

altenpflege.de Edition

Krátke učebnice pre vzdelávanie v ošetrovatel'stve - Zameranie na  
starostlivosť o seniorov

Theo Ahrens

## Zamestnanie, zábava a kognitívna stimulácia v domovoch dôchodcov

presented by

**YES**  
**ARCH**  
**ITEC**  
**TURE.**

---

# Bibliografické údaje

Theo Ahrens – Krátka biografia

Theo Ahrens, narodený v roku 1979 v blízkosti Mníchova, je učiteľom ošetrovateľských povolání a zanietým ošetrovateľským pedagógom. Po dobrovoľníckom sociálnom roku v nemocnici absolvoval vzdelanie na zdravotného a nemocničného ošetrovateľa a získal cenné pracovné skúsenosti na jednotke intenzívnej starostlivosti. Poháňaný svojou túžbou odovzdávať vedomosti, študoval ošetrovateľskú pedagogiku a začal v roku 2009 pracovať ako učiteľ na odbornej škole v Mníchove. Theo je známy svojou praktickou a empatickou výukou, ktorou pripravuje budúcich ošetrovateľov na ich náročné povolanie. Súkromne žije so svojou manželkou a dvomi deťmi v Berlíne a zapája sa dobrovoľnícky za lepšie podmienky vo vzdelávaní ošetrovateľov. Túto knihu venuje svojej bývalej kolegyni Annegret, ktorá už v 80. rokoch v Mníchove urobila veľké praktické zásluhy na tejto téme.

Tento krátky učebný text bol formulovaný z osnov jeho výuky za využitia K.I. Preklad bol vykonaný automaticky.

Vydala altenpflege.de

Cena DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Prípomienky a návrhy na zlepšenie prosím na team@altenpflege.de.

