



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/ A1 , Aktivita 2

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

7.4. Plán lekce 4: Překonávání překážek v duševní pohodě
SEMwell, Česká republika



Přehled modulu

Tato lekce se zaměřuje na identifikaci společných překážek v duševní pohodě v péči o seniory a vývoj strategií k překonání těchto překážek. Pomocí pracovních listů, skupinových diskusí, hraní rolí a osobní reflexe se pečovatelé naučí, jak řešit problémy, jako jsou problémy s mobilitou, sociální izolace a omezené zdroje. Cílem je vybavit pečovatele dovednostmi pro řešení problémů nezbytnými pro vytvoření podpůrného prostředí, kde je neustále podporována pohoda.

Plán lekce 4: Překonávání překážek v pohodě

Cíl:

Identifikovat běžné překážky v pohodě v péči o seniory a vyvinout strategie k jejich překonání.

Délka: celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

1. Vyplnění pracovního listu: Identifikace překážek a řešení (25 minut)
2. Hraní rolí: Překonávání bariér (20 minut)
3. Individuální reflexe (15 minut)

Úplný popis každé činnosti : viz příloha 7.4 : Listy činností pro jednotlivce/malé skupiny

Potřebné materiály:

Pro aktivitu 1 (vyplnění pracovního listu: Identifikace překážek a řešení):

- Pracovní listy se seznamem běžných překážek PŘÍLOHA 4.1.
- Tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky



Pro aktivitu 2 (hraní rolí: překonávání bariér):

- Scénáře hraní rolí (vytištěné nebo zobrazené)
- Tabule nebo flip chart s fixami
- Notebooky nebo papíry a pera pro účastníky

Pro aktivitu 3 (individuální reflexe):

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

Výsledky učení:

Na konci této lekce účastníci budou schopni:

- Identifikovat a pochopit běžné překážky, které brání dobrému životu seniorů.
- Vyvinout strategie pro překonání problémů spojených s pocitem pohody v situacích pečovatelských služeb.
- Procvičit si techniky řešení problémů prostřednictvím hraní rolí.
- Zamyslet se nad postupy osobní péče a identifikovat oblasti pro zlepšení.

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



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/ A1

Aktivita 1

VYPLNĚNÍ PRACOVNÍHO LISTU: URČENÍ BARIÉR
A ŘEŠENÍ

SEMwell, Česká republika



AKTIVITA 1

Titul aktivity: VYPLNĚNÍ PRACOVNÍHO LISTU: URČENÍ BARIÉR A ŘEŠENÍ

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Prvním krokem k jejich odstranění je identifikace překážek pro pohodu seniorů.

Strukturovaný pracovní list pomáhá pečovatelům systematicky vyhodnocovat běžné překážky, jako jsou problémy s mobilitou nebo sociální izolace, a povzbuzuje je, aby přemýšleli o řešeních přizpůsobených individuálním potřebám.

Kulturní ohledy při odstraňování překážek pohody seniorů

Kulturní faktory hrají významnou roli v tom, jak jsou vnímány a řešeny překážky pohody seniorů. Pečovatelé musí být citliví k různým kulturním hodnotám, přesvědčením a praktikám, když identifikují a řeší překážky bránící blahu. Například omezení mobility nebo sociální izolace mohou být pocíťovány odlišně v kolektivistických kulturách, kde jsou sítě podpory rodin ústředním bodem péče, ve srovnání s individualistickými kulturami, kde se senioři mohou více spoléhat na institucionální služby. Je třeba vzít v úvahu také jazykové bariéry, kulturní stigma související se stárnutím a různá očekávání autonomie a nezávislosti. Porozením kulturního kontextu starších jedinců mohou pečovatelé efektivněji přizpůsobit své intervence. To může zahrnovat hledání rodinné spolupráce, respektování kulturních preferencí ve stravě nebo každodenních rutinách nebo nabízení řešení, která jsou v souladu s kulturní identitou jednotlivce. Koneckonců, kulturně citlivý přístup zajišťuje, že řešení jsou nejen praktická, ale také respektující osobní a kulturní zázemí jednotlivce.

Cíle a záměry:

- Identifikovat běžné překážky pro blaho seniorů.



- Podporovat systematické vyhodnocování problémů s pečovatelskou službou.
- Rozvinout hlubší porozumění překážkám v péči.
- Podporovat řešení problémů s cílem zlepšit pohodu starších lidí.

Potřebné materiály:

- Notebook/tablet s přístupem na internet, projektor - k promítání pracovních listů nebo distribuci výtisků pracovních listů PŘÍLOHA 4.1. : Běžné překážky pro pohodu seniorů
- 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: Rozdejte pracovní list se seznamem běžných překážek pro pohodu starších lidí (např. problémy s mobilitou, sociální izolace). PŘÍLOHA 4.1.

Krok 2: Požádejte účastníky, aby zaškrtnli překážky, se kterými se často setkávají při své pečovatelské práci.

Krok 3: Účastníci ve dvojicích proberou možná řešení pro každou překážku, kterou identifikovali.

