo Isabel od společenských a osobních očekávání. Už si nemusí nic dokazovat a soustředí se na to, aby si užívala života a zbavila se negativních emocí. Cení si duševní čistoty, kterou jí přináší zbavení se těchto břemen.

Přijímání zranitelnosti a spirituality: Isabel považuje zranitelnost za silnou stránku. Spiritualita a meditace jí pomáhají zůstat přítomná a pozorná. Spiritualitu považuje za zásadní pro svou pohodu.

Udržení vášně a pozitivního přístupu: Isabel věří ve vědomé udržování vášně. Přijímá životní vstupy a pády a zůstává otevřená lásce a angažovanosti. I když se cítí vyčerpaná, simuluje vášně, aby znovu zažehla skutečné nadšení, a zdůrazňuje důležitost pozitivního přístupu.

Hlavní poznatky a doporučení:

Inspirace od ostatních: Hledání motivace u těch, kteří v pozdějším věku významně přispěli k rozvoji společnosti.

Přijetí a odolnost: Přijetí změn a zaměření se na odolnost s cílem zvýšit kvalitu života.

Svoboda a uvolnění: Stárnutí může přinést osvobození od očekávání, což umožňuje větší radost.

Spiritualita a všímavost: Duchovnost a všímavost zlepšují pohodu a klid.

Pozitivní přístup: Udržet si pozitivní přístup a nadšení je pro elegantní stárnutí klíčové.

Využití silných stránek: Identifikujte a využijte své silné stránky k překonávání životních výzev a dosahování osobních cílů, čímž posílíte sebevědomí a sebedůvěru.

Video: Isabel Allende: Jak žít vášnivě bez ohledu na věk TED

<https://www.youtube.com/watch?v=5ifMRNag2XU&t=1s>

(Zdroj: <https://shorturl.at/cjt7E>)

Tyto **reálné případové studie** zdůrazňují, jak **postupy pozitivní psychologie**, jako je **meditace všímavosti** (mindfulness) a **pozitivní afirmace**, mohou vést k významnému zlepšení života starších osob, zlepšit jejich emoční pohodu, podpořit pozitivní sociální vazby a posílit odolnost (Swaranalatha et al., 2024).

Sekce 3: Postupy a strategie pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie se zaměřuje na zvyšování wellbeingu a štěstí prostřednictvím různých postupů a strategií. Tato část se zabývá klíčovými postupy pozitivní psychologie, jako jsou: **Deník vděčnosti**, **Meditace všímavosti**, **Pozitivní afirmace** a **Aktivity založené silných stránkách**. U každé praxe jsou podrobně popsány kroky, jak s ní začít, techniky a výhody, které nabízí.

Deník vděčnosti

Jak začít	Výhody
Vyberte si speciálně vyhrazený zápisník: Zvolte si speciální zápisník určený výhradně pro psaní deníku vděčnosti. Může to být jednoduchý zápisník se spirálou nebo zdobenější deník, podle toho, co vám připadá osobní a motivující. Napište si každý den tři věci, za které jste vděční: Každý den si v několika minutách запиšte tři věci, za které jste vděční. Mohou to být velké věci, jako je podporující rodina, nebo malé okamžiky, jako je ranní šálek teplé kávy. Například: "Jsem vděčný za čas strávený s rodinou" a "Jsem vděčná za tento slunečný den".	Zlepšení nálady: Přemýšlení o věcech, za které jste vděční, pomáhá přesunout pozornost z negativního na pozitivní, což vede k optimističtějšímu pohledu a lepší náladě. Lepší spánek: Konec dne s psaním deníku vděčnosti může podpořit relaxaci a snížit stres a zlepšit kvalitu spánku. Zvýšená pohoda: Pravidelné uznávání a oceňování dobrých věcí ve vašem životě podporuje hlubší pocit pohody a spokojenosti.

Meditace všímavosti (mindfulness)

Techniky	Denní praxe	Výhody
Soustředěné dýchání: Posadte se nebo si lehněte do pohodlné polohy. Můžete si zavřít, zhluboka dýchejte a soustřeďte se na pocit vzduchu, který vstupuje do těla a vystupuje z něj. Pokud se vaše mysl zatoulá, jemně se opět vraťte a soustřeďte na dech. Video: 5 minutová řízená meditace Skenování těla: Lehněte si do pohodlné polohy, můžete zavřít oči. Pomalu zaměřujte pozornost na každou část svého těla, počínaje prsty na nohou a postupujte nahoru k hlavě, a všímejte si všech pocitů nebo napětí, aniž byste je posuzovali. Video: Desetiminutová řízená meditace skenování těla Všímavá chůze: Pomalu se projděte a věnujte pozornost pocitům ve svém těle, když se pohybujete. Všímejte si pocitu, jak se vaše nohy dotýkají země, rytmu vašich kroků a prostředí kolem vás. Video: 15minutová meditace při pozorné chůzi	Nastavte si pravidelný harmonogram: Klíčem k vybudování meditační praxe je důslednost. Zvolte si čas a místo, kde můžete nerušeně meditovat, a snažte se meditovat alespoň 10-15 minut denně. Začněte s malými kroky: Pokud s meditací začínáte, začněte s krátkými sezeními a postupně je prodlužujte, jakmile se v nich budete cítit lépe.	Snížení stresu: Meditace všímavosti podporuje relaxaci a pomáhá zklidnit mysl, čímž snižuje stres a úzkost. Lepší soustředění a koncentrace: Pravidelné cvičení zlepšuje kontrolu pozornosti a kognitivní funkce, což vede k lepšímu soustředění a produktivitě. Regulace emocí: Pozorováním myšlenek a emocí bez připoutanosti meditace všímavosti rozvíjí větší emoční odolnost a regulaci.

Pozitivní afirmace

Vytváření afirmací	Začlenění do rutinních činností	Výhody
Přizpůsobte si afirmace: Přizpůsobte si afirmace tak, aby se týkaly konkrétních oblastí vašeho života nebo cílů, kterých chcete dosáhnout. Používejte jazyk, který s vámi rezonuje a působí autenticky. Udržujte je v pozitivním a přítomném čase: Upevňujte afirmace v pozitivním světle a používejte přítomný čas, abyste posílili svá přesvědčení a záměry. Například "Každý den nacházím štěstí a útěchu i v těch nejmenších věcech", "Výzvy zvládám s grácií a moudrostí" a "Jsem vděčný za hojnost, kterou mám, a za hojnost, která je na cestě".	Ranní rituál: Začněte svůj den tím, že si při pohledu do zrcadla odříkáte afirmace. To vás pozitivně naladí a naladí na nadcházející den. Vizualizační cvičení: Kombinujte afirmace s vizualizačními technikami, abyste zvýšili jejich účinnost. Představujte si, jak dosahujete svých cílů, a přitom si nahlas nebo potichu opakujte afirmace.	Zvýšená sebedůvěra: Afirmace posilují sebevědomí a sebeúctu tím, že posilují pozitivní přesvědčení o sobě a svých schopnostech. Motivace a odolnost: Pravidelné potvrzování vašich cílů a aspirací je udržuje v popředí vaší mysli a motivuje vás k akci a vytrvalosti tváří v tvář výzám. Změna myšlení: Pozitivní afirmace mohou časem přeprogramovat negativní myšlenkové vzorce a vypěstovat optimističtější pohled na život.



