



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/ A1 , Aktivita 2

Modul 3: Základní základy duševní pohody/Monitorování a podpora seniorů

7.1. Plán lekce 1: Úvod do pohody



Přehled modulu

Tento modul seznamuje pečovatele se základními koncepty pohody v péči o seniory. Zdůrazňuje vícerozměrné aspekty pohody, včetně fyzických, emocionálních, psychologických a sociálních dimenzí, a zkoumá, jak mohou pečovatelé tyto oblasti podporovat ve svých každodenních praktikách. Prostřednictvím mixu videí, skupinových diskusí, úvah a infografik budou účastníci uvažovat o osobních zkušenostech, identifikují strategie pro podporu duševní pohody a získají přehled o tom, jak duševní pohoda ovlivňuje péči o seniory. Cílem je vybavit pečovatele znalostmi a nástroji pro podporu holistického přístupu k duševní pohodě, z něhož budou mít prospěch starší jedinci i jejich pečovatelé.

Plán lekce 1: Úvod do wellbeingu/duševní pohody

Cíl:

Seznámit pečovatele se základními principy well-beingu (duševní pohody) a jeho významem v péči o seniory.

Délka: celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

1. Videoprezentace a diskuse (15 minut)
2. Skupinová aktivita: Osobní zkušenosti (20 minut)
3. Individuální reflexe (15 minut)
4. Infografická recenze (10 minut)

Úplný popis každé aktivity : viz příloha 7.1-7.4: listy aktivit pro jednotlivce / malé skupiny

Potřebné materiály:

Pro aktivitu 1 (videoprezentace a diskuse):

- Notebook/tablet s připojením na internet
- Projektor pro přehrávání videa



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

Pro aktivitu 2 (Skupinová aktivita: Osobní zkušenosti):

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

Pro aktivitu 3 (individuální reflexe):

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

Pro aktivitu 4 (infografická recenze):

- Infografika 1 (příloha 1.2.) – buď vytištěná pro každého účastníka, nebo zobrazena digitálně pomocí notebooku a projektoru
- Tabule nebo flipchart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky

Výsledky učení:

Na konci této lekce budou účastníci schopni:

- Porozumět multidimenzionální povaze blahobytu v péči o seniory, včetně fyzických, emocionálních, psychologických a sociálních aspektů.
- Zamyslet se nad osobními zkušenostmi a podělte se o postřehy o podpoře blaha starších jedinců.
- Identifikovat klíčové faktory, které ovlivňují pohodu seniorů, a



vypracovat strategie pro její zlepšení.

- Zapojit se do skupinových diskusí a individuální reflexe, aby propojili teorii s praktickými strategiemi péče.
- Vizualizovat si dimenze duševní pohody a určit, které oblasti je nejnáročnější řešit v jejich pečovatelských rolích.

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

Abud, L., a kol. (2022). Pohoda starších dospělých: Klíčové složky a faktory. *Journal of Geriatric Psychology*, 34(2), 105-120.

Centra pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC). (2021). Dimenze blahobytu. Převzato z <https://www.cdc.gov/aging/agingwell>

Národní institut pro stárnutí. (2020). Podpora pohody v péči o seniory: Průvodce pro pečovatele. Převzato z <https://www.nia.nih.gov/health/promoting-well-being>

YouTube. (2023). Význam pohody v péči o seniory [Video]. Převzato z <https://youtu.be/YJqdlcZO4wY?si=3i03e6WggEbAUUO4>



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL
JAK DOBŘE STÁRNOUT
WP3/ A1
Aktivita 1
VIDEO PREZENTACE A DISKUSE

SEMwell, Česká republika



AKTIVITA 1

Titul aktivity: VIDEO PREZENTACE & DISKUSE

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Videa jsou výkonnými nástroji pro zapojení účastníků a poskytování vizuálních a sluchových výukových zkušeností. V kontextu péče o seniory mohou videa účinně zprostředkovat důležitost pohody v různých dimenzích – fyzické, emocionální, psychologické a sociální. Prostřednictvím řízených diskusí pečovatelé reflektují tyto aspekty a jejich význam v pečovatelských rolích.

