



Současná role celoživotního učení v životě seniorů z multidisciplinární perspektivy

SBORNÍK PŘÍSPĚVKŮ

ke konferenci konané u příležitosti 25. výročí založení
Univerzity třetího věku na Masarykově univerzitě dne 16. září 2015

25 let

Univerzity třetího věku
na Masarykově univerzitě



Současná role celoživotního učení v životě seniorů z multidisciplinární perspektivy

SBORNÍK PŘÍSPĚVKŮ

**ke konferenci konané u příležitosti
25. výročí založení Univerzity třetího věku
na Masarykově univerzitě dne 16. září 2015**



Masarykova univerzita

Brno 2015

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této elektronické knihy nesmí být reprodukována nebo šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu vykonavatele majetkových práv k dílu, kterého je možno kontaktovat na adrese – Nakladatelství Masarykovy univerzity, Žerotínovo náměstí 9, 601 77 Brno.

Obsah

Úvodní slovo	5
Čtvrt století vzdělávání seniorů na Masarykově univerzitě	7
Reflexe spolupráce domovů pro seniory s Univerzitou třetího věku Masarykovy univerzity	23
Mezinárodní spolupráce seniorov – možnosti a zkušenosti	31
Celoživotní vzdělávání jako významný prvek soudobé sociální práce	43
Jak se s věkem měníme v tělesných i duševních souvislostech	51
Možnosti učení u seniorů s demencí	61
Význam vzdělávacích aktivit pro seniory	67
Úloha Asociace univerzit třetího věku České republiky ve vzdělávání starších dospělých	71
Stručný přehled desetileté činnosti Rady seniorů České republiky	77
Zvyšování kvality života seniorů v Jihomoravském kraji	83
Vzdělávání seniorů v České republice – současnost a budoucnost	91
Kurz „Duševní hygiena v seniorském věku“ v pečovatelských domech: specifika, komunikace a praxe	101



Úvodní slovo

V roce 2015 si připomínáme hned několik významných výročí, která měla velký historický význam a ovlivnila budoucnost mnoha národů či generací na dlouhou dobu dopředu. Pokud bychom je seřadili od těch nejstarších, můžeme vzpomenout například na vydání Velké listiny svobod před 800 lety, na upálení mistra Jana Husa před 600 lety, na porážku císaře Napoleona v bitvě u Waterloo před 200 lety, na oficiální zrušení otroctví ve Spojených státech před 150 lety nebo v neposlední řadě na konec druhé světové války před 70 lety. Existují však i jiná, méně významná výročí, která mají svůj regionální význam a určitě stojí za to si je připomenout.

Jedním z takových je právě 25. výročí založení Univerzity třetího věku na Masarykově univerzitě (dále U3V MU). Tímto počinem dala Masarykova univerzita najevo, že vnímá svoji povinnost plnit tzv. třetí roli – tj. že cítí potřebu kromě přípravy profesních odborníků a realizace výzkumných aktivit také sloužit společnosti. Důkazem toho, že se jí to v oblasti seniorského vzdělávání daří velmi dobře, je neustále se rozšiřující programová nabídka a každoročně rostoucí zájem ze strany potenciálních účastníků.

Po celou dobu byly, jsou a budou aktivity U3V MU organizovány tak, aby respektovaly aktuální trendy ve výběru obsahu, metod, forem, prostředků a dalších aspektů důležitých pro vzdělávání zaměřené na seniory. Díky svému rozsahu U3V MU v posledních letech spolupracuje při realizaci kurzů s několika významnými partnery (např. Moravská zemská knihovna, Moravské zemské muzeum, Městská policie, Magistrát města Brna apod.). Vědomi si výše uvedené společenské odpovědnosti a probíhajících sociálně-demografických změn jsme od loňského roku začali spolupracovat s Krajským úřadem Jihomoravského kraje na realizaci kurzů v domovech pro seniory, jichž je zřizovatelem. Rozšířila se tím nejen naše cílová skupina, ale i možnost jak přispět ke zkvalitnění života seniorů, kteří nemají možnost navštěvovat univerzitu třetího věku v takové podobě jako jejich fyzicky nebo psychicky aktivnější vrstevníci.

Obsah tohoto sborníku je koncipován tak, aby na jedné straně shrnul 25leté působení Univerzity třetího věku na Masarykově univerzitě, pohlédl na současnost a budoucnost seniorského vzdělávání a připomněl jeho národní/mezinárodní rozměr, ale aby zároveň na straně druhé poukázal na potřebnost realizace projektů zaměřených na vzdělávání, případně aktivizaci širší skupiny seniorů, tzn. i těch, kteří nemají z jakéhokoliv důvodu přístup k plnohodnotné U3V.

Realizací konference a vydáním této publikace jsme chtěli vytvořit platformu pro vzájemné sdílení aktuálních poznatků a trendů z několika oborů, které mají úzký vztah k problematice kvality života seniorů a jejich vzdělávání. Rád bych na tomto místě poděkoval všem kolegyním a kolegům, kteří do sborníku přispěli, aktivně vystoupili na konferenci anebo se jakýmkoliv způsobem podíleli na její přípravě, organizaci a hladkém průběhu.

Za kolektiv Univerzity třetího věku MU

Petr Adamec



Čtvrt století vzdělávání seniorů na Masarykově univerzitě

A Quarter of a Century of Seniors Education at Masaryk University

Petr Adamec

ANOTACE: Příspěvek se zaměřuje na vznik a rozvoj Univerzity třetího věku na Masarykově univerzitě od jejího počátku v roce 1990 po současnost. Jeho obsah je zaměřen zejména na současnou nabídku vzdělávacích aktivit včetně možností zahraniční spolupráce nebo sociálně demografickou strukturu posluchačů. Jsou zde popsány metody evaluace a způsoby zajišťování kvality při realizaci těchto služeb. Zmíněno je i využití potenciálu účastníků univerzity třetího věku k naplnění cílů závěrečných prací studentů Masarykovy univerzity.

KLÍČOVÁ SLOVA: univerzita třetího věku, nabídka vzdělávacích aktivit, struktura posluchačů, metody evaluace, kvalita

ABSTRACT: The paper focuses on the foundation and development of the University of the Third Age at Masaryk University since its inception in 1990 to the present. The content aims at the current offer of educational activities, including the possibility of international cooperation, or at the socio-demographic structure of participants. Described herein are the methods of evaluation and quality assurance mechanisms in the implementation of these services. It also outlines how to use University of the Third Age participants' potential for achieving the goals of final works of Masaryk University students.

KEY WORDS: University of the Third Age, offer of educational activities, structure of participants, methods of evaluation, quality

1 Počátky vzdělávání seniorů na Masarykově univerzitě

Masarykova univerzita úspěšně realizuje kurzy Univerzity třetího věku již od roku 1990 a je považována za jednu z největších a nejvyhledávanějších univerzit třetího věku v České republice. Vznikla rozhodnutím tehdejšího vedení univerzity jako jedna z forem celoživotního vzdělávání. Obecně se historii univerzit třetího věku v tomto textu věnují povolanější odborníci. Je však na místě, abychom se zmínili o historii jedné konkrétní, a sice té „naší“. Za tímto účelem si dovolueme využít textu, který před několika lety napsal prof. MUDr. Květoslav Šipr, CSc., osobnost, která má nepopiratelné zásluhy na vzniku a rozvoji seniorského vzdělávání nejen v Brně, ale v celé České republice.

„Ke vzniku Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity v roce 1990 výrazně přispěla aktivita Sekce akademií a univerzit třetího věku České gerontologické a geriatrické společnosti. Až do roku 1988 nebyly v Brně pořádány žádné systematické vzdělávací kurzy pro seniory. Když se pak iniciátor přerovské Akademie třetího věku (prof. Šipr – pozn. aut.) stal pracovníkem Lékařské fakulty Masarykovy univerzity, pokusil se o obdobnou aktivitu také v moravské metropoli. V polovině roku 1989 byla v Brně založena Akademie třetího věku při Okresním výboru Českého červeného kříže a ve spolupráci s tehdejší tzv. Socialistickou akademií. Ta byla krátce po sametové revoluci přejmenována na Společnost J. A. Komenského a pod jejími křídly brněnská Akademie třetího věku existovala do poloviny roku 1990. Tehdy rektor Masarykovy univerzity prof. PhDr. Milan Jelínek, CSc., velmi ochotně přijal návrh, aby garanci za vzdělávací kurz pro seniory převzala univerzita.

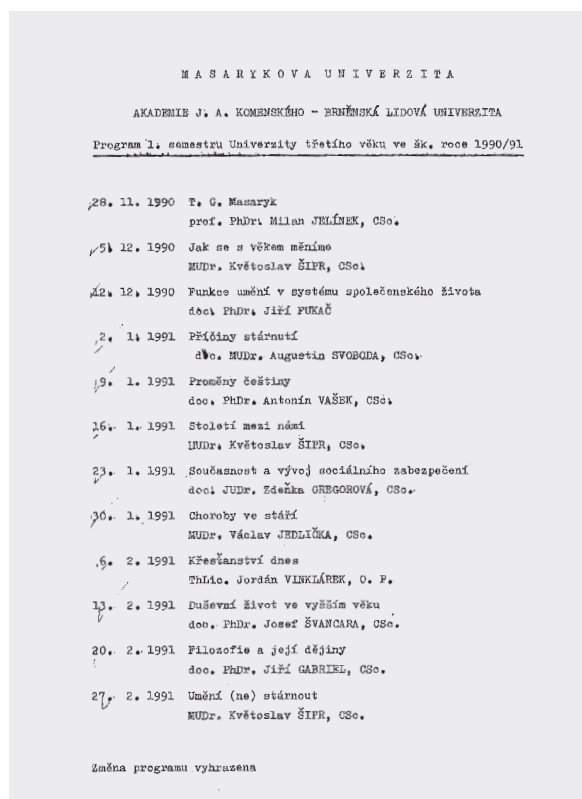
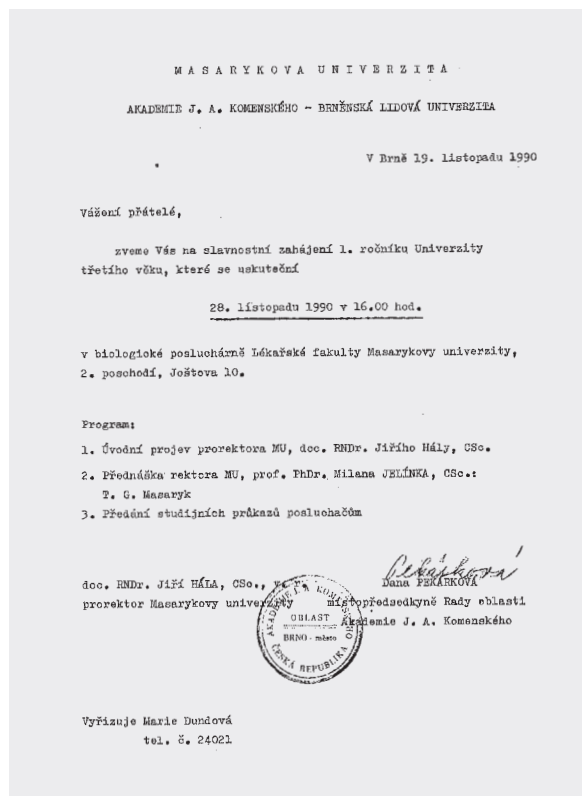
Již první cyklus Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity byl koncipován jako tříletý. Byl zahájen 28. 11. 1990 přednáškou rektora prof. Jelínka nazvanou T. G. Masaryk. Do prvního ročníku se přihlásilo přes 130 zájemců. Přednášky se konaly v biologické posluchárně Lékařské fakulty MU (dnes budova Fakulty sociálních studií, Joštova 10) a probíhaly v týdenních intervalech, vždy ve středu v pozdních odpoledních hodinách. Z tematického hlediska byl první ročník dosti pestrý: převažovaly přednášky z oblasti medicíny (zejména geriatry) a přírodních věd, byla však zastoupena také psychologie, sociologie, filozofie, religionistika, bohemistika, historie a věda o umění. V průběhu prvního ročníku odeznělo 22 přednášek, polovinu z nich přednesli plně kvalifikovaní vysokoškolská učitelé.

Organizační záležitosti spojené s pořádáním Univerzity třetího věku byly zpočátku ponechány v plné míře na zodpovědnosti iniciátora, vedoucího Oddělení praktického lékařství, později pak Ústavu rodinného lékařství. Po administrativní stránce pak kurz obětavě a zcela úspěšně zajišťovala sekretářka ústavu paní Mílada Šulcová. Polistopadový entuziasmus umožňoval plně využít ochotu a aktivitu zúčastněných a nepochybně byl také příčinou, proč odměna administrativní pracovnice spočívala téměř výlučně ve věčnosti účastníků kurzů.

K rozvoji Univerzity třetího věku MU v prvních letech významně přispěl zejména tehdejší prorektor pro studijní záležitosti doc. RNDr. Otta Říha, CSc. Za projev pozitivního vztahu vedení univerzity k Univerzitě třetího věku je možno považovat také udělení pamětní medaile k 75. výročí založení univerzity koordinátorovi kurzu v roce 1994. Administrativní záležitosti na rektorátě vyřizovala především paní Mgr. Jarmila Přikrylová–Mládková.

První tříletý kurz Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity se uskutečnil v letech 1990–1993, druhý „základní kurz“ pak proběhl v letech 1993–1996. Z iniciativy účastníků prvního běhu byl v roce 1993 ustaven Klub absolventů Univerzity třetího věku, jehož členové pak navštěvovali nově vytvořený „nástavbový“ kurz nazvaný Praktická gerontologie. Podpora vedení MU umožnila, aby již v roce 1996 kurzy vzdělávání v rámci Univerzity třetího věku MU současně ukončovalo více než 200 posluchačů“ (Šipr, 2010).

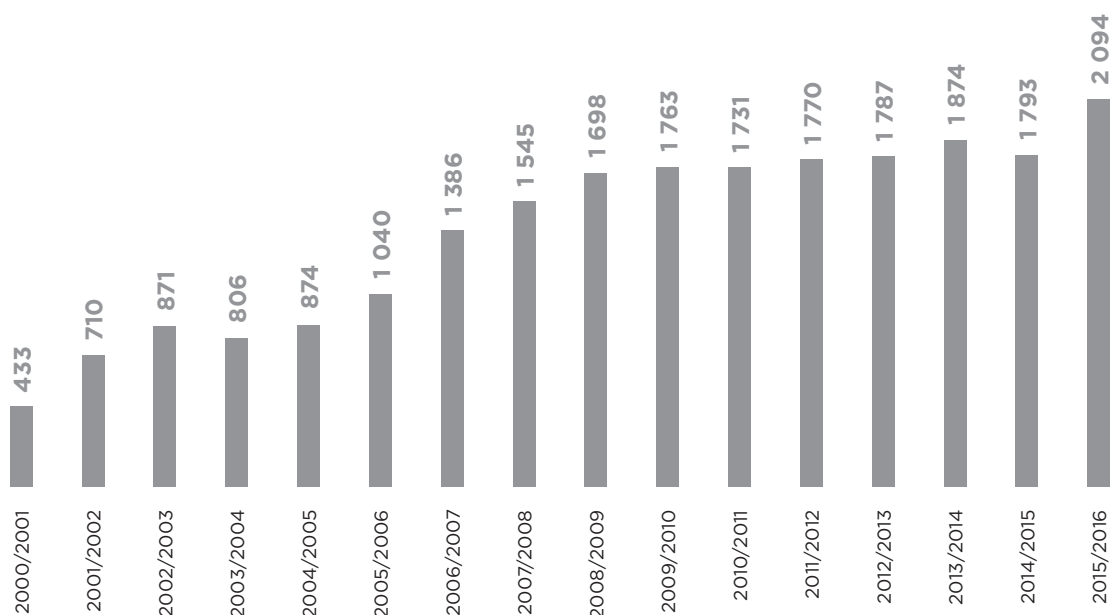
Na konci tohoto textu jsme se ocitli v roce 1996, kdy bylo Univerzitě třetího věku šest let. Převedeno na lidský věk, začala být malá, sotva školou povinná slečna, která se začínala orientovat ve světě a sbírat první zkušenosti. Dnes je z ní sebevědomá 25letá mladá dáma, třeba čerstvá absolventka vysoké školy, která již může nabídnout mnohem více než před dvaceti lety a nebojí se konkurence. Popíšme si blíže její plastický obraz, zodpovězme si otázku: Jak dnešní Univerzita třetího věku na Masarykově univerzitě ve skutečnosti vypadá a jak se od doby svého založení změnila?



Obr. 1: Pozvánka na zahájení a program prvního ročníku U3V MU

2 Organizační schéma Univerzity třetího věku

Univerzita třetího věku je centrálně koordinována rektorátem Masarykovy univerzity. Od roku 2005 je řízením U3V pověřena Ing. Bc. Barbora Hašková. Účastníkem programu U3V může být osoba, která dosáhla věku potřebného pro přiznání starobního důchodu a má úplné středoškolské vzdělání s maturitou. Výuka na Univerzitě třetího věku je realizována formou přednášek, případně cvičení, seminářů a exkurzí. Jednotlivé přednášky trvají 2 vyučovací hodiny a konají se jednou za čtrnáct dnů od října do května. Vzdělávání je bezplatné, každoročně se hradí pouze zápisné, jehož výši pro akademický rok stanovuje prorektor. Účastník programu U3V získá po jeho absolvování osvědčení, jež je mu předáno na slavnostní promoci, které se účastní nejen zástupci všech fakult, ale i vedení Masarykovy univerzity. Absolvent U3V má možnost pokračovat ve vzdělávání v Kurzu pro absolventy U3V, který nabízí program ve čtyřech směrech – humanitním, zdravotnědém, přírodovědném a společenskovedněm. Absolventi U3V se mohou přihlásit i do ostatních dlouhodobých kurzů, které jsou aktuálně nabízeny. Zájem seniorů o tuto formu vzdělávání neustále roste. Zatímco v roce 2001 navštěvovalo Univerzitu třetího věku něco přes čtyři stovky posluchačů, pro nadcházející akademický rok 2015/2016 jich je registrováno přes dva tisíce.



Graf 1: Počet posluchačů U3V MU v jednotlivých akademických letech

Základními činiteli, kteří se podílí na řízení U3V MU, jsou:

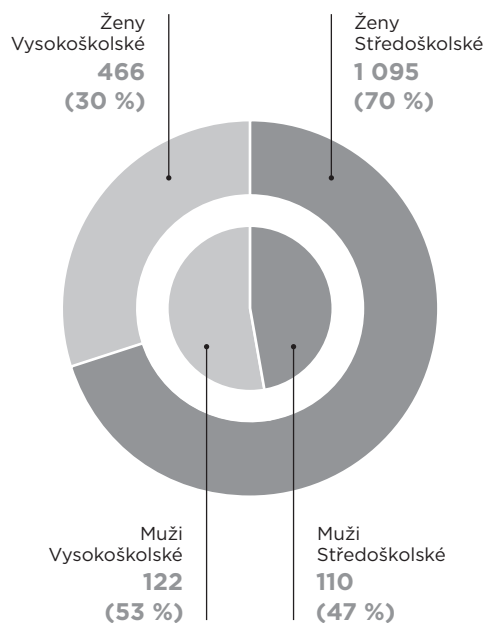
Prorektor, který schvaluje programy celoživotního vzdělávání tvořící U3V, vyhlašuje přijímací řízení do programů U3V a rozhoduje o přijetí uchazečů, kteří nesplňují požadavky, schvaluje výši úplaty (zápisného) účastníků programů U3V, schvaluje výši odměn vyučujících v programech U3V, jmenuje a odvolává členy Programové rady U3V, předkládá rektorovi nejméně jednou ročně zprávu o činnosti U3V, a to po projednání v Programové radě U3V.

Programová rada, jejímž předsedou je prorektor, je tvořena zástupci všech fakult Masarykovy univerzity a jako taková se podílí na koncepčním řízení U3V zejména tím, že projednává návrhy programů U3V a doporučuje je ke schválení prorektorovi, navrhuje nástroje a postupy hodnocení kvality v programech U3V, trvale sleduje vývoj programů U3V a doporučuje vhodná opatření v této oblasti.

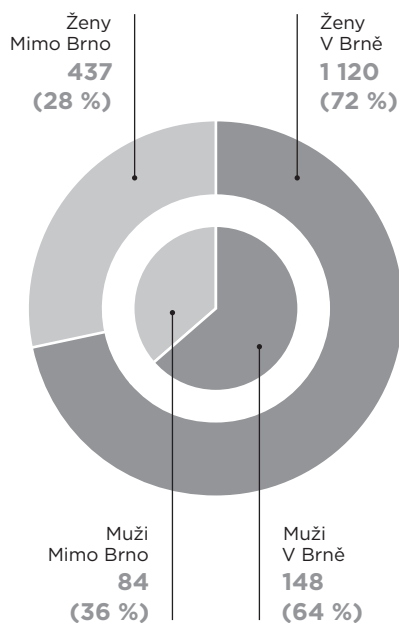
Studijní odbor Rektorátu, který prostřednictvím pracoviště specializovaného na celoživotní vzdělávání provádí organizační a správní činnosti spojené s řízením U3V a uskutečňováním jejích programů, vede evidenci účastníků programů U3V v informačním systému MU, připravuje koncepce v oblasti U3V, vykonává analytické činnosti s tím související, metodicky řídí rozvoj programů a didaktiku vzdělávání v programech U3V, koordinuje marketingovou, informační a finanční podporu pro uskutečňování a rozvoj U3V (převzato ze Směrnice, 2006).

3 Struktura posluchačů

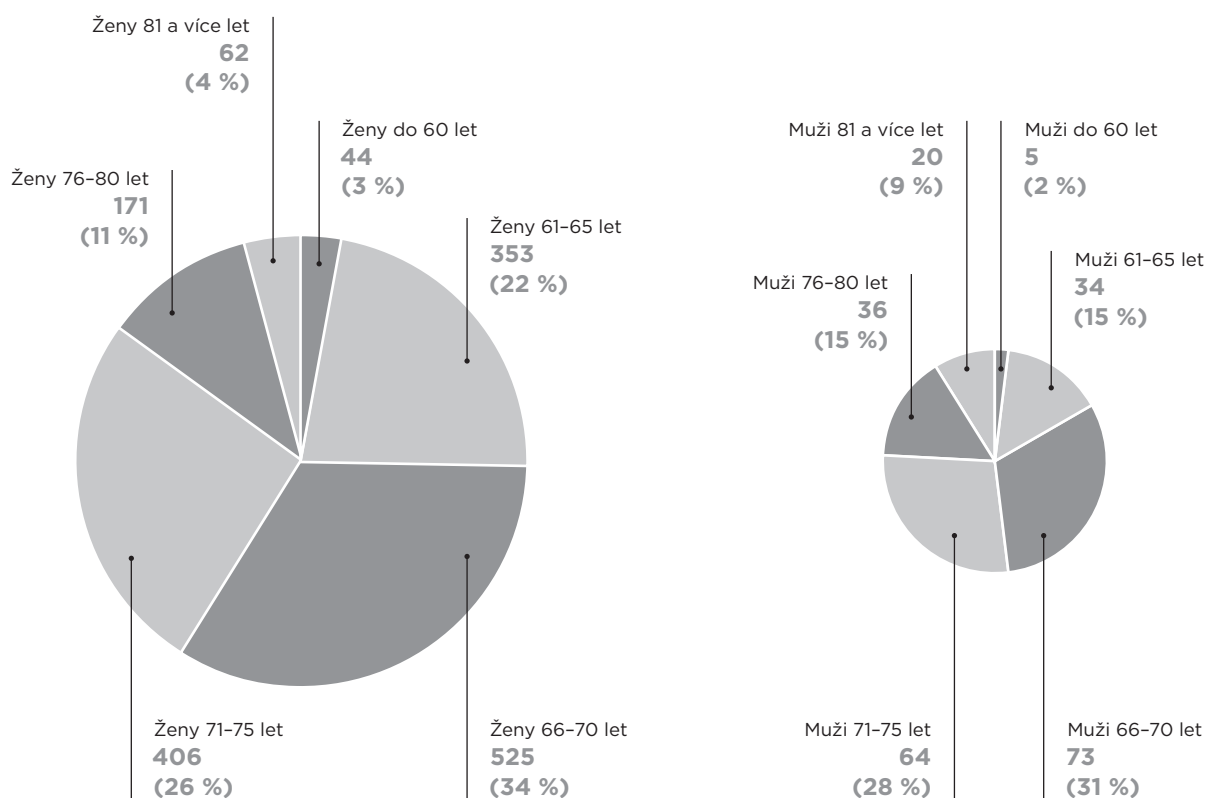
Opakované analýzy struktury účastníků kurzů U3V MU potvrzují, že o studium mají dlouhodobě větší zájem ženy. Podle posledních údajů z Informačního systému MU (www.is.muni.cz) navštěvovalo v akademickém roce 2014/2015 U3V MU celkem 1 793 osob (k 31. 12. 2014). Převážnou většinu posluchačů tvořily ženy (87 %). Vysokoškolské vzdělání mělo 33 % posluchačů, přičemž zhruba jednu desetinu všech posluchačů tvořili absolventi MU (dříve UJEP). Před odchodem do starobního důchodu pracovalo nejvíce účastníků ve státních či příspěvkových organizacích, a to ve více než dvou pětinách případů (42 %). Necelá jedna čtvrtina (23 %) pracovala na vysoce kvalifikovaných pozicích (učitel, lékař, vědecký a výzkumný pracovník, právník apod.). Pouze šestina (19 %) vykonávala svou poslední profesi v komerční sféře. Více než dvě třetiny účastníků U3V jsou z Brna (71 %). Z mimobrněnských posluchačů žije ve vzdálenosti do 20 kilometrů od Brna 37 %, ve vzdálenosti od 21 do 40 kilometrů od Brna 27 % a ve vzdálenosti více jak 41 kilometrů od Brna jich žije 36 %. Největší vzdálenost od Brna, kterou respondenti uvedli v posledním průzkumu, byla 240 km. Průměrný věk byl 69,8 let. Modus činil 69 let, hodnota mediánu byla stejná. Nejmladšímu účastníkovi bylo 48 let (jde o výjimku – invalidní důchodce), nejstaršímu 98 roků (muž).



Graf 2: Struktura posluchačů U3V MU v akademickém roce 2014/2015 podle vzdělání



Graf 3: Struktura posluchačů U3V MU v akademickém roce 2014/2015 podle bydliště



Graf 4: Struktura posluchačů U3V MU v akademickém roce 2014/2015 podle věku

4 Současná nabídka vzdělávacích aktivit a služeb

Hlavní vzdělávací nabídku U3V MU tvoří **dlouhodobé kurzy**. V současnosti se jedná o *Všeobecně zaměřený kurz*, který trvá osm semestrů. Jeho obsah je zaměřen na zdravý a smysluplný životní styl, přednášky mají víceoborový charakter a podílejí se na nich všechny fakulty MU. Neméně zajímavým je tříletý kurz *Dějiny umění a vizuální kultury* zaměřený na rozmanité oblasti, kterými se tento obor zabývá. Ve spolupráci s Moravským zemským muzeem je realizován jednoletý cyklus přednášek zaměřený na výsledky bádání v oboru přírodních i společenských věd podložený bohatým materiálním zázemím sbírek této instituce, přičemž součástí jsou i exkurze. Obsah jednorocního kurzu nazvaného *G. J. Mendel: Člověk, opat a vědec* je zaměřen na život a dílo této slavné osobnosti. U3V MU má od roku 2006 své detašované pracoviště v Telči, kde je ve spolupráci s místní pobočkou Národního památkového ústavu (dále NPÚ) realizován tříletý kurz *Kulturní dědictví – jeden z pilířů identity národa*. Zároveň jednorocní verze tohoto kurzu pod názvem *Kulturní dědictví a památková péče na jižní Moravě* je organizována i v Brně pod patronací zdejšího NPÚ. V současné době je ukončován běh čtyřletého kurzu *Spirituální dimenze člověka – Živá teologie*, jenž měl mnohaletou tradici.

Nad rámec základního programu Univerzity třetího věku MU jsou pořádány tematické **krátkodobé kurzy** zaměřené například na počítačové technologie, výuku cizích jazyků, pohybově relaxační aktivity, aktuální otázky a problémy z oblasti humanitních i přírodních věd. V průběhu akademického roku jich bývá realizováno několik desítek. Za zajímavý resp. netradiční považujeme z tohoto pohledu kurz hry na zobcovou flétnu nebo sportovně relaxační pobyt v Chorvatsku. Jednou z nevhodných vzdělávacích aktivit je týdenní kurz nazvaný *Výtvarný plenér* pořádaný v Telči. Zde se senioři

mohou pod vedením zkušených odborníků z Ateliéru grafického designu Fakulty informatiky MU věnovat fotografii nebo kresbě a zdokonalit se v těchto disciplínách. Výsledky tvůrčí práce účastníků tohoto i jiných kurzů jsou pak často prezentovány veřejnosti například v propagačních materiálech, na webových stránkách nebo na výstavách v České republice i v zahraničí.

Pro posluchače U3V jsou organizovány také jednodenní **exkurze** vztahující se k obsahu přednášek či tematických kurzů. Jejich účastníci mohou navštívit např. Ústav soudního lékařství, Anatomický ústav, Univerzitní kampus, Botanickou zahradu, pořádány jsou také prohlídky budov jednotlivých fakult MU. Navštěvujeme i výstavy či zajímavá kulturně-historická místa v České republice, a to vždy s odborným výkladem. Další významnou aktivitou U3V jsou tzv. **mimořádné přednášky**. Vystupují na nich emeritní rektori, současní i bývalí představitelé vysokých škol či jiných prestižních institucí a další významné osobnosti vědy a kultury. Vyslovují se zde k vysoce aktuálním společenským a odborným tématům.

Účastníci Univerzity třetího věku mohou bezplatně využívat **počítačovou studovnu** na Pedagogické fakultě a počítačovou cvičebnu a studovnu na Fakultě sociálních studií. Mají zde k dispozici počítače, připojení na internet, televizi s DVD a dataprojektor. Mohou tu číst denní tisk, časopisy, případně si zapůjčit skripta, knihy, encyklopedie, slovníky a populárně-naučné publikace. V obou studovnách je k dispozici asistent.

Stále se snažíme, aby program kurzů, přednášek, exkurzí a dalších akcí nebyl jednotvárný, monotematický. Především chceme, aby si každý posluchač našel to, co ho zajímá, a U3V MU pro něj byla atraktivní. To pochopitelně souvisí s výběrem lektorů, vydáváním učebních textů a jiných materiálů, publikováním článků v časopisech, s realizací výstav, aktualizací internetových stránek a s efektivní komunikací se seniory. Proto mezi našimi přednášejícími mohou senioři najít ty největší kapacity ze všech oborů, které Masarykova univerzita nabízí. Mimo to se mohli na mimořádných přednáškách senioři setkat s takovými významnými osobnostmi, jako jsou starobrněnský opat Evžen Lukáš Martinec, emeritní rektor Vysokého učení technického v Brně prof. Petr Vavřín, emeritní prorektor Veterinární a farmaceutické univerzity v Brně prof. Zdeněk Pospíšil, psycholog doc. Ivo Plaňava, socioložka PhDr. Jiřina Šiklová, historik PhDr. Radomír Malý, spisovatel a překladatel prof. Antonín Přidal, astrofyzik RNDr. Jiří Grygar, bývalý velvyslanec a diplomat PhDr. Jiří Gruša, doc. Milan Uhde a řada dalších. K zahraničním hostům, kteří dosud přednášeli účastníkům Univerzity třetího věku na Masarykově univerzitě, patřili např. primátor města Lipska Burghard Jung nebo americký sociální antropolog prof. Andrew Lass.

5 Zahraniční spolupráce

Univerzita třetího věku Masarykovy univerzity v Brně navázala v roce 2009 úzkou spoluprací se Seniorenkolleg Univerzity Lipsko, s níž se dohodla na výměnných pobytech. Vzájemná setkání přináší posluchačům možnost poznat a srovnat podmínky studia v jiné zemi a také získávat nové přátele. Studenti z české strany to navíc vítají jako příležitost zdokonalit se v německém jazyce. Na první výměnný pobyt do Lipska byli posluchači U3V Masarykovy univerzity pozváni v říjnu 2010, kde jim jejich lipští kolegové připravili kulturou nabitý týden. V létě roku 2011 zase přijeli na oplátku lipští senioři do Brna, přičemž navštívili také Telč. I jim přichystali jejich čeští „spolužáci“ pestrý program. V červenci 2012 proběhla Česko-německá letní seniorská škola v Telči, která nabídla čtyřiceti lipským a brněnským účastníkům prohloubení jazykových znalostí a rozšíření vědomostí o kulturní historii obou národů. V říjnu 2013 uspořádali němečtí kolegové pro brněnské posluchače zcela výjimečný vzdělávací program, tematicky zaměřený na architektonický a umělecký styl Bauhaus. V létě roku 2014 strávila skupina česko-německých seniorů týden přednáškami a exkurzemi v Lednicko-valtickém areálu. Tato vzájemná setkání nepovažují posluchači jenom za výlet pro zpestření všedních dnů, ale i za velmi užitečný zdroj poznání, jak studují a také žijí senioři v jiné zemi Evropy. Spolupráce U3V Masarykovy univerzity v Brně a Seniorenkolleg Univerzity Lipsko proto pokračuje a bude mít další cílený program. V roce 2011 se posluchači Univerzity třetího věku MU zúčastnili mezinárodní letní seniorské školy nazvané Kultura



Obr. 2: Čeští a němečtí posluchači U3V na letní seniorské škole 2014

a gastronomie Balleárských ostrovů, která se uskutečnila na ostrově Mallorca. Kromě českých seniorů absolvovali letní školu i posluchači ze Španělska, Německa, Švédska a Velké Británie.

Jsme si vědomi skutečnosti, že senioři netvoří homogenní skupinu (naopak tvoří velmi heterogenní skupinu) a že naši univerzitu třetího věku navštěvuje ta část seniorů, která má to štěstí a je zdravá, aktivní, pohyblivá a vůbec je pro ni tento způsob trávení volného času lehce dostupný. V roce 2014 byl ve spolupráci s Jihomoravským krajem v blanenském Senior centru realizován dvanáctihodinový kurz *Duševní hygiena v seniorském věku*. Kurz se setkal s velkým úspěchem, a proto bylo možno na něj navázat v roce 2015 sérií jiných, tematicky podobných (Česká literatura, Techniky dobré paměti apod.) v dalších šesti domovech pro seniory. O těchto kurzech pojednávají kolegové na jiném místě sborníku.

