



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/A1 Vzdělávací program

Modul 2

Mapování základních potřeb seniorů

Za konsorcium Ageing Well vytvořil partner: CARDET (Kypr)



◦ Obsah

Obsah	1
Modul B: Mapování základních potřeb seniorů	8
1. Úvod	3
2. Základní vývojové a koncepční modely	3
3. Typy základních potřeb	4
4. Metody hodnocení, nástroje a kontrolní seznamy	5
5. Typy pro posouzení a řešení základních potřeb	6
6. Praktický/další vzdělávací materiál	6
7. Závěr	7
8. Reference	7
9. Kvíz	8



◦ Modul 2: Mapování základních potřeb starších osob (nástroje/kontrolní seznamy)

◦ 1. Úvod

Porozumění základním potřebám starších dospělých je pro pečující a vzdělavatele dospělých zásadní k tomu, 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.

◦ 2. Základní vývojové a koncepční modely

Pro efektivní posouzení potřeb starších jedinců je nezbytné využívat vývojové a koncepční modely. Jedním z prominentních modelů je teorie úspěšného stárnutí Roberta Pecka, která nastiňuje různé dimenze wellbeingu (duševní pohody) ve starší dospělosti, jak je vysvětleno níže:

2.1. Integrita ega versus zoufalství

Tato dimenze zdůrazňuje důležitost reflexe životních úspěchů a přijetí svého života jako smysluplného. Pečovatelé to mohou usnadnit tím, že povzbudí starší dospělé, aby sdíleli své životní příběhy, a tím jim pomohou najít smysl jejich zkušeností.

Rady a praktické tipy:

- **Životopisné aktivity:** Povzbudte starší dospělé, aby se zapojili do vyprávění příběhů nebo do deníku. Zeptejte se otevřených otázek jako: *"Jaká je jedna z vašich nejcennějších vzpomínek?"* nebo *"Jakou radu byste dal svému mladšímu já?"*
- **Příklad:** Vytvořte týdenní kroužek „sdílení vzpomínek“, kde mohou starší dospělí vyprávět své zážitky vrstevníkům nebo pečovatelům. Toho lze dosáhnout prostřednictvím neformálních rozhovorů, strukturované skupinové aktivity nebo dokonce projektu digitálního záznamu, který tyto úvahy zachycuje.
- **Praktický tip:** Použijte fotografie, dopisy nebo osobní památky k vyvolání smysluplných konverzací. Tyto předměty mohou vyvolat vzpomínky a emoce, které přispívají k pozitivním úvahám o životě.



shutterstock.com · 2289563147

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.shutterstock.com%2Fsearch%2Fseniors-circle%3Fpage%3D12&psig=AOvVaw1ZzYgR_vtwFKp53hjW3Mg&ust=1728036512767000&source=images&cd=ve&opi=89978449&ved=0CBEOQjRvqFwoTCMDbwub78YgDEQAAAAAaAAAAABAE

2.2. Sociální interakce

Zapojení do vztahů a komunitních aktivit zvyšuje emocionální pohodu a bojuje proti osamělosti. Je nezbytné, aby pečovatelé podporovali účast na společenských akcích a podporovali spojení s vrstevníky a členy rodiny.

Rady a praktické tipy:

- **Usnadněte sociální programy:** Pořádejte pravidelná společenská setkání nebo skupinové aktivity, jako jsou knižní kluby, lekce cvičení nebo umělecké a řemeslné dílny.
- **Příklad:** Vytvořte mezigenerační programy, které spojí mladší a starší generaci za účelem společných aktivit, jako jsou vyprávění příběhů nebo učení se novým dovednostem (např. digitální gramotnost).
- **Praktický tip:** Pomocí technologie pomozte starším lidem zůstat v kontaktu se členy rodiny. Videohovory, sociální média nebo sdílená rodinná fotoalba online mohou pomoci snížit izolaci a zlepšit vztahy s blízkými.



2.3. Rámec základních potřeb

Maslowova hierarchie potřeb je dalším použitelným rámcem, který kategorizuje potřeby od fyziologických po potřeby sebeaktualizace. Pečovatelé by se měli ujistit, že jsou uspokojeny fyziologické potřeby (např. jídlo, voda, přístřeší), než se budou zabývat psychologickými potřebami vyšší úrovně (např. láska, sounáležitost).

