

# "MĚSTO, KTERÉ (SI) TVOŘÍME,, Město více generací/Sociální aspekty městského rozvoje

## Služby, programy a pomoc pro seniory ve městech



**Mgr. Marcela Janečková**

*Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé  
péče (CELLO)*

Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

Aktivní stárnutí znamená stárnout ve zdraví a jako plnohodnotný člen společnosti, cítit uspokojení z práce, být v každodenním životě nezávislý, ale i možnost angažovat se ve věcech veřejných.

Současně je třeba poskytnout důstojnou a dostupnou péči či pomoc těm, kteří již nejsou schopni o sebe pečovat či jsou dlouhodobě nemocní (křehcí, lidé s demencí, po CMP atd.)

## 1. Brzká investice do AS – dětství, mladá generace

Dobrá úroveň vzdělání, vedení dětí k dobrovolnictví a občanské angažovanosti má největší vliv na aktivní stárnutí a celkově zdraví a sociálním začlenění ve starším věku

## 2. Pozdní investice do AS

Také efektivní, i když ne tak jako investice v mládí

### a) Podporovat možnosti zvýšení/udržení fyzické a duševní kondice

*(nezávislost, funkční schopnosti, sebedůvěra, prevence chronických onemocnění)*

a) Předcházet osamocenenosti a izolaci, zvyšování sociálního začlenění *(příležitost k setkávání, sociální podpora a služby- např. v domácnosti, návštěvní služba atp., posílení soc. dovedností)*

b) Investovat do účasti seniorů na chodu společnosti *(ergonomie prostor, školení zaměstnavatelů, zaměstnanců, **příležitost k dobrovolnictví**)*

c) Ochraňovat a starat se o nejvíce zranitelné skupiny osob

## 3. Investovat do společenského rámce – národní úroveň

## Nový politický rámec pro aktivní, zdravé a důstojné stárnutí a poskytování služeb zdravotní a dlouhodobé péče

Projekt financovaný Evropskou Komisí z programu Progress

### AKTIVITY CELLO

- Evaluace současného stavu a dobré praxe mezi českými obcemi
- Zpráva o dobré praxi v ČR a vybraných zemích EU
- Workshop k dobré praxi v oblasti AS (29. a 30. 11. 2012 v Praze)
- Vytvoření Manuálu pro obce

## Zjišťování potřeb seniorů

- Poradní skupiny seniorů (např. Prachatice, Val. Meziříčí...)
- Plánování podoby veřejných prostor spolu se seniory
- Účast na plánování sociálních služeb
- Vytvoření prostoru pro komunikaci potřeb a problémů v obci

## Poskytování informací

- Srozumitelná forma (vel. písma, přehlednost, zohlednit problémy osob s kognitivními deficity)
- Permentně k dispozici (webové stránky) o všech službách
- Využití ICT
- *DP: Ústí n. Labem, Jablonec, Uherské Hradiště, Prachatice*

## Bezbariérovost, mobilita

- Přizpůsobit veřejné prostory potřebám jejich uživatelů
- Vytipování bezbariérových tras/veřejných prostor města
- Bezbariérové záchody tam, kde jsou potřeba
- Lavičky u cest/stezek
- **Doprava:** Senior bus Kutná Hora, Rychnov nad Kněžnou (3x denně po místech určených seniory – poliklinika, hřbitov, nákupní centrum..), senior taxi
- **Bydlení:** Včasné vhodné úpravy vlastního bydlení (pomoc zajistit pomůcky, úpravy bytu, vstup do domu atp.)
- Podpůrné služby (peč. a ošetř. péče, paliativní péče doma, soc. aktivizační)
- Využití ICT – detektory pohybu/pádu,
- Malé bezbariérové byty – komunitní bydlení, mezigenerační, cohousing

# Dobrá praxe bydlení

- Identifikace barier a potřeb (Valašské Meziříčí):  
<http://dobrapraxe.cz/cz/tema/seniori/bydleni-senioru-popis-a-priklady-zavaznych-problemu>
- Paliativní péče doma <http://dobrapraxe.cz/cz/tema/seniori/valasske-mezirici-domaci-paliativni-pece>
- Zajištění bezpečí: Systém tísňového volání pro seniory – Boskovice  
<http://dobrapraxe.cz/cz/tema/seniori/boskovice-system-tisnového-volani-pro-seniory>
- **Boston Beacon Hill Village -**  
[http://www.beaconhillvillage.org/content.aspx?page\\_id=22&club\\_id=332658&module\\_id=75811](http://www.beaconhillvillage.org/content.aspx?page_id=22&club_id=332658&module_id=75811)
- *Senior Cohousing: A Community Approach to Independent Living*
- <http://www.cohousing.org/cm/article/elderviable>

