



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT WP3/ A1 , Aktivita 2

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

7.3. Plán lekce 3: Integrace postupů pro pohodu

SEMwell, Česká republika



Přehled modulu

Tento modul se zaměřuje na pomoc pečovatelům začlenit praktiky pohody do každodenní rutiny starších jedinců. Analýzou případových studií, plánováním skupinových aktivit a reflexí osobních zkušeností se účastníci naučí, jak aplikovat teoretické znalosti v praktické péči. Tyto zážitkové aktivity jsou navrženy tak, aby podporovaly spolupráci, podporovaly kreativitu a zlepšovaly pečovatelské dovednosti a zajistily tak účinnou podporu pohody starších jedinců v jejich každodenním životě.

Plán lekce 3: Integrace postupů pro pohodu

Cíl:

Pomoc pečovatelům začlenit praktiky blahobytu do každodenních rutin starších jedinců.

Délka: celkem 65 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

1. Analýza případové studie (25 minut)
2. Aktivita skupinového plánování (20 minut)
3. Individuální reflexe a moje oblíbené cvičení pro duševní pohodu (20 minut)

Úplný popis každé činnosti : viz příloha 7.3 : Listy činností pro jednotlivce/malé skupiny

Potřebné materiály:

Pro aktivitu 1 (analýza případové studie):

- Notebook/tablet s připojením na internet
- Výtisky případových studií (PŘÍLOHA 3.1. - 3.4.)



- Mobilní telefony nebo digitální zařízení pro přehrávání krátkého videa
- Tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky

Pro aktivitu 2 (skupinové plánování):

- Tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky
- Šablony pro plánování integrace pohody (PŘÍLOHA 3.5)

Pro aktivitu 3 (individuální reflexe a moje oblíbená cvičení pro pohodu):

- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky
- Tabule nebo flip chart s fixami
- Barevné post-it poznámky
- Barevné fixy

Výsledky učení:

Na konci této lekce účastníci budou schopni:

- Porozumět tomu, jak začlenit postupy péče o zdraví do každodenní rutiny péče.
- Analyzovat a aplikovat úspěšné strategie pohody z případových studií z reálného světa.
- Spolupracovat na vytváření plánů pro integraci fyzických,



emocionálních a sociálních aktivit do rutiny péče.

- Zamyslet se nad osobními zkušenostmi a sdílet poznatky, aby zlepšili postupy péče.

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



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL
JAK DOBŘE STÁRNOUT
WP3/ A1
Aktivita 1
PŘÍPADOVÁ STUDIE - ANALÝZA

SEMwell, Česká republika



AKTIVITA 1

Titul aktivity: PŘÍPADOVÁ STUDIE - ANALÝZA

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Případové studie poskytují praktické příklady úspěšných intervencí v oblasti duševní pohody. Analýza těchto případových studií pomáhá pečovatелům porozumět tomu, jak se teorie promítá do činů, a ukazuje dopad integrovaných postupů v oblasti pohody na kvalitu života starších jedinců.

Cíle a záměr:

- Analyzovat skutečné aplikace postupů pro blahobyt.
- Pochopit, jak se teorie promítá do praktické péče.
- Poučit se z úspěšných intervencí v péči o seniory.
- Vytvořit strategie, jak tyto lekce aplikovat v každodenních rutinách.

Potřebné materiály:

- Výtisky 4 případových studií (PŘÍLOHA 3.1 - 3.4.), mobilní telefony pro případovou studii 3.4. nebo na jiném digitálním zařízení s přístupem k internetu ke sledování krátkého videa na youtube
- Bílá tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky pro psaní poznámek

Délka aktivity: 25 min



Popis postupu činnosti:

Krok 1: Distribuce případových studií úspěšných postupů v oblasti péče o seniory. Jedna případová studie obsahuje i krátké video na youtube. Povzbudte účastníky, aby jej sledovali na svých mobilních telefonech (případně poskytněte digitální zařízení s přístupem k internetu).

Krok 2: Požádejte účastníky, aby si ve dvojicích přečetli případové studie a určili klíčové strategie používané ke zlepšení pohody.

Krok 3: Každá dvojice poté prodiskutuje, jak lze tyto strategie upravit pro jejich pečovatelské prostředí.

Krok 4: Pozvěte dvojice, aby se o své poznatky podělily se skupinou. Viz tipy pro konkrétní výzvy v části doporučení.

