



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/ A1 , Aktivita 2

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

7.2. Plán lekce 2: Monitorování a podpora pohody
SEMwell, Česká republika



Přehled modulu

Tato lekce se zaměřuje na vybavení pečovatелů praktickými nástroji a strategiemi ke sledování a podpoře pohody starších jedinců. Využitím nástrojů monitorování založených na důkazech, jako je např. škála fyzické aktivity pro seniory (PASE) a test Timed Up and Go (TUG), se pečovatelé naučí, jak hodnotit fyzické zdraví, sledovat pokrok a zavádět postupy péče založené na datech. Lekce zahrnuje praktické aktivity, skupinové diskuse a reflexní cvičení k podpoře spolupráce a zlepšení pečovatelských postupů, což v konečném důsledku zlepšuje kvalitu péče poskytované starším jedincům.

Plán lekce 2: Monitorování a podpora pohody

Cíl:

Vybavit pečovatele nástroji ke sledování a podpoře blaha starších jedinců.

Délka: celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

1. Recenze infografiky (15 minut)
2. Párová aktivita: Procvičte si nástroje pro monitorování (20 minut)
3. Skupinová diskuse: Výzvy a strategie (15 minut)
4. Reflexní cvičení (10 minut)

Úplný popis každé činnosti : viz příloha 7.2 : Listy činností pro jednotlivce/malé skupiny

Potřebné materiály:

Pro aktivitu 1 (recenze infografiky):

- Notebook/tablet s připojením na internet
- Projektor pro zobrazení infografiky nebo výtisků pro každého účastníka
- Infografika PŘÍLOHA 2.1. a 2.2.



- Tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky

Pro Aktivitu 2 (Párová aktivita: Procvičte si monitorovací nástroje):

- Výtisky zkušebních pokynů TUG (PŘÍLOHA 2.1.)
- Židle pro každou dvojici účastníků
- Stopky (nebo mobilní telefony s aplikací stopek)
- Tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky

Pro aktivitu 3 (skupinová diskuse: výzvy a strategie):

- Tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky

Pro aktivitu 4 (reflexní cvičení):

- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky

Výsledky učení:

Na konci této lekce budou účastníci schopni:

- Pochopit a aplikovat nástroje pro monitorování pohody, jako je test TUG.
- Rozvíjet praktické dovednosti při hodnocení pohody starších osob prostřednictvím praktických činností.
- Identifikovat společné problémy při používání monitorovacích nástrojů



a spolupracovat na řešeních.

- Zamyslet se nad významem pečovatelských postupů založených na datech při zlepšování kvality péče o starší jedince.
- Získat jistotu při používání monitorovacích nástrojů k informování o pečovatelských rozhodnutích a podpoře pohody seniorů.

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

Shirley Ryan AbilityLab. (2022). Test Timed Up and Go (TUG). Převzato z <https://www.sralab.org/sites/default/files/downloads/2022-03/Final%20Timed%20Up%20and%20Go%20%28TUG%29%20-%20%28900%20x%202000%20px2032pdf>

TenderTouch Rehab. (nd). 2minutový krokový test pro starší osoby. Převzato z https://www.tendertouch.com/wp-content/uploads/user_uploads/Training%20admin/1629903820_2-MINUTE-STEP-TEST.pdf

Montero terapie. (2021). Čtyřhranný krokový test pro testování vyvážení. Převzato z <https://www.monterotherapyservices.com/articles/finding-your-balance-part-4-four-square-step-test-fsst/>

Physio Network. (2021). Hodnocení a předpis cvičení pro starší dospělé. Převzato z <https://www.physio-network.com/blog/assessments-exercise-prescription-older-adults/>



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL
JAK DOBŘE STÁRNOUT
WP3/ A1
Aktivita 1
RECENZE INFOGRAFIKY

SEMwell, Česká republika



AKTIVITA 1

Titul aktivity: RECENZE INFOGRAFIKY

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Monitorovací nástroje, jako je PASE a TUG test, jsou nezbytné pro hodnocení pohody seniorů. Infografika představuje tyto nástroje ve stručném a poutavém formátu, což pečovateli usnadňuje jejich pochopení a použití. Vizuální kontrola těchto nástrojů pomáhá účastníkům pochopit jejich praktické aplikace.