6 Evaluace a kvalita ve vzdělávání

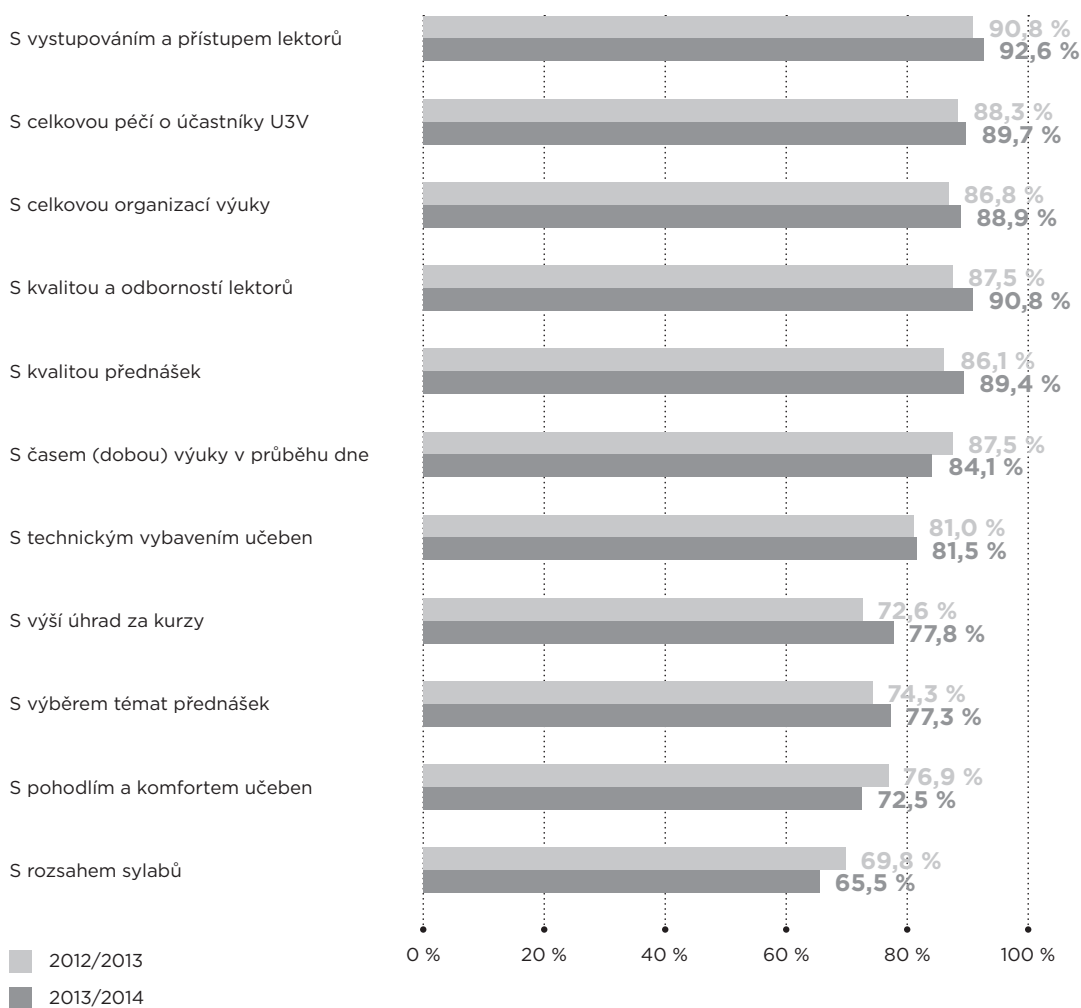
Uvědomujeme si důležitost zpětné vazby, a proto se samozřejmostí při naší práci stala evaluace veškerých aktivit s cílem udržovat (a zvyšovat) kvalitu nabízených služeb. Většinou jsou využívány standardní metody evaluace založené na subjektivním hodnocení vzdělávacích akcí, lektorů aj. ze strany účastníků vzdělávání. Mezi indikátory kvality tedy patří i míra uspokojení požadavků a potřeb (vyslovených i nevyslovených) všech zainteresovaných stran se zaměřením na klienta vzdělávací instituce. Nejčastěji využívanými metodami jsou dotazníková šetření nebo focus groups. Důležitá sociodemografická data pro další analýzy (struktura posluchačů aj.) lze získat i z Informačního systému MU,

jelikož senioři jsou v něm, stejně jako studenti řádných studijních programů, evidováni. Výsledky těchto šetření jsou pak podkladem pro jednání Programové rady, aktualizaci programu U3V MU nebo další organizační opatření.

Dříve se průzkumy na U3V MU realizovaly v omezené míře např. ve vybraném krátkodobém tematickém kurzu nebo vybraném ročníku dlouhodobého kurzu, nejčastěji se tak dělo v prvním ročníku Základního kurzu (nyní Všeobecně zaměřeného kurzu). V roce 2012/2013 bylo přistoupeno k realizaci komplexnější formy hodnocení spokojenosti účastníků s organizací U3V MU a jejími dílčími aspekty. Cílem průzkumů je:

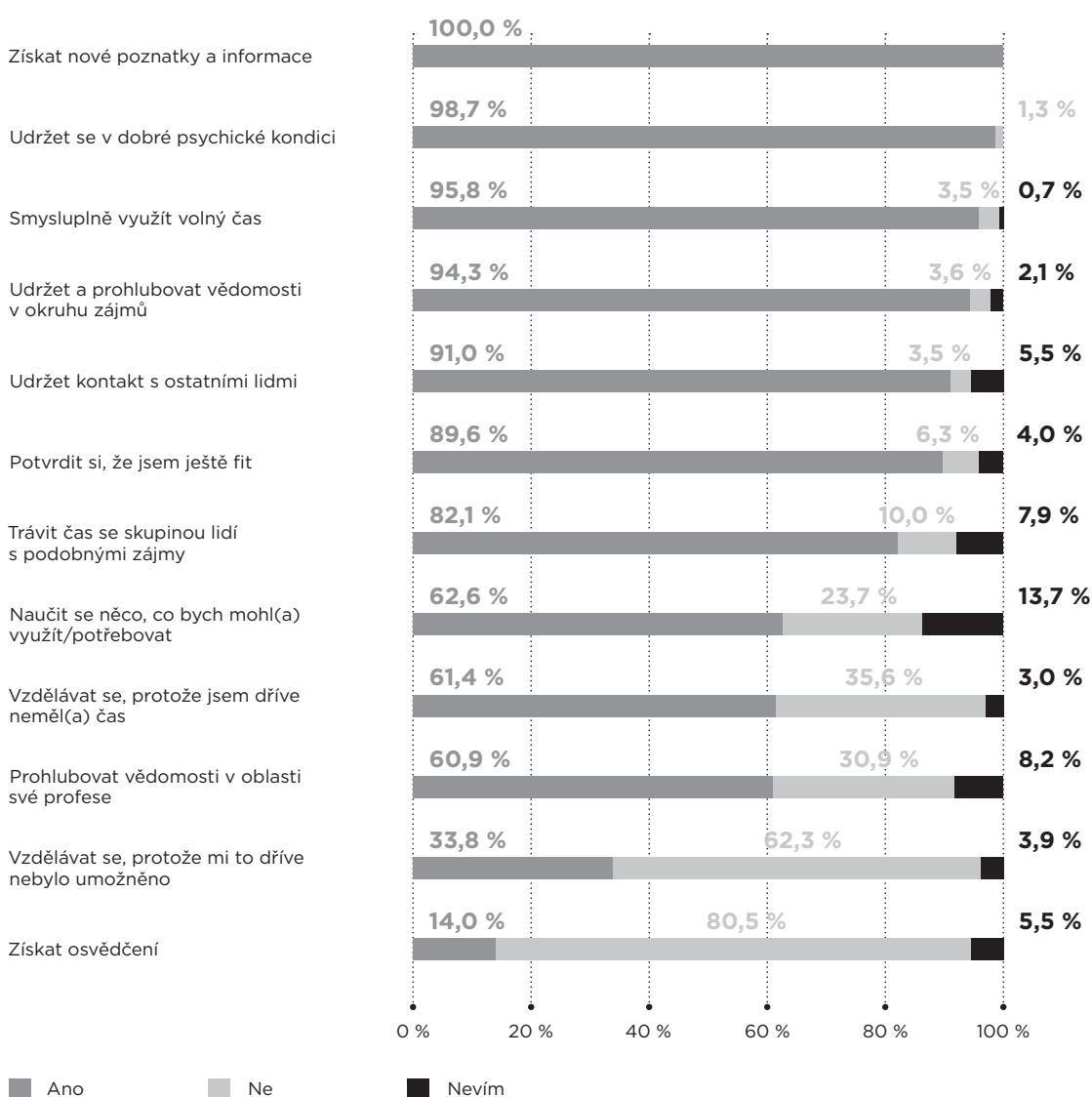
- komplexní evaluace vybraných vzdělávacích aktivit ze strany účastníků kurzů,
- identifikace názorů a postojů od účastníků kurzů a programů,
- zjištění preferencí a získání námětů pro výběr témat kurzů,
- zvýšení celkové spokojenosti účastníků prostřednictvím optimalizace a zlepšení souvisejícího servisu.

Pro účely interní evaluace používáme dotazník vlastní konstrukce, sestavený na základě výsledků předchozích zjišťování a zkušeností s jejich organizací. Dotazník použitý pro rok 2012/2013 byl distribuován v papírové podobě. Od akademického roku 2013/2014 jsme začali využívat elektronické formy dotazníku, což se projevilo ve zvýšení jejich návratnosti a urychlilo zpracování získaných dat.



Graf 5: Míra spokojenosti účastníků U3V MU s dílčími organizačními atributy v letech 2012/2013 a 2013/2014

Míru spokojenosti účastníků s organizačními atributy, které souvisí se vzděláváním na U3V MU, identifikujeme prostřednictvím **11 položek** (tzv. indikátorů). Na výše uvedeném grafu je vidět hodnocení posluchačů s těmito indikátory v akademických letech 2012/2013 a 2013/2014. Posluchači hodnotí míru spokojenosti na škále od 1 do 5 (jako ve škole). Graf zobrazuje vyhodnocení odpovědí v kategorizované podobě – po sloučení hodnot odpovědí 1 a 2 do kategorie „spokojen“. Je možné konstatovat, že míra spokojenosti respondentů s jednotlivými položkami převažuje nad nespokojeností. Respondenti byli nejvíce spokojeni s vystupováním a přístupem lektorů, dále pak s celkovou péčí o účastníky U3V MU, s celkovou organizací výuky a s kvalitou a odborností lektorů. Výrazně menší podíl dotázaných byl spokojen s výběrem témat přednášek, rozsahem sylabů či pohodlím a komfortem učeben. Návratnost dotazníků činí pravidelně kolem 40 %.



Graf 6: Motivace účastníků ke vzdělávání na U3V MU

Předmětem našich šetření (kvantitativních i kvalitativních) je nejen celková spokojenost účastníků U3V MU s organizací vzdělávacích aktivit, jejich obsahovou náplní či kvalitou, ale i **motivace** ke vzdělávání a další aspekty. Např. v roce 2010 jsme zjišťovali motivaci ke studiu v U3V MU u posluchačů prvního ročníku Základního kurzu (nyní Všeobecně zaměřený kurz). Dotazování se tehdy zúčastnilo celkem 154 osob (srov. Adamec, Dan, Hašková, 2010). Výsledky jsou uvedeny v grafu výše.

Zjišťování motivace ke vzdělávání v kurzech U3V má přinejmenším dva důvody: na úrovni obecné je výpovědí o současné populaci seniorů, resp. její části; na úrovni organizačního zajištění kurzů mohou zjištěné poznatky přispět k dosažení souladu mezi reálnou nabídkou ze strany pořádatelů institucí a očekávání účastníků kurzů. Porovnáním našich zjištění s údaji z literatury lze dospět k závěru, že kurzy U3V pro část populace seniorů představují jednu z možností, která významnou měrou napomáhá k udržení kvality života pro účastníky vzdělávání U3V seniorů přívětivým a důstojným způsobem.

7 Publikační činnost a propagace

Pro posluchače Univerzity třetího věku jsou pravidelně vydávány **učební texty (skripta)**, které se vztahují buď k tematickým kurzům, nebo mimořádným přednáškám. Vydali jsme i dvě audioknihy (nejen) pro ty posluchače, kteří mají vzhledem k věku problémy např. se zrakem, sluchem nebo mobilitou. Z realizovaných přednášek mimořádných osobností jsme vydali publikaci s texty přednášek doplněnými fotografiemi a DVD obsahujícím jejich sestřihy.

Pro posluchače Univerzity třetího věku MU a její potenciální účastníky jsou připravovány různé informační a propagační materiály. Vzhledem k častější spolupráci se zahraničními partnery vydáváme i propagační materiály v anglickém nebo německém jazyce. Zveřejňujeme články v časopisech (např. Revue50plus) a vystupujeme na odborných konferencích či veletrzích zaměřených na naši problematiku (např. LEDAX). Publikujeme též články v odborných časopisech (např. Lifelong Learning – Celoživotní vzdělávání). Vystupujeme v TV či rozhlasu, připravujeme reportáže pro regionální vysílání, publikujeme informace o U3V MU ve zpravodajích městských částí apod. V loňském roce dokonce jezdily v Brně dvě tramvaje s naším reklamním potiskem. Zveřejňujeme články v časopisech, na odborných konferencích, vystavujeme výtvarné práce seniorů nejen v Brně, ale i v zahraničí. Zajímavým počinem je bezpochyby výstava kreseb a fotografií, které vytvořili naši senioři na Výtvarném plenéru, instalovaná v kampusu lipské univerzity. V roce 2011 jsme měli možnost dokonce několikrát vystoupit v televizních pořadech věnovaných seniorskému vzdělávání. Vyvrcholením publikační činnosti je dosud nikým nevydaná publikace mapující rozvoj univerzit třetího věku v celé České republice od jejich vzniku až po dnešek, následně vydaná též v anglickém jazyce (viz Adamec & Kryštof, 2011; 2012).

Internetové stránky www.u3v.muni.cz jsou jedním z nejdůležitějších informačních kanálů o aktivitách a aktuálním dění v rámci Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity a pomyslným „oknem do naší kuchyně“. Tato forma prezentace je určena nejen současným posluchačům, ale především pak novým zájemcům o studium. Webové stránky jsou prakticky denně aktualizovány a jejich anglickou mutaci mohou číst i zahraniční zájemci. Ti všichni pak na stránkách naleznou informace o jednotlivých programech a kurzech U3V MU společně s elektronickými přihláškami, případně formuláři k tisku. Dále se mohou návštěvníci webu seznámit s možnostmi nabízených tematických kurzů, jejichž nabídka je v průběhu roku neustále aktualizována a rozšiřována. Významné aktivity a události Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity jsou pravidelně dokumentovány nejen profesionálními fotografiemi a kameramany, ale i samotnými posluchači Univerzity třetího věku MU. Abychom získali podrobnější informace, zavedli jsme v roce 2012 k našemu webu službu *Google Analytics*, což nám pomohlo zjistit, že průměrná návštěvnost internetových stránek www.u3v.muni.cz činí cca 42 unikátních návštěv za den. V období od 1. 12. 2012 do 31. 3. 2015 jsme pak zaznamenali 36 084 návštěv.

8 Využívání informačních a komunikačních technologií

Na Masarykově univerzitě jsou v rámci Univerzity třetího věku informační technologie využívány v kurzech týkajících se počítačové gramotnosti posluchačů, při komunikaci s posluchači i při přihlašování se do kurzů a při evidenci posluchačů. Kromě osobních návštěv a poskytování telefonických konzultací využívají posluchači Univerzity třetího věku MU ke komunikaci s pracovníky zajišťujícími její chod velmi často také e-mailovou korespondenci.

Již v roce 2008 bylo umožněno stávajícím účastníkům a potenciálním uchazečům o vzdělávání v kurzech U3V MU **elektronické přihlašování** prostřednictvím Obchodního centra MU. V posledních letech je možné sledovat i u seniorské populace vzrůstající trend ve využívání komunikačních technologií, stále více zájemců o studium na Univerzitě třetího věku MU tedy oceňuje možnost přihlásit se elektronickou formou (Adamec & Strmisková, 2013).

V současné době (k 31. 12. 2014) evidujeme 1 427 e-mailových adres našich posluchačů, což je bezmála 80 %. Elektronický způsob komunikace proto využíváme zejména k zasílání aktuálních informací o nabídce kurzů a k výše zmíněné evaluaci vzdělávacích aktivit. Potenciální posluchači se mohou na našich webových stránkách zaregistrovat a na jejich e-mail jsou pak automaticky zasílány informace o možnostech vzdělávání v kurzech U3V MU. Zajímavou zkušeností pro náš tým byla spolupráce se studenty Fakulty informatiky MU na vývoji operačního systému pro seniory s názvem Celebrio.

9 Senioři v závěrečných pracích studentů

Problematika seniorů, resp. současný stav společnosti a demografické prognózy jsou širokým tématem. Senioři na univerzitách třetího věku v celé České republice jsou proto často objektem různých dotazníkových a jiných šetření zvědavých studentů různých fakult. Ani senioři na Masarykově univerzitě nejsou těchto výzkumných záměrů ušetřeni. Nezřídka však z těchto počínů vznikají velmi zajímavé bakalářské, diplomové, rigorózní a dizertační práce. Studenti se ve svých závěrečných pracích věnují nejen tématům, k nimž získávají údaje od účastníků U3V, ale také tématům, která se seniorské populace úzce týkají. Tyto práce pak lze vyhledat v Informačním systému MU na adrese is.muni.cz/thesis.

Můžeme tak nalézt práce studentů Ekonomicko-správní fakulty MU věnující se posouzení důchodových reforem a dopadů změn v českém důchodovém systému, případně porovnání penzijních systémů v EU nebo analýzu současných trendů trávení volného času seniorů prostřednictvím cestování. Na Fakultě sportovních studií se pak studenti zaměřují na zkoumání vlivu pohybových aktivit seniorů na jejich psychosociální charakteristiky. Budoucí právníci píšou práce o seniorech jako obětech trestné činnosti, o problematice zaměstnávání starobních důchodců, o právních aspektech financování zařízení sociální péče apod. V archivu Filozofické fakulty lze nalézt práce o tom, jakými kompetencemi by měl disponovat lektor na U3V z pohledu seniorů, o mezigeneračním učení, o motivaci seniorů ke studiu na U3V a vnímání přínosu tohoto studia v jejich životě, případně o osobnostních charakteristikách ve vztahu k životní spokojenosti u studujících seniorů. Některé z prací porovnávají vzdělávání seniorů ve vybraných zemích Evropské unie.

Studenti Lékařské fakulty zase reflektují zdravotní stav seniorské populace, a proto v závěrečných pracích např. sledují význam pravidelných pohybových aktivit se zaměřením na současnou populaci seniorů, vliv zdravotního stavu na využívání volného času. Zajímá je též zájem seniorské populace o preventivní prohlídky nebo informovanost o osteoporóze, kardiopulmonální resuscitaci, poskytování první pomoci, rizikových faktorech hypertenze, případně jaká je úroveň výživových znalostí seniorské populace. Porovnávají také plány volnočasových aktivit stanovených seniory před nástupem do důchodu oproti realitě, zkoumají spánek v seniorském věku, přípravu populace na zdravé stárnutí, ba dokonce i sexualitu třetího věku, případně sexuální život seniorů žijících v sociálních zařízeních. Některé zajímavé práce se věnují stresu ve stáří, výskytu deprese u seniorů žijících ve vlastním

prostředí a u seniorů žijících v sociálních institucích a zároveň úloze rodiny při péči o seniora v domácím prostředí.

Studenti Pedagogické fakulty zkoumají názory a postoje dětí ze základních škol a adolescentů ke stáří, zaměřují se též na ageismus a sociální postavení seniorů ve společnosti. Pojímají aktivizaci seniorů jako téma budoucnosti, analyzují vliv moderní techniky na život seniora, zejména vztah informační gramotnosti a vzdělávání seniorů na U3V, sledují záliby seniorů, otázky mezigeneračního učení (dětí, rodiče, prarodiče). Za zajímavé lze s úspěchem považovat analýzy speciálně pedagogických a speciálně andragogických přístupů k terapii osob s neurologickým onemocněním v seniorském věku nebo motivace a aktivizace jedinců s Parkinsonovou nemocí, případně možnosti a limity trénování paměti u seniorů. Postoje seniorů k osobám se zdravotním postižením a znevýhodněním či postoje seniorů vůči dospívajícím a příčiny mezigeneračního nedorozumění pohledem seniora jsou také zajímavá témata závěrečných prací.

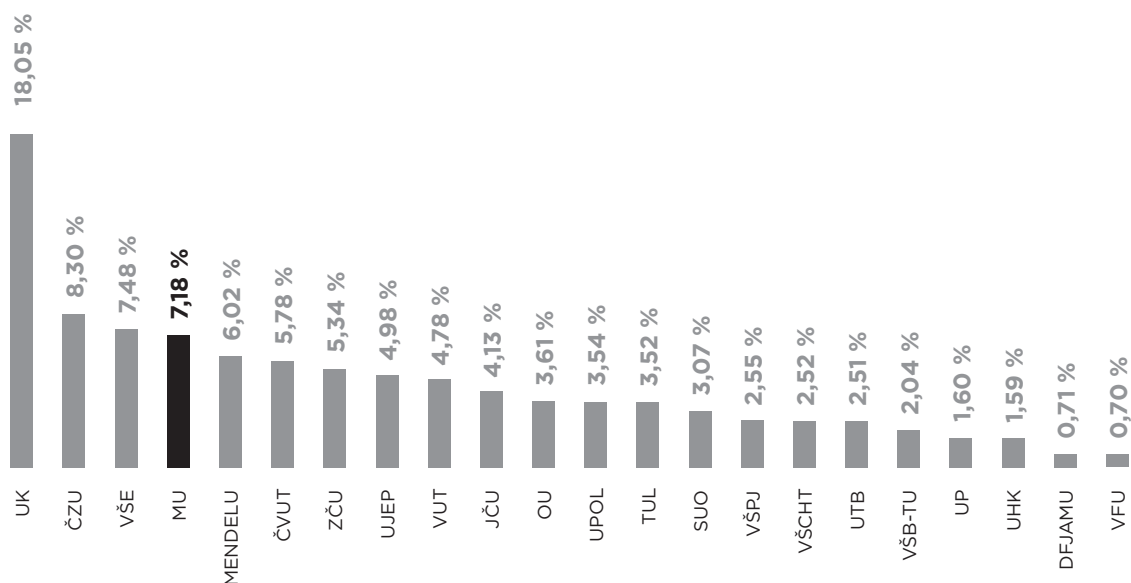
Na fakultě Sociálních studií MU se studenti v závěrečných pracích zabývají např. faktory ovlivňujícími kvalitu života klientů v domově pro seniory ve vybraném regionu, identifikací potřeb bezdomovců seniorů – klientů konkrétního zařízení, kvalitou života a životní spokojeností českých seniorů dle výzkumu projektu SHARE, marketingovými důsledky stárnutí či mediální výchovou seniorů. Jiné práce jsou zaměřeny na představy venkovských seniorů na práhu penze o jejich seberealizaci, výkon seniorské dobrovolnické činnosti v nevládních neziskových organizacích, seberealizaci seniorů v domě s pečovatelskou službou anebo potenciál sociálního programu jako nástroje kvality života seniorů v obci. Jiné práce se zabývají pozicí seniorů v důchodovém věku na trhu práce, vývojem finanční dostupnosti bydlení u seniorských domácností, vývojem počtu vyplácených důchodů v demografické a sociálněpolitické perspektivě.

10 Shrnutí a pár čísel na závěr

Univerzita třetího věku na Masarykově univerzitě slaví čtvrt století své existence. V současné době náš kolektiv zajišťuje program pro zhruba dvě tisícovky seniorů nejen z města Brna, ale i z jeho okolí. Během akademického roku se na její půdě realizuje cca 160 přednášek, zhruba 30–40 tematicky zaměřených kurzů, několik exkurzí a většinou i několik mimořádných přednášek. Nejsme však na tu práci sami. Bez spolupráce s kolegy z jednotlivých fakult naší univerzity bychom si nedokázali představit realizaci přednášek ani tematických kurzů. V několika posledních letech se také rozšířil okruh našich externích spolupracovníků a spolupracujících organizací. Jmenujme například Moravské zemské muzeum, Moravskou zemskou knihovnu, Městskou policii Brno, Jihomoravský kraj, Magistrát města Brna. Zároveň existuje mnoho kolegů z fakult Masarykovy univerzity, kteří s námi spolupracují anebo nám „jen“ zachovávají přízeň, za což jim patří velký dík. Jedním z našich partnerů je i Česko-německý fond budoucnosti, který nám již několikrát poskytl finanční podporu na mezinárodní letní školy.

Na tomto místě je důležité zdůraznit, že organizace vzdělávacích aktivit pro seniory není levnou záležitostí s ohledem na finanční možnosti jich samotných. Je proto nezbytné zde poděkovat za institucionální a finanční podporu nejen Masarykově univerzitě, ale i Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy České republiky za dotaci, kterou poskytuje na provoz všech univerzit třetího věku na veřejných vysokých školách v České republice. Východiskem pro výpočet dotace je „výkon“ vysoké školy v uplynulém akademickém roce, který je měřen počtem realizovaných „studentohodin“.

Jsme dlouholetými členy Asociace univerzit třetího věku České republiky, která sdružuje veřejné vysoké školy (nebo jednotlivé fakulty/ústavy) realizující U3V. Uvedený graf ukazuje podíl Univerzity třetího věku MU na celkovém výkonu těchto vysokých škol v akademickém roce 2013/2014. V současnosti je v této Asociaci registrováno 38 členů (22 veřejných vysokých škol) a jejich U3V v akademickém roce 2013/2014 navštěvovalo cca 43 tisíc seniorů. Celkový výkon členů AU3V ČR pak činil ve zmíněném akademickém roce celkem 826 003,5 studentohodin, z toho výkon MU představoval 59 312 (Informační, 2010).



Graf 7: Podíl veřejných vysokých škol na celkovém výkonu členů Asociace univerzit třetího věku ČR v akademickém roce 2013/2014

Domníváme se, že vzdělávání seniorů patří k činnostem, které by ve svém portfoliu měla mít každá moderní univerzita, která to se svojí společenskou odpovědností myslí vážně. Organizování vzdělávacích aktivit pro seniory však klade nemalé požadavky na osoby, které ji realizují. Dotyčný personál by měl oplývat mnoha odbornými kompetencemi – manažerskými, technickými, edukačními, personalistickými, ekonomickými, právníckými a jinými. Přiznejme si, že někdy je potřeba i schopnost improvizovat. Ke každodennímu chlebu patří styk a komunikace se seniory, ať už formou osobní, telefonickou nebo elektronickou.

Nezbytnými činnostmi jsou výše popsané aktivity jako analýza vzdělávacích potřeb, plánování a navrhování programů kurzů, poptávka vhodných lektorů, různé formy propagace či jiné marketingové aktivity, příprava a tvorba studijních textů, administrativní, technické a materiální zabezpečení chodu jednotlivých kurzů a v neposlední řadě průběžná nebo závěrečná evaluace. Neodmyslitelnou součástí je také starost o získávání finančních zdrojů na činnost či akutní řešení nenadálých a nepředvídatelných životních situací.

Každý, kdo někdy vyučoval na univerzitě třetího věku, říká, že nezná vděčnější a pozornější publikum. Mnozí z pedagogů pak po takové zkušenosti ani nechtějí za svou práci honorář, což svým způsobem vypovídá i o tom, že také senioři přinášejí na vysokoškolskou půdu své vlastní hodnoty, které by se daly nazvat jako určitou kulturou vzdělávání. Sami senioři pak velmi kladně hodnotí nasazení, trpělivost, přístup a v neposlední řadě i smysl pro humor těch, kteří je vyučují, a to se týká všech věkových kategorií, od mladých asistentů po zkušené profesory. Myslíme si, že se sluší na tomto místě všem vyučujícím na univerzitách třetího věku za jejich práci přinejmenším vyjádřit poděkování.

My, kteří se podílíme na její činnosti, se snažíme dělat svoji práci tak, abychom se za ni nemuseli stydět. Zároveň se pak nestydíme prezentovat výsledky své práce, například v tomto sborníku. Univerzita třetího věku na Masarykově univerzitě si za dobu její existence vybuodovala velmi úspěšnou tradici. Přejme si společně, aby ji čekala i dlouhá budoucnost zejména v podobě spokojených seniorů šířících její dobré jméno v širokém okolí.

Literatura

- Adamec, P., Kryštof, D. (eds.). *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: Asociace Univerzit třetího věku České republiky, 2011, 135 s. ISBN 978-80-210-5640-4.
- Adamec, P., Strmisková, M. *Výroční zpráva Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity za rok 2013*. Brno: Masarykova univerzita, 2013, 56 s.
- Adamec, P., Dan, J., Hašková, B. Přínos Univerzit třetího věku ke kvalitě života seniorů. In: ŘEHULKA, E., ed. *Škola a zdraví pro 21. století. Výchova ke zdraví: souvislosti a inspirace* [online]. 18. 8. 2010, poslední revize 21. 8. 2010 [cit. 15. 7. 2015]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2010/26/26/texty/cze/adamec_dan_hasko-va_c.pdf
- Asociace univerzit třetího věku České republiky* [online]. c2014, [cit. 2015-06-30]. Dostupné z: <http://www.au3v.org>
- Informační systém Asociace univerzit třetího věku České republiky*. [online]. c2010, [cit. 2015-06-25]. Dostupné (pod heslem) z: <http://www.au3v.zcu.cz/au3v>
- Směrnice rektora č. 11/2006 – Univerzita třetího věku* [online]. c2006, [cit. 2015-07-08]. Dostupné (pod heslem) z: https://is.muni.cz/auth/do/rect/normy/smernicerektora/Smerni-ce_rektora_11-2006.doc
- Strmisková, M. *Univerzita třetího věku pohledem organizátora*. Brno, 2015. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií.
- Šipr, K. Jak vznikala Univerzita třetího věku Masarykovy univerzity. In: ADAMEC, P., ed. *Univerzita třetího věku 1990–2010: 20 let seniorského vzdělávání na Masarykově univerzitě*. Brno: Masarykova univerzita, 2010, s. 14–17. ISBN 978-80-210-5156-0.
- Univerzita třetího věku Masarykovy univerzity* [online]. c2010, [cit. 2015-07-08]. Dostupné z: <http://www.u3v.muni.cz>
- Vavřín, P. Trochu historie o seniorském vzdělávání v České republice i v Evropě. In: Adamec, P. (ed.). *Univerzita třetího věku 1990–2010: 20 let seniorského vzdělávání na Masarykově univerzitě*. Brno: Masarykova univerzita, 2010, s. 8–11. ISBN 978-80-210-5156-0.

Kontakt

Mgr. Petr Adamec, Ph.D.

Masarykova univerzita
Rektorát
Komenského nám. 2
602 00 Brno
adamec@rect.muni.cz

NÁSTĚNKA



Kalendář a akce	
1. října	Den zemědělců
2. října	Den učitelů
3. října	Den dětí
4. října	Den zdravotníků
5. října	Den policie
6. října	Den armády
7. října	Den magistrátů
8. října	Den školních úředníků
9. října	Den soudců
10. října	Den armády
11. října	Den učitelů
12. října	Den dětí
13. října	Den zdravotníků
14. října	Den policie
15. října	Den armády
16. října	Den magistrátů
17. října	Den školních úředníků
18. října	Den soudců
19. října	Den armády
20. října	Den učitelů
21. října	Den dětí
22. října	Den zdravotníků
23. října	Den policie
24. října	Den armády
25. října	Den magistrátů
26. října	Den školních úředníků
27. října	Den soudců
28. října	Den armády
29. října	Den učitelů
30. října	Den dětí
31. října	Den zdravotníků

Reflexe spolupráce domovů pro seniory s Univerzitou třetího věku Masarykovy univerzity

A Reflection Essay on the Cooperation of Retirement Homes and the University of the Third Age at Masaryk University

Tomáš Franc

ABSTRAKT: Jaký je rozdíl mezi domovy důchodců dříve a domovy pro seniory dnes? Co všechno jeden takový úspěšný domov pro seniory může seniorům nabídnout? Které projekty je možné s klienty těchto zařízení realizovat a zvýšit tak kvalitu péče a života v něm? Jak se osvědčil vzdělávací projekt zaměřený na seniory v těchto zařízeních, realizovaný ve spolupráci Masarykovy univerzity a Jihomoravského kraje?

KLÍČOVÁ SLOVA: senior, stáří, sociální služby, domov pro seniory, domov se zvláštním režimem, domov důchodců, kvalita, péče, standardy, aktivizace, demence, Alzheimer, Vážka, Bon Appetit, gerontologie, geriatricie, vzdělávání, Univerzita třetího věku, Masarykova univerzita, Jihomoravský kraj

ABSTRACT: What is the difference between homes for the elderly 15 years ago and today? What can be offered to the clients by one successful retirement home? What kinds of projects could be realized/implemented in order to improve the quality of care, services and life inside those facilities? What was the result of an educational project aimed at seniors in those facilities conducted by Masaryk University in cooperation with the South Moravian Region?

KEY WORDS: senior, old age, welfare, home for the elderly people, home with special care, retirement home, quality, care, standard, norm, rule, activation, Alzheimer, dementia, Vážka, Bon Appetit, gerontology, geriatrics, education, training, University of the Third Age, Masaryk University, South Moravian Region

Úvod

Jeden známý vtip říká, že domovy důchodců jsou vlastně pomstou dětí za jesle a mateřskou školku.

Jaké jsou ale dnešní domovy pro seniory, dříve nazývané domovy důchodců? Má někdo z Vás osobní zkušenost a srovnání domova důchodců (DD) před nějakými 15–20 lety s domovy pro seniory dnes, především po roce 2007, kdy vstoupil v účinnost Zákon o sociálních službách? Existují nějaké smysluplné projekty, které je možné s klienty těchto zařízení realizovat a zvýšit tak kvalitu péče a života v něm? A je možné úspěšně vytvářet a realizovat vzdělávací projekty zaměřené na seniory v těchto zařízeních ve spolupráci Masarykovy univerzity a Jihomoravského kraje? Já a zaměstnanci Domova pro seniory Předklášteří odpovídáme kladně.

Zákon o sociálních službách jako mezník kvality a humanity

Franc (2002) se ve své diplomové práci *Funkce domova důchodců – očekávání a poskytované služby* zabývá otázkou manifestní i latentní role těchto zařízení v tehdejší sociálním systému České republiky, tj. v době absence Zákona o sociálních službách.

Obecně se o všech obdobných zařízeních mluvilo (a i dnes se s tím občas setkáváme) jako o ústavěch. Ústav je podle Matouška (1999) typ pobytového zařízení, v němž skupina profesionálních zaměstnanců pečuje o skupinu nějak hendikepovaných lidí. „Ústav je zvláštní fenomén: personál je v něm zaměstnán jako v jakékoliv jiné organizaci, pro klienty je však ústav dočasnou nebo trvalou náhradou domova. Tento rozdíl v očekávání a postojích je ústředním problémem ústavní péče. Personál považuje klienty za objekt své práce, klienti chtějí být individuálními subjekty“ (Matoušek, 1999, s. 17).

Funkce ústavů můžeme dle France (2002) nahlížet z perspektivy zájmů společnosti (veřejnost, obecné autority, ...) nebo z hlediska individua (klient a jeho blízcí). Dalším, na první pohled skrytým zájmem, je podle něj zájem samotné organizace (ústavu). V některých případech se zájmy shodují, jindy se různí. Podle Matouška (1999) je to pak obvykle zájem společnosti, který dostává přednost, a klientovy možnosti volby se zužují. Podle něj je nejpodstatnějším parametrem ústavu z pohledu individua respekt k osobní svobodě rozhodování. Podle zákona může ústav přijímat klienty pouze na základě jejich uvědomělého souhlasu a klientovo rozhodnutí vstoupit do ústavu může být prověřováno sérií „prahů“, na nichž se klient vůči ústavu víc a víc zavazuje (podobně se chová i církve při přijímání do kláštera, kdy zájemce pokračuje přes kandidaturu k noviciátu, tj. přes něj k dočasným slibům, až konečně dospěje ke slibům trvalým). Franc (2002) ale upozorňuje, že vstup klienta může být také nedobrovolný. DD zahrnují obě možnosti. Klient se do instituce DD může dostat dobrovolně na základě vlastní žádosti, ale také zcela nedobrovolně, to za předpokladu nesvéprávnosti klienta. Jisté prvky nedobrovolnosti lze často najít i za „dobrovolným“ vstupem. Žádost totiž může být různě motivována – touhou po zjednodušení života, tlakem příbuzných, zdravotním stavem nebo jinými objektivními či subjektivními podmínkami (nevyhovující bydlení apod.). Nezanedbatelná je také ekonomická stránka věci – život v DD je pro jejich obyvatele mnohonásobně levnější než mimo něj. I na základě uvedených skutečností je možné charakterizovat vstupy do DD u nás jako de facto vstupy nedobrovolné (Schimmerlingová, 1991, Kasalová, 1992).

Řada tezí a Francem (2002) zjištěných skutečností o funkcích domovů důchodců, dnes domovů pro seniory, však platí i v dnešní době. Naštěstí nabyly na významu a klíčovou roli hrají pojmy jako humanita, individualita, aktivizace, důstojnost, přirozené prostředí, profesionalita, odbornost, vzdělávání, standardy péče atd.

Doporučuji všem, kteří trpí předsudky a stereotypy dávných zkušeností, navštívit některá řádně registrovaná sociální zařízení v JMK, především ta zřizovaná JMK či Magistrátem města Brna, a přesvědčit se o tom, že pokrok a profesionalita zasáhly dynamicky i tento obor.

Já to srovnání mám. Po zkušenostech získaných při psaní výše zmíněné diplomové práce jsem se v roce 2007 stal ředitelem Domova pro seniory Předklášteří (DpS) a mohl tak být aktivním

účastníkem přeměny jak jednoho takového konkrétního zařízení, tak i celého systému sociálních služeb v České republice.

