

aktivitami až na počátku penzijního času je sice teoreticky možné, prakticky však velmi náročné a obtížné. Důvodem přípravy na stáří je fakt, že dotyčný (ve věku 45 – 50 let) zpravidla překročil polovinu svého individuálního života.

Krátkodobá příprava na stáří, resp. na odchod do starobního důchodu (2 – 3 roky před odchodem), má být ryze praktická. Lidé by se měli vhodným způsobem (dokud jsou ještě při fyzické síle

a mají dostatečné ekonomické zázemí) vhodně upravit svůj byt (bezbariérový a bezpečný styl) a obměnit opotřebované nebo nevykonné domácí spotřebiče. Měli by také více dbát o zdravý životní styl, upravit stravovací návyky, věnovat se přiměřené sportovní aktivitě a posílit přátelské a společenské vztahy. Především by si ale měli ujasnit, jak budou trávit svůj penzijní čas.

Literatura u autorky

## AKTIVNÍ STÁŘÍ

(příspěvek na konferenci sítě zdravotních měst, obcí a regionů)

Ivana Bohatá

Vážené dámy, vážení pánové, mým dnešním úkolem je seznámit vás s „Aktivním stářím“.

Dovolte mi, abych se s podělit o zkušenosti města, které bylo zařazeno mezi „Zdravá města“.

Aktivitu seniorů si do své činnosti zařadilo Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim.

1. 1. 1993 byla na doporučení městské rady zastupitelstvem města Chrudim zřízena příspěvková organizace CSSP Chrudim pro poskytování sociálních služeb ve městě.

Činnost centra je obsáhlá a zajišťuje provoz domácí ošetrovatelské péče, azylového domu, ústavu pro mentálně postiženou mládež s denním pobytem, jeslí, provádí informační, koncepční a poradenskou službu, pod CSSP byl zahájen projekt „Zdravé město“ a v neposlední řadě zajišťuje terénní pečovatelskou službu a provoz tří domů s pečovatelskou službou s nepřetržitým provozem.

Pokud naše péče má být komplexní, musíme si uvědomit, že musí probíhat ve třech rovinách - o domácnost, o fyzickou, ale i psychickou stránku seniorů.

Psychika seniora představuje soubor vlivů, které se proplétaly, vzájemně na sebe působily, narůstaly anebo se ztrácely, a to od jeho dětství.

Vystihnout podstatné povahové rysy starého člověka není proto jednoduché. Každý člověk měl odlišný osud. Proto je nutné nejprve poznat životní dráhu člověka a pak teprve budovat jeho celkový psychický obraz. K poznání životní historie nám pomáhá sociální karta klienta, který je obyvatelem DPS, ale i klientů, o které pečujeme v terénu. V kartě je zaznamenáno vzdělání, zaměstnání, zájmy, něco o rodině a vztazích v rodině, prostě vše, co je klient ochoten sdělit, a podle jeho sdělení potřeb, které uvede, se snažíme o vytvoření dlouhodobého a krátkodobého plánu aktivizace buď individuální nebo skupinové.

Aktivita jako taková pozitivně ovlivňuje soběstačnost a působí jako prevence předčasných závislostí na péči.

CSSP Chrudim pro seniory připravuje pravidelně ve všech třech DPS

- pracovní terapii
- trénování paměti
- kondiční cvičení, na které navazuje cvičení v bazénu a plavání
- muzikoterapie
- čtenářský kroužek

Dále pořádáme:

- Chrudimskou univerzitu třetího věku
- „Seznamte se, prosím“ - tančím v měšťanské restauraci 1x měsíčně - tento program navázal na první ples seniorů, který se setkal s velkým

ohlasem, a v letošním roce už proběhl potřetí

- vydáváme časopis „Chrudimský senior“
- pořádáme kavárničky s programem našich klientů nebo dětí z MŠ, základních škol
- pořádáme koncerty
- výstavy prací seniorů
- společně navštěvujeme divadlo, výstavy

• pořádáme výlety, společné rekreace, dále akce k svátkům Velikonoc, Mikuláše, Vánoc, oslavujeme kulatá jubilea klientů DPS a v klubech seniorů a pod.