Cíle a záměr:

- Představit nástroje pro monitorování pohody ve vizuální podobě.
- Zjednodušit složité koncepty monitorování pro snadné pochopení.
- Vybavit pečovatele znalostmi, aby mohli tyto nástroje efektivně používat.
- Podporovat aktivní učení pomocí vizuálních pomůcek.

Potřebné materiály:

- Notebook/tablet s přístupem na internet, projektor - pro promítání infografiky/tabulky s několika monitorovacími nástroji nebo výtisky infografiky pro každého účastníka (infografika v PŘÍLOZE 2.1. a 2.2.)
- 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: Distribuuje výtisky infografiky o nástrojích pro monitorování pohody, jako je škála fyzické aktivity pro starší (PASE) a test Timed Up and Go (TUG). Nebo promítněte infografiku na obrazovku. PŘÍLOHA 2.1. a 2.2.

Krok 2: Dejte účastníkům 5 minut na to, aby si infografiku individuálně prohlédli.

Krok 3: Požádejte účastníky, aby se podělili o to, které nástroje znají a které jsou pro ně nové.

Krok 4: Ukažte použití testu TUG pomocí dobrovolníka ze skupiny.

Krok 5: Usnadněte diskusi o tom, jak lze tyto nástroje implementovat do jejich pečovatelské rutiny.

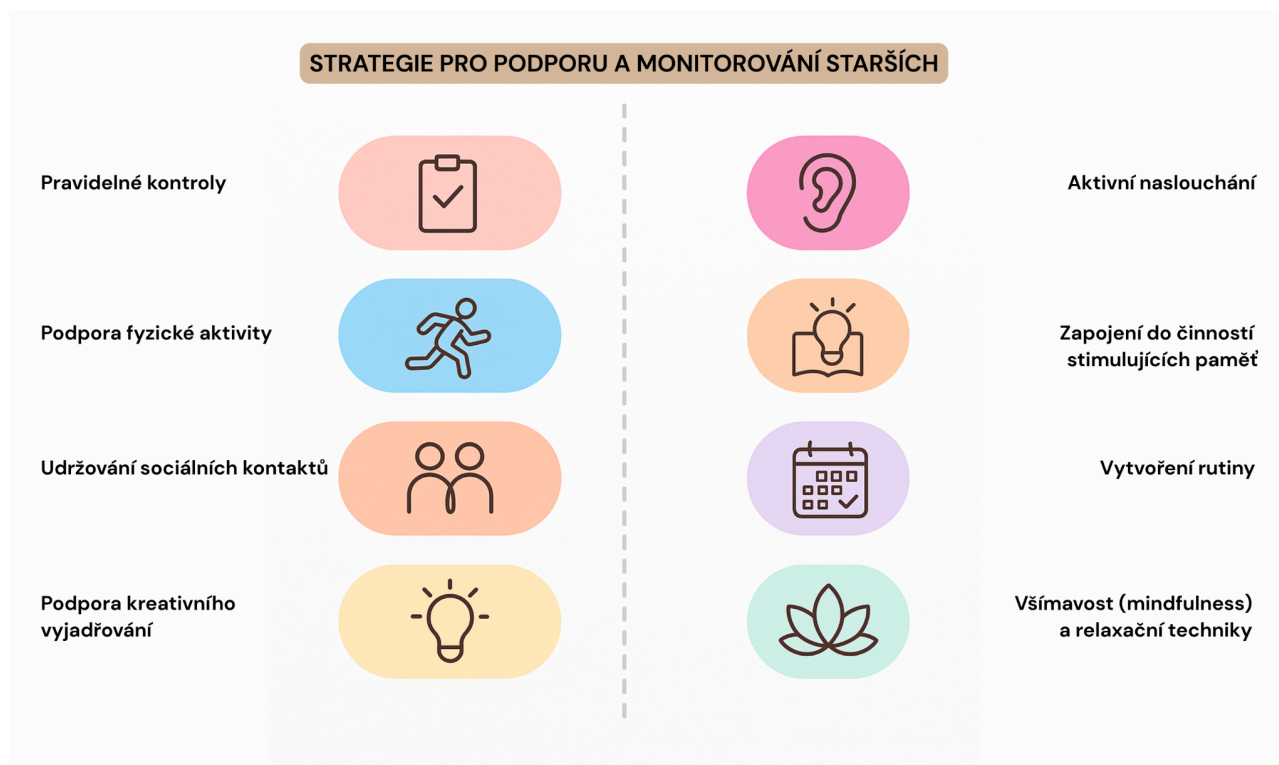
Případné variace aktivity:

Krok 1: Distribuuje výtisky infografiky níže (Strategie pro podporu a monitorování seniorů) nebo promítněte infografiku na obrazovku.

Krok 2: Dejte účastníkům 5 minut na to, aby si infografiku individuálně prohlédli.

Krok 3: Požádejte účastníky, aby jednotlivě sepsali návrhy, o kterých si myslí, že je mohou implementovat do péče o seniory pro každou strategii – dejte jim asi 5 minut.

Krok 4: Usnadněte diskusi o sdílení tipů pro jednotlivé strategie.



Tipy a doporučení:

- Zajistěte, aby byla infografika jasná a snadno čitelná, zejména pokud ji promítáte na plátno. Zvažte tisk kopií pro účastníky se zrakovým postižením.
- Pokud to čas dovolí, vyzvěte účastníky, aby se během kontroly ptali, aby si vyjasnili případné pochybnosti o nástrojích.

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

Shirley Ryan AbilityLab. (2022). Test Timed Up and Go (TUG). Převzato z <https://www.sralab.org/sites/default/files/downloads/2022-03/Final%20Timed%20Up%20and%20Go%20%28TUG%29%20-%20%28900%20x%202000%20px2032pdf>

TenderTouch Rehab. (nd). 2minutový krokový test pro starší osoby. Převzato z https://www.tendertouch.com/wp-content/uploads/user_uploads/Training%20admin/1629903820_2-MINUTE-STEP-TEST.pdf

Montero terapie. (2021). Čtyřhranný krokový test pro testování vyváženosti. Převzato z <https://www.monerotherapyservices.com/articles/finding-your-balance-part-4-four-square-step-test-fsst/>



Physio Network. (2021). Hodnocení a předpis cvičení pro starší dospělé. Převzato z <https://www.physio-network.com/blog/assessments-exercise-prescription-older-adults/>

PŘÍLOHA 2.1: Test Timed Up and Go (TUG) od Shirley Ryan AbilityLab

ČASOVANÝ TEST VSTÁNÍ A VSTÁTÍ (TUG TEST)

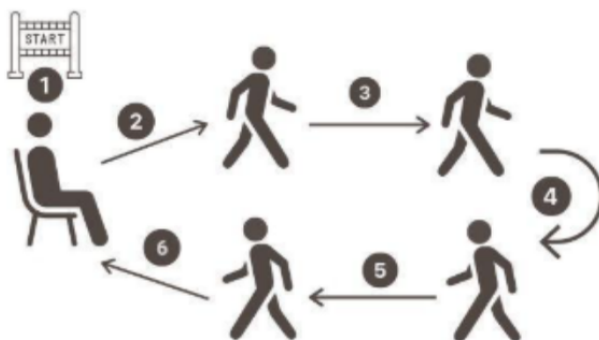
TEST CHŮZE K POSOUZENÍ RIZIKA PÁDŮ

JAKÝ JE ÚČEL?

Tento test se používá k hodnocení způsobu chůze a rovnováhy. Výzkum ukazuje, že výsledky souvisí s rizikem pádu.

JAK BUDETE TESTOVÁNI?