Krok 5: Shrňte klíčové strategie na flipchart pro budoucí použití.

Případné variace aktivity:

Kratší, 15 minutová variace: Můžete promítnout všechny nebo jen vybrané případové studie na plátno pro celou skupinu místo párové diskuze a zahájit skupinovou diskusi o klíčových strategiích.

Tipy a doporučení:

- Povzbudte účastníky, aby kriticky přemýšleli o tom, jak lze případové studie přizpůsobit jejich specifickým situacím v oblasti péče.
- Zajistěte, aby se účastníci cítili dobře a otevřeně sdíleli a diskutovali o svých zjištěních.

Zde je několik konkrétních tipů a otázek, které můžete použít:

- *"Jaké konkrétní strategie z vaší případové studie se ukázaly jako nejúčinnější při zlepšování pohody seniorů? Jak by mohly být tyto strategie aplikovány nebo modifikovány pro vaše pečovatelské prostředí?"*
- *"Byly v případové studii uvedeny nějaké výzvy nebo překážky, o kterých si myslíte, že by mohly ve vašem kontextu nastat? Jak byste tyto problémy překonali, abyste zavedli postupy pro pohodu?"*



- *"Dokážete z případové studie identifikovat jednu praxi v oblasti pohody, kterou by bylo možné okamžitě začlenit do vaší pečovatelské rutiny? Jak si myslíte, že by to prospělo starším jedincům, o které pečujete?"*

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

DoSomething.org. (nd). *11 příběhů od seniorů, které vás budou inspirovat*. <https://dosomething.org/article/11-stories-from-seniors-that-will-inspire-you>

Vintage Fitness. (23. června 2023). *Příběh úspěchu: 82 let zlepšuje sílu, rovnováhu a vytrvalost*. <https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/06/23/success-story-82-years-old-improves-strength%2C-balance-and-endurance>

Bewegen je Leven. (nd). *Přes on*. <https://www.bewegenisleven.nl/over/>

Vintage Fitness. (2023, 12. května). Ana udržuje cvičení pro své klienty zábavou. Vintage Fitness. <https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/05/12/ana-keeps-exercise-fun-for-her-clients>



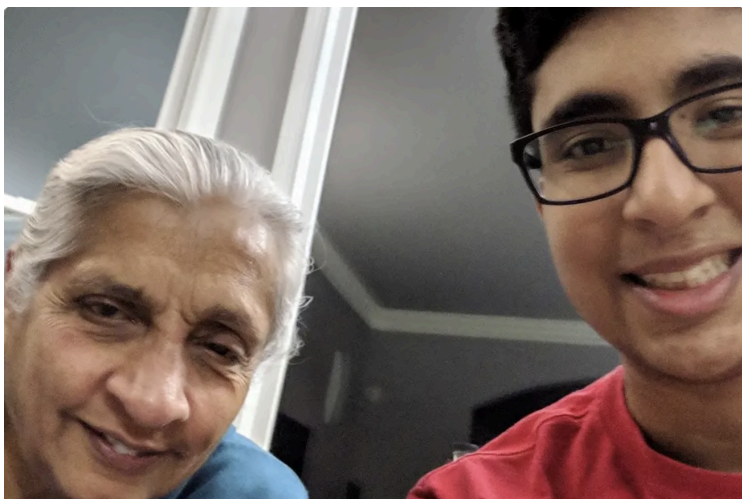
PŘÍLOHA 3.1. PŘÍPADOVÁ STUDIE 1: Kampaň DoSomething v boji proti izolaci seniorů (USA):

DoSomething je přední centrum pro aktivismus a služby zaměřené na mládež. Vzdělávají a vybavují mladé lidi, aby vytvořili budoucnost, kterou chtějí vidět – budoucnost postavenou na rovnosti a spravedlnosti, klimatu a udržitelnosti a bezpečnosti a blahobytu. Díky členům ve všech státech USA a 189 zemích, jejich různorodá a mezisektorová komunita mladých lidí podniká kolektivní akce, aby podpořila trvalou změnu. V jedné ze svých kampaní jejich členové v boji proti izolaci oslovovali své starší milované osoby a shromáždili téměř 25 000 příběhů, vzpomínek a moudrých slov od starších lidí.