Představení Domova pro seniory Předklášteří

Domov pro seniory Předklášteří, příspěvková organizace je pobytové zařízení sociálních služeb zřízené Jihomoravským krajem a poskytuje sociální služby *Domov pro seniory* a *Domov se zvláštním režimem* dle § 49 a § 50 zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Služby jsou poskytovány v nepřetržitém provozu 24 hodin denně.



Posláním DpS je poskytování sociálních služeb, podporování soběstačnosti, nezávislosti, individuality, sociálních kontaktů a aktivního, důstojného života seniorů, kteří vzhledem ke své nepříznivé sociální situaci, především pak věku a zdravotnímu stavu, potřebují pomoc jiné osoby a nemohou zůstat v přirozeném prostředí. To vše prostřednictvím kvalifikovaného personálu a při dodržování lidských práv a základních svobod.

Důraz je kladen na zachování přirozené vztahové sítě, respektování práv a lidské důstojnosti každého uživatele s režimem přizpůsobeným jeho specifickým potřebám.

Naší *cílovou skupinou* jsou senioři, kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu, v nepříznivé sociální situaci, se sníženou soběstačností v základních životních dovednostech, s omezenou schopností sebeobsluhy zejména z důvodu věku, kteří potřebují trvalou pomoc jiné osoby a nemohou zůstat v přirozeném prostředí. U sociální služby domov se zvláštním režimem jsou to senioři splňující kritéria pro službu domov pro seniory, kteří navíc trpící stařeckou, Alzheimerovou nebo jinou formou demence.

DpS Předklášteří má kapacitu 84 lůžek, z toho 52 lůžek pro službu domov pro seniory a 32 lůžek pro službu domov se zvláštním režimem. Ubytování je řešeno převážně v jednolůžkových a dvoulužkových pokojích.

Průměrný věk uživatelů ke konci roku 2014 byl 83,7 roku a 70,2 % uživatelů pobíralo 3. nebo 4. stupeň příspěvku na péči (Výroční zpráva 2014).

Původně zařízení fungovalo od roku 1964 jako Domov důchodců v nedaleké obci Žernůvka. Po restitučním navrácení budovy kongregaci Milosrdných sester III. řádu Sv. Františka zahájil tehdejší zřizovatel Okresní úřad Brno-venkov v září 1999 stavbu nové budovy v obci Předklášteří. Netradičně řešená, účelně a moderně zařízená, bezbariérová stavba byla zkolaudována v srpnu roku 2001 a dne 12. září roku 2001 bylo provedeno přestěhování obyvatel, zaměstnanců a postupně v omezené míře také inventáře. Budova byla následně navržena na architektonickou cenu Stavba roku 2001.

Stravování je zajištěno vlastním stravovacím provozem, kde se připravuje racionální strava i specifické diety, mletá a mixovaná strava, v případě nutnosti i nutriční strava (racionální č. 3, diabetická č. 9, šetrící č. 2 a 9/2, nutriční). Stravování se provádí v souladu se zásadami správné výživy, s ohledem na věk, zdravotní stav uživatelů a podle stanovených stravovacích jednotek.

Kulturní a společenská činnost uživatelů je zajišťována v souladu s celoročním plánem, který je upřesňován na jednotlivé měsíce. Uživatelům jsou v případě zájmu přehrávány DVD, CD, videokazety, půjčovány knihy z knihovny DpS, v centrálním rozhlasu jsou vysílány různé relace, dále mají uživatelé možnost sledovat televizní programy. Velice oblíbené jsou pořady „Ohlédnutí s kamerou“, kde jsou přehrávány záběry z kulturních akcí i běžného života v DpS. Rovněž předčítání z populárních knih se těší značné pozornosti. Pořádají se kvízy, testy znalostí, turnaje v pexesu a jiné soutěže s vyhlášením vítězů, předáváním diplomů atd.

Pod vedením zkušených aktivizačních pracovníků se uživatelé mohou realizovat v zájmových kroužcích, jako je keramický (máme vlastní keramickou pec), pěvecký, čtenářský, taneční, ruční práce, vaření, společenské hry, skupinové cvičení, práce s pedigem, práce v dřevodílně, muzikoterapie a mozkový jogging (paměťová cvičení, křížovky, kvízy, ...). Uživatelé využívají nácivku jemné motoriky, procházek do přírody, ležící uživatelé jsou vyváženi na balkony, terasy, zahradu a do přilehlého parku, jsou pořádány čajové dýchánky apod. Rehabilitační úsek má k dispozici pro potřeby uživatelů počítač s připojením na internet. Kromě výše uvedené zájmové činnosti někteří uživatelé v omezené míře vykonávají různé pomocné práce na zahradě a v DpS jako např. zalévání květin apod. Důraz klademe na širokou nabídku *petterapie* (terapie pomocí zvířat). Máme akvarijní ryby, drobné ptactvo (andulky) a drobné zvířectvo (králíci, morčata). Velmi kladný ohlas mělo pořízení domácích koček a především realizace vlastní *canisterapie* (pejsků). Vybudován byl canisterapeutický koutek a pořízení 2 pejsků.

V rámci rozšíření možností venkovních aktivizačních činností byl v minulosti zbudován zahradní altán, zakoupeny tzv. mobilní, výškově stavitelné zahrádky, zahradní kuželky. S cílem DpS více se otevřít veřejnosti a snahou zachovat u uživatelů kontakt s přirozeným prostředím byly na zahradu zakoupeny hrací prvky (houpací kůň na pružině a tabule na kreslení) pro děti, tj. nejmladší návštěvníky DpS. Pro větší pohodlí a soukromí návštěv uživatelů byla vytvořena „návštěvní místnost“ s možností TV a DVD přehrávače pro projekci soukromých fotografií nebo videozáznamů. Na základě spolupráce s Českou alzheimerovskou společností (ČALS) jsme vybudovali 2 *reminiscenční* (vzpomínkové) místnosti.

Projekty zvyšující kvalitu života i péče

V souladu s dlouhodobou snahou o zvýšení kvality poskytovaných sociálních služeb uvítalo vedení DpS možnost zapojit se do projektu financovaného JMK tzv. *Gerontologické a organizační supervize*. Startoval na počátku roku 2010 a od té doby jsme pravidelným a aktivním účastníkem všech programů tohoto úžasného projektu. Díky této podpoře zřizovatele jsme začali, troufnu si říct, kvalitativně novou etapu v poskytování sociálních služeb nejen v našem zařízení, ale v sociálních organizacích zřizovaných JMK. Mohli jsme navázat dlouhodobou spolupráci se specializovanými odbornými

organizacemi. Jedná se především o Fakultu humanitních studií UK a její Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče, zastoupené Mgr. Danou Hradcovou, Gerontologické centrum a Českou gerontologickou a geriatrickou společností ČLS JEP, zastoupenou Doc. MUDr. Ivou Holmerovou, Ph.D. a Českou alzheimerskou společností, zastoupenou Mgr. Martinou Mátlovou a Pavlou Hýblovou.

Od počátku roku 2013 se naše zařízení aktivně účastní projektu České alzheimerské společnosti (ČALS), který se jmenuje *Bon Appetit (Radost z jídla)*. Program vychází z přesvědčení, že dobré jídlo je připravováno s úctou k surovinám a podáváno s úctou ke strážníkům. Cílem programu Bon Appetit (BA) je umožnit lidem, kteří využívají služeb dlouhodobé péče, co nejpříjemnější zážitek z jídla. Snažíme se proto podporovat pracovníky zařízení dlouhodobé péče v jejich úsilí o zachování důstojnosti, identity a soběstačnosti klientů. V programu BA jsme velmi úspěšně pokračovali i v roce 2014 a 2015, a to včetně účasti na pořádaných tematických konferencích. S ČALS spolupracujeme jako tzv. pracoviště s dobrou praxí a jezdí k nám na stáže jiné organizace v rámci celé ČR, které se do projektu BA zapojily. Podíleli jsme se i na českém překladu knihy *Bon Appetit – radost z jídla v dlouhodobé péči*.

V druhé polovině roku 2014 jsme ve spolupráci s některými jinými krajskými organizacemi zahájili práce na speciální *elektronické kuchaře* „Jídel do ruky“ pro lidi s demencí. Postupně se naše zařízení stalo tahounem tohoto projektu. Ten stále běží a bude se postupně dále rozšiřovat (www.radostzjidla.cz).

V lednu tohoto roku u nás proběhl tradiční ples, na který přijíždí i rodiny uživatelů. Tentokrát však bylo občerstvení realizováno v duchu programu BA a tzv. „Jídla do ruky“. Všechno bylo připraveno tak, aby ke konzumaci nebyl zapotřebí příbor a stačily pouze ruce. Pro obrovský úspěch jsme v červenci uspořádali obdobně pojatou zahradní slavnost.

Kromě již zmíněného programu Bon Appetit je součástí projektu GOS i rozvojový program v oblasti *paliativní péče v geriatricii*. Znalosti a postupy v péči o osoby v terminálním stadiu života jsme rozšiřovali za pomoci a pod vedením MUDr. Ladislava Kabelky. Neméně zajímavý program, ke kterému jsme se díky GOSu dostali, je *taneční terapie* s lektorem, pedagogem a tanečním mistrem Mgr. Petrem Veletou.

Pozitivní výsledky a úspěchy

Výsledky naší práce, spokojenost uživatelů a jejich rodinných příslušníků nezůstaly bez povšimnutí. V roce 2013 jsme z rukou hejtmána Jihomoravského kraje JUDr. Michala Haška získali *Cenu hejtmána Jihomoravského kraje* jako ocenění „Za dlouhodobou systematickou snahu zlepšovat a zkvalitňovat poskytované služby a za vysokou kvalitu péče osobám trpícím Alzheimerovou chorobou“.

Naše organizace je nositelem *certifikátu kvality péče „VÁŽKA“* České alzheimerské společnosti (ČALS). Tento certifikát je udělován zařízením, které poskytují sociální péči osobám s onemocněním demencí na velmi vysoké odborné úrovni.

Tento certifikát se nám podařilo v roce 2014 obhájit.

Vzdělávací projekt Univerzity třetího věku MU

Jménem příspěvkové organizace Domov pro seniory Předklášteří chci poděkovat Masarykově univerzitě a Jihomoravskému kraji za zprostředkování a realizaci *vzdělávacího projektu pro seniory*.

O tomto projektu jsem se dozvěděl již v roce 2014, kdy proběhlo jeho pilotní testování v Senior centru Blansko. Jeho výstupy a pozitivní reakce byly prezentovány Ing. Bc. Barborou Haškovou, manažerkou pro koordinaci celoživotního vzdělávání Masarykovy univerzity, na poradě ředitelů PO JMK.

I přes prezentované pozitivní zkušenosti v Blansku jsem byl jako statutární zástupce obdobné sociální organizace, kde se měl tento projekt také realizovat, opatrný a lehce nedůvěřivý. Důvodem je trochu odlišné složení klientely v Blansku a u nás. V Blansku je větší procento tzv. zdravotně

schopnějších seniorů, zatímco v našem zařízení máme cca 70 % seniorů ve 3. a 4. (nejvyšším) stupni nesoběstačnosti. Nedovedl jsem si představit, jak a zda naplníme kurz lidmi, kteří budou mít skutečný zájem a zvládnou ho aktivně absolvovat.

Přesto jsme se rozhodli do toho jít. Již úvodní setkání v našem zařízení s manažerkou projektu Ing. Barborou Haškovou a lektorkou Mgr. Veronikou Šléglovou bylo příjemné a přilákalo velký počet „zvědavých“ seniorů. Ještě větší překvapení nás čekalo po tomto úvodním setkání, kde jim obě dámy vysvětlily, co všechno je v kurzu čeká, jak bude probíhat, rozdaly jim materiály a odpověděly na jejich otázky. Pokud někteří senioři měli obavy, podařilo se jim je překonat. Skutečných a vážných zájemců o vzdělávání bylo nakonec více, než kapacita kurzu a lektorky dovozovala. I tak jsme kapacitu po vzájemné dohodě navýšili z původně plánovaných 10–12 na 14 lidí. Úspěšně jej nakonec absolvovalo a Evidenční listy programu celoživotního vzdělávání MU převzalo 13 seniorů. Jednomu z nich to nakonec nedovolil zdravotní stav.

Vzdělávání probíhalo 1× týdně, cca 2 hodiny, vždy ve stejný čas. Celkově se jednalo o 6 vzdělávacích setkání. Pro získání Evidenčního listu o absolvování byla potřeba 75% účast posluchače na přednáškách. Tento model se nám osvědčil a nevidím důvod ani potřebu ho nějakým způsobem měnit. Myslím si, že posluchači z řad našich seniorů by zvládli a přivítali i o něco delší kurz, např. o 8 přednáškách.

Téma kurzu *Duševní hygiena v seniorském věku* a jeho náplň je dle velmi pozitivních ohlasů posluchačů velice dobře mířené a obsahově zajímavé vzhledem v cílové skupině posluchačů. Problematika usínání, kvalita spánku, relaxace a aktivní stáří, (mezi)generační komunikace a (mezi)lidské vztahy, to jsou témata, která jsou aktuální i pro lidi žijící v pobytových sociálních zařízeních. Ani v tomto směru jsme nezaznamenali žádné negativní reakce nebo podněty.

Klíčovou roli určitě sehrála osobnost lektorky. I přes své mládí se empatickým přístupem lektorce podařilo seniory získat a pro ně zajímavý obsah přednášek doplnit i o atraktivní a příjemnou formu. Senioři se na ni velmi těšili a z jejich reakcí bylo znát, že se s ní jen velmi těžce a neradi loučili. Z pohledu ředitele oceňuji na lektorce také bezproblémovou komunikaci a vstřícnost v organizačních záležitostech.

Po osobní komunikaci s posluchači, ale i po zprostředkované zkušenosti personálu si myslím, že naši senioři na kurzu nejvíce ocenili určitý individuální přístup k jejich osobě, exkluzivitu v možnosti se kurzu zúčastnit a zájem okolí o život seniorů, kteří stále mohou žít aktivně a vzdělávat se.

Jako organizaci nám projekt pomohl naplňovat a rozvinout jednu z našich činností v podobě aktivizace našich uživatelů.

Celkové hodnocení vzdělávacího kurzu je z pohledu Domova pro seniory Předklášteří velmi pozitivní. Naši uživatelé (senioři) byli ve všech směrech velmi spokojeni. A protože jedním z cílů naší činnosti je spokojený uživatel, spokojeni jsme logicky byli i my. Marně jsme hledali nějaký významný podnět, který by napomohl tento společný a záslužný projekt MU a JMK dále zlepšit a posunout. Pokud bychom dodatečně nějaký našli, dáme jej manažerům projektu vědět.

Ještě jednou za organizaci i seniory děkuji MU a JMK a těšíme se na další možné kurzy a spolupráci.

Literatura

Matoušek, O. Ústavní péče. Slon, Praha 1999

Schimmerlingová, V. Vícegenerační rodina jako zdroj vzájemné pomoci a její současné bariéry.

In: Sestra, 1, č. 4/91, s. 32

Kasalová, H. O stáří mezinárodně. *In: Sociální politika, 18, č. 9-10/92, s. 32*

Kasalová, H. Životní styl starých občanů v měnící se společnosti. *In: Sociální politika, 18, č. 2/92, s. 32*

Franc, T. Funkce domova důchodců – očekávání a poskytované služby. Brno, 2002. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií.

Výroční zpráva Domova pro seniory Předklášteří za rok 2014

www.domovpredklasteri.cz

www.radostzjidla.cz

www.veledance.com

www.gerontocentrum.cz

www.kr-jihomoravsky.cz

www.muni.cz

Kontakt

Mgr. Tomáš Franc

Domov pro seniory Předklášteří, p. o. (ředitel)

Šikulova 1438

666 02 Předklášteří

reditel@domovpredklasteri.cz



Medzinárodná spolupráca seniorov – možnosti a skúsenosti

International Cooperation of Seniors – Possibilities and Experience

Nadežda Hrapková

ABSTRAKT: Popri široko koncipovaných študijných programoch na univerzitách tretieho veku môžu byť seniori aktívne zapojení aj do medzinárodných aktivít a projektov na rôzne témy. Príspevok sa zameriava na konkrétne ciele medzinárodných asociácií AIUTA, EFOS a DANET ako aj európskych projektov s účasťou seniorov ústiach do nových projektov Erasmus+. Konkrétne informácie môžu byť využité ako dobré praxe a rady pre ďalšiu prácu so seniormi.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: dôležitosť informácií, sieťovanie univerzít tretieho veku, medzinárodná spolupráca, medzinárodné združenia, medzinárodné aktivity, európske projekty

ABSTRACT: Apart from wide offer of study programmes at Universities of the Third age, seniors can be actively involved in international activities and projects on many different subjects. The article shows concrete aims of international associations as AIUTA, EFOS and DANET, as well as European projects with senior's involvement, giving some advice for the preparation of the Erasmus+ project. The concrete information can be used as good practice for further work with seniors.

KEY WORDS: importance of information, networking of Universities of the Third Age, international cooperation, international associations, international activities, European projects

Úvod

Sociálny svet seniorov závisí od spoločnosti, ktorá určuje ich sociálnu situáciu. Aby neboli seniori vytlačení z diania spoločnosti, je potrebné vytvárať širokú škálu programov a dostatočne ich informovať o možnostiach voľnočasových aktivít. Informácie majú pre človeka mimoriadne veľký význam, a preto je dôležité získať ich v čo najväčšej miere a rozsahu. K tomu významne prispievajú aj medzinárodné kontakty a informácie zo zahraničia. Staroba neznamena len bolestivé straty a obmedzenia. Socializácia v starobe predstavuje aktívne zapájanie sa do spoločenského diania, byť v spoločnosti s určitými sociálnymi väzbami a vzťahmi. Možnosti aktívneho starnutia sa vplyvom času a udalostí modifikujú, prispôsobujú sa potrebám seniorov i rozvíjajú na základe nových možností a informácií. Významnú úlohu v uspokojovaní potrieb aktívneho starnutia plnia popri bežných programoch univerzít tretieho veku aj ich možnosti medzinárodnej spolupráce a rozvoja kontaktov v zahraničí.

1 Dôležitosť informácií

Aktívne zapájanie starších ľudí do spoločenského diania si vyžaduje dostatočný prísun informácií, ktoré sú poskytované rôznymi cestami, spôsobmi i metódami prenosu. Práve primerané informácie vo vysokej miere podnecujú jednotlivca k rozhodovaniu sa, aké aktivity, v akom čase a na akom mieste by si vybral a sú pre neho najvhodnejšie. Informácie posilňujú jednotlivca, dávajú mu pocit istoty, orientácie, väčšiu schopnosť adaptácie, orientácie v novom prostredí v meniacich sa podmienkach. Vzdelaný senior má iný pohľad na svet, je flexibilnejší, schopný meniť vlastný spôsob života a byť lepšie orientovaný v spoločnosti.

Mnoho starších ľudí pociťuje potrebu ďalšieho vzdelávania hlavne z dôvodu, aby sa ich život stal zmysluplnejší a mali pocit osobného uspokojenia. Zámery a ciele pre ďalšie vzdelávanie môžu byť veľmi rôzne, ale majú jedného spoločného menovateľa - osobný rast jedinca. Na to, aby sa seniori mali možnosť zapojiť do vzdelávacích aktivít je potrebné, aby získali informácie o poskytovanej ponuke vzdelávacích programov. Opýtali sme sa študentov UTV v Bratislave (120 respondentov), kde získali informácie o tejto forme vzdelávania, a zistili sme, že najväčší vplyv v odovzdávaní informácií majú priatelia a známi:

Kategória	Počet	%
Známí a priatelia	80	67
Média	37	30
Iné (Internet, Inštitúcia - MŠ SR)	2	2
Zdravotné zariadenie	1	1
Spolu	120	100

Tabuľka 1: Zdroj informácií k štúdiu na UTV na UK v Bratislave (Šulová, 2011)

Pre porovnanie sme vybrali výsledky väčšej vzorky respondentov z deviatich európskych univerzít zapojených do európskeho projektu Grundtvig EFOSEC, kde sa taktiež prejavil najväčší vplyv priateľov. V skúmanej vzorke bolo zahrnutých aj 193 českých seniorov – študentov z VUT v Brne.

Katégória	Počet	%
Priatelia	522	57
Noviny	171	19
Iné (psychológ)	81	9
TV, Rozhlas	73	8
Reklama, Internet	65	7
Spolu	912	100

Tabuľka 2: Získanie informácií o ponuke vzdelávania pre starších ľudí (Hrapková, 2010)

2 Sieťovanie univerzít tretieho veku v Európe a vo svete.

Univerzity tretieho veku na Slovensku majú za dvadsaťpäť rokov existencie bohaté skúsenosti nielen pri príprave a rozvoji svojich vzdelávacích programov v rámci Slovenska, ale aj v rámci sieťovania, medzinárodnej spolupráce a riešenia európskych projektov. Prvú univerzitu tretieho veku (UTV) zameranú na vzdelávanie starších študentov otvorila Univerzita Komenského v Bratislave v októbri 1990. V súčasnosti sa realizuje v rámci Centra ďalšieho vzdelávania UK s počtom cca 2000 zapísaných seniorov ročne. Svoje programy realizuje okrem Bratislavy aj v Martine, Nitre, Bádíne a v Námestove na pracoviskách UK. Na Slovensku dnes máme 16 UTV združených v *Asociácii UTV na Slovensku (ASUTV)*, ktorá od svojho založenia v roku 1994 plní funkciu poradného i metodického orgánu so zámerom združovania UTV a výmeny skúseností, názorov a myšlienok organizátorov i študentov UTV. Súčasne ASUTV zastupuje sieť UTV v legislatívnych, informatívnych, konferenčných a prezentačných aktivitách na verejnosti doma i v zahraničí, vo vládných inštitúciách i v Rade vlády SR pre práva seniorov a prispôsobovanie verejných politík procesu starnutia populácie.

UTV pokrývajú na Slovensku širokú škálu záujmov pre okolo 7 000 starších študentov ročne. Popri širokej ponuke programov v rámci Slovenska sa mnohé univerzity zapájajú do medzinárodného diania v rámci členstva v medzinárodných asociáciách, združeníach seniorov či partnerstve v európskych projektoch s rôznymi zameraniami.

Medzinárodné kontakty, ako aj členstvo v združeníach nám dávajú veľa možností pre rozvoj nadnárodných aktivít a účasť v európskych či iných projektoch.

Medzinárodné aktivity nám umožňujú:

- rozvoj sieťovania na nadnárodnej úrovni;
- nadväzovanie partnerstiev i osobných priateľstiev;
- študijné návštevy;
- vzdelávanie na nadnárodnej úrovni;
- výmenu, porovnanie a zdieľanie informácií a skúseností;
- zapájanie sa do medzinárodných vzdelávacích podujatí (konferencií, workshopov a i.)
- učenie sa a tréning cudzích jazykov;
- spoznávanie nových krajín a kultúr;
- seniorský turizmus.

Medzinárodné združenia zamerané na vzdelávanie starších ľudí sú zvyčajne otvorené všetkým inštitúciám i jednotlivcom, ktorí majú záujem by aktívni aj vo vyššom veku. Najznámejšie medzinárodné združenia primerané pre potreby a podmienky našich univerzít tretieho veku sú AIUTA a EFOS popri iných sieťach, ktorým sa budeme venovať.

2.1 Medzinárodná Asociácia UTV – AIUTA

AIUTA bola založená prof. Pierrom Vellasom na univerzite v Toulouse v roku 1975 a nadviazala na záujmy a činnosť prvej UTV na svete otvorenej v Toulouse v roku 1973. Mnohokrát sa stretávame s nepresnými informáciami o vzniku, preto vyberáme niektoré údaje z článku „Genesis and Aims of the Universities of the Third Age“, ktorého autorom je jej zakladateľ Pierre Vellas. Autor popisuje v roku 1997 kreovanie prvej UTV na svete: *...na základe návrhu predloženého vo februári 1973 administratívneho výboru vzdelávacieho a výskumného zväzu «International Studies and Development» (ekvivalent fakulty). Výbor tvorili reprezentanti profesorov, študentov a administratívy Univerzity v Toulouse a traja medzinárodne významní externí členovia – generálny riaditeľ WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie), riaditeľ medzinárodnej organizácie práce a riaditeľ UNESCO. Cieľom návrhu bolo preskúmať, cez skúsenosti a bez zaujatých predstáv, čo by univerzita mohla urobiť pre zlepšenie kvality života starších ľudí (ktorých počet bude v budúcnosti neustále narastať)...*

Tento návrh programu, s názvom „Univerzita tretieho veku“, mal veľmi neobvyklý charakter. Bol však prijatý jednomyselné členmi Rady, aj keď bez akýchkoľvek špecifických rozpočtových prostriedkov. Jeho cieľom bolo pokusne za účasti starších ľudí preskúmať metódy, ktorými by univerzita mohla dosiahnuť ciele, ktoré navrhla.

Po prípravných prácach, ktoré mali poradný a experimentálny charakter boli stanovené štyri hlavné ciele:

1) Prispievať k zlepšovaniu úrovne fyzického, mentálneho a sociálneho zdravia a kvality života starších ľudí:

- prevenciou patologických zmien a hendikepov, ktoré urýchľujú proces starnutia;
- telesným tréningom (najmä silová chôdza, relaxácia a plávanie k predchádzaniu problémov rovnováhy a zabezpečeniu motorických funkcií);
- nutričnými informáciami v záujme zlepšenia stravovacích návykov;
- mentálnymi aktivitami a tréningami v záujme prevencie alebo spomalenia redukcie poznávacích zručností;
- otvorením sa dnešnej spoločnosti, technike, spôsobom života a vedomostiam o kultúrnych aktualitách;
- rozvojom spoločenských vzťahov v záujme predchádzania sociálnemu vylúčeniu a osamelosti;
- vedomosťami z histórie, umenia a etnológie k zabezpečeniu a obohateniu vlastnej identity,
- umeleckou kreativitou a osobným obohatením k zlepšovaniu emocionálneho života,
- pomocou ostatným zostať veľkorysími so zachovaním si sebaúcty.

2) Realizovať permanentný vzdelávací program pre starších ľudí v úzkej spolupráci s ostatnými vekovými skupinami (pracovne aktívni, mládež) prostredníctvom činností otvorených pre všetkých zameraných na:

- hudbu: organizovanie koncertov, recitálov;
- umenie v meste a na uliciach, folklór, poézia, koncerty, divadlo;
- konferencie / diskusie na rôzne témy z oblasti vedy, umenia, literatúry, ekonómie, práva, spoločnosti.

Cieľom je byť súčasťou spoločnosti, v ktorej človek žije.

3) Realizovať gerontologické výskumné programy.

Univerzita tretieho veku tu hrá úlohu:

- koordinátora programov, ktoré iniciuje a za ktoré zodpovedá;
- alebo cez spoluprácu s programami realizovanými externými, regionálnymi, národnými alebo medzinárodnými poskytovateľmi služieb: výskumnými programami v geriatrickej, neurológii, psychiatrii, kardiológii, v neurobiológii atď.; v odlišných oblastiach sociálnych vied, práva, verejnej

a súkromnej správy, ekonómie, demografie, sociálnych služieb, psychológie, sociológie, histórie a sociálnej geografie.

4) Realizovať počiatkové a permanentné vzdelávacie programy v gerontológii.

Na univerzitách, kde boli univerzity tretieho veku kreované a boli rozvinuté ich aktivity, prispievajú programy k uvedomovaniu si potreby zabezpečiť odovzdávanie gerontologických poznatkov čo najväčšiemu počtu aktuálnych alebo budúcich tvorcov politík na akejkoľvek úrovni v rôznych odboroch zaoberajúcich sa starnutím človeka a populácie. Využiť na to:

- úvodné vzdelávacie programy pre študentov medicíny, ošetrovateľstva, sociálnych služieb, súkromnej a verejnej správy, psychológie, sociológie, ekonómie, architektúry, urbanizmu, práva, atď.;
- kontinuálne vzdelávacie programy pre profesionálov, ktorí nezískali žiadne gerontologické znalosti počas ich predchádzajúceho vzdelávania, alebo pre tých, ktorí potrebujú aktualizovať vedomosti s cieľom integrácie najnovších gerontologických faktov do vlastnej odbornej práce;
- komunitné informačné programy s cieľom zvýšenia povedomia každého človeka našej spoločnosti, poznaním najvhodnejších riešení pre situácie a problémy vzniknuté v populácii veľkého počtu starších ľudí, v porovnaní s mladou aktívnou generáciou. (VELLAS, P. 1997)

AIUTA (Sekretariát: Bureaux 201–202 Université Toulouse 1- Capitole) ponúka pre svojich členov možnosť partnerstva a spolupráce pri organizovaní medzinárodných odborných konferencií a vzdelávacích podujatí pre organizátorov i účastníkov vzdelávania v rámci seniorských inštitúcií. AIUTA zastupuje práva starších študentov v rámci UNESCO, Európskej komisie, platformy AGE a rozvíja spoluprácu nadnárodne v rámci národných asociácií UTV. Prezidentom AIUTA je od januára 2011 prof. Francois Vellas, syn zakladateľa prvej UTV na svete (1973 v Toulouse), ktorý sa výrazne zasaďuje za zapojenie všetkých kontinentov a nových krajín do problematiky vzdelávania seniorov. Tak rozšírila AIUTA svoju členskú základňu a kontakty z Európy na Maurícius, do Ázie (India, Kambodža, Japonsko popri Číne), Afriky (Senegal, Nigéria), Južnej Ameriky (Brazília, Kolumbia, popri Argentíne, Chile, Kostarika) a do východnej Európy (popri Poľsku, Českej republike, Slovensku, Chorvátsku a Slovinsku sú noví kandidáti Maďarsko, Ukrajina a Rusko). Slovensko je členom AIUTA členstvom Univerzity Komenského od roku 1994 a Asociácie UTV na Slovensku od roku 2000. V členskej základni prevládajú univerzity z Francúzska, Talianska, zo Španielska, Švajčiarska, Nemecka (Ulm, Schwäbisch Gmünd a Chemnitz), Luxemburska, Islandu, z Kanady (Sherbrooke), Holandska (Groningen), Švédska (Uppsala) a ďalšie. Veľký záujem o členstvo prejavujú nové univerzity tretieho veku v Číne, kde už mnoho rokov je členom Čínska asociácia UTV i univerzity v Šanghaji, Pekingu a Kantone (Guangzhou), ale stále vzniká mnoho nových s vysokým počtom zapojených starších ľudí a významnou pomocou štátu.

Žiaľ pre mnohé krajiny je členský poplatok vysoký, čo spôsobuje aj odliv členov, alebo váhanie pri vstupe do asociácie. Informácie o AIUTA sú dostupné na stránke: <http://aiu3a.com/>. Kontakt na sekretariát: secretariat.aiuta@gmail.com.

Medzi najvýznamnejšie aktivity by sme mohli zaradiť popri realizovaných kongresoch, konferenciách a workshopoch v rámci sveta napr. *Pracovné listy* na rôzne témy: Seniorský turizmus (Univerzita Toulouse), Aktivity pútnikov (Santiago de Compostela), Umenie v pozornosti vzdelávania seniorov (Univerzita v Remeši), ako aj Turistické observatórium (Univerzita Azorské ostrovy). Ďalšou trvalou iniciatívou je vydávanie informačného *Newsletter* s rozširovaním informácií o najnovších aktivitách.

V roku 2014 bola v rámci Generálneho zhromaždenia AIUTA predložená členom AIUTA *Charta univerzít tretieho veku*, ktorá bola preložená do mnohých jazykov a zaslaná rôznym politickým výborom a zastupiteľstvám v záujme podpory vzdelávania starších ľudí na národnej, európskej i nadnárodnej úrovni v rámci sveta. Charta sa v obsahu zameriava na:

1. *Cieľ* – Cieľom univerzít tretieho veku (UTV) je vzdelávanie vedomostí a kultúry v akademickom a sociálnom kontexte.

2. *Úloha* – UTV sa zameriavajú na kultúrny a sociálny rozvoj seniorov a ich blaho.
3. *Otvorenosť* – UTV sú prístupné všetkým seniorom bez ohľadu na vek, kvalifikáciu alebo ich prostriedky.
4. *Charakter* – Mnohé Univerzity tretieho veku garantujú akademický charakter ich aktivít integráciou alebo spojením s vyššou vzdelávacou inštitúciou, kým ďalšie UTV majú nezávislé vzdelávacie postavenie.
5. *Vzdelávanie* – Univerzity tretieho veku ponúkajú kurzy, konferencie a semináre pokrývajúce širokú oblasť vzdelávacích predmetov vyučovaných na vysokých školách, ako aj mnoho ďalších tém miestneho záujmu.
6. *Zdravie* – Univerzity tretieho veku sa zameriavajú na podporu zdravia starších ľudí prostredníctvom inovatívnych foriem realizáciou spoločenských, vzdelávacích a telesných aktivít.
7. *Kultúra* – UTV zabezpečujú pre seniorov programy, ktoré podporujú lepšie pochopenie zmien v našej spoločnosti.
8. *Etika* – Univerzity tretieho veku sa zameriavajú na zníženie všetkých foriem diskriminácie týkajúcej sa najmä veku, pohlavia, etnického pôvodu a náboženstva s podporou aktívnej kampane proti sociálnemu vylúčeniu.
9. *Internacionálny aspekt* – Univerzity tretieho veku sú prostriedkom pre medzinárodnú akademickú spoluprácu medzi seniormi v rôznych častiach sveta, vrátane podpory návštev a recipročných výmen.
10. *Budúcnosť* – Univerzity tretieho veku prispievajú k predĺženiu dĺžky života tým, že poskytujú rozvoj intelektuálnych a fyzických podmienok v záujme aktívneho starnutia.
(<http://aiu3a.com/>)

Vzdelávacia a vedecká komisia AIUTA vytvorila v roku 2013 program podpory univerzitám pre kreovanie a rozvoj programov pre starších ľudí. *Tréningové semináre* sú zamerané na:

- Tréningový seminár I.:* Ako založiť, rozvinúť a monitorovať univerzity tretieho veku;
- Tréningový seminár II.:* Ako navrhnuť výskumný projekt a ako pripraviť žiadosť na projekt financovaný z fondov EU;

Vedecký seminár: Ako rozvinúť medzinárodnú spoluprácu formou spoločných výskumných programov podporených z prostriedkov EU a ďalších medzinárodných organizácií. (Hrapková, 2013)

Z uvedeného je jasne vidieť, že AIUTA naplňa záujmy zakladateľa prvej UTV na svete, ktoré pri založení popísal v krátkosti ako podporu sieťovania univerzít tretieho veku v Európe a vo svete s rozvojom oblastí ako:

- vzdelávanie formou kurzov, cez konferencie, workshopy a študijné návštevy;
- výskum;
- služby v komunitách (Hrapková, archív AIUTA).

Táto svetová asociácia je otvorená jednotlivcom, univerzitám i asociáciám a poskytuje informácie z celého sveta. Je zaujímavé, že z výrazne frankofónnej asociácie (za čo bola v minulosti kritizovaná) sa vplyvom jej súčasného prezidenta, prof. Francois Vellasa, (profesora turizmu) stala asociácia s celosvetovým vplyvom a rozšírením.

2.2 Európska federácia starších študentov na univerzitách (EFOS)

Bola založená v roku 1990 v meste Bressanone (Brixen) v Taliansku z iniciatívy profesorov a seniorských študentov z university v Innsbrucku a vo Viedni. Hlavnými aktérmi boli dlhé roky rakúski seniorskí študenti (Leopold Auinger, Horst Leonhard), ktorých vo funkcii prezidenta vystriedala Naďežda Hrapková z Bratislavy a Peter Hug z Groningenu (Holandsko). Hlavným cieľom EFOSu, ktorý vychádza z práva starších ľudí k prístupu k univerzitnému vzdelávaniu, je *Ochrana záujmov starších študentov na univerzitách v Európe*. Je založený na:

- výmene informácií z organizácie štúdia seniorov a ich možností ďalšieho vzdelávania;
- výmene skúseností zo života seniorov vo vlastných rodinách, univerzitách, organizáciách, komunitách, mestách a krajinách;
- vzájomnej podpore a pomoci pri realizácii vzdelávacích programov pre seniorov.

