



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

Školící program WP3/A1

Modul 3

Základy duševní pohody/ Monitorování a podpora starší osoby v aktivitách

Za konsorcium Ageing Well vytvořil partner: SEMwell, Česká republika

Autoři: Jana Kyriakou

Datum: 5. září 2024



Obsah

Úvod	2
Cíle	2
1. Přehled základních základů blahobytu starších lidí (z WP2)	3
2. Faktory přispívající k úspěšné úloze pečovatelů při zvyšování a udržování motivace u starších osob, když se zapojují do praktik blaha.	4
3. Strategie a tipy, jak monitorovat a podporovat seniory, když se zapojují do praktik emoční pohody odpovídající věku – ve spojení s praktikami tělesné pohody (např. cvičení, výživa atd.)	5
Škála fyzické aktivity pro seniory (PASE)	5
Test TUG	6
Hodnocení cvičení Physio Network	6
Nositelné monitory aktivity a fitness trackery	7
Sledování nutričního stavu seniorů	7
4. Strategie a tipy, jak monitorovat a podporovat starší osoby, když se zapojují do praktik psychologické pohody odpovídající jejich věku	8
Diagnostické nástroje pro psychickou pohodu	8
Více strategií pro profesionální a rodinné pečovatele	9
5. Strategie a tipy, jak monitorovat a podporovat seniory, když se zapojují do praktik sociální pohody odpovídající věku	10
Lubbenova škála sociální sítě	10
Věnujte se společně smysluplným činnostem	11
6. Případové studie ilustrující úspěšnou aplikaci monitorovacích a podpůrných technik u seniorů	12
7. Výsledky učení (v odrážkách)	14
Závěr	14
8. Další vzdělávací materiál:	15
Reference	16
Hodnocení	17



Úvod

Tento modul představuje přehled základů v tématu wellbeingu - duševní pohody starších lidí, stejně jako strategie a tipy, jak monitorovat a podporovat seniory, když se zapojují do praktik přiměřených věku na podporu fyzické, emocionální, psychické a sociální pohody.

Cíle

1. Porozumět klíčovým složkám fyzické, emocionální, psychické a sociální pohody a pomoci seniorům prosperovat v různých aspektech jejich života.
2. Vyvinout účinné strategie k motivaci seniorů stanovením smysluplných cílů, podporou sociální angažovanosti a přizpůsobením aktivit individuálním zájmům.
3. Sledovat pokrok a účast seniorů na aktivitách zaměřených na fyzickou a psychickou pohodu s využitím specifických monitorovacích a diagnostických nástrojů.
4. Podporovat seniory v udržování sociálních vazeb a nezávislosti a zajistěte jim přístup k činnostem, které podporují autonomii a osobní identitu.



1. Přehled základů v tématu wellbeingu - duševní pohody starších lidí.

Wellbeing neboli duševní pohoda je pozitivní stav, který zažívají jednotlivci i společnosti. Stejně jako zdraví je klíčovou součástí každodenního života a je definováno sociálními, ekonomickými a environmentálními podmínkami. Podle Keyesova modelu je individuální duševní pohoda definována touto kombinací:

a) pozitivní pocity ze života (emocionální pohoda) a

b) dobré fungování v životě (psychologické a sociální fungování).

Rozlišují se tři úrovně pohody: a. chřadnutí, b. průměrná pohoda a c. vzkvétající. Vysoká úroveň pohody odpovídá obecně přijímanému termínu „rozkvět“ (Keyes, 2002).

Duševní pohoda (wellbeing) 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):

Fyzické	Fyzické faktory, jako je genetická dědičnost, fyzická aktivita a zdraví, stejně jako správná výživa a prevence chronických onemocnění jsou spojeny s blahobytem starších lidí.
Psychologické	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.



2. Faktory přispívající k úspěšné úloze pečovatelů při zvyšování a udržování motivace u starších osob, když se zapojují do aktivit pro podporu pohody.

