



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/ A1, Aktivita 2

Modul 2: Mapování základních potřeb seniorů

Plán lekce 2: Komplexní posouzení potřeb



Přehled modulu

Porozumění základním potřebám starších dospělých je pro pečovatele a vychovatele dospělých zásadní, aby mohli poskytovat účinnou a soucitnou podporu. Tento modul si klade za cíl představit metody hodnocení, nástroje a kontrolní seznamy, které lze použít k mapování těchto potřeb v každodenní praxi. Komplexním pochopením potřeb starších jedinců mohou pečovatelé zlepšit kvalitu jejich života a podpořit úspěšné stárnutí.

Počínaje základními vývojovými a koncepčními modely pro efektivní posouzení potřeb starších jedinců, jsou vysvětleny typy základních potřeb, které senioři mají, a způsoby, jak je posuzovat, a také tipy, jak je úspěšně řešit.

Tato lekce se zaměřuje na provedení komplexního posouzení potřeb starších jedinců, přičemž se zabývá fyzickými, duševními, sociálními a environmentálními aspekty jejich pohody. Prostřednictvím interaktivních aktivit, jako jsou případové studie, hraní rolí a reflexe, získají účastníci praktické dovednosti při posuzování různorodých potřeb starších dospělých. Cílem je vybavit pečovatele nástroji nezbytnými k identifikaci oblastí zájmu a nabídnout vhodné intervence nebo systémy podpory pro starší jedince.

Plán lekce 2:

Komplexní posouzení potřeb

Cíl:

Provést komplexní posouzení potřeb starších osob a zajistit, aby byly identifikovány a řešeny všechny aspekty jejich blahobytu.

Délka: celkem 60 minut (včetně všech aktivit)



Aktivity:

1. Kontrolní seznam pro posouzení potřeb (15 minut)
2. Cvičení v malých skupinách (20 minut)
3. Hraní rolí (15 minut)
4. Individuální reflexe (10 minut)

Potřebné materiály:

Pro aktivitu 1 (Kontrolní seznam pro posouzení potřeb):

- Tabule nebo flipchart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky
- Kontrolní seznam potřeb pro posouzení

Pro aktivitu 2 (cvičení pro malé skupiny):

- Tabule nebo flipchart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky

Pro aktivitu 3 (hraní rolí):

- Tabule nebo flipchart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky

Pro aktivitu 4 (individuální reflexní aktivita):

- Tabule nebo flipchart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky

Výsledky učení:

- Pochopit, jak provést komplexní posouzení potřeb, které zahrnuje fyzické, duševní, sociální a environmentální aspekty.
- Rozvíjet schopnost identifikovat oblasti zájmu u starších jedinců a navrhovat vhodné intervence nebo podpůrné systémy.



- Procvičit si komunikační dovednosti v pečovatelském kontextu prostřednictvím aktivit zaměřených na hraní rolí.
- Přemýšlet o problémech při posuzování potřeb starších dospělých a získat náhled na budoucí scénáře péče.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

- Světová zdravotnická organizace. (2015). *Světová zpráva o stárnutí a zdraví* . Tisk WHO.
- Maslow, AH (1943). Teorie lidské motivace. *Psychologická revue*, 50 (4), 370-396.



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/ A1

Aktivita 1

KONTROLNÍ SEZNAM POSOUZENÍ POTŘEB

CARDET, Kypr



AKTIVITA 1

Titul aktivity: Kontrolní seznam pro posouzení potřeb

Krátký popis teoretického kontextu aktivity (do 150 slov):

Stejně jako ve všech věkových skupinách mají senioři specifické potřeby. Pečovatelé by si jich měli být vědomi a měli by být schopni je identifikovat, klasifikovat a pomáhat je řešit. Komplexní posouzení potřeb je považováno za zásadní. To by mělo zahrnovat oblasti, jako je fyzické zdraví, duševní zdraví starších osob, sociální zapojení a bezpečnost a životní prostředí.

Cíle a záměr aktivity:

- Pochopit, jak provést komplexní posouzení potřeb, které zahrnuje fyzické, duševní, sociální a environmentální aspekty.

Potřebné materiály:

- Bílá tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky pro psaní poznámek
- Kontrolní seznam pro posouzení potřeb (viz lekce 2 – příloha 1)

Délka aktivity: 15 min

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Začněte zdůrazněním důležitosti posouzení potřeb starších osob.

Krok 2: Sdílejte kontrolní seznam shrnující kritické oblasti, které je třeba pokrýt v komplexním posouzení potřeb:

- Tělesné zdraví: Chronické stavy, léky, pohyblivost.
- Duševní zdraví: Kognitivní stav, emoční pohoda.
- Sociální angažovanost: Rodina, přátelé, zapojení komunity.