• od ledna letošního roku začal kroužek vyšívání, který vede jedna ze senierek (je jí 75 roků)

• přihlásili jsme se k projektu, který byl vyhlášen na r. 2003 - „Projekt podpory zdraví“ - byl předložen Státním zdravotním ústavem - spoluřešitelé jsou Centrum sociální pomoci a služeb Hradec Králové, Pečovatelská služba Liberec, OHS Liberec, OHS Pardubice a naše CSSP - projekt je zaměřen na správnou výživu a vhodnou pohybovou aktivitu. Místa modelových setkání budou H. Králové, Liberec a Chrudim. Vlastní terapie bude spočívat v inspiraci resp. „v zalíbení“ v novém druhu jídla, které může pozitivně ovlivnit zdraví.

Pro představu uvedu program každé akce:

1. odborná přednáška
2. rozcvičení před vařením
3. příprava a uvaření určeného jídla
4. ochutnávka jídla
5. ochutnávka nápojů
6. diskuse, závěr, poučení, doporučení (spolupráce s odborníky z gastronomie, lékaři)



### Pracovní terapie

Jakákoliv aktivita - terapie ovlivňuje fyzické a psychické funkce, což vede k odstranění napětí, zbavení se strachu a úzkosti. Některé aktivity poskytují také velký prostor k sebevyjádření a identifikaci sebe sama - jako třeba pracovní terapie.

Terapie jako léčebný prostředek je poznať velice starý - už kolem roku 2 800 př. n. letopočtem byl pacientům v Egyptě doporučován tanec, hudba, divadlo. Také biblická Samuelova kniha líčí léčbu depresí krále Šalamouna hrou na harfu.

Terapie slouží především k obnově cesty komunikace, spontánnosti a kreativity (tvorivosti).



### Třénování paměti

Z aktivit, které CSSP pořádá, jsem si připravila podrobněji rozpracované kondiční cvičení, což je aktivita, se kterou se u nás začínalo již v r. 1993.

Vidíme jako nutné do plánů aktivit zařadit alespoň 1x týdně kondiční cvičení.

Vysvětlujeme našim klientům a seniorům města, jak je pro ně pohyb pro udržování motoriky důležitý.

Na pohyb je navázána každá činnost člověka. Kontakt s okolím, a to nejen tělesný, ale i duševní je samozřejmě kvalitnější, pokud se pohybujeme.

Pohybová činnost musí navazovat na přání, požadavky a především na možnosti klientů.

Východiskem musí být samozřejmě to, co klient ještě a nebo co už opět zvládne.

Musí se brát v úvahu případná tělesná či duševní omezení, ale není úmyslem tato omezení odstraňovat.

Tato pohybová činnost není léčebnou terapií, ale je jen prevencí k podpoře mobility a zdraví.

Účast na specifických aktivitách může vést k tomu, že klienti budou moci lépe „fungovat“ ve vlastním okolí.

### Znaky hodin tělocviku

Během těchto hodin je důležité vytvořit takovou atmosféru, při které se účastníci budou cítit dobře.

Máme na mysli například:

#### a) *potěšení mít radost z pohybu*

Během těchto hodin se musí věnovat pozornost následujícím:

- musí být příjemné to dělat
- musí se vytvořit pocit bezpečí - toto je podmínka, která vede k situaci „nemít strach z pohybu“
- vše, co připravíme, musí být v rámci možnosti těchto lidí

### b) *samostatnost*

zaměření na zvýšení a podporu samostatnosti

Důležité je:

- nechat vyniknout možnosti každého, a to nejenom po stránce pohybu
- věnovat pozornost vlastnímu „fungování“
- vyžadovat vlastní přínos a podporovat vlastní iniciativu

