



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

Školící program WP3/A1

Modul 5

Jak povzbudit starší lidi k pozitivním změnám a zůstat aktivní

Za konsorcium Ageing Well vytvořil partner: E-Seniors,
Francie

Autoři : Solène Laborie, Alicia Guibout, Anaïs Fernandez

Datum: 24. září 2024



Obsah

Úvod	2
1. Praktické, každodenní činnosti, které povzbudí starší lidi k pozitivním změnám	4
2. Tipy pro pěstování pozitivních rutin a návyků v každodenním životě	6
3. Aktivita a cvičení pro seniory a pečovatele	9
4. Motivační techniky, jak zůstat aktivní, a praktiky vytváření sítí s rodinou a/nebo komunitou seniorů	9
5. Praktický/další vzdělávací materiál: nástroje a zdroje pro trvalé aktivní stárnutí	9
Reference	10



Úvod

Tento pátý modul představuje praktické aspekty, které mají povzbudit starší osoby a pečovatele k pozitivním změnám a zůstat aktivní, aby se zlepšila kvalita jejich života a celková pohoda. Jak stárneme, udržování fyzického a duševního zdraví je stále důležitější a malé, zvládnutelné změny mohou vést k významným výhodám. Pěstováním podpůrného prostředí, podporou sociální angažovanosti a poskytováním aktivit na míru, které uspokojí jejich zájmy a schopnosti, budou starší dospělí schopni přijmout aktivnější životní styl. To jim nejen pomáhá zůstat fyzicky fit, ale také posiluje jejich sebevědomí a sociální vazby, což nakonec vede ke šťastnějšímu a zdravějšímu životu.

Cíle

1. Prohloubit znalosti a dovednosti vzdělavatelů dospělých a pečovatelů k pochopení jedinečných potřeb starších dospělých, včetně fyzických, emocionálních a kognitivních aspektů stárnutí;
2. Podpořit organizaci programů fyzické aktivity přizpůsobené schopnostem a zájmům starších jedinců a podporovat pravidelnou účast;
3. Podpořit sociální interakci a zapojení do komunity, pomáhat snižovat pocity izolace a osamělosti mezi staršími dospělými;
4. Podpořit celoživotní učení nabídkou vzdělávacích aktivit, které stimulují duševní zapojení a osobní růst.
5. Podpořit výběr zdravého životního stylu poskytováním zdrojů a návodů o výživě, zdraví a zdravých návycích, čímž umožníte starším lidem činit informovaná rozhodnutí o svém zdraví.
6. Pomáhat starším jedincům při stanovení realistických a dosažitelných osobních cílů souvisejících s jejich zdravím a úrovní aktivity, posilujte pocit úspěchu a motivaci.



1. Praktické, každodenní aktivity, které povzbudí starší lidi k pozitivním změnám

Praktické, každodenní činnosti, které mají starší lidi povzbudit k pozitivním změnám, se často točí kolem podpory autonomie, emocionální pohody a smyslu pro smysluplnost. Pro mnoho starších dospělých přichází pozitivní změna z malých, konzistentních úprav životního stylu, denních rutin a sociálních vazeb. Povzbuzování by se mělo soustředit spíše na posílení postavení než na vnucování změn, protože to umožňuje starším lidem mít pocit kontroly nad svými vlastními rozhodnutími. Níže jsou uvedeny některé teoretické úvahy pro tyto každodenní činnosti:



1. Fyzická aktivita a zdraví

Podpora pravidelného pohybu je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak podpořit pozitivní změny. Fyzické cvičení nemusí být namáhavé; chůze, lehké protahování nebo cvičení na židli mohou zlepšit pohyblivost, kardiovaskulární zdraví a duševní pohodu. Teoreticky mohou malé, dosažitelné cíle, jako je chůze po dobu 10 minut denně, vybudovat sebevědomí a vytvořit návyk, který vede k většímu, dlouhodobému zlepšení zdraví. Tyto aktivity také pomáhají bojovat proti běžným problémům spojeným se stárnutím, jako je osteoporóza a ztuhlost kloubů, a snižují pravděpodobnost sociální izolace podporou skupinových cvičení nebo vycházkových klubů.



