

# Obsah

<b>Motto</b> . . . . .	9
<b>Předmluva</b> . . . . .	10
<b>1 Stáří v České republice 21. století</b> . . . . .	12
1.1 Vliv společenského klimatu postmoderní doby na populaci seniorů . . . . .	14
1.2 Moderní doba a etapa stáří . . . . .	15
1.3 Podpora zdravého stárnutí . . . . .	17
<b>2 Změny ve stáří</b> . . . . .	23
2.1 Normalita stárnutí – biologické změny . . . . .	23
2.2 Psychosociální stárnutí . . . . .	28
2.3 Vybrané psychologické pohledy na stárnutí . . . . .	31
2.3.1 Pohled Erika Eriksona na stáří. . . . .	31
2.3.2 Etapa stáří v díle J. A. Komenského . . . . .	33
2.4 Přístupy k chápání vlastní role ve stáří . . . . .	34
2.5 Hybnou pákou je motivace . . . . .	43
2.6 Motivační životní hodnoty . . . . .	46
2.7 Umění vytvářet osobní vztah pro sebemotivační snahy seniora . . . . .	52
2.8 Kognitivní funkce a stárnutí . . . . .	56
2.9 Vzdělávání seniorů. . . . .	62
<b>3 Struktura životních vývojových potřeb</b> . . . . .	67
3.1 Potřeba stimulace správnými podněty . . . . .	68
3.2 Potřeba smysluplného světa. . . . .	77
3.3 Potřeba jistoty sociální role a pozice ve společnosti . . . . .	80
3.4 Potřeba identity a uznání vlastního „já“ sebou i druhými . . . . .	81
3.5 Potřeba otevřené budoucnosti – naděje, perspektiva . . . . .	82
3.6 Životní změny ve stáří. . . . .	83
<b>4 Starý člověk a rodina</b> . . . . .	86
4.1 Funkce rodiny . . . . .	87
4.2 Změna role otce ve 21. století . . . . .	88
4.3 Životní fáze rodiny. . . . .	90
4.4 Mezigenerační soužití . . . . .	92

4.5	Správně fungující rodina ve stáří. . . . .	94
4.6	Dysfunkční rodina. . . . .	95
4.7	Pojetí stáří v jiných kulturách . . . . .	100
4.8	Možnosti spolupráce s rodinou. . . . .	101
<b>5</b>	<b>Účelná komunikace zdravotní sestry se starší osobou. . . . .</b>	<b>106</b>
5.1	Prostředky komunikace. . . . .	106
5.2	Hledání životního příběhu starých lidí . . . . .	107
5.3	Chápání problému ztráty moci nad situací . . . . .	109
5.4	Zásady vhodné komunikace se starým člověkem . . . . .	111
5.5	Umění aktivně naslouchat . . . . .	116
5.6	Konfliktní komunikace . . . . .	119
5.7	Komunikační zlozvyky při péči o seniory. . . . .	123
5.8	Témata, která staří lidé rádi přijímají . . . . .	126
5.9	Komunikace se seniorem s poruchou zraku . . . . .	126
5.10	Komunikace se seniorem s poruchou sluchu . . . . .	127
5.11	Podporující komunikační techniky u osob s demencí. . . . .	128
	5.11.1 Počínající demence . . . . .	128
	5.11.2 Pokročilá demence. . . . .	129
	5.11.3 Shrnutí zásad komunikace a spolupráce u osob s demencí. . . . .	136
<b>6</b>	<b>Pohyb a jeho životní přínos . . . . .</b>	<b>142</b>
6.1	Změny ovlivňující hybnost seniora. . . . .	143
6.2	Funkční geriatrické vyšetření. . . . .	144
6.3	Screeningový test mobility . . . . .	145
6.4	Cvičení nejen pro seniory . . . . .	147
	6.4.1 Mocná síla pohybu. . . . .	147
	6.4.2 Jóga ve stáří. . . . .	152
	6.4.3 Výzva nejen pro seniory – korejská taoistická jóga sundo . . . . .	155
	6.4.4 Feldenkraisova metoda . . . . .	155
	6.4.5 Relaxační cvičení . . . . .	156
6.5	Nebezpečí imobility . . . . .	159
<b>7</b>	<b>Bezpečí domova . . . . .</b>	<b>162</b>
<b>8</b>	<b>Hodnocení malnutrice u osob vyššího věku . . . . .</b>	<b>166</b>
8.1	Vyšetření nutričního stavu . . . . .	167
8.2	Příčiny a důsledky malnutrice ve stáří. . . . .	168
8.3	Doporučení ke zlepšení stravovacích návyků ve stáří . . . . .	169

8.4	Dvě kazuistiky z praxe domácí zdravotní péče. . . . .	170
8.5	Výživová doporučení . . . . .	172
8.6	Orální zdraví u seniorů . . . . .	174
<b>9</b>	<b>Naše zkušenosti s dobrovolníky . . . . .</b>	<b>181</b>
<b>10</b>	<b>Závěrečné zamýšlení. . . . .</b>	<b>185</b>
<b>Přílohy . . . . .</b>		<b>191</b>
	Příloha 1: Dobrý den, stáří . . . . .	191
	Příloha 2: Výběr z knihy <i>Stáří lidé</i> . . . . .	192
	Příloha 3: Kazuistika s využitím ošetřovatelské anamnézy podle M. Gordonové . . . . .	194
	Příloha 4: Praktické ukázky rozhovoru sestry a pacienta. . . . .	199
	Příloha 5: Báseň . . . . .	202
	Příloha 6: Barthelové test základních všedních činností (ADL) . . . . .	204
	Příloha 7: Test instrumentálních všedních činností (IADL) . . . . .	205
	Příloha 8: Test funkční míry nezávislosti (FIM). . . . .	207
	Příloha 9: Hodnocení rovnováhy a chůze podle Tinettiové . . . . .	210
	Příloha 10: Hodnocení rizika pádu . . . . .	213
	Příloha 11: Škála pro hodnocení stavu výživy – krátká verze (MNA-SF) . . . . .	215
	Příloha 12: Vánoční . . . . .	216
<b>Literatura . . . . .</b>		<b>217</b>
<b>Rejstřík. . . . .</b>		<b>223</b>