



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/ A1, Aktivita 2

Modul 2: Mapování základních potřeb seniorů

Plán lekce 3: Vytvoření plánu vyhodnocení 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 vybaví účastníky dovednostmi k vytvoření strukturovaného plánu posouzení potřeb starších jedinců. Prohlížením šablon, prací s případovými studiemi a nácvikem hraní rolí se účastníci naučí, jak vytvořit podrobné plány, které řeší širokou škálu fyzických, emocionálních, environmentálních a sociálních potřeb. Zasedání klade důraz na jasnou komunikaci a průběžné hodnocení, které pomáhá pečovatelům přizpůsobit jejich přístup k pohodě každého jednotlivce.

Plán lekce 3:

Vytvoření plánu posouzení potřeb

Cíle a záměr:

Vytvořit strukturovaný plán pro provádění hodnocení potřeb starších jedinců a zajistit, aby pečovatelé byli připraveni řešit širokou škálu potřeb.

Délka: celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:



1. Přezkoumání šablony plánu posouzení potřeb (15 minut)
2. Skupinová aktivita (20 minut)
3. Hraní rolí (15 minut)
4. Individuální reflexe (10 minut)

Potřebné materiály:

Pro Aktivitu 1 (Přezkoumání šablony plánu posouzení potřeb):

- Tabule nebo flipchart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky
- Potřebuje šablonu plánu hodnocení

Pro aktivitu 2 (skupinová aktivita):

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

Pro aktivitu 3 (hraní rolí):

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

Pro aktivitu 4 (individuální reflexe):

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

Výsledky učení:

- Pochopit, jak používat strukturované šablony pro provádění hodnocení potřeb.
- Vypracovat komplexní plán hodnocení potřeb, který pokryje fyzické, emocionální, environmentální a sociální potřeby.



- Efektivně sdílet starším jedincům plán posouzení potřeb.
- Zamyslet se nad výzvami a klíčovými součástmi vytváření důkladného plánu posouzení potřeb.

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

- Světová zdravotnická organizace. (2015). *Světová zpráva o stárnutí a zdraví* . Tisk WHO.
- Americká geriatrická společnost. (2019). Komplexní sada nástrojů pro geriatrické hodnocení. *Žurnál Americké geriatrické společnosti* .



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/ A1

Aktivita 1

RECENZE ŠABLONY

CARDET, Kypr



AKTIVITA 1

Titul aktivity: Přezkoumání šablony plánu hodnocení potřeb

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Pečovatelé by měli být vybaveni dovednostmi k vytvoření strukturovaného plánu hodnocení potřeb starších jedinců. Pro efektivní hodnocení a řešení potřeb starších lidí jsou důležité podrobné plány, které řeší širokou škálu fyzických, emocionálních, environmentálních a sociálních potřeb .

Cíle aktivity:

- Identifikovat fyzické, emocionální, sociální a duchovní potřeby starších dospělých.
- Rozvíjet dovednosti při posuzování a řešení nenaplněných potřeb starších jedinců.
- Aplikovat znalosti těchto modelů v praktických scénářích péče.

Potřebné materiály:

- Bílá tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky pro psaní poznámek
- Šablona plánu posouzení potřeb (viz příloha této aktivity)

Délka aktivity: 15 min

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Poskytněte účastníkům sadu šablon pro plán posouzení potřeb, který zahrnuje:

- *Tělesné zdraví:* anamnéza, problémy s pohyblivostí.
- *Emoční pohoda:* Známky deprese, osamělosti.



- *Environmentální faktory*: Bezpečnost domova, dostupnost.
- *Sociální angažovanost*: Rodinné vztahy, sociální aktivity.

Krok 2: Vyzvěte je, aby si prohlédli šablony ve skupinách a prozkoumali každou sekci a jak ji lze použít během hodnocení.

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.
- Americká geriatrická společnost. (2019). Komplexní sada nástrojů pro geriatrické hodnocení. *Žurnál Americké geriatrické společnosti*.