### c) *sociální styk*

- vlastně atmosféra, která vyzývá:
- prožít věci společně (i přes skutečnost, že to děláme individuálně)
  - dělat věci společně (vzájemně přizpůsobení)
  - (naučit se) akceptovat jeden druhého
  - pocítovat svornost s celou skupinou

### Cíl pohybových hodin

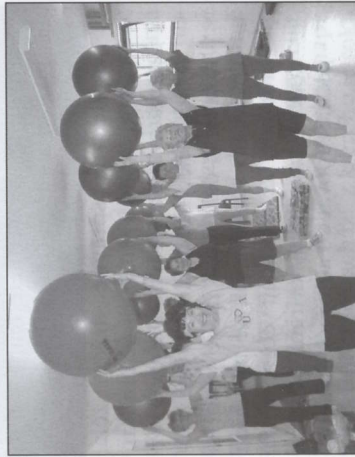
Vedle toho, že chceme při těchto hodinách dosáhnout určité atmosféry, je velice důležité mít stále na mysli cíl těchto pohybových hodin.

1. *Pohyblivost* - zvětšení pohyblivosti, důkaz se klade na určité svaly, klouby
2. *Uvolnění* - důraz se klade na to, aby účastníci pohybem zažili proměnu mezi velkým napnutím, menším a malým napnutím svalů
3. *UVědomění těla* - důraz na uvědomění si vlastního pohybu a postojů
4. *Obratnost* - důraz na to, jak je důležité si zvětšit obratnost každodenních pohybů, jako je například se, stát, chodit, sedět, sednout si a opět se postavit...
5. *Orientaci* - důraz na cviky, při kterých se musí účastník orientovat

v místnosti, to znamená uvědomit si  
- vysoko/nízko  
- blízko/daleko  
- vpředu/vzadu...

### Diferenciace klientů při kondičním cvičení:

- mobilní klienti, kteří cvičí ve stojce, vsedě, vleže, na míčích, docházejí do bazény a cvičí ve vodě - cvičitelku máme z řad seniorů, která se sportu celoživotně věnovala a CSSP jí umožnilo další proškolení pro cvičení se seniory
- starší klienti, většinou obyvatelé domů s pečovatelskou službou cvičí pod vedení zdravotní sestry DOŠ, která má kurzy jednoduché



### Kondiční cvičení

rehabilitace. Cvičení probíhá po celou dobu na židlích a jsou pro ně přizpůsobeny cviky, občas se podaří během hodiny klienty „postavit na nohy“, musí se dodržovat dostatečná vzdálenost židlí

- zaměřujeme se i na správný způsob pohybu v jednotlivých situacích - sedání (příklad vysvětlení - přiblíže se k židli, až se jí nohama dotknete, přidržte se opěradla, otočte se a pak se posadíte), vstávání (vstávat za pomocí paží, nakupovat židle s područkami), jak vstávat z postele (vždy je třeba, abychom se nejdříve na posteli posadili), jak se správně posadit (lehnout si na bok a nohy pokrčené v kolennou svěsit přes okraj postele tak, aby se chodidla dotkla podlahy a pomocí obou rukou snáze zvednete trup), správný stoj a chůze (tendence je sedět nebo chodit s ohnutými zády - myslet na správné držení těla, pokusit se nejde jinak, použít hůlku, pamatovat na správnou obuv s nízkými, měkkými, neklouzavými podrážkami), dále např. jak je výborná chůze do schodů, jak se přenášejí břemena, jak se zvedají věci ze země, nošení zavazadel, utírání prachu, jak nastupovat do automobilu apod.

U obou skupin se používají pomůcky - míčky, gumy, činky, padák - cvičení musí být různorodé, což je velice důležité - každý klient si musí najít pro sebe podnět, že to stojí za to, že mu cvičení pomůže v lepším pohybu.

Dále se využívají pohyby jako houpání na židli, dupání, tleskání do rytmu apod.. Všechny pohyby musí být pomalé, žádné rychlé otáčky, rychlé předklony, hlavu příliš nezakloňovat.

