



1 Úvod

Jsme rádi, že vás můžeme přivítat ve vzdělávacím programu AgeingWell, který je navržen speciálně pro pečující, vzdělavatele/ky dospělých a další odborníky, kteří podporují starší dospělé. Tento program představuje více než jen jednoduchého průvodce – je to promyšlená cesta skrze komplexnost péče. Jádrem tohoto školení je náš závazek podporovat nejen wellbeing (duševní pohodu) starších dospělých, ale také odolnost a efektivitu těch, kteří o ně pečují.

Vzhledem k tomu, že čelíme výzvám stárnoucí populace, je stále důležitější zajistit, aby starší dospělí mohli vést plnohodnotný, aktivní život a zároveň zůstat ve spojení se svými komunitami. Tento program byl vytvořen s ohledem na tento cíl a naším záměrem je poskytnout vám nástroje a strategie, které jsou nezbytné pro splnění těchto potřeb.

At' už pečujete o člena rodiny nebo pracujete v profesionálním prostředí, tento program je pro vás, pokud jste ochotni poskytovat péči, která jde nad rámec základů a skutečně zvyšuje kvalitu života starších dospělých.

Co můžete očekávat

V rámci tohoto programu se budeme zabývat řadou základních témat a nabídneme praktická řešení založená na výzkumu a zkušenostech. Zde je to, co můžete očekávat:

- Praktické nástroje k řešení jedinečných fyzických, emocionálních a sociálních potřeb starších dospělých.
- Vhled do efektivní komunikace, který zajistí, že každá interakce s těmi, o které se staráte, bude uctivá, smysluplná a posilující.
- Pokyny k péči o sebe, které zajistí, že si jako pečovatel dokážete udržet svou pohodu a zároveň efektivně vykonávat svou roli.
- Strategie na podporu aktivního stárnutí, které pomáhají starším dospělým zůstat zapojeni, duševně i fyzicky, do jejich každodenního života.

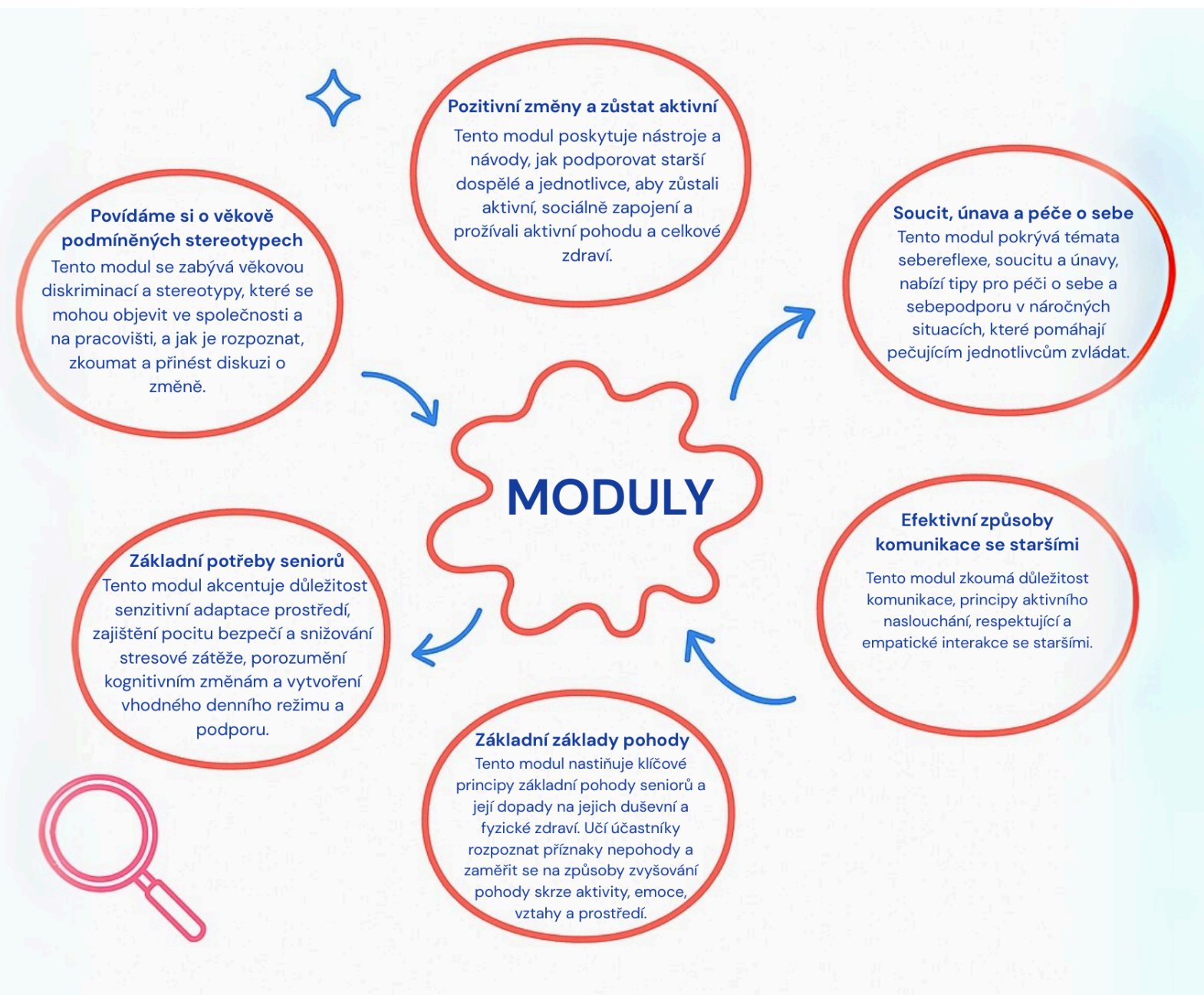
Toto školení je financováno z programu Erasmus+ zaměřeného na podporu zdravého a aktivního stárnutí v celé Evropě. Poskytováním zdrojů s otevřeným přístupem zajišťuje projekt AgeingWell, že nikdo nezůstane pozadu. Program je