Příloha : Šablona plánu posouzení potřeb

1. Fyzické zdraví

A. Lékařská anamnéza

- Aktuální léky (seznam a dávkování):
- Předchozí zdravotní stavy:
- Nedávné hospitalizace nebo operace:

B. Problémy s mobilitou

- Aktuální stav mobility (nezávislý, vyžaduje asistenci):
- Používané podpůrné pomůcky (např. hůl, chodítko, invalidní vozík):
- Nedávné změny v pohyblivosti (např. pády, potíže s chůzí):

2. Emoční pohoda

A. Známky deprese

- Pozorované změny nálady (např. smutek, podrážděnost):
- Změny ve spánkových vzorcích (např. nespavost, nadměrné spaní):
- Zájem o dříve oblíbené aktivity:

B. Osamělost

- Frekvence sociálních interakcí (rodina, přátelé, komunita):
- Pocit izolace (často, někdy, zřídka):
- Zapojení do společenských aktivit nebo koníčků:

3. Environmentální faktory

A. Bezpečnost domova

- Identifikujte potenciální nebezpečí v domácnosti (např. volné koberce, nepořádek):
- Dostupnost základních prostor (kuchyň, koupelna, ložnice):
- Dostupnost pohotovostních služeb nebo systémů reakce:

B. Přístupnost

- Úpravy potřebné pro snadný přístup (např. madla, rampy):
- Možnosti veřejné dopravy pro výlety:
- Nejbližší zdravotnická zařízení (vzdálenost, dopravní dostupnost):

4. Sociální angažovanost

A. Rodinné vztahy

- Frekvence rodinných návštěv nebo komunikace:
- Kvalita rodinných vztahů (podporující, napjaté):
- Klíčoví členové rodiny zapojení do péče:

B. Společenské aktivity

- Účast na komunitních akcích nebo skupinách:
- Koníčky nebo zájmy, které podporují sociální interakci:
- Překážky účasti na společenských aktivitách (např. doprava, zdraví):

Návod k použití

1. Hodnocení: Pečovatelé by měli vyplnit každý oddíl pozorováním a diskusí se starším jedincem a jeho rodinnými příslušníky.
2. Následná kontrola: Pravidelně kontrolujte a aktualizujte hodnocení, jak se mění potřeby.
Šablona plánu posouzení potřeb
3. Akční plán: Na základě posouzení vypracujte akční plán pro řešení identifikovaných potřeb.



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL
JAK DOBŘE STÁRNOUT
WP3/A2
Aktivita 2
SKUPINOVÁ ČINNOST

CARDET, Kypr



AKTIVITA 2

Titul aktivity: SKUPINOVÁ ČINNOST

Krátký popis teoretického kontextu aktivity (do 150 slov):

Pečovatelé by měli být vybaveni dovednostmi k vytvoření strukturovaného plánu hodnocení potřeb starších jedinců. Podrobné plány, které řeší širokou škálu fyzických, emocionálních, environmentálních a sociálních potřeb, jsou důležité pro efektivní hodnocení a řešení potřeb starších lidí. Skupinová aktivita plánovaná v této aktivitě zajistí, že pečovatelé uzná nezbytnost efektivního plánu hodnocení potřeb.

Cíle aktivity:

Uvědomit si a uznat důležitost a užitečnost efektivního plánu hodnocení potřeb.

Potřebné materiály:

- Bílá tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky pro psaní poznámek
- Šablona plánu posouzení potřeb (viz příloha v aktivitě 1)
- Případové studie/scénáře starších osob s různými potřebami (viz příloha této aktivity)

Délka aktivity: 20 min

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Rozdělte účastníky do malých skupin a přiďte jim scénář staršího člověka s různými potřebami (např. chronické stavy, sociální izolace).

Krok 2: Každá skupina použije poskytnuté šablony k vytvoření komplexního plánu posouzení potřeb pro svůj scénář.



- Identifikujte prioritní oblasti pro intervenci.
- Zvažte potřebné zdroje a doporučení (např. fyzioterapie, poradenství).
- Načrtněte časový plán pro přehodnocení potřeb seniora.

Případné variace aktivity: /

Tipy a doporučení:

- o Povzbudte účastníky, aby se otevřeně zapojili do skupinové činnosti.
- 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.
- Americká geriatrická společnost. (2019). Komplexní sada nástrojů pro geriatrické hodnocení. *Žurnál Americké geriatrické společnosti* .

Příloha: Scénáře případových studií – Tři případové studie



Případová studie 1: Posouzení potřeb paní Johnsonové

Pozadí :

Paní Johnsonová je 78letá vdova, která žije sama ve dvoupatrovém domě. Má v anamnéze srdeční onemocnění a mírnou artritidu, která ovlivňuje její pohyblivost.

Proces provádění hodnocení:

1. **První kontakt** : Pečovatel naplánoval návštěvu u paní Johnsonové doma, kde se představil a vysvětlil účel posouzení potřeb.
2. **Shromažďování informací** : Použili kontrolní seznam k posouzení fyzického zdraví, mobility, emocionální pohody a sociální angažovanosti paní Johnsonové.
3. **Pozorování** : Během návštěvy si pečovatelka všimla potenciálních nebezpečí v domě, jako jsou uvolněné koberce a špatné osvětlení na schodech.