1/-2412181531

Obsah

|       |                                                                                                                                           |    |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1     | Predslov . . . .                                                                                                                          | 4  |
| 1.1   | Ciele krátkej učebnice . . . .                                                                                                            | 4  |
| 1.2   | Význam zamestnania, zábavy a kognitívnej stimulácie v starostlivosti o starších ľudí . . . .                                              | 4  |
| 1.3   | Odporúčania pre žiakov: Ako používať túto knihu . . . .                                                                                   | 5  |
| 2     | Úvod . . . .                                                                                                                              | 6  |
| 2.1   | Základy pracovnej terapie v starostlivosti o seniorov . . . .                                                                             | 6  |
| 2.1.1 | Definícia a ciele zamestnania a aktivizácie . . . .                                                                                       | 6  |
| 2.1.2 | Teoretické základy (gerontológia, geriatria, psychológia starnutia) . . . .                                                               | 7  |
| 2.1.3 | Právne a etické aspekty (zákon o domovoch, smernice kvality, dôstojnosť človeka) . . . .                                                  | 7  |
| 2.1.4 | Osobnostne orientovaný prístup podľa Kitwooda . . . .                                                                                     | 8  |
| 2.2   | Vekom podmienené zmeny a ich význam pre zamestnanie . . . .                                                                               | 8  |
| 2.2.1 | Fyzické zmeny a ich vplyv na mobilitu a jemnú motoriku . . . .                                                                            | 10 |
| 2.2.2 | Zmyslové obmedzenia (zrak, sluch, hmat) . . . .                                                                                           | 10 |
| 2.2.3 | Kognitívne zmeny: Demencia, úbytok pamäti, spomalenie myslenia . . . .                                                                    | 11 |
| 2.2.4 | Psychosociálne zmeny: Osamelosť, depresia, strata roly . . . .                                                                            | 12 |
| 2.2.5 | Riziká: rozpoznať a využiť silné stránky . . . .                                                                                          | 12 |
| 3     | Analýza potrieb a plánovanie ponuky zamerané na človeka . . . .                                                                           | 14 |
| 3.1   | Individuálna biografická práca ako základ zmysluplnej činnosti . . . .                                                                    | 14 |
| 3.2   | Participácia obyvateľov: Aktívne spolurozhodovanie pri výbere tém, zapojenie individuálnych schopností a talentov . . . .                 | 15 |
| 3.3   | Vedenie rozhovoru s obyvateľkami a obyvateľmi na zistenie potrieb . . . .                                                                 | 16 |
| 3.4   | Cieľ: Zachovanie samostatnosti, podpora komunikácie, zvýšenie radosti zo života . . . .                                                   | 16 |
| 3.5   | Dokumentácia a hodnotenie: Plánovanie – Realizácia – Vyhodnocovanie – Prispôsobenie . . . .                                               | 17 |
| 4     | Podmienky a organizácia . . . .                                                                                                           | 19 |
| 4.1   | Tvorba priestoru a bezpečnostné aspekty . . . .                                                                                           | 19 |
| 4.2   | Nočné kaviarničky alebo pravidelné stretnutia: Neformálne večerné stretnutia na podporu sociálnych kontaktov a odbúravanie bariér . . . . | 19 |
| 4.3   | Materiálové zabezpečenie: Náklady, kvalita a úžitková hodnota . . . .                                                                     | 20 |
| 4.4   | Spolupráca v ošetrovateľskom tíme a s príbuznými . . . .                                                                                  | 21 |
| 4.5   | Zapojenie externých odborníkov (muzikoterapeuti, ergoterapeuti, fyzioterapeuti) . . . .                                                   | 22 |
| 5     | Kognitívna stimulácia . . . .                                                                                                             | 23 |
| 5.1   | Tréning pamäti a myšlienkové hry . . . .                                                                                                  | 23 |
| 5.2   | Hádanky, kvízové kolá, biografická práca v diskusných skupinách . . . .                                                                   | 24 |
| 5.3   | Validácia a reminiscenčné rozprávanie (práca s pamäťou) . . . .                                                                           | 24 |
| 5.4   | Využitie digitálnych médií (tablety, interaktívne hry, virtuálna realita) . . . .                                                         | 25 |
| 6     | Kreatívne a remeselné činnosti . . . .                                                                                                    | 27 |
| 6.1   | Maľovanie, kreslenie, vytváranie koláží . . . .                                                                                           | 27 |
| 6.2   | Tvorivé a remeselné skupiny (pletanie, háčkovanie, práce s drevom) . . . .                                                                | 28 |
| 6.3   | Ponuky na podporu zmyslov (aromaterapia, hmatové krabice) . . . .                                                                         | 29 |
| 6.4   | Sezónne a tematické projekty (veľkonočná výzdoba, vianočné tvorenie) . . . .                                                              | 30 |
| 7     | Hudba, tanec a pohyb . . . .                                                                                                              | 31 |
| 7.1   | Spoločné spievanie, muzicírovanie s jednoduchými nástrojmi . . . .                                                                        | 31 |
| 7.2   | Musicoterapeutické prístupy . . . .                                                                                                       | 32 |
| 7.3   | Tanec na stoličke, ľahká gymnastika, pohybové skupiny . . . .                                                                             | 33 |
| 7.4   | Tanečná terapia a rytmické cvičenia . . . .                                                                                               | 34 |
| 8     | Hry a trávenie voľného času . . . .                                                                                                       | 35 |
| 8.1   | Spoločenské hry (stolové, kartové a kockové hry) . . . .                                                                                  | 35 |
| 8.2   | Pohybové a koordinačné hry (kolky, boccia) . . . .                                                                                        | 35 |
| 8.3   | Medzigeneračné ponuky (návštevy školských tried, spolupráce s MŠ) . . . .                                                                 | 37 |
| 8.4   | Výlety, oslavy a slávnosti (Spoločné výlety, narodeninové stretnutia, kultúrne podujatia) . . . .                                         | 38 |
| 9     | Kultúrne a duchovné ponuky . . . .                                                                                                        | 40 |
| 9.1   | Hodiny čítania a literárne skupiny . . . .                                                                                                | 40 |
| 9.2   | Divadlo, filmové predstavenia a využívanie médií . . . .                                                                                  | 40 |
| 9.3   | Biografické workshopy o životných príbehoch a tradíciách . . . .                                                                          | 41 |
| 9.4   | Náboženské a duchovné ponuky (bohoslužby, meditácia, duchovná starostlivosť) . . . .                                                      | 42 |
| 10    | Reflexia a evaluácia . . . .                                                                                                              | 43 |
| 10.1  | Štandardy kvality pre pracovné ponuky . . . .                                                                                             | 43 |
| 10.2  | Vyžiadanie spätnej väzby od obyvateľov, príbuzných a kolegov . . . .                                                                      | 44 |
| 10.3  | Kontrola úspešnosti a prispôsobenie ponúk . . . .                                                                                         | 45 |
| 10.4  | Vzdelávanie a supervízia pre opatrovateľov . . . .                                                                                        | 46 |
| 11    | Perspektívy do budúcnosti v pracovnej terapii . . . .                                                                                     | 48 |
| 11.1  | Využitie digitálnych technológií a robotiky . . . .                                                                                       | 48 |
| 11.2  | Inovatívne koncepty (Green Care, terapie so zvieratami) . . . .                                                                           | 48 |
| 11.3  | Personalizované aktivačné opatrenia v starostlivosti 4.0 . . . .                                                                          | 49 |
| 12    | Záverečné slovo a výhľad . . . .                                                                                                          | 51 |
| 12.1  | Zhrnutie najdôležitejších poznatkov . . . .                                                                                               | 51 |
| 12.2  | Podpora kreativity a osobného nasadenia . . . .                                                                                           | 51 |
| 12.3  | Význam holistického prístupu pre kvalitu života starších ľudí . . . .                                                                     | 52 |