Poskytovatel zdravotní péče bude sledovat, jak dlouho vám trvá vstát ze židle, ujít 3 metry, otočit se, vrátit se zpět a znovu se posadit. Může vás nechat projít cvičným kolem. Můžete použít hůl, chodítko nebo jinou pomůcku, kterou běžně používáte k chůzi.



JAK TEST PROBÍHÁ?

1. Začnete v sedě na židli.
2. Na pokyn vstaňte. Čas se začíná měřit!
3. Jděte rovně, dokud nedojdete k 3metrové značce.
4. Otočte se, vraťte se zpět.
5. Vraťte se zpět na židli. Čas se zastavuje.

CO ZNAMENÁ VÝSLEDEK CHŮZE?

Obecně platí, že kratší časy chůze v tomto testu souvisejí s nižším rizikem pádů. Váš poskytovatel zdravotní péče také sleduje, jak chodíte a udržujete rovnováhu.

Méně než 20 sekund:
Nižší riziko pádu



Více než 20 sekund:
Vyšší riziko pádu

PORAĎTE SE SE SVÝM POSKYTOVATELEM ZDRAVOTNÍ PÉČE O TOM, CO PRO VÁS VÝSLEDKY ZNAMENAJÍ JAKO PRO JEDNOTLIVCE.

To see a full summary of this test and more, visit sralab.org/rehabilitation-measures
Questions? Contact us at rehabmeasures@sralab.org or 312-238-2802

Shirley Ryan
Abilitylab
Center for Rehabilitation
Outcomes Research

The contents of this infographic were developed under a grant from the National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research (NIDILRR grant number 90DPK0007). NIDILRR is a Center within the Administration for Community Living (ACL), Department of Health and Human Services (HHS). The contents of this infographic do not necessarily represent the policy of NIDILRR, ACL, or HHS, and you should not assume endorsement by the Federal Government.



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/A2

Aktivita 2

PÁROVÁ AKTIVITA: PROCVIČOVÁNÍ
MONITOROVACÍCH NÁSTROJŮ

SEMwell, Česká republika



AKTIVITA 2

Titul aktivity: PÁROVÁ AKTIVITA: PROCVIČOVÁNÍ MONITOROVACÍCH NÁSTROJŮ

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Praktická cvičení umožňují pečovatелům aplikovat monitorovací nástroje v reálných scénářích péče. Cvičení s nástroji, jako je test TUG, pomáhá účastníkům získat sebedůvěru při používání těchto metod k hodnocení fyzické pohody a vytváření plánů péče na základě dat.

Cíle a záměr:

- Rozvíjet praktické dovednosti v používání nástrojů pro monitorování pohody.
- Aplikovat teoretické znalosti v praktickém prostředí.
- Získat jistotu při hodnocení pohody starších lidí.
- Použít výsledky monitorování k informování o postupech péče.

Potřebné materiály:

- Infografika s pokyny k provedení TUG testu (PŘÍLOHA 2.1.) - výtisky pro každého účastníka nebo promítnutí infografiky na obrazovku pro celou skupinu.
- Židle pro každou dvojici účastníků
- Stopky pro každou dvojici účastníků (lze použít aplikace pro mobilní telefony)
- Bílá tabule nebo flip chart s fixami



- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky pro psaní poznámek

Délka aktivity: 20 min

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Spárujte účastníky a poskytněte jim kopie pokynů pro test TUG.

Krok 2: Jeden účastník hraje roli pečovatele, zatímco druhý přebírá roli staršího jedince.

Krok 3: Pečovatel provede u svého partnera test TUG a zaznamená výsledky.

Krok 4: Po 5-8 minutách požádejte účastníky, aby si vyměnili role a cvičení opakovali.

Krok 5: Po dokončení aktivity shromážděte účastníky ke krátkému stručnému shrnutí jejich zkušeností.

Případné variace aktivity:

Můžete si vybrat jiný monitorovací nástroj uvedený v infografické tabulce PŘÍLOHA 2.2. a procvičit si jeho implementaci.

Tipy a doporučení:

- Ujistěte se, že každý pár má dostatek prostoru pro pohodlné provádění testu TUG a podobných cvičení.
- Poskytněte účastníkům zpětnou vazbu v reálném čase při provádění testu, abyste zajistili správnou techniku a porozumění.