Pôvodné špecifické ciele mali orientáciu aj na kvalifikačné vzdelávanie starších dospelých, keďže v Rakúsku študujú seniori na univerzitách spolu s riadnymi študentmi v kvalifikačných formách vzdelávania. Ciele EFOSu boli historicky kreované a za dvadsaťpäť rokov modifikované so zámerom podpory a rozvoja záujmového vzdelávania. Aktuálne sú zamerané na:

1. podporu vytvárania študijných možností a vzdelávania starších ľudí na univerzitách, ktoré realizujú vzdelávanie integrované s mladými študentmi alebo na univerzitách pre seniorov.
2. podporu spoločných projektov starších študentov v rámci Európy.
3. podporu a zabezpečenie prístupu ku ďalšiemu vzdelávaniu starším ľuďom s akademickým vzdelaním vrátane tých bez formálnej kvalifikácie.
4. verejnú podporu vecí týkajúcich sa vzdelávania pre starších ľudí v politike a v spoločnosti.
5. starostlivosť o autonómne národné organizácie s podobnými cieľmi.
6. využívanie schopností a vedomostí starších študentov, ktoré sú prospešné pre spoločnosť.
7. spoluprácu s inými medzinárodnými organizáciami, ktoré podporujú ďalšie vzdelávanie starších ľudí.

EFOS informuje svojich členov a verejnosť na svojej stránke: <http://www.efos-europa.eu/>, taktiež formou voľne prístupného internetového časopisu *EFOS News*, spolu aj s výsledkami európskych projektov, ktoré členovia úspešne riešili a riešia. Tu je hlavná sila tejto federácie, ktorá v rámci Európy otvára priestor pre spoluprácu v oblasti projektov, konferencií, odborných seminárov a workshopov na aktuálne témy s možnosťou publikačnej činnosti a rozvoja spolupráce. Členské nie je vysoké, čím umožňuje členstvo mnohým univerzitám i jednotlivcom.

Európske projekty, ktoré boli v rámci EFOS riešené boli rôzneho zamerania. Projekt EFOSEC (Sokrates Grundtvig) sa orientoval na metodiku vzdelávania seniorov, mapovanie možností a systémov v rámci európskych univerzít, prieskum názorov starších študentov, motiváciu a bariéry v štúdiu. Projekt VECU (Virtuálne Európske Kultúrne Centrum), bol podporený z prostriedkov projektu Grundtvig a zameral sa na rôzne otázky kultúry, tradícií v rodine a spoločnosti, otázky hodnôt v živote človeka, ľudovej slovesnosti a prísloví, hudby, literatúry a kultúry bývania. Aktuálne riešený projekt Erasmus+ sa zameriava na možnosti rozšírenia vzdelávania seniorov z univerzít medzi ďalšie komunity a regióny s možnosťami inovácie vzdelávacích programov. Projekt Educational Senior Network (Edu-SenNet) má stránku prístupnú na adrese: <http://edusennet.efos-europa.eu/>.

EFOS sa angažuje aj politicky tým, že pripomienkuje niektoré programy a dokumenty Európskej komisie zacielené na ďalšie vzdelávanie so záujmom upriamiť pozornosť na záujmové vzdelávanie seniorov. List zaslaný eurokomisárovi pre vzdelávanie i pripomienky k smerovaniu nového programu Erasmus+ upozorňovali na zúženie možností využívania prostriedkov EÚ formou projektov zo strany starších študentov. Snahy EFOS podporiť a rozvíjať vzdelávanie starších ľudí vyústili do tvorby *Manifestu* „Viac šťastia v živote prostredníctvom vzdelávania a aktivít v starobe“, ktorý bol zaslaný na EK. Zámerom je využiť Manifest na ovplyvnenie politických činiteľov, verejných dejateľov i nových členov k podpore záujmu o vzdelávanie na univerzitách, k spolupráci s EFOS a otvoreniu nových možností pre aktívne starnutie formou vzdelávania.

Manifest popisuje dôvody starších ľudí pre vzdelávanie ako:

- Politické a sociálne dôvody, ktoré obsahujú kritickú účasť všetkých občanov v energetickej demokracii a zabezpečenie spoločného súboru základných hodnôt.
- Teoretické dôvody pre vzdelávanie obsahujú špecifické záujmy, skúsenosti a požiadavky starších dospelých.
- Vzdelávacie dôvody obsahujú zámer pre celoživotné vzdelávanie, vedecké pretváranie.

- Gerontologické dôvody znamenajú aktivizáciu, sociálnu integráciu, vzdelávanie, ako prezieravú reguláciu, predchádzanie diskriminácii v životnom cykle starších ľudí.
- Antropologické a psychologické dôvody znamenajú, že človek je vo vzdelávacom systéme s neustále sa meniacimi požiadavkami v rámci celého života.
- Sociologické dôvody znamenajú zmeny v životných formách a komplexných oblastiach vedomostí, dynamiku modernizácie v 21. storočí.

Významné postavenie získal EFOS svojim zastúpením v *Komisií pre starnutie pri OSN* vo Viedni, čo mu umožňuje nahliadnuť a vyjadrovať sa do problematiky starnutia v rôznych oblastiach. Aktívne členstvo je zárukou výmeny informácií a kontinuity v politických snahách EFOSu. Sídlo EFOSu je v sídle prezidenta (PhDr. Nadežda Hrapková, PhD.), a to na Univerzite Komenského v Bratislave. Kontakt na generálnu sekretárku: Dr. Katarina Grunwald, e-mail: k_grunwald@orangemail.sk

2.3 DANET

Významná sieť hlavne pre krajiny východnej Európy s podporou vzdelávania seniorov je budovaná už niekoľko rokov zapojením sa do projektov s myšlienkou sieťovania v rámci krajín v povodí rieky Dunaj. Iniciatíva vzišla na základe Dunajskej regionálnej stratégie EÚ. Projekty Danube Networkers, ktoré začali s podporou projektov Grundtvig „Učiace sa partnerstvá“, pokračovali projektmi „Senior Volunteering Project“ (SVP) a projektom Feasibility study „Older Adults' Lifelong Learning and ICT Use in the Danube Region v 2013, teda štúdiou, ktorá mapovala podmienky života a možnosti aktívneho starnutia seniorov v podunajských krajinách. Plošne asi ako najviac rozšírený projekt by sme mohli hodnotiť projekt „The wanted Danube“ so zapojením 42 partnerov a viac ako 6 000 priamych účastníkov a verejnou prezentáciou v roku 2014 pred katedrálou v Ulme v rámci Dunajského festivalu. Tieto skúsenosti a iniciatívy vyústili do založenia združenia DANET v marci 2014 na univerzite v Ulme. Účastníkmi mnohých aktivít tejto univerzity boli v minulosti aj reprezentanti z Brna a Českých Budějovic. Do tejto siete by sa mohli zapojiť aj české univerzity, lebo DANET združuje nielen priame podunajské krajiny, ale aj tie spojené s riekou Dunaj, čo rieka Morava určite zaručuje, ako aj program EÚ. Plný názov pre DANET: Network of Seniors' Education, Intergenerational Learning and Social Participation along the Danube. Viac informácií o sieti je dostupných na stránke: <http://www.danube-networkers.eu/>.

2.4 ForAge

Ďalšie významné medzinárodné iniciatívy pre podporu vzdelávania starších ľudí vyvinuli aj koordinátori projektu ForAge, ktorý bol podporený z prostriedkov projektu EÚ Grundtvig. Mimoriadnu pozornosť si zasluhuje zostavenie *Lexikónu termínov v anglickom jazyku* zameraný na vzdelávanie dospelých a vzdelávanie seniorov. Lexikón je voľne prístupný na stránke projektu v anglickej verzii a má informácie aj v slovenčine a češtine. Stránka: www.foragenetwork.eu.

Na podporu vzdelávania starších ľudí zostavila aj táto skupina partnerov zo 16 európskych univerzít a vzdelávacích inštitúcií dokument nazvaný *Deklarácia k podpore ďalšieho vzdelávania*, ktorý bol zaslaný na Európsku komisiu a podpísaný mnohými inštitúciami, univerzitami a vzdelávacími asociáciami v Európe na znak podpory.

2.5 Erasmus+

Nielen aktívny postoj k životu, ale aj zmysluplnosť využívania voľného času vo vyššom veku je významným faktorom pre aktívnu starobu. Nemalou mierou k tomu prispievajú medzinárodné programy

a možnosti zapojenia sa do projektov EÚ. Nie vždy je však jednoduché pripraviť dobrý projekt pre seniorov, ktorý bude úspešne podporený.

Erasmus+ je program EÚ v oblasti vzdelávania, odbornej prípravy, mládeže a športu na obdobie rokov 2014 až 2020. Oblasť, ktorú obsahuje, sú zamerané na školské vzdelávanie, vzdelávanie dospelých, vysokoškolské vzdelávanie, odborné vzdelávanie a prípravu. Jednotlivé možnosti sú rozdelené na: Kľúčovú akciu 1 (KA1) – Vzdelávacia mobilita jednotlivcov a na Kľúčovú akciu 2 (KA2) – Strategické partnerstvá v oblasti vzdelávania. Nie je ľahké vybrať si možnosť vhodnú pre naše potreby, ale ak by sme mohli odporučiť, pre seniorské vzdelávanie vidíme najvhodnejšie orientovať sa na KA2 Strategické partnerstvá v oblasti vzdelávania, kde bola aj UK v Bratislave v roku 2014 úspešná so žiadosťou k projektu EduSenNet.

Cieľom strategických partnerstiev je podporiť rozvoj, prenos a vykonávanie inovatívnych postupov, ako aj vykonávanie spoločných iniciatív na podporu spolupráce, partnerského učenia a výmeny skúseností na európskej úrovni. Strategické partnerstvá sú otvorené pre všetky typy organizácií, ktoré pôsobia v oblasti vzdelávania, odbornej prípravy a mládeže alebo v iných sociálno-ekonomických odvetviach, a tiež organizácie vykonávajúce prierezové činnosti pokrývajúce rôzne oblasti (napr. miestne a regionálne orgány, strediská uznávania a validácie, obchodné komory, obchodné organizácie, poradenské centrá, kultúrne organizácie). Na získanie financovania sa strategické partnerstvá musia zaoberať riešením buď a) aspoň jednej horizontálnej priority, alebo b) aspoň jednej konkrétnej priority týkajúcej sa oblasti vzdelávania, odbornej prípravy a mládeže, ktorá je najviac ovplyvnená.

Žiadatelia robia zvyčajne chyby v tom, že nezpracujú stanovené priority do žiadosti, alebo pri časovom pláne neuvedú časovú os a všetky plánované aktivity a výstupy v súvislosti s prioritami. Priority sa vzhľadom na požiadavky EÚ menia a sú postavené dostatočne široko, aby nám poskytlí možnosť výberu pre náš vlastný projekt. Príprava finančne náročného projektu, ktorý obsahuje okrem plánovaných mobilit aj zapracovanie intelektuálnych výstupov nie je jednoduchá, lebo mnohokrát žiadateľ uvedie výstupy, ktoré nemôžu byť uznané ako oprávnené intelektuálne výstupy (napr. web. stránka projektu, brožúry, prezentácie), lebo sú to diseminačné nástroje projektu. Taktiež sa pri plánovaní mimoriadnych výdavkov robia chyby, lebo mnohé z nich patria do časti financovania pre implementáciu projektu a manažment. Najúžitejšia rada je využiť možnosti konzultácií v Národnej kancelárii Erasmus, ak nemáte pri príprave projektu skúsenosti. Pri hodnotení žiadosti sa posudzuje relevantnosť projektu, kvalita projektu a implementácie, kvalita projektového tímu, dopad a šírenie projektu. Podmienkou pre úspešnosť je mať dobrý tím, ktorý si vie rozdeliť primerane projektové úlohy a zvládne ciele projektu.

Záver

Realizovanie medzinárodných aktivít a rozvoj nadnárodných kontaktov nie je krátkodobou záležitosťou, ale mnohokrát si vyžaduje dlhodobú prípravu, hľadanie možností a primerané finančné krytie. Nemôžeme opomenúť ani dostatočnú jazykovú vybavenosť, komunikačné a prezentačné zručnosti a chuť cestovať. Manažérske zručnosti, ktoré zabezpečia cestovné a pobytové záležitosti, sú tiež nevyhnutnou podmienkou pri príprave mobilit spojených s aktivitami. Veľakrát nám pomôže záujem zo zahraničia, ktorý rozvinie a podporí naše možnosti a rozhodovanie zapojiť sa do medzinárodných aktivít. Ako každá práca v prospech seniorov, tak aj medzinárodné aktivity si vyžadujú celého človeka, prácu nad rámec pracovného času a ochotu odovzdávať veľa aj zo seba samého. Verím, že sa to podarí čo najväčšiemu počtu ľudí a aktivity pre starších ľudí budeme môcť rozvinúť aj v nadnárodnom meradle.

Literatúra

Domovská stránka AIUTA: <http://aiu3a.com/>

Domovská stránka EFOS: <http://www.efos-europa.eu/>

Hrapková, N. *Aufgaben und Initiativen der EFOS*: UK Bratislava, 178 s., 2010, ISBN 978-80-223-2899-9.

Hrapková, N. Archív AIUTA, archív autorky, ktorá je od 2011 generálnou sekretárkou AIUTA. 2013.

Šulová, L. Vzdelávanie ako prostriedok socializácie v rámci voľnočasových aktivít seniorov, Diplomová práca, 2011, 80 s.

Vellas, P. *Genesis and Aims of the «Universities of the Third Age»*, European Network Bulletin – <http://www.uni-ulm.de/LiLL/5.0/E/5.1.frames.html> . 1997.

Kontakt

PhDr. Nadežda Hrapková, PhD.

Asociácia univerzít tretieho veku na Slovensku (viceprezidentka)

Univerzita Komenského v Bratislave

Centrum ďalšieho vzdelávania

Odbojárov 10/a

831 04 Bratislava

nadezda.hrapkova@rec.uniba.sk



Celoživotní vzdělávání jako významný prvek soudobé sociální práce

Lifelong Learning as an Important Part of Current Social Work

Kateřina Kubalčíková

ABSTRAKT: Významným trendem soudobé sociální práce je posilování role uživatelů a jejich participace na procesu rozhodování o charakteru intervence. Uplatnění tohoto principu v praxi vyžaduje jednak rozvoj kompetencí na straně sociálního pracovníka a zároveň aktivní přístup ze strany klienta. Celoživotní učení patří mezi významné nástroje, které mohou pomoci seniorům dobře se orientovat v nabídce pomoci a péče.

KLÍČOVÁ SLOVA: senioři, sociální práce, participace, celoživotní vzdělávání

ABSTRACT: Strengthening role of users and their participation in decision-making process about the form and extend of intervention is the significant trend of current social work. Practical application of this principle is depend on both the abilities and skills of social worker and active approach of the user. Lifelong learning is the important instrument of older people to have a better knowledge and to be well informed about social assistance and social care possibilities.

KEY WORDS: older people, social work, particiapation, lifelong learning

1 Úvod

Čeští senioři představují početně významnou a vnitřně velmi různorodou skupinu klientů sociální práce. Je to dáno zejména poměrně širokou nabídkou sociálních služeb poskytovaných terénní, ambulantní nebo pobytovou formou, které jsou určeny lidem v životních situacích, jež vyžadují asistenci při uspokojení potřeb a zachování kvality života. Právě senioři náleží mezi nejpočetnější skupinu uživatelů sociálních služeb. Jak vyplývá z údajů Ministerstva práce a sociálních věcí (Statistická ročenka, 2014, str. 65–66 a str. 74–75), např. uživatelé typických pobytových služeb pro seniory (domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem) reprezentují 62 % všech příjemců služeb poskytovaných v zařízeních, obdobně v rámci služeb poskytovaných ambulantní a terénní formou představují např. uživatelé pečovatelské služby (což jsou téměř výhradně senioři) 63 % všech příjemců, uživatelé sociálně aktivizačních služeb pro seniory a osoby s postižením pak reprezentují 19 % z celkového počtu. Lidé v seniorském věku mohou spolu s dalšími cílovými skupinami samozřejmě využívat řadu dalších sociálních služeb, jako je např. chráněné bydlení, tísňová péče, odlehčovací služby, ale také různé typy azylového bydlení. Poskytování sociálních služeb upravuje v současné době Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách (dále ZSS). V této právní normě a související prováděcí vyhlášce jsou podrobně definovány nejen jednotlivé sociální služby, ale také je vymezena role sociální práce, přesněji role sociálního pracovníka při poskytování pomoci. Především pak přijetí ZSS přineslo zcela zásadní změnu v pojetí role uživatele, který není předpokládán jako pasivní příjemce péče, ale jako aktivní účastník rozhodování o způsobu zajištění, obsahu a rozsahu poskytované pomoci.

2 Uživatel jako aktivní spoluvůrce

Aktivní role uživatele je v rámci ZSS nastavena ve třech rovinách: (1) Při rozhodování o využití příspěvku na péči. Příspěvek na péči je dávka sociální pomoci, kterou v současné době administrativně zajišťují kontaktní pracoviště Úřadu práce a která umožňuje příjemci tohoto příspěvku rozhodovat o tom, jak bude péče poskytována. Příspěvek je možné využít na úhradu péče poskytované prostřednictvím sociálních služeb a/nebo péče zajištěné domácími pečovateli. (2) Při rozhodování o způsobu, jak bude v rámci sociální služby poskytování pomoci realizováno. Pokud je péče poskytovaná registrovanou sociální službou, je povinností sepsat dohodu mezi poskytovatelem a uživatelem služby. Povinností poskytovatele je pak sestavit společně s klientem (případně jeho zákonnými zástupci) individuální plán péče, ve kterém bude jednoznačně a srozumitelně vymezen rozsah a obsah poskytované péče. Cílem je individuálně nastavená intenzita a rozsah intervence, která je v rámci sociální služby poskytovaná, a to bezprostředně ve vztahu k potřebám uživatele jde tedy o to, aby nedocházelo k tzv. „přepočování“ nebo naopak k poskytování péče v menším rozsahu, než je potřebné. Postup sestavování plánu péče a roli uživatele v procesu rozhodování o poskytnutí služby pak kromě ZSS podrobněji upravují také Standardy kvality sociálních služeb. (3) Při rozhodování o podobě sítě sociálních služeb na místní úrovni. Uživatelé služeb nebo potenciální uživatelé, případně pečující osoby se mají podílet na plánování sociálních služeb na místní úrovni. Města a obce mají v souladu se ZSS vytvářet místní plány rozvoje sociálních služeb, cílem je vytvořit na místní úrovni takovou síť služeb, která bude co nejvíce odpovídat potřebám obyvatel. Pro plánování sociálních služeb na místní úrovni je využívána metoda komunitního plánování – tato aktivita je zpravidla garantovaná sociálním odborem obce s rozšířenou působností. Komunitní plánování je otevřené všem občanům – je možné se zapojit do činnosti jednotlivých pracovních skupin.

3 Posilování role uživatele jako součást participativního přístupu

Posilování role klienta nebo uživatele sociálních služeb na procesu rozhodování se v sociální práci prosazuje ve vyspělých zemích přibližně od počátku 80. let 20. století jako součást participativního

přístupu. Pojem „participace“ bývá v praxi často zaměňován za termín „zapojování“, případně jsou tato slova chápána jako synonymum. Je nezbytné oba termíny odlišovat (viz např. Adams, 2008, s. 31). Zapojování může mít mnoho různých podob, počínaje různými jednorázovými konzultacemi s uživateli až po skutečné rovnocenné partnerství. Participaci lze chápat jako fázi zapojování, kdy uživatelé mají podstatně větší prostor sehrávat aktivnější roli a mají více prostředků k ovlivňování sociální služby a způsobu, jakým je poskytována pomoc. Také participace může mít mnoho různých podob a forem, např. Janet Warren (2013, s. 2–3) rozlišuje (1) participaci klienta sociální práce na posuzování životní situace, individuálním plánování obsahu, rozsahu a způsobu poskytování péče; (2) participaci klienta sociální práce na strategickém plánování a rozvoji služeb; (3) participaci klienta sociální práce na rozvoji konkrétních organizací poskytujících sociální služby; (4) participaci klienta sociální práce na vzdělávání a rozvoji kompetencí profesionálů, studentů, pečujících osob a samotných uživatelů; (5) participace na výzkumných aktivitách a hodnocení služeb.

White (in Gojová 2006) se v rámci diskuse o posilování role uživatele zabývá otázkou funkce participace, tzn., pro koho je participace výhodná a čemu přispívá. Nahlíženo touto optikou, kategorizuje participaci do čtyř typů: (1) nominální participace – organizace a poskytovatelé usilují o legitimizaci své činnosti, uživatelé jsou přítomni spíše formálně. Formální participace jim přináší inkluzi a účelově využívají výhod daného projektu; (2) instrumentální participace – je chápána jako doplňující zdroj a cílem je snížení nákladů na projekty, které se stávající cenově dostupnější a realizovatelnější. Participace je závazkem k projektu, klienti vnímají participaci jako vklad a investici. Bez participace je projekt nerealizovatelný, stává se tedy nástrojem k dosažení cíle; (3) reprezentativní participace – klienti jsou přizváni k participaci, aby vyjádřili svůj názor. Organizace se tak snaží zajistit udržitelnost projektu a pro klienty participace znamená příležitost ovlivnit podobu a vývoj projektu, který pak může lépe reagovat na jejich zájmy; (4) transformační participace – participace představuje cestu ke zplnomocnění, posilování důvěry a povědomí klientů o sociální realitě.

4 Senioři a participace na rozhodování

Posilování role klienta má při práci se staršími klienty zcela specifický význam (viz např. Phillipson a Thompson, 1996, s. 16–17):

Podporuje změnu stereotypů spojovaných se závislostí, kdy starší klienti nejsou chápáni pouze jako zátěž, lidé s řadou potřeb a lidé závislí na pomoci pracovníků a služeb, ale jsou nahlíženi také jako lidé, kteří mohou svému okolí stále něco nabídnout.

- Vytváří možnost dát lidem příležitost, kdy profesionál, resp. sociální pracovník se neprezentuje jako expert disponující odpovědí na všechno, ale za součást své role považuje podporu klienta při hledání a výběru nejlepších řešení pro zajištění péče.
- Posiluje zaměření na sebeúctu, kdy sociální pracovník usiluje o zmírnění negativního efektu stereotypů, které jsou v souvislosti se stářím v dané společnosti přítomny a staršími lidmi internalizovány, tzn. posiluje sebevědomí a sebeúctu.
- Umožňuje rozpoznávání zdrojů znevýhodnění, kdy je sociální pracovník schopen citlivě rozlišit rozdíly v životních situacích starších lidí, které jsou dány např. jejich etnicitou, pohlavím, náboženskou orientací, stupněm poklesu fyzického potenciálu atd., jinými slovy umožňuje omezit poskytování unifikované pomoci na principu „každému to samé“ na základě předpokladu, že senioři představují homogenní skupinu.

Uplatnění participativního přístupu v praxi sociální práce se staršími klienty mnohdy vyvolává řadu otázek. Sociální pracovníci například zvažují, zda by měli být starší lidé „chráněni“, aby nečinili špatná nebo riskantní rozhodnutí, např. ohledně osobních financí, majetku, vhodné zdravotní péče. Předpokládají přitom, že s věkem přicházejí psychické, emoční nebo sociální indispozice, které snižují kompetence starších klientů pro rozhodování. Výše jmenovaní autoři konstatují, že činit rozhodnutí není nikdy snadné a zmíněné indispozice mohou ovlivnit schopnost rozhodovat se u každého jedince

bez ohledu na jeho věk, resp. domněnka o souvislosti mezi věkem a omezenými kompetencemi je návratem ke stereotypním představám o starších lidech. Úlohou sociálního pracovníka je nacházet cesty, jak indispozice omezující účast na rozhodování kompenzovat, nikoli hledat důvody, proč takového klienta z rozhodovacího procesu vyčlenit (Moody a Sasser, 2012, s. 234–235).

5 Podmínky pro uplatnění participativního přístupu v praxi

Skutečná snaha o posilování role uživatele na procesu rozhodování, tzn. uplatnění participativního přístupu v praxi, s sebou nutně přináší posun nejen v uvažování o roli uživatele, ale také diskusi o možnosti reálného naplnění změn. V tomto ohledu je nezbytné uvést, že reálné naplnění participace v praxi vyžaduje vytvoření vhodných podmínek. Autoři Beresfort a Croft (in Hardina 2002) za významné předpoklady pro úspěšnou participaci uživatelů na rozhodování mimo jiné považují:

- poskytnutí informací o rozsahu problému, dosažitelné zdroje podpory, možná řešení;
- vzdělávání - posílení schopnosti vést a účastnit se;
- rovné příležitosti participovat;
- vhodné fórum a struktury, které podporují účast, zvyšují míru zapojení;
- užití jazyka a terminologie, které jsou srozumitelné všem účastníkům, včetně zajištění překladu, pokud je třeba.

Autorky Ray, Bernard a Phillips (2009, s. 30–31) předpoklady posilování role klienta sociální práce uvádějí přímo ve vztahu ke specifickým práce s lidmi v seniorském věku:

- formovat a rozvíjet pozitivní vazbu a efektivní vztahy mezi sociálním pracovníkem a klientem – seniorem;
- omezovat medicínskou perspektivu ve prospěch zdůraznění dalších aspektů života starších lidí;
- poskytovat starším lidem dostatečné informace a poznatky, které jim umožní vybírat vhodná řešení a rozhodovat se;
- vhodně pracovat s etickými dilematy, jako je například zachování práv nebo vztahová problematika mezi starším klientem a pečující osobou;
- přiměřeně reagovat na potřebu zachování samostatnosti a nezávislosti staršího klienta v situaci, kdy dochází k poklesu fyzického a psychického potenciálu;
- zachovat snahu o udržení pocitu pohody (well-being) starších lidí i při výrazných změnách situace;
- rozpoznávat různost a zpochybňovat tendenci považovat starší ženy a muže za homogenní skupinu.

V České republice můžeme zachytit spíše tendenci k formálnímu naplnění požadavku participace, a to jak na úrovni obcí v rámci plánování sociálních služeb, tak na úrovni poskytovatelských organizací. Zabývání se rolí uživatelů a jejich spoluúčastí na rozhodování je mnohdy chápáno jako splnění povinného požadavku v rámci nejrůznějších projektů nebo poptávky ze strany centrálních orgánů státní správy, která je formulovaná v různých národních dokumentech. Na druhou stranu existují organizace nebo obce, kde je patrné skutečné úsilí o vytváření partnerství s uživateli, kteří se postupně stávají nedílnou součástí rozhodovacích procesů.

Jestliže zde hovoříme o převažujícím sklonu k formálnímu přístupu k participaci uživatelů, je potřeba zmínit často zcela absentující podmínky, které by posilování role klienta napomáhaly. Jedná se obvykle o nedostatečné personální kapacity sociálních pracovníků, kteří by pomáhali rozvíjet kompetence seniorů nezbytné pro získávání aktivního podílu na rozhodování. Někteří sociální pracovníci pak sami nedisponují dostatečnou znalostní a dovednostní výbavou pro pochopení změny role klienta. Významnou překážkou bývá zažitá kultura organizací poskytujících sociální služby, která je postavena na stereotypních představách o roli uživatele, pokud se jedná o službu nabízenou seniorům, pak často spojená s obecnými stereotypními představami o limitech starších lidí rozhodovat o vlastních

záležitostech. Další bariérou mohou být postoje volených zástupců, kteří nejsou ztotožnění s představou silnější role uživatelů v procesu rozhodování a to se následně odráží v jejich postojích ke komunitnímu plánování, v ochotě vyčlenit potřebné personální a materiální zdroje. V neposlední řadě je třeba uvést také bariéry na straně samotných uživatelů, kteří mnohdy odmítají možnosti aktivnější účasti na rozhodování s odkazem jednak na nejrůznější zdravotní potíže a/nebo případně omezení v komunikaci. Velmi často argumentují tím, že pro participaci na rozhodování nedisponují dostatečnými znalostmi nebo dokonce, že nejsou experty na danou problematiku.

6 Celoživotní vzdělávání jako nezbytná součást participativního přístupu

Participativní přístup je ideově spjat s principem aktivního občanství, otevřené společnosti a principem subsidiarity. Tradičně má silné zázemí v anglosaském prostředí, v našich domácích podmínkách se stává součástí poskytování sociální pomoci v období transformující se společnosti, což s sebou přináší určitá výše naznačená rizika. Jak bylo nastíněno v celém předchozím textu, posilování role uživatele a jeho participace na rozhodování vyžaduje adekvátní a poměrně dlouhodobou a systematickou přípravu nejen samotných uživatelů, ale všech podstatných aktérů. V tomto ohledu se změna role uživatele bezprostředně prolíná právě s konceptem celoživotního učení.

Současné pojetí celoživotního učení se utvářelo před dvěma dekádami, tedy koncem 90. let (Strategie, 2006, s. 6–8), a z hlediska participativního přístupu je podstatným aspektem tohoto konceptu zdůraznění významu institucí mimo formální vzdělávací systém a partnerství v rámci občanské společnosti spojené s posílením role obcí, občanských či zájmových aktivit. Celoživotní učení je zde vymezeno jednak obsahově – prostřednictvím dvou základních kategorií: (1) počáteční vzdělávání (2) další vzdělávání. Počáteční vzdělávání představuje všeobecné a následně kvalifikační studium obvykle spojené s povinnou školní docházkou a přípravou na zaměstnání, označované jako primární, sekundární a terciální vzdělávání získávané v rámci formálních institucí. Z hlediska participativního přístupu je významnější další vzdělávání, které kromě rozvíjení kompetencí podstatných pro uplatnění na trhu práce, prohlubování profesního vzdělávání a zájmového vzdělávání, zahrnuje také občanské vzdělávání, jehož cílem je získávání kompetencí pro aktivní účast ve společenském a politickém životě. Občanské vzdělávání je velmi široká kategorie obsahující široké spektrum kompetencí, Veldhuis (2002, s. 218) např. občanské vzdělávání chápe jako rozvoj politické, ekonomické, kulturní a sociální gramotnosti. Nahlíženo opět z perspektivy tématu participace a posilování role uživatele má největší dosah posilování sociální gramotnosti, která by měla pomoci lidem mimo jiné lépe se orientovat v sociálních právech a sociálním systému a napomáhat kooperaci. Nezanedbatelný význam má také kulturní gramotnost, která rozvíjí schopnost práce s informacemi, zacházení s informačními technologiemi a rozvoj komunikačních dovedností.

Kromě obsahového vymezení je v rámci stávajícího konceptu celoživotní učení nahlíženo také z perspektivy času, jinými slovy je chápáno jako nepřetržitý proces odehrávající se v průběhu celého života. Celoživotní učení v této perspektivě zahrnuje: (1) Formální vzdělávání, které je realizováno ve formálních institucích (školách), obvykle je legislativně vymezeno a absolvování potvrzeno různými typy certifikátu (vysvědčení, diplom); (2) Neformální vzdělávání je zaměřeno na získání vědomostí, dovedností a kompetencí, které zlepšují společenské a případně pracovní uplatnění. Je realizováno zpravidla formou kursů (volnočasové aktivity, jazykové a informační dovednosti, jednorázové přednášky, krátkodobá školení, ale také např. rekvalifikační kursy), jejichž garantem mohou být nevládní neziskové organizace, soukromoprávní komerční subjekty, ale také školská zařízení. Neformální vzdělávání nevede k získání uceleného stupně vzdělání; (3) Informální učení představuje proces získávání vědomostí, osvojování si dovedností a kompetencí z každodenní zkušenosti, v rodině, v komunitě, v zaměstnání, zahrnuje také sebevzdělávání. Zpravidla probíhá nesystematicky a nekoordinovaně, ale může být i záměrné.

Zejména v případě starších klientů může mít takto chápané celoživotní učení zásadní vliv na posilování role uživatele a uplatnění participativního přístupu. Osvojování si nových poznatků v tomto pojetí je možné vždy a všude, bez omezení věku, předchozího označení kvality nebo významu dané informace nebo bez podnětu ze strany druhé osoby. Jak se ukazuje v praxi, často právě informální učení je pro starší klienty zdrojem pro orientaci v systému pomoci, v čerpání možných finančních příspěvků, ale také pro orientaci v kvalitě poskytovaných služeb a zejména je zdrojem pro uvědomění si vlastních práv a hodnoty vlastního názoru. Co se týká plánování sociálních služeb na místní úrovni, nedílnou součástí metody komunitního plánování, resp. jedním z klíčových východisek této metody, je právě neformální vzdělávání (tj. přiměřená příprava účastníků formou krátkodobého školení) a průběžné informální učení, kdy se předpokládá průběžná výměna informací, zkušeností a poznatků k problematice poskytování sociálních služeb v dané lokalitě.

7 Místo závěru – krátká úvaha o významu U3V pro uplatnění participativního přístupu

Univerzita třetího věku představuje elementární nástroj celoživotního učení. Význam U3V je vcelku jasně vyjádřený čtvrtstoletím existence a neutuchající náklonností jak zájemců o studium, tak frekventantů jednotlivých programů. Z hlediska výše použitého popisu celoživotního učení lze U3V charakterizovat jako další vzdělávání, převážně zájmového zaměření, tzn. jako seberealizaci ve volném čase ve vazbě na osobní zájmy, záliby, preference. Současně lze U3V typově označit jako neformální vzdělávání. V tomto kontextu pravděpodobně chápou U3V také samotní senioři. Pokud nahlédneme data popisující motivaci ke studiu na U3V MU (Adamec, Hašková, 2010, s. 8), významně dominuje vnímání studia jako volnočasové aktivity, prohlubování vědomostí z oblasti zájmů, udržení psychické kondice apod. Na druhou stranu je třeba zdůraznit, že U3V má mnohem širší potenciál, který je koneckonců naznačen také v cílech Dlouhodobého záměru seniorského vzdělávání na vysokých školách, mezi které je mimo jiné zahrnuto budování mezigeneračního klimatu prostřednictvím účasti seniorů na řešení společných úkolů, mezigenerační komunikace s přáteli, rodinnými příslušníky; podpora adaptace seniorů na měnící se životní podmínky; zvyšování kvality seniorského vzdělávání se záměrem přispívat jak individuálnímu, tak společenskému zacílení.

V souvislosti s tématem tohoto příspěvku, tzn. posilování role uživatele sociálních služeb, resp. klienta sociální práce a uplatnění participativního přístupu, by diskuse o budoucnosti U3V mohla být zaměřena na otázku systematictějšího uchopení oblasti občanského vzdělávání a dále na význam informálního učení a možnost jeho propojení s neformálním vzděláváním. V tomto kontextu by diskuse o dalším vývoji U3V mohla směřovat k tématům:

- spolupráce a návaznost aktivit U3V na další instituce, které patří mezi klíčové aktéry poskytování sociální pomoci a péče starším lidem (poskytovatelské organizace, obce a kraje, centrální orgány veřejné správy);
- vytváření nabídek specifických vzdělávacích programů s ohledem na heterogenitu seniorské populace;
- společné vzdělávání seniorů a sociálních pracovníků, případně pracovníků dalších pomáhajících profesí;
- vznik specifických vzdělávacích modulů zacílených na rozvoj konkrétních znalostí a dovedností, které jsou nezbytné pro posílení aktivní role seniora v rozhodování o zajištění pomoci;
- posílení významu informálního učení, jehož prostřednictvím mohou senioři do prostředí U3V přinášet vlastní témata, která vnímají jako aktuální a pro sebe významná;
- v neposlední řadě úsilí o vytváření vazby mezi U3V a výzkumnými aktivitami na vysokých školách nebo ve výzkumných centrech.