# 1 Predslov

## 1.1 Ciele krátkej učebnice

Učebnica poskytuje praktické a teoretické znalosti na podporu kvality života starších ľudí v zariadeniach starostlivosti prostredníctvom ponúk zamestnania, zábavy a aktivácie. Ponúka študentom a odborníkom v ošetrovatelstve starších ľudí špecifické pokyny na konanie a teoretické základy, aby mohli plánovať a realizovať vhodné aktivity.

Osobitný dôraz sa kladie na personálny prístup, ktorý zohľadňuje individuálne potreby a schopnosti obyvateľov. Poskytnuté informácie majú umožniť ošetrovateľom starších ľudí vytvoriť inkluzívne a uznávajúce prostredie, ktoré pozitívne ovplyvňuje kognitívne, sociálne a emocionálne aspekty obyvateľov. Cieľom je prehĺbiť pochopenie významu holistických prístupov a prispôbiť metódy potrebám obyvateľov.

## 1.2 Význam zamestnania, zábavy a kognitívnej stimulácie v starostlivosti o starších ľudí

Zamestnanie a zábava v domove dôchodcov podporujú pohodu obyvateľov. Posilňujú telesnú pohyblivosť a motorické schopnosti. Cielenými aktivitami zostávajú duševné schopnosti dlhšie zachované. Kognitívna stimulácia pomáha trénovať myšlienkové procesy a pamäť. Toto je osobitne dôležité pri vekových obmedzeniach.

Sociálne interakcie prostredníctvom zamestnaní a zábavných programov predchádzajú osamelosti a izolácii. Obyvatelia tým získavajú pocit príslušnosti. Spoločné aktivity podporujú spoločenskú výmenu a môžu priniesť nové priateľstvá. To významne zvyšuje spokojnosť so životom.

Reakciou na osobné záujmy a biografické pozadie môžu byť obyvatelia aktívne zapojení do plánovania aktivít. To posilňuje autonómiu a sebaurčenie. Individuálny prístup zohľadňuje jedinečné schopnosti a preferencie každého jednotlivca a tým prispieva k sebarealizácii.