Cíle a činnosti:

- Představit pojem well-being/duševní pohodu v péči o seniory.
- Usnadnit reflexivní diskusi o klíčových sděleních videa.
- Pomocť pečovatelům pochopit vícerozměrné aspekty duševní pohody.
- Podporovat sdílení a učení z pohledu vrstevníků.

Potřebné materiály:

- Notebook/tablet s přístupem na internet, projektor - pro přehrávání videa
- 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: Přehrajte video o duševní pohodě pro starší jedince a zdůrazněte důležitost fyzických, emocionálních, psychologických a sociálních rozměrů.

Odkaz na video: <https://youtu.be/YJqdlcZO4wY?si=3i03e6WggEbAUUO4>

Tipy: Toto video je v angličtině. Můžete zapnout titulky v místním jazyce nebo můžete najít podobné video nahrané v místním jazyce.

Krok 2: Požádejte účastníky, aby pozorně sledovali video a dělali si poznámky ke klíčovým bodům.

Krok 3: Po videu požádejte účastníky, aby se shromáždili v malých skupinách.

Krok 4: Usnadněte skupinovou diskuzi a vyzvěte účastníky k otázkám jako „Jaké byly hlavní poznatky z videa?“ a „Jak duševní pohoda ovlivňuje péči o seniory?“

Krok 5: Shrňte klíčové body z diskuse na tabuli, aby je každý viděl.

Případné variace aktivity:

Tipy a doporučení:

- Zajistěte, aby byly k dispozici titulky pro účastníky, kteří mohou mít potíže s porozuměním jazyku nebo jasným poslechem videa.
- Pokud máte pocit, že skupina potřebuje objasnění nebo čas na zamyšlení nad konkrétními body, zastavte video v klíčových okamžicích.

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

<https://youtu.be/YJqdlcZO4wY?si=3i03e6WggEbAUUO4>



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/A2

Aktivita 2

SKUPINOVÁ ČINNOST: OSOBNÍ ZKUŠENOSTI

SEMwell, Česká republika



AKTIVITA 2

Titul aktivity: SKUPINOVÁ ČINNOST: OSOBNÍ ZKUŠENOSTI

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Sdílení osobních zkušeností podporuje reflexivní učení a pomáhá pečovatelům rozpoznat důležitost pohody v jejich profesionální a osobní pečovatelské roli. Diskutováním o společných výzvách a strategiích mohou účastníci hlouběji porozumět tomu, jak podporovat blaho starších lidí.

Cíle a činnosti:

- Podělit se o osobní zkušenosti související s podporou duševní pohody.
- Identifikovat společné faktory, které ovlivňují pohodu seniorů.
- Podporovat skupinové učení prostřednictvím sdílených poznatků.
- Vyvinout strategie spolupráce pro zlepšení pohody v péči.

Potřebné materiály:

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

Délka aktivity: 30 min

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Požádejte účastníky, aby se zamysleli nad svými osobními zkušenostmi nebo postřehy ohledně pohody v péči o seniory. Můžete říci:

"Přemýšlejte o době, kdy jste podporovali duševní pohodu staršího jedince ve vaší péči. Mohlo by to souviset s fyzickými, emocionálními nebo sociálními aspekty."



Zvažte, jaké aktivity nebo strategie jste použili a jak ovlivnily celkovou pohodu daného člověka."

"Pokud nemáte přímou zkušenost, vzpomeňte si na situace, které jste pozorovali nebo o kterých jste slyšeli v prostředí péče o seniory. Jak byli starší jedinci v těchto případech podporováni?"

Krok 2: V malých skupinách (3-4 osoby) budou účastníci vzájemně sdílet tyto zkušenosti.

Krok 3: Každá skupina určí alespoň tři klíčové faktory, které přispívají k pohodě starších jedinců (např. výživa, sociální interakce) a konkrétní příklady.