Aktivita využívající silných stránek osobnosti

Identifikace silných stránek	Využití silných stránek	Výhody
Sebereflexe: Věnujte čas reflexi minulých zkušeností a zjistěte, kdy jste se cítili nejspokojenější a nejzaměstnanější. Jaké silné stránky jste v těchto chvílích využívali? Nástroje pro hodnocení: Využijte nástroje pro hodnocení silných stránek, jako je VIA Character Strengths Survey nebo StrengthsFinder, abyste získali přehled o svých klíčovách silných stránkách a ctnostech.	Soulad s hodnotami: To vede k většímu pocitu naplnění a cílevědomosti. Neustálý růst: Vyzývejte sami sebe k dalšímu rozvoji a zdokonalování svých silných stránek prostřednictvím neustálého procvičování a učení se.	Zvýšený výkon: Využití silných stránek vám umožní vyniknout v úkolech a činnostech, které jsou pro vás přirozené, což vede k většímu úspěchu a spokojenosti. Větší odolnost: Využití silných stránek posiluje pocit sebedůvěry a kompetence, což vám umožní lépe zvládat výzvy a odrazit se od neúspěchů. Zlepšená pohoda: Zapojení do činností, které využívají vaše silné stránky, podporuje pocit autenticity a naplnění, což přispívá k celkové pohodě a životní spokojenosti.

Začleněním těchto postupů pozitivní psychologie do každodenního života mohou lidé zlepšit svou emoční pohodu, snížit stres a podpořit pozitivnější a spokojenější život.



Sekce 4: Tipy pro pečující

Pokud jako pečující o seniory začleníte do své péče postupy pozitivní psychologie, můžete výrazně zlepšit pohodu a kvalitu života jak sobě, tak osobám, o které pečujete. V této části naleznete podrobné tipy a strategie pro pečující, které podporují postupy pozitivní psychologie v péči o seniory.



Podpora pozitivní psychologie v péči o seniory

Modelujte pozitivní chování a postupy:

- **Jděte příkladem:** Jako pečující osoba svým přístupem a chováním udáváte tón pečovatelskému prostředí. Projevování pozitivního přístupu, odolnosti a vděčnosti ve vašich interakcích se staršími lidmi je může inspirovat k podobným postojům.
- **Podělte se o osobní zkušenosti:** Praktikujte vděčnost, všímavost a další techniky pozitivní psychologie ve svém životě a podělte se o své zkušenosti s těmi, na kterých vám záleží. Podělte se o to, jak všímavost nebo vděčnost pozitivně ovlivnily váš život. Osobní anekdoty mohou starším lidem posloužit jako silná motivace k tomu, aby se těmto praktikám věnovali.

Poskytování zdrojů a nástrojů

- **Deníky vděčnosti:** Nabídněte starším lidem deníky vděčnosti, kam si mohou každý den zapisovat věci, za které jsou vděční. Povzbudte je, aby se zamysleli nad prostými radostmi, milými vzpomínkami nebo laskavými skutky, které zažili.
- **Aplikace pro meditaci s průvodcem:** Seznamte je s uživatelsky přívětivými aplikacemi pro meditaci s průvodcem, které nabízejí řadu cvičení všímavosti přizpůsobených různým potřebám a preferencím. Pomozte jim s orientací v aplikacích a výběrem praxí, které jim vyhovují.

- **Poskytněte informace o** místních komunitních skupinách nebo aktivitách, které podporují sociální vazby a zapojení.

Budování podpůrného prostředí

Podporujte otevřenou komunikaci a aktivní naslouchání:

- **Vytvářejte bezpečná místa:** Vytvořte atmosféru důvěry, přijetí a podpory, ve které se starší lidé budou cítit dobře, když budou vyjadřovat své myšlenky, emoce, potřeby, pocity a obavy bez obav z odsouzení.
- **Cvičte se v empatickém naslouchání:** Vyzkoušejte si aktivní naslouchání tím, že se plně zapojíte do toho, co říkají, potvrdíte jejich pocity a budete reagovat s empatií a porozuměním. Věnujte jim plnou pozornost, udržujte oční kontakt a empaticky reagujte na jejich obavy a zážitky a odrážejte to, co vám sdělují, abyste ukázali, že skutečně nasloucháte a vcítíte se.
- **Trávení kvalitního času:** Snažte se trávit kvalitní čas se svými staršími blízkými. Zapojte se do smysluplných rozhovorů a činností, které posílí vaše pouto a poskytnou vám emocionální podporu.

Podpora účasti na společenských a komunitních aktivitách

- **Identifikace sociálních příležitostí:** Prozkoumejte místní komunitní centra, kluby seniorů nebo dobrovolnické organizace, kde se starší lidé mohou zapojit do společenských aktivit, věnovat se svým koníčkům nebo přispívat komunitě, což podporuje pocit sounáležitosti a propojení.
- **Poskytování podpory v dopravě:** Nabídněte jim pomoc při dopravě nebo je v případě potřeby doprovázejte na společenské akce a zajistěte jim tak přístup k příležitostem pro společenské kontakty a zapojení.

Praktické tipy pro začlenění pozitivní psychologie do každodenní péče

Naplánujte si pravidelná sezení zaměřená na praxi všímavosti nebo meditaci:

- **Zavedení pravidelných časů:** Vymezte si každý den vyhrazený čas pro meditaci, například ráno před snídaní nebo večer před spaním. Klíčem k zavedení pravidelného cvičení je důslednost.
- **Vytvoření klidného prostředí:** Vytvořte si klidné a tiché prostředí pro meditaci tím, že omezíte rušivé vlivy, ztlumíte světla a případně pustíte uklidňující hudbu na pozadí.

Sdílejte a oslavujte společně každodenní vděčnost:

- **Ranní zamyšlení:** Vyzvěte starší osoby, aby se během snídaně nebo ranní rutiny podělily o něco, za co jsou vděčné. Povzbudte je, aby se zamysleli nad pozitivními zážitky nebo požehnáním z předchozího dne.
- **Rituály vděčnosti:** Vytvořte rituály spojené s vděčností, například nádobu na vděčnost, do které si mohou denně zapisovat vděčnost na lístečky a na konci týdne ji společně nahlas přečíst. Vytvořte jim podpůrné prostředí, kde mohou vyjádřit vděčnost za drobné radosti a významné zážitky.

Stanovení dosažitelných cílů a oslava pokroku

- **Společné stanovení cílů:** Spolupráce se staršími lidmi na stanovení realistických a dosažitelných cílů, které odpovídají jejich zájmům, schopnostem a aspiracím. Rozdělte větší cíle na menší, zvládnutelné kroky.



- **Uznávejte milníky:** Oslavujte milníky, pokroky a úspěchy na cestě, ať už jde o splnění cíle, překonání výzvy nebo vyzkoušení něčeho nového. Nabídněte pochvalu, povzbuzení a uznání za jejich úsilí a pokroky. Posílíte tím pocit úspěchu a vlastní účinnosti.

Závěr

Začleněním těchto **tipů** a **strategií do rutinní péče** můžete vytvořit pečující a posilující prostředí, které **podpoří pohodu a štěstí starších osob a podpoří jejich pozitivitu i odolnost**. Podporování postupů **pozitivní psychologie** nejen zvyšuje kvalitu vašeho života, ale také podporuje hlubší smysl pro spojení, obohacující zkušenosti a naplnění ve vašem každodenním životě i v roli pečovatele.

Zavedení technik, jako jsou **deník vděčnosti, meditace všímavosti a pozitivní afirmace**, může výrazně zlepšit emoční a duševní pohodu. Vytváření bezpečného prostoru pro otevřenou komunikaci a nácvik empatického naslouchání pomáhá budovat důvěru a porozumění, díky čemuž se starší osoby cítí být oceněny a vyslyšeny. **Zapojení do aktivit snižujících stres a fyzických cvičení** podporuje **fyzické zdraví a emoční stabilitu**.

Trávením kvalitního času se staršími blízkými navíc posilujete vzájemné pouto a poskytujete jim nezbytnou emocionální podporu. Toto spojení prospívá nejen jim, ale přináší také **smysluplnost a radost z pečovatelské role**.

Existuje **mnoho inspirativních příkladů starších lidí**, kteří přijali svůj věk a našli způsob, jak si užívat cestu. Jejich příběhy poukazují na **potenciál růstu, naplnění a štěstí v každé fázi života**.

Celkově tyto postupy pozitivní psychologie přispívají k **holistickému přístupu**, kdy se daří jak pečovateli, tak staršímu člověku.