Citace z jejich webových stránek: „Pokud jsme se díky této kampani něco naučili, pak to, že senioři mají spoustu humoru, lásky a moudrosti, o které se s námi všemi mohou podělit.“

Ukázka příběhu od Aleem, 18 let:

„Nejdojemnější příběh, který se mnou moje babička sdílela, byl z doby, kdy ona a můj dědeček žili v chudobě... Jeden rok bylo v domácnosti málo peněz a vypadalo to, že si prarodiče už nebudou moci dovolit platit školu, kterou navštěvoval můj táta a strýc... Moje babička vzala všechny své svatební šperky a prodala je. S penězi, které dostala, se jí podařilo poslat své děti do školy na další rok... Můj táta a můj strýc mohli využít této oběti k tomu, aby se odstěhovali z chudé oblasti Indie do Spojených států a vzali s sebou babičku a dědu. Šťastný konec!“





PŘÍLOHA 3.2. PŘÍPADOVÁ STUDIE 2: Příběh úspěchu Elisabeth, která ve svých 82 let zlepšuje sílu, rovnováhu a vytrvalost (Kanada)

Když Elisabeth začala spolupracovat s Angie, osobní trenérkou z Vintage Fitness, měla na mysli jasné cíle:

Zlepšení síly v rukou, rovnováhy, celkové síly a vytrvalosti k podpoře schopnosti chodit po velmi dlouhou dobu, zejména při cestování, lepší držení těla, lepší spánek, lepší pohodu a pocit komunity.

Toto jsou myšlenky a zpětná vazba od její trenérky Angie:

"Elisabeth skvěle spí. Má hodně energii. Bolest rukou úplně zmizela. Získala fantastickou rovnováhu a držení těla. Její výdrž se stále zlepšuje." Angie pracuje s Elisabeth 2x týdně v posilovně se zábavnými okruhy, které zahrnují silovou rovnováhu agility a kardio dechový trénink, stejně jako flexibilitu a mobilitu.

Elisabeth momentálně cestuje po Asii a ze všech svých dosavadních úspěchů má skvělý pocit!





PŘÍLOHA 3.3. PŘÍPADOVÁ STUDIE 3: Hravost je klíčová – Bewegen is leven (Nizozemsko)

Joel Kruisselbrink je nizozemský pohybový pedagog s posláním: Přivést mladé i staré znovu k pohybu hrou formou! Pracuje především s obyvateli domů pro seniory. Toto je jeho příběh z jeho webu: „Během své práce pohybového pedagoga jsem každý týden vídal stejné aktivní klienty. Ale když jsem tyto klienty přivedl zpět na pokoj, viděl jsem, že jiní neaktivní klienti spí celý den. To se muselo změnit, pomyslel jsem si: jak mohu tyto lidi inspirovat, aby se začali hýbat? Jednoho dne jsem viděl svého syna, jak si hraje s hrnkou na kávu, letěly místností a po podlaze. Nechal jsem se inspirovat a udělal jsem kolem toho cvičení, abych aktivoval neaktivního klienta, který miluje kávu. Objevil jsem sílu hry s každodenními materiály. Dívám se velmi konkrétně na zájmy, práci nebo koníčky klientů a dle toho vymýšlím cvičení.”

Joel pořádá inspirativní setkání doma i v zahraničí a pořádá workshopy v různých organizacích, aby testoval svou hrou pracovní metodu a inspiroval ostatní. K aktivizaci seniorů používá kelímky, malé plastové míčky, plážové míčky, deštníky, kartony a další předměty každodenní potřeby.

Podívejte se na ukázkové video: **Epic Ball Toss Game** níže a jeho webové stránky.

<https://youtu.be/6UfqFTgL5eQ>





PŘÍLOHA 3.4. PŘÍPADOVÁ STUDIE 4: Ana pro své klienty vymýšlí zábavná cvičení

Je tak důležité se při cvičení bavit. Ana, expertka na fitness seniorů, si uvědomila, že jeden z jejích klientů se cítí nemotivovaný cvičit. Strávila čas seznamováním se více s klientem a zjistila, že rád hraje hry a chodí do kasina. Ana dostala skvělý nápad vytvořit pro svého klienta „cvičební kasino“, kde se cvičení vyplácí.

To je skvělý příklad kreativního myšlení a kombinace cvičení a zábavy. Tento přístup vám nemusí vyhovovat, protože třeba zrovna nejste gambler, ale koncept je důležitý. Jak si udržet zábavu při cvičení? Uděláte si čas na to, abyste se posadili a přemýšleli o tom, jakým způsobem vaše tělo touží po pohybu?