Kombinácia telesnej aktivizácie, duševnej stimulácie a sociálnej účasti je rozhodujúca pre kvalitu života v domovoch dôchodcov. Opatrovatelia zohrávajú ústrednú úlohu pri zabezpečovaní personálne orientovanej starostlivosti. Podporujú obyvateľov v aktívnej a zmysluplnej účasti. Takto môže byť realizovaná motivujúca a obohacujúca starostlivosť o starších ľudí.

## 1.3 Odporúčania pre žiakov: Ako používať túto knihu

Začnite prehľadom štruktúry knihy. Každá kapitola sa zaoberá špecifickými aspektmi zamestnanosti, zábavy a kognitívnej stimulácie v opatrovateľskej starostlivosti o seniorov. Dôkladne si prečítajte úvod, aby ste získali solídne porozumenie základom. Tieto vedomosti sú nevyhnutné pre praktickú aplikáciu nasledujúceho obsahu.

V tretej kapitole sa dozviete, ako vykonávať individuálne analýzy potrieb. Využite tieto informácie na presne prispôsobenie aktivít potrebám obyvateľov. Pravidelne dokumentujte a hodnotte, aby ste overili účinnosť a akceptáciu ponúk.

Štvrtá kapitola sa zaoberá organizáciou a rámcovými podmienkami. Berte na vedomie odkazy na dizajn priestoru a bezpečnostné aspekty, aby ste vytvorili bezpečné a príjemné prostredie. Spolupráca s opatrovateľským tímom je tu kľúčovým bodom na zabezpečenie hladkej spolupráce.

Využite kapitoly päť až deväť, aby ste sa nechali inšpirovať praktickými príkladmi, ako môžete vytvárať kognitívne stimulačné, kreatívne aktivity, ako aj hudobné, tanečné a pohybové ponuky. Každá z týchto kapitol ponúka konkrétne nápady a metódy na zlepšenie kvality života obyvateľov.

Pri práci s kapitolou o kultúrnych a duchovných ponukách môžete zamerať pozornosť na uspokojovanie rôznych záujmov a životných príbehov. Tieto ponuky sú rozhodujúce pre psychickú a emocionálnu podporu obyvateľov.

V kapitole desať reflektujte význam kvalitatívnych štandardov, spätnej väzby a neustáleho prispôsobovania ponúk. Kritické preskúmanie vašej práce podporuje profesionálny rozvoj.

Jedenásta kapitola ponúka pohľad na budúce perspektívy v terapii zamestnania. Informujte sa o inovatívnych technológiách a konceptoch, aby ste zostali v obraze s najnovšími vývoji v starostlivosti o seniorov.

Využite túto knihu na rozvoj kreatívnych a efektívnych ponúk zamestnania, ktoré môžu významne obohatiť životy obyvateľov. Berte ju ako praktický nástroj, ktorý vás sprevádza a podporuje na vašej ceste stať sa kvalifikovanou opatrovateľskou silou v starostlivosti o seniorov.

## 2 Úvod

### 2.1 Základy pracovnej terapie v starostlivosti o seniorov

Terapia zamestnaním podporuje pohodu, fyzické a duševné zdravie starších ľudí. Zahrňuje plánované aktivity, ktoré podporujú schopnosti, umožňujú sociálne kontakty a prispievajú k kvalite života. Definícia terapie zamestnaním obsahuje ciele aktivít na udržanie a podporu existujúcich schopností.

Teoreticky sa opiera o poznatky z gerontológie, geriatrickej a psychologickej staroby. Tieto disciplíny pomáhajú pochopiť, ako procesy starnutia ovplyvňujú potreby. Terapia zamestnaním využíva bežné modely na vývoj programov, ktoré sú vhodné pre daný vek a zároveň prístupné.

Právne a etické aspekty sú rozhodujúce. Zákon o domovoch a kvalitatívne smernice definujú štandardy, ktoré zaisťujú, že aktivity zodpovedajú osobným potrebám, pričom je vždy rešpektovaná dôstojnosť človeka.

