

Obsah

Předmluva	11
1. Sociodemografické kontexty stárnutí	13
1.1 Počátky psychologie stárnutí a stáří	15
1.1.1 Historie psychologie stárnutí a stáří v českých zemích: obraz nejen v literatuře	16
1.2 Stárnutí a stáří z pohledu demografie	19
1.2.1 Demografické stáří	19
1.3 Stárnoucí populace v číslech	24
1.3.1 Zdravotní stav	25
1.3.2 Finanční situace	27
1.3.3 Zaměstnanost	29
2. Stárnutí z pohledu vývojové psychologie	31
2.1 Vývojová hlediska ve stáří	31
2.1.1 Psychodynamické hledisko a psychosociální teorie vývoje	32
2.1.2 Proces individuace a návrat k bytostnému Já	32
2.1.3 Integrita, nebo zoufalství	33
2.1.4 Teorie Havighursta a jeho následovníků	36
2.1.5 Teorie Cohena, Ferringa a dalších autorů	37
2.1.6 Gerotranscendence	37
2.2 Tělesné změny ve stáří	40
2.3 Hormonální změny – menopauza, andropauza	44
2.3.1 Menopauza	44
2.3.2 Andropauza (mužská menopauza)	46
2.4 Odchod do důchodu	48
2.5 Adaptace na stáří	51
2.6 Prarodičovství, péče o blízké osoby	58
2.7 Péče o starší blízké osoby	60
2.8 Smrt	64
2.8.1 Postoje ke smrti	65
2.8.2 Strach ze smrti	66
2.8.3 Společenské rituály	67
2.8.4 Truchlení	68

2.8.5	Komplikované truchlení	69
2.8.6	Signifikantní ztráty smrtí ve stáří	71
2.9	Sexualita a intimita	74
2.9.1	Sexualita	74
2.9.2	Intimita	75
2.9.3	Naplňování sexuality ve vyšším věku	76
2.9.4	Nenaplňování sexuality ve vyšším věku	77
2.9.5	LGBTI+ senioři	84
2.9.6	Komunikace o sexualitě jako výzva pro pečující profesionály	88
3.	Sociální aspekty stárnutí	91
3.1	Postoje ke stárnutí a stáří	91
3.1.1	Hodnota stáří ve společnosti	92
3.1.2	Ageismus	93
3.1.3	Dopady ageismu na zdraví	95
3.1.4	Souvislosti ageismu	96
3.1.5	Typy ageismu	97
3.1.6	Širší pojetí vztahu ke stárnutí a stáří	99
3.1.7	Měření postojů	100
3.2	Stáří a kulturní rozdíly	103
3.2.1	Psychosociální aspekty stáří ve vybraných kulturách, objektivní charakteristiky	103
3.2.2	Problematika demence v rozvojových zemích	107
3.2.3	Subjektivní charakteristiky	109
3.2.4	Etnická minorita v ČR	110
3.3	Komunikace se seniory	112
3.3.1	Specifika komunikace se seniory	113
3.3.2	Komunikace se seniory s demencí	115
3.4	Osamělost ve stáří	121
3.4.1	Definice osamělosti a její prožívání	121
3.4.2	Osamělost a kvalita života	123
3.4.3	Protektivní a rizikové faktory rozvoje pocitu osamělosti ve stáří	124
3.4.4	Strategie zvládnutí pocitu osamělosti	126
3.4.5	Možnosti intervence	127
3.5	Vzdělávání seniorů	129
3.5.1	Cíl vzdělávání seniorů	132
3.5.2	Vzdělávací gerontologie	134

3.5.3	Přístupy ke vzdělávání seniorů	137
3.5.4	Funkce vzdělávání seniorů	138
3.5.5	Senior jako účastník vzdělávání	140
3.5.6	Znaky učení seniorů	142
3.5.7	Instituce vzdělávání seniorů	143
3.6	Speciální témata geropsychologie	149
3.6.1	Kriminalita seniorů a senioři jako oběti trestných činů optikou výzkumu	149
3.6.2	Starší řidiči – řízení, bezpečnost a kvalita života	152
4.	Duševní poruchy ve stáří a psychologická péče o starší lidi	157
4.1	Duševní poruchy staršího věku	157
4.1.1	Delirium	159
4.1.2	Demence	162
4.1.3	Deprese	170
4.1.4	Úzkost	175
4.1.5	Duševní poruchy a postoje k péči o duševní zdraví	179
4.2	Preklinická a klinická stadia neurodegenerativních onemocnění	180
4.2.1	Klinická stadia neurodegenerativních onemocnění	181
4.2.2	Preklinická stadia neurodegenerativních onemocnění	182
4.3	Trénink a rehabilitace kognitivních funkcí	183
4.4	Další témata související s duševním zdravím a poruchami	188
4.4.1	Spánek a poruchy spánku	189
4.4.2	Zneužívání návykových látek	193
4.4.3	Schizofrenie	194
4.4.4	Stárnutí lidí s Downovým syndromem	195
4.5	Suicidalita seniorů z perspektivy praxe krizové intervence	197
4.5.1	Teoretická východiska	197
4.5.2	Specifika suicidálního ohrožení seniorů	198
4.5.3	Praktická ukázka: zápis z hovoru se suicidálním klientem na lince krizové pomoci	200
4.6	Spolupráce s psychologem v neurologii	202
4.6.1	Kontexty probíhající spolupráce	202
4.6.2	Indikace a cíle komplexního neuropsychologického vyšetření	203
4.6.3	Specifické indikace a cíle neuropsychologického vyšetření	208
4.6.4	Kontraindikace komplexního neuropsychologického vyšetření	209
4.7	Spolupráce s psychologem v gerontopsychiatrii	215
4.8	Specifika psychologického vyšetření starších osob	218