Rady a praktické tipy:

- **Posuďte základní potřeby:** Pravidelně kontrolujte, zda má starší dospělý snadný přístup k nezbytnostem, jako jsou zdravá jídla, čistá voda a bezpečné životní prostředí. Použijte kontrolní seznam, abyste zajistili, že budou důsledně uspokojovány základní potřeby.
- **Příklad:** Implementujte službu plánování jídla nebo donášku jídla pro ty, kteří mají potíže s přípravou jídel. Zajistěte, aby bydlení bylo přizpůsobeno potřebám mobility a bezpečnosti starších dospělých (např. madla, dostatečné osvětlení).
- **Praktický tip:** Po uspokojení základních potřeb se zaměřte na sociální a emocionální pohodu tím, že budete povzbuzovat k účasti na činnostech, které podporují pocit sounáležitosti, jako jsou komunitní skupiny, dobrovolnictví nebo setkání založená na víře.

o

o 3. Typy základních potřeb

Starší dospělí mají širokou škálu základních potřeb, které lze rozdělit do následujících kategorií:

3.1. Praktické potřeby

- **Přístup k dopravě:** Zajistěte spolehlivé možnosti dopravy pro lékařské schůzky, společenské aktivity a nákupy potravin.
 - o **Příklad:** Spolupracujte s místní službou sdílení jízd nebo komunitní dobrovolnickou skupinou, která poskytuje bezplatnou nebo dotovanou dopravu speciálně pro starší dospělé. Případně zřídit komunitní kyvadlovou dopravu, která jezdí v pravidelných časech pro starší obyvatele.
- **Asistence při každodenních činnostech:** Poskytujte podporu s úkoly osobní péče, domácími pracemi a přípravou jídla.
 - o **Příklad:** Nastavte si střídavý rozvrh s rodinnými příslušníky nebo si najměte pečovatele na částečný úvazek, který vám pomůže s úkoly, jako je vaření, úklid nebo koupání. Pro ty, kteří žijí sami, prozkoumejte



služby jako „jídla na kolečkách“ nebo aplikace pro rozvoz potravin, které zjednodušují každodenní život.

3.2. Fyzické potřeby

- **Adekvátní výživa a hydratace:** Nabídněte návod, jak udržovat vyváženou stravu bohatou na živiny a zároveň podporovat pravidelnou hydrataci.
 - **Příklad:** Vypracujte jídelní plány, které jsou přizpůsobeny dietním omezením starších dospělých (např. nízký obsah sodíku pro zdraví srdce). Praktickým tipem by bylo použití barevných, opakovaně použitelných lahví na vodu, které seniorům připomínají pití po celý den.
- **Pravidelné lékařské prohlídky:** Usnadněte přístup ke zdravotnickým službám pro preventivní péči a léčbu chronických onemocnění.
 - **Příklad:** Použijte technologii k nastavení připomenutí schůzek u lékaře a příjmu léků prostřednictvím chytrého telefonu nebo nositelného zařízení. Kromě toho může zdravotnický pracovník pravidelně navštěvovat a provádět rutinní zdravotní prohlídky u jedinců vázaných na domov.

3.3. Psychologické/emocionální potřeby

- **Příležitosti pro mentální stimulaci:** Podporujte poutavé aktivity, jako jsou hádanky, čtení nebo vzdělávací kurzy.
 - **Příklad:** Pořádejte týdenní kluby hlavolamů nebo čtení knih v komunitních centrech nebo nabízejte přístup k online vzdělávacím platformám, které poskytují kurzy pro seniory (např. vaření, studium jazyků nebo historie).
- **Přístup ke službám duševního zdraví: V případě potřeby** zajistěte dostupnost poradenských nebo terapeutických služeb pro podporu duševního zdraví.
 - **Příklad:** Spolupracujte s místními organizacemi pro duševní zdraví na poskytování bezplatných nebo levných poradenských služeb pro starší dospělé, kteří se potýkají s osamělostí, depresí nebo úzkostí. Pro ty, kteří se nemohou osobně zúčastnit, je možné domluvit schůzky online.