Osobnostne zameraný prístup podľa Kitwooda zdôrazňuje význam individuálnej životnej histórie. Terapia zamestnaním by mala byť navrhnutá podľa preferencií, záujmov a skúseností obyvateľov. Tento prístup zabráňuje stigmatizácii a podporuje rešpekt a porozumenie.

Terapia zamestnaním je založená na hlbokom pochopení individuálnych a kolektívnych potrieb starších ľudí v zariadeniach sociálnej starostlivosti. Je neoddeliteľnou súčasťou holistickej starostlivosti, ktorá stavia do centra pozornosti fyzickú, duševnú a emocionálnu pohodu obyvateľov.

#### 2.1.1 Definícia a ciele zamestnania a aktivizácie

Zamestnanie a aktivácia sú zamerané na zmysluplné organizovanie každodenného života starších ľudí a na zachovanie alebo dokonca zlepšenie ich existujúcich schopností. Pod zamestnaním sa rozumie každá forma činnosti, ktorá prebúdzá záujem a prináša radosť obyvateľom. Aktivácia ide o krok ďalej, keďže si kladie za cieľ motivovať obyvateľov k fyzickým, duševným alebo kreatívnym aktivitám.

Ciele zamestnania a aktivácie zahŕňajú podporu samostatnosti, zachovanie mobility a podporu duševnej sviežosti. Posilňuje sa sociálna interakcia a komunikácia, čo napomáha predchádzať izolácii a osamelosti. Prostredníctvom presne prispôbených programov sa podporujú individuálne zdroje a zvyšuje sa sebavedomie. Osobitná pozornosť sa venuje prispôbeniu aktivít fyzickým a kognitívnym schopnostiam jednotlivých obyvateľov, aby sa zabránilo preťaženiu a zabezpečila sa bezpečnosť.

### 2.1.2 Teoretické základy (gerontológia, geriatria, psychológia starnutia)

Gerontológia, geriatria a psychológia starnutia poskytujú základné porozumenie pre tvorbu terapií zamestnaním. Gerontológia skúma biologické, psychologické a sociálne aspekty starnutia. Pomáha porozumieť komplexným zmenám, ktoré prichádzajú s vekom, a podporuje vývoj prispôsobivých stratégií na podporu kvality života.

Geriatria sa zameriava na medicínske otázky starnutia. Analyzuje ochorenia spojené s vekom a ich liečebné prístupy. Znalosti o geriatrických syndrómoch, ako sú multimorbidita a slabosť, umožňujú prispôbenie aktivít, aby sa zohľadnili zdravotné obmedzenia a podporila nezávislosť.

Psychológia starnutia zohľadňuje kognitívne a emocionálne zmeny v starobe. Poskytuje pohľady na pamäťové procesy, schopnosť učenia a emocionálnu adaptáciu starších ľudí. To umožňuje integrovať psychologické potreby do ponúk zamestnania a podporiť duševné zdravie.

Spoločne tieto disciplíny tvoria teoretický základ pre vývoj programov zamestnania, ktoré sú individuálne prispôbené. Pomáhajú plánovať aktivity so zreteľom na fyzické, kognitívne a emocionálne zdroje. Tieto základy vedú k holistickému pohľadu, ktorý udržiava a podporuje pohodu prostredníctvom cielenej opatrenia.

### 2.1.3 Právne a etické aspekty (zákon o domovoch, smernice kvality, dôstojnosť človeka)

Zákon o domovoch dôchodcov (HeimG) a smernice kvality stanovujú štandardy pre starostlivosť a podporu obyvateľov v zariadeniach pre seniorov. Zabezpečujú práva obyvateľov a slúžia ako právny rámec na zaistenie dôstojného životného prostredia. V praxi to znamená, že všetky plánované aktivity musia zohľadňovať osobné potreby a vyhovovať individuálnym prániam seniorov.