Motivace seniorů k prosperitě je nezbytná pro jejich celkovou pohodu a kvalitu života. Porozuměním důležitosti motivace mohou pečovatelé, rodinní příslušníci a zdravotníci vyvinout účinné strategie, jak inspirovat a podporovat seniory na jejich cestě. Zde je několik strategií, jak motivovat seniory z centra Renaissance Home Health Care v New Yorku, USA:

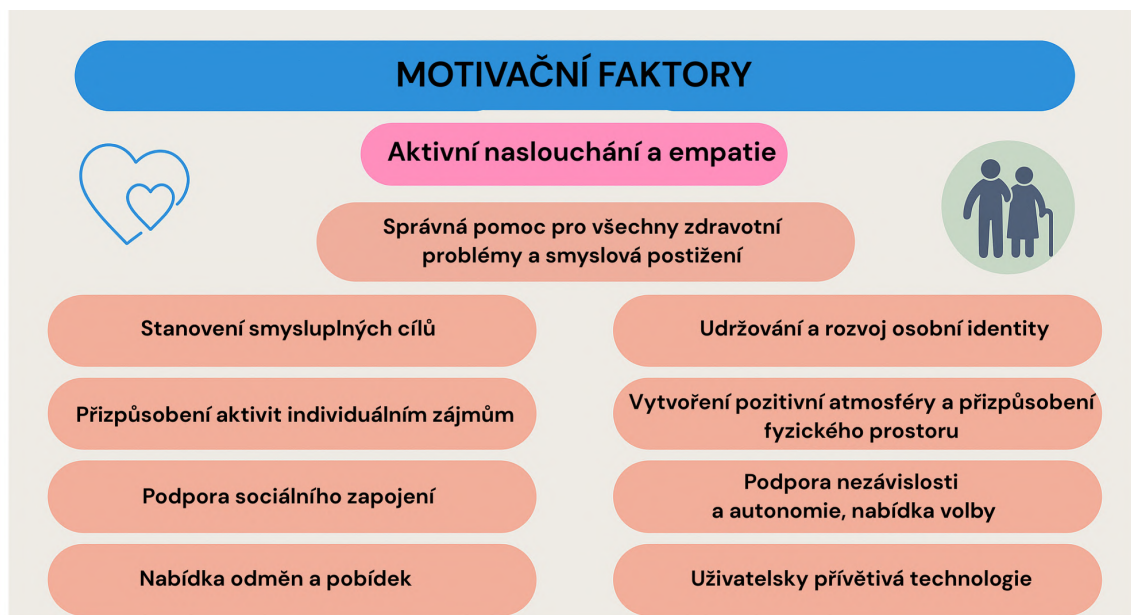
- Stanovení smysluplných cílů
- Poskytování podpory a povzbuzení
- Přizpůsobení aktivit individuálním zájmům
- Podpora sociálního zapojení
- Nabídka odměn a pobídek

Je také důležité vytvořit motivující prostředí, včetně:

- Vytváření pozitivní atmosféry (zajistěte, aby bylo prostředí teplé a příjemné, oslavujte i malé úspěchy a úspěchy).
- Přizpůsobení fyzického prostředí (vytvoření bezpečného a přístupného prostoru, začlenění rostlin a přirozeného světla).
- Podpora nezávislosti a autonomie (podpora seniorů, aby se rozhodovali a byli aktivně zapojeni do rozhodovacích procesů).
- Využití technologie (uživatelsky přívětivá technologie může poskytnout přístup k informacím, zábavě a sociálním spojením).

Implementací účinných komunikačních strategií, praktikováním aktivního naslouchání a empatie a budováním důvěry a vztahu můžete vytvořit pečující prostředí, které povzbuzuje seniory, aby zůstali motivovaní a angažovaní.

Podle [NICE](#) (Britský národní institut pro zdraví a péči Excellence) byla účast na smysluplných aktivitách, udržování a rozvíjení osobní identity a získávání správné pomoci při jakýchkoliv zdravotních potížích a smyslových poruchách identifikována jako klíč ke zlepšení duševní pohody starších osob.



3. Strategie a tipy, jak monitorovat a podporovat seniory, když se zapojují do aktivit na podporu fyzické pohody.

Škála fyzické aktivity pro seniory (PASE)

PASE je nástroj, který měří úroveň fyzické aktivity u jedinců ve věku 65 let a starších. PASE se skládá z osobních věcí z povolání, domácnosti a volného času po dobu jednoho týdne a lze je spravovat telefonicky, poštou nebo osobně. Skóre PASE bylo odvozeno z počtu pohybů z elektronického monitoru fyzické aktivity, deníků aktivity a sebehodnocení úrovně aktivity v obecné populaci neinstitucionalizovaných starších osob. PASE lze použít k měření fyzické aktivity v průzkumech starších lidí a k posouzení účinnosti intervencí.