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

Shirley Ryan AbilityLab. (2022). Test Timed Up and Go (TUG). Převzato z <https://www.sralab.org/sites/default/files/downloads/2022-03/Final%20Timed%20Up%20and%20Go%20%28TUG%29%20-%20%28900%20x%202000%20px2032pdf>



PŘÍLOHA 2.2. PŘÍKLADY RŮZNÝCH MONITOROVACÍCH NÁSTROJŮ TĚLESNÉ POHODY STARŠÍCH

Název testu/nástroje	Krátký popis	Vzorové otázky / Návod / Obrázky
Škála fyzické aktivity pro seniory (PASE)	PASE se skládá z osobních věcí z povolání, domácnosti a volného času po dobu jednoho týdne a lze je spravovat telefonicky, poštou nebo osobně.	• Jak často jste se za posledních 7 dní účastnili sezení, jako je čtení, sledování televize nebo ruční práce? • Kolik hodin denně jste v průměru strávili chůzí? • Jak často jste se za posledních 7 dní věnovali lehkým sportovním nebo rekreačním aktivitám, jako je bowling, golf s vozíkem, shuffleboard, rybaření z lodi nebo mola nebo jiné podobné aktivity?
4-stupňový test výkonu	Klient co nejrychleji vystoupá 4 schody (v případě potřeby za použití zábradlí). Test 4-stair Climb Power je cenný pro sledování svalové síly a kvantifikaci pokroku ve funkčních úkolech, jako je vyjednávání do schodů.	
2minutový krokový test	Dvouminutový krokový test hodnotí aerobní kapacitu měřením, kolikrát klient zvedne pravé koleno ke značce přilepené ke zdi.	Instrukce: • Označte na stěně bod, který je uprostřed mezi pacientovou číčkou a hřebenem kyčelní kosti. • Zaznamenejte HR, TK a RR* před a po testu. • Nechte pacienta, aby se pokusil zvednout jedno



		koleno do tohoto bodu. • Vyhodnoťte, kolikrát koleno dosáhne tohoto bodu. • Opakujte s druhou nohou.
Čtvercový krokový test pro testování rovnováhy	Čtvercový krokový test zkoumá krokování ve více směrech tak, že klient překročí objekty dopředu, do stran a dozadu. Kompletní návod ZDE. (Montero terapie)	
Monitorování aktivity na zápěstí a fitness trackery	Nositelná technologie. Podporuje sociální vazby. (sdílení úspěchů s přáteli a rodinou). Zařízení mohou v reálném čase varovat pečovatele nebo zdravotnické pracovníky a zajistit, že senioři v případě potřeby dostanou okamžitou péči.	

*vysvětlení zkratk pro 2minutový krokový test:

HR: Heart Rate: Toto se týká počtu srdečních tepů za minutu. Je to klíčový ukazatel kardiovaskulárního zdraví a toho, jak dobře srdce funguje během fyzické aktivity a po ní.

BP: Krevní tlak: Měří sílu krve proti stěnám tepen. Vyjadřuje se dvěma čísly: systolický tlak (když srdce bije) nad diastolickým tlakem (když srdce mezi údery odpočívá). Je to důležité pro hodnocení kardiovaskulárního rizika a toho, jak fyzická aktivita ovlivňuje oběh.

RR: Respiratory Rate: Udává počet dechů za minutu. Monitorování dechové frekvence pomáhá posoudit, jak dobře fungují plíce a zda starší osoba pociťuje během testu nebo po něm nějaké dýchací potíže.