Krok 4: Nechte každou skupinu, aby své klíčové faktory a konkrétní příklady představila větší skupině.

Krok 5: Zapište si tyto faktory na tabuli a usnadněte krátkou diskusi o společných tématech.

Případné variace aktivity:

Tipy a doporučení:

Povzbuzení k účasti:

- Použijte podpůrné výzvy a otevřené otázky, abyste povzbudili tišší účastníky, aby sdíleli své zkušenosti. Příklady otevřených otázek:

"Jaké přístupy považujete za účinné při podpoře pohody starší osoby?"

"Můžete se podělit o chvíli, kdy jste zaznamenali pozitivní změnu v náladě nebo zdraví staršího jedince? Co si myslíte, že k tomu přispělo?"

"Jak zajistíte, že ve vaší péči budou uspokojeny emocionální potřeby starších jedinců?"

"Jaké problémy jste podle svých zkušeností čelili při podpoře pohody a jak jste je překonali?"



Bilancující skupinové prezentace:

- Nastavte časové limity pro prezentaci každé skupiny (např. 2–3 minuty), abyste zajistili, že budou slyšet všechny hlasy a že každý člen skupiny přispěje stejným dílem.

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



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL
JAK DOBŘE STÁRNOUT
WP3/A3
Aktivita 3
INDIVIDUÁLNÍ REFLEXIE

SEMwell, Česká republika



AKTIVITA 3

Titul aktivity: INDIVIDUÁLNÍ REFLEXIE

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Individuální reflexe umožňuje pečovatелům propojit teorii s praxí se zaměřením na osobní význam pohody v péči o seniory. Reflexní cvičení zvyšují sebeuvědomění a umožňují pečovatелům kriticky analyzovat jejich vlastní pečovatelské strategie a identifikovat oblasti pro zlepšení nebo posílení.

Cíle a záměr:

- Podporovat sebereflexi o důležitosti pohody.
- Identifikovat osobní strategie pro podporu pohody.
- Posílit sebeuvědomění v pečovatelských postupech.
- Podporovat osobní spojení s konceptem pohody.

Potřebné materiály:

- Bílá tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky pro psaní poznámek
- Výtisky kontrolního seznamu hodnocení pohody pro všechny účastníky

Délka aktivity: 15 min

Popis postupu činnosti:

Krok 1:

Distribuuje papír nebo poskytněte účastníkům digitální zařízení k napsání krátké úvahy. Než začnou psát, poskytněte pečovatелům kontrolní seznamy, aby zhodnotili



pohodu starší osoby v různých dimenzích (kontrolní seznam si můžete vytisknout pro všechny účastníky):

Fyzická pohoda:

- Dostává starší osoba dostatečnou výživu a hydrataci?
- Může se pohybovat pohodlně a bezpečně?
- Pociťuje nějakou chronickou bolest nebo nepohodlí?

Emocionální pohoda:

- Vyjadřuje starší člověk pocity štěstí nebo spokojenosti?
- Je schopen se věnovat činnostem, které mu přinášejí radost nebo relaxaci?
- Cítí emocionální podporu pečovatelů nebo blízkých?

Sociální pohoda:

- Má starší osoba pravidelné sociální interakce s rodinou, přáteli nebo vrstevníky?
- Zapojuje se do skupinových aktivit nebo společenských akcí, které ji baví?
- Vyjadřuje pocity osamělosti nebo izolace?

Kognitivní pohoda:

- Je starší člověk mentálně stimulován aktivitami, jako je čtení, hádanky nebo konverzace?
- Je schopen si vybavit důležité detaily nebo udržet koncentraci během konverzace?
- Vykazuje známky zmatenosti nebo ztráty paměti, které by mohly ovlivnit jeho pohodu?

Krok 2: Požádejte účastníky, aby se zamysleli nad otázkou: "Proč je v péči o seniory důležitá pohoda a jak k ní mohou pečovatelé přispět?"

Krok 3: Nechte účastníky 10 minut psát a zaměřte se na jejich osobní postřehy.