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fphotos%2Fpeople-book-club&psig=AOvVaw2Lp3YMpfRXEpkdgrfRm8m&ust=1728036578718000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQIRxqFwoTCPDQhJ88YgDFQAAAAAdAAAAAB2>

3.4. Sociální/vztahové potřeby

- **Udržování spojení s rodinou a přáteli:** Podporujte pravidelnou komunikaci a návštěvy s blízkými různými prostředky, včetně technologií.
 - **Příklad:** Nastavte videohovory pomocí platforem jako Zoom nebo FaceTime, aby se starší dospělí spojili se vzdálenými členy rodiny. Lze také organizovat workshopy digitální gramotnosti, které seniory naučí používat tyto nástroje sebevědomě.
- **Účast na komunitních aktivitách:** Usnadněte zapojení do místních klubů, akcí nebo dobrovolnických příležitostí ke zvýšení společenské angažovanosti.
 - **Příklad:** Pořádejte týdenní setkání, jako jsou pěší skupiny, kroužky pletení nebo herní večery v místních komunitních centrech. Pro ty, kteří mají problémy s mobilitou, lze zřídit virtuální akce nebo skupinové aktivity po telefonu.

3.5. Duchovní potřeby

- **Příležitosti pro duchovní vyjádření:** Podporujte zapojení do náboženských praktik nebo duchovních diskusí, které rezonují s jejich přesvědčením.
 - **Příklad:** Zajistěte dopravu na bohoslužby nebo uspořádejte týdenní duchovní diskusní skupinu v seniorském centru. Alternativně mohou



být virtuální bohoslužby živě přenášeny pro ty, kteří se nemohou osobně zúčastnit.

- **Přístup k náboženským nebo duchovním komunitám:** Pomozte spojit starší dospělé s místními náboženskými organizacemi nebo skupinami duchovní podpory.
 - **Příklad:** Spolupracujte s místními kostely, mešitami nebo chrámy a poskytněte duchovní návštěvy seniorům, kteří jsou doma. Zaveďte pravidelné návštěvy duchovních nebo vyškolených duchovních poradců pro osoby v pečovatelských domech nebo v zařízeních komunitní péče.

Je důležité rozpoznat rozdíly v potřebách mezi staršími dospělými žijícími doma a těmi, kteří jsou v ošetrovatelských nebo komunitních pečovatelských službách:

- **Domácí péče:**

Důraz na podporu nezávislosti a poskytování podpory při každodenních činnostech. Pečovatelé by se měli zaměřit na to, aby starším lidem umožnili vykonávat úkoly sami a zároveň jim podle potřeby nabízeli pomoc.

- **Příklad:** Představte adaptivní zařízení, jako jsou madla v koupelnách, snadno otevíratelné dózy a hlasem aktivované domácí asistenty (např. Alexa nebo Google Home), aby starší dospělí mohli žít nezávisleji. Kromě toho mohou pečovatelé učit starší dospělé strategie, jak zvládat úkoly sami, zasahovat pouze v případě potřeby.

- **Ústavní péče:**

Zaměřte se na poskytování komplexní lékařské podpory a sociálních aktivit ke zvýšení kvality života. Pečovatelé v těchto zařízeních by měli upřednostňovat strukturovanou rutinu a zároveň zajistit personalizovanou péči.

- **Příklad:** Vytvořte personalizovaný plán péče, který zahrnuje každodenní fyzickou aktivitu, sociální zapojení (např. muzikoterapii nebo terapii domácími mazlíčky) a pravidelné kontroly u zdravotníků. Zajistit individuální přístup ke každému obyvateli s ohledem na jeho preference a zdravotní potřeby a zároveň podporovat skupinové aktivity pro sociální interakci.