2. Sociální angažovanost

Sociální izolace je pro mnoho starších jedinců významnou výzvou, která vede k pocitům osamělosti a deprese. Teoretické modely naznačují, že udržení sociálních interakcí a zapojení do komunity je životně důležité pro udržení životní spokojenosti. Malé činy, jako je povzbuzování k návštěvám s přáteli, účast na společenských klubech nebo dokonce jednoduché každodenní telefonáty s blízkými, mohou mít hluboký pozitivní dopad na jejich duševní zdraví. Zajištění toho, aby senioři měli přístup ke komunikačním technologiím, jako jsou telefony nebo aplikace pro videohovory, jim může umožnit udržovat tato sociální spojení nezávisle.

3. Mentální stimulace a celoživotní učení

Udržování mozku v činnosti prostřednictvím mentální stimulace může oddálit nástup kognitivního poklesu. Jednoduché každodenní činnosti, jako jsou hádanky, čtení nebo učení se novým dovednostem, mohou podpořit kognitivní zdraví. Zavedení každodenních rutin, které zahrnují úkoly stimulující mozek, jako jsou křížovky, karetní hry nebo učení prostřednictvím online platform, může pomoci udržet mentální agilitu a poskytnout pocit úspěchu.

4. Výživa a zdravé stravování

Teoreticky hraje strava a výživa zásadní roli při podpoře dlouhověkosti a kvality života. Vzdělávání starších lidí o vyváženém stravování a vedení k malým, zvládnutelným úpravám ve stravě může vést k výraznému dlouhodobému zlepšení zdraví. Podpora začlenění většího množství ovoce, zeleniny a bílkovin při současném omezení zpracovaných potravin může zlepšit jejich fyzickou pohodu. Praktické aktivity, jako je pomoc při plánování jídla, zapojení do nakupování potravin nebo společné vaření, nejen zlepšují výživu, ale také podporují nezávislost a pocit, že přispívají k jejich vlastnímu zdraví.

5. Emocionální podpora a všímavost

Emoční pohoda je zásadní pro pozitivní stárnutí. Povzbuzení starších lidí, aby se zapojili do praktik všímavosti (mindfulness), jako je například psaní deníku vděčnosti nebo relaxační techniky jim mohou pomoci udržet emoční stabilitu a duševní jasnost. Jednoduché aktivity, jako je pochvala, vyjádření uznání nebo



usnadnění konverzace o minulých zkušenostech, mohou poskytnout emocionální podporu a posílit smysl pro účel a úspěch.

6. Podpora nezávislosti a osobní volby

Udržování nezávislosti je zásadní pro blaho starších jedinců. Podpora autonomie v rozhodování, ať už jde o výběr jejich každodenních činností, co jíst nebo jak trávit čas, je může posílit a podpořit pozitivní pohled na život. Rozpoznání preferencí, silných stránek a hodnot seniorů také zajišťuje, že intervence jsou přizpůsobeny jejich specifickým potřebám. Spíše než diktování změn, nabízení možností podporuje pocit svobody jednání a respektu, které jsou zásadní pro motivaci dlouhodobého pozitivního chování.

7. Využití a přizpůsobení technologie

Technologie mohou zlepšit životy starších dospělých tím, že poskytují přístup k informacím, sociálním sítím a nástrojům pro řízení zdraví. Povzbuzení starších lidí k používání jednoduchých technologií, jako jsou tablety, aplikace pro připomenutí léků nebo sociální média pro spojení s rodinou, může zlepšit kvalitu jejich života. Udržování známých rutin a jejich přizpůsobení pomocí technologie může starším dospělým pomoci zůstat zapojeni do činností, které považují za smysluplné. Naučíte-li je používat tyto nástroje, s trpělivostí a s pokyny krok za krokem, můžete si vybudovat sebevědomí a otevřít nové cesty k nezávislosti.