Kvíz

1. Jaký je hlavní přínos deníku vděčnosti pro seniory?

- A) Zlepšení fyzického zdraví
- B) Větší sociální vazby
- C) Zlepšené kognitivní schopnosti

2. Který postup je nejvíce spojen se snížením úzkosti u starších osob?

- A) Stanovení cílů
- B) Činnosti založené na síle
- C) Meditace všímavosti

3. Na co se pozitivní afirmace primárně zaměřují?

- A) Posílení fyzické síly
- B) Posílení odolnosti a optimismu
- C) Zlepšení paměti

I am strong

I am capable

I am resilient

*Správné odpovědi: 1- B, 2-C, 3-B



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Odkazy

1. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Počítání požehnání versus břemen: Vděčnost a subjektivní pohoda v každodenním životě: experimentální zkoumání vděčnosti a subjektivní pohody v každodenním životě. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
2. Fredrickson, B. L. (2001). Úloha pozitivních emocí v pozitivní psychologii: The broaden-and-build theory of positive emotions (Teorie rozšiřování a budování pozitivních emocí). *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
3. Kabat-Zinn, J. (1990). *Život v plné katastrofě: Katbin-Bathin: Moudrost těla a mysli, jak čelit stresu, bolesti a nemoci*. Delta.
4. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Honba za štěstím: The architecture of sustainable change (Architektura udržitelné změny). *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
5. Neff, K. D. (2011). Soucit se sebou samým, sebeúcta a pohoda. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
6. Raj, A., & Kumar, P. (2019). Stárnutí a pozitivní duševní zdraví: Stručný přehled. *Indian Journal of Health Social Work*, 1(1), 10-19. Dostupné online na: <https://aiamswp.in>.
7. Seligman, M. E. P. (2002). *Autentické štěstí: S. Seligman: Využití nové pozitivní psychologie k realizaci vašeho potenciálu pro trvalé naplnění*. Free Press.
8. Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Zlepšení pohody a zmírnění depresivních příznaků pomocí intervencí pozitivní psychologie: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>.
9. Swaranalatha, R., Suneetha, K., Sharma, T., Madhumathi, R., & Kaur, P. (2024). Enhancing Well-Being (Zvyšování životní pohody): The Role Of Positive

Psychology Interventions In Promoting Mental Health (Úloha intervencí pozitivní psychologie při podpoře duševního zdraví). *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(5), 8998-9004.
<https://doi.org/10.53555/kuey.v30i5.4496>

10. Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Vděčnost a pohoda: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>

Modul 4: Osvědčené postupy z jiných zemí, které mají dobré systémy sociálního zabezpečení

Úvod

Podle **Světové zdravotnické organizace (WHO)** se **průměrná délka života** na celém světě **za posledních dvacet let prudce zvýšila**, což naznačuje, že se zvyšuje i kvalita péče. Proto je důležité upozornit, že **všechny země mají různé systémy sociální péče**. Pro hodnocení různých systémů na celém světě existuje několik různých metod hodnocení. Projdeme si některé systémy sociální péče ze zemí EU na jedné straně a z mimoevropských zemí na straně druhé, abychom je analyzovali a porovnali, stejně jako abychom analyzovali faktory úspěchu a to, jak je lze přizpůsobit jiným podmínkám, případně jiným zemím.

Sekce 1: Přehled systémů sociálního zabezpečení v různých zemích

Systémy sociálního zabezpečení v evropských zemích

- **Nizozemsko**

Nizozemsko má jeden z nejkomplexnějších systémů sociálního zabezpečení v Evropě, ale pravidla pro nárok na dávky se mohou zdát na první pohled složitá. Nizozemský systém sociálního zabezpečení má dvě složky. První z nich, národní pojištění (volksverzekeringen), zahrnuje sociální dávky a spravuje ho Sociální pojišťovna (Sociale Verzekeringsbank, SVB). Zatímco zaměstnanecké pojištění (werknemersverzekeringen) poskytuje dávky související s prací. Na toto pojištění dohlíží zaměstnanecká pojišťovna (Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen, UWV). Pokud žijete a pracujete v Nizozemsku, musíte si sjednat zdravotní pojištění (Zorgverzekeringswet nebo ZVW), které pokryje náklady na zdravotní péči. To je doplněk ke standardnímu pojištění poskytovanému podle zákona o dlouhodobé péči (Wet Langdurige Zorg, WLZ).

WLZ je financován z příspěvků na sociální zabezpečení. Podporuje osoby se závažnými potřebami dlouhodobé péče, jako jsou osoby se zdravotním postižením nebo chronickým onemocněním.

- **Švédsko**

Švédsko je klasifikováno jako sociálnědemokratický sociální stát. Stát organizuje sociální pojištění, které je financováno z daní. Od 60. let 20. století švédský systém sociálního zabezpečení kombinuje univerzalizmus, kdy jsou sociální práva a příjmové dávky dostupné všem obyvatelům, se selektivním přístupem k některým dávkám a službám na základě sociálních, zdravotních nebo jiných podmínek.

- **Norsko**

Norský sociální systém je stejně jako Švédsko klasifikován jako sociálnědemokratický sociální stát, protože dávky a služby jsou z velké části poskytovány státem a jsou z velké části financovány prostřednictvím daní a povinného členství v národním systému sociálního pojištění. Díky svému ropnému průmyslu a státnímu ropnému fondu se Norsko do značné míry vyhnulo úsporným opatřením, která byla od roku 2008 zaznamenána jinde. Norský sociální systém je univerzální, ačkoli přístup k některým dávkám a službám je spojen se specifickými sociálními nebo zdravotními kritérii způsobilosti, takže obecní odborníci a úředníci mají silnou roli strážců (Kuhnle a Kildal, 2005). Rámcové zákony upravující sociální dávky a služby normalizují nárok, protože existuje jen málo zákonů upravujících specifické skupiny.

Systémy sociálního zabezpečení v mimoevropských zemích

- **Japonsko**

Japonský sociální systém má netypický konzervativní režim. Podobně jako v jiných konzervativních zemích má Japonsko profesně segmentovaný systém sociálního

pojištění. Předválečné Japonsko kdysi přijalo sociální politiku německého typu. Z německého systému Japonsko převzalo také myšlenky důchodového a zdravotního zabezpečení. Kromě toho japonský sociální systém ztělesňuje familialismus, podle něhož sociální záchranou síť poskytují spíše rodiny než vláda. Nevýhodou sociálního systému s familialismem je však absence sociální politiky péče o děti.

- **Singapur**

"Ačkoli Singapur není obecně považován za sociální stát, poskytování sociálních dávek na bydlení ve velkém měřítku je charakteristickým rysem jeho sociálního systému. Rozsáhlý systém bydlení sehrál užitečnou roli při zvyšování míry úspor a vlastnického bydlení a také přispěl k udržitelnému hospodářskému růstu obecně a rozvoji sektoru bydlení zvláště. Málokdo by zpochybnil popis singapurské bytové politiky jako "fenomenálně úspěšné" (Ramesh, 2003). Singapur se díky svému hospodářskému růstu v posledních čtyřech desetiletích dostal ze třetího světa do pozice prvního světa a jeho vlastnické bydlení je rozšířeno na více než 90 % obyvatel."

- **Austrálie**

Sociálním zabezpečením se v Austrálii rozumí systém sociálních dávek, které australská vláda poskytuje oprávněným australským občanům, osobám s trvalým pobytem v Austrálii a zahraničním návštěvníkům s omezeným počtem osob. Tyto platby téměř vždy spravuje Centrelink, program Services Australia. V Austrálii je většina plateb testována na majetkové poměry.

Systém zahrnuje platby důchodcům, uchazečům o zaměstnání, rodičům (zejména novopečeným a osamělým), osobám se zdravotním postižením a jejich opatrovníkům, opatrovníkům sirotek, studentům a učňům a osobám, které nemají možnost se samy žít.