Zákon o domovoch dôchodcov vyžaduje transparentnosť pri tvorbe a realizácii ponúk aktivít. Zariadenia pre seniorov sú povinné zabezpečiť, aby všetky ponuky podporovali blaho obyvateľov a rešpektovali ich autonómiu. To zahŕňa zohľadnenie bezpečnostných aspektov, prispôbenie zdravotným obmedzeniam, ako aj dokumentáciu a hodnotenie aktivít.

Smernice kvality popisujú očakávania týkajúce sa kvality starostlivosti. Vyžadujú, aby sa ponuky neustále rozvíjali a prispôbovali aktuálnym vedeckým štandardom. Pravidelné hodnotenia sú nevyhnutné na zabezpečenie vysokej kvality ponúkaných aktivít.

Dôstojnosť človeka musí byť zachovaná v každej situácii. Toto nie je len právna, ale aj etická zásada. Aktivity by nemali byť paternalistické, ale rešpektujúce a na rovnakej úrovni. Je potrebné rešpektovať rozhodnutia obyvateľov, aj keď to znamená, že sa nechcú zúčastniť na určitých ponukách. Etická zodpovednosť tiež vyžaduje citlivosť voči kultúrnym, náboženským a osobným rozdielom.

Súhrnne, právne a etické aspekty sú základnými piliermi zodpovednej ergoterapie. Zabezpečujú, že zariadenia pre seniorov nielen spĺňajú zákonné štandardy, ale tiež vytvárajú prostredie, ktoré slúži osobnému rozvoju a blahu obyvateľov.

#### 2.1.4 Osobnostne orientovaný prístup podľa Kitwooda

Personcentrický prístup podľa Toma Kitwooda stavia do popredia človeka s demenciou. Zdôrazňuje dôležitosť empatie, rešpektu a individuálneho uznania. Kitwood kritizuje tradičné prístupy k starostlivosti, ktoré redukujú človeka na jeho nedostatky. Namiesto toho považuje každého človeka za jedinečného a hodnotného, bez ohľadu na kognitívne obmedzenia.

Kitwoodov koncept "osobnosti" tvorí základ tohto modelu. "Osobnosť" opisuje status, ktorý niekto v spoločnosti získa a ktorý je posilnený alebo oslabený prostredníctvom medziľudských vzťahov. Pre Kitwooda je podstatné, aby ľudia s demenciou tento status udržali, aby sa zabezpečila ich kvalita života.

Prvky personcentrického prístupu zahŕňajú pozitívne interakcie, individuálnu podporu a aktivity zamerané na biografiu. Ošetrovatelky a ošetrovatelia sú vyzvaní, aby využívali biografické vedomosti o obyvateľoch. To pomáha vytvárať aktivity, ktoré poskytujú spojenia s osobnou životnou históriou. Práca s biografiou je dôležitým nástrojom na podporu identity a pocitu vlastnej hodnoty.

Komunikácia slúži ako ústredný nástroj v personcentrickom prístupe. Aktívne a rešpektujúce zapojenie obyvateľov do rozhovorov a rozhodovania posilňuje pocit spolupatričnosti. Nejde pritom len o verbálnu, ale aj neverbálnu komunikáciu. Fyzická blízkosť, očný kontakt a empatické počúvanie vytvárajú väzby a podporujú dôveru.

Kitwood zdôrazňuje, že pohoda ľudí s demenciou veľmi závisí od kvality starostlivosti a sociálneho prostredia. Pozitívne, personcentrické prostredie môže spomaliť postup symptómov a zlepšiť kvalitu života. Dôležité je aj vytvorenie podpornej siete a zapojenie príbuzných.

Zhrnuté a podčiarknuté, Kitwood požaduje odklon od rutinných, deficitne orientovaných prístupov smerom k komplexnému porozumeniu osobnosti. Jeho princípy sú priekopnícke pre rešpektujúcu, na jednotlivcov zameranú starostlivosť a terapiu v dome sociálnej starostlivosti.