Krok 4: Pozvěte 2-3 dobrovolníky, aby se podělili o své úvahy se skupinou.



Krok 5: Shrňte poznatky sdílené účastníky a propojte je s další aktivitou.

Případné variace aktivity:

Tipy a doporučení:

- Poskytněte několik reflexních podnětů pro účastníky, kteří mohou mít problémy s tím, kde začít psát, jako například „*Jaké jsou klíčové aspekty duševní pohody, které považujete ve své pečovatelské roli za nejdůležitější?*“
- Povzbudte účastníky, aby si své úvahy uchovávali pro osobní potřebu, protože to může být užitečný nástroj pro sebehodnocení a růst.

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



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL
JAK DOBŘE STÁRNOUT
WP3/A4
Aktivita 4
INFOGRAFICKÁ RECENZE

SEMwell, Česká republika



AKTIVITA 4

Titul aktivity: INFOGRAFICKÁ RECENZE

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Infografika nabízí vizuální znázornění složitých pojmů, což pečovateli usnadňuje pochopení a zapamatování důležitých informací. Prohlížení infografiky o dimenzích duševní pohody pomáhá pečovateli vizualizovat fyzické, emocionální, psychologické a sociální aspekty pohody a jejich vzájemné propojení v péči o seniory.

Cíle a záměr:

- Vizualizovat si dimenze pohody.
- Zjednodušit složité informace do klíčových informací.
- Propojit teoretické znalosti s praktickými strategiemi péče.
- Posílit chápání holistické pohody.

Potřebné materiály:

- Infografika 1 (příloha 1.2.) - vytištěná pro každého účastníka nebo notebook a projektor pro digitální promítání infografiky na plátno pro celou skupinu
- 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: Distribuuje infografiku s podrobnostmi o dimenzích pohody (fyzické, emocionální, psychologické, sociální).

Krok 2: Požádejte účastníky, aby strávili 2 minuty individuálním prohlížením infografiky.

Krok 3: Povzbudte je, aby zvýraznili nebo zakroužkovali oblasti, které jsou pro jejich zkušenosti s pečováním nejrelevantnější.

Krok 4: Usnadněte rychlou diskusi a požádejte účastníky, aby se podělili o to, které dimenze považují ve své pečovatelské roli za nejnáročnější.

Krok 5: Použijte jejich zpětnou vazbu k přechodu do další lekce, kde bude sledování těchto dimenzí prozkoumáno.

Případné variace aktivity:

Tipy a doporučení:

- Pokud je to možné, nabídněte jak digitální, tak tištěné kopie infografiky, aby vyhovovaly různým stylům učení a potřebám.
- Během diskuse zdůrazněte jeden konkrétní rozměr pohody, abyste zajistili jasnost a hlubší porozumění.

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



INFOGRAFIKA 1

Pohoda je široký a mnohorozměrný pojem. Mezi klíčové složky patří: **fyzická, emocionální, sociální a psychická pohoda**

Existuje mnoho faktorů, které přispívají k pohodě starších lidí, a to následovně (Abud et al, 2022):

Obrázky: Canva

Fyzická	Fyzické faktory, jako je genetická dědičnost, fyzická aktivita a zdraví, stejně jako správná výživa a prevence chronických onemocnění jsou spojeny s pohodou starších lidí.	
Psychologická a emocionální	Pozitivně může přispět myšlení starších lidí, jejich optimismus, sebevědomí a adaptabilita na nové situace. Schopnost přizpůsobit se změnám, víra, že člověk může čelit výzvám, a uznání sebe sama jako důležitého a ceněného přispívají k jejich odolnosti a pohodě.	
Sociální	Přátelé, rodinné vztahy, účast v podpůrných skupinách a komunitní aktivity přispívají k odolnosti a pohodě starších lidí. Také faktory životního prostředí, jako je prostředí, ve kterém starší lidé žijí a zda mají přístup ke zdravotnické infrastruktuře, kulturním centrům, parkům a dalším rekreačním oblastem, přispívají k dobrému životnímu stylu starších lidí.	