8. Malé denní rutiny

Pomoc starším jedincům zavést malé, pozitivní denní rutiny může vytvořit základ pro dlouhodobou pohodu. Ať už je to procházka po snídani, věnování času čtení nebo koníčkům nebo pravidelné jídlo v konzistentní dobu, malé krůčky mohou časem vést k podstatnějším pozitivním změnám. Povzbuzení by se mělo zaměřit na udržitelnost – vytváření rutin, které lze snadno integrovat do jejich životního stylu.

Stručně řečeno, pozitivní změny pro starší jedince přicházejí prostřednictvím praktických, malých a každodenních činností, které podporují jejich fyzickou, sociální, duševní a emocionální pohodu. Tím, že jim umožníte převzít odpovědnost za své zdraví, vztahy a každodenní rutiny, podporuje odolnost a podporuje vyšší kvalitu života.



Podněcování pozitivních změn u seniorů také vyžaduje rozpoznání jedinečných výzev, kterým čelí, a hledání způsobů, jak je šetrně překonat. Například podpora pravidelné fyzické aktivity může být obtížná kvůli problémům s pohyblivostí, strachu ze zranění nebo nedostatku motivace. Chcete-li to vyřešit, je užitečné přizpůsobit cvičení jejich schopnostem, zaměřit se na aktivity s nízkým dopadem nebo začlenit pohyb do každodenní rutiny a zároveň zdůraznit sociální výhody cvičení. Pokud jde o zdravé stravování, senioři mohou být zaneprázdněni, pociťovat ztrátu chuti k jídlu nebo mít problémy s přípravou jídla. Zavedení malých změn ve stravě, nabízení snadnějších možností stravování a zapojení rodiny do jídla může pomoci upravit úpravy lépe. Sociální izolace je mezi staršími lidmi běžná, ale technologie, komunitní programy a koníčky mohou být mocnými nástroji k podpoře interakce, i když někteří mohou potřebovat další podporu, aby se mohli orientovat v technologii nebo překonat úzkost ze socializace. Kognitivní zapojení je další oblastí, kde se mohou objevit problémy, jako jsou problémy s pamětí nebo frustrace z nových úkolů, ale jemné vedení, hry a rutinní mentální stimulace mohou podpořit pokračující duševní aktivitu. A konečně, podpora autonomie u seniorů, i když se stali závislými na pečovateli, je životně důležitá. Podporou zvládnutelných úkolů, které zachovávají nezávislost, a umožněním volby, se senioři mohou cítit spíše zmocnění než závislí.



2. Tipy pro pěstování pozitivních rutin a návyků v každodenním životě

Proces kultivace pozitivních rutin a návyků u seniorů v jejich každodenním životě lze nahlížet prostřednictvím řady psychologických a behaviorálních teorií, které zdůrazňují důležitost postupné změny, důslednosti a motivace. Pozitivní návyky tvoří základ pro dlouhodobou pohodu, produktivitu a osobní naplnění, ale vytvoření těchto návyků vyžaduje pochopení základních mechanismů, které řídí lidské chování.



1. Začněte v malém: Role mikronávyků

Návyky se tvoří opakováním a důsledným posilováním malých akcí v průběhu času. Začněte s mikronávyky – malými, snadno dosažitelnými úkoly – může pomoci snížit pocit zahlcení, který často doprovází pokusy o implementaci rozsáhlých změn. Například 5minutová každodenní procházka je lépe zvládnutelná, než se od začátku snažit o hodinové cvičení. Jak se tyto malé úkoly opakují, stávají se automatickými a postupně se rozšiřují do významnějších změn chování. Klíčem je vytvořit si dosažitelné cíle, na kterých lze stavět s rostoucí motivací a sebedůvěrou.