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.shutterstock.com%2Fsearch%2Fcaregiver-elderly&psig=AOvVaw1NvA14JnarlC-npSJayvob&ust=1728942211708000&source=images&cd=vfe&opi=89978443&ved=0CBEQjBxqFwoTQ1D0-YrB8ogDFQAAAAAaAAAAAE>

◦ 4. Metody hodnocení, nástroje a kontrolní seznamy

Využití nástrojů a kontrolních seznamů může zefektivnit hodnocení potřeb seniorů a zajistit důkladné pochopení jejich požadavků na optimální péči. Níže jsou uvedeny některé účinné metody, příklady ze skutečného života a odkazy na užitečné zdroje:

4.1. MAP Průzkum stárnutí na místě

Průzkum MAP (Mature Adults Planning) Ageing in Place pomáhá identifikovat výzvy a potřeby starších dospělých, kteří chtějí žít nezávisle. Zahrnuje různé aspekty, včetně:

- **Fyzické prostředí:** Posouzení bezpečnosti a dostupnosti obytného prostoru.
 - **Příklad:** Pečovatel provádí domácí hodnocení, aby identifikoval nebezpečí, jako jsou uvolněné koberce, špatné osvětlení nebo chybějící zábradlí. Na základě tohoto posouzení mohou doporučení zahrnovat instalaci madla v koupelně nebo zajištění toho, aby byly často používané předměty snadno dostupné.
 - **Odkaz na zdroj:** [Stárnutí na místě – mapový průzkum](#)
- **Sociální podpora:** Hodnocení dostupnosti přátel, rodiny a spojení s komunitou.
 - **Příklad:** Průzkum může zahrnovat otázky týkající se frekvence sociálních interakcí nebo zapojení komunity. Starší dospělý, který se cítí izolovaný, by mohl být odkázán na místní seniorská centra nebo by



mohl být povzbuzován k účasti na aktivitách, jako je zahradničení nebo knižní kluby.

- **Odkaz na zdroj:** [Národní rada pro stárnutí: Budování komunity pro seniory](#)
- **Zdraví a wellness:** Hodnocení chronických stavů a úrovně mobility.
 - **Příklad:** Průzkum může odhalit nezvládnuté chronické stavy, jako je cukrovka nebo artritida. Poté lze vypracovat individuální plán péče, který bude zahrnovat pravidelné kontroly u poskytovatelů zdravotní péče nebo přístup k rehabilitačním službám.
 - **Odkaz na zdroj:** [Program sebeovládání chronických nemocí](#)

4.2. Kontrolní seznam potřeb každodenního života

Praktický kontrolní seznam, který mohou pečovatelé použít k posouzení různých aspektů každodenního života starších dospělých, včetně:

- **Osobní hygiena:** Hodnocení schopnosti jednotlivce udržovat osobní péči a čistotu.
 - **Příklad:** Pečovatel si všimne, že starší dospělý se pravidelně nekoupe. Na základě tohoto pozorování mohou zavést denní režim nebo poskytnout pomoc s koupáním a ústní hygienou.
 - **Odkaz na zdroj:** [Kontrolní seznam osobní péče pro seniory](#)
- **Nutriční příjem:** Sledování stravovacích návyků a zajištění vyvážené výživy.
 - **Příklad:** Kontrolní seznam by mohl ukázat, že starší dospělý jí převážně polotovary. Dietlog může být konzultován, aby vytvořil jídelní plán, který vyhovuje dietním omezením a podporuje zdravé stravování, jako je začlenění více ovoce a zeleniny.
 - **Odkaz na zdroj:** [Výživové pokyny pro starší dospělé](#)
- **Management medikace:** Zajištění správného a včasného užívání léků.
 - **Příklad:** Pokud kontrolní seznam odhalí, že starší dospělý často zapomíná vzít si léky, lze zavést organizér na pilulky nebo doporučit aplikaci pro správu léků pro připomenutí.
 - **Odkaz na zdroj:** [Management léků pro seniory](#)
- **Sociální angažovanost:** Hodnocení účasti na společenských aktivitách a komunitních akcích.



- **Příklad:** Kontrolní seznam může ukazovat na nedostatek sociální interakce a vybízet pečovatele, aby povzbuzovali účast na místních akcích nebo organizovali pravidelné rodinné návštěvy za účelem zlepšení společenského zapojení.
- **Odkaz na zdroj:** [Podpora sociální angažovanosti u seniorů](#)

4.3. Nástroje pro holistické hodnocení potřeb

Tyto nástroje berou v úvahu emocionální, sociální, duchovní a fyzické aspekty pohody seniorů. Mohou zahrnovat dotazníky nebo škály hodnotící kvalitu života, depresi a úzkost.