Krok 4: Požádejte každou dvojici, aby sdílela jednu překážku a řešení s větší skupinou.

Krok 5: Napište řešení na flipchart pro referenci.



Krok 6: Jakmile budou uvedena řešení, ved'te diskusi o proveditelnosti každého z nich. Zde je několik tipů pro usnadnění diskuse:

- *"Když se podíváte na řešení, která jsme uvedli, která se zdají nejrealističtější a nejdosažitelnější ve vašem současném pečovatelském prostředí? Existují nějaká, která by vyžadovala další zdroje nebo podporu?"*
- *"Jakým výzvám nebo překážkám byste mohli čelit při pokusu o implementaci těchto řešení? Jak bychom mohli tyto problémy překonat, aby byla řešení proveditelnější?"*
- *"Mohou být některá z těchto řešení přizpůsobena různým pečovatelským kontextům nebo jsou specifická pro určité situace? Jak bychom je mohli upravit, aby byla širší?"*

Případné variace aktivity:

Tipy a doporučení:

- Povzbud'te účastníky, aby přemýšleli nad zřejmými překážkami a zvážili také emocionální, psychologické a kulturní překážky.
- Ujistěte se, že účastníci jsou konkrétní, když identifikují překážky, se kterými se setkávají.
- U kroku 3, brainstormingu řešení, zvažte následující výzvy:

Příklady - Co říci:

- *"Můžete se podělit o to, jak by tato bariéra mohla ovlivnit starší jedince v kontextu jejich kulturního zázemí? Jak můžeme začlenit jejich kulturní hodnoty do našich řešení?"*
- *"Jaké podpůrné sítě nebo komunitní zdroje můžeme prozkoumat, které jsou v souladu s kulturními nebo sociálními očekáváními staršího jedince?"*

Příklady – co neříkat:



- *"To je způsob, jakým obvykle řešíme tuto bariéru; mělo by to fungovat pro každého." (To může působit jako pohrdání kulturními rozdíly.)*
- *"Při řešení této bariéry nemusíme brát v úvahu jejich kulturní zázemí." (To by mohlo přehlédnout důležité kulturní nuance, které ovlivňují péči.)*

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

Marešová, P., Krejcar, O., Maskuriy, R. et al. Výzvy a příležitosti v mobilitě mezi staršími dospělými – identifikace klíčového determinantu. BMC Geriatr 23, 447 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04106-7>

Goll, JC, Charlesworth, G., Scior, K., & Stott, J. (2015). Bariéry sociální participace mezi osamělými staršími dospělými: vliv sociálního strachu a identity. PloS one, 10(2), e0116664. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116664>



PŘÍLOHA 4.1. : Běžné překážky pro pohodu seniorů

Běžné překážky pro pohodu seniorů



nemoc, postižení



emoční tíseň



osamělost



ztráta kontaktu s přáteli/příbuznými



nedostatek vhodných sociálních příležitostí



obava účastnit se sociálních příležitostí



strach ze sociálního odmítnutí a/nebo zneužití



překážky mobility: omezení svobodného, bezpečného a nezávislého pohybu



strach ze ztráty cenných aspektů identity



nedostatek podpůrné komunity



Financováno
Evropskou unií

Pokud si vzpomenete na další překážky/překážky, se kterými se ve své praxi setkáváte, uveďte je níže:



AGEING WELL
JAK DOBŘE STÁRNOUT
WP3/A2
Aktivita 2



HRANÍ ROLÍ: PŘEKONÁVÁNÍ BARIÉR

SEMwell, Česká republika

AKTIVITA 2

Titul aktivity: HRANÍ ROLÍ V PÁRECH: PŘEKONÁVÁNÍ BARIÉR

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Hraní rolí poskytuje příležitost pro zkušenostní učení, kde si pečovatelé mohou procvičit překonávání bariér v oblasti pohody v simulovaném prostředí. Tato praktická aktivita pomáhá účastníkům otestovat jejich strategie a zdokonalit jejich přístupy v bezpečném a kontrolovaném prostředí.

Cíle a záměry:

- Procvičit si překonávání bariér v oblasti pohody prostřednictvím hraní rolí.
- Testovat strategie péče v simulovaném prostředí.
- Zdokonalit přístupy k překonávání výzev.
- Získat jistotu při uplatňování strategií v reálné péči.

Potřebné materiály:

- Výtisky scénářů hraní rolí/nebo jejich promítání na obrazovku: PŘÍLOHA 4.2 - 4.4.
- 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: Poskytněte scénáře hraní rolí, které představují běžné bariéry pro pohodu (např. odmítající starší člověk, nedostatek zdrojů). PŘÍLOHA 4.2. - 4.4.

Krok 2: Požádejte účastníky, aby se spojili do dvojic a hráli role pečovatele a starší osoby.

Krok 3: Pečovatel se pokusí překonat bariéru uvedenou ve scénáři.

Krok 4: Požádejte účastníky, aby si vyměnili role.

Krok 5: Po každém hraní rolí budou dvojice diskutovat o tom, jaké strategie fungovaly a co by se dalo zlepšit.