Medicare je australský systém všeobecného zdravotního pojištění financovaný z veřejných zdrojů. Původně byl vytvořen v roce 1975 Whitlamovou labouristickou vládou pod názvem "Medibank". Fraserova liberální vláda v něm od roku 1976 provedla významné změny, které vedly k jeho zrušení koncem roku 1981. Hawkeova vláda obnovila univerzální zdravotní péči v roce 1984 pod názvem "Medicare".

- **Kanada**

Kanadské sociální programy (viz bibliografie) jsou financovány a spravovány na všech úrovních státní správy (13 různých provinčních/teritoriálních systémů) a zahrnují zdravotní a lékařskou péči, veřejné vzdělávání (až po postgraduální studium), sociální bydlení a sociální služby. Sociální podpora je poskytována prostřednictvím programů zahrnujících sociální pomoc, garantovaný příspěvek k příjmu, daňové zvýhodnění na děti, zabezpečení ve stáří, pojištění zaměstnanosti, odškodnění pracovníků a kanadsko-quebecké penzijní plány.

Většina kanadských seniorů má nárok na starobní pojištění, což je zdanitelná měsíční platba sociálního zabezpečení. Kromě toho může většina bývalých zaměstnanců na základě svých příspěvků během kariéry pobírat kanadský nebo quebecký penzijní plán. Mnoho lidí má také soukromý důchod prostřednictvím svého zaměstnavatele, i když to je stále méně časté, a mnoho lidí využívá vládní daňovou ochranu pro investice zvanou Registered Retirement Savings Plan nebo může spořit soukromě.

- **Spojené státy americké (USA)**

Do roku 2013 zůstávaly Spojené státy jediným velkým průmyslovým státem bez jednotného národního programu nemocí. Americké výdaje na zdravotní péči (v poměru k HDP) jsou nejvyšší na světě, ale jedná se o složitou kombinaci

federálních, státních, filantropických, zaměstnavatelských a individuálních finančních prostředků.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Sekce 2: Případové studie účinných politik a programů na podporu starších osob

- **Nizozemsko - Buurtzorg Model:** Tento model klade důraz na komunitní péči a samosprávu starších osob. Zahrnuje malé, samoorganizující se týmy zdravotních sester, které poskytují komplexní péči klientům v jejich domovech. Tento přístup podporuje nezávislost, sociální zapojení a individuální podporu starších osob, čímž podporuje pozitivní výsledky stárnutí. Video vysvětlující tento model jsou k dispozici [zde](#).
- **Švédsko - Centra pro seniory a denní stacionáře:** Tato centra nabízejí širokou škálu aktivit, služeb a společenských příležitostí pro seniory. Poskytují podpůrné prostředí, kde se senioři mohou účastnit volnočasových aktivit, vzdělávacích programů a společenských akcí, čímž pomáhají předcházet sociální izolaci a podporují aktivní stárnutí.
- **Dánsko - Města a obce přátelské ke stáří:** Koncept měst a komunit přátelských ke starším lidem zahrnuje vytváření prostředí, které starším lidem umožňuje žít nezávisle, účastnit se života v komunitě a mít přístup k potřebným podpůrným službám. To zahrnuje iniciativy, jako je dostupná veřejná doprava, možnosti bydlení přátelské k seniorům a programy zapojení do komunit přizpůsobené zájmům a potřebám seniorů. Příklad města Esbjerg je k dispozici [zde](#).
- **Velká Británie - Program Age UK "Men in Sheds":** Tento program, který vznikl ve Spojeném království, ale rozšířil se i do dalších zemí, poskytuje starším mužům příležitost k setkávání, získávání nových dovedností a zapojení se do smysluplných aktivit v rámci workshopů. Účastníci pracují na dřevařských projektech, sdílejí své znalosti a zkušenosti a rozvíjejí přátelství, což přispívá k pozitivnímu duševnímu zdraví a pohodě v pozdějším věku. Toto [video](#) představuje iniciativu v hrabství Cheshire.
- **Rakousko - Spolkový plán pro seniory:** Plán byl vypracován za účasti zástupců starších osob a tvoří základ přístupu země ke starším lidem. Plán zahrnuje mimo jiné zvyšování povědomí a další opatření k boji proti diskriminaci na základě věku, včetně vícenásobné diskriminace žen.

- **Řecko - program "Školy pro rodiče" Generálního sekretariátu pro celoživotní vzdělávání:** více než 5 000 účastníků se zúčastnilo 295 kurzů na téma stárí, aby se dozvěděli o fyzických a psychických problémech, kterým mohou starší lidé čelit, a o dostupných prostředcích, jak jim předcházet nebo je kompenzovat.
- **Norsko - "[Více let - více příležitostí](#)":** Norsko přijalo tuto strategii, jejímž cílem je přizpůsobit se stárnutí populace a uvolnit příležitosti v oblasti dopravy, komunitního plánování, pracovního života podporujícího začlenění a integrace technologií. Pro aktivní stárnutí byly přijaty následující mechanismy: a) další zvyšování míry zaměstnanosti starších osob (nad 65 let), b) větší důraz na kariérní rozvoj a kariérní mobilitu (po 50. roce věku), c) dosažení uceleného pracovního života, d) informace založené na znalostech, e) budování vhodných postojů vůči starším pracovníkům, f) prevence předčasného odchodu z pracovního procesu z důvodu snížení zdravotních a sociálních dávek, g) přezkoumání horních hranic pracovního věku po konzultaci se sociálními partnery, h) snížení rozdílů mezi zaměstnaneckými důchodovými systémy v soukromém a veřejném sektoru, i) vypracování nové strategie politiky zaměstnanosti ve veřejném sektoru a j) zlepšení sektoru zdravotnictví a péče jako dobrého pracovního místa pro starší pracovníky (Pracovní skupina EHK OSN pro stárnutí, 2016; Mentis et al., 2023).
- **Irsko - Iniciativa pro zdravé a pozitivní stárnutí:** Jedním z příkladů dobré praxe v Irsku, který je příkladem iniciativ pozitivního stárnutí, je [Iniciativa pro zdravé a pozitivní stárnutí \(HaPAI\)](#). Na tomto společném úsilí se podílí odbor zdraví a pohody HSE, ministerstvo zdravotnictví, Atlantic Philanthropies a Age Friendly Ireland. V rámci výzkumné strategie HaPAI na období 2015-2019 jsou podporována výzkumná partnerství s cílem informovat o politických reakcích na stárnutí populace. Příkladem projektem financovaným v rámci této iniciativy je studie "Move For Life", jejímž cílem je zvýšit úroveň fyzické aktivity u dospělých nad 50 let. Kromě toho HaPAI podporuje výzkumné projekty zaměřené na hodnocení demence, nerovnosti v oblasti zdraví a paliativní péči o starší osoby, což je v souladu s cíli Národní strategie pozitivního stárnutí.