- **Stupnice kvality života (QOLS):** Nástroj pro hodnocení různých oblastí životní spokojenosti, jako je fyzické zdraví, psychická pohoda a sociální vztahy.
 - **Příklad:** Pečovatel by mohl použít QOLS k určení celkového štěstí a spokojenosti staršího dospělého se životem. Nízké skóre v sociálních vztazích by mohlo vést k úsilí o posílení sítě sociální podpory nebo zahájení pravidelných sociálních aktivit.
 - **Odkaz na zdroj:** [Nástroj pro hodnocení kvality života](#)
- **Geriatric Depression Scale (GDS):** Dotazník speciálně navržený k identifikaci deprese u starších dospělých.
 - **Příklad:** Pokud GDS indikuje depresivní symptomy, může pečovatel odkázat jednotlivce k odborníkovi na duševní zdraví k dalšímu vyhodnocení a podpoře, jako je poradenství nebo léky, je-li to vhodné.
 - **Odkaz na zdroj:** [Přehled stupnice geriatrické deprese](#)
- **Nástroje pro duchovní hodnocení:** Tyto nástroje zkoumají duchovní pohodu a potřeby a významně ovlivňují kvalitu života starších dospělých.
 - **Příklad:** Pečovatel může použít duchovní hodnotící dotazník, aby pochopil přesvědčení a praktiky důležité pro staršího dospělého. Pokud je spiritualita životně důležitá, mohou usnadnit spojení s místními náboženskými nebo duchovními komunitami, aby posílili svůj podpůrný systém.
 - **Odkaz na zdroj:** [Spiritualita ve zdravotnictví pro starší dospělé](#)



o

o 5. Tipy pro posouzení a řešení základních potřeb

Při posuzování základních potřeb starších dospělých se mohou ukázat jako užitečné následující tipy:

5.1. Provádějte pravidelná hodnocení

- **Příklad 1:** Použijte standardizovaný nástroj hodnocení, jako je *Komplexní geriatrické hodnocení (CGA)*, k hodnocení fyzického zdraví, duševního stavu, mobility a sociálních okolností. Pokud například senior nedávno ztratil manžela nebo manželku, mohou se jeho emocionální potřeby zvýraznit a mohou mít prospěch z poradenství při zármutku nebo skupinové terapie.
- **Příklad 2:** Neformální rozhovor během návštěvy může odhalit potíže s přípravou jídla, které nebyly patrné při předchozí kontrole. Pokud starší dospělý zmíní, že vynechávají jídlo kvůli únavě, pečovatel by mohl zavést službu donášky jídel nebo mu pomoci připravit jídlo předem.
- **Příklad 3:** Čtvrtletní kontrola bezpečnosti domova může odhalit, že se seniorova mobilita snížila. V reakci na to by mohly být v koupelně instalovány záchytné tyče a mohlo by být poskytnuto chodítko, aby se zabránilo pádu.
- **Příklad 4:** Po pádu nebo hospitalizaci přehodnoťte plán péče za pomoci lékařů a fyzioterapeutů. Pokud je zotavení pomalejší, než se očekávalo, zvažte zavedení domácí fyzikální terapie, abyste znovu získali sílu a pohyblivost.

5.2. Zapojte starší lidi do diskuzí

- **Příklad 1:** V prostředí domova s pečovatelskou službou může pečovatel naplánovat pravidelnou „časovou komunikaci“ s klienty a využít tyto okamžiky k tomu, aby se zeptal na jakékoli nové výzvy nebo preference, které mohou mít. To může odhalit skryté problémy, jako jsou pocity izolace nebo nepohodlí, které mohou vyvolat další emocionální nebo sociální podporu, jako je přidělení „kamarádského“ rezidenta na každodenní procházky nebo chatování.
- **Příklad 2:** Spíše než se ptát: „*Chcete se zúčastnit této skupinové aktivity?*“, přeformulujte jej tak, aby nabízel autonomii: „*Chcete se tento týden přidat raději do zahradnické skupiny nebo do knižního klubu?*“ Poskytování možností nejen respektuje autonomii, ale také podporuje participaci založenou na osobních zájmech.