Zde je několik příkladů otázek:

- 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?

Celý dotazník PACE si můžete zdarma stáhnout [ZDE](#).



Test TUG

Test Timed Up and Go, známý také jako TUG test, je jednoduchý hodnotící test používaný k měření vaší funkční mobility. Test TUG měří, jak dlouho vám trvá vstát, ujít vzdálenost 10 stop, otočit se, vrátit se zpět a znovu se posadit. Test TUG se často používá u starších dospělých, protože se snadno aplikuje a může jej vyplnit většina lidí. Mnoho zdravých dospělých mladších 80 let dokáže dokončit test TUG za 10 sekund nebo méně. Lidé, kteří dokončí test za 13,5 sekundy nebo déle, mohou být vystaveni většímu riziku pádu. Test TUG lze také používat průběžně, aby pomohl fyzioterapeutovi pochopit, jak dobře vaše terapie funguje.

[Na tomto webu](#) si můžete přečíst kompletní návod, jak provést TUG test.

Hodnocení cvičení Physio Network

Mariana Wingood PhD, klinická lékařka a výzkumnice z The Physio Network, Austrálie, navrhuje 5 hodnocení pro předpis cvičení u starších dospělých. Tato hodnocení pokrývají několik klíčových oblastí: svalovou sílu, sílu a vytrvalost, aerobní kapacitu a rovnováhu.

Svalová síla	1) Zkouška síly stoupání po 4 schodech
Svalová síla a vytrvalost	2) Test zvednutí paty na jedné noze
Aerobní kapacita (maximální množství kyslíku, které může vaše tělo využít najednou během intenzivního cvičení)	3) 2minutový krokový test
Rovnováha	4) "Brief-BEST" test 5) Čtyřstupňový test

Popis každého hodnocení naleznete na webu Physio Network [ZDE](#).

Nositelné monitory aktivity a fitness trackery

Monitory aktivity a fitness trackery mohou být cenné pro podporu fyzické aktivity seniorů. Aby byla zařízení užitečná, musí se s nimi snadno manipulovat. Například podle švédské studie He et al. (2018), uživatelé vnímali nositelná zařízení jako snadno ovladatelná, zatímco tablety byly vnímány jako obtížně ovladatelné.



Fitness tracker pro seniory je speciálně navržen s funkcemi, které poskytují snadné použití, jasnou viditelnost a základní možnosti sledování zdraví. Nositelná technologie pro starší dospělé přesahuje oblast fyzické pohody; hraje také klíčovou roli při posilování sociálních vazeb. Mnoho fitness trackerů umožňuje seniorům sdílet úspěchy s přáteli a rodinou, čímž podporuje pocit komunity a podpory. Tato zařízení navíc dokážou v reálném čase upozornit pečovatele nebo zdravotníky a zajistit tak, že senioři v případě potřeby dostanou okamžitou péči. Při výběru fitness trackeru pro seniory zvažte následující atributy:

- bezpečnost
- snadné použití
- pohodlí
- přehledné a snadno čitelné displeje
- funkce detekce pádu
- možnost upozornit pečovatele nebo rodinné příslušníky, když se vyskytne potenciální problém.



Sledování nutričního stavu seniorů

MNA®-SF poskytuje jednoduchou a rychlou metodu identifikace starších osob, které jsou ohroženy podvýživou nebo již podvyživené. Identifikuje riziko malnutrice dříve, než dojde k závažným změnám hmotnosti nebo hladin sérových bílkovin. Návod na administraci metody si můžete přečíst [ZDE](#).

4. Strategie a tipy, jak monitorovat a podporovat starší osoby, - aktivity pro emoční a psychologickou pohodu

Diagnostické nástroje pro psychickou pohodu

Existuje několik diagnostických nástrojů, které mohou pečovatelnům a zdravotnickým pracovníkům pomoci systematicky hodnotit a monitorovat emocionální a psychickou pohodu starších jedinců a zajistit, aby jim byla poskytnuta vhodná péče a intervence.