Literatura

- Adamec, P., Hašková, B. Univerzita třetího věku na Masarykově univerzitě v zajištění čísel. In Historie, současnost a perspektivy dalšího rozvoje. Sborník příspěvků z konference konané u příležitosti 20. výročí založení Univerzity třetího věku na MU, 6.–7. dubna 2010. Brno: Masarykova Univerzita, 2010, s. 5–13. ISBN 978-80-210-5158-4.
- Adams, R. Empowerment, Participation and Social Work. Basingstoke a New York: Palgrave, 2008. 238 s. ISBN 0-230-01999-4.
- Dlouhodobý záměr seniorského vzdělávání na vysokých školách na období 2008–2015. Brno: Asociace univerzit třetího věku, 2008, 9 s. Dostupné na internetu http://www.au3v.vutbr.cz/soubory/DZ_AU3V_CR.doc
- Gojová, A. Teroie a modely komunitní práce. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2006. 115 s. ISBN 80-7368-154-4.
- Hardina, D. Analytical Skills for Community Organizations Practice. New York: Columbia University Press, 2002. 390 s. ISBN 0231121806.
- Metodiky pro plánování sociálních služeb. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2007. Dostupné na internetu http://www.mpsv.cz/files/clanky/6480/Methodika_obecna.pdf
- Moody, H. R., Sasser, J. R. Ageing: Concepts and Controversis. Thousand Oaks: Sage, 2012. 565 s. ISBN 978-1-4522-7588-8.
- Phillipson, Ch., Thompson, N. The Social Construction of Old Age: New Perspectives on the Theory and Practice of Social Work with Older People. In Bland, R. (ed.) Developing Services for Older People and Their Families. London: Jessica Kingsley Publishers, 1996, s. 13–25. ISBN 1-85302-290-x.
- Ray, M., Bernard, M., Phillips, J. Critical Issues in Social Work with Older People. Basingstoke: Palgrave MacMillan, 2009. 187 s. ISBN 978-1-4039-9125-6.
- Statistická ročenka z oblasti práce a sociálních věcí 2013. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2014. 148 s. ISBN 978-80-7421-075-4. Dostupné na internetu http://www.mpsv.cz/files/clanky/19296/MPSV_rocenka2013_061114.pdf
- Strategie celozivotního učení. Praha: Národní ústav odborného vzdělávání. 72 s. Dostupné na internetu <http://www.nuov.cz/koncept/strategie-celozivotniho-uceni-cr>
- Vyhláška MPSV č. 505/2006, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.
- Warren, J. Service User and Carer Participation in Social Work. London: Sage, 2013. 141 s. ISBN 978-1-84445-074-9.
- Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.
- Zavádění standardů kvality sociálních služeb do praxe. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2002. 112 s. ISBN 80-86552-45-4

Kontakt

PhDr. Kateřina Kubalčíková, Ph.D.

Masarykova univerzita
Fakulta sociálních studií
Katedra sociální politiky a sociální práce
Joštova 10
602 00 Brno
kubalis@fss.muni.cz



OBLA
STRUHL
KRYSTAL
CITOSLOVCE
PESNE



— kratkodou
Tajpnyk' knyha

Słowni pyramida

1. K...
2. K...
3. K...
4. K...
5. K...
6. K...
7. K...
8. K...
9. K...

Jan S
Ra

Laskav
dovedi
tkal' nbi
budre ra

Kralc
Poliska I

1288
Narozni

1323
Kostel

1335
Unvi



Jak se s věkem měníme v tělesných i duševních souvislostech

How Our Age Changes Us in Physical and Mental Context

Hana Matějovská Kubešová

ABSTRAKT: V příspěvku je věnována pozornost projevům stárnutí jednotlivých orgánových systémů a důsledkům těchto projevů zejména na funkční stav seniora. Jsou rozebrány změny soustavy kardiiovaskulární, dýchací, trávicí, vylučovací, popsány jsou změny vnitřního prostředí a změny hormonální, závěr kapitoly je věnován velkým geriatrickým syndromům, jako je demence, závratě a pády, imobilizace, inkontinence, kožní poruchy a celková křehkost.

KLÍČOVÁ SLOVA: stárnutí – funkční stav – geriatrické syndromy – instabilita – demence – imobilizace – inkontinence - křehkost

ABSTRACT: The paper describes the process of aging of individual organ systems and its consequences for the functioning of the elderly. Changes of cardiovascular, respiratory and gastrointestinal systems are analyzed and metabolic and hormonal changes are discussed. At the end of the contribution, attention is paid to giant geriatric syndromes – dementia, vertigoes and falls, incontinency, skin integrity disturbances and frailty.

KEY WORDS: aging – functional status – geriatric syndromes – instability – dementia – immobilization – incontinency – frailty

1 Biologické změny doprovázející stárnutí

Postihují různé systémy v různých časových obdobích a rychlost jejich postupu se liší. Nástup a rychlost rozvoje změn lze obecně přičítat buď přetížení dané soustavy (například postižení dýchacího systému u kuřáků, pohybového systému u jedinců s nadváhou nebo srdečně cévního systému u jedinců s vysokým krevním tlakem), nebo naopak nevyužíváním dané soustavy, jako je úbytek svalové hmoty u jedinců s nízkou mírou pohybu nebo úbytek paměťových funkcí u jedinců s nízkou duševní aktivitou.

Kardiovaskulární systém

Ve stáří klesá schopnost plnění komor, proto jsou nutné silnější stahy předsíní, aby se udrželo adekvátní plnění komor. S věkem se zvyšuje obsah pojivové tkáně ve svalovině srdce a dochází ke zvětšování srdečních komor. Následkem zvýšené tuhosti levé komory se mohou u seniorů postupně rozvinout příznaky plicního městnání (šelesty, námahová dušnost). Během intenzivní zátěže srdeční frekvence stoupá méně než u mladších osob. Tato věkem podmíněná změna bývá přičítána slábnoucí schopnosti srdeční frekvence reagovat na zátěž. Ačkoli vysoký krevní tlak (hypertenze) není možné v žádném případě považovat za „fyziologickou“ manifestaci stárnutí, její výskyt s věkem výrazně stoupá a vyšší tlak krevní urychluje proces stárnutí a s ním spojené orgánové změny. Léčba hypertenze seniorů ve svých důsledcích vede především ke snížení počtu mozkových a kardiovaskulárních příhod.

Respirační systém

Nejtypičtější ze stařeckých změn hrudní stěny i plic je tuhost. Plicní funkce klesají s rostoucím věkem. Během stárnutí klesá podíl elastické tkáně v plicích a dochází ke ztrátě plicních sklípků těsně spojených s elastickými vlákny. Snížená elasticita plic přispívá k věkem podmíněnému vzestupu zbytkového objemu v plicích.

Maximální dechová kapacita klesá cca o 40 %. Na úrovni alveolů klesá výměna kyslíku a kyslíčnicku uhličitého asi o 50 % v rozmezí 30 až 65 let. Ačkoli tyto změny nejsou pozorovatelné v klidu, jedinci vyššího věku pocítují únavu nebo zkrácení dechu při zvýšené zátěži (cvičení nebo vážná choroba). Plicní reflexy jako kašel (funkce řasinek) s věkem klesají a predisponují tak starší nemocné k hromadění sekretů a rozvoji plicních zánětů.

Gastrointestinální trakt

Během procesu stárnutí se funkce GIT mění poměrně málo ve srovnání s jinými orgánovými systémy. Ve stáří dochází k mírnému poklesu hybnosti žaludku a střev, produkce trávicích šťáv i vstřebávání potravy. Řada trávicích potíží ve stáří má víceméně funkční charakter a je spíše ve vztahu k celkovému stavu a počtu ostatních chorob konkrétního jedince. Celý trávicí trakt je ve stáří více náchylný k chorobám a jejich výskyt s věkem roste. Příznaky mnoha chorob GIT ve stáří mají komplexní charakter, jsou méně vyjádřeny a mohou být jen obtížně diagnostikovány. S rozvojem aterosklerózy se objevuje i možné postižení břišních tepen, a tím stoupá riziko komplikací cévního původu – zánět střeva nebo zúžení střev cévního původu, které se všeobecně u mladších osob nevyskytují.

Uropoetický systém

K postupnému úbytku funkce ledvinných klubiček dochází po 40. roce zhruba o 1 ml/min./rok. Čistící schopnost ledvin přitom může poklesnout až o 1/3 původní hodnoty. K tomuto poklesu však asi u třetiny osob vůbec nedochází, takže ho nelze jednoznačně přičítat na vrub procesu stárnutí. Vedle poklesu funkce klubiček s věkem klesá i schopnost zpětně vstřebat důležité látky z prvotní moči, např. glukózu, vodu, sodík. Klesá i koncentrační a zředovací schopnost ledvin. Nedostatečnost ledvin má

s rostoucím věkem obecně vzestupnou tendenci kvůli postižení ledvinných klubiček například cukrovkou, vysokým krevním tlakem nebo aterosklerózou.

Vnitřní prostředí

Za vnitřní prostředí bývá obvykle označována veškerá mimobuněčná tekutina tvořená tkáňovou tekutinou a tekutinou obsaženou v cévách (tj. krevní plazmou). Tvoří dynamický systém udržující v organismu trvale vyrovnaný stav. Vyšší věk není spojen u zdravých seniorů se změnami vnitřního prostředí. Při nemoci stoupá ve stáří i výskyt poruch hladin iontů a hospodaření se zásadami a kyselinami, protože ledviny v senu mají porušenou schopnost efektivně reagovat na odchylky. Výskyt komplikací plynoucích z neschopnosti udržet stabilní iontovou rovnováhu roste v přítomnosti akutních chorob a zejména v kritických stavech.

Věk limituje schopnost správně reagovat na zátěž kompenzačními mechanismy plic a ledvin. Mnoho chorob častých ve vyšším věku (srdeční selhání, anémie, sepse, cukrovka, ledvinné a plicní choroby) může nadměrně zatížit regulační systémy a přispět k rozvoji poruch vnitřního prostředí. Navíc i četné léky často užívané ve stáří jako protirevmatické, léky na odvodnění a projímadla mohou přispět k nerovnováze vnitřního prostředí.

U starších osob je snížen pocit žízně a postupně vzniká deficit vody. Zhoršená koncentrační schopnost ledvin a redukováný pocit žízně ve stáří tak mohou významně zvýšit riziko dehydratace během jakéhokoli závažného onemocnění. I ve vyšším věku platí jednoduchá kalkulace – aby byly ledviny přiměřeně zatíženy z hlediska koncentrace moči, měl by denní objem moči činit přibližně 1,5 l. K tomuto množství je nutno přičíst 500 ml vody, které ztrácíme dechem a dalších 500 ml vody, které ztrácíme kůží. Docházíme k objemu 2500 ml, který bychom měli přijmout za 24 hodin.

Endokrinní systém

Mimořádná pozornost je věnována změnám glukózového metabolismu – schopnost zpracovat glukózu klesá s rostoucím věkem. Toto zhoršování glukózové tolerance v pokročilém věku bývá nezávislé na obezitě a fyzické inaktivitě, které jsou běžným doprovodem procesu stárnutí a mohou tím samy přispět k rozvoji glukózové intolerance. Primární příčinou poklesu glukózové tolerance během stárnutí je odolnost vůči inzulínu ve tkáních, zejména svalech.

Ačkoli produkce inzulínu může být ve stáří porušena, hladiny cirkulujícího inzulínu nebývají sniženy pravděpodobně kvůli věkem podmíněnému poklesu jeho odbourávání. Cukrovka postihuje v 7. dekádě až 20 % osob a dalších 20 % trpí porušenou glukózovou tolerancí. Jde o klinicky nejvýznamnější metabolické onemocnění vyššího věku. U seniorů jde převážně o cukrovku typu 2 (nad 70 roků až 95 %).

Během stárnutí dochází ke zmenšení **štítné žlázy**, k jejímu prostoupení vazivem a k vytváření uzlů. Ve stáří jsou různá postižení štítné žlázy zjišťována až u desetiny jedinců, častěji u žen. Často se jedná o bezpříznakové formy. Pro zvažování zahájení případné léčby je rozhodující celkový klinický obraz. Výskyt snížení funkce štítnice významně stoupá ve stáří. Její klinická symptomatologie je však méně nápadná než u mladších jedinců, jedním z projevů však může být tendence ke zpomalování srdeční činnosti až ke vzniku blokády zvyšujících riziko pádů. Dalším častým příznakem hypotyreózy u seniorů je zácpa.

Vaječníky vykazují ve vyšším věku dramatický pokles produkce hormonů estrogenu a progesteronu a postupné prostoupení vazivem. *Menopauza* se objevuje v průměru okolo 50 let s průvodními návaly horkosti, je zrychlena ztráta kostní hmoty a tkání závislých na hladině estrogenu, jako je např. mléčná žláza. *Andropauza* u mužů s poklesem hladiny testosteronu začíná po 50. roce, dochází ke vzestupu refrakterní periody, k prodloužení doby potřebné k sexuálnímu vzrušení a ke ztrátě tkáňové pružnosti. Menopauza a andropauza představují nejvýznamnější věkem podmíněné endokrinní změny.

Imunitní systém

Pokles imunitních funkcí znamená pro starší osoby tendenci k vyššímu výskytu infekčních chorob a zhoubných onemocnění. Pro vyšší věk je typický pokles buněčné i protilátkové imunity, což oslabuje například i efektivitu očkování až na 60 %. Na druhé straně mohou imunitní změny ve stáří znamenat zvýšenou produkci autoprotilátek a vznik autoagresivních chorob.

Pohybový systém

Kostní masa a její hustota klesají s věkem po dosažení 20. roku. U žen tato ztráta činí cca 1 % ročně až do menopauzy, kdy může stoupnout na 2 až 3 % ročně. Po 5 až 10 letech po menopauze se kostní ztráta vrací k 1 % ročně, ale může se opět zrychlit okolo 80. roku věku. Muži mají větší kostní hmotu než ženy, ztráta u nich je sice podobná (okolo 1 % ročně), ale klinický efekt u nich není zjevný až do pokročilého stáří. Šlachy a vazy se stávají ve stáří méně elastickými, což může přispívat k vyššímu výskytu ruptur (zejména Achillovy šlachy). Chrupavky žeber a páteře jsou méně elastické a více stoupené solemi vápníku.

Úbytek svalové hmoty ve stáří označovaný jako sarkopenie je charakterizován zmenšením objemu, poklesem síly, výdrže, poddajnosti a rychlosti svalového stahu. Pravděpodobnou příčinou rozvoje sarkopenie ve stáří je kromě úbytku pohybové aktivity také pokles hladiny vitamínu D a působení oxidačního stresu a volných radikálů. Metabolickým důsledkem sarkopenie ve stáří je i zhoršování glukózové tolerance obecně. Po 70. roce věku klesá svalová masa o cca 25 % u mužů i žen. Po 80. roce věku klesá svalová velikost a síla u osob s převážně sedavým způsobem života 30 až 40 %.

Kloubní systém vykazuje ve vyšším věku důsledky kumulace různých typů přetížení, protože anatomické součásti kloubů (tedy chrupavčitá výstelka a kloubní vazy) mají velmi nízkou schopnost regenerace. Tyto změny se projevují zejména na nosných kloubech (osteoartróza) a páteři (spondylartróza). Postižením pohybového systému trpí až 70 % seniorů.

Zrakové poruchy

Postihují 1 ze 6 osob ve věku 75–84 let a každého čtvrtého seniora nad 85 let. Jedno procento osob nad 65 let věku je postiženo téměř úplnou slepotou. Mezi významné příčiny poruch zraku ve stáří patří degenerace žluté skvrny, šedý zákal, diabetické postižení sítnice a zelený zákal. Ve stáří stoupají i poruchy funkce čočky korigovatelné brýlemi nebo kontaktními čočkami. Ztráta zraku je vždy spojena se ztrátou nezávislosti, poklesem fyzické aktivity a depresí. Zvyšuje se i riziko pádů a poranění.

Sluchové poruchy

Klinicky významná porucha sluchu se objevuje až u třetiny jedinců nad 65 roků a u poloviny osob nad 75 roků. Nejběžnější poruchou je ztráta vnímání vysokofrekvenčních tónů, což lze zlepšit užitím sluchadel.

Nervová soustava

Jeví specifické známky procesu stárnutí ve své periferní části zásobující vše mimo mozek i centrální části, tedy mozku. Nervová vlákna periferní obsahují složku vláken pro vnímání zevních podnětů, jako je dotek, chlad, teplo či bolest, a jejich vedení do centra a složku vláken rozvádějících z centra impulsy, obvykle pohybové. Oby tyto typy vláken podléhají změnám v rámci procesu stárnutí. Vnímání vnějších podnětů může být změněno například poškozením nervových kmenů poruchami látkové přeměny jako například u cukrovky, ale i pokračující ateroskleróza může znamenat zhoršení výživy samotných nervových vláken, která potom mohou do centra přinášet zkreslené informace jako například pocity brnění či pálení, které zjevně nemají vnější příčinu. Impulzy pro pohyb mohou být

z centra převáděny zpomaleně, což vede například ke zpomalení reakční doby. Těmto stavům říkáme neuropatie.

Stárnutí centrální části nervové soustavy, tedy mozku, je podmíněno z velké části pokračující aterosklerózou, která zhoršuje zásobení mozkové tkáně kyslíkem a živinami, specifickým změnám podléhají i nervové buňky. Navenek se objevují psychické změny, obvykle vystupňované povahové rysy z mládí. Postupně se může objevit zdlánlivý egocentrismus, kdy senior či seniorka, dříve zvládající celou rodinu, najednou hovoří pouze o svých problémech – tento posun je způsoben ubývajícími psychickými silami. Právě psychické změny však bývají často příčinou nezvládnutí péče o seniora ve vlastním prostředí.

2 Geriatrické syndromy

Syndrom demence je charakterizován postupným úbytkem paměťových funkcí, intelektu a jiných poznávacích (kognitivních) funkcí a druhotným úpadkem všech dalších psychických funkcí. Výskyt demence v populaci je dle Rotterdamské studie udáván na 5 % populace ve věku 65 let, každých 5 let se výskyt zdvojnásobí, tedy ve věku 80 let je nutno očekávat poruchy paměti nejméně u třetiny seniorů. Z toho 50–60 % demencí je způsobeno Alzheimerovou chorobou. Každý pátý osmdesátník tedy trpí Alzheimerovou chorobou.

Z hlediska etiologického rozeznáváme demence atroficko-degenerativní způsobené metabolickými a strukturálními změnami nervové buňky v podobě tvorby nerozpustných bílkovinných agregátů vedoucích ke ztrátě její funkce. Alzheimerova choroba představuje 65 % všech demencí, malé procento je tvořeno nemocnými s Lewyho korovou demencí, demencí při Parkinsonově chorobě, Huntingtonově chorobě. Další skupinou jsou demence cévního (ischemicko-vaskulárního) původu tvořící 15–30 % všech demencí. Vznikají jako multiinfarktová demence, kdy drobná ischemická ložiska vedou k postupnému výpadku korových funkcí, nebo náhle vzniklá demence jako součást symptomatologie mozkové příhody. Další skupinu demencí tvoří symptomatické (sekundární) demence vznikající po infekcích mozku, po úrazech a patří mezi ně také Creutzfeld-Jacobova choroba (nemoc šílených krav). Do této skupiny patří také demence metabolické (opakované hypoglykémie – stavy nízké hladiny krevního cukru), karencí (deficit vitamínu D, B₁₂ a dalších vitamínů skupiny B), endokrinní (hypotyreóza), po intoxikacích, při hydrocefalu atd. Důležitá je skutečnost, že demence sekundární jsou při ovlivnění základní choroby ve velké míře vratné. Ve vyšším věku se jednotlivé etiologické faktory kombinují a vzniká tak demence smíšená.

Stadia demence:

1. *Mírná demence* – horší zapamatování nových informací, ztracení věcí, přechodná časová i prostorová dezorientace. Toto stadium trvá 3–4 roky a zejména z počátku nemocný nevykazuje znatelné změny při běžném kontaktu, může již však docházet např. k záměnám léků, nedodržení (zapomenutí) termínu vyšetření apod.

2. *Středně těžká demence* – porucha paměti ve všech složkách, neschopnost vykonávat samostatně činnost, zhoršování řečových schopností. Trvání tohoto stadia je přibližně 3 roky a zpravidla je již nutný trvalý dohled

3. *Těžká demence* – nemocní jsou odkázáni na péči okolí, nejsou schopni vykonávat denní rutinu, nepoznávají rodinu, přátele. Projevují se těžké poruchy chování – delirantní stavy s maximem výskytu poruch navečer po západu slunce (sun downing), obvyklá je inverze spánku a bdění. Trvání této fáze je také obvykle 3 roky, přičemž v posledním roce je nemocný obvykle zcela imobilní, inkontinentní, nekomunikuje, objevují se i poruchy polykání a další.

Diagnózu demence je podstatné stanovit ve stadiu lehké demence, protože dostupné medikamenty mohou právě v této fázi plně rozvinout svůj dlouhodobější efekt.

Delirantní stavy

Jsou definovány jako přechodná ztráta orientace, nespecifická reakce nervové tkáně na působení noxy a mohou nastat u poměrně vysokého procenta seniorů zvláště ve spojení s akutní změnou jejich zdravotního stavu – například u seniorů po operativním řešení zlomeniny femuru je přechodný delirantní stav pravděpodobný až v 50 % případů. Výskyt deliria znamená zhoršení prognózy nemocného ve smyslu pomalejší rekonvalescence s potenciálním nebezpečím rozvoje komplikací, dlouhodobějšího přetrvávání mentálního poklesu asi u 1/3 delirujících nemocných a přechod do demence u 5–10 % nemocných.

Příčinou vzniku deliria mohou být metabolické poruchy, bolest, horečka, zánětlivá reakce, snížené zásobení mozku kyslíkem, hypoglykémie (nízká hladina krevního cukru), přeplnění močového měchýře, některé medikamenty, náhlé vysazení některých druhů léků, přerušení pravidelného příjmu alkoholu, změny prostředí, celková anestézie, úrazy a různé kombinace těchto faktorů.

Poruchy rovnováhy a pády

Výskyt této kombinace je v seniorské populaci velmi vysoký – udává se až 40 % seniorů s občasnými pocity závratí a asi 25 % populace nad 65 let trpící opakovanými pády. Přibližně v polovině případů jsme schopni současnými prostředky medicíny tento syndrom řešit.

Z hlediska příčin rozeznáváme pády jako součást či důsledek poruchy koordinace pohybu, snížení reakční rychlosti, zhoršení zraku, oslabení přímivých zádových svalů a dalších poruch pohybového aparátu, poruch mozečku, poruch rovnovážného ústrojí nebo jeho centrálního analyzátoru, poruch prokrvení mozku z důvodu zúžení hlavních přírodních mozkových tepen, srdečních arytmií či anémie, útlaku tepen zásobujících zadní jámu lební při postižení krční páteře, neurologických onemocnění. Pády mechanické mají příčinu v uklouznutí, zakopnutí, chůzi po schodech (často v nevhodné obuvi), dále v opoře o nepevný kus nábytku, řídicí v pádu ze žebříku nebo stoličky.

Za rizikového považujeme nemocného tehdy, udává-li pády v posledním půl roce, má-li poruchy chůze a stability, které signalizují ohnutá záda, ztuhlá šíje, drobné a šouravé kroky, nestejně dlouhé kroky, chůze o širší bázi, kdy hlava, krk a trup se otáčí současně (obdobu chůze mladého člověka po ledu). Za významný rizikový faktor je považováno podávání většího počtu druhů léků včetně podávání psychofarmak, dále přítomnost demence, deprese a úzkosti.

Pád staršího nemocného znamená ve 20–30 % případů úraz, pětina musí být hospitalizována. Nemocní s pády mají 4–6krát vyšší mortalitu, z nemocných zemřelých na následky pádu bylo 67 % mužů a 92 % žen starších 60 let. Nejčastější příčiny úmrtí po pádu jsou zánět plic, proleženiny a jejich komplikace včetně celkové dekubitální sepse, nitrolební krvácení. Ze zlomenin se po pádech nejčastěji vyskytuje zlomenina krčku kosti stehenní, Collesova zlomenina předloktí, zlomeniny obratlů, zlomeniny lebky a nitrolební poranění. Dále může dojít ke zhmoždění měkkých tkání s rozvojem imobilizačního syndromu a přechodnou či trvalou ztrátou soběstačnosti, k rozvoji syndromu z rozdrčené svalové hmoty při zaklínění po pádu, případně k prochlazení při nemožnosti vstát.

Imobilizační syndrom

Je definován jako soubor negativních důsledků minimální pohybové aktivity na lidský organismus. Imobilizačním syndromem je ohrožen prakticky každý senior, u něhož došlo k podstatnému snížení pohybové aktivity, přičemž nástup jednotlivých projevů může být velmi rychlý – i v řádu hodin např. poruchou regulace krevního tlaku při změně polohy. Čím déle stav inaktivity trvá, tím více negativních efektů se projeví. Snížené dýchací pohyby vedou ke zvýšení pravděpodobnosti vzniku plicního zánětu, oblenění krevního průtoku spolu s případnou dehydratací a poškozením cévní výstelky zvyšuje riziko zvýšené krevní srážlivosti a vzniku plicní embolie. Negativní vlivy působící u ležícího nehybného nemocného zvyšují pravděpodobnost vzniku proleženin. Nízká aktivita vede ke snížení chuti k jídlu, zhoršení stavu výživy a poruchám vyprazdňování charakteru zácpy. Dlouhodobá imobilizace vede ke ztrátě svalové síly, k poruchám koordinace pohybu, ke zkrácení šlach a úponů a k nekvalitní kostní

obnově – ke vzniku osteoporózy. Průvodním jevem ztráty mobility jsou psychické změny nemocného, nejčastěji deprese až apatie. Stav se dále komplikuje orgánovými selháními, jako je dechové selhání při zánětu plic, srdeční selhání při plicní embolii nebo zánětu, ledvinné selhání při horečnatých stavech a dehydrataci, ale také zlomeninami při osteoporóze – to vše zhoršované klesajícím stavem výživy.

Inkontinence

Inkontinence moči je definována jako stav nedobrovolného úniku moči, který představuje medicínsko-psychologický a sociálně-hygienický problém. Údaje o výskytu močové inkontinence se velmi různí podle metody výzkumu, zkoumané populace, etnika apod. Jednotlivé údaje kolísají mezi 20–63 % seniorů, častěji žen. Průměrně tedy postihuje inkontinence až 40 % starších nemocných a vždy je pro ně faktorem podstatně zhoršujícím kvalitu jejich života.

Základními typy inkontinence jsou: stresová (únik moči při stlačení měchýře smíchem, kašlem, kýcháním, zvedáním břemen, je častější u žen) a urgentní (zvýšená dráždivost močového měchýře způsobující naléhavé nucení na močení s rizikem neudržení moči, je častější u mužů). U obou pohlaví jsou ve vyšším věku ve třetině až polovině případů přítomny obě příčiny.

Inkontinence stolice je definována jako mimovolní, nekontrolovatelný a nezvládnutelný únik stolice. Příčinou inkontinence stolice je nejčastěji paradoxně zpomalení pasáže GIT, naplnění konečníku tuhými stolicí s nemožností se vyprázdnit a obtékáním této překážky řídkými stolicí. Další příčinou mohou být postižení tlustého střeva a konečníku – nádory konečníku, hemoroidy, praskliny. Inkontinence stolice může být i součástí jiných chorob – inkontinence při depresi, demenci. K relativní inkontinenci může vést i nedostupnost toalety. Druhotně může inkontinence stolice vzniknout při závažných chirurgických či gynekologických onemocněních.

Poruchy celistvosti kůže

Proleženiny – dekubity jsou způsobeny intenzivním nebo dlouhodobým působením tlaku, které vyvolá poškození tkáně a její následné odumření. Věk a s ním spojené změny kožního tělního krytu vytváří příhodnější podmínky pro vznik dekubitů – v pokožce se oplošťuje spojení se škárou, mění se vlastnosti keratinocytů, ve škáře klesá vaskularizace, v podkoží se snižuje množství a mění se rozložení podkožního tuku. Celkově tyto kožní změny znamenají zpomalené obnovování buněk epidermis, snížení bariérové funkce kůže, zpomalené hojení ran, sníženou imunologickou odpověď, méně účinnou termoregulaci a sníženou mechanickou odolnost vůči nárazům a tlaku, snižuje se i schopnost vstřebání léků podaných ve formě náplastí a mastí.

Vnitřním rizikovým faktorem vzniku dekubitů je zejména nepříznivý stav výživy – nedostatek vitamínu C, vitamínu D, vitamínu B₂ a zinku. Povaha základního onemocnění má rozhodující vliv na vývoj dekubitů, jedná se zejména o nemocné v bezvědomí, nemocné s ochrnutím, s Parkinsonovou chorobou, s nádory, anémií, s inkontinencí moči a stolice, s onemocněním tepen, diabetici, nemocné léčené hormony a kuřáky.

Syndrom frailty – stařecké křehkosti

Tento pojem se objevuje v posledních letech v medicíně v souvislosti se zvyšujícím se podílem nemocných vysokého věku s mnoha chorobami léčenými mnoha medikamenty, obvykle i s poruchou výživy, s ubývajícím soběstačností a narůstajícími poruchami paměti. Tito nemocní jsou ohroženi chybami v užívání medikace, pokud žijí ve vlastním prostředí, dále jsou náchylní k rozvoji mnoha na sebe navazujících komplikací, jsou ohroženi nestabilitou a pády a dalším skokovým rozvojem závislosti na pomoci jiné osoby.

Literatura

Kalvach Z. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada; 2004.

Topinková E. *Geriatric pro praxi*. Praha: Galén; c2005.

Matějovská Kubešová H. et al. *Vybrané klinické stavy v geriatrii*. Praha: Mladá fronta; 2014.

Kontakt

prof. MUDr. Hana Matějovská Kubešová, CSc.

Masarykova univerzita, Lékařská fakulta

Fakultní nemocnice Brno

Klinika interní, geriatric a praktického lékařství (přednostka)

Kamenice 753/5

625 00 Brno

hkubes@med.muni.cz



Možnosti učení u seniorů s demencí

Learning Options for Seniors with Dementia

Hana Matějovská Kubešová

ABSTRAKT: Učení u seniorů s demencí znamená spíše natrénování náhradních technik, pokud běžné kognitivní funkce jeví postupný úpadek. Vhodné je využívání stereotypů, nejdéle se udrží činnosti, které byly součástí profese nebo hobby. K dispozici je několik cílených aktivit zaměřených v obecné rovině na zajištění vyrovnanosti a spokojenosti seniora s demencí, jako je realitní orientace, reminiscenční terapie, taneční terapie, canisterapie, arteterapie atd.

KLÍČOVÁ SLOVA: demence – stereotyp – realitní orientace – reminiscenční terapie – canisterapie

ABSTRACT: For seniors with dementia, learning means training alternative techniques supplementing the cognitive decline. It is helpful to use old stereotypes – the best are those related to a profession or hobby. It is possible to use activities aimed at achieving stability and satisfaction – reminiscence therapy, dance therapy, canistherapy, artetherapy, etc.

KEY WORDS: dementia – stereotype – reality orientation – reminiscence therapy – canistherapy

Rozvoj demence kteréhokoli původu znamená významné strukturální změny nervových buněk, a tedy zánik funkcí konkrétními buňkami zajišťovaných. Jednou zaniklá funkce je neobnovitelná v původní podobě, ale vlivem plasticity nervové tkáně se vyvíjí různé kompenzační aktivity, které jsou schopny ztracenou funkci nahradit.

Nejmarkantněji je schopnost nahrazení ztracené funkce možno pozorovat na seniorech s vyšší úrovní vzdělání a současně počínající demencí – běžný rozhovor o běžných věcech může plynout bez jakéhokoli problému. Případně časové údaje, které vyžadují vybavení si informace z paměti, jsou bris- kně nahrazeny informací obsahově tak blízkou a věrohodnou, že nesprávnost rozpozná jen detailně informovaný posluchač. Právě tato schopnost může poměrně dlouho maskovat rozvíjející se demenci, aniž cokoli tuší i nejbližší příbuzní.

Učení u seniorů s demencí tedy znamená spíše natrénování náhradních technik, pokud běžné kognitivní funkce jeví postupný úpadek. Vhodné je využívání stereotypů, nejdéle se udrží činnosti, které byly součástí profese nebo hobby. Důležité je stále nenásilně udržovat komunikaci, aby nemocný byl nucen reagovat na otázky, přičemž trénuje i mechaniku mluvení.

K dispozici je několik cílených aktivit, zaměřených v obecné rovině na zajištění vyrovnanosti a spokojenosti seniora s demencí. Tohoto cíle obvykle není snadné dosáhnout na počátku nemoci, kdy si sám nemocný ještě pamatuje, jakého výkonu byl dříve schopen, a uvědomuje si narůstající deficit. Pro práci s nemocnými ve střední a těžší fázi demence jsou k dispozici následující techniky.

Realitní orientace

Používá se u klientů, kteří jsou schopni se v realitě orientovat, je tedy vhodná v časně, případně střední fázi demence. Realitní orientace má za cíl pomoci lidem identifikovat se v místě a čase a procvičovat krátkodobou paměť. V denních stacionářích tato terapie probíhá nejlépe po celou dobu jeho pobytu, v krátkých částech, klientovi je neustále připomínáno jeho jméno, věk, je komentována činnost pečovatele i klienta. Cílem přístupu není upozorňovat klienta na jeho nedostatky, ale naopak umožnit mu úspěch – kladené otázky jsou tedy většinou sugestivního charakteru, aby odpověď na ně byla snadná a správná.

Reminiscenční terapie

Jako reminiscenční terapie je obvykle označován rozhovor se seniorem o jeho dosavadním životě, jeho dřívějších aktivitách, prožitých událostech a zkušenostech, často s využitím vhodných pomůcek, jako jsou staré fotografie, staré předměty, nástroje a pomůcky užívané v domácnostech, staré přístroje a pracovní nářadí, dobové módní doplňky a filmy, hudba apod.

Využití reminiscenční terapie umožňuje u lidí s demencí oživení minulých zkušeností, zejména těch, které jsou pozitivní a osobně hodně důležité, jako jsou rodinné události - svatby, svátky, slavnosti apod.

Základním terapeutickým prvkem všech reminiscenčních přístupů je navození pohody, dobrého pocitu, sebeuspokojení, radosti a potěšení i kognitivní stimulace. Mnohdy se však nelze vyhnout tendenci mnoha lidí vyrovnávat se v průběhu reminiscence s traumatickými zkušenostmi např. z války či osobního života.

Mezi reminiscenční techniky patří vzpomínání ve skupině, vzpomínkové boxy, knihy života, reminiscenční divadlo apod.

Zooterapie

Senioři často trpí nenaplněnou potřebou dotyku – taktilní deprivací. Zvíře je vždy ochotné se mazlit a nechat krmit. Klienti, kteří nechtějí komunikovat s lidmi, jsou obvykle schopni komunikovat se zvířetem. Mnoho klientů žilo celý život na vesnici, v přímém kontaktu se zvířaty. Většinou je zvíře to jediné, na co si za svého domácího prostředí vzpomenu. Zooterapii dělíme na pasivní a interaktivní.

Pasivní zooterapie znamená pozitivní efekt, který zvíře vyvolá již pouhou svou přítomností v určitém prostředí. **Interaktivní zooterapie** znamená, že klient pečuje o zvíře přítomné v ústavu nebo přichází do kontaktu se zvířetem formou návštěv zvířete a jeho cvičitele v zařízeních.

Canisterapie

Kontakt se psem je pro potřeby seniorů zvláště vhodný, protože pes patří ke zvířatům žijícím ve smečce, vyhledává společnost lidí a má zvláštní schopnosti přizpůsobování se. Pro canisterapii je sestaven tzv. canisterapeutický tým, tedy psovod a jeho pes, který musí být připraven zvládat situace, s nimiž se v běžném životě nesetkává. Pes je využíván hlavně jako společník pro podporu psychiky a motivace k tělesné aktivitě. Mnozí klienti jsou po působení canisterapie ochotni podrobit se například režimovým opatřením či lékařským zákrokům, které dříve odmítali.

Muzikoterapie

Pro seniora má vybraný druh hudby **vzpomínkový efekt** – vybaví se jim jejich mládí, příjemné pocity, které prožívali, má také schopnost uvolnit jejich nahromaděné emoce. Hudbu může provázet osobní či skupinový zpěv, rytmus hudby může aktivizovat jeho tělo k tanci, tleskání, natrásání apod. Celkově má hudba pro seniora významné relaxační účinky. V terminálním stadiu demence, když už není schop se verbálně vyjadřovat, se pro něj stává hudba jedním z komunikačních prostředků – je možné, že nerozumí slovům, ale tónům a rytmu lze rozumět prakticky vždy.

Taneční terapie

Tanec má příznivý vliv na krevní oběh, pohyblivost, dýchání, emocionální prožitky, schopnost neverbální komunikace, a také na sociální integraci klienta. Taneční terapie využívá všech složek jedince jako celistvé osobnosti, vede k bezděčné fyzické aktivitě, vyvolává příjemné vzpomínky, umožní kontakt s jinou osobou, poskytuje příjemný prožitek. Nejlepší jsou jednoduché pohyby, které lze snadno zopakovat – tleskání, dupání, zpívání jednoduchých refrénů apod., na hudbu, která má jasný rytmus.

Arteterapie

Arteterapie je definována jako usměrněné působení na člověka jako na celek v jeho fyzické i psychické stránce, jako plánované ovlivňování postojů a chování pomocí umění a z umění odvozenými technikami, s cílem léčby nebo zmírnění nemoci a integrování nebo obohacení osobnosti.