- Polsko - Program Wieloletni na rzecz Osób Starszych AKTYWNI+:** Jeden z polských programů s názvem "[Víceletý program AKTYWNI+ pro seniory 2021-2025](#)" se zabývá problémy stárnoucí populace. Tato iniciativa poskytuje významné státní finanční prostředky a jejím cílem je zvýšit kvalitu života seniorů prostřednictvím různých podpůrných služeb a zařízení. Úspěšná realizace předchozích programů již zlepšila životní pohodu seniorů. Protože však hodnocení zdůraznila trvalou potřebu dalších iniciativ a navýšení finančních prostředků, vypracovalo Ministerstvo rodiny, práce a sociální politiky program AKTYWNI + (2021-2025).
- Švýcarsko - Gesund Altern:** Jedním z příkladů dobré praxe ze Švýcarska je iniciativa "[Zdravé stárnutí a participace](#)", pokud jde o zapojení a posílení postavení starších lidí. Vznikla ve spolupráci se zapojenými seniory a odborníky a zdůrazňuje, že zdravé stárnutí zahrnuje různé aspekty. Zapojením seniorů podle jejich zájmů a schopností mohou vzniknout úspěšné projekty, které podporují komplexní přístup k dobrému stárnutí. Iniciativa si klade za cíl posílit a optimalizovat podporu zdraví a prevenci u starších lidí ve Švýcarsku a zaměřuje se na odborníky, tvůrce politik a zainteresované seniory, aby jim poskytla poznatky a inspiraci pro jejich práci.
- Japonsko - Systém integrované péče na úrovni komunity:** Cílem tohoto systému je podpořit stárnutí v místě a podpořit sociální zapojení seniorů. Integruje lékařskou péči, dlouhodobou péči a komunitní služby se zaměřením na preventivní péči, rehabilitaci a podporu sociálních vazeb prostřednictvím komunitních aktivit a podpůrných sítí. [Zde je](#) video vysvětlující tento systém péče.
- Singapur - Programy aktivního stárnutí:** Singapurská vláda zavedla různé programy aktivního stárnutí zaměřené na podporu fyzické, duševní a sociální pohody starších osob. Tyto programy zahrnují dotované kurzy fitness, možnosti celoživotního vzdělávání, dobrovolnické iniciativy a mezigenerační aktivity, které povzbuzují seniory, aby zůstali aktivní, angažovaní a propojení se svými komunitami.

- **Austrálie - Program balíčků domácí péče:** Tento program poskytuje starším lidem individuální podpůrné služby přizpůsobené jejich individuálním potřebám a preferencím. Zahrnuje pomoc při každodenních činnostech, zdravotnické služby, sociální podporu a domácí úpravy, které podporují stárnutí v místě a zvyšují kvalitu života seniorů. [Zde](#) je video vysvětlující tento konkrétní program.
- **Kanada - přirozeně vznikající komunity důchodců (Naturally Occurring Retirement Communities - NORC):** V těchto komunitách jsou starší dospělí lidé umístěni ve svých vlastních čtvrtích nebo obytných komplexech. Mezi obyvateli jsou obvykle vytvořeny podpůrné sítě a neformální pečovatelské dohody, které podporují sociální vazby, vzájemnou pomoc a pocit sounáležitosti mezi seniory. [Zde je](#) video vysvětlující tento systém.
- **USA: National Institute of Ageing (2022)** navrhuje konkrétní tipy pro zdravé stárnutí: péče o fyzické, duševní a kognitivní zdraví. Akční plán obsahuje tipy na cvičení, zdravou výživu a kvalitní spánkové návyky, varuje před kouřením, alkoholem a jinými látkami a nabádá k pravidelným lékařským prohlídkám. V oblasti duševního zdraví jsou uvedena doporučení pro boj proti sociální izolaci a osamělosti, zvládání stresu a dalších obtížných nálad a emocí, podpora seniorů při hledání koníčků a volnočasových aktivit. Více informací o institutu naleznete [zde](#).

Sekce 3: Srovnávací analýza různých přístupů k sociálnímu zabezpečení

Srovnání Švédska a Norska

Švédsko společně s Norskem vykazuje skandinávský model veřejného poskytování sociální péče, která je většinou spravována obcemi, zatímco kraj poskytuje specializovanou podporu. Existuje zde především duální systém péče poskytované obcí a trhem. Nová struktura veřejné správy zaznamenala zapojení soukromých podniků do poskytování služeb v oblastech školství, zdravotnictví a péče o zdravotně postižené. Privatizace poskytování sociální péče od roku 1990 vedla k výraznému nárůstu soukromých poskytovatelů péče.

Srovnání mezi Spojenými státy a Austrálií

Podle Commonwealth Fund (soukromá americká nadace, jejímž cílem je "podporovat vysoce výkonný systém zdravotní péče, který dosahuje lepší dostupnosti, lepší kvality a vyšší efektivity, zejména pro nejzranitelnější skupiny obyvatelstva) je jednou z nejlepších zemí Austrálie, o níž zjistíme, že má program na podporu starších lidí.

Spojené státy jsou na posledním místě, pokud jde o přístup k péči, administrativní efektivitu, spravedlnost a výsledky zdravotní péče, ale na druhém místě, pokud jde o proces péče.

Některé rysy odlišují země s nejlepšími výsledky od Spojených států, kterým se budeme věnovat dále, a zároveň budeme hovořit o faktorech úspěchu, které v některých zemích nacházíme, a o tom, jak by mohly být případně přizpůsobeny jiným podmínkám.

Sekce 4: Faktory úspěchu a jejich přizpůsobení jiným podmínkám

Mezi faktory úspěchu, které nacházíme ve zkoumaných zemích, můžeme uvést například wellbeing v Singapuru, který je považován za velký faktor úspěchu v této zemi.

Obecně se jedná o země jako Singapur, Japonsko, Austrálie a Kanada:

- Zajištění všeobecného pokrytí a odstranění nákladových překážek;
- Investice do systémů primární péče k zajištění rovnoměrné dostupnosti vysoce hodnotných služeb ve všech komunitách pro všechny lidi;
- Snížení administrativní zátěže, která odvádí čas, úsilí a výdaje od úsilí o zlepšení zdraví, a
- Investice do sociálních služeb, zejména pro děti, dospělé v produktivním věku a seniory.

Závěr

Mezinárodní srovnání umožňují veřejnosti, tvůrcům politik a vedoucím pracovníkům ve zdravotnictví vidět alternativní přístupy k poskytování zdravotní péče, které by mohly být převzaty k vybudování lepších zdravotnických systémů, jež by přinášely lepší výsledky v oblasti zdraví.

Situace v mimoevropských zemích se proto značně liší v důsledku rozdílů v ekonomickém rozvoji, politických systémech, kulturním kontextu a úrovni sociálních výdajů. Zde je několik obecných poznámek o sociálních státech a veřejných výdajích v různých mimoevropských regionech:

V Severní Americe, zejména ve Spojených státech a Kanadě, se přístup k sociální péči výrazně liší. USA mají relativně omezený sociální systém s nižšími veřejnými výdaji na sociální služby ve srovnání s evropskými zeměmi. Zaměřují se spíše na tržní

řešení a soukromé poskytování služeb, jako je zdravotní péče a důchody. Kanada má naproti tomu rozsáhlejší sociální systém s veřejnou zdravotní péčí a štedřejšími dávkami sociálního zabezpečení, i když stále méně komplexní než mnohé evropské země.

Asijské země rovněž vykazují širokou škálu modelů sociálního systému. Japonsko a Singapur mají poměrně dobře rozvinuté systémy sociálního zabezpečení, včetně veřejné zdravotní péče, důchodů a pojištění v nezaměstnanosti, které jsou podpořeny silným institucionálním rámcem. Rychlý hospodářský růst v některých částech Asie vedl k nárůstu sociálních výdajů, ale problémy se zajištěním spravedlivého přístupu a kvality služeb přetrvávají.

Austrálie má dobře zavedený sociální systém s rozsáhlou veřejnou zdravotní péčí, důchody a podporou v nezaměstnanosti. Tato země má vysokou úroveň veřejných výdajů na sociální služby a poměrně spolehlivé státní instituce, což vede k efektivnímu poskytování sociálních služeb. Důraz je zde často kladen na udržení a zlepšení kvality a udržitelnosti těchto služeb.

Souhrnně lze říci, že **mimoevropské země vykazují širokou škálu přístupů k sociálnímu systému a veřejným výdajům**. Zjištění ukazují, že **efektivita sociálních výdajů úzce souvisí se spolehlivostí a transparentností vládních institucí** a také se **socioekonomickým a politickým kontextem každé země**.

Zlepšení správy věcí veřejných, omezení korupce a podpora důvěry a prosociálního chování občanů jsou společné výzvy, které je třeba řešit, aby se zvýšila účinnost a dopad sociálních programů na celém světě.