strukturován tak, aby byl inkluzivní a uspokojil pečovatele ze všech prostředí a úrovní zkušeností.

Moduly

Při procházení modulů najdete příležitosti, jak se zapojit do nových pohledů a praktických nástrojů navržených ke zlepšení vaší pečovatelské praxe. Každý modul





byl pečlivě vybrán, aby bylo zajištěno, že bude nejen informativní, ale také využitelný. Setkáte se s tématy, která se zaměřují na:

- **Pochopení a řešení stereotypů souvisejících s věkem vám** pomůže podpořit inkluzivnější přístup k péči .
- **Efektivní komunikační strategie** , zejména pro starší dospělé, kteří mohou čelit kognitivním nebo emocionálním problémům.
- **Podpora emocionální a fyzické pohody** a zajištění toho, aby se starším dospělým i v pozdějších letech dařilo.
- **Podpora duševního zdraví pečovatelů** se zaměřením na zvládání únavy ze soucitu a udržování osobní odolnosti.

Tento strukturovaný přístup je navržen tak, aby předvídal vaše potřeby v roli pečujících a nenabízel pouze teoretické znalosti, ale reálné aplikace, které můžete okamžitě uvést do praxe.

Proč na tomto programu záleží

Tréninkový program AgeingWell je postaven na pochopení, že péče je dynamická a vyvíjející se oblast. Potřeby starších dospělých jsou komplexní a očekávání kladená na pečující jsou stejně náročná. Tento program byl vyvinut, aby oslovil obě strany tohoto vztahu, poskytuje dovednosti a znalosti nezbytné k zajištění duševní pohody starších dospělých a zároveň podporuje pečovatele při řízení jejich vlastního zdraví a pohody.

Pečující jsou v popředí této práce a program uznává, že jejich role je stejně emocionálně náročná jako je praktická. Tím, že toto školení nabízí návod na udržení rovnováhy a odolnosti, potvrzuje, že pečovatelé potřebují podporu stejně jako ti, o které pečují.

Na konci této cesty budete lépe vybaveni:

- Pochopíte holistické potřeby starších dospělých, které přesahují pouze fyzickou péči.
- Budete komunikovat efektivněji a empatičtěji, budete lépe budovat důvěru a podpoříte pozitivní vztahy.
- Podpoříte aktivní a smysluplné zapojení starších dospělých a pomůžete jim vést plnohodnotný život.
- Budete se věnovat své vlastní duševní pohodě a budete mít možnost se ujistit, že nejste zahlceni požadavky na péči.

Doufáme, že tento program poslouží jako cenný zdroj, který nejen zlepší vaše pečovatelské dovednosti, ale také prohloubí vaše spojení s lidmi, o které pečujete.