Arteterapii dělíme na:

1. **Receptivní** – vnímání uměleckého díla, které je vybráno s určitým záměrem. Cílem je lepší pochopení vlastního nitra, poznávání pocitů jiných lidí, promítání své vlastní emoce do uměleckého díla. Vcítění se mění podle momentální emocionální dispozice.
2. **Produktivní** – zahrnuje použití konkrétních tvůrčích činností, tedy kresby, malby, koláže, modelování.

Arteterapie je využívána k rehabilitaci paměti, jemné motoriky a také k posílení vnímání vlastní hodnoty. Senior produkuje hmatatelnou věc, na kterou se může kdykoliv podívat, tvorba i pohled mu tedy musí vždy činit potěšení. Klient pracuje ve skupině, má možnost komunikovat s ostatními o své práci, vyjádřit své pocity. K tvorbě jsou voleny techniky, které odpovídají věku klienta a posilují jeho důstojnost.

Psychodrama

Metoda, s jejíž pomocí mohou jedinci zkoumat psychologické dimenze svých problémů nikoli při rozhovoru o svých problémech, ale spíše prostřednictvím přehrávání konfliktních situací.

Prvky psychodramatu se vyskytují také v arteterapii, muzikoterapii a taneční terapii. Jako formu psychodramatu je možno nacvičit třeba pantomimu nebo scénku ze známé hry.

Validační terapie

Používá se u klientů, kteří již nejsou schopni se orientovat v realitě. V souladu s postupující demencí musíme jednou uznat, že obnovování orientace v realitě je nemožné a zcela neúčinné. V tomto stadiu by klienty obtěžovalo a zbytečně frustrovalo. Proto se **zaměříme na minulost klienta**, na jeho **nevyřešené konflikty** a pomáháme klientům vyrovnat se s nimi.

Rezoluční terapie

Tento druh terapie je také doporučovanou metodou při komunikaci s klientem, který již není schopen se orientovat v realitě. Rezoluce předpokládá, že cokoli řekne pacient **TEĎ**, je pro něj realitou a nemá smysl se snažit něco změnit. Cílem je, aby člověk i v pokročilém stadiu demence žil v přesvědčení, že žije hodnotný a šťastný život, že jej ostatní lidé přijímají a rozumějí mu.

Literatura:

Glennier, Joy A. *Péče o člověka s demencí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, 135 s.

Lužný J. *Gerontopsychiatrie*. Vyd. 1. Praha: Triton; 2012. 159 s.

Callone P.R., Kudlacek C., Vasiloff B.C. et al. *Alzheimerova nemoc*. Grada 2012.

Suchá J. *Skupinové hry pro cvičení paměti v každém věku*. Vyd. 1. Praha: Portál; 2012. 127 s.

Holmerová I., Jarolímová E., Suchá J. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: Pro Gerontologické centrum vydalo EV public relations; 2007. 299 s.

Kontakt

prof. MUDr. Hana Matějovská Kubešová, CSc.

Masarykova univerzita, Lékařská fakulta

Fakultní nemocnice Brno

Klinika interní, geriatrie a praktického lékařství (přednostka)

Kamenice 753/5

625 00 Brno

hkubes@med.muni.cz



Význam vzdělávacích aktivit pro seniory

The Importance of Educational Activities for the Elderly

Hana Matějovská Kubešová

ABSTRAKT: Jeden ze základních rizikových faktorů vzniku a rozvoje poruch paměťových funkcí je nízká duševní aktivita. Jako vše v přírodě, i struktura a funkce nervových buněk je obnovována tehdy, pokud je buňka využívána a zatěžována. Z hlediska udržení paměťových funkcí a oddálení jejich úbytku je užitečná duševní aktivita jakéhokoli druhu – tedy trvalé celoživotní pravidelné zatěžování paměti.

KLÍČOVÁ SLOVA: poruchy paměti – duševní aktivita – nervová buňka – demence

ABSTRACT: Low mental activity is considered to be one of the most important risk factors of memory disturbances. The structure and function of neurons is renewed and maintained when they are active. From the memory functions preservation point of view, all kinds of mental activities are useful.

KEY WORDS: memory loss – mental activity – neuron – dementia

Jednou ze zásadních výzev nadcházející doby zvyšování podílu starších jedinců ve společnosti je zmobilizovat všechny síly pro zachování kvality života seniorů v duchu již dlouho propagovaného, ale zatím málo naplňovaného rčení Dejme nejen léta životu, ale i život létům.

Medicínské poznatky posledních několika let stále naléhavěji upozorňují na fakt, že každý z nás na kvalitě svého vlastního stáří pracuje prakticky celý život. Souběh procesů stárnutí a přítomných chorob vede k projevům tzv. velkých geriatrických syndromů jako pády, poruchy paměti, úbytek kostní hmoty, úbytek svalové hmoty – vše již jako důsledek vyskytující se u desítek procent starší populace. Ve výsledku to v současné době znamená přibližně 20 % seniorů, kterým se nedaří stárnout tzv. úspěšně, tedy se zachováním soběstačnosti. Z této skupiny musí postupně asi třetina opustit své vlastní prostředí a uchýlit se do některého zařízení pro seniory.

Jednou z oblastí, která má zásadní vliv na průběh stárnutí, jsou poruchy paměti ve stáří – demence. Z hlediska dosavadních medicínských znalostí jsou demence děleny na degenerativní (např. Alzheimerova demence) a cévního původu (např. při pokračující ateroskleróze či po proběhlé mozkové příhodě). Tyto změny jsou obvykle nevratné, jejich rozvoj můžeme aplikací vhodné léčby a úpravou životního stylu zpomalit. Dále rozeznáváme demence tzv. druhotné, které vznikají např. při nedostatku vitamínů, zejména B a D, při zhoršené činnosti štítné žlázy či po proběhlých infekcích. Tyto poruchy paměti se mohou po vyřešení základní příčiny z velké části nebo dokonce úplně upravit. Při vyšetření konkrétního seniora ovšem bývá většina diagnostikovaných demencí tzv. smíšeného původu.

Jeden ze základních rizikových faktorů vzniku a rozvoje poruch paměťových funkcí je nízká duševní aktivita. Jako vše v přírodě, i struktura a funkce nervových buněk je obnovována tehdy, pokud je buňka využívána a zatěžována. Analogii je možno hledat u buňky svalové. Dokud sportovec trénuje, svaly jsou pružné, rychlé a jsou schopny vykonávat požadovanou zátěž. Jakmile trénovat přestane, všechny tyto funkce se velice rychle ztrácejí. Velmi nadějně jsou zprávy o prokázaném příznivém vlivu duševní aktivity na prevenci vzniku a rozvoje poruch paměti. V této souvislosti se dnes používá termín „trénink paměti“, který začal být realizován nejprve v domovech pro seniory. Postupně však vyplývá nutnost aplikovat trénink paměti také u mladších věkových skupin, nejméně od středního věku, ale optimálně již od dětství. Zejména současný trend využívání či spíše zneužívání elektroniky od raného věku vede již nyní k poruchám vyjadřovacích schopností dětí, k nedostatkům při řešení nejjednodušších početních úkolů a k obecné tendenci zaměstnávat paměť co nejméně. Dalším faktorem významně ovlivňujícím úbytek kognitivního výkonu je přítomnost deprese, která je však v běžné péči o seniory často přehlížena.

Naše pozornost by se tedy nyní měla zaměřit na vyhledání a uplatnění preventivních aktivit u všech vlivů vyskytujících se během zdánlivě „normálního“ života, které negativně ovlivňují proces stárnutí. Již od adolescentního a mladšího dospělého věku si každý jedinec každodenně modeluje svým způsobem života, jaká budou jeho seniorská léta.

Z hlediska udržení paměťových funkcí a oddálení jejich úbytku je užitečná duševní aktivita jakéhokoli druhu – tedy trvalé celoživotní pravidelné zatěžování paměti. Z hlediska časového je za rizikové období považováno ukončení pravidelného zaměstnání, kdy se mohou projevit i depresivní tendence se ztrátou zájmu o okolí, a tedy nebezpečí skokového úpadku duševních funkcí. Opakovaně bylo také prokázáno, že i pravidelná fyzická aktivita podporuje zachování duševních funkcí ve vyšším věku.

Z pohledu výše zmíněného smíšeného původu poruch paměti ve stáří je nutno věnovat pozornost i prevenci aterosklerózy, tedy důsledné léčbě hypertenze, cukrovky, zvýšených hladin krevních tuků – to vše optimálně opět za přispění pravidelné fyzické aktivity.

Možností, jak udržovat svou duševní aktivitu, je v současné době celá řada. Široké možnosti nabízí i televizní vysílání – je ovšem nutno varovat před pouhým pasivním vysedáváním bez vlastního aktivního zapojení. Z nabídky televizních pořadů je vhodné vyhledávat kvízy, soutěže apod. a snažit se odpovídat zároveň se soutěžícími.

Trénink paměti poskytuje i tak jednoduchá věc, jako je večerní shrnutí událostí právě uplynulého dne i včetně zdánlivých maličkostí, jako je složení snídaně či oběda.

Další možností, která se bohužel vlivem funkcí mobilních telefonů ze života vytratila, je zapamatování si telefonních čísel přátel – a samozřejmě jejich vybavování. Ovšem několik základních

důležitých čísel by si každý i přes služby adresáře mobilního telefonu pamatovat měl pro případ vybitého či zapomenutého přístroje.

Jednou z vítaných forem tréningu paměti je i účast na jakékoli organizované kolektivní aktivitě – od běžných schůzek seniorských klubů až po aktuálně nejvyšší formu univerzit třetího věku. Efekt těchto aktivit na zapojenou seniorskou populaci je komplexní. Kromě toho, že senioři se v pravidelných intervalech scházejí, poctivě se snaží vnímat sdělovaná fakta, diskutovat a zapamatovat si, znamená pravidelný kontakt s vrstevníky i nutnost či radost pečovat o svůj zevnějšek, potřeba vyvinout i fyzickou aktivitu na cestě do školy a zpět, nutnost řídit svůj časový rozvrh.

Literatura:

Mowszowski L., Batchelor J., Naismith J.L. Early intervention for cognitive decline: can cognitive training be used as a selective prevention technique? *Int Psychogeriatr* 2010; (2): 1–12.

Matejovsky J., Kubesova H., Meluzinova H. et al. Depression in elderly do we consider it enough? *World Congress of Wonca Singapore 2007, Proceedings* p. 600.

Etgen T., Sander D., Huntgeburst U. et al. Physical activity and incident cognitive impairment in elderly persons: study INVADE. *Arch Intern Med* 2010; 170(2): 186–93.

Barnes D.E., Jaffe K. Predicting dementia, role of dementia risk indices. *Future neurol* 2009; 4(5): 555–60.

Desai A.T., Grossberg G.T., Chibnall J.T. Healthy brain aging: a road map. *Clin Geriatr Med* 2010; 26(1): 1–16.

Kontakt

prof. MUDr. Hana Matějovská Kubešová, CSc.

Masarykova univerzita, Lékařská fakulta

Fakultní nemocnice Brno

Klinika interní, geriatric a praktického lékařství (přednostka)

Kamenice 753/5

625 00 Brno

hkubes@med.muni.cz

Úloha Asociace univerzit třetího věku České republiky ve vzdělávání starších dospělých

The Role of the Association of Universities of the Third Age in the Czech Republic in the Education of the Elderly

Pavel Máchal

ABSTRAKT: Příspěvek popisuje vznik, rozvoj a současnost Asociace univerzit třetího věku České republiky – instituce, která sdružuje vysoké školy provozující vzdělávací aktivity určené občanům v postproduktivním věku. Obsah příspěvku též shrnuje aktuální problémy, které jsou na půdě Asociace řešeny např. ochranu značky, řešení financování vzdělávacích aktivit anebo způsoby jak zvyšovat kvalitu seniorského vzdělávání na vysokých školách.

KLÍČOVÁ SLOVA: Asociace univerzit třetího věku České republiky, financování seniorského vzdělávání, kvalita vzdělávání

ABSTRACT: This paper describes the origin, development and the present of the Association of Third Age Universities in the Czech Republic – an institution that brings together universities engaged in educational activities for the elderly. The post content also summarizes the current issues that are solved at the association board, eg. brand protection, solutions for financing educational activities or ways how to improve the quality of seniors education at universities.

KEY WORDS: Association of Universities of the Third Age in the Czech Republic, funding of seniors education, quality of seniors education

Úvod

Světová populace stárne. V současné době proto vlády řeší, kde získat dostatečné finanční zdroje nejen na vyplácení důchodů, ale také na pokrytí zdravotní péče, neboť problémem není jen stárnutí, ale také současný úbytek daňových poplatníků a tím i příjmů do státní pokladny. To je právě jeden z důvodů, proč se dnes stárnutí obyvatelstva s jeho ekonomickými a sociálními dopady považuje za jeden z vážných problémů v Evropě. Stárnutí populace však není problém jen vyspělých zemí, stárnout začínají také rozvojové země, jako jsou Indie, Čína nebo Korea. Jedná se tedy o globální problém, s nímž se budou muset vyrovnat vlády všech zemí.

Mnozí si ani neuvědomují fakt, že stárnutí populace je přirozené. Jedná se pouze o důsledek pozitivního prodloužení průměrného lidského věku. Lidé však zcela opomíjejí druhou příčinu stárnutí populace, kterou je dramaticky se snižující porodnost. Následné změny v populační skladbě se však výrazněji projeví až v prvních desetiletích 21. století, a proto je potřeba se už nyní připravit na řešení těchto problémů.

Jedním z problémů řešení aktivního stárnutí je oblast vzdělávání. Tuto oblast v České republice zaštiťuje Asociace univerzit třetího věku České republiky.

Historie AU3V ČR

Asociace univerzit třetího věku České republiky (AU3V) je sdružení institucí, které nabízejí a provozují vzdělávací aktivity na úrovni vysokoškolského vzdělávání, určené občanům České republiky v postproduktivním věku. AU3V byla založena v r. 1993 z iniciativy několika dobrovolníků, kteří se na svých mateřských univerzitách vzděláváním seniorů zabývali a současně sledovali tuto problematiku v evropském i světovém měřítku. Vzdělávání seniorů patří mezi prestižní úkoly moderních univerzit a vyspělé státy i univerzity si to uvědomují. Proto AU3V dostala do vínku dva hlavní úkoly: zabezpečit vzájemnou informovanost svých členů a postarat se o mezinárodní kontakty AU3V s vedoucími evropskými organizacemi. Zejména se to týkalo organizací AIUTA (Internation Association of the Universities of the Third Age), EFOS (European Federation of Older Students) a evropské informační sítě pro U3V.

Současnost AU3V ČR

AU3V ČR má v současné době 38 členů na 22 veřejných vysokých školách České republiky. Na U3V fungujících buď pod fakultami, nebo přímo univerzitami jsou seniorům nabízeny různé vzdělávací kurzy, semináře a další aktivity, které dle zákona o VŠ spadají do kategorie celoživotního vzdělávání.

V akademickém roce 2013/14 bylo do kurzů tohoto typu zapsáno celkem 43 110 posluchačů, bylo otevřeno 1 163 kurzů a suma aktivní výuky činila 37 168 hodin. Srovnáním s předcházejícími lety lze konstatovat, že zájem seniorů o tento druh vzdělávání vzrůstá. K popularizaci U3V určitě přispěla akce EU, která vyhlásila rok 2012 rokem seniorů a aktivního stárnutí. Rovněž akce, pořádané v rámci České republiky jistě zvýšily zájem seniorů o aktivní účast na životě společnosti.

V devadesátých letech minulého století byly ve středu zájmu seniorů zejména kurzy ovládání a využívání personálních počítačů, mobilních telefonů a informačních technologií vůbec. V současné době se zájem uchazečů přesouvá do oblasti sociálních věd, zdravotní péče, psychologie, historie a ekonomiky.

Asociace univerzit třetího věku ČR, vědoma si faktu, že pojem univerzita a z něj odvozené tvary může používat pouze Univerzita, usiluje mimo jiné o zaregistrování značky U3V u patentového úřadu. Kromě U3V na veřejných vysokých školách (univerzitách) totiž existuje řada většinou soukromých škol a vzdělávacích společností, které užívají názvy Akademie třetího věku, Univerzita volného času apod. Název U3V však může používat pouze instituce, která nabízí seniorům možnost vzdělávání na úrovni terciárního vzdělání a má prokazatelné spojení s akreditovanými obory na škole univerzitního typu.

V roce 2012 došlo k zásadní změně v systému financování vzdělávacích programů poskytovaných formou U3V. Od roku 2012 MŠMT ČR poskytuje v rámci ukazatele F příspěvek na činnost U3V na veřejných vysokých školách ve výši **22 mil. Kč ročně**. Financování U3V je koncipováno jako podílové, přičemž třetina financí, kterou hradí posluchači ve formě zápisného, by měla být rovna státnímu příspěvku (ukazatel F). V současné době se v průměru vybraná částka na jednotlivých školách pohybuje na úrovni 85–90 % příspěvku MŠMT. Třetinu pak formou poskytnutí učeben a úhradou režijních nákladů poskytuje vysoká škola.

V uplynulém období se zaměřila AU3V ČR na konferencích a workshopech na témata vztahující se zejména ke zkvalitnění seniorského vzdělávání. Asociace přitom vychází ze dvou základních postulatů U3V:

- zvýšit vzdělanost a informovanost seniorů a umožnit jim přístup k novým technologiím, používaným v každodenním životě;
- přispět ke zvýšení kvality života seniorů, zlepšit mezigenerační komunikaci, nabídnout seniorům účast na společenském dění a využívat jejich zkušeností a schopností.

V souladu s obecnou snahou o zvýšení kvality standardního terciárního vzdělávání se i AU3V zaměřila v roce 2014 na zvýšení kvality kurzů U3V. V tomto případě se zejména jedná o dva parametry: kvalitu písemných podkladů k jednotlivým přednáškám (ať už v papírové či elektronické formě), které posluchači dostávají přímo při prezenci na přednášce, a požadavek aktivnější účasti ve výuce. To považujeme za současný největší rozdíl proti seniorskému vzdělávání v ostatních evropských státech, ve kterých jsou seniorští studenti daleko aktivnější a jejich účast na vzdělávacím procesu je mnohem hlubší, než je tomu u českých seniorů.

Současný největší problém seniorského vzdělávání formou U3V spočívá v tom, že poměrně široká nabídka kurzů a všech dalších aktivit je omezena na města, ve kterých působí některá část veřejných vysokých škol. Běžná praxe standardního univerzitního vzdělávání, kdy řádný student bydlí (ať už s rodiči, nebo na kolejích či v privátech) v místě školy, je pro seniorské vzdělávání nerealizovatelná. Jedno z možných řešení prostorového omezení nabídky spočívá v tzv. „virtuálních U3V“, což jsou dislokovaná střediska vzdělávání, provozovaná často ve spolupráci s domy důchodců, veřejnými knihovnami, kulturními domy apod., maximálně využívající možnosti internetu a dalších komunikačních a mediálních prostředků. Vzhledem k zásadní důležitosti druhého výše uvedeného cíle U3V, totiž společenské role U3V, však bývá dosti obtížné při „virtuální“ formě U3V současně s odbornou kvalitou výuky udržet i úroveň společenských kontaktů. Na řešení tohoto problému vedení AU3V intenzivně pracuje.

S ohledem na Národní akční plán aktivního stárnutí se všechny české vysoké školy snaží zařadit do své nabídky kurzů U3V i problematiku zdravotní a informovat posluchače o možnostech aktivní účasti na společenském dění. Bez obtíží se to daří na univerzitách, které mají lékařské fakulty nebo fakulty zabývající se otázkami zdravotní (jsou to zejména UK, MU, UPOL, JČU a ZČU). Pro ostatní vysoké školy je to obtížnější. Jedním ze základních pokynů, vzešlých z Valného shromáždění AU3V (konaného na VŠB-TU ve dnech 13. a 14. 1. 2014) je požadavek, aby stěžejní kurzy U3V na dané škole byly věnovány té odborné problematice, ve které škola provádí výzkum a na kterou má akreditovaný odborné magisterské (případně doktorské) studium. Přesto, až na výjimky, všechny U3V ve svých programech mají kurzy z oblasti psychologie člověka, vztahů člověka a přírody, pohybových aktivit a jejich vlivu na zdraví, zdravé výživy a potravin obecně apod. Tyto kurzy jsou většinou žádané zejména ženskou částí uchazečů.

Závěr

Vzdělávání starších dospělých patří již neodmyslitelně k poslání univerzit. Jejich význam bude růst v souvislosti s procesem stárnutí populace. Organizování vzdělávacích programů formou Univerzit třetího věku je třeba plně podporovat v jejich rozvoji a nejen udržovat, ale stále zvyšovat jejich kvalitu.

Tato podpora je však závislá ve velké míře zejména na finanční podpoře státu. Asociace univerzit třetího věku ČR proto vynakládá nemalé úsilí, aby tato podpora byla adekvátní potřebám vzdělávání starších dospělých.

Kontakt

doc. Ing. Pavel Máchal, CSc., prof. h. c.

Asociace univerzit třetího věku České republiky (prezident)

Antonínská 548/1

601 90 Brno

pavel.machal@mendelu.cz

www.au3v.org



Stručný přehled desetileté činnosti Rady seniorů České republiky

Ten Years of Activities of the Seniors Council of the Czech Republic – A Brief Overview

Zdeněk Pernes

ABSTRAKT: Příspěvek shrnuje činnost Rady seniorů České republiky a její výsledky za uplynulých deset let. Rada seniorů České republiky je meziresortním připomínkovým místem několika ministerstev a podílí se na tvorbě sociálních, zdravotních, bytových a daňových právních předpisů. V rámci svých možností vyjednává s představiteli vlády, obou komor Parlamentu, krajů, měst, profesních komor aj. Zároveň analyzuje data o sociálním postavení a životní úrovni seniorů. Plní tak funkci legitimního reprezentanta seniorské populace v občanské společnosti.

KLÍČOVÁ SLOVA: rada seniorů, kvalita života, sociální postavení seniorů, legislativní návrhy, penzijní reforma

ABSTRACT: This paper summarizes activities of the Seniors Council of the Czech Republic and its results over the past ten years. The Seniors Council of the Czech Republic is an interdepartmental consultation place of several ministries and participates in the formation of social, health, housing and tax legislation. Within its possibilities it negotiates with representatives of the Government, the Parliament, counties, cities, professional chambers and others. This organization also analyzes data about social status and living standards of seniors. Thus it performs the function of a legitimate representative of the senior population in civil society.

KEY WORDS: Seniors Council, quality of life, social status of seniors, legislative proposal, the pension reform

Dne 31. května 2015 tomu bylo deset let, kdy hodnoticí konference přetransformovala tzv. Koordinační výbor organizací důchodců a zdravotně postižených ČR na Radu seniorů České republiky. Začínalo se s 52 675 Kč na účtu, v září byl vyvěšen portál www.rscr.cz a od října začal vycházet měsíčník Doba seniorů. Aby mohla vyjít první tři čísla, musela být zorganizovaná sbírka, seniorská populace si touto formou předplatila vlastní periodikum. Po roce působnosti otevřela Rada seniorů čtyři bezplatné seniorské poradny pro Prahu a Středočeský kraj, pro kraj Jihomoravský, Moravskoslezský a Královéhradecký. Do krajů začala Rada seniorů ČR pronikat začátkem roku 2007. První krajská rada seniorů vznikla v Královéhradeckém kraji, poté v kraji Zlínském, v kraji Vysočina a následně v krajích dalších. Dnes jsou krajské rady seniorů suverény seniorské populace již ve 12 krajích a úzce spolupracují s krajskými i městskými samosprávami při ochraně práv a prosazování seniorských potřeb.

K některým výsledkům desetileté činnosti:

1. Ke zvýšení kvality života českých seniorů ovlivňovala Rada seniorů tvorbu 139 právních předpisů a tří koncepčních dokumentů státu, uskutečnila čtyři výzkumy, zpracovala pět studií a tři analytické materiály. Dále svolala pět mezinárodních odborných konferencí, jednala se třemi premiéry a s 31 ministry. S některými dle potřeby opakovaně. Do Parlamentu ČR předložila čtyři vlastní návrhy zákonů, a to zákon na progresivnější nastavení valorizačního schématu důchodů přímo ze zákona (2006), zákon o mimořádné valorizaci penzí (2013), zákon o minimálním starobním důchodu (2014) a zákon o seniorech (2015).

2. K zabezpečení seniorského bydlení bylo od roku 2006 vedeno jednání se všemi ministry pro místní rozvoj a se všemi ministry práce a sociálních věcí. Dále bylo předloženo 40 legislativních podnětů, uskutečněn výzkum a zpracována studie o dostupnosti přiměřeného nájemního bydlení seniorů v hlavním městě Praze. Dále byly svolány tři odborné konference, z toho dvě za mezinárodní účasti. Pro Poslanecký klub ČSSD byl zpracován poslanecký návrh zákona o sociálním bydlení osob v seniorském věku. Ministerstvu práce a sociálních věcí a Ministerstvu pro místní rozvoj předložila Rada seniorů analytický materiál o posílení sociální ochrany seniorů s nízkými příjmy a osamělých seniorů z nájemních bytů. Materiál obsahoval šest konkrétních legislativních návrhů. Výsledkem společného jednání vedení Rady seniorů ČR s vedením MPSV v únoru 2013 bylo ustavení společné komise Ministerstva práce a sociálních věcí s Ministerstvem pro místní rozvoj ke zpracování Koncepce sociálního bydlení v České republice.

3. S cílem zabránit třetinové valorizaci penzí a zrušení slevy na dani pro 150 000 pracujících důchodců vyjednávala Rada seniorů ČR s ministrem práce a sociálních věcí Jaromírem Drábkem a s předsedou Senátu Milanem Štěchem. Žádost o vyjednávání ve stejné věci s premiérem Petrem Nečasem a s předsedkyní Poslanecké sněmovny Miloslavou Němcovou z jejich strany akceptována nebyla. Po vyčerpání všech možností o dialog byla Rada seniorů ČR donucena svolat historicky první seniorské demonstrace, a to do Prahy a do Loun, a současně také vyhlásit seniorskou petici. Obou demonstrací se 30. května 2012 zúčastnilo 6 000 až 7 000 seniorů a petici podepsalo 28 304 osob. Převážná většina protestujících seniorů proti nebývalé asociální politice Nečasovy vlády šla protestovat před Úřad vlády. Teprve po půlhodinovém čekání před oplocenou budovou Úřadu vlády a kordonem policistů mohla předat svoje požadavky.

4. Aby došlo k soudnímu přezkoumání zrušené slevy na dani pracujícím důchodcům, organizovala Rada seniorů podání hromadné soudní žaloby a pro urychlení věci iniciovala podání senátorské ústavní stížnosti.

5. Pro posílení sociální ochrany a pro zabránění chudoby ohrožených seniorů byl zpracován analytický materiál o posílení sociální ochrany seniorů s nízkými příjmy, který obsahoval šest konkrétních legislativních návrhů. Dokument byl předán vládě a projednán s vedením Ministerstva práce a sociálních

věcí. V roce 2014 byl vlastní návrh zákona o minimálním starobním důchodu zpracován a předložen odpovědným politikům, včetně premiéra.

6. Rada seniorů ČR vyjednávala s ministrem zdravotnictví každé vládní koalice o zabezpečení kvalitní, regionálně a finančně dostupné zdravotní péče seniorům, o snížení poplatků za léky, o prosazení automatického každoročního navyšování plateb státu za své pojištěnce do zdravotního systému a dále o omezení regulačních poplatků ve zdravotnictví. V připomínkovém řízení bylo participováno na tvorbě 30 návrhů zdravotních právních předpisů, uplatněno 24 zásadních připomínek a podáno 37 konkrétních legislativních návrhů. Dále byla pod záštitou předsedy Poslanecké sněmovny pana Jana Hamáčka zorganizována odborná mezinárodní konference a přijato Memorandum za dostupnost zdravotní péče seniorům. Memorandum obsahuje deset konkrétních požadavků, k jejichž realizaci se zavázalo pět ze sedmi klubů (ČSSD, ANO, KDU–ČSL, KSČM, Úsvit) Poslanecké sněmovny.

7. Rada seniorů ČR zpracovala a zaslala vládě premiéra Topolánka vlastní návrh penzijní reformy, od května 2014 aktivně pracuje v Odborné komisi pro důchodovou reformu Ministerstev práce a sociálních věcí a financí, která řeší stejnou problematiku.

8. Pro udržení reálné kupní síly starobních penzí Rada seniorů ČR každoročně zpracovává analýzy vývoje příjemců starobních penzí, reálné kupní síly penzí a sociálního postavení starobních důchodců. Následně je vývoj situace pravidelně projednáván s Ministerstvem práce a sociálních věcí. Od roku 2015 jsou analýzy projednávány též v Odborné komisi pro důchodovou reformu.

9. Rada seniorů ČR zpracovala projekt pro zvýšení zaměstnanosti 60+, který byl předán vládě premiéra Nečase.

10. Aby Rada seniorů ČR ovlivnila parlamentní a krajské volby, organizuje pravidelně tzv. předvolební krajské kulaté stoly se seniorskou tematikou. Kandidující politici mají možnost seniorské populaci představit, co udělají proto, aby se seniorům žilo lépe. Seniorská veřejnost má zase možnost osobně sdělit kandidujícím politikům na ministry a hejtmany své připomínky. Předvolebních stolů se od roku 2010 zúčastnily stovky politiků, diskuse byly velmi otevřené, konkrétní a také kritické. Prosadit do Parlamentu ČR vlastní kandidáty Rady seniorů ČR se ale přes velké úsilí dosud nepodařilo. Proto byl po rakouském vzoru vypracován návrh zákona o seniorech. V případě jeho realizace, ve které doufáme, zákon nedostatečnou participaci seniorské populace na rozhodování věcí veřejných v České republice alespoň částečně vylepší.

11. Pro rozšíření seniorských témat v televizi byla uzavřena neformální dohoda s vedením České televize. Od roku 2014 jsou každoročně vedena jednání na úrovni vedoucích představitelů Rady seniorů ČR a ČT směřující k vyhodnocení výsledků celoroční spolupráce. Od února 2014 je ČT měsíčně předkládána nabídka seniorských akcí k uveřejnění. Výsledkem je podstatné rozšíření seniorských témat ve zpravodajství veřejnoprávní televize.

12. Rada seniorů ČR prosadila do českého právního řádu:

- progresivnější sociální ochranu seniorů s nízkými příjmy oproti vládním návrhům,
- automatickou valorizaci důchodů,
- vyšší valorizaci penzí v letech 2005, 2006 a 2007 oproti vládním návrhům,
- osvobození osob starších 70 let od časově omezeného pobírání příspěvku na bydlení,
- zachování institutu mimořádné valorizace důchodů při 5% růstu spotřebitelských cen oproti vládnímu návrhu až při 10% růstu,
- znovu obnovení plnohodnotné valorizace důchodů,
- znovuobnovení zrušené slevy na dani pracujícím důchodcům,
- snazší přístup důchodců s nízkými příjmy k dávkám hmotné nouze.

13. Rada seniorů ČR měla významný vliv na zrušení regulačních poplatků ve zdravotnictví.
14. Aktivity Rady seniorů ČR měly významný vliv na zvýšení plateb státu za státní pojištění u veřejného zdravotního pojištění.
15. Rada seniorů ČR iniciovala nastartování vzniku koncepce a tvorby zákona o sociálním bydlení současnou vládní koalicí.
16. V ambulantních poradnách Rady seniorů ČR bylo za 9 let působnosti zdarma poskytnuto poradenství a pomoc 25 427 seniorských klientů.
17. Prostřednictvím terénního poradenství a pomoci Rada seniorů ČR bylo za 8 let působnosti uskutečněno 1 116 návštěv v potřebných rodinách a 633 návštěv na úřadech, v ordinacích a v institucích. Tyto návštěvy vedly k vyřízení sociálních dávek a průkazů mimořádných výhod klientům nebo k jejich umístění do domovů pro seniory a do domů s pečovatelskou službou.
18. Od října 2013 spolupracuje Rada seniorů ČR na úrovni krajů s obecně prospěšnou společností SUN Drive z Brna na rozšiřování tzv. Senior Pasů a Senior Pointů. Výsledkem spolupráce bylo rozšíření Senior Pasů na 59 405 nových držitelů a rozšíření o 1 039 nových firem poskytujících slevy.
19. Oslavy Mezinárodního dne seniorů se podařilo v České republice prosadit na velmi vysokou úroveň. Delegace Rady seniorů byla již čtyřikrát přijata prezidenty ČR, ve všech krajích jsou od roku 2010 pořádány důstojné oslavy za účasti krajských a městských politiků. Oslav se každoročně zúčastňují tisíce seniorů. Desetitisíce seniorů navštěvují společenské, kulturní, osvětové a sportovní akce každoročně organizované krajskými radami seniorů. Viz www.rscr.cz.
20. Rada seniorů ČR je již 10 let vydavatelem měsíčníku Doba seniorů, od října 2005 do května 2015 vyšlo 116 vydání.

Rada seniorů České republiky je konfederací 20 organizací s celostátní působností, 11 organizací s regionální působností, 44 klubů a 9 městských rad seniorů s cca 300 000 členskou základnou. Rada seniorů je meziresortním připomínkovým místem Ministerstva práce a sociálních věcí, Ministerstva zdravotnictví, Ministerstva pro místní rozvoj a Ministerstva financí. Podílí se na tvorbě sociálních, zdravotních, bytových a daňových právních předpisů. Rada seniorů ČR vyjednává s vládou, s partnerskými ministry a s ministerským aparátem, s hejtmany krajů, s primátory měst, lobuje v obou komorách Parlamentu ČR. V rámci analytické činnosti Rada seniorů ČR analyzuje data o sociálním postavení a životní úrovni příjemců starobních penzí, propočítává reálnou kupní sílu penzí a sociálních dávek, podněcuje a realizuje výzkumnou činnost. Prostřednictvím krajských struktur (krajských rad seniorů), které jsou kromě krajů Pardubického a Karlovarského ustaveny ve všech krajích, se podílí na tvorbě koncepcí a návrhů právních předpisů krajských samospráv. Rada plní funkce legitimního reprezentanta seniorské populace v občanské společnosti. V Radě vlády pro seniory a stárnutí populace je zastoupena čtyřmi představiteli, v Odborné komisi MPSV a MF pro důchodovou reformu jedním představitelem, v pracovních týmech MPSV pro tvorbu Koncepce sociálního bydlení a tvorbu zákona o sociálním bydlení dvěma zástupci a v Komisi pro sociální začleňování MPSV jedním představitelem. Rada seniorů ČR poskytuje bezplatné právní, sociální, bytové a spotřebitelské poradenství a pomoc seniorské populaci v osmi ambulantních poradnách. V Praze poskytuje Rada seniorů ČR též terénní expertní službu. Rada seniorů ČR je vydavatelem měsíčníku Doba seniorů, který vychází v 10 000 nákladu. Na mezinárodní úrovni Rada seniorů aktivně spolupracuje se seniorskými organizacemi z Rakouska, Slovenska a Německa. Rada seniorů ČR je členskou organizací nejstarší evropské organizace seniorů EURAGu, kde do funkcí viceprezidenta a generální tajemnice byli zvoleni představitelé Rady seniorů České republiky.

Kontakt

Dr. Zdeněk Pernes

Rada seniorů České republiky, o.s. (předseda)

Dům odborových svazů

nám. Winstona Churchilla 2

130 00 Praha 3

pernes@quick.cz

rscr@rscr.cz



Zvyšování kvality života seniorů v Jihomoravském kraji

Improving of the Quality of Senior Life in the South Moravian Region

Martin Petřík, Libuše Holasová

ABSTRAKT: Kvalitu života každého člověka ovlivňuje jeho odpovědný přístup, využití jeho schopností a možností. Může být v jednotlivých etapách života různá. Obvykle se předpokládá, že v seniorském období má kvalita života přispívat ke klidu, pohodě a spokojenosti. Není tomu tak vždy.

KLÍČOVÁ SLOVA: stáří, sociální služby, spokojenost, kvalita, dostupnost

ABSTRACT: The quality of everybody's life is influenced by their responsible approach and the use of their abilities and possibilities. It may vary in different stages of life. It is usually expected that the quality of life at the senior stage is to contribute to peace, well-being and satisfaction. However, it is not always like that.