## 2.2 Vekom podmienené zmeny a ich význam pre zamestnanie

Altersbedingte Veränderungen beeinflussen die Gestaltung von Beschäftigungsangeboten maßgeblich

Physische Veränderungen betreffen häufig Muskelkraft, Beweglichkeit und Feinmotorik. Diese Aspekte erfordern angepasste Aktivitäten, die Mobilität fördern, ohne zu überlasten. Übungen zur Stärkung der Feinmotorik, wie einfache Handarbeiten, können hier sinnvoll sein.

Sensorische Einschränkungen betreffen das Sehen, Hören und Tasten. Sehprobleme erfordern kontrastreiche Materialien und größere Schrift. Schwerhörigkeit wird durch deutliche Sprache und Hörhilfen berücksichtigt. Tastsinnverluste sollte man durch vielfältige sinnliche Erfahrungen in Form von Fühlstationen oder sensorischen Materialien adressieren.

Kognitive Veränderungen, beispielsweise durch Demenz, verlangen kreative Ansätze. Gedächtnisabbau und verlangsamte Denkprozesse erfordern geduldige Kommunikation und klare, einfache Anweisungen. Gedächtnistrainings in spielerischer Form können kognitive Funktionen unterstützen.

Psychosoziale Veränderungen wie Einsamkeit, Depression und Rollenverlust erfordern ein sensibles Vorgehen. Gruppentätigkeiten fördern soziale Interaktion und tragen zum Aufbau neuer sozialer Rollen bei. Es ist wichtig, ein Unterstützungsnetzwerk aufzubauen, das emotionale Sicherheit bietet.

Ein ressourcenorientierter Ansatz ist entscheidend. Stärken zu erkennen und zu nutzen, gibt Bewohnern das Gefühl von Kontrolle und Selbstwert. Individuelle Fähigkeiten sollten im Zentrum von Beschäftigungsangeboten stehen, um persönliche Erfolge zu fördern. Diese Herangehensweise stärkt das Selbstbewusstsein und unterstützt die Lebenszufriedenheit.

Jede Maßnahme sollte spezifisch an die Veränderung angepasst sein, um die Lebensqualität zu steigern und die Teilhabe zu fördern

Vekovo podmienené zmeny zásadne ovplyvňujú tvorbu ponúk aktivít

Fyzické zmeny sa často týkajú svalovej sily, pohyblivosti a jemnej motoriky. Tieto aspekty vyžadujú prispôbené činnosti, ktoré podporujú mobilitu, bez preťaženia. Cvičenia na posilnenie jemnej motoriky, ako sú jednoduché ručné práce, tu môžu byť zmysluplné.

Zmyslové obmedzenia sa týkajú zraku, sluchu a hmatu. Problémy so zrakom vyžadujú materiály s vysokým kontrastom a väčšie písmo. Stratu sluchu je potrebné riešiť jasnou rečou a sluchovými pomôckami. Straty hmatu by sa mal človek snažiť kompenzovať rôznorodými zmyslovými zážitkami vo forme hmatových staníc alebo zmyslových materiálov.

Kognitívne zmeny, napríklad pri demencii, vyžadujú kreatívne prístupy. Úbytok pamäte a spomalené myšlienkové procesy vyžadujú trpezlivú komunikáciu a jasné, jednoduché pokyny. Tréning pamäte v hravej forme môže podporiť kognitívne funkcie.

Psychosociálne zmeny ako osamelosť, depresia a strata rolí vyžadujú citlivý postup. Skupinové aktivity podporujú sociálnu interakciu a prispievajú k budovaniu nových sociálnych rolí. Je dôležité vybudovať podpornú sieť, ktorá poskytuje emocionálnu bezpečnosť.