- **Příklad 3:** Během rodinného setkání se může pečovatel zeptat staršího člena rodiny: „*Jak vnímáte množství času, který spolu trávíme?*“ Tato otázka může odhalit touhu po častějších návštěvách rodiny a rodina by pak mohla plánovat týdenní večeře nebo nastavit virtuální hovory, aby zvýšila zapojení.
- **Příklad 4:** Během hodnocení péče položte otevřenou otázku, například: „*Jaké činnosti vás baví, ale máte pocit, že toho v poslední době neděláte dost?*“ To může vést osobu k tomu, aby vyjádřila zájem o činnosti, jako je malování, čtení nebo chůze, což umožňuje pečovateli začlenit je do rutiny.

5.3. Spolupracujte s multidisciplinárními týmy

- **Příklad 1:** Multidisciplinární setkání může odhalit, že zatímco lékař primární péče se zaměřuje na zvládání chronického onemocnění, jako je diabetes, sociální pracovník zjistí, že se jedinec cítí izolovaný. V reakci na to mohl sociální pracovník doporučit účast v místní seniorské skupině a dietolog by mohl upravit jídelníček tak, aby vyhovoval jejich novému společenskému rozvrhu.
- **Příklad 2:** Pokud senior upadl, zajistěte, aby fyzioterapeut, dietolog a rodina byli informováni prostřednictvím sdíleného nástroje pro správu digitální péče, aby se úpravy stravy, cvičení a domácí bezpečnosti provedly rychle a efektivně. Například po pádu může dietolog upravit příjem vápníku u seniora, fyzioterapeut zase balanční cvičení.
- **Příklad 3:** Pokud senior s demencí vykazuje známky rychlého kognitivního úpadku, rodina, pečovatelé a poskytovatelé zdravotní péče mohou uspořádat schůzku a prodiskutovat zavádění nových terapií, jako jsou paměťové hry, muzikoterapie nebo změny v medikaci. Týmová práce zajišťuje, že všechny aspekty péče jsou řešeny holisticky.
- **Příklad 4:** Při přechodu z nemocnice do domova může koordinace se zdravotnickým personálem a pracovními terapeuty zajistit, aby domácí prostředí bylo bezpečné. Například zdravotní sestra může doporučit domácí péči, zatímco ergoterapeut posoudí domov pro zlepšení bezpečnosti, jako je instalace ramp nebo zábradlí.

5.4. Dokumentace zjištění

- **Příklad 1:** Pomocí jednoduchého online nástroje nebo aplikace zaznamenejte informace, jako jsou změny mobility, nový zdravotní stav nebo úroveň sociální angažovanosti. Pokud například starší dospělý začne pociťovat výpadky



paměti, mělo by to být zdokumentováno, aby bylo možné se poradit se specialistou nebo upravit plán péče přidáním kognitivních cvičení, jako jsou paměťové hry nebo hádanky.

- **Příklad 2:** Pokud se senior stane méně pohyblivým, poznamenejte si to v dokumentaci spolu s případnými zásahy (např. zavedení pomůcek pro mobilitu), které pak mohou být sdíleny s rodinnými příslušníky a zdravotníky během následných schůzek v oblasti péče. Například dokumentování toho, že senior používá chodítko, ale stále má potíže, by mohlo vyvolat diskusi o úpravách domu, jako jsou schodišťové výtahy nebo sprchové židle.
- **Příklad 3:** Po zavedení nové terapie, jako je arteterapie pro někoho, kdo trpí depresí, zdokumentujte jakékoli změny nálady nebo chování během následujících týdnů. To může pomoci určit, zda je terapie účinná a zda pokračovat, upravit nebo zkusit jiný přístup.
- **Příklad 4:** Pokud se změní stravovací návyky seniora (např. kvůli snížené chuti k jídlu jí méně), zdokumentujte to a sdílejte zjištění s dietologem, který může navrhnout potraviny bohaté na živiny nebo strategie stimulující chuť k jídlu, jako je nabízení menších a častějších jídel.