Dobrým začátkem může být nástroj pro sebehodnocení Wellbeing od Keyes', který najdete v sadě [nástrojů pro pozitivní stárnutí, Modul 1, strana 9.](#)

Pro další sledování a diagnostiku duševního zdraví starších lidí mohou zdravotníci využít několik nástrojů. Příklady jsou uvedeny v tabulce níže:

Název nástroje hodnocení	Krátký popis	Další zdroje a soubory ke stažení v angličtině
Škála geriatrické deprese (GDS)	Screeningový nástroj speciálně pro identifikaci deprese u starších dospělých prostřednictvím řady otázek o jejich pocitech za poslední týden.	https://geriatrictoolkit.misouri.edu/cog/GDS_SHORT_FORM.PDF
Cornellova škála pro depresi u demence (CSDD)	Hodnotí depresi u starších dospělých s demencí, kombinuje pozorování a rozhovory s pečovatelem.	https://cgatoolkit.ca/Uploads/ContentDocuments/cornell_scale_depression.pdf
Stupnice kvality života u Alzheimerovy choroby (QoL-AD).	Posuzuje kvalitu života pacientů s Alzheimerovou chorobou, včetně emocionálních a psychologických aspektů.	https://www.cogclub.org.uk/professionals/files/QOL-AD.pdf
Mini-Mental State Examination (MMSE)	Primárně nástroj kognitivního hodnocení, který hodnotí paměť, pozornost, jazyk a vizuoprostorové dovednosti.	https://cgatoolkit.ca/Uploads/ContentDocuments/MMSE.pdf



Montreal Cognitive Assessment (MoCA)	Komplexnější kognitivní screeningový nástroj než MMSE, pokrývající různé kognitivní domény.	https://mocacognition.com/
---	---	---

Více strategií pro profesionální a rodinné pečovatele

Zde je několik dalších strategií, které mohou využít jak rodinní příslušníci, tak profesionální pečovatelé k účinné podpoře a monitorování seniorů, jak navrhuji profesionální pečovatelé z [Home Place, Spojené království](#):

Pravidelné kontroly: Vytvořte si konzistentní plán komunikace, který jim nabídne emocionální podporu a bude sledovat jejich duševní pohodu.

Aktivní naslouchání: Věnujte jim svou plnou pozornost a během konverzace projeďte skutečnou péči a pozornost, abyste dali najevo, že jejich pocity a zkušenosti jsou ceněné a významné.

Podpora fyzické aktivity: Zapojení do jemných cvičení, jako je chůze nebo protahování, může mít pozitivní dopad na něčí náladu a celkovou pohodu.

Zapojení do činností stimulujících paměť: Zapojení se do činností, jako jsou hádanky, paměťové hry nebo přemítání o starých fotografiích, může mít pozitivní účinky.

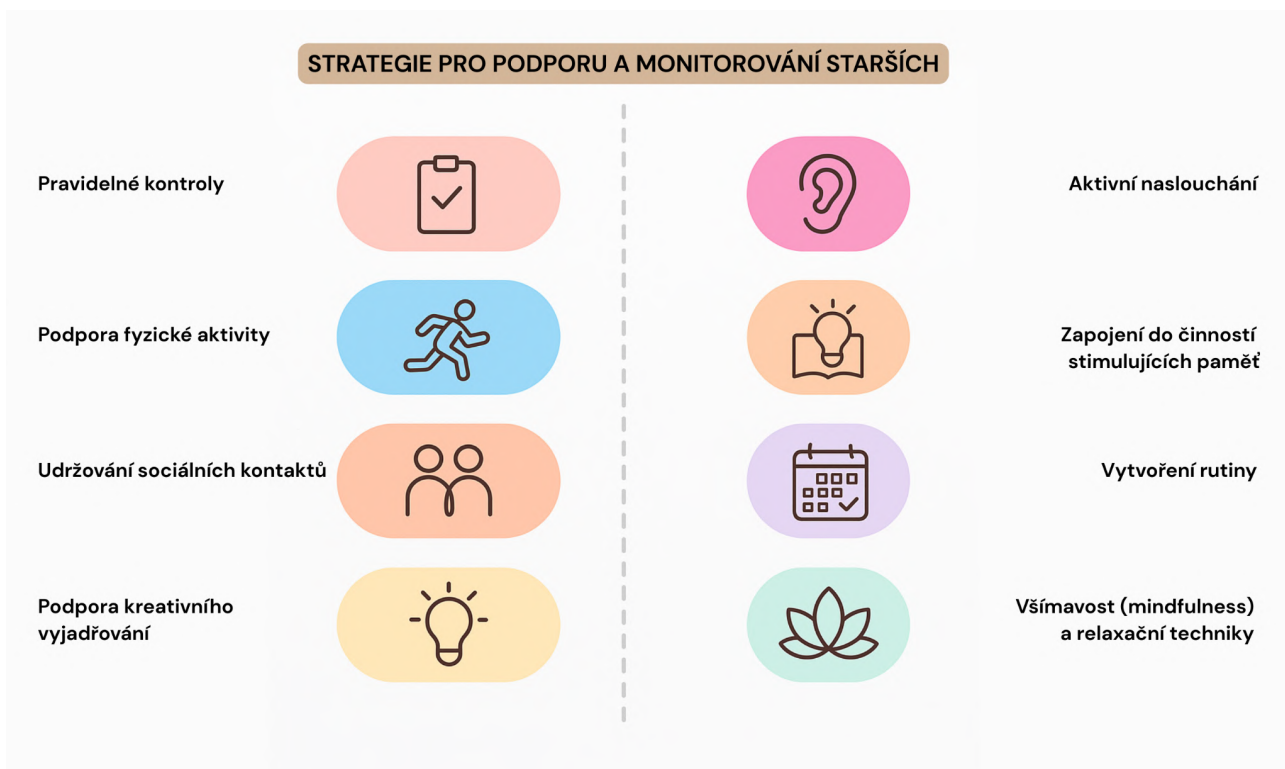
Udržování sociálních kontaktů: Povzbuzujte k návštěvám nebo telefonátům s přáteli a rodinou, abyste jim pomohli zůstat společensky angažovaní.