KEY WORDS: old age, social services, satisfaction, quality, accessibility

Úvod

Každý člověk stárne, stárnutí představuje neodvratitelný fyziologický děj, který je cestou ke stáří. Na charakteru stáří se podílí řada faktorů, jako je zdravotní stav, životní styl, vlivy sociálně-ekonomické, psychologické apod. Procesy stárnutí lze ovlivnit řadou odborných intervencí a komplexní cílenou péčí, podporou a pomocí. Lidský život se prodlužuje právě v etapě postproduktivní (Haškovcová, 2010).

Kdo je vlastně senior? Seniořem označujeme osobu, která dosáhla důchodového věku. Dále můžeme rozlišovat mladší seniory (60–74 let), starší seniory (75–89 let) a dlouhověké osoby (90 let a více). Mladší senioři se zaměřují na podporu aktivit pro udržení soběstačnosti a prevenci závislosti. Starší senioři a dlouhověké osoby obvykle již využívají některou z forem pomoci např. sociální služby.

Pro účely plánování sociálních služeb v Jihomoravském kraji cílovou skupinou senioři označujeme osoby pobírající starobní důchod, které z důvodu nepříznivé životní situace způsobené věkem a zdravotním stavem potřebují částečnou nebo úplnou podporu při zvládnání činností spojených s péčí o vlastní osobu. Sociální služby představují podpůrný mechanismus pro seniory, kteří potřebují pomoc s péčí o vlastní osobu v situaci, kdy tuto péči nemůže zajistit rodina, blízcí, asistenti sociální péče ani další podpůrné instituce (Střednědobý plán rozvoje sociálních služeb v Jihomoravském kraji na období 2015–2017, str. 51).

Jihomoravský kraj má ve srovnání s celorepublikovým průměrem starší věkovou strukturu obyvatel. Podle trendu a vývojových prognóz lze očekávat stárnutí obyvatel našeho kraje ve vyšší míře ve srovnání s ostatními kraji i v dalších letech.

Sociální služby pro seniory v Jihomoravském kraji

Pro zajištění dostupnosti potřebných služeb má Jihomoravský kraj zákonnou povinnost vytvářet krajskou síť sociálních služeb, a to ve spolupráci s obcemi a dostupnými finančními zdroji.

Krajská síť sociálních služeb pro cílovou skupinu senioři obsahuje celkem 16 druhů sociálních služeb. Zastoupeny jsou služby poradenské, služby sociální péče i služby sociální prevence. Jedná se o domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, denní stacionáře, centra denních služeb, osobní asistenci, pečovatelskou službu, tísňovou péči, terénní programy, krizovou pomoc, sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, telefonickou krizovou pomoc, tlumočnické služby, průvodcovské a předčitatelské služby, odlehčovací službu, odborné sociální poradenství a sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče.

Služeb odborného sociálního poradenství je v Jihomoravském kraji registrováno celkem 60, z toho 33 poskytuje službu i cílové skupině senioři. Sociální poradenství řeší nepříznivé sociální situace, mj. vztahovou problematiku, domácí násilí, finanční situaci (získání příspěvku na péči, na bydlení), informuje o dostupných sociálních službách.

Služby sociální péče mají největší zastoupení, zejména pak pečovatelská služba. Zájem je ale také o pobytová zařízení sociálních služeb, a to v situacích, kdy již člověk ztrácí soběstačnost a nezvládá některé životní situace ani za pomoci rodiny nebo terénních a ambulantních služeb.

Vzhledem k demografickým prognózám dochází postupně k rozšiřování kapacit služby domova pro seniory, aby mohli být zájemci o tuto službu uspokojeni bez dlouhé čekací lhůty. Je kladen důraz na optimální využívání současných kapacit, poskytování služby dle standardů kvality, s přihlédnutím k individuálním potřebám jednotlivce. V současné době působí v Jihomoravském kraji celkem 35 zařízení poskytujících služby domova pro seniory o celkové kapacitě 3 128 míst.

Poptávka po službách zaměřených na osoby s různými typy demencí a s Alzheimerovou chorobou, které vyžadují specifickou péči, je stále vysoká. Jihomoravský kraj průběžně navyšuje kapacity této služby, jejíž potřebnost je doložena výstupy ze setkávání v rámci komunitního plánování. V současné době působí v kraji celkem 35 zařízení poskytujících služby domova se zvláštním režimem o celkové kapacitě 2 726 míst. Od roku 2012 došlo k navýšení o 540 míst.

Jihomoravský kraj je zřizovatelem 27 příspěvkových organizací působících v oblasti sociálních služeb, z toho 16 zajišťuje služby pro seniory. Působí v moderních budovách i v historických objektech zámků.



Pečovatelská služba je nejrozšířenější a již tradiční službou pro seniory. Hojně využívána je pomoc při zajišťování stravy, především obědů, ale také při péči o vlastní osobu a chod domácnosti, jako je úklid nebo obstarávání nákupů. V současné době působí v Jihomoravském kraji celkem 62 zařízení poskytujících pečovatelskou službu. Mezi méně využívané služby pro seniory patří osobní asistence (11 zařízení), odlehčovací služby (23 zařízení), denní stacionáře (7 zařízení) a centra denních aktivit (13 zařízení). Tyto služby jsou dobře známy pro skupinu osob se zdravotním postižením, je nutné zvýšit informovanost především pečujících rodin o možnostech jejich využití i pro podporu nesoběstačných seniorů.

Ze služeb sociální prevence jsou nejrozšířenější službou pro seniory sociálně-aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Tato služba seniorům pomáhá předcházet sociálnímu vyloučení. Senioři vítají především nabízené aktivizační činnosti a možnost setkat se s vrstevníky při zajímavých aktivitách. V současné době působí v Jihomoravském kraji celkem 29 zařízení poskytujících sociálně-aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

Ambulantní a terénní služby mohou být alternativou pobytové péče, umožňují seniorům setrvat v přirozeném prostředí domova, podporují udržet co nejdéle soběstačnost seniorů, výrazně pomáhají osobám a rodinám pečujícím o nesoběstačného seniora.

Priority rozvoje sociálních služeb pro seniory jsou formulovány ve Střednědobém plánu rozvoje sociálních služeb v Jihomoravském kraji na období 2015–2017. Jednou z priorit je podpora a rozvoj dostupnosti terénních a ambulantních služeb odpovídajících rozdílným potřebám a specifickým životním situacím seniorů, které jsou poskytovány v přirozeném prostředí, s cílem zabezpečení potřeb seniorů a odlehčení pro pečující osoby. Sdílená péče, tj. kombinace péče zajišťované obvykle rodinou s využitím některé z terénních sociálních služeb, se jeví jako forma velmi vhodná i pro osoby

s vysokou mírou závislosti na péči jiné osoby. Podporu pečujícím osobám přináší i služby typu odlehčovací služby, denní stacionáře, tedy takové služby, které umožňují flexibilní přechod mezi formální a neformální péčí a zároveň podporují aktivizaci seniorů. Vzájemně provázaná síť dostupné a kvalitní nabídky pomoci v přirozeném prostředí uživatelů může následně omezit potřebnost nákladné ústavní péče a uvolnit její kapacity pro nejpotřebnější.

Zvyšování kvality sociálních služeb pro seniory v Jihomoravském kraji

Zvyšování kvality sociálních služeb v Jihomoravském kraji je dlouhodobý cíl. K jeho naplnění přispívají také projekty, které realizujeme. Projekt „Gerontologická a organizační supervize II – odborná podpora a organizační supervize v zařízeních pro seniory a osoby se zdravotním postižením zřizovaných Jihomoravským krajem“ (dále jen projekt GOS) navazuje na úspěšný projekt „Zajištění gerontologické a organizační supervize v zařízeních pro seniory zřizovaných Jihomoravským krajem“, který realizuje Odbor sociálních věcí již od roku 2010. Hlavním cílem je zvýšení kvality poskytovaných služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením v Jihomoravském kraji v souladu s kritérii kvality dlouhodobé péče a kritérii kvality České Alzheimerovy společnosti. Vzhledem k tomu, že se jedná o velmi specializovanou odbornou činnost, navázali jsme spolupráci se specializovanými odbornými organizacemi, které mají s danou problematikou zkušenosti. Jedná se o Univerzitu Karlovu v Praze, Fakultu humanitních studií a její Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče, zastoupené Mgr. Danou Hradcovou, Gerontologické centrum a Českou gerontologickou a geriatrickou společností ČLS JEP, zastoupenou Doc. MUDr. Ivou Holmerovou, Ph.D., ředitelkou Gerontologického centra a místopředsedkyní České gerontologické a geriatrické společnosti ČLS JEP a Českou Alzheimerovskou společností, o. p. s., zastoupenou ředitelkou Mgr. Martinou Mátlovou.

Jedná se o úspěšný projekt s velkým přínosem pro uživatele. Jedním z výsledků realizace projektu je získání certifikátu „Vážka“, který dosud obdrželo 8 zařízení – SENIOR centrum Blansko, Domov pro seniory Zastávka, Domov pro seniory Strážnice, Domov pro seniory Sokolnice, S – centrum Hodonín, Domov pro seniory Předklášteří, Domov pro seniory Jevišovice a Domov pro seniory Hvězda v Nových Hvězdlicích. Další zařízení se připravují na certifikaci. Nejcennějším výsledkem společné práce jsou změny, které pracovníci pozorují či přímo slyší od uživatelů služeb nebo jejich rodin. Pracovníci zmiňují, že změnami v prostředí a v přístupu, které na základě vzdělávání v projektu a při přípravě k certifikaci zavedli, docílili lepší komunikace s uživateli. U mnoha z nich došlo ke zlepšení jejich zdravotního stavu a chování – jsou klidnější, spokojenější a více se zapojují do společných činností. Vytvoření menších oddělení (ideálně do 20 osob) pro lidi s demencí v rámci velkých zařízení, ustanovení stálých týmů pracovníků na odděleních, podpora spolupráce mezi představiteli všech profesí, které se na službě podílejí, přináší výborné výsledky.

Jako ocenění jedinečného přístupu a zájmu krajské samosprávy v oblasti podpory zvyšování kvality poskytovaných sociálních služeb pro osoby trpící Alzheimerovou chorobou obdržel Jihomoravský kraj v listopadu 2012 certifikát „Zlatá vážka“ udělený Českou Alzheimerovskou společností. Projekt GOS byl také prezentován na 22. Konferenci Alzheimer Europe v říjnu 2012 ve Vídni jako příklad dobré praxe v dlouhodobé péči. Úspěšnost realizace projektu byla potvrzena také oceněním v rámci mezinárodního hodnocení evropské soutěže „Život s Alzheimerovou nemocí a jí navzdory“, a to získáním 2. místa v evropské konkurenci 63 projektů z 15 zemí.

Jednou z významných aktivit projektu je program Bon Appetit – radost z jídla v dlouhodobé péči. Jídlo, jeho příprava, jeho sdílení a požívání vnáší do našeho života mnohem víc, než jen nutnou výživu těla. Jídlo hraje klíčovou úlohu při utváření našich individuálních kulturních a sociálních rolí. Je prostředkem vytváření a utužování vztahů. Jídlo ve společnosti nám milých lidí má léčivou moc. Lidé, kteří využívají služeb zařízení dlouhodobé péče, mají právo žít v nejvyšší možné míře normálním osobním a společenským životem. Ten zahrnuje také přípravu pokrmů, stolování, volný přístup k potravinám a sdílení jídla s blíznými. Je nezbytné, aby způsob realizace programu Bon Appetit odpovídal poslání, vizi a strategickým cílům zařízení. Jelikož stolování tvoří důležitou součást služby, program

usilující o jeho zkvalitnění musí být s jejími hlavními cíli v souladu. Prostřednictvím programu Bon Appetit je tak možné ovlivnit kvalitu služby a způsob řízení celého zařízení. Program Bon Appetit není pro pracovníky příspěvkových organizací Jihomoravského kraje žádnou novinkou. S jejich pomocí vyšel v roce 2013 český překlad knihy *Bon Appetit – radost z jídla v dlouhodobé péči* a byla uspořádána velmi úspěšná konference. Někteří pracovníci se dělí o své zkušenosti a přijímají zájemce na stáže či poskytují konzultace, probíhají setkávání koordinátorů programu z jednotlivých zařízení.

S velkým úspěchem probíhají i workshopy a ukázky taneční terapie. Hlavním přínosem této aktivity projektu je seznámení se s novými možnostmi aktivizace uživatelů a aktivní zapojení uživatelů i některých zaměstnanců, uvolnění a relaxace pro uživatele, inspirace pro práci s méně pohyblivými uživateli i uživateli na vozíku.

Nedílnou součástí projektu GOS je i rozvojový program v oblasti paliativní péče v geriatrici. V každém zařízení probíhaly semináře Komunikace v paliativní péči pod vedením MUDr. Ladislava Kabelky. Pracovníci zařízení oceňovali užitečnost probíraného tématu i odbornou erudici lektora. Rovněž měli možnost absolvovat stáže na pracovišti hospice, což jim umožnilo získat praktické zkušenosti a ověřit si své postupy v péči o osoby v terminálním stadiu života.

Projekt GOS již šestým rokem přináší podporu pracovníků v přímé péči, umožňuje organizaci konzultací přímo v zařízení, je pozitivně hodnocen nejen uživateli, ale i pracovníky, a proto byl rozšířen i pro službu domova pro osoby se zdravotním postižením.

V zájmu zvyšování kvality poskytovaných služeb pro seniory byla v roce 2014 navázána spolupráce Jihomoravského kraje a Masarykovy univerzity a realizován pilotní projekt vzdělávání seniorů v rámci Univerzity třetího věku přímo v pobytovém zařízení sociálních služeb v Senior centru v Blansku. Vzdělávání seniorů plní hned několik funkcí – preventivní, rehabilitační, posilovací, kompenzační, aktivizační, relaxační a napomáhá i mezigeneračnímu soužití. Vzdělávání přispívá k udržení kvality života seniorů, k jeho obohacení, k pochopení vývojových úkolů, k usnadnění adaptace na změněný způsob života, k udržování tělesné i duševní aktivity a také pomáhá při orientaci v rychle se měnícím prostředí. Na základě vyhodnocení a přínosu pilotního projektu je pro rok 2015 spolupráce rozšířena na realizaci vzdělávání v rámci Univerzity třetího věku na celkem šest zařízení pobytových sociálních služeb zřízených Jihomoravským krajem. Věřím, že v této činnosti budeme úspěšně pokračovat i v dalším období.

Vedle uvedených příkladů dobré praxe pro zajištění vyšší kvality života seniorů Jihomoravský kraj také ověřuje kvalitu poskytovaných služeb. V rámci realizace projektu Podpora plánování rozvoje sociálních služeb v Jihomoravském kraji III probíhala kontrolní šetření všech registrovaných služeb v kraji a auditu kvality v příspěvkových organizacích kraje.

Kontrolní šetření byla zaměřena na tři oblasti: uzavření smlouvy – jak se zájemcem o službu poskytovatel projednává jeho požadavky, očekávání a osobní cíle a v návaznosti na to sjednává rozsah a průběh poskytování služby; druhou oblastí bylo individuální plánování – zda poskytovatel společně s klientem plánuje průběh poskytování služby s ohledem na jeho osobní cíle a možnosti; třetí oblastí bylo vedení spisové dokumentace, zpracování záznamů o poskytování služby. Kontrolní šetření prováděli externí inspektoři kvality sociálních služeb, nezávislí odborníci. Zápisy z kontrolních šetření poskytují základní informace o všech službách z pohledu uvedených kritérií, kterým odpovídá počet dosažených bodů, což lze využít k hodnocení služby pro financování služeb nebo jejich zařazení do sítě na okresní nebo obecní úrovni. Závěrečné zprávy o výsledku auditu kvality v zařízení bylo využito při hodnocení ředitelů příspěvkových organizací v oblasti sociálních služeb.

Na zvyšování kvality života seniorů v Jihomoravském kraji se budeme zaměřovat i v dalším období, např. formou podpory činnosti seniorských organizací, zajištěním programu senior pasů, zajištěním dostupnosti potřebných sociálních služeb apod. tak, abychom jim vytvořili důstojné podmínky pro život. Zejména pak těm seniorům, kteří jsou vzhledem ke zdravotnímu stavu závislí na pomoci ostatních.

Literatura:

Hašková H. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team; 2010. 365 s.

Střednědobý plán rozvoje sociálních služeb v Jihomoravském kraji na období 2015–2017

Závěrečná zpráva o realizaci projektu GOS za roky 2013 a 2014

Kontakt

Mgr. Martin Petřík, JUDr. Libuše Holasová

Krajský úřad Jihomoravského kraje

Odbor sociálních věcí

Žerotínovo nám. 449/3

601 82 Brno

petrik.martin@kr-jihomoravsky.cz

holasova.libuse@kr-jihomoravsky.cz



Vzdělávání seniorů v České republice – současnost a budoucnost

Education for the Elderly in the Czech Republic – The Present and Future

Michal Šerák

ABSTRAKT: Příspěvek se zabývá analýzou aktuálního stavu seniorské edukace v České republice. Reflektovány jsou některé krizové momenty a zvláštní pozornost je věnována zamyšlení nad strukturou nabídky edukačních aktivit. V závěru se autor zamýšlí nad potenciálními možnostmi budoucího vývoje.

KLÍČOVÁ SLOVA: senioři, vzdělávání seniorů, celoživotní učení, vzdělávací instituce, univerzity třetího věku, preseniorská edukace

ABSTRACT: This paper analyzes the current state of education of older adults in the Czech Republic. It describes some critical moments and special attention is paid to an analysis of the structure of educational activities. In conclusion, the author reflects on the possibilities of future development of the entire segment.

KEY WORDS: elderly, education of older adults, lifelong learning, educational institutions, universities of the third age, preparation for old age

1 Úvod

Dlouhodobá proměna demografické struktury České republiky, jejímž nejviditelnějším prvkem je postupné stárnutí populace, se aktuálně stává jedním z nejdiskutovanějších společenských, politických i ekonomických témat. Všechny dostupné prognózy poukazují na skutečnost, že procentuální zastoupení seniorů ve společnosti se bude neustále navyšovat. Ačkoli jsou v této souvislosti ve veřejném mediálním prostoru komunikovány především negativní doprovodné jevy tohoto trendu, stále častěji je, především v expertní oblasti, poukazováno i na potenciální výzvy a příležitosti. Především v kontextu rozvoje tzv. silver economy začínají být seniori chápáni jako potenciálně lukrativní skupina a kontinuálně narůstá počet aktivit a výrobků určených exkluzivně pro tento cílový agregát. Jednou z oblastí, kde můžeme vzrůstající zájem o problematiku seniorů zaznamenat dlouhodobě nejvýrazněji, je sféra edukačních aktivit.

2 Vzdělávání seniorů v kontextu vzdělávací politiky

Oblast vzdělávání dospělých, jehož součástí je i segment seniorské edukace, prošla v posledních dvou desetiletích výraznou transformací, která měla často výrazně spontánní charakter. Součet působících vlivů, jako je např. tržní prostředí, převažující liberální přístup státu či jednostranné akcentování formálních dimenzí edukační reality bohužel neumožnil vytvoření homogenního celku, který by mohl být chápán jako samostatný subsystém v rámci vzdělávací soustavy. Česká politická reprezentace navíc nikdy nepovažovala vzdělávání dospělých, natož vzdělávání seniorů, za svou prioritu (Šerák, Dvořáková, 2009). Vzdělávání dospělých proto v České republice netvoří jednotný a vzájemně provázaný systém, což výrazně determinuje i celistvost a efektivitu jeho jednotlivých subsystémů, včetně seniorské edukace. Ta není chápána jako samostatný segment, který by byl odpovídajícím způsobem legislativně, kompetenčně, finančně a institucionálně ošetřen. Majoritní pozornost bývá věnována především institucím napojeným na formální školský systém (univerzity třetího věku), zatímco převažující část aktivit realizovaných primárně nestátními neziskovými institucemi zůstává mimo dosah stabilní a systematické podpory státu. Poukázat je možné i na výraznou disproporcii mezi prohlášenými obsaženými ve strategických politických dokumentech a sociální/edukační realitou. Zřetelná je absence dlouhodobých, komplexních a skutečně reálných vizí, které by účinným způsobem reagovaly na společensky významné téma vzdělávání v pokročilých stadiích dospělosti. Je třeba upozornit také na ne zcela naplněnou odpovědnost dalších účastníků žádoucí veřejné diskuse o vhodných způsobech reakcí na vzdělávací potřeby starších dospělých.

Tento stav je nicméně dlouhodobě kritizován a kontinuálně jsou deklarovány návrhy potřebných změn. Situaci vzdělávání seniorů v tomto pohledu dostatečně vystihuje starší dokument *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*, kde je v odstavci 4.10 formulován požadavek o nutnosti vytvořit komplexní a provázaný systém. K tomu je nezbytné především: „... vyjasnit kompetence resortů a dalších subjektů... a dořešit systém jeho financování. Dále je žádoucí vytvořit institucionální struktury, standardy a postupy pro externí hodnocení kvality nabídky dalšího vzdělávání“ (Kvalita života ve stáří, 2008, s. 23).

Aktuální *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* pak alespoň částečně kompenzuje chybějící právní rámec, který by delegoval kompetence ve vzdělávání dospělých na konkrétní orgán státní správy. Činí tak prostřednictvím stanovení dílčích cílů a přiřazení zodpovědnosti za jejich plnění jednotlivým institucím a orgánům ČR. Ve svých postulátech vychází z doporučení obsažených v různých mezinárodních dokumentech a strategiích. Jako cíl si stanovuje zajištění dodržování a ochrany lidských práv seniorů. Zároveň vytyčuje i dvě základní oblasti efektivního využití jejich potenciálu: zdraví a celoživotní učení.

Problematika vzdělávání a rozvoje starších dospělých je přímo či latentně přítomna i v politických dokumentech a strategiích rozpracovávajících koncept celoživotního učení. Z těch nejdůležitějších jmenujme Národní program rozvoje vzdělávání v ČR, tzv. Bílou knihu (2001), Strategii rozvoje

lidských zdrojů (2003), Strategii celoživotního učení ČR (2007) apod. Výše uvedené materiály mají nicméně spíše deklarativní charakter a z hlediska vzdělávání dospělých se primárně orientují na skupinu ekonomicky aktivních. Téma edukace seniorů tak v jejich rámci hraje spíše marginální roli, segment je zmiňován pouze partikulárně (převážně v kontextu univerzit třetího věku), příp. je zcela opominut. Převážná část aktivit se navíc odehrává na úrovni nestátních neziskových organizací, mimo oblast působení veřejné politiky.

3 Institucionální zabezpečení seniorské edukace

Vzhledem k tradici, deklarovanému důrazu na kvalitu edukačního procesu i předávaných informací, kvantitativnímu nárůstu vzdělávacích aktivit a v neposlední řadě i s ohledem na vlastnosti seniorů jako specifické cílové skupiny lze konstatovat, že ve sféře seniorské edukace jednoznačně dominuje organizovaná výuka. Celý segment je tak v převážné míře závislý na činnosti specializovaných institucí, které nicméně vykazují různorodý charakter a snaha o jejich kategorizaci je tedy výrazně komplikovaná. V České republice existuje poměrně široká škála různých institucí, spolků a nadací věnujících se starším dospělým, přičemž ty čistě edukačního charakteru tvoří v oblasti nabídky výraznou menšinu. Z tohoto pohledu edukační aktivity v této oblasti zajišťují:

- školy (především VŠ prostřednictvím U3V) a školské instituce;
- neziskové organizace (rozpočtové a příspěvkové organizace, nadace, církve, občanská sdružení, odbory, politické strany);
- komerční vzdělávací instituce (na komerčním základě mohou v oblasti vzdělávání seniorů působit i školy);
- jednotlivé podniky převážně pro své zaměstnance v předdůchodovém věku (jedná se nejčastěji o případ tzv. preseniorské edukace).

Při znalosti historického vývoje této institucionální struktury lze dospět k pocitům reminiscence na období přelomu 70. a 80. let, kdy se v tehdejší Československu začaly rozvíjet první významnější organizované aktivity spojené se seniorskou populací (Livečka, 1979). Ty byly spjaty především s iniciativou Československého červeného kříže a odehrávaly se převážně na úrovni kulturně-osvětové činnosti, tzn. v rámci klubových zařízení (kluby důchodců, kluby aktivního stáří apod.). Je pravděpodobné, že první klub tohoto typu byl založen v roce 1978 v Praze, přičemž vzhledem k vysoce pozitivní recepci ze strany seniorů začaly záhy vznikat další i v jiných městech (AKTIVNISTARI.EU, 2015). Výsledkem spolupráce Československého červeného kříže a Okresního kulturního střediska bylo v roce 1983 také založení první instituce specificky orientované na vzdělávání seniorů, tzv. akademie třetího věku, v Přerově (Adamec, Kryštof, 2011). Teprve v druhé polovině 80. let začaly na našem území vznikat první univerzity třetího věku (dále U3V), kterým se v relativně krátké době podařilo vydobýt exkluzivní postavení přetrvávající až do současnosti. Jsou to právě U3V, které se pro většinu společnosti staly synonymem vzdělávání starších dospělých, což je často akceptováno i odbornou veřejností a politickou reprezentací. Potvrzení této teze lze nalézt např. ve výše uvedeném *Národním akčním plánu podporujícím pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* nebo v zápisech ze zasedání Pracovní skupiny na podporu vzdělávání a dobrovolnictví Rady vlády ČR pro seniory a stárnutí populace, kdy některé formulace nabývají až monopolizačního charakteru.

Realita nabídky seniorské edukace je však podstatně diverzifikovanější a dá se říci, že majorita aktivit se odehrává mimo oficiální vzdělávací systém. Bohužel, jedním z deklarovaných deficitů edukační reality v ČR je nedostatek relevantních informačních zdrojů, které by komplexně ilustrovaly zapojení dospělého obyvatelstva do edukačních aktivit a na základě kterých by bylo možno reflektovat aktuální situaci nabídky a poptávky v oblasti vzdělávání (nejen) starších dospělých. Neexistence reálného systému vzdělávání dospělých/seniorů výrazně ztěžuje akvizici skutečně komplexních statistických dat a reálná míra zapojení starších dospělých je tak často pouze odhadována. Výjimku představuje studium starších dospělých v rámci formálního školského systému a rovněž prostředí

U3V, jejichž převažující napojení na vysokoškolský systém a celkově formalizovaný charakter činnosti predisponuje existenci kvalitně zpracovaných studentských databází (pro veřejnost – i tu odbornou – ovšem prakticky nedostupných). I přes uvedený nedostatek relevantních dat můžeme konstatovat, že i s přihlédnutím k rozšířenému povědomí a vysoké prestiži U3V nereflkuje jejich dominance reálnou distribuci vzdělávací nabídky pro seniory, neboť naprostá většina těchto edukačních aktivit se odehrává mimo tento formalizovaný (nikoli formální) systém. V tomto kontextu je nutné zdůraznit expandující nabídku knihoven a muzeí, jejichž nespornou výhodou je – v porovnání s U3V – lepší dostupnost, mnohaletá tradice, organické začlenění do místní komunity a existující flexibilní komunikační sítě. Jsou to právě tyto instituce, které U3V nejčastěji konkurují (často i pod samotnou značkou Univerzita třetího věku) nebo doplňují jejich nabídku v podobě Virtuálních U3V.

Stále významnější roli ve sféře edukace seniorů tak zastávají instituce kulturně-edukačního charakteru, pro které nabídka uvedených aktivit představuje doplněk jejich primárního zaměření. Zvláště v posledních letech lze v souvislosti s rozsáhlou medializací tématu stárnutí populace a tomu odpovídající podporou projektů zahrnujících tuto tematiku (ze strany státu i z prostředků EU) zaregistrovat narůstající zájem především ze strany knihoven a muzeí, příp. i kulturních domů. Nabídku doplňují i aktivity komerčních vzdělávacích institucí, které ve většině případů nabízejí seniorské vzdělávání jako doplňkovou službu ke svému primárnímu zaměření na dospělou populaci. Často se tak děje pod hlavičkou takových institucí, jakými jsou např. Akademie třetího věku, Akademie volného času, Lidové univerzity nebo dokonce Univerzity třetího věku. Především knihovny tak navazují na svou tradiční roli centra místního kulturního a společenského dění. Na mnoha místech je knihovna nebo muzeum navíc jediným nebo alespoň hlavním obecně dostupným kulturním zařízením. Z hlediska tematického zaměření se nejčastěji jedná o kurzy cizích jazyků, moderních technologií, právního vědomí či finanční gramotnosti. Stále ještě unikátní podobu edukace starší populace představuje tzv. Seniorgymnázium, které od roku 1992 působí při Muzeu Beskyd ve Frýdku Místku nebo nově i např. v rámci Klubu seniorů v Třinci.

V úvahách o edukačních aktivitách seniorů je navíc třeba reflektovat skutečnost, že spektrum vzdělávacích institucí orientovaných exkluzivně na cílovou skupinu starších dospělých je dosud velmi omezené. Převahu nabídky tvoří instituce, u nichž realizace edukačních aktivit netvoří hlavní či jedinou náplň jejich činnosti. Obecně lze konstatovat, že rostoucí orientace trhu na oblast vzdělávání starších dospělých představuje výzvu pro všechny instituce zabývající se formální i neformální edukací. Oblast seniorské edukace dosud není uspokojivým způsobem teoreticky zpracována a převážná část realizovaných aktivit se tak potýká s určitou mírou improvizace.

4 Reflexe proměny seniorské populace

Tento neradostný stav je o to závažnější, že na straně účastníků můžeme registrovat kontinuálně stoupající požadavky na kvalitu a účelnost poskytovaných služeb. Příčin tohoto stavu je celá řada. Ve společnosti jako celku lze v posledních desetiletích zaznamenat narůstající zájem o participaci na dalším vzdělávání, takže stále více jedinců má osobní zkušenosti s edukačními aktivitami (profesního i zájmového charakteru), což se zcela zákonitě projektuje do jejich očekávání i celkového přístupu. Zároveň se kontinuálně mění struktura zmiňované cílové skupiny.

Důchodového věku aktuálně dosahují silné poválečné ročníky (tzv. baby boomers), které nikoliv nevýznamnou část svého pracovního života již prožily již v akcelerujících podmínkách nastalých po roce 1989. Tato generace se od svých předchůdců odlišuje jinými pracovními i životními návyky, strukturou svých znalostí a dovedností (např. úroveň funkční gramotnosti, včetně technologické, znalost cizích jazyků apod.), osobní akceptací konceptu celoživotního učení, jakož i zvýšenými požadavky na kvalitu svého života. Zásadní roli hraje rovněž rostoucí vzdělanostní úroveň mladších seniorů, neboť v této souvislosti můžeme poukázat na prokázanou přímou vazbu mezi úrovní nejvyššího dosaženého vzdělání a ochotou získané znalosti a dovednosti dále rozvíjet. Naprostá většina dosud realizovaných výzkumů (např. ČSÚ, 2013) potvrzuje předpoklad, že s vyšší vzdělání jedince

stoupá i frekvence jeho účasti na edukačních aktivitách. Tito lidé rovněž většinou vykazují výraznější informovanost a zainteresovanost než jedinci s nižším vzděláním.

To vše se následně projektuje do zvýšených nároků na obsahové i organizační zabezpečení edukačních aktivit určených pro jedince v postproduktivním věku. Prokazatelný je např. rostoucí zájem o e-learningové kurzy, jejichž nabídka začíná představovat v prostředí např. U3V již naprostý standard (viz. rozvoj virtuálních U3V), ačkoliv obecně je míra počítačové gramotnosti starší populace stále na velmi nízké úrovni.

5 Aktuální problémy a cesty možného vývoje

Jak již bylo výše zmíněno, realita seniorské edukace dosud nedosahuje – navzdory permanentnímu nárůstu teoretických studií i praktických aktivit – očekávané kvalitativní úrovně. Nabízí se srovnání s vývojem segmentu vzdělávání dospělých v 90. letech minulého století, pro který byl typický především živelný vývoj, hnaný vpřed tzv. „explozí poptávky“. Mezi pozitivní rysy tohoto procesu lze řadit značnou flexibilitu a rozmanitost, zvýšený zájem o vzdělávání a narůstající tlak na kvalitativní aspekty. Mezi faktory negativní patří především živelnost, teoretická neukotvenost, nedostatečný důraz na kvalitu, častá orientace na rychlý zisk, malá informovanost či omezená dostupnost (Šerák, Dvořáková, 2009).

Zdá se, že vzdělávání seniorů, jakožto jeden z dílčích segmentů vzdělávání dospělých, tuto vývojovou křivku s dvacetiletým zpožděním kopíruje. Mezi nejzávažnější faktory současného rozporuplného stavu seniorské edukace patří dle našeho mínění následující aspekty:

- stagnace relevantních vědeckých disciplín (především gerontagogiky, částečně i andragogiky) a relativizace jejich postavení v kontextu ostatních věd;
- omezená nabídka relevantních studijních oborů a specializací;
- výstupy teoretického bádání jsou často vnímány jako problematické a diskutabilní;
- neexistence kvalifikačních standardů pro pracovníky ve sféře seniorské edukace;
- navzdory rostoucímu počtu publikací popisujících různé kontexty stárnutí populace nejsou k dispozici kvalitní odborné studie a metodiky relevantně reflektující specifika vzdělávání starších dospělých;
- edukační aktivity pro starší dospělé jsou často realizovány živelně a za absence odpovídajících kompetencí a zkušeností či zajištění vhodných podmínek;
- přetrvávající existence bariér zabraňujících účasti na edukačních aktivitách;
- petrifikace forem, metod i obsahu edukace;
- nízká reflexe skutečných potřeb potenciálních účastníků;
- nedostatečné využití možností a potenciálu dobrovolnictví seniorů.

Pro budoucí pozitivní rozvoj teorie a praxe vzdělávání seniorů tak bude nutné věnovat dostatečnou pozornost především následujícím otázkám:

- Uznávají samotní senioři nutnost a potřebu celoživotního učení?
- Jaká témata by měla být v tomto procesu reflektována?
- Jakým způsobem vzdělávat seniory (metody, formy, prostředí, lektori apod.)?
- Jakým způsobem motivovat seniory k účasti na edukačních aktivitách?
- Vzdělávání seniorů nebo vzdělávání pro seniory?
- Jak budou příslušníci dnešní střední a mladé generace aktivní při účasti na institucionalizované edukaci ve svém vlastním stáří, jak se budou měnit jejich požadavky?
- Jaké jsou možnosti využívání moderních technologií v praxi vzdělávání seniorů?

Nezbytným předpokladem kvalitativního rozvoje celé oblasti je i reflexe aktuálních trendů vyplývajících z měnících se požadavků společnosti a jedinců a čerpajících podněty z teoretického výzkumu.

Na závěr tohoto příspěvku si proto dovolíme predikovat následný vývoj seniorské edukace a přiblížit některá témata, u nichž lze v dohledné době předpokládat dynamický rozvoj.

5.1 Vzdělavatelé seniorů

Tak jako u jiných oblastí edukace dospělých, i ve sféře vzdělávání seniorů je realizace jednotlivých aktivit ve velké míře závislá na pomoci kvalifikovaných odborníků. Formální školský systém ČR nicméně nenabízí dostatek příležitostí k získání potřebné kvalifikace. Problematika stárnoucí populace je v rámci studijních plánů vysokých škol reflektována především z perspektivy gerontologie a sociální práce, edukační kontexty jsou pak nedílnou součástí oborové profilace studia andragogiky, příp. i pedagogiky. Téma vzdělávání této cílové skupiny je často vyčerpáno zařazením jediného předmětu (nejčastěji nazvaným Gerontagogika či Gerontopedagogika), jehož absolvování nabízí dle dostupných údajů pět veřejných vysokých škol (prostřednictvím šesti kateder), srovnatelně v rámci bakalářského i magisterského studia (Šerák, 2013). V současné době se tak v českém prostředí nenabízí možnost vystudovat gerontagogiku jako samostatnou oborovou specializaci a pro pole praxe tak nejsou k dispozici komplexně připravení specialisté (lektori, metodici, organizátoři) na problematiku vzdělávání seniorů.