- Bezpečnost a životní prostředí: Bezpečnost domova, dostupnost.

Krok 3: Požádejte účastníky, aby individuálně vyplnili kontrolní seznam s představou, že hodnotí starší osobu ve své péči nebo z daného scénáře.

Krok 4: Ved'te diskusi o výzvách hodnocení potřeb starších osob.

Případné variace aktivity: /

Tipy a doporučení:

- o Uvědomte si, že toto téma se může dotknout osobních nebo citlivých oblastí, protože někteří účastníci mohou mít blízké vztahy se staršími jedinci, kteří mají problémy.
- o Povzbud'te účastníky, aby při sdílení zkušeností používali konkrétní příklady, protože to může pomoci při identifikaci praktických řešení diskutovaných problémů.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

- Světová zdravotnická organizace. (2015). *Světová zpráva o stárnutí a zdraví*. Tisk WHO.
- Maslow, AH (1943). Teorie lidské motivace. *Psychologická revue*, 50 (4), 370-396.



Příloha 1: Kontrolní seznam pro posouzení potřeb

Komplexní kontrolní seznam pro posouzení potřeb starších lidí

1. Fyzické zdraví

- Vyhodnoťte stavy jako je cukrovka, artritida, srdeční choroby atd.
- Zkontrolujte aktuální léky a dávkování.
- Zkontrolujte potenciální vedlejší účinky a interakce.
- Vyhodnoťte schopnost chůze a rovnováhu.
- Identifikujte jakoukoliv potřebu pomůcek pro pohyb (např. hole, chodítka).

2. Duševní zdraví

- Proveďte hodnocení paměti a porozumění.
- Hledejte známky zmatenosti nebo zapomínání.
- Otestujte příznaky deprese nebo úzkosti.
- Posuďte pocity osamělosti nebo izolace.

3. Sociální angažovanost

- Vyhodnoťte frekvenci a kvalitu rodinných návštěv nebo interakcí.
- Identifikujte společenské aktivity nebo kluby, kterých se starší jedinec účastní.
- Posoudit případné překážky společenské angažovanosti (např. doprava).

4. Bezpečnost a životní prostředí

- Zkontrolujte nebezpečí pádu (např. volné koberce, nepořádek).
- Zajistěte přístup k tísňovým službám (např. výstražným systémům).
- Zkontrolujte potřebné úpravy (např. madla, rampy).
- Vyhodnoťte uspořádání obytného prostoru pro snadný pohyb.

5. Následná kontrola a přehodnocení

- Naplánujte si pravidelná přehodnocení za účelem sledování změn potřeb.
- Identifikujte a odkažte se na další podpůrné služby podle potřeby (např. terapie, komunitní programy).



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL
JAK DOBŘE STÁRNOUT
WP3/A2
Aktivita 2
CVIČENÍ V MALÉ SKUPINĚ

CARDET, Kypr



AKTIVITA 2

Titul aktivity: CVIČENÍ MALÉ SKUPINY

Krátký popis teoretického kontextu aktivity (do 150 slov):

Stejně jako ve všech ostatních věkových skupinách mají senioři specifické potřeby: Fyzické potřeby, včetně mobility, výživy, zdravotního stavu; Emocionální potřeby, včetně osamělosti, vyrovnávání se se ztrátou; Sociální potřeby, včetně rodinných vazeb, zapojení komunity; a duchovní potřeby, včetně vytváření smyslu, náboženských praktik. Pro pečovatele je zásadní vědět, jak tyto potřeby posoudit.

Cíle a činnosti:

Potřebné materiály:

- Bílá tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky pro psaní poznámek

Délka aktivity: 20 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Rozdělte účastníky do malých skupin a každé skupině přiřadte případovou studii staršího jedince s různými potřebami (např. staršího člověka s problémy s pohyblivostí žijícího osamocně nebo člověka s kognitivním úpadkem, ale silnou rodinnou podporou).

Krok 2: Požádejte účastníky, aby pracovali ve skupinách a provedli komplexní posouzení potřeb pomocí daného kontrolního seznamu (viz příloha) jako vodítka.

Krok 3: Požádejte skupiny, aby se zaměřily na:

- Identifikace oblastí zájmu.



- Diskuse o možných intervencích nebo podpůrných systémech, které by mohly tyto obavy řešit.

Případné variace aktivity: /

Tipy a doporučení:

- o Uvědomte si, že toto téma se může dotknout osobních nebo citlivých oblastí, protože někteří účastníci mohou mít blízké vztahy se staršími jedinci, kteří mají problémy.
- o Povzbudte účastníky, aby při sdílení zkušeností používali konkrétní příklady, protože to může pomoci při identifikaci praktických řešení diskutovaných problémů.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

- Světová zdravotnická organizace. (2015). *Světová zpráva o stárnutí a zdraví* . Tisk WHO.
- Maslow, AH (1943). Teorie lidské motivace. *Psychologická revue*, 50 (4), 370-396.