Krok 6: Pozvěte dobrovolníky (1-2 dvojice), aby předvedli své hraní rolí pro větší skupinu a prodiskutovali výsledky.

Případné variace aktivity:

Tipy a doporučení:

- Poskytněte účastníkům během hraní rolí podpůrnou zpětnou vazbu a zajistěte, aby prostředí nebylo odsuzující.
- Dejte čas na rozbor po hraní rolí, abyste se zamysleli nad tím, jaké strategie fungovaly.

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



PŘÍLOHA 4.2. SCÉNÁŘE HRANÍ REL

Scénář 1: Odmítání fyzické aktivity

Popis:

Jste pečovatel a snažíte se povzbudit staršího jedince, aby se účastnil každodenní rutiny chůze. Starší jedinec se brání, vyjadřuje strach z pádu a nedostatek motivace. Pečovatel musí tyto obavy řešit a najít způsoby, jak je motivovat k fyzické aktivitě.

Cíl pro pečovatele:

- Porozumět obavám starší osoby.
- Používejte motivační strategie k podpoře účasti.
- Navrhněte alternativní aktivity nebo úpravy (např. chůze s podpůrným zařízením).

Cíl pro staršího jednotlivce (hraní rolí):

- Vyjádřete nechuť kvůli strachu z pádu a minulým negativním zkušenostem s cvičením.
- Komunikujte pocity fyzického omezení nebo nepohodlí.



PŘÍLOHA 4.3. SCÉNÁŘE HRANÍ ROLÍ

Scénář 2: Sociální izolace a osamělost

Popis:

Starší jedinec tráví většinu času sám, odmítá pozvání k účasti na skupinových aktivitách v komunitním centru. Pečovatel musí najít způsob, jak překonat tuto sociální izolaci a podpořit účast na komunitních akcích, které by zvýšily sociální pohodu.

Cíl pro pečovatele:

- Řešte obavy staršího jedince ohledně skupinových aktivit.
- Povzbudte k účasti tím, že budete navrhopvat společenské akce nebo setkání pod nízkým tlakem.
- Použijte dovednosti empatie a naslouchání, abyste pochopili hlavní příčinu jejich odporu.

Cíl pro staršího jednotlivce (hraní rolí):

- Vyjadřujte pocity osamělosti, ale neochotu zapojit se do skupinových aktivit kvůli úzkosti, pocitu outsidera nebo dřívějším špatným zkušenostem v sociálním prostředí.



PŘÍLOHA 4.4. SCÉNÁŘE HRANÍ ROLÍ

Scénář 3: Odmítnutí nutriční podpory

Popis:

Pečovatelka se snaží zavést vyváženou stravu pro staršího člověka, který trvá na konzumaci nezdravých jídel nebo vynechávání jídel. Pečovatel musí přesvědčit jednotlivce, aby dodržoval zdravější stravovací plán, aby zlepšil svou fyzickou pohodu.

Cíl pro pečovatele:

- Poučte seniory o důležitosti správné výživy.
- Najděte způsoby, jak začlenit jejich oblíbená jídla s mírou a zároveň podporovat zdravější volby.
- Zajistěte, aby se starší osoba cítila v procesu rozhodování slyšet a respektována.

Cíl pro staršího jednotlivce (hraní rolí):

- Odolávejte dietním změnám, upřednostňujte známá, pohodlná jídla nebo vyjadřujte nedůvěru k novým dietním omezením.
- Komunikujte frustraci nebo nechuť vzdát se nezdravých návyků.



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL
JAK DOBŘE STÁRNOUT
WP3/A4
Aktivita 3
INDIVIDUÁLNÍ REFLEXE

SEMwell, Česká republika



AKTIVITA 3

Titul aktivity: INDIVIDUÁLNÍ REFLEXE

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Reflexe zkušeností s hraním rolí umožňuje pečovatelům zhodnotit svůj vlastní výkon a kriticky přemýšlet o tom, jak zlepšit své strategie k překonání bariér. Tato reflexe podporuje sebeuvědomění a pomáhá pečovatelům neustále zlepšovat jejich pečovatelské postupy.

Cíle a záměry:

- Zamyslet se nad strategiemi používanými k překonání bariér.
- Kriticky hodnotit výkon osobní péče.
- Identifikovat oblasti pro zlepšení strategií péče.
- Podporovat neustálé sebezdokonalování v péči o seniory.

Potřebné materiály:

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

Délka aktivity: 15 min

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Distribujte účastníkům papírové nebo digitální zařízení, aby se zamysleli nad aktivitou při hraní rolí.



Krok 2: Požádejte je, aby odpověděli na následující 2 otázky:

"Jak může překonání těchto bariér zlepšit kvalitu péče?"

„Jak překonávání bariér zlepšuje nejen pohodu seniorů, ale i vaši zkušenost s pečováním?“

Krok 3: Nechte 5 - 8 minut na individuální reflexi.

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

Krok 5: Lekci zakončete shrnutím klíčových poznatků z reflexe.

Případné variace aktivity:

Tipy a doporučení:

- Vytvořte v místnosti klidnou atmosféru, abyste zajistili smysluplnou reflexi.

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