1. Jaká jsou specifika sociálně demokratického sociálního státu?

- A) Je dosažen částečným veřejným vlastnictvím, ekonomickým intervencionismem a politikou podporující sociální rovnost.
- B) Je založen na veřejných daních, které umožňují rozvoj veřejných politik v oblasti zdravotnictví a vzdělávání.
- C) Je financován převážně ze soukromých zdrojů, aby z něj měli prospěch přímo občané a aby měli přístup k základním zdravotnickým službám.

2. V čem spočívala zvláštnost irské iniciativy Zdravé a pozitivní stárnutí?

- A) Jedná se o spolupráci mezi seniory a zdravotníky.
- B) Jedná se o spolupráci mezi různými odděleními v oblasti blahobytu a zdraví.
- C) Jde o iniciativu založenou na společném úsilí vládních a soukromých subjektů.

3. Jaký je koncept "měst a obcí přátelských ke stáří" vyvinutý v Dánsku?

- A) Komunita je určena specifické cílové skupině starší 60 let, která žije ve skupině a komunita jí nabízí sociální služby a lékařskou pomoc.
- B) Aby se starší občané mohli zapojit do tohoto typu komunit, měli by platit za přístup k různým službám, které potřebují.
- C) Starší dospělí žijí nezávisle jako komunita a mají přístup ke všem podpůrným službám, které potřebují.

*Správná odpověď: 1-B, 2-B, 3-C

Zdroj: freepik.com



Odkazy

1. Bergh, A., Vzestup, pád a obroda švédského sociálního státu: Jaké jsou politické lekce ze Švédska? Z Výzkumného ústavu průmyslové ekonomiky, 2011: <https://www.ifn.se/wfiles/wp/wp873.pdf>.
2. Duckett, S. (2018). Rozšíření rozsahu systému Medicare: zkušenosti z Austrálie. *Health Economics, Policy and Law*, 13(3-4), 344-368. <https://doi.org/10.1017/S1744133117000421>
3. Financování zdravotní péče ve Spojených státech https://en.wikipedia.org/wiki/Health_care_finance_in_the_United_States
4. Maunder, S. Sociální zabezpečení v Nizozemsku, z Expatica for internationals, 15. května 2024: <https://www.expatica.com/nl/living/gov-law-admin/social-security-in-the-netherlands-100578/#health-insurance>.
5. Phang, S. Y. (2016). Singapurský model bydlení a sociálního státu. In *Bydlení a nový sociální stát* (s. 15-44). Routledge.
6. Tamagno, Edward. *Kanadský důchodový systém*. Institute of Economic Research, Hitotsubashi University, 2005.
7. Singapurský model bydlení a sociální stát https://ink.library.smu.edu.sg/soe_research/596/
8. Wallace, Elisabeth. "Zabezpečení ve stáří v Kanadě: Mění se postoje." *Canadian Journal of Economics and Political Science/Revue canadienne de economiques et science politique* 18.2 (1952): 125-134.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

Modul 5: Praktické tipy pro pohodu a odolnost starších osob a pečovatелů .

Sekce 1: Úvod: Důležitost sebepečce pro seniory

Cílem této části modulu je **poskytnout seniorům ve věku 65 let a více jednoduchá opatření a praktické rady na podporu jejich wellbeingu a odolnosti**. Skládá se z **pěti klíčových opatření**, z nichž každé je doplněno cvičením a kvízem k upevnění poznatků. Na konci modulu budete lépe rozumět tomu, **jak udržovat zdravý životní styl, zvládat stres a budovat silné sociální vazby**, což v konečném důsledku **zvýší váš celkový wellbeing a odolnost**.

Modul vám také poskytne **komplexního průvodce zdroji**, který vám pomůže s **kontaktními informacemi na místní organizace, podpůrné skupiny a zdravotníky**. Vyzýváme vás také k vyplnění šablony osobního plánu dobré pohody, která vám pomůže stanovit cíle, sledovat pokrok a podle potřeby provádět úpravy.

ŠABLONA PLÁNU DOBRÉ POHODY: <https://www.carepatron.com/files/wellness-plan.pdf>

1. Udržujte vyváženou stravu

Výhody: Vyvážená strava má zásadní význam pro udržení celkového zdraví a prevenci nemocí souvisejících s věkem.

Materiály: Přístup k internetu, tabule či blok na poznámky (nepovinné)

Doporučená doba trvání: 60 minut

Činnost: Přečtěte si, jak připravit zdravé jídlo. Poradte se se svým zdravotníkem, který vám může dát konkrétnější doporučení na základě vašich potřeb a zdravotního stavu. Můžete využít koncept "Zdravého talíře", který připravili kvalifikovaní výzkumníci a odborníci na výživu.

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

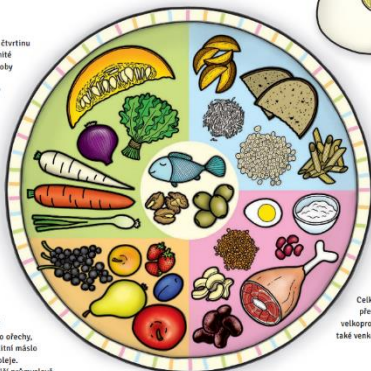
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanitě zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možná nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejdůležitější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Některé margariny a smetny i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a šatek raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přírodním podobě. Například jáhly, ovesné vločky. Zitrón kůstkové chleby či dvakrát rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodného bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většina z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vyberte si své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkové doporučení: upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, ukořti a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dříve. Kromě zdravé stravy si doplňte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálad!

TIP: Uspořádejte seminář ve svém komunitním centru a pozvěte registrovaného dietologa/výživového poradce, který vás provede procesem sestavování vyváženého stravovacího plánu.

Zdroj: <https://www.margit.cz/zdravy-talir/>

2. Pravidelná fyzická aktivita

Výhody: Pravidelná fyzická aktivita je nezbytná pro udržení fyzického a duševního zdraví starších osob.

Vybavení/materiál: bezpečný klidný prostor uvnitř nebo venku, pohodlné oblečení, podložka na cvičení, posilovací gumy.

Doporučená doba trvání: 30 minut

Činnost: Denně se věnujte alespoň 30 minutám mírného cvičení, například chůzi, plavání nebo józe.

Příklad cvičební sestavy

1. Zahřátí: Jemné protažení **(5 minut)**.
2. Kardio: Svižná chůze nebo pochod na místě **(10 minut)**.
3. Síla: Dřepy se židlí, posílení bicepsů s lehkými činkami **(10 minut)**.
4. Rovnováha: Stoj na jedné noze, chůze od paty ke špičce **(10 minut)**.
5. Uvolnění: Hluboké dýchání a protažení **(5 minut)**.



TIP: přizpůsobte fyzickou aktivitu své aktuální fyzické kondici. Naslouchejte svému tělu a netrénujte přes intenzivní pocity bolesti.

Zdroj: canva.com

Prozkoumejte krátká videa zde:



ELPIDA
CVIČENÍ
NA ŽIDLI



Posilovna/fitness pro seniory



Jóga pro seniory



3. Meditace a vděčnost

Výhody: Hluboké dýchání, skenování těla a řízené meditace podporují duševní a emocionální zdraví a pozitivní postoje mysli.

Vybavení/materiál: Pohodlné místo na sezení, audionahrávka pro řízenou meditaci.

Doporučená doba trvání: 10 minut denně

Aktivita 1: Praxe mindfulness a meditace

Mindfulness a meditace mohou pomoci snížit stres, zlepšit soustředění a podpořit pocit klidu a pohody. Jednoduchá cvičení, jako je hluboké dýchání, skenování těla a řízené meditace, lze snadno začlenit do každodenní rutiny. Vyhradte si každý den 5-10 minut na cvičení všímavosti. Najděte si klidné a pohodlné místo a soustředte se na svůj dech nebo uklidňující mantru.