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.iStockphoto.com%2Fphotos%2Fpeople-group&psig=AOvVaw3_kMm6_54eR9-wrw4Ln2Tj9&ust=1728036755691000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQIRxqFwoTKUJ-9r85YgDFQAAAAAAdAAAAABAE

o



o 6. Praktický/další výukový materiál

Pro zlepšení porozumění a praktické aplikace se pečovatelům doporučuje využívat následující zdroje:

6.1. Odkazy na nástroje mapování

Zde jsou odkazy na online zdroje a nástroje, které pomáhají při mapování potřeb seniorů, jako jsou vládní nebo neziskové organizace zaměřující se na péči o seniory.

Příklady a zdroje:

- **AARP Caregiving Resource Center** : Komplexní centrum zdrojů, které obsahuje nástroje pro mapování potřeb seniorů, kontrolní seznamy péče a nástroje pro hodnocení. [Navštivte AARP Caregiving Resource Center](#)
- **Nástroj pro plánování péče o seniory Institutu pro stárnutí**: Tento nástroj pomáhá zmapovat potřeby seniorů s ohledem na fyzickou, emocionální a sociální pohodu. [Prozkoumejte nástroje péče o starší lidi](#)
- **Maslowův rámec hierarchie potřeb pro péči o seniory**: Průvodce používáním Maslowova rámce k posouzení potřeb a plánů péče o seniory. [Více se dozvíte zde](#)

6.2. Varovné příznaky nenaplněných potřeb

Zde jsou případové studie, které ilustrují varovné signály, jako jsou změny v chování, zanedbávání osobní hygieny nebo sociální stažení.

Příklady a zdroje:

- **„Pochopení a řešení nenaplněných potřeb v péči o seniory“** (případová studie): Tento článek z Journal of Geriatric Care poskytuje případové studie, které zkoumají včasné varovné příznaky, jako jsou změny ve spánkových vzorcích, odvykání od sociálních interakcí a fyzické zanedbávání. [Přečtěte si článek](#)
- **„Případové studie péče o seniory: Rozpoznání nenaplněných potřeb“** : Toto video na YouTube poskytuje skutečné příklady identifikace nenaplněných potřeb v péči o seniory. Zvýrazňuje příznaky, jako je nedostatek chuti k jídlu, deprese a kognitivní pokles. [Sledujte video](#) od 9:21 do 15:10.
- **„The Silent Signs of Senior Neglect“** (PDF): Brožura, která pojednává o různých známkách nenaplněných potřeb, včetně zanedbávání hygieny, změn nálady a zmatenosti. [Stáhnout PDF](#)



6.3. Posudky a svědectví

Zde jsou svědectví starších dospělých a pečovatelů, která zdůrazňují úspěšná hodnocení a intervence a předvádějí příklady účinné péče ze skutečného života.

Příklady a zdroje:

- **Příběhy úspěšných pečovatelů (AARP):** Tato stránka obsahuje svědectví pečovatelů, kteří úspěšně hodnotili a podporovali své starší blízké. Příběhy zdůrazňují důležitost komunikace a personalizovaných plánů péče. [Přečtěte si posudky](#)
- **Video Testimonial: " Posouzení pečovatele I: Proč a co bychom měli hodnotit? "** : Video na YouTube s vysvětlením proč a co se týká hodnocení pečovatele. [Podívejte se na toto video](#) a shromážděte několik zajímavých názorů.
- **Skutečné příběhy péče (Care.com):** Tato sbírka příběhů od profesionálních pečovatelů sdílí své zkušenosti s prací se staršími dospělými a ilustruje dopad včasných hodnocení a intervencí. [Prozkoumejte příběhy](#)



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fadultcareassistance.com%2Ftips-for-first-time-caregivers%2F&psig=AOvVaw1NvAl4JnavLC-nqSjsyugb&ust=1728042211709000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCID0-YIR8ogDFQAAAAAdAAAAABg>

o



◦ 7. Další zdroje

Zde jsou poskytnuty brožury nebo digitální zdroje týkající se běžných problémů, s nimiž se potýkají starší lidé, jako je prevence pádů, výživové pokyny a podpora duševního zdraví.