Vytvoření rutiny: Konzistentní denní rutina může nabídnout pocit pohodlí a stability.

Vzdělávání v oblasti duševního zdraví: Nabídka znalostí o duševním zdraví pomáhá objasnit a destigmatizovat toto téma.

Všímavost (mindfulness) a relaxační techniky: Jednoduché meditační nebo dýchací techniky mohou někomu pomoci zvládat stres a úzkost.

Podpora kreativního vyjadřování: Zapojení do činností, jako je malování, hudba nebo psaní, může poskytnout uklidňující a léčivý prostor pro vyjádření emocí.



5. Strategie a tipy, jak sledovat a podporovat starší osoby - aktivity na podporu sociální pohody

Škála sociální sítě Lubben

Lubben Social Network Scale (LSNS) měří sociální angažovanost a podporu, které jsou zásadní pro psychickou pohodu.

Studie ukázaly, že zkrácené škály, jako je LSNS-6, by měly být zváženy pro zařazení do praktických protokolů gerontologických lékařů. Screening starších osob na základě LSNS-6 poskytuje kvantitativní informace o jejich rodinných a přátelských vazbách a identifikuje osoby se zvýšeným rizikem sociální izolace, které by mohly mít prospěch z hloubkového hodnocení a cílených intervencí.

Varianty nástroje LSNS si můžete stáhnout z Boston College School of Social Work zde:

<https://www.bc.edu/bc-web/schools/ssw/sites/lubben/description/permission-to-use-scales.html>



Věnujte se společně smysluplným činnostem

Sociální a celkový blahobyt seniorů lze podpořit tím, že je budete motivovat k účasti na činnostech, které považují za smysluplné – těch, které vytvářejí smysl pro váš každodenní život. Ty mohou zahrnovat koníčky, dobrovolnické aktivity nebo čas s rodinou a přáteli. Jako pečovatelé (profesionální nebo rodinní) se zapojte do společných aktivit nebo jim pomozte najít zdroje. Zde je několik navrhovaných aktivit:

- Hrajte karty nebo jiné hry osobně nebo online.
- Cestujte se skupinou starších dospělých, například různé skupiny důchodců.
- Využijte videochat nebo volejte přátelům a členům rodiny.
- Vyzkoušejte se svými blízkými různé restaurace.
- Poslouchejte a sdílejte svou oblíbenou hudbu se svou rodinou.
- Připojte se ke skupině se zájmem o hobby, jako je pletení, turistika, pozorování ptáků, malování nebo řezbářství.
- Znovu se spojte se starými přáteli prostřednictvím sdružení absolventů střední nebo vysoké školy.