Zdroj: canva.com

Aktivita 2: Pěstování postoje vděčnosti

Bylo prokázáno, že vyjadřování vděčnosti zlepšuje celkovou pohodu a životní spokojenost. Snažte se vědomě oceňovat drobné radosti a požehnání ve svém životě. Založte si deník vděčnosti a každý den si запиšte tři věci, za které jste vděční. Zamyslete se nad pozitivními aspekty svého života a nad lidmi, kteří vám přinášejí radost.

Můžete postupovat podle pokynů v tomto videu:



MEDITACE



4. Podpora sociálních vazeb

Výhody: Silné sociální vazby jsou zásadní pro emocionální pohodu a odolnost.

Dobrovolnická práce

Staňte se dobrovolníkem/cí ve své komunitě, najděte si příležitost, jak přispět k věci, na které vám záleží, a zároveň komunikovat s ostatními. Můžete se obrátit na zástupce místní dobrovolnické organizace a požádat o informace o dostupných příležitostech a o vedení v procesu hledání vhodné dobrovolnické role.

Společenské akce

Prozkoumejte místní společenské akce, jako jsou komunitní setkání nebo kulturní festivaly, kde můžete poznat nové lidi a zapojit se do společenských aktivit. Požádejte svého komunitního pracovníka, aby vám poskytl kalendář nadcházejících akcí a nabídl tipy, jak co nejlépe využít společenské kontakty.

Další nástroje a zdroje pro neustálé zlepšování pohody

Materiály/vybavení: Tablety nebo chytré telefony, přístup k internetu.

Prozkoumejte různé digitální aplikace a webové stránky. Zde je několik příkladů:

- Aplikace: VOS <https://vos.health/cs/>
- Webové stránky: Jóga-online -<https://www.joga-online.cz/>, Nadace plné vědomí - <https://www.plnevedomi.cz/>, organizace MILA - <https://www.mila.je/#o-mile>
- Zdroje: Centra pro seniory, komunitní kurzy, podpůrné skupiny, např.:
- Život 90: <https://www.zivot90.cz/cs>
- Právě teď pro aktivní seniory: <https://pravetedops.cz/aktivni/>
- Edutera (podpůrné skupiny pro pečující): <https://edutera.cz/nase-sluzby/#podpurneskupiny>



Sekce 2: Jednoduchá opatření a praktické tipy na podporu pohody a odolnosti pečujících osob

Úvod: Význam péče o sebe pro pečující osoby

Pečující osoba je osoba, která poskytuje fyzickou nebo psychickou péči jiné osobě. Pečující **pomáhají druhým**, kteří si **nejsou schopni pomoci sami**, včetně pomoci starším lidem. Péče o starší osobu, ať už jste **neformální** nebo **profesionální pečující**, může být obohacující, ale také velmi únavná.



Neformální pečující jsou osoby, které dobrovolně pečují o příbuzného nebo přítele. V literatuře i v médiích se všeobecně uznává, že být neformálním pečujícím ohrožuje člověka zhoršeným duševním i fyzickým zdravím a vystavuje ho stresu. **Formální/profesionální pečovatelé** o seniory jsou rovněž vystaveni vysokému riziku duševního, emocionálního, fyzického a profesního vyčerpání.

Zdroj: canva.com

Stresovaní pečující mohou pociťovat únavu, úzkost a depresi. Riziko vyčerpání nebo dokonce vyhoření můžete snížit zavedením pravidelných aktivit podporujících váš wellbeing a posilujících odolnost. Jednoduše řečeno: "**Z prázdného poháru se nedá nalévat**".

Na další stránce najdete několik tipů a aktivit, které můžete zařadit do svého denního nebo týdenního rozvrhu. Vyzkoušejte je a pozorujte, jak se při nich cítíte. Vyberte si, které z nich vám vyhovují, a snažte se je pravidelně praktikovat.

TIPY NA SEBEPÉČI		
PRAVIDELNOST	REALISTICKÉ CÍLE	PROPOJENOST
Budování odolnosti je jako budování svalů. Abyste viděli dopad na svůj wellbeing a život, je třeba cvičit pravidelně.	Stanovte si realistické cíle a očekávání. Začněte malými kroky, několik minut každý den.	Fyzické, duševní a emocionální pilíře wellbeingu jsou vzájemně propojeny. Protažení těla na čerstvém vzduchu pozitivně ovlivní vaše tělo, mysl i náladu.

Svižná procházka na čerstvém vzduchu

Přínosy: fyzické, duševní a emocionální zdraví

Vybavení/materiál: bezpečný prostor pro chůzi venku (nejlépe v zeleni), pohodlná obuv na chůzi.

Doporučená doba trvání: začněte s 10 minutami denně, rozšiřte na 20 až 30 minut denně nebo 150 minut týdně rozdělených do jednotlivých dnů podle vašeho rozvrhu.

Výzkum ukázal, že chůze svižným tempem alespoň 150 minut týdně má mnoho benefitů:

- Lépe myslíte, cítíte se lépe a lépe spíte.
- Snížíte riziko závažných onemocnění, jako jsou srdeční choroby, mrtvice, cukrovka a některé druhy rakoviny.
- Zlepšíte krevní tlak, hladinu cukru a cholesterolu v krvi.
- Zvýšíte svou energii a výdrž.
- Zlepšíte svou duševní a emocionální pohodu a snížíte riziko deprese.
- Zlepšíte paměť a snížíte riziko demence.

- Zvýšíte pevnost kostí a snížíte riziko osteoporózy.
- Zabráníte nežádoucímu přibývání na váze.

Pokud vám 150 minut připadá hodně, nezapomeňte, že k dosažení tohoto cíle lze v průběhu týdne počítat i krátká cvičení. Zkuste si několikrát denně dopřát několik minut chůze. Může to být 10 minut rychlé chůze po snídani, obědě a večeři.



TIP 1: *Najděte si kamaráda/kamarádku na chůzi, domluvte si společné procházky a vzájemně se povzbuzujte.*

TIP 2: *Jakýkoli jiný druh pravidelné fyzické aktivity, která vám přináší radost, je*

také velmi prospěšný pro vaši celkovou pohodu. Vyzkoušejte jízdu na kole, plavání nebo tanec.

2. 10 minut vědomého protažení/jógy

Přínosy: fyzické, duševní a emocionální zdraví

Vybavení/materiál: bezpečný klidný prostor uvnitř nebo venku, pohodlné oblečení, podložka na cvičení nebo koberec (nepovinné).

Doporučená doba trvání: 10 min, 3 - 5x týdně

Pravidelná fyzická aktivita pomáhá předcházet či lépe zvládat chronické zdravotní problémy, uvolňuje endorfiny - hormony, které zlepšují náladu, dodávají energii a podporují lepší spánek.

Zkuste tuto činnost provádět jako formu meditace. Soustřeďte se na své pohyby a dýchání. Pozorujte pocity, které v těle při protahování vznikají. Regulujte a

přizpůsobujte pohyby svému momentálnímu fyzickému a psychickému stavu. Je v pořádku, že tělo při protahování cítíte, určité nepohodlí je zdravé. Necvičte však skrze intenzivní pocity, jako je pálení nebo štipavá bolest, nebo pokud si uvědomíte, že váš dech neplyne volně. Praxe vědomého protahování vám pomůže žít v přítomném okamžiku.

Zde je několik doporučených protahovacích cviků ve stoje, které můžete provádět kdekoli. Níže si také můžete prohlédnout krátká videa s jógou.



Picture Resource: canva.com

Prozkoumejte krátká jógová zde:

10 min ranní jóga



15 minutový strečink cello těla a uvolnění



15 minutový protahovací rituál pro lepší spánek



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350

3. Relaxační dýchání: dech pěti prstů (obkreslování prstů)

Přínosy: fyzické, duševní a emocionální zdraví

Vybavení/materiál: žádné, lze provádět kdykoli a kdekoli

Doporučená doba trvání: 2 - 4 minuty, jednou nebo vícekrát denně.