Celou situaci navíc ztěžuje fakt, že lektorská profese je řazena mezi volné živnosti, k jejichž provozování není nutné prokázat odbornou ani jinou způsobilost. Účastníci seniorského vzdělávání navíc vykazují celou řadu specifíků, které nejsou ze strany organizátorů a přednášejících vždy reflektovány. Ani Národní soustava povolání a paralelně se rozvíjející Národní soustava kvalifikací danou oblast nereflektují (Smékalová, Špatenková, 2014). Jedinou dostupnou relevantní kvalifikací je tak Lektor dalšího vzdělávání, u níž by měly být alespoň základní kompetence pro práci se staršími dospělými předpokládány. V popisu kvalifikačních standardů a požadavků na odborné znalosti této kvalifikace nicméně zcela absentují. Mechanická aplikace principů a postupů z oblasti andragogické didaktiky je navíc často – vzhledem ke specifíkům cílové skupiny – vysoce kontraproduktivní. Obecně tedy platí tvrzení, že naprostá většina seniorských edukačních aktivit je vedena pracovníky, kteří nedisponují odbornými a didaktickými kompetencemi pro práci se seniory. Teprve v poslední době pak můžeme zaznamenat zvýšený zájem o vytvoření relevantních standardů. Pro příklad můžeme uvést aktivity Pracovní skupiny AIVD ČR pro vzdělávání starších dospělých.

5.2 Orientace na profesní obsahy

Ačkoli je vzdělávání seniorů tradičně motivováno primárně snahou o zvyšování důstojnosti a kvality života, v posledních letech se do popředí zájmu dostávají i ekonomické aspekty. Česká republika je – podobně jako většina vyspělých zemí – nucena řešit závažné problémy, které ovlivňují životaschopnost systémů sociálního zabezpečení. Formulována je mimo jiné potřeba zmírňovat dopady poklesu počtu pracovníků v produktivním věku prostřednictvím zvyšování míry a prodlužování doby působení starších osob na trhu práce. Aby byl zachován poměr mezi produktivní a neproduktivní složkou obyvatelstva, bude nutné neustále zvyšovat celkovou míru zaměstnanosti. Další generace zaměstnanců proto budou muset zůstat v pracovním procesu až do vyššího věku (aktuálně diskutovaná hranice pro odchod do důchodu již přesahuje hranici 70 let).

Zároveň bude v této souvislosti nutná redefinice obsahu a zaměření seniorské edukace. To již nebude možné v tomto kontextu nadále tematizovat jako neutilitární a zacílené pouze na sociální aspekty života jedince. Dosud je zcela běžné, že vzdělávání starších dospělých je automaticky spojováno se segmentem zájmového a volnočasového vzdělávání (U3V, A3V apod.). Takto k němu přistupují odborníci, tomuto pojetí odpovídá i převážná část nabídky vzdělávacích příležitostí. Rovněž i starší *Národní program přípravy na stárnutí 2003–2007* byl ve svých opatřeních, zaměřených do sféry edukace, orientován primárně na zájmové vzdělávání, převážně na úkor podpory kvalifikačních a rekvalifikačních

programů pro seniory. Nutno ovšem konstatovat, že aktuální verze tohoto programu, již uvedená *Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*, tento nedostatek částečně reviduje. Jedním ze stanovených cílů je mj. snaha zefektivnit systém dalšího vzdělávání ve vazbě na trh práce. Pokud budeme abstrahovat od otázky, zda aktuální situace dalšího vzdělávání vykazuje vlastnosti umožňující nazvat ji „systémem“, konkrétní stanovené cíle (např. podpora mentoringu a věkově smíšených pracovních týmů nebo podpora rekvalifikací starších osob) v zásadě reflektují některé podstatné problémy současného trhu práce. Aktivní zapojení do edukačních procesů se tak pro příslušníky seniorské populace stane stále častěji nikoli možností, prvkem kvality života a aspektem aktivního stárnutí, ale především naprostou existenční nutností.

Upozornit je nutné i na pozitivní efekt spojený s prodlužováním aktivního života a zachováním autonomie až do pozdních životních etap. Zkušeností seniorů lze velmi efektivně využívat i ve sféře dobrovolnictví, v práci ve prospěch komunity a společnosti. Tato podoba zapojení může představovat zdroj seberealizace a sociálních kontaktů pro seniory, stejně tak jako příležitost pro mezigenerační komunikaci a solidaritu. Stále častěji bývá propagován i pozitivní ekonomický efekt edukace seniorů, projevující se prodlužováním aktivního života a zachováním autonomie až do vysokého věku, což ve svých důsledcích vede k oslabování tlaku na sociální a zdravotní systém. Stejně tak by ale vzdělávání mělo seniorům poskytnout novou kvalitativní stránku života a životní perspektivu v situaci, kdy tuto roli přestávají plnit pracovní aktivity.

5.3 Preseniorská edukace

Postupné demografické stárnutí společnosti bývá někdy nazýváno tichou revolucí. Byly nastartovány změny, na které není připravena společnost, trh, vzdělavatelé ani jednotlivci. Reflektovat je rovněž nutné tezi, že prožívání stáří je přímo ovlivněno průběhem předcházejících životních fází. Každou jednotlivou životní etapu zvládne jedinec tím lépe, čím kvalitněji se mu podařilo prožít etapu předcházející a kvalita života ve stáří se do značné míry odvíjí od kvality života ve středním věku. Je proto nezbytné začít se ještě ve fázi plného pracovního nasazení seznamovat se všemi okolnostmi nadcházejícího stárnutí a odchodu do důchodu. Tak jako je dnes samozřejmá příprava dětí na aktivní a kvalitní život v dospělosti, stejně samozřejmá by měla být i příprava na aktivní a kvalitní stáří. Tato příprava by navíc neměla mít charakter přizpůsobení se životním změnám ad hoc, ale měla by být dlouhodobá a v zásadě celoživotní. V jejím rámci je nutné věnovat pozornost především následujícím aspektům:

- zdravý životní styl
- zdravotní stav
- rodinné vztahy
- majetkové poměry
- domácnost a její vybavení
- seberealizace
- sociální vazby
- denní režim
- rozvoj funkční gramotnosti
- a další.

Jako riziková a hodna zvláštní pozornosti se ukazuje především doba opouštění pracovního procesu a odchodu do důchodu (Špatenková, 2013). Tento krok je spojen se ztrátou většiny starých jistot, zatímco ty nové jsou získávány složitě a pomalu. Jde o komplexní sociální situaci způsobenou změnou dosavadního režimu, ztrátou do té doby majoritního životního programu, ochuzením sociálního prostředí a proměnou sociálních rolí i životního standardu. Navíc hrozí nebezpečí rychlého vzniku závislosti – na společnosti, na rodině, na institucích. Problematickým faktorem se stává i kvalitní naplnění volného času. Zatímco v období ekonomické aktivity byla většina života jedince organizována,

období důchodu nemá jasně vymezený obsah. Odchod do důchodu tak vede mimo výrazného finančního deficitu většinou i ke ztrátě životního rytmu.

Připomeňme rovněž, že se v žádném případě nejedná o zcela nový koncept. Především ve vyspělých zemích má tento přístup dlouholetou tradici a na našem území byly podobné programy realizovány již od sedmdesátých let (tehdy šlo především o cílenou přípravu na důchod). Dnes se stále častěji objevují nabídky speciálních programů, které mají jedince po psychické, sociální i zdravotní stránce připravit na stáří. Důležité jsou rovněž individuální aktivity jedinců v procesu sebeřízeného učení. Komplexně pojaté edukační programy nicméně nejsou dostupné, v naprosté většině se jedná o kurzy tematické, úzce zaměřené. Problémem je i malá informovanost a nedostatečná medializace. Přesto je pravděpodobné, že je to právě segment preseniorské edukace, který představuje skrytý potenciál a který bude v krátké budoucnosti dynamicky expandovat.

6 Závěr

Přes všechny uvedené problémy můžeme konstatovat, že situace v oblasti seniorského vzdělávání se z dlouhodobé perspektivy zlepšuje. Kontinuálně je obnovován spolkový život a optimalizuje se i stav občanské společnosti, což spolu s rostoucí životní i vzdělanostní úrovní obyvatelstva v seniorském a předseniorském věku a v neposlední řadě i zlepšující se kvalitou a profesionalitou na straně poptávky představuje jednoznačný příslib pro budoucí expanzi celého sektoru. Mezi negativa aktuální situace patří neexistence koherentního systému edukace seniorů, proměnlivá kvalita nabízených aktivit a jejich nerovnoměrná regionální distribuce, nedostatek kvalifikovaných pracovníků s odpovídajícími kompetencemi i stále ještě nízké procentuální zastoupení aktivních účastníků seniorských aktivit. Pozitivní aspekty zastupuje narůstající medializace i finanční podpora seniorských aktivit, expandující nabídka i ze strany institucí primárně needukačního charakteru, stabilizovaná a hojně propagovaná struktura U3V a celková profesionalizace dané sféry, projektující se mj. do rostoucí kvality nabízených služeb.

Literatura

- Adamec, P., Kryštof, D. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-802-1056-404.
- AKTIVNISTARI.EU. *Aktivní stáří s Danou Steinovou* [online]. [cit. 2015-07-17]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/>
- ČSÚ. *Vzdělávání dospělých v České republice. Výstupy z šetření Adult Education Survey 2011*. Praha: Český statistický úřad, 2013. ISBN 978-80-250-2354-9.
- Haškovcová, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7038-158-2.
- Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. Praha: MPSV ČR, 2008. ISBN 978-80-86878-65-2.
- Livečka, E. *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha: Ústav školských informací, 1979.
- Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. [online]. [cit. 2015-07-22]. Dostupné z www: <http://www.mpsv.cz/cs/2897>
- Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*. [online]. Praha: MPSV ČR, 2013. [cit. 2015-07-17]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada__Akcni_plan_staruti_.pdf
- Smékalová, L., Špatenková, N. Profesionalizace a profesní rozvoj lektora seniorského vzdělávání. *Lifelong learning – celoživotní vzdělávání*, 2014. Roč. 4, č. 2, s. 79–93. ISSN 1804-526X.
- Šerák, M. *System of Education of Older Adults in the Czech Republic*. In: KOCIANOVÁ, R. et al. *Analysis and Comparison of Forms and Methods for the Education of Older Adults in the V4 Countries*. Praha: FF UK v Praze, edice Varia, 2013. s. 28–35. ISBN 978-80-7308-504-9.
- Šerák, M., Dvořáková, M. *Kapitoly z teorie a praxe vzdělávání dospělých*. Praha: Institut vzdělávání a poradenství ČZU v Praze, 2009. ISBN 978-80-213-2001-7
- Špatenková, N. *Gerontagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1.

Kontakt

PhDr. Michal Šerák, Ph.D.

Univerzita Karlova v Praze
Filozofická fakulta
Katedra andragogiky a personálního řízení
Celetná 20
110 00 Praha 1
michal.serak@ff.cuni.cz



Struktura datových prezentací

- 1. Úvodní stránka
- 2. Úvodní stránka
- 3. Úvodní stránka
- 4. Úvodní stránka
- 5. Úvodní stránka
- 6. Úvodní stránka
- 7. Úvodní stránka
- 8. Úvodní stránka
- 9. Úvodní stránka
- 10. Úvodní stránka

14. 3. 2014

Národní program

Národní program je součástí Národního institutu pro výzkum a vývoj (NIV) a jeho cílem je podpořit výzkum a vývoj v oblasti...

Národní institut pro výzkum a vývoj

Národní institut pro výzkum a vývoj (NIV) je součástí Národního institutu pro výzkum a vývoj (NIV) a jeho cílem je podpořit výzkum a vývoj v oblasti...

Národní institut pro výzkum a vývoj

Národní institut pro výzkum a vývoj (NIV) je součástí Národního institutu pro výzkum a vývoj (NIV) a jeho cílem je podpořit výzkum a vývoj v oblasti...

UNIVERSITÄT PRAHA

UNIVERSITÄT PRAHA

UNIVERSITÄT PRAHA

UNIVERSITÄT PRAHA

UNIVERSITÄT PRAHA

Kurz „Duševní hygiena v seniorském věku“ v pečovatelských domech: specifika, komunikace a praxe

“Mental Hygiene Among Older Adults” Course in Elderly Care Homes: Specifics, Communication and Practice

Veronika Šléglová

ABSTRAKT: Článek je shrnutím edukativně-psychologického kurzu „Duševní hygiena v seniorském věku“, který byl realizován v Senior centru Blansko a v Domově pro seniory Předklášteří. Zabývá se zejména obsahovou stránkou kurzu – hlavně jejím přijetím účastníky, dále specifiky realizace kurzu v pečovatelských domech a praktickými komunikačními možnostmi, jak se seniory pracovat.

KLÍČOVÁ SLOVA: vzdělávání seniorů, duševní hygiena, komunikace, skupinová práce

ABSTRACT: The article is a summary of an educationally psychological course „Mental hygiene among older adults“ which was implemented in Blansko Senior Centre and in Elderly Care Home Předklášteří. It is focused on the content of the course – especially the acceptance of the topics by the participants themselves, as well as the specifics of the implementation of the course in elderly care homes and practical communication skills when working with the elderly.

KEY WORDS: older adult education, mental hygiene, communication, group work

1 Úvod

Následující text není vysoce odborným článkem s množstvím výzkumů, odkazů a teorií. Předkládaný článek se týká první zkušenosti začínající psychologičky se specifickou prací se seniory. Pokouším se zde popsat zejména praktickou stránku kurzu „Duševní hygiena v seniorském věku“, který proběhl jako pilotní v Senior centru v Blansku a v Domově pro seniory v Předklášteří. Kurz vznikl ve spolupráci s Rektoriátem Masarykovy univerzity, díky nápadům a koordinaci Ing. Bc. Barbory Haškové.

Text se soustředí zejména na tematiku, která byla v kurzech zastoupena, dále formu, kterou byla tato témata seniorům předávána, na specifické podmínky v pečovatelských domech a na komunikační nástroje a možnosti, které je vhodné pro tento způsob práce použít. Vše vychází z mé osobní zkušenosti a zejména ze zpětných vazeb jednotlivých účastníků.

Základní koncepce kurzu se skládala z prvního úvodního setkání, kterého se účastnili všichni potenciální zájemci. Ing. Hašková představila Masarykovu univerzitu a koncept Univerzity třetího věku. Já jsem následně mluvila o kurzu „Duševní hygiena v seniorském věku“, představila základní koncepty duševní hygieny a také to, jak bude kurz vypadat. Následujících šest setkání probíhalo v užším kruhu (v Blansku 9 žen, v Předklášteří 11 žen a 3 muži) jedenkrát týdně. Jedinou podmínkou kurzu bylo, aby byli účastníci schopní fyzicky i psychicky zvládnout 90 minut edukativně-psychologického semináře.

Obsah byl zaměřen na tematiku, která je aktuální právě v období stáří. Závěrečné setkání bylo formálnějšího a slavnostního charakteru – účastníkům byly předány evidenční listy o tom, že kurz splnili a dostali malé pozornosti od Masarykovy univerzity.

2 O čem se mluví ve stáří?

Když jsem dostala nabídku podílet se jako jedna z lektorů na kurzech Univerzity třetího věku v rámci pečovatelských domů, napadlo mě jako první: „Co by mě asi ve stáří zajímalo?“ Vzhledem k tomu, že šest let pracuji s posluchači U3V ve studovně na Fakultě sociálních studií (věnuji se jim zejména asistenčně s důrazem na informační gramotnost), myslím, že jsem měla představu o tom, co senioři ve svých životech často řeší. Proto jsem kurz postavila zejména na principu věnovat se aktuální tematice, důležité ve stáří.

První kurz v Blansku byl ryze pilotní. Na první přednášce jsem dala seniorům o tématech hlasovat, co jim přijde zajímavé a potřebné a co prostě není „jejich“. Například tabu je stále „Sexuální život ve stáří“ – je možné, že kdybychom se tématu věnovali až po vytvoření určitého vztahu ke konci kurzu, reakce by byly otevřenější.

Co se tematiky kurzu týče, obsah jsem postavila následujícím způsobem:

1. Úvodní setkání

(většinou se ho účastní všichni potenciální zájemci o kurz)

- a) *Co je duševní hygiena ve stáří?*
- b) *Jak souvisí duševní hygiena s autonomií ve stáří?*
- c) *Pozitivní psychologie Martina Seligmána*
- d) *Představení průběhu a plánu kurzu*
- e) *Popis jednotlivých témat a možnost návrhu ze strany posluchačů*

2. Relaxace, imaginace a autogenní trénink – Jak lépe usínat, uvolnit se a relaxovat

Po zkušenostech z Blanska, kdy byla relaxace účastnicemi (kurz nakonec navštívilo 9 žen) nad očekávání dobře přijímána, jsem se rozhodla zařazovat ji už pravidelně. V Blansku dokonce seniorky začaly relaxační techniky používat i mimo kurz, pro sebe, a proto, aby kvalitněji odpočívaly a cítily se klidněji.

V Předklášteří měla relaxace podobný ohlas a stejně jako v Blansku jsem ji nakonec zařadila na konec každého setkání. Po kolečku zpětných vazeb byly reakce zejména na ústup somatických bolestí – senioři přestali pociťovat bolesti hlavy, rukou, nohou, celkově se jejich tělům ulevilo. To potvrzuje i španělská studie, která zkoumala vliv relaxace na zvýšení imunity u seniorů. Podle výsledků relaxace celkově přispívá ke zlepšení jak fyzického stavu ve stáří, tak psychologického well-beingu (Reigh-Ferrer et al., 2014).

Zajímavé bylo také zařazení imaginace – konkrétně technika vytvoření představy jejich rodného domu, kde jako děti vyrůstaly. Následné sdílení imaginovaných situací, vůní a pocitů bylo účastníky přijímáno velice otevřeně a s nadšením.

3. „Já“ a moje osobnost ve stáří

Téma jsem zařadila zejména proto, že od mezilidských interakcí se v pečovatelských domech senioři nemohou distancovat. Ať už sdílí s někým pokoj nebo při pravidelných společných jídlech. Senioři jsou tedy neustále kontaktu s lidmi, kteří jsou pro ně částečně cizí. A dochází ke střetu jednotlivých osobností a k nezbytnosti vyšší míry tolerance u všech, kdo v domově bydlí.

Téma Jak spolu vycházet, ale zejména jak být tolerantní k rysům druhých, které se ve stáří ještě více krystalizují, velice rezonovalo v obou kurzech. V rámci osobnosti účastníci v závěrečných zpětných vazbách uváděli, že pro ně je nesmírně těžké se někomu ve stáří přizpůsobovat. Zároveň ovšem jednotně vnímají jak je nezbytné mít pokoru před tím, že někdo dlouhodobě žije v bolestech, je frustrovaný z průběhu svého života, před tím, že potřebuje pomoc, a také vědět jak o pomoc požádat a přitom pro druhé nebýt břemenem. Problematika zachování si vlastní autonomie, i když fyzicky potřebují pomoc asistentek a sestřiček, byla představena, vzhledem ke svojí důležitosti, jak na úvodním setkání, tak v této části. Nezávislost ve stáří a její zachování vzbudila v obou skupinách živou debatu – zejména v intencích toho, kde jsou hranice, kdy někdo opravdu potřebuje pomoc a kdy je jen ve svém stáří pohodlný.

4. Demence a deprese – příčiny, prevence a léčba

Tematika byla pro účastníky důležitá, snažila jsem se ji předávat co nejpřístupnějším, srozumitelným způsobem. Senioři hodnotili její zařazení pozitivně, ale zmiňovali téma jako nejtěžší.

5. Kvalita života - celoživotní vývoj a duševní hygiena

- a) *Teorie celoživotního vývoje*
- b) *Duševní hygiena životní cesty*
- c) *Životní cesta v osmi etapách*
- d) *Kvalita života*
- e) *Jak si zachovat duševní pohodu ve stáří?*

V rámci tématu celoživotního vývoje bylo pro účastníky nejdůležitějším zjištění, že na změnu není nikdy pozdě. Že se svým životem stále mohou vědomě nakládat a mít ho ve svých rukou. Jedna účastnice dokonce na posledním setkání prohlásila, že se to všechno měla dozvědět mnohem dřív, ale že je ráda, že má ještě čas.

Dalším rezonujícím zjištěním bylo, že i ve stáří může člověk mít své sny a co víc – může si je sám plnit. Jen je musí uvádět do souladu se svými možnostmi a podmínkami, ve kterých se nachází. Další účastnice uvedla vlastní příklad: Celý život si moc přála vylézt na Sněžku. Teď, když už špatně chodí, ví, že by to nedokázala. Ale kousek od domova je docela úctyhodný kopec, a proto si dala za cíl zdolat alespoň ten. Pocit, který měla, když to ve svých letech zvládla, se rovnal pocitu stát na vrcholku Sněžky.

Toto téma bylo hodně psychologicko-filosoficky zaměřené, ale díky abstraktní tematice změny, životní cesty, vývoje a jeho stádií, atp. senioři rozvíjeli diskuse, které zahrnovaly zejména jejich

zkušenosti a také komplikace při dosažení změny. Šlo hlavně o intenzivní náhled do jejich vlastního vývoje a také do vývoje druhých, se kterými jsou pod jednou střechou. Vzájemné sdílení životních osudů bylo pro některé překvapivé. Jedna z účastnic se pozastavila nad tím, že vůbec netušila, jak je jeden ze seniorů nesmírně sečtělý, kolik toho zná, že za tu dobu, co s ním v domově je si vůbec neuvědomila, jaký má rozhled a životní moudro. Toto vzájemné poznání mezi seniory do jisté míry utužuje vztahy a podporuje další soužití.

6. Shrnující setkání

Sami účastníci v obou domovech stáli o stručné zopakování všech témat, aby si ještě jednou připomněli, o čem všem se dozvěděli a zejména o čem všem jsme hovořili. Proto jsem do obou kurzů nakonec zařadila opakování základních premis a tezí, které byly nejvíce rezonující.

Na konci jsme potom opět provedli kolečko zpětných vazeb – jaký pro účastníky kurz byl, co se jim dělalo dobře, co hůř, co je bavilo, co by zařadili i dál, pro další domovy, a zejména co si z kurzu pro sebe odnáší.

3 Specifika kurzů v pečovatelských domech

Nejprve bych chtěla zmínit asi nejdůležitější prvek (jak u seniorů, tak u lektorů), bez kterého je podle mého názoru efektivní a přínosná spolupráce nemožná. Je jím *motivace*. Hned na prvním setkání v užším kruhu jsem s účastníky udělala klasické kolečko a zeptala se jich: „Proč tu vlastně jste? Co vás vedlo k tomu kurz začít navštěvovat?“ Odpovědi byly různé, nejčastěji tyto:

- něco nového se dozvědět;
- setkávat se s lidmi, být mezi lidmi;
- rozvíjet se, pracovat na sobě;
- lépe poznat ostatní účastníky.

Motivace účastníků, k tomu, aby se ve vyšším věku ještě rozvíjeli, souvisí s trendem aktivního stárnutí, zejména s koncepcí tzv. *vitality*. Sami účastníci zmiňovali, jak obtížné je se v jejich věku a zdravotním stavu (poruchy sluchu, zraku, hybnosti aj.) motivovat k jakékoliv aktivitě. Zmíněný koncept vysvětluje rozdíl mezi zdravím a vitalitou následovně: „Můžeme být sice zdraví, ale jestli neděláme nic nebo jen málo, jestliže nechceme nic nebo jen málo, potom to kvalitu našeho života ovlivňuje podobně jako nemoc. Jedná se tedy především o rozdíl v mentálním nastavení člověka“ (Rabušicová, Kamanová, Pevná, 2015, s. 88).

Motivace vnitřní je v tomto případě klíčová – proto většina účastníků z obou pečovatelských domů také uváděla, že se účastní i dalších aktivit. Rozvíjet se, aktivně stárnout, pro ně bylo přirozené. Vzorek účastníků obou domovů byl tedy z velké části tvořen už aktivními účastníky, kteří jsou zvyklí se nějakým způsobem rozvíjet a rozvíjet se chtějí.

Co se týká vnější motivace (tedy z mé lektorské strany), jde také o první dojem, hlavně na prvním setkání s potenciálními zájemci (vždy je jich větší množství než se nakonec kurzu zúčastní). Už delší dobu se mi potvrzuje princip „nakažlivé nadchnutelnosti“. Rozhodla jsem se kurz vést zejména proto, že mně samotné to dává velký smysl a hlavně mě to baví. Ač pro mě ze začátku bylo docela obtížné zvolit srozumitelnou a lidskou formu, kterou se seniorům přiblížit, myslím, že mé nadšení bylo jednou z vnějších motivací pro seniory nebát se a přijít.

Obavy z nové situace, zejména ze situace „studovat na Masarykově univerzitě“, jsou naprosto přirozené. Senioři mají univerzitu spojenou se školou, zkoušením a výukou. Naší úlohou s Ing. Haškovou je na prvním setkání seniorům ukázat, že nemusejí mít žádné obavy, a hlavně je nadchnout pro to, zkusit něco nového, co pro ně bude jen přínosem. Je třeba seniory přesvědčit, že vše děláme pro ně se záměrem přinést jim obohacení a třeba i zlepšení kvality jejich dosavadního života. Vzhledem k zájmu, který po prvním setkání přichází, si myslím, že se nám to docela daří.

Jako ve všech případech, kdy člověk vystupuje před publikem a zejména pracuje s lidmi si můžete něco naplánovat, nazkoušet, ale v reálném čase je stejně nejdůležitější vše za běhu přizpůsobovat stávající atmosféře mezi účastníky. U seniorů to platí obzvlášť.

Pro mě bylo nejtěžší sladit tempo všech účastníků, ač se jejich počet pohyboval od 9 do 14 lidí. Každý má vlastní zdravotní problém, vlastní aktuální nastavení a plno dalších specifík. V Senior centru Blansko jsem se přizpůsobovala za běhu, stejně tak v Předklášteří, kde byla specifika čtenější (vzhledem k více účastníkům). Tedy pokud někdo nemohl udržet tužku, vedla jsem mu ruku. Pokud bylo potřeba mluvit hlasitěji, všechny, co hůř slyší, jsem měla co nejlíže. Na to ale lektor přijde až během jedné dvou hodin. Proto s Ing. Haškovou pro příští domovy plánujeme větší zapojení aktivačních pracovníků, kteří jednotlivé seniory znají a mohou nás o specifických informacích informovat dopředu.

4 Komunikační „tipy a triky“

Následující část věnuji konkrétním praktickým komunikačním možnostem, jak pracovat se seniory v pečovatelských domech v rámci vzdělávacích aktivit.

Co se týká celého nastavení kurzu, pracujeme ve skupině – jednak proto, že charakter kurzu je primárně edukativní, ale i proto, že skupinová práce může pomoci zmírnit izolaci a osamění, které mohou existovat nejen v nemocnicích, ale právě i v pečovatelských domech (Heathcote, Chia & Hibberd, 2011, s. 22).

Všechny edukativní podklady, které používám při setkáních, každému účastníkovi vytisknu a rozdám na začátku každé hodiny. Potom už je na nich samotných, jak s nimi naloží, ale nejsou ve stresu, že si musí něco psát a zejména že by jim mohlo něco uniknout. Někteří jen poslouchají a materiály si přečtou později, někdo sleduje, někdo si vepisuje poznámky. Přínos vidím i v tom, že si někteří účastníci, na základě předložené použité literatury, kterou jsem na konci uváděla, dohledali stejné nebo podobné knihy a sami si v nich hledali a četli.

Jako úplně první ice-breaker se mi osvědčily cedulky s křestními jmény – účastníky oslovuji křestním jménem a vykám (stejně tak oslovují oni mě). Lektor si tím účastníky zapamatuje a navíc je atmosféra mnohem osobnější a přátelštější. I proto, že v obou pečovatelských domech je běžné, že si senioři mezi sebou říkají příjmeními. Tato změna zažitého vzorce podporuje vzájemnou blízkost skupiny.

Komunikačně je potřeba se ujistit, že mě všichni účastníci dobře slyší (ověřuji si to třeba i několikrát za setkání). Je také lepší, pokud mluvím s někým přímo, sedět na stejné úrovni než stát nad ním. Často používám oční kontakt, aby si účastníci uvědomovali, že jim naslouchám, že je pro mě komunikace s nimi důležitá. Tyto komunikační zásady se seniory v pečovatelských zařízeních uvádějí ve svojí knize Heathcote et al. (2011, s. 35).

Při setkání často používám různé příklady ze svojí psychologické nebo asistentské praxe. Mluvím o tom s jakými seniory, popř. klienty jsem pracovala (vše samozřejmě při stoprocentním zajištění anonymity), jak probíhá proces změny, případně přemýšlení o smyslu vlastního života. Stejně tak mluvím přímo o sobě konkrétně, příp. o svých vlastních prarodičích pro zmírnění generačních odlišností. Tím dochází k intenzivní podpoře sociální interakce, boří se bariéry a hlavně tím sama napomáhám vzájemnému přijetí. Princip vlastního sebeodhalení v komunikaci se seniory opět potvrzují Heathcote et al. (2011, s. 37). V rámci psychoterapie pracuje se sebeodhalením velice často také Irvin Yalom, když tvrdí, že v komunikaci s klientem „sebeodhalení plodí sebeodhalení“ – tedy v určitých situacích, kdy je pro klienta prospěšné dozvědět se něco blíž z terapeutova osobního života, je na místě tyto informace sdělit (Yalom, 2008, s. 175). Je tedy efektivní neudržovat si z lektorské pozice profesní odstup, ale stát se v této citlivé interakci naplno člověkem s vlastními osobními zkušenostmi a zážitky.

Dalším klíčovým komunikačním prvkem při práci ve skupině seniorů je zpětná vazba. Opakovaně používám (většinou po různých sebepoznávacích technikách) otázky typu: „Jak se vám to dělalo? Co vám to přineslo? Co na tom bylo nejtěžší/lehčí? S čím jste měli problém? Jak vám v tom bylo? Jak jste se cítili? atp.“. Důležité je na začátku zdůraznit, že pokud některý z účastníků praktickou techniku dělat nechce, nemusí. Je jen na něm, co všechno si chce zkusit. Například někteří senioři se

necítili úplně bezpečně, když měli mít při relaxacích a imaginacích zavřené oči. Proto jsem je nechala s očima otevřenými a na dalším setkání – kdy už věděli, do čeho jdou – to nebyl problém. Po každém setkání vždy probíhá kolečko zpětných vazeb – jaká pro účastníky dnešní hodina byla, příp. co si z ní pro sebe odnášejí. Stejně tak jak po nich chci, aby mi řekli své pocity, na konci přidávám zase ty své. Jaké to bylo pro mě, co jsem se dozvěděla od nich a co si odnáším sama. Verbalizuje se tak vzájemná interakce a zejména se dozvím, jestli je způsob, který volím, účastníkům příjemný nebo bych měla pracovat například v pomalejším tempu. Stejně tak oni zjistí, jak sama jejich invenci vnímám a jak s ní dál pracuji.

Tady se dostávám k poslednímu důležitému prvku: předávání informací, zkušeností a zážitků je v tomto případě naprosto vzájemné. Účastníci kurzu získávají objem nových podnětů a možností změny a to stejně dostávám já na oplátku od nich. Učím se z jejich příběhů a jejich životního směru. Nahlížím pod pokličku někdy náročného soužití v pečovatelském domě, dívám se na odhalené osobnosti stáří, které občas velice těžko bojují s dnešním dynamickým a informačně nabitým světem. Jejich pohledy mě nutí se zastavit, přemýšlet, naslouchat a být s nimi v jejich světě, který se tolik od toho venku neliší – mají stejné obavy, sny i přání a touhy.

5 Závěr

Jak je z textu patrné, v kurzu „Duševní hygiena v seniorském věku“ jde hlavně o mezilidská setkání. Vše stojí a padá na vzájemném porozumění a pochopení. Na otevřenosti k tomu trochu se odhalit ve skupině, zeptat se, nebát se projevit. A také na překonání strachu z nových informací, z nového lektora, z toho se otevřít a říct něco o sobě a ze sebe.

Kurz slouží jako edukativně-psychologický nástroj, kde není primární obsah, tematika a informace – ty jsou pouze katalyzátorem k diskusím, sdílení, předávání životního příběhu a zkušeností a vzájemnému obohacení se.

V mém dosavadním psychologickém, lektorském, knihovnickém i asistenčním profesním životě jsou kurzy pro seniory v pečovatelských domech jednou z největších výzev. S každým dalším kurzem se učím. S každým dalším kurzem se dozvídám další a další příběhy, obavy, okamžiky štěstí a úspěchy. Věřím, že lidem, se kterými se v tomto prostředí setkávám, přináší naše spolupráce tak moc jako mně. Na základě níže uvedených zpětných vazeb myslím, že ano:

„Jsem moc rád, že jsem tu měl tolik věcí k přemýšlení, protože tady je opravdu na přemýšlení dost času.“

„Kurz mi dal novou chuť do života. Hlavně poznání, která se budou do života ještě hodit.“

„Je potřeba víc myslet na druhé a tolerovat jejich chyby.“

„Dozvěděla jsem se tu věci, nad kterými bych normálně nepřemýšlela.“

„Vzájemný respekt může vztahy vylepšit, ale hlavně by se měl každý nad sebou zamyslet, jak to má on sám.“

„Ráda Vás poslouchám. Klidně bych mohla poslouchat celý den.“

„Bylo mi tady dobře. Poslouchala jste nás a my se potom taky poslouchali.“

„Jsem ráda, že na to ještě mám.“

Účastníci kurzu „Duševní hygiena v seniorském věku“ ze Senior centra Blansko (09–11/2014) a Domova pro seniory Předklášteří (03–04/2015).

Literatura

- Heathcote, J., Chia, S., Hibberd, J. Group and individual work with older people: a practical guide to running successful activity-based programmes. [e-kniha]. Jessica Kingsley Publishers, 2011. ISBN 978-0-85700-317-1.
- Rabušicová, M., Kamanová, L., Pevná, K. Učit se stárnout aktivně: senioři v mobilních počítačových učebnách. *Studia Paedagogica*. [online]. 2015, roč. 20, č. 1, [cit. 28. 7. 2015], s. 85–108. Dostupné na internetu: <<http://www.phil.muni.cz/journals/index.php/studia-paedagogica/article/view/1113>>
- Reig-Ferrer, A., Ferrer-Cascales, R., Santos-Ruzi, A., Campos-Ferrer, A., Prieto-Seva, A., Velasco-Ruiz, I., ... & Albaladejo-Blazquez, N. A relaxation technique enhances psychological well-being and immune parameters in elderly people from a nursing home: A randomized controlled study. *BMC complementary and alternative medicine* [online]. 2014, roč. 14, č. 1, [cit. 25. 7. 2015], s. 1–14. Dostupné na internetu: <<http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1472-6882-14-311.pdf>>
- Yalom, Irvin. *Pobled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. 1. vyd. Přeložila Helena Hartlová. Praha: Portál, 2008. 208 s. ISBN 978-80-262-0104-5.

Kontakt na autora

Mgr. Veronika Šléglová

Masarykova univerzita
Fakulta sociálních studií
Joštova 10
602 00 Brno
vsleglov@fss.muni.cz





**Současná role celoživotního učení
v životě seniorů z multidisciplinární perspektivy**

Sborník příspěvků ke konferenci konané u příležitosti 25. výročí založení
Univerzity třetího věku na Masarykově univerzitě dne 16. září 2015

Vydala Masarykova univerzita
Editor: Mgr. Petr Adamec, Ph.D.
Foto: archiv Univerzity třetího věku MU
Grafická úprava: PORTA DESIGN s.r.o.
Náklad: 250 ks
Tisk: POINT CZ, s.r.o., Milady Horákové 20, 602 00 Brno

1. vydání

Brno 2015

ISBN 978-80-210-7940-3



O nás

Ke stažení

Studovny

Foto

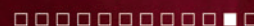
Video

Partneři

Kontakty



Víte, že pro naše posluchače organizujeme řadu sportovních aktivit?



KONTAKTY

Univerzita třetího věku Masarykovy univerzity

ADRESA: Komenského nám. 2
602 00 Brno
[Ukázat adresu na mapě](#)

E-MAIL: u3v@rect.muni.cz

ÚŘEDNÍ HODINY: Pondělí: 9:00 - 11:00
Úterý: 13:00 - 15:00
Středa: 9:00 - 11:00
Čtvrtek: 13:00 - 15:00

INFORMAČNÍ LINKA 549 49 8141



[Programy a přihlášky 2015/2016](#)

[Krátkodobé kurzy](#)

[Mimořádné přednášky](#)



[Chci se přihlásit na Univerzitu třetího věku](#)

[Propagační video Univerzity třetího věku](#)