2. Konzistence: Síla rutiny

Pravidelné rutiny jsou účinné, protože vytvářejí předvídatelné vzorce, na které se mozek může chytit. Spojením nového návyku s tím stávajícím, jako je vypití sklenice vody po čištění zubů, mohou starší lidé využít behaviorální podněty ke spuštění požadovaných akcí. Postupem času se tyto rutiny zakořenily, což usnadňuje udržování chování bez nutnosti neustálého vědomého úsilí. Opakování je zásadní – konzistentní provádění chování každý den ve stejnou dobu pomáhá posílit nervové dráhy, které řídí automatiku.

3. Vnitřní motivace: Sladění návyků s hodnotami

Vnitřní motivace u seniorů zahrnuje propojení nových návyků s jejich osobními hodnotami a zájmy. Když jsou aktivity v souladu s tím, co je pro ně nejdůležitější – ať už jde o udržení nezávislosti, udržování kontaktu s rodinou nebo přispívání ke své komunitě – je pravděpodobnější, že si osvojí a udrží pozitivní chování. Tím, že se senioři zaměří na tyto smysluplné cíle, pociťují hlubší smysl pro účel a jsou zevnitř motivováni, aby pokračovali ve zdravém rozhodování. Povzbuzení, aby se věnovali koníčkům, sociálním kontaktům nebo rutinám, které odrážejí jejich hodnoty, pomáhá podporovat dlouhodobou angažovanost a spokojenost.

4. Self-Efficacy: Budování důvěry prostřednictvím úspěchu

Budování sebeúcty u seniorů je o podpoře sebedůvěry prostřednictvím malých, dosažitelných úspěchů. Stanovením realistických cílů a oslavou každého úspěchu mohou senioři postupně budovat víru ve svou schopnost samostatně zvládat úkoly. Ať už jde o zvládnutí nové dovednosti, dokončení fyzické aktivity nebo dodržování rutiny, tato vítězství posilují pozitivní myšlení. Povzbuzení od pečovatelů a blízkých hraje klíčovou roli při zvyšování jejich sebevědomí. S tím, jak senioři zažívají úspěch, získávají větší motivaci čelit novým výzvám a posilují svůj smysl pro autonomii a odolnost.

5. Behaviorální spouštěče a podněty

Environmentální nebo situační podněty mohou jednotlivcům připomínat, aby provedli požadované chování, ať už jde o nastavení časovače, který se má protáhnout uprostřed sledování filmu, nebo umístění knihy na noční stolek, aby se podpořilo čtení před spaním. Posílení ve formě okamžitých odměn (jako je pocit



osvěžení po procházce) pomáhá upevnit návyk a vytváří zpětnou vazbu, která podporuje opakování.

6. Překonávání bariér: Řešení kognitivních a emocionálních bloků

Překonávání kognitivních a emočních bariér u seniorů vyžaduje pochopení a trpělivost. Kognitivní pokles, jako jsou problémy s pamětí, může vést k frustraci nebo odporu při zkoušení nových činností nebo dovedností. Rozdělení úkolů do jednoduchých, zvládnutelných kroků a poskytování důsledného povzbuzování může pomoci tyto výzvy zmírnit. Emocionálně mohou pocity izolace, úzkosti nebo deprese snižovat motivaci k sociálnímu nebo mentálnímu zapojení. Vytvoření podpůrného, rutinního prostředí, kde se senioři cítí bezpečně, aby mohli vyjádřit své obavy, spolu se zaváděním malých, příjemných aktivit, může pomalu obnovit sebevědomí a emocionální pohodu, což jim pomůže zůstat více angažovaní a aktivní.