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/A3

Aktivita 3

SKUPINOVÁ DISKUZE: VÝZVY A STRATEGIE

SEMwell, Česká republika



AKTIVITA 3

Titul aktivity: SKUPINOVÁ DISKUZE: VÝZVY A STRATEGIE

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Skupinové diskuse jsou cenným nástrojem pro společné řešení problémů, zvláště když účastníci čelí podobným výzvám. Sdílením zkušeností mohou pečovatelé těžit ze vzájemných postřehů a společně vyvíjet praktická řešení. Například při sledování pohody starších osob mohou pečovatelé narazit na potíže, jako je nedostatek času na provedení důkladného hodnocení nebo nejistota ohledně interpretace určitých ukazatelů (např. kolísání nálady nebo fyzického zdraví). Zapojení do diskusí o řešení problémů umožňuje účastníkům prozkoumat strategie, které možná nezvažovali, a přijmout nové postupy od svých kolegů.

Příklad řešení problémů:

Představte si, že jeden pečovatel zmíní, že se potýká s důsledným sledováním emocionální pohody starší osoby, protože se tato osoba často zdá uzavřená nebo nekomunikativní. Skupina mohla brainstormovat různé přístupy, jako například:

- Začleňování poutavějších neverbálních aktivit, jako je hudba nebo umění, k podpoře vyjadřování.
- Naplánování pravidelných kontrol na konkrétní časy, kdy se starší člověk cítí pohodlněji otevřít.
- Použití jednoduchých náladových grafů nebo obrázkových nástrojů, které pomohou jednotlivci vyjádřit své pocity beze slov.



Cíle a záměry:

- Identifikovat problémy při používání nástrojů pro monitorování pohody.
- Podpořit společné řešení problémů.
- Sdílet úspěšné strategie pro překonání výzev.
- Zlepšit postupy péče prostřednictvím vzájemného učení.

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: Shromážděte účastníky v kruhu k otevřené diskusi.

Krok 2: Požádejte každého účastníka, aby se podělil o jednu výzvu, které čelil při používání monitorovacích nástrojů.

Krok 3: Usnadněte skupinovou diskusi za účelem brainstormingu potenciálních řešení pro překonání těchto problémů.

Krok 4: Zapište si klíčové strategie na tabuli.

Krok 5: Shrňte hlavní poznatky a podle potřeby poskytněte další návrhy.

Případné variace aktivity:



Tipy a doporučení:

- Podpořte otevřenou komunikaci kladením dotazů, pokud se diskuse zastaví.
Například: "Co je podle vás nejtěžší na používání tohoto nástroje?"
- Dělejte si poznámky na tabuli, abyste zachytili klíčové body a zajistili, že na ně bude možné později během reflexe odkazovat.

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



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL
JAK DOBŘE STÁRNOUT
WP3/A4
Aktivita 4
REFLEXNÍ CVIČENÍ

SEMwell, Česká republika



AKTIVITA 4

Titul aktivity: REFLEXNÍ CVIČENÍ

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Reflexe prohlubuje učení tím, že umožňuje pečovatelům kriticky přemýšlet o svých zkušenostech s monitorovacími nástroji. Toto cvičení je povzbuzuje, aby propojili monitorování s lepšími zdravotními výsledky, čímž se posílí význam konzistentní péče založené na datech.

Cíle a záměr:

- Zamyslet se nad úlohou monitorování při zlepšování péče.
- Propojit teoretické nástroje s aplikacemi v reálném světě.
- Podporovat kritické myšlení o roli pečovatele.
- Podporovat neustálé zlepšování pečovatelských postupů.

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: Distribuuje papírové nebo digitální zařízení, aby účastníci mohli přemýšlet.



Krok 2: Požádejte je, aby odpověděli na otázku: "Jak může sledování pohody pomoci zlepšit kvalitu péče o starší jedince?"

Krok 3: Nechte 5 minut na individuální reflexi.

Krok 4: Pozvěte 2–3 účastníky, aby se podělili o své úvahy se skupinou.

Krok 5: Na závěr propojte úvahy s důležitostí průběžného monitorování v péči.

Případné variace aktivity:

Tipy a doporučení:

- Poskytněte klidné a tiché prostředí pro reflexi, které účastníkům umožní plně se soustředit na činnost.
- Povzbuzujte účastníky, aby se upřímně podělili, ujišťujte je, že při uvažování o jejich zkušenostech s pečovatelskou službou neexistují žádné správné nebo špatné odpovědi.

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