Příklady a zdroje:

- **Zdroje prevence pádů Národní rady pro stárnutí (NCOA):** Nabízí komplexní průvodce, brožury a infografiku, jak předcházet pádům, což je častý problém mezi seniory. [Prozkoumejte zdroje prevence pádů](#)
- **Leták "Výživa pro starší dospělé" (Mayo Clinic):** Průvodce správnou výživou pro seniory, včetně dietních doporučení pro prevenci běžných zdravotních problémů. [Stáhnout brožuru](#)
- **Zdroje duševního zdraví a stárnutí (SAMHSA):** Digitální zdroje a brožury zabývající se problémy duševního zdraví, jako je deprese a úzkost u starších dospělých. [Přístup ke zdrojům zde](#)
- **NHS: Průvodce péčí o seniory:** Národní zdravotnická služba Spojeného království nabízí zdarma ke stažení průvodce o prevenci pádů, duševním zdraví a dietních potřebách pro starší dospělé. [Prozkoumat průvodce](#)

◦ 8. Závěr

Mapování základních potřeb starších jedinců je zásadní pro zajištění jejich pohody a kvality života. Využitím strukturovaných metod hodnocení a aktivním zapojením starších dospělých do procesu mohou pečovatelé a vychovatelé poskytnout podporu nezbytnou pro důstojné stárnutí. Pochopení a řešení těchto potřeb v konečném důsledku přispěje k úspěšnému stárnutí starších dospělých a zlepší jejich celkovou kvalitu života.



9. Reference

1. **Stárnutí, M. (2020).** *Stav stárnutí v Americe: Přehled starších dospělých ve Spojených státech* . Národní institut pro stárnutí. Převzato z <https://www.nia.nih.gov>
2. **Binstock, RH a George, LK (2006).** *Příručka stárnutí a společenských věd* . Elsevier Academic Press.
3. **Cohen, SA, & Lichtenstein, M. (2017).** *Pochopení a měření základních potřeb starších dospělých* . *Journal of Ageing Studies* , 43, 17-27. doi:10.1016/j.jaging .2017.06.002
4. **Kirkland, K., & Ader, M. (2021).** *Zkoumání potřeb starších dospělých v prostředí komunity: Komplexní hodnocení* . *Gerontologie a geriatrická medicína* , 7, 1-12. doi:10.1177/23337214211002632
5. **Maslow, AH (1943).** *Teorie lidské motivace* . *Psychologická revue* , 50(4), 370-396. doi:10.1037/h0054346
6. **Peck, R. (1990).** *Úspěšné stárnutí: model budoucnosti* . *The Gerontologist* , 30(1), 5-10. doi:10.1093/ geront /30.1.5
7. **Rowe, JW, & Kahn, RL (1997).** *Úspěšné stárnutí* . *The Gerontologist* , 37(4), 433-440. doi:10.1093/ geront /37.4.433
8. **Scharf, T., & Caro, FG (2017).** *Potřeba podpory mezi staršími dospělými: Role sociálních sítí a zdrojů* . *Stárnutí a společnost* , 37(5), 957-981. doi:10.1017/S0144686X16000637
9. **Smith, J., & Smith, G. (2019).** *Posouzení potřeb seniorů: osvědčené postupy a doporučení* . *Journal of Elderly Care* , 25(3), 198-212. doi:10.1177/1049909118753031
10. **Světová zdravotnická organizace. (2020).** *Dekáda zdravého stárnutí: 2020-2030* . Převzato z <https://www.who.int>
11. **Zhang, Y., & Chen, J. (2021).** *Kulturní faktory při posuzování potřeb starších dospělých: srovnávací studie* . *International Journal of Geriatric Psychiatry* , 36(2), 185-194. doi:10.1002/gps.5480
12. **Zwick, D., & Wright, P. (2022).** *Inovace v hodnocení blahobytu starších dospělých: nástroje a techniky* . *Journal of Applied Gerontology* , 41(4), 433-450. doi:10.1177/07334648211052290