

TECHNIKY ZVYŠOVÁNÍ KOGNITIVNÍ KONDICE PRO ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ

Pečujeme o orální a duševní zdraví seniorů



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz



Projekt: Techniky zvyšování kognitivní kondice pro úspěšné stárnutí.

Reg. číslo projektu:
CZ.1.04/3.1.03/A7.00235



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Realizace projektu, použité vybavení, materiály a pomůcky pro účastníky vzdělávací akce jsou spolufinancovány z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.

ÚVOD

Žijeme v době, kdy stále více vystupuje do popředí naléhavost včasného řešení problému očekávaného demografického stárnutí populace. Primární cíle se zaměřují na podporu zlepšování kvality života, aktivní účast stárnoucích jedinců na životě společnosti, zachování jejich soběstačnosti, pohody a důstojného života až do vysokého věku. Obtížně řešitelnou otázkou však zůstává, jak a jakým způsobem lze těchto záměrů dosáhnout. Problémem je nutné se zabývat tzv. celostně, tedy hledat řešení, která zahrnují nejvíce aspektů řešících danou problematiku.

Projekt „Techniky zvyšování kognitivní kondice pro úspěšné stárnutí“ navazuje na pilotní projekt „Vychutnejte si seniorská léta“ z roku 2012, který byl realizován v rámci aktivit souvisejících s prováděním střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb Olomouckého kraje. Pilotní projekt vznikl na základě analýzy potřeb cílových skupin ve vybraných zařízeních poskytujících sociální péči a byl následně zařazen mezi významné projekty Olomouckého kraje s finanční podporou.

Z realizovaného pilotního projektu v roce 2012 vyplynulo, že obdobný vzdělávací program zaměřený na procvičování kognitivních funkcí a metodiky aktivizace uživatelů sociálních služeb se na trhu vzdělávání v ČR v tomto rozsahu a v obdobném zaměření nevyskytuje. Obsahem a praktickým dosahem odpovídá potřebám sociálních zařízení zejména ve vztahu k přípravě a realizaci různých aktivit zaměřených na aktivizaci seniorů a doplňující zdravotní gramotnost v oblasti orálního zdraví.

Závěry z pilotního projektu vedly k doplnění a rozšíření původního vzdělávacího programu podle zjištěných potřeb cílových skupin pracovníků v sociálních službách. Byl tak vytvořen inovovaný a rozšířený vzdělávací program zahrnující jednak aspekty kognitivního zdraví a také zásady prevence v oblasti ústní hygieny a orálního zdraví, které je u seniorské populace v pobytových zařízeních vážným problémem.

Vzdělávací program je realizován s podporou odborné garance Univerzity Palackého v Olomouci, Kliniky zubního lékařství LF UP a LF Olomouc a Masarykovy univerzity v Brně.

OBSAH A CÍL PROJEKTU

Projekt v souladu s „Národním akčním plánem podporujícím pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“ zavádí do vzdělávání pracovníků v sociálních službách nové trendy aktivizace fyzických a duševních činností a aktivní péči o vlastní zdraví, zejména v oblasti prevence.

Záměrem projektu je postupné „nastartování“ činností a programů vedoucích k aktivní péči o vlastní zdraví a k vedení aktivního života populace zejména v seniorském věku. Nositeli těchto činností by měli být ve vztahu k uživatelům sociálních služeb kompetentní a vzdělání pracovníci.

Cílem projektu je „poučený“ personál motivovaný k propagování a podpoře zdravého životního stylu vedoucího k aktivnímu stárnutí, zahrnujícího jak zdravotní prevenci, a u seniorů často opomíjenou dentální hygienu, tak i podporu všestranných fyzických a zejména duševních aktivit vedoucích k udržení a také rozvíjení fyzické kondice, kognitivních schopností a duševní rovnováhy.

POTŘEBNOST

Z řady vědeckých a odborných prací (např. Zpráva National Institutes of Health: <http://www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/alzheimers/alzco.pdf>) vyplývá, že zachování a rozvíjení kognitivní aktivity v průběhu celého života hraje významnou roli i při prevenci vzniku a rozvoji Alzheimerovy choroby. S ohledem na demografický vývoj a na zachování soběstačnosti starších lidí do co nejvyššího věku s minimalizací jejich závislosti na zdravotním a sociálním systému po dobu celého života je pak doporučováno podporovat činnosti a programy zaměřené na udržení a rozvoj všestranné kognitivní kondice a to již ve věku lidí, který předchází odchodu do důchodu (50+).



PŮSOBNOST PROJEKTU