# Dobrovolnictví

- Významně pozitivní efekt na zdraví, sociální začlenění
- Efektivnější je formální dobrovolnictví
- Investovat do organizační struktury umožňující dobrovolnictví
- Poskytnutí finančních/materiálních zdrojů
- Vytvoření infrastruktury pro získávání, trénování a zapojování seniorů
- Vytváření participativní a mezigenerační kultury v rámci klubů, spolků, a struktur na místní a regionální úrovni
- Podpora a záštita ze strany města, instituce – významně ulehčuje organizaci aktivit a jejich zajištění
- DP Prachatice <http://dobrapraxe.cz/cz/tema/seniori/prachatice-do-cukrarny-s-knihou>



# Fyzická a duševní kondice

## Školení, tréninky a procvičování kognitivních funkcí

- Např.: Tréninky kognitivních funkcí a paměti, školení ohledně zdravé stravy a zdravého životního stylu, různé vzdělávací akce pro ještě pracující: prevence mobbingu na pracovišti, proškolení nových kolegů, odchod do důchodu
- Školení ohledně nových technologií, používání internetu atd. Školení k zlepšení finanční gramotnosti..

## Fyzická kondice

- Významné i u křehkých staříků, chronicky nemocných
- Sociálně aktivizační význam, snižuje depresi, zlepšuje pohodu, sebedůvěru..
- Kondiční cvičení, pochody, procházky

DP: Mladá Boleslav – Seniorská 100

• <http://dobrapraxe.cz/cz/tema/seniori/mlada-boleslav-seniorska-100-aneb-za-zdravim-a-poznanim-okolo-mlade-boleslavi>

# MEZIGENERAČNÍ SPOLUPRÁCE A SOLIDARITA

- Oblast vzdělávání Experience Corps Baltimore  
<http://www.experiencecorps.org/cities/baltimore/index.cfm>
- Senior Connects - <http://www.netliteracy.org/senior-connects/>
- Mezigenerační bydlení, péče o seniory
- Podpora péče o děti mladým rodinám... (hlídání dětí)
- DP Prachatice: čtení seniorů v azylovém domě
  
- Vliv na vnímání seniorů jako aktivních a prospěšných členů společnosti
- Předávání vzorů, zkušeností, znalostí, tradic....

Aktivity pro seniory (pasivní)



**Aktivity seniorů (aktivní)**



**Aktivity seniorů pro ostatní**  
(participace/angažovanost)

# Péče o zranitelné skupiny seniorů a jejich pečující

- Senioři s demencí, s postižením, dlouhodobě nemocní, osoby po CMP, úrazech mozku, s duševní poruchou atp.
- Nejvíce zranitelní ti s kognitivními deficity (myšlení, poruchy paměti atp.)

## Zajištění potřebné sítě služeb

- Specializované služby v komunitě
- Paliativní péče doma/dostupná v blízkém okolí
- Respitní - odlehčovací péče
- důstojnost, respekt, zaměření na osobu a její přání, **podpora pečujících**

DP: Holandsko: Meeting centers pro osoby s demencí a jejich pečující

DP: V. Británie: <http://www.york.ac.uk/inst/spru/research/pdf/CNcase8.pdf>

# Kontakt



**CELLO** - Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče  
**Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy**

**Mgr. Marcela Janečková**

email: [marcela.janeckova@gmail.com](mailto:marcela.janeckova@gmail.com)

**Koordinátorka projektu:**

**Mgr. Radka Vepřková**

email: [veprkova@gmail.com](mailto:veprkova@gmail.com)

**Tel.:**



Projekt FRAM je podporován Evropskou unií z programu pro zaměstnanost a sociální solidaritu - Progress (2007-2013). Tento program provádí Evropská komise. Jeho účelem je finančně podporovat plnění cílů Evropské unie v oblasti zaměstnanosti, sociálních věcí a rovných příležitostí, a přispívat tak k naplňování cílů strategie Evropa 2020 v uvedené oblasti. Tento sedmiletý program je zacílen na všechny zúčastněné strany, které mohou pomoci při vytváření vhodných a účinných právních předpisů a politik v oblasti zaměstnanosti a sociálních věcí v celé EU-27, ESVO/EHP a v kandidátských zemích pro členství v EU a zemích usilujících o status kandidátské země. Více informací naleznete na této adrese: <http://ec.europa.eu/progress>. Evropská komise ani žádná jiná osoba zastupující Evropskou komisi není odpovědná za způsob, jakým jsou používány informace na těchto stránkách.

- Evropský rok aktivního stárnutí:  
<http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=971&langId=cs>
- [www.dopra-praxe.cz](http://www.dopra-praxe.cz)
- [http://www.buckscg.gov.uk/assets/content/bcc/docs/adult\\_social\\_care/Older\\_People\\_strategy.pdf](http://www.buckscg.gov.uk/assets/content/bcc/docs/adult_social_care/Older_People_strategy.pdf)
- <http://www.silverinnings.com/docs/Health%20n%20Fitness/Physical/Toolkit%20-%20White%20paper%20on%20Active%20Ageing.pdf>
- Global Age-friendly cities  
[http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9789241547307\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9789241547307_eng.pdf)