Nalezené výzvy:

- **Odmítání** : Paní Johnsonová se zpočátku bránila diskutovat o svých zdravotních problémech a vyjadřovala pocity trapnosti ohledně svého stavu.
- **Kognitivní úpadek** : Občas se snažila vzpomenout si na konkrétní podrobnosti o své anamnéze a lécích.

Provedené zásahy:

- **Domácí úpravy** : Pečovatel zařídil úpravy domova, včetně instalace madla v koupelně a zlepšení osvětlení na chodbách.
- **Emocionální podpora** : Zprostředkovali týdenní návštěvy sociálního pracovníka, aby pomohli paní Johnsonové vyrovnat se s osamělostí a poskytnout společnost.
- **Monitorování zdraví** : Byl vytvořen plán pravidelných kontrol sestrou za účelem sledování jejího srdečního stavu a dodržování léků.

Dosažené výsledky:

- **Zlepšená bezpečnost** : Po úpravách domu se paní Johnsonová cítila bezpečněji při pohybu po svém domě.
- **Zlepšená emocionální pohoda** : Týdenní návštěvy sociální pracovníce vedly ke znatelnému zlepšení její nálady a snížení pocitů osamělosti.
- **Lepší zdravotní management** : Pravidelné sledování zdravotního stavu pomohlo účinněji zvládat její srdeční stav, což vedlo k menšímu počtu návštěv na pohotovosti.



Případová studie 2: Posouzení potřeb pro pana Smithe

Pozadí :

Pan Smith je 82letý učitel v důchodu s diagnózou rané fáze demence. Žije se svou dcerou, ale je stále uzavřenější a nekomunikativní.

Proces provádění hodnocení:

1. **Zapojení rodiny** : Pečovatel se setkal s panem Smithem a jeho dcerou, aby lépe porozuměl jeho potřebám a dynamice jejich vztahu.
2. **Strukturované hodnocení** : K hodnocení kognitivního stavu, emocionální pohody a sociální angažovanosti pana Smithe byl použit nástroj strukturovaného hodnocení.
3. **Přímá pozorování** : Pečovatel pozoroval pana Smithe během jídla, všímal si jeho stravovacích návyků a interakce s jeho dcerou.

Nalezené výzvy:

- **Komunikační bariéry** : Pan Smith se často snažil těžce vyjádřit své myšlenky, takže bylo náročné plně porozumět jeho potřebám.
- **Rodinné napětí** : Jeho dcera vyjádřila frustraci z jeho odtažitosti a potíží se zvládnutím jeho péče.

Provedené zásahy:

- **Kognitivní stimulační terapie** : Pečovatel doporučil aktivity, které podporují kognitivní zapojení, jako jsou hádanky a paměťové hry.
- **Rodinné poradenství** : Uspořádali rodinná poradenská sezení ke zlepšení komunikačních a podpůrných strategií mezi panem Smithem a jeho dcerou.
- **Komunitní zapojení** : Byly poskytnuty informace o místních seniorských centrech , která nabízela sociální aktivity šité na míru jednotlivcům s demencí.

Dosažené výsledky:

- **Zvýšená angažovanost** : Pan Smith prokázal lepší zapojení do kognitivních činností, čímž se zlepšila jeho kognitivní funkce a nálada.
- **Lepší dynamika rodiny** : Poradenství zlepšilo komunikaci mezi panem Smithem a jeho dcerou, snížilo frustraci a podpořilo porozumění.
- **Sociální interakce** : Pan Smith začal navštěvovat aktivity v centru pro seniory , což mu pomohlo obnovit sociální kontakty.



Případová studie 3: Komplexní hodnocení pro paní Thompsonovou

Pozadí :

Paní Thompsonová je 75letá žena žijící s chronickou obstrukční plicní nemocí (CHOPN). Vyžaduje kyslíkovou podporu a má potíže s každodenními činnostmi.

Proces provádění hodnocení:

1. **Návštěva v domácnosti** : Pečovatel provedl důkladnou domácí prohlídku, zkoumal životní podmínky paní Thompsonové a její schopnost vykonávat každodenní úkoly.
2. **Zdravotní prohlídka** : Spolupracovali s jejím lékařem na přezkoumání její anamnézy a aktuálního léčebného plánu.
3. **Hodnocení sociálních potřeb** : Pečovatelka vedla rozhovor s paní Thompsonovou a její rodinou o její sociální angažovanosti a emocionální pohodě.

Nalezené výzvy:

- **Fyzická omezení** : Paní Thompsonová se potýkala s pohyblivostí, takže bylo pro ni obtížné zapojit se do společenských aktivit.
- **Strach a úzkost** : Vyjadřovala strach ze zhoršení svého stavu, když odcházela z domova, což vedlo ke zvýšené izolaci.

