



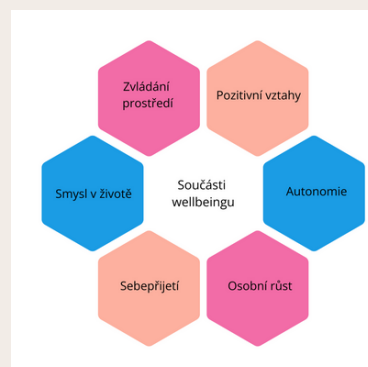
Newsletter

Vědecky podložené návyky lidí,
kteří dobře stárnou - Ageing Well
Project

PŘÍRUČKA POZITIVNÍHO STÁRNUTÍ

S potěšením představujeme Příručku pozitivního stárnutí, komplexní zdroj určený ke zlepšení wellbeingu a odolnosti dospělých ve věku 65 let a více.

Příručka, která vznikla na základě rozsáhlého výzkumu v několika evropských zemích, nabízí praktické strategie a nástroje na podporu aktivního stárnutí a zlepšení celkové kvality života.



FOKUSNÍ SKUPINY O POZITIVNÍM STÁRNUTÍ

Letos na jaře se v rámci projektu AgeingWell v šesti evropských zemích uskutečnily také fokusní skupiny, v nichž starší lidé sdíleli své zkušenosti a názory na stárnutí. Zprávy z Recka, Kypru, Švýcarska, Francie, Španělska a České republiky odhalují společná témata i jedinečné pohledy na to, co znamená dobře stárnout.

Tyto poznatky budou základem a vodítkem pro vývoj dalších zdrojů na podporu pečujících a seniorů.

POSTŘEHY PEČUJÍCÍCH: VÝZVY A MOTIVACE



V roce 2024 jsme také shromáždili poznatky od pečujících v šesti evropských zemích. Prostřednictvím dotazníků jsme zjišťovali jejich motivaci, povinnosti, problémy a podporu, kterou potřebují.

Většinu pečujících vede silná touha podporovat rodinné příslušníky, zejména v Recku, Španělsku a na Kypru. Zvládají však širokou škálu úkolů, od osobní péče po správu léků a domácí práce, a často je kombinují s dalšími povinnostmi.