Zdrojovo orientovaný prístup je rozhodujúci. Rozpoznanie a využitie silných stránok dáva obyvateľom pocit kontroly a sebahodnoty. Individuálne schopnosti by mali byť v centre ponúk aktivít, aby sa podporovali osobné úspechy. Tento prístup posilňuje sebadôveru a podporuje spokojnosť so životom.

Každé opatrenie by malo byť špecificky prispôsobené zmenám, aby sa zlepšila kvalita života a podporila účasť

### 2.2.1 Fyzické zmeny a ich vplyv na mobilitu a jemnú motoriku

Vek prináša telu typické fyzické zmeny, ktoré ovplyvňujú mobilitu a jemnú motoriku. Svalová hmota a sila klesá, čo je známe ako sarkopénia. To vedie k zvýšenej únave a poklesu pohyblivosti. Opatrenia na podporu mobility, ako sú cielené silové a rovnovážne cvičenia, sú rozhodujúce. Tieto môžu znížiť riziko pádu a podporiť samostatnosť.

Stuhnutie kĺbov a opotrebovanie sú časté. Takto sa aktivity stávajú náročnejšími a bolestivými. Tu sa odporúča integrácia pohybových cvičení, ktoré podporujú funkciu kĺbov, napríklad prostredníctvom jemných pohybových tréningov. Ergonomicky navrhnuté pomôcky môžu uľahčiť účasť na každodenných aktivitách.

Jemnotorické schopnosti sa znižujú, čo ovplyvňuje každodenné úkony, ako je zapínanie oblečenia alebo uchopovanie predmetov. Cvičenia na podporu jemnej motoriky, napríklad uchopovanie a manipulácia s malými objektmi, môžu pomôcť tieto schopnosti udržať. Taktiež kreatívne aktivity ako maľovanie alebo tvorenie podporujú jemnú motoriku.

Zmeny v pociťovaní rovnováhy a spomalenie reakčnej schopnosti sú ďalšie fyzické výzvy. Tieto ovplyvňujú bezpečnosť pri chôdzi a státí. Rovnovážne cvičenia môžu cielene prispieť k zlepšeniu schopnosti stať a chodiť.

Vyvážená strava a dostatočný prísun tekutín sú dôležité na minimalizáciu fyzických obmedzení. Oba faktory podporujú zachovanie funkcie svalov a kostí.

Prispôbenie aktivít s ohľadom na tieto fyzické zmeny zvyšuje nielen ochotu k účasti, ale aj blahobyt obyvateľov. Starostlivo vybrané, veku primerané ponuky môžu cielene podporiť a udržať mobilitu a jemnú motoriku.

### 2.2.2 Zmyslové obmedzenia (zrak, sluch, hmat)

Senzorické obmedzenia sú u starších ľudí bežné. Tieto ovplyvňujú vnímanie a sťažujú každodenné aktivity. Medzi tieto obmedzenia patrí videnie, sluch a hmat.

Zrakové obmedzenia sa pohybujú od zníženia ostrosti videnia, cez stratu periférneho videnia až po citlivosť na oslepenie. Častými príčinami sú katarakty, makulárna degenerácia a glaukóm. Na kompenzáciu zrakových obmedzení by sa mali používať materiály s vysokým kontrastom, väčšie písmo a dobré osvetlenie. Taktické značenia a akustické signály poskytujú dodatočné orientačné pomôcky.

## 7 Toto je len ukážka.

Dostupná je celá kniha na <https://www.altenpflege.de> pre registrovaných používateľov. Registrácia a používanie sú bezplatné. Kto sa nechce registrovať, môže sumu uvedenú na strane 2 zaslať cez Paypal na adresu [buchhaltung@factsoft.de](mailto:buchhaltung@factsoft.de) a uviesť pritom názov knihy aj e-mailovú adresu. Potom obdrží PDF e-mailom.

Okrem bezplatného prístupu k stručným učebniciam umožňuje registrácia na [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) aj priamu možnosť uchádzať sa o pracovné miesta. A takisto zverejniť bezplatný pracovný inzerát. Staňte sa aj vy súčasťou komunity [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).