4.9 Psychologické aspekty paliativní péče o seniory	221
4.9.1 Somatické aspekty	221
4.9.2 Sociální aspekty	222
4.9.3 Psychologické aspekty	223
4.9.4 Spirituální aspekty	224
4.10 Psychoterapie seniorů jako poměrně vzácný jev	225
4.10.1 Význam psychoterapie seniorů	227
4.10.2 Psychoterapie seniorů v praxi	228
4.10.3 Vliv vyššího věku na poskytování psychoterapie seniorům	229
4.10.4 Témata v rámci psychoterapie seniorů	231
4.10.5 Specifika psychoterapie u seniorů	233
4.10.6 Psychoterapie rodinných pečujících	234
5. Život v pobytových zařízeních	237
5.1 Proces adaptace na nedobrovolné umístění do instituce	239
5.2 Pobytové služby pro seniory s kognitivní poruchou	239
5.3 Sociálně-právní pomoc, podpora pro seniory s demencí a neformální pečující	241
6. Zdraví a stárnutí	247
6.1 Zdravé stárnutí	
aneb přidáváme léta životu a život létům	247
6.1.1 Vybrané modely zdravého, úspěšného, dobrého stárnutí	247
6.1.2 Motivace a zdravé stárnutí	251
6.1.3 Dlouhověkost	252
6.1.4 Modré zóny	256
6.2 Kvalita života a well-being	257
6.2.1 Vztah kvality života a osobní pohody	260
6.2.2 Determinanty kvality života a osobní pohody ve vyšším věku	261
6.2.3 Metody měření kvality života a osobní pohody	262
6.3 Resilience	264
6.3.1 Resilience a starší věk	265
6.3.2 Syndrom křehkosti	266
6.3.3 Resilience a gender	268
6.3.4 Metody zjišťující vnitřní kapacitu a resilienci u starších osob	269
6.3.5 Intervence pro zvýšení resilience	271
6.4 Kognitivní stárnutí	272
6.4.1 Normální stárnutí kognice	275

6.4.2	Teorie kognitivního stárnutí	278
6.4.3	Úspěšné či nadprůměrné kognitivní stárnutí	281
6.5	Moudrost	283
6.5.1	Psychologické teorie moudrosti	284
6.5.2	Metody měření moudrosti	286
6.5.3	Moudrost a inteligence	288
6.5.4	Moudrost a šťastný život	289
6.5.5	Moudrost a pohlaví	289
6.5.6	Moudrost a věk	289
6.5.7	Moudrost a kultura	291
6.6	Tvořivost	292
6.6.1	Tvořivost a duševní poruchy	296
6.6.2	Metody měření kreativity	297
6.6.3	Tvořivost v každodenním počínání	298
6.6.4	Programy podporující kreativitu ve starším věku	298
6.7	Spiritualita a stárnutí	299
6.7.1	Spiritualita, religiozita a spirituální potřeby	300
6.7.2	Měření a posouzení spirituality	301
6.7.3	Spiritualita jako faktor zvládnutí stáří	303
6.7.4	Benefity zdravé spirituality	304
6.7.5	Problematická spiritualita	306
6.7.6	Spiritualita českých seniorů: závěry vybraných současných studií	306
6.8	Životní styl	309
6.8.1	Zaměstnání jako součást životního stylu	311
6.8.2	Volnočasové aktivity	312
6.8.3	Životní styl v pozdní dospělosti (40–65 let)	316
6.8.4	Životní styl ve starším věku	318
6.8.5	Intervence pro zdravý životní styl	320
6.8.6	Prevence demence	323
6.8.7	Zdravotní gramotnost	324
	Doslov	329
	Seznam použité literatury	331
	O autorech	415
	Rejstřík (jmenný/metod/věcný)	419/421/423