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/A3

Aktivita 3

SKUPINOVÁ ČINNOST: OSOBNÍ ZKUŠENOSTI

CARDET, Kypr



AKTIVITA 3

Titul aktivity: SKUPINOVÁ AKTIVITA: OSOBNÍ ZKUŠENOSTI/HRANÍ ROLÍ

Krátký popis teoretického kontextu aktivity (do 150 slov):

Pro pečovatele je zásadní vědět, jak odhadnout potřeby starších lidí . Měli by si být vědomi a aktualizovat nástroje, techniky a strategie, které podporují posouzení potřeb. Hraní rolí patří mezi nejužitečnější techniky na dané téma, které umožňují efektivní výsledky.

Cíle a činnosti:

- Rozpoznat specifické potřeby, které starší lidé mají (tj. fyzické, emocionální, sociální, duchovní);
- Zvýšit povědomí o nástrojích, technikách a strategiích pro účinné posouzení potřeb starších lidí.

Potřebné materiály:

- Bílá tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky pro psaní poznámek

Délka aktivity: 15 min

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Požádejte účastníky , aby vytvořili dvojice a převzali roli pečovatele a staršího jedince

Krok 2: Požádejte účastníky, aby pracovali ve dvojicích a střídali role jako pečovatel a starší jednotlivce. Pečovatel provádí hodnocení potřeb na základě kontrolního



seznamu, zatímco starší jedinec poskytuje odpovědi na základě scénáře nebo své zkušenosti.

Krok 3: Střídejte role, aby měli oba partneři příležitost cvičit.

Krok 4: Usnadněte diskusi o zkušenostech z hraní rolí v rámci tohoto tématu.

Případné variace aktivity: /

Tipy a doporučení:

- o Povzbudte účastníky, aby se svobodně zapojili do činnosti hraní rolí a převzali obě role.
- o Uvědomte si, že toto téma se může dotknout osobních nebo citlivých oblastí, protože někteří účastníci mohou mít blízké vztahy se staršími jedinci, kteří mají problémy.
- o Povzbudte účastníky, aby při sdílení zkušeností používali konkrétní příklady, protože to může pomoci při identifikaci praktických řešení diskutovaných problémů.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

- Světová zdravotnická organizace. (2015). *Světová zpráva o stárnutí a zdraví*. Tisk WHO.
- Maslow, AH (1943). Teorie lidské motivace. *Psychologická revue*, 50 (4), 370-396.



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/ A1

Aktivita 4

INDIVIDUÁLNÍ REFLEXE

CARDET, Kypr



AKTIVITA 4

Titul aktivity: Individuální reflexe

Krátký popis teoretického kontextu aktivity (do 150 slov):

Aby pečovatelé věděli, jak odhadnout potřeby seniorů, je zásadní. Měli by znát a aktualizovat nástroje, techniky a strategie, které podporují posouzení potřeb. Individuální reflexe nám pomáhá identifikovat problémy spojené s hodnocením potřeb seniorů a je to praxe, kterou by pečovatelé měli více zahrnout do své každodennosti, směrem k sebezdokonalování a dosahování lepších výsledků s hodnocením potřeb seniorů.

Cíle a činnosti:

Potřebné materiály:

- Bílá tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky pro psaní poznámek

Délka aktivity: 10 min

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Požádejte účastníky, aby si na své poznámkové bloky napsali stručnou úvahu o své zkušenosti s hraním rolí, a to:

- Nejnáročnější aspekty provádění posouzení potřeb.
- Získané klíčové poznatky o potřebách seniorů a potenciálních intervencích.

Krok 2: Skončete diskusí o dvou výše uvedených bodech na plenárním zasedání.



Případné variace aktivity: /

Tipy a doporučení:

- o Povzbudte účastníky, aby se otevřeně zapojili do individuální reflexe.
- o Uvědomte si, že toto téma se může dotknout osobních nebo citlivých oblastí, protože někteří účastníci mohou mít blízké vztahy se staršími jedinci, kteří mají problémy.
- o Povzbudte účastníky, aby při sdílení zkušeností používali konkrétní příklady, protože to může pomoci při identifikaci praktických řešení diskutovaných problémů.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

- Světová zdravotnická organizace. (2015). *Světová zpráva o stárnutí a zdraví*. Tisk WHO.
- Maslow, AH (1943). Teorie lidské motivace. *Psychologická revue*, 50 (4), 370-396.