Pomozte starším lidem naučit se něco nového:

- Najděte kurzy pro důchodce/seniory – kurzy vaření, výtvarné, taneční, jazykové nebo počítačové, přidejte se do knižního nebo filmového klubu.
- Vyzkoušejte jógu, tai chi nebo jinou novou fyzickou aktivitu.
- Naučte se (nebo oprašte) hrát na hudební nástroj.

Podporujte je, aby si osvojily zdravé návyky uvolňující stres:

- Přečtěte si dobrou knihu, časopis nebo noviny.
- Cvičte vděčnost a všímavost.
- Dělejte tai-chi nebo jógu.
- Uvařte si společně své oblíbené zdravé jídlo.
- Užijte si maličkosti, jako je šálek kávy nebo východ slunce.

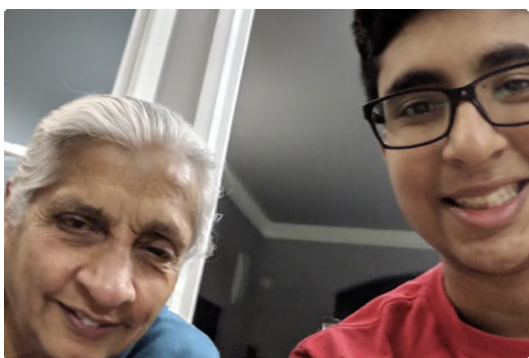
Zdroj: Americký Národní institut stárnutí



Obrázek: Canva

6. Případové studie ilustrující úspěšnou aplikaci monitorovacích a podpůrných technik u seniorů

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 duševní pohodě. 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 blízké osoby – a shromáždili téměř 25 000 příběhů, vzpomínek a moudrých slov od starších lidí.

<https://dosomething.org/article/11-stories-from-seniors-that-will-inspire-you>

Příběh úspěchu: Ve svých 82 letech Elisabeth stále zlepšuje sílu, rovnováhu a vytrvalost (Kanada)

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





Pro zlepšení síly v rukou, rovnováhy, celkové síly, vytrvalosti, schopnosti chodit po velmi dlouhou dobu, zejména při cestování, lepšího držení těla, lepšího spánku, lepší pohody a pocitu komunity.

Toto jsou myšlenky a zpětná vazba od její trenérky Angie:

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

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

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/06/23/success-story-82-years-old-improve-s-strength%2C-balance-and-endurance>

Klíčem je hravost – Bewegen is leven (Nizozemsko)

Joel Kruisselbrink je nizozemský pohybový pedagog s posláním: Přivést mladé i staré znovu k pohybu hravou formou! Pracuje především s klienty 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 oddělení/pokoj, viděl jsem, že 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 hrnký 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 v Nizozemsku i v zahraničí a pořádá workshopy v různých organizacích, aby šířil svou hravou 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>

<https://www.bewegenisleven.nl/over/>

7. Výsledky učení

Účastníci budou schopni identifikovat a vysvětlit vícerozměrné aspekty duševní pohody (fyzické, emocionální, psychologické a sociální) a jejich význam pro celkové zdraví seniorů.

- Účastníci prokáží schopnost uplatňovat motivační strategie, které podněcují seniory, aby se zapojili do aktivit souvisejících s duševní pohodou, přizpůsobených jejich zájmům a schopnostem.
- Účastníci budou efektivně využívat několik hodnotících nástrojů (jako je např. PASE a TUG test) ke sledování fyzické a psychické pohody seniorů.
- Účastníci budou podporovat a podporovat sociální angažovanost tím, že budou seniory povzbuzovat k účasti na smysluplných aktivitách, které podporují nezávislost, osobní identitu a zapojení komunity.

Závěr

Díky pochopení klíčových aspektů fyzické, emocionální, psychologické a sociální pohody mohou pečovatelé vytvořit pečující prostředí, které podporuje nezávislost, zapojení a vyšší kvalitu života starších dospělých. Důsledné monitorování a personalizovaná podpora umožní seniorům prospívat v procesu stárnutí. Upřednostňujte otevřenou komunikaci, empatii a aktivní naslouchání, abyste skutečně pochopili potřeby a preference seniorů. Váš soucit a oddanost mohou změnit životy seniorů a umožnit jim, aby nejen dobře žili, ale aby v každém okamžiku prospívali důstojně a radostně.