Je nutná slovní podpora a povzbuzování.

Různorodost je daná už tím, když si

může každý cvik klient provést ve svém tempu, dále je důležité opakování.

Individuálně se využívá rotoped (vždy nutná konzultace s lékařem a dohled).

Nacvičování méně mobilních skupin vyžaduje velký osobní přínos a nadšení cvičitele. Často se zdá, že taková hodina je málo intenzivní a nezaujímá. Toto je ovšem více méně interpretace samotného cvičitele než zážitek účastníků. Při dotazu se často ukáže, že účastníci prožili hodinu jako zajímavou a intenzivní.

Ráda bych vás ještě v krátkosti seznámila s *Chrudimskou univerzitou třetího věku*.

Když bych měla říct něco o historii univerzity třetího věku, tak první univerzita byla otevřena ve Francii v r. 1973 na popud francouzské vlády. Důvodem bylo to, že odešlo velké množství mladých seniorů předčasně do penze, aby se uvolnila pracovní místa pro mladé, a velké množství mladých důchodců bylo potřeba nějak „zabavit“.

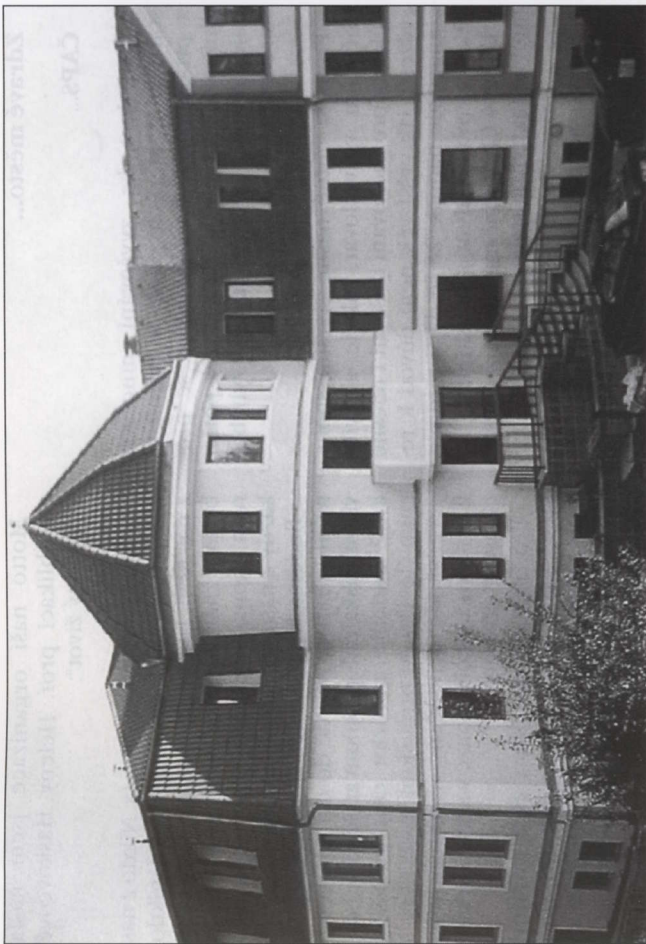
Tento zajímavý nápad se ujal později na celém světě.

U nás první univerzita vznikla v r. 1988 při lékařské fakultě.

V Chrudimi našim cílem bylo nabídnout starším lidem další konkrétní program, který odpovídá jejich potřebám, možnostem a zájmům.

Dotazníková akce, která proběhla v DPS a Klubech seniorů, nám ukázala, že o další vzdělávání zájem je, a naše dotazy směřovaly k tomu, abychom se dozvěděli zaměření přednášek.

Největší zájem byl o historii města a okolí, o zdravý životní styl, dále o ně-



mecký jazyk, historii hudby, počítače a další.

Podle zájmu se začalo s přednáškami Historie Chrudimě a Zdravý životní styl. Přednášející na CR univerzitě jsou historici a lékaři.