7. Sledování pokroku a vlastní monitorování

Sledování pokroku a podpora sebekontroly může být pro seniory účinným způsobem, jak zůstat motivovaní a zapojit se do provádění pozitivních změn. Jednoduché nástroje, jako jsou kalendáře nebo deníky, jim mohou pomoci zaznamenávat denní aktivity, sledovat cvičení nebo zaznamenávat zlepšení zdraví. To jim dává hmatatelný způsob, jak vidět svůj pokrok v průběhu času. Použití připomenutí léků, jídla nebo společenských aktivit může navíc podpořit pocit úspěchu a rutiny. Oslava malých úspěchů na cestě může posílit jejich sebevědomí, posílit výhody udržování zdravých návyků a usnadnit pokračování v tomto úsilí nezávisle.



3. Aktivity a cvičení pro seniory i pečovatele

Jak stárneme, je pro zlepšení naší celkové pohody životně důležité udržovat aktivní životní styl. Pravidelné cvičení je pro seniory klíčové, protože nabízí řadu výhod, od fyzické síly až po zlepšení duševního zdraví. Zavedení a dodržování rutiny však může být pro mnoho starších dospělých náročné. Zde hrají klíčovou roli pečovatelé, kteří překlenují propast mezi potřebou fyzické aktivity a její úspěšnou integrací do každodenního života. Jejich podpora zajišťuje, že senioři si mohou užívat pozitivního dopadu toho, že zůstanou aktivní a zdraví.

Výhody fyzické aktivity pro seniory

Cvičení je pro seniory životně důležité, protože jde nad rámec pouhého udržování fyzického zdraví – slouží jako základní kámen pro zlepšení jejich celkové kvality života.

Pravidelná fyzická aktivita nabízí řadu výhod, jako například:

- kontrola tělesné hmotnosti,
- snížení rizika chronických onemocnění,
- zlepšení mobility a rovnováhy,
- a dokonce i zlepšení nálady a duševních funkcí.

Zůstat aktivní hraje významnou roli při zvyšování šancí seniorů na samostatný život tím, že podporuje soběstačnost a snižuje riziko pádů – což je až příliš častý problém, který může u starších lidí vést k vážným zraněním.

Cvičení může také pomoci:

- zvládat chronickou bolest,
- snížit stres a úzkost,
- a zlepšit kvalitu spánku.

Účast na fyzických aktivitách může poskytnout příležitosti pro sociální interakci a spojení, což je zásadní pro boj s pocity osamělosti a izolace.

Udržování rutiny však často vyžaduje motivaci a povzbuzení, které mohou pečovatelé poskytnout. Mohou navrhnout bezpečné a příjemné cvičební programy, přizpůsobené individuálním potřebám a možnostem každého seniora. Stanovením dosažitelných cílů mohou pečovatelé pomoci starším dospělým cítit



se úspěšní a motivovaní pokračovat ve svých rutinách. Kromě toho, společnost pečovatele během těchto činností může učinit cvičení příjemnějším a méně skličujícím úkolem, podporovat trvalý pozitivní přístup k fyzickému zdraví a pohodě.

Zavedení cvičebního programu pro seniory

Aby bylo možné úspěšně začlenit cvičební rutinu do životního stylu seniora, je důležité zvážit typ a intenzitu aktivity, aby bylo zajištěno, že bude v souladu s jejich fyzickými možnostmi. Cvičení s nízkým dopadem, jako je chůze, plavání nebo jóga, mohou být skvělým výchozím bodem pro budování vytrvalosti a flexibility, aniž by došlo k přetěžování těla. K udržení a zlepšení svalové hmoty, která je klíčová pro pohyblivost a celkové zdraví, může přispět i používání vzpěr nebo lehkých závaží.

Pečovatelé a zdravotníci by měli spolupracovat na vytvoření komplexního plánu, který zahrnuje různé aktivity, které udrží seniory v zapojení a zabrání monotónnosti. Pravidelné hodnocení a přizpůsobení rutiny jsou důležité, aby odpovídaly měnícím se fyzickým schopnostem jednotlivce a aby i nadále poskytovaly odpovídající úroveň výzvy. Je nezbytné, aby senioři cítili pocit pokroku a úspěchu, což dále podpoří udržení aktivního životního stylu.