8. Další vzdělávací materiál:

Článek o výběru nejlepšího fitness trackeru pro seniory:



<https://agewellseniorfitness.com/best-wearable-fitness-trackers-for-seniors-essential-guide-for-older-adults/>

Pro pečovatele: Pomáháme staršímu dospělému s rozsahem pohybových cvičení

<https://youtu.be/cnfRdPdGNdc?si=0rAFwiVobpcgju58>

Provedení a vyhodnocení mini zkoušky duševního stavu:

<https://youtu.be/b0pVs-hLaWw?si=5ci-nv75nMDcO9dC>

Instagramový účet Bewegen Is Leben pro hravé tipy na cvičení a zapojení

<https://www.instagram.com/bewegen.is.leven/>

Další příběhy o úspěchu:

Jeanne zvládá svou demenci, cítí se motivovaná a zhubla

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/03/17/jeanne-is-managing-her-dementia-feeling-motivated-and-lost-weight>

Ana pro své klienty vymýšlí cvičení, které je baví

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/05/12/ana-keeps-exercise-fun-for-her-clients>



Obrázky: Instagram, Bewegen Is Leben



Reference

1. Renesanční domácí zdravotní péče. (2021, 6. srpna). *Jak motivovat staršího člověka*. <https://www.renaissancehomehc.com/post/motivate-an-elderly-person>
2. Bostonská univerzita. (nd). *Protokol BMD1_7S*. https://www.bu.edu/fhs/share/protocols/bmd1_7s_protocol.pdf
3. Národní centrum pro biotechnologické informace. (2018, 8. února). *Snížení sedavého chování a zvýšení fyzické aktivity u starších dospělých* [Článek]. *Journal of Aging and Health*, 30(3), 514–537. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5814603/>
4. Věk v dobré kondici seniorů. (nd). *Nejlepší nositelné fitness trackery pro seniory: Základní průvodce pro starší dospělé*. <https://agewellseniorfitness.com/best-wearable-fitness-trackers-for-seniors-essential-guide-for-older-adults/>
5. Národní centrum pro biotechnologické informace. (2021, 6. října). *Výživa a funkční stav u starších dospělých* [Článek]. *Journal of Ageing Research and Lifestyle*, 10(4), 278–290. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8535163/>
6. Mininutriční hodnocení. (nd). *Příručka MNA® Anglická krátká forma*. <https://www.mna-elderly.com/sites/default/files/2021-10/mna-guide-english-sf.pdf>
7. Hartfordův institut pro geriatrické ošetřovatelství. (nd). *Hodnocení výživy u starších dospělých: Vyzkoušejte tuto sérii*. <https://hign.org/consultgeri/try-this-series/assessing-nutrition-older-adults>
8. Místo toho domů. (2021, 15. července). *Strategie pro poskytování podpory duševního zdraví seniorům*. <https://www.homeinstead.co.uk/reading/blog/strategies-for-providing-mental-health-support-to-the-elderly/>
9. Momenty. (25. října 2021). *Význam emoční podpory při péči o seniory*. <https://themoments.com/blog/importance-of-emotional-support-in-caring-for-elderly/#:~:text=You%20can%20help%20by%20suggesting,je%20to%20pokračují%20jejich%20koníčků.&text=Sociální%20spojení%20je%20zásadní%20pro,životně důležité%20kus%20z%20mentálního%20zdraví>



10. Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., von Renteln Kruse, W., Beck, JC, & Stuck, AE (2006). Výkon zkrácené verze Lubbenovy škály sociálních sítí mezi třemi staršími dospělými populacemi žijícími v evropských komunitách. *The Gerontologist, 46* (4), 503–513. <https://doi.org/10.1093/geront/46.4.503>
11. Boston College. (nd). *Povolení používat váhy – Lubben Social Network Scale (LSNS)*. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/ssw/sites/lubben/description/permission-to-use-scales.html>
12. Národní institut stárnutí. (22. dubna 2021). *Účast na činnostech, které vás baví, když stárnete*. <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/participating-activities-you-enjoy-you-age>
13. DoSomething.org. (nd). *11 příběhů od seniorů, které vás budou inspirovat*. <https://dosomething.org/article/11-stories-from-seniors-that-will-inspire-you>
14. 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-improve-s-strength%2C-balance-and-endurance>
15. Bewegen je Leven. (nd). *Přes on*. <https://www.bewegenisleven.nl/over/>