Studujících se k našemu překvapení přihlásilo 120 (nejmladší je 55 roků, nejstaršímu 95 roků), takže máme dva ročníky Zdravého životního stylu a dva ročníky Historie.

Dva semestry byly realizovány pomocí grantu Nadace Open Society Fund Praha (32 000,- Kč).

Studenti jsou nyní ve čtvrtém semestru. Přednášky probíhají 1x za 14 dnů, každá přednáška je připravena na 2 1/2 hodiny s přestávkou na občerstvení.

Každý před zahájením studia obdržel Index, studijní materiál, blok, tužku.

Na konci každé přednášky jsou zadány otázky k samostudiu - např. historie má ve své obsahu otázky zaměřené na historické budovy a sochy, například kde se nachází, jak se dostala do Chrudimě apod. Takže studující musí - pokud to neví - vyrazit po Chrudimi, budovy najít, zjistit jaké mají číslo, u sochy např. v které ulici se nachází, z kterého je roku a jaký je u ní nápis apod.

Pro nás je to velice dobrý pocit, když po městě potkáváme seniory s batohy nebo bloky, jak chodí od památky k památce.

Na přednášky se těší, volají nám a píšou ale nejen samotní seniory, ale i jejich děti. Je hezké, jak se, pokud se nemohou dostavit, omlouvají a shánějí si poznámky z přednášky od kolegů. Někteří seniory jsou dětmi z přednášek odvázeni, jedna seniorka dostala k narozeninám tašku do školy - tuto aktivitu prožívají celé rodiny.

## Zdravé město...

### ČAPS...

Vzhledem ke zvyšování množství starších a starých osob v populaci a prodlužování lidského věku se prodlužuje období života, kdy člověk potřebuje pomoc, potřebuje se vyhýbat stereotypu.

Proto je nutné našim starším spoluobčanům vysvětlit, jak je aktivita důležitá pro zachování duševní i tělesné svěžesti, jak vyšší věk není důvod k rezignaci, ale naopak, že se dá i v tomto věku čas trávit aktivně a smysluplně.

U nás v Chrudimích můžeme už dneska mluvit o aktivním stáří.

Mnoho seniorů města si už v naší nabídce našlo svoji aktivitu.

Každý týden do domu s pečovatelskou službou dochází až 290 seniorů z města na péči nebo na některý z našich aktivizačních programů.

V naší péči se snažíme osvojit reálný, pozitivní a humanistický pohled založený na hlubokém respektování každého, kdo se na nás obrátí o pomoc, nebo komu pomoc nabízíme.

Motto naší organizace jsem našla v publikaci prof. Heleny Haškovcové „Spoutaný život“:

„Plujeme na lodičce života. Nikdo z nás neví, zda se bárka brzo nepřevrátí, nikdo z nás neví, jak daleko doplujeme. Ale každý by měl znát, že cesta jednou končí a že nám v nouzi pomáhají ti, kteří stejně jako každý z nás na pevnině nestojí.“

Budeme tápat, hledat, smát se i plakat, mýlit se i dívat pravdě do očí a budeme všemi úskalími proplovat lépe tehdy, když budeme nablízku cítit podanou ruku člověka. Ať profesionála, či laika.

Vždyt jde o poučený návrat člověka k člověku a nikoliv pouze v situaci nemooci, nýbrž obecně.

Pro život, pro ten, který žiješ, pro dny, které letí a které jsou „spočteny“, pro jejich dění, aktivitu a naplnění, *poslouchej* člověče, co se děje v situacích, kterým ani ty neujdeš.“

Vám všem dnes i v budoucnu přeji život založený na vzájemné úctě, přátelství, laskavosti, ochotě si pomáhat a vůli nebýt sám - a nebo alespoň prožít svůj seniorský věk ve Zdravém městě v Chrudimích.

**Ivana Bohatá**  
ředitelka CSSP Chrudim  
tel. 469 638 630