Ana, osobní trenérka Vintage Fitness, která rozvinula myšlenky „zábavy v kasinu“ říká:

“Spousta lidí nemá cvičení ráda a velká část toho je, že nezjistili, jaké formy pohybu je baví. Je to jako s čímkoliv jiným. Když si myslíte, že něco dělat nemusíte a nebaví vás to, neuděláte to.

Ráda pro své klienty zařazují hry nebo speciálně upravené aktivity, které jim pomohou cítit se vidění a přinášet radost do procesu cvičení. Čím více si to užívají, tím je pravděpodobnější, že dosáhnou svých cílů. To je zvláště důležité, protože deprese může být u starších dospělých vysoká.

Tím, že je to zábava pro klienta, je to zábavnější i pro trenéra. Miluji tvorbu a kreativitu, takže to pro mě je to také zábava. Když se i já mohu bavit na lekci, mohu být nadšenější a doufejme, že pozitivní silou v jejich životech”.

Další způsoby, jak si udržet zábavu při cvičení:

- Cvičte s blízkým přítelem
- Hýbejte se na hudbu
- Vyzkoušejte nový druh cvičení (skvělé i pro zdraví vašeho mozku)
- Změňte svůj způsob myšlení z „Musím cvičit“ na „Jsem vděčný, že moje tělo stále může cvičit“
- Spojte pohyb s činností, kterou máte rádi: například si řekněte, že po procházce budete sledovat svůj oblíbený pořad





Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/A2

Aktivita 2

SKUPINOVÉ PLÁNOVÁNÍ (MALÉ SKUPINY)

SEMwell, Česká republika



AKTIVITA 2

Titul aktivity: SKUPINOVÉ PLÁNOVÁNÍ

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Skupinové plánování podporuje spolupráci a kreativitu. Díky společné práci na vypracování plánu integrace pohody mohou pečovatelé sdílet nápady a vytvářet strukturované přístupy k začlenění fyzických, emocionálních a sociálních aktivit do každodenní péče.

Cíle a záměry:

- Spolupracovat na vytváření plánů integrace pohody.
- Sdílet nápady a strategie ve skupině.
- Aplikovat teoretické znalosti na praktické plánování.
- Vytvořit akční plány pro každodenní pečovatelské rutiny.

Potřebné materiály:

- Výtisky šablon PŘÍLOHA 3.5. „Šablona plánu integrace pohody“, jedna na jednu malou skupinu
- 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: Rozdělte účastníky do malých skupin po 3-4.

Krok 2: Požádejte každou skupinu, aby vytvořila plán pro začlenění praktik péče o pohodu do každodenní rutiny starší osoby, o kterou pečují.

Krok 3: Poskytněte šablony (PŘÍLOHA 3.5. „Šablona plánu integrace pohody“)
- aby skupina nastínila konkrétní fyzické, emocionální a sociální aktivity.

Krok 4: Každá skupina představí svůj plán větší skupině. Případně si každá skupina může nalepit svůj plán na zeď nebo bílou tabuli a ostatní se mohou inspirovat tím, že si všechny plány potichu přečtou.

Krok 5: Usnadněte diskusi o proveditelnosti každého plánu a poskytněte zpětnou vazbu.

Případné variace aktivity:

Tipy a doporučení:

- Zajistěte, aby každá skupina měla dostatek času na spolupráci a vytvoření podrobných plánů.
- Podporujte kreativitu a otevřenost při vytváření integračních strategií.

Zde je několik tipů a podnětů pro závěrečnou diskusi:

- *"Které aspekty integračních plánů pro pohodu se zdají nejschůdnější implementovat do vašeho pečovatelského prostředí? Existují nějaké úpravy, které by mohly plány učinit realističtějšími nebo udržitelnějšími?"*
- *"Jaké potenciální výzvy nebo překážky předvídáte při realizaci těchto plánů? Jak by se daly řešit, aby bylo zajištěno, že praktiky pro pohodu budou úspěšně začleněny do každodenní rutiny?"*

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



PŘÍLOHA 3.5. Šablona plánu integrace pohody

Jméno starší osoby:

1. FYZICKÉ AKTIVITY

Popis činnosti	Frekvence	Trvání	Cíl

2. EMOČNÍ AKTIVITY

Popis činnosti	Frekvence	Trvání	Cíl

3. SPOLEČENSKÉ AKTIVITY

Popis činnosti	Frekvence	Trvání	Cíl



OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY:

Fyzická pohoda:

(příklad: zlepšená pohyblivost a síla)

Emoční pohoda:

(příklad: zlepšená nálada a snížené pocity osamělosti)

Sociální pohoda:

(příklad: zvýšená sociální interakce a zapojení komunity).



