

Obsah

Předmluva (<i>D. Klevetová, I. Dlabalová</i>)	9
1 Stáří 21. století v České republice (<i>D. Klevetová</i>)	11
1.1 Vliv společenského klimatu postmoderní doby na populaci seniorů	12
1.2 Moderní doba a etapa stáří	13
1.3 Podpora zdravého stárnutí	14
2 Změny ve stáří (<i>D. Klevetová</i>)	19
2.1 Normalita stárnutí – biologické změny	19
2.2 Psychosociální stárnutí	22
2.3 Vybrané psychologické pohledy na stárnutí	25
2.3.1 Pohled Erika Eriksona na stáří	25
2.3.2 Etapa stáří v díle J. A. Komenského	27
2.4 Přístupy k chápání vlastní role ve stáří (<i>D. Klevetová, I. Dlabalová</i>)	28
2.5 Motivace – hybná páka (<i>D. Klevetová, I. Dlabalová</i>)	35
2.6 Motivační životní hodnoty (<i>D. Klevetová, I. Dlabalová</i>)	37
2.7 Umění vytvářet osobní vztah pro sebemotivační snahy seniora	43
2.8 Kognitivní funkce a stárnutí (<i>D. Klevetová, I. Dlabalová</i>)	46
2.9 Vzdělávání seniorů	52
3 Struktura životních vývojových potřeb (<i>D. Klevetová</i>)	57
3.1 Potřeba stimulace správnými podněty (<i>D. Klevetová, I. Dlabalová</i>)	58
3.2 Potřeba smysluplného světa	67
3.3 Potřeba jistoty sociální role a pozice ve společnosti	69
3.4 Potřeba identity a uznání vlastního „já“ sebou i druhými	69
3.5 Potřeba otevřené budoucnosti – naděje, perspektiva	70
3.6 Životní změny ve stáří	71
4 Starý člověk a rodina (<i>D. Klevetová</i>)	75
4.1 Funkce rodiny	76
4.2 Změna role otce v 21. století	77
4.3 Životní fáze rodiny	78
4.4 Mezigenerační soužití	80
4.5 Správně fungující rodina ve stáří	82
4.6 Dysfunkční rodina	83
4.7 Pojetí stáří v jiných kulturách	87
4.8 Možnosti spolupráce s rodinou (<i>D. Klevetová, I. Dlabalová</i>)	88

5 Účelná komunikace zdravotní sestry se starší osobou	93
<i>(D. Klevetová)</i>	93
5.1 Prostředky komunikace	93
5.2 Hledání životního příběhu starých lidí	94
5.3 Chápání problému ztráty moci nad situací	96
5.4 Zásady vhodné komunikace se starým člověkem	97
5.5 Umění aktivně naslouchat	102
5.6 Konfliktní komunikace	104
5.7 Komunikační zlozvyky při péči o seniory	108
5.8 Desatero dobrých rad o tématech, které staří lidé rádi přijímají ...	110
5.9 Komunikace se seniorem s poruchou zraku	111
5.10 Komunikace se seniorem s poruchou sluchu	112
5.11 Podporující komunikační techniky u osob s demencí	112
5.11.1 Počínající demence	113
5.11.2 Pokročilá demence	113
5.11.3 Shrnutí zásad komunikace a spolupráce u osob s demencí	119
6 Pohyb a jeho životní přínos <i>(D. Klevetová)</i>	125
6.1 Změny ovlivňující hybnost seniora	126
6.2 Funkční geriatrické vyšetření	127
6.3 Screeningový test mobility	128
6.4 Využití pohybových aktivit pro seniory	
<i>(D. Klevetová, I. Dlabalová)</i>	130
6.4.1 Doporučovaná cvičení pro každý věk <i>(I. Dlabalová)</i>	130
6.4.2 Jóga ve stáří	136
6.4.3 Feldenkraisova metoda	138
6.4.4 Relaxační cvičení <i>(D. Klevetová, I. Dlabalová)</i>	139
6.5 Nebezpečí imobility	142
7 Bezpečí domova <i>(D. Klevetová)</i>	145
8 Hodnocení malnutrice u osob vyššího věku <i>(D. Klevetová)</i>	149
8.1 Vyšetření nutričního stavu	150
8.2 Příčiny a důsledky malnutrice ve stáří	151
8.3 Doporučení ke zlepšení stravovacích návyků ve stáří	152
8.4 Dvě kazuistiky z praxe domácí zdravotní péče	153
8.5 Letáček pro seniory <i>(I. Dlabalová)</i>	154
8.6 Orální zdraví u seniorů	156
9 Naše zkušenosti s dobrovolníky <i>(D. Klevetová, I. Dlabalová)</i>	163
10 Závěrečné zamyšlení <i>(D. Klevetová)</i>	167

Přílohy (<i>D. Klevetová</i>)	173
Příloha 1 Výběr z knihy Staří lidé	175
Příloha 2 Dobrý den, stáří	177
Příloha 3 Vánoční	178
Příloha 4 Praktické ukázky rozhovoru zdravotní sestry a pacienta	179
Příloha 5 Barthelův test základních všedních činností (ADL)	182
Příloha 6 Test instrumentálních všedních činností (IADL)	183
Příloha 7 Test funkční míry nezávislosti (FIM)	184
Příloha 8 Hodnocení rovnováhy a chůze podle Tinettiové	187
Příloha 9 Hodnocení rizika pádu	190
Příloha 10 Škála pro hodnocení stavu výživy – krátká verze (MNA-SF)	191
Příloha 11 Kazuistika s využitím ošetřovatelské anamnézy podle M. Gordonové	192
Příloha 12 Změny ve stáří u osob nad 75 let	197
Literatura	199