Přizpůsobení aktivit individuálním potřebám

Klíč k úspěšnému cvičebnímu režimu pro seniory spočívá v personalizaci. Aktivity by měly být přizpůsobeny aktuální kondici jednotlivce, jeho zdravotnímu stavu a osobním preferencím. Tento přístup zajišťuje, že cvičení je nejen bezpečné, ale také příjemné, čímž se zvyšuje pravděpodobnost důslednosti. Chůze, vodní aerobik, jemná jóga a tai chi jsou vynikající možnosti s nízkým dopadem, které lze upravit tak, aby vyhovovaly široké škále fyzických schopností. Kromě toho začlenění funkčních cvičení, které napodobují každodenní úkoly, jako jsou dřepy nebo cvičení na dosah, může pomoci zlepšit rovnováhu a sílu pro každodenní činnosti.

Cvičení každého jednotlivce je stejně jedinečné jako oni sami. Některé se mohou zaměřit na zlepšení kardiovaskulárního zdraví, zatímco jiné se mohou zaměřit na zvýšení svalové síly. Ať už je cíl jakýkoli, je důležité, aby pečovatelé a zdravotníci spolupracovali na identifikaci konkrétních oblastí zlepšení a podle toho přizpůsobili cvičení. To zajišťuje nejen lepší výsledky, ale také snižuje riziko zranění v důsledku nadměrného namáhání nebo nesprávné formy.



Nejdůležitější je, aby se starší lidé při cvičení bavili. Najděte si aktivity, které je baví, a udělejte je součástí jejich každodenní rutiny. Může to být tanec, zahradničení nebo prostě procházka v přírodě. Zůstat fyzicky aktivní nemusí být otrava, může to být něco, na co se senioři každý den těší.

Role pečovatele při podpoře cvičení

Pečovatelé hrají zásadní roli při podpoře a usnadnění pravidelného cvičení. To může zahrnovat:

- **Vytvoření rutiny** : Stanovení pravidelného plánu fyzické aktivity může pomoci přeměnit cvičení ve zvyk. Pečovatelé mohou pomáhat při stanovování realistických cílů a postupném zvyšování trvání a intenzity činností podle potřeby.
- **Zajištění bezpečnosti** : Dohled nad cvičením, aby bylo zajištěno, že pohyby jsou prováděny správně, může zabránit zraněním. Pečovatelé mohou být také nápomocni při rozpoznání, kdy může být činnost příliš namáhavá a je třeba ji upravit.
- **Nabídka podpory a povzbuzení** : Motivace od pečovatelů může být pro seniory silným podnětem, aby zůstali aktivní. Oslava milníků, ať jsou sebemenších, může posílit morálku a povzbudit vytrvalost.
- **Začlenění sociální interakce** : Kdykoli je to možné, zapojení vrstevníků do cvičebních aktivit může zlepšit zážitek, učinit jej společensky angažovanějším a méně náročným. Skupinové kurzy nebo vycházkové kluby jsou skvělou možností pro podporu komunity a kamarádství mezi seniory.



4. Motivační techniky, jak zůstat aktivní, a praktiky vytváření sítí s rodinou a/nebo komunitou seniorů

Aby bylo možné povzbudit starší lidi, aby zůstali aktivní a ve spojení se svými příbuznými a zapojili se do komunity, existuje několik motivačních technik, které je třeba vzít v úvahu:



1. Znat výhody aktivního života.

Tato rada zní jednoduše, ale může být velmi účinná. Pohybové a společenské aktivity mají mnoho výhod pro seniory a lidi všech věkových kategorií. Zde je jen několik:

- Mít sociální vazby
- Rozvíjení pozitivních emocí a kognitivní vitality
- Posílení fyzické síly, mobility a zvýšení nezávislosti

Účast na společenských a pohybových aktivitách má vliv i na přechod do seniorského života. Zde je několik příkladů aktivit:

- 1) **Chodte a povídejte si:** připojení k pěší skupině je skvělý způsob, jak zůstat fyzicky i společensky aktivní a umožňuje seniorům poznat své sousedy, prozkoumat místní komunitu a poznat nové lidi.