Provedené zásahy:

- **Domácí podpůrné služby** : Pečovatel zařídil domácí ošetrovatelské služby, aby pomohl s léčbou léků a každodenními činnostmi.
- **Komunitní zdroje** : Spojili paní Thompsonovou s místní podpůrnou skupinou CHOPN, která se virtuálně setkávala a umožnila jí účastnit se, aniž by opustila domov.
- **Nouzový plán připravenosti** : Byl vyvinut nouzový plán, který zajistil, že paní Thompsonová měla přístup k pomoci v případě lékařské pohotovosti.

Dosažené výsledky:

- **Zlepšené řízení zdraví** : Domácí podpora zlepšila její dodržování léků a snížila počet návštěv v nemocnici.
- **Posílená sociální interakce** : Účast ve virtuální podpůrné skupině pomohla zmírnit pocity izolace a poskytla emocionální podporu.
- **Zvýšená sebedůvěra** : Plán připravenosti na mimořádné události dal paní Thompsonové větší jistotu při zvládání svého zdravotního stavu a povzbudil ji, aby se doma věnovala lehkým aktivitám.



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/A3

Aktivita 3

HRANÍ ROLÍ

CARDET, Kypr



AKTIVITA 3

Titul aktivity: HRANÍ ROLÍ

Krátký popis teoretického kontextu aktivity (do 150 slov):

Pečovatelé by měli být vybaveni dovednostmi k vytvoření strukturovaného plánu hodnocení potřeb starších jedinců. Pro efektivní hodnocení a řešení potřeb starších lidí jsou důležité podrobné plány, které řeší širokou škálu fyzických, emocionálních, environmentálních a sociálních potřeb. Role plánovaná v tomto plánu lekce zajistí, že pečovatelé uzná nezbytnost efektivního plánu hodnocení potřeb.

Cíle aktivity:

- Zvýšit povědomí o důležitosti a užitečnosti plánu posouzení potřeb jak pro starší osoby, tak pro pečovatele.
- Efektivně sdělovat starším jedincům plán posouzení potřeb.

Potřebné materiály:

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

Délka aktivity: 15 min

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Požádejte účastníky, aby se hráli roli při implementaci jejich plánu posouzení potřeb. Jeden účastník hraje pečovatele a vysvětluje plán staršímu jedinci (který hraje jiný účastník).



Krok 2: Jako účastníci se zaměřte na jasnou komunikaci a zajištění toho, aby se starší člověk během procesu cítil pohodlně a spolupracoval.

Krok 3: Pozvěte účastníky, aby střídali role, aby měli všichni možnost se procvičit.

Případné variace aktivity: /

Tipy a doporučení:

- o Povzbudte účastníky, aby se otevřeně zapojili do činnosti hraní rolí.
- 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):



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL
JAK DOBŘE STÁRNOUT
WP3/A4
Aktivita 4
INDIVIDUÁLNÍ REFLEXIE

CARDET, Kypr



AKTIVITA 4

Titul aktivity: INDIVIDUÁLNÍ REFLEXIE

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Pečovatelé by měli být vybaveni dovednostmi k vytvoření strukturovaného plánu hodnocení potřeb starších jedinců. Pro efektivní hodnocení a řešení potřeb starších lidí jsou důležité podrobné plány, které řeší širokou škálu fyzických, emocionálních, environmentálních a sociálních potřeb. Podobně jako výše uvedená aktivita hraní rolí zajistí, aby pečovatelé uznali nezbytnost efektivního plánu hodnocení potřeb i výzvy, přičemž důraz bude klást důraz na upřednostňování pohody starších osob.

Cíle aktivity:

- Zvýšit povědomí o výzvách efektivního plánu hodnocení potřeb jak pro starší osoby, tak pro pečovatele.
- Uvědomit si, že je důležité upřednostňovat blaho starších lidí.

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: Vyzvěte účastníky, aby v procesu přípravy plánu vyhodnocení potřeb napsali na své poznámkové bloky krátkou sebereflexi. Následující otázky by měly být užitečné:

- Jaké problémy se během plánování objevily?



- Které aspekty plánu jsou nejdůležitější pro zajištění blaha seniorů?

Krok 2: Závěr diskuzí o výše uvedených tématech na plenárním zasedání.

Případné variace aktivity: /

Tipy a doporučení:

- o Povzbudte účastníky, aby se otevřeně zapojili do individuální činnosti a poté do skupiny.
- 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.
- Americká geriatrická společnost. (2019). Komplexní sada nástrojů pro geriatrické hodnocení. *Žurnál Americké geriatrické společnosti* .