POTŘEBNÉ ZDROJE:

Nástroje/Pomůcky	Popis	Zdroj

MONITOROVÁNÍ A HODNOCENÍ

Aktivita	Metoda sledování	Frekvence	Odpovědná osoba



Financováno
Evropskou unií

--	--	--	--

DOPLŇUJÍCÍ POZNÁMKY:



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/A3

Aktivita 3

INDIVIDUÁLNÍ REFLEXE A SDÍLENÍ PRAXE
POHODY

SEMwell, Česká republika



AKTIVITA 3

Titul aktivity: INDIVIDUÁLNÍ REFLEXE A SDÍLENÍ PRAXE POHODY

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Reflexní aktivity pomáhají pečovatelům personalizovat jejich učení a propojovat praktiky pohody s jejich zkušenostmi s pečováním. Tato aktivita spojuje reflexi se sdílením postupů osobní pohody a povzbuzuje pečovatele, aby kriticky přemýšleli o důležitosti sebepečce. Přemýšlení o jejich vlastních postupech v oblasti pohody umožňuje pečovatelům identifikovat strategie, které jsou přínosem jak pro ně samotné, tak pro ty, o něž pečují, a podporuje závazek k holistické péči. Sdílení těchto postupů s ostatními inspiruje kolektivní učení a zdůrazňuje rozmanitost přístupů, které podporují fyzické, emocionální a sociální zdraví při poskytování péče.

Cíle a záměry:

- Zamyslet se nad osobním významem integrace postupů pro pohodu.
- Identifikovat a sdílet strategie osobní pohody, které podporují pečovatele.
- Posílit osobní odhodlání uplatňovat konzistentní postupy v oblasti péče o zdraví.
- Podpořit pocit komunity a inspiraci sdílením individuálních postupů pro pohodu.

Potřebné materiály:

- Tabule nebo flip chart s fixami
- Barevné post-it bločky a barevné ostrohy.



- Sešity nebo papíry a pera na vytváření poznámek.

Délka aktivity: 20 min

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Individuální reflexe: Požádejte účastníky, aby napsali stručnou úvahu o důležitosti integrace postupů pro pohodu do jejich pečovatelských rolí. Měli by zvážit, jak péče o vlastní pohodu ovlivňuje jejich schopnost pečovat o druhé.

Krok 2: Podělte se o oblíbené postupy pro pohodu: Každému účastníkovi rozdejte 3 barevné post-it papírky (samolepící papírky). Vyzvěte je, aby se zamysleli nad tím, jaké praktiky na podporu pohody se jim osobně líbí nebo které považují za nejužitečnější při podpoře jejich vlastní duševní pohody. Požádejte je, aby zapsali své oblíbené praktiky (minimálně jednu, maximálně tři) – jednu praktiku na každý lísteček.

Krok 3: Společné sdílení: Vyzvěte účastníky, aby nalepili své post-it poznámky na zeď, nástěnku nebo flip chart, a povzbudte je, aby četli a inspirovali se postupy ostatních.

Krok 4: Skupinová diskuse a reflexe (volitelné prodloužení, 5 minut)
Volitelně pozvěte 2–3 účastníky, aby sdíleli své úvahy a oblíbené postupy s větší skupinou. Zdůrazněte společná témata ze sdílených postupů a úvah.

Případné variace aktivity:

Kratší, 15minutová variace: Přeskočte nepovinnou skupinovou diskuzi a jednoduše dovolte účastníkům reflektovat a pozorovat dobré praktiky ostatních.

Tipy a doporučení:

Poskytněte několik reflexních podnětů, které účastníkům pomohou, zejména těm, kteří mohou mít potíže začít. Zde je několik návrhů:

- *"Proč je důležité začlenit do své pečovatelské rutiny praktiky na podporu vlastní pohody? Jak to ovlivní jak vaši pohodu, tak i pohodu těch, o které*



pečujete?"

- *"Přemýšlejte o době, kdy upřednostňování vlastní pohody pozitivně ovlivnilo vaši péči. Co jste dělali a jak to pomohlo?"*

Umožněte klidné prostředí, které usnadní hlubokou osobní reflexi.

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