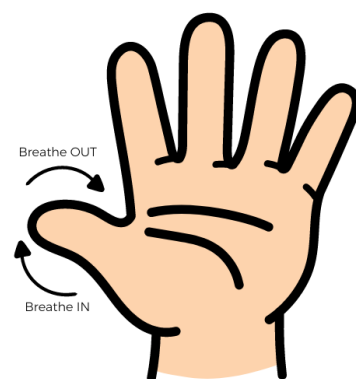
Každodenní cvičení hlubokého dýchání může snížit klidový krevní tlak a snížit stres a úzkost. Výhodou je, že ho lze provádět prakticky kdekoli bez nutnosti jakéhokoli vybavení. Vědci také zjistili, že **delší výdech** než nádech stimuluje tu část nervového systému, která snižuje stresovou reakci a uklidňuje tělo i mysl.

Poznámka: Při dechových cvičeních je normální, že se vám zejména na začátku trochu točí hlava. Při pravidelném cvičení se vaše tělo a mysl přizpůsobí. Pokud však pociťujete závratě nebo jiné nepříjemné pocity přetrvávají, přestaňte cvičit, případně upravte délku a intenzitu dýchání nebo přejděte k jiné činnosti.

Pokyny:

Krok 1: Začněte ve stoji nebo sedu s nohama položenými na zemi nebo zkříženými v kotnících (podle toho, co je vám příjemnější). Několikrát se zhluboka nadechněte nosem a poté vydechněte ústy.

Krok 2: Jakmile se usadíte v rytmu dechu, obkreslete ukazováčkem obrys každého prstu na opačné ruce. Při nádechu obkreslete ukazováčkem pravé ruky vnější stranu levého palce. Při výdechu obkreslete druhou stranu dolů. Cílem je sladit pohyb s dechem.



Zdroj: canva.com

Krok 3: Pokračujte v obkreslování, dokud nedosáhnete malíčku, a pak obkreslujte zase zpět k palci.; několikrát opakujte, dokud se necítíte uvolněně. Všimněte si, jak se po cvičení celkově cítíte.

Můžete postupovat podle pokynů v tomto videu:

<https://youtu.be/03q1HD-MGoo?si=gnfLgJjK0hpZ9lpn>

Žádost o pomoc

Práce pečujících je náročná. Pokud několik týdnů převládají **pocity fyzického nebo psychického vyčerpání**, problémy se spánkem, smutek nebo úzkost, může to být signál, že **potřebujete odpočinek a pomoc druhých**. Zvažte vytvoření si seznamu lidí, na které se můžete obrátit o pomoc. Začněte seznamem přátel a rodiny, **najděte podpůrné skupiny ve svém okolí** nebo na internetu a přidejte kontakty na odborníky, jako jsou koučové, terapeuti a telefonická centra krizové intervence. Nemusíte na to být sami. **Je v pořádku požádat o pomoc.**

Zde je několik odkazů na organizace a podpůrné skupiny:

Edutera - podpůrné skupiny: <https://edutera.cz/nase-sluzby/#podpurneskupiny>

MILA - podpora a vzdělávání pečujících: <https://www.mila.je/#o-mile>

Sue Ryder - podpora seniorů a pečujících: https://www.sue-ryder.cz/?gad_source=1&qclid=Cj0KCQjwq_G1BhCSARIsACc7NxrYcdpiMSLEncxWk7jeKldXMfyW7DmkcdRAVo4S83JQWw6v7WvVi0laAhzOEALw_wcB



1. Který z následujících příznaků je příznakem podvýživy u starších dospělých?

- A) Nezáměrné hubnutí
- B) Zvýšená chuť k jídlu
- C) Zlepšení zdraví pokožky

2. Kolik pohybu denně se doporučuje pro seniory?

- A) 10 minut
- B) 20 minut
- C) 30 minut

3. Který pilíř pohody je pozitivně ovlivněn fyzickou aktivitou?

- A) Fyzické zdraví
- B) Duševní a emocionální zdraví
- C) Fyzické, duševní a emocionální zdraví

4. Jaký způsob dýchání uklidňuje tělo a mysl?

- A) Delší výdech, kratší nádech
- B) Delší nádech, kratší výdech
- C) Krátký nádech a výdech

*Správné odpovědi: 1-A, 2-C, 3-C, 4-A.



Odkazy

1. Americká kardiologická asociace. (n.d.). Proč je chůze nejoblíbenější formou cvičení? American Heart Association. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/why-is-walking-the-most-popular-form-of-exercise>
2. Americká psychologická asociace. (2019). Účinky stresu na organismus. Převzato z <https://www.apa.org/topics/stress/body>
3. Centra pro kontrolu a prevenci nemocí. (2020). Osamělost a sociální izolace souvisí se závažnými zdravotními potížemi. Převzato z <https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>.
4. Frontiers in Psychology. (2019). Článek 1748. Frontiers. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01748/full>
5. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (n.d.). *Tabulka zdravé výživy*. The Nutrition Source (Výživový zdroj). Získáno 26. června 2024 z <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>.
6. Národní institut pro stárnutí. (2017). Zdravé stravování po padesátce. Převzato z <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-after-50>.
7. Národní institut pro stárnutí. (2019). Kognitivní zdraví a starší dospělí. Převzato z <https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults>.
8. NCBI. (n.d.). Denní hluboké dechové cvičení (DBE) může snížit klidový krevní tlak. National Center for Biotechnology Information. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9877284/#:~:text=Daily%20deep%20breathing%20exercise%20\(DBE\)%20can%20lower%20resting%20blood%20pressure,Yau%20and%20Loke%2C%202021](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9877284/#:~:text=Daily%20deep%20breathing%20exercise%20(DBE)%20can%20lower%20resting%20blood%20pressure,Yau%20and%20Loke%2C%202021).
9. Psychologie dnes. (2019). Delší výdechy jsou snadným způsobem, jak se nabourat do bloudivého nervu. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201905/longer-exhalations-are-an-easy-way-to-hack-your-vagus->

[nerve#:~:text=These%20studies%20corroborate%20that%20longer,stress%20responses%2C%20and%20improve%20HRV](#)

10. ScienceDirect. (2014). Článek S187876491400182X. ScienceDirect.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S187876491400182X>
11. Světová zdravotnická organizace. (2020). Fyzická aktivita a starší dospělí.
Převzato z https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/.

Závěr

S přibývajícím věkem dochází k různým fyzickým, emocionálním a sociálním změnám, které mohou ovlivnit kvalitu života. Příručka pro podporu pozitivního stárnutí byla navržena tak, aby zlepšila wellbeing a odolnost starších dospělých, a poskytuje užitečné informace a přístupy a postupy pozitivní psychologie a případové studie skutečných osob, které si zavedením těchto postupů zlepšily život. Tyto strategie a tipy mohou pečujícím pomoci vytvořit podpůrné prostředí, které podporuje fyzické, emocionální a duševní zdraví starších osob. Příručka rovněž nabízí užitečné a praktické tipy pro wellbeing a odolnost pečujících při podpoře starších dospělých.

Tento zdroj je více než jen příručkou, je výzvou k aktivnímu a pozitivnímu přístupu ke stárnutí. Ať už jste starší dospělý, který se snaží zlepšit kvalitu svého života, nebo pečující, který chce zlepšit své podpůrné dovednosti, tento soubor nástrojů je navržen tak, aby vyhovoval vašim potřebám.

Tato příručka vám bude sloužit jako společník na vaší cestě, který vám pomůže přijmout příležitosti, překonat výzvy a užít si stárnutí s důvěrou a grácií bez ohledu na věk.



Konsorcium

P1 E-Seniors-France



P2 Institute of Development -Cyprus



P3 Hellenic Association of Positive Psychology -Greece



P4 Centre for Advancement of Research and Development- Cyprus



P5 Semwell a Motion Digital- Czechia



P6 European Association for the Education of Adults- Belgium



P7 Insituto para el fomento del desarrollo y la formacion- Spain



EUROPEAN ASSOCIATION FOR
THE EDUCATION OF ADULTS



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2023-1-FR01-KA220-ADU-000153350