- 2) **Vstupte do knižního klubu:** Založením nebo připojením se ke knižnímu klubu můžete snadno poznat nové lidi s podobnými hodnotami a zájmy.
- 3) **Najděte si sportovního partnera nebo se zapojte do skupinové lekce,** aby bylo cvičení příjemnější. Existuje mnoho organizací, které nabízejí lekce aktivit speciálně pro starší lidi, jako je vodní aerobik, pilates, jóga nebo tai chi.
- 4) **Naučte se něco nového:** odchod do důchodu může být ideální čas naučit se něco nového, jako je nástroj, jazyk nebo kreativní činnost, a vytvořit si nová sociální spojení.
- 5) **Rozvíjejte kognitivní a mentální stimulaci** pomocí hádanek nebo tréninku paměti, abyste zlepšili kognitivní dovednosti, paměť, koncentraci a řešení problémů.
- 6) **Naplánujte si výlety** , abyste zůstali aktivní, rozvíjeli otevřenost a navazovali nové kontakty .

2. Udělejte ze cvičení zábavu

Někteří lidé rádi chodí v posilovně na běžeckém pásu. Ostatní považují tento typ činnosti za nudný. Klíčem k tomu, aby se cvičení drželo, je, aby bylo zajímavé a příjemné. Mohlo by být zajímavé kombinovat čtyři druhy cvičení – vytrvalost, sílu, rovnováhu a flexibilitu. Vzhledem k tomu, že méně než jedna čtvrtina se věnuje pravidelné fyzické aktivitě, jsou starší dospělí nejméně fyzicky aktivní ze všech věkových skupin. Pro změnu této statistiky je důležité, aby aktivity a cvičení byly zábavné.

3. Podporujte zvládnutelné cíle a oslavujte malé úspěchy

S malými, dosažitelnými cíli je snazší pěstovat pocity důvěry, smyslu pro účel a hrdosti na úspěch. Pokud bude aktivita úspěšná, senioři budou schopni myslet ve větším měřítku a stavět na svém úspěchu a postupně zvyšovat intenzitu.

Pozitivní posilování také pomáhá vytvářet motivaci a sebedůvěru. Pozitivní komentáře pomáhají posilovat sebevědomí lidí . Některé jednoduché způsoby, jak oslavit úspěchy, jsou: zatleskat, obejmout nebo poplácat po zádech, zvedat palec, jásat.



5. Praktický/další vzdělávací materiál: nástroje a zdroje pro trvalé aktivní stárnutí

V sadě nástrojů věnované pozitivnímu stárnutí realizovaném v rámci WP2 - *Příručka pozitivního stárnutí* je snadno dostupných mnoho aktivit, vzdělávacích programů, nástrojů a videí s cílem podpořit aktivní stárnutí a pohodu.

Cvičení a aktivity prezentované prostřednictvím infografiky jsou také přístupné na internetu (viz příklad níže).





Reference

<https://allseniorscare.com/how-to-motivate-older-adults-to-participate-in-activities/>

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-comportements-de-sante-des-personnes-agees-de-55-a-85-ans>

<https://bluemoonseniorcounseling.com/9-tips-for-seniors-to-stay-mentally-and-physically-motivated/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667032121000275>

<https://advancedcare.health/exercise-and-physical-activity-for-seniors-a-caregivers-role/>

<https://www.homecareassistanceamarillo.com/wp-content/uploads/2019/07/amarillo.png>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8062922/>

<https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2021.517226/full>

<https://greatsenioryears.com/how-to-encourage-senior-citizens-9-motivational-techniques/>

<https://blog.calm.com/blog/healthy-habits>

<https://www.healthline.com/health/how-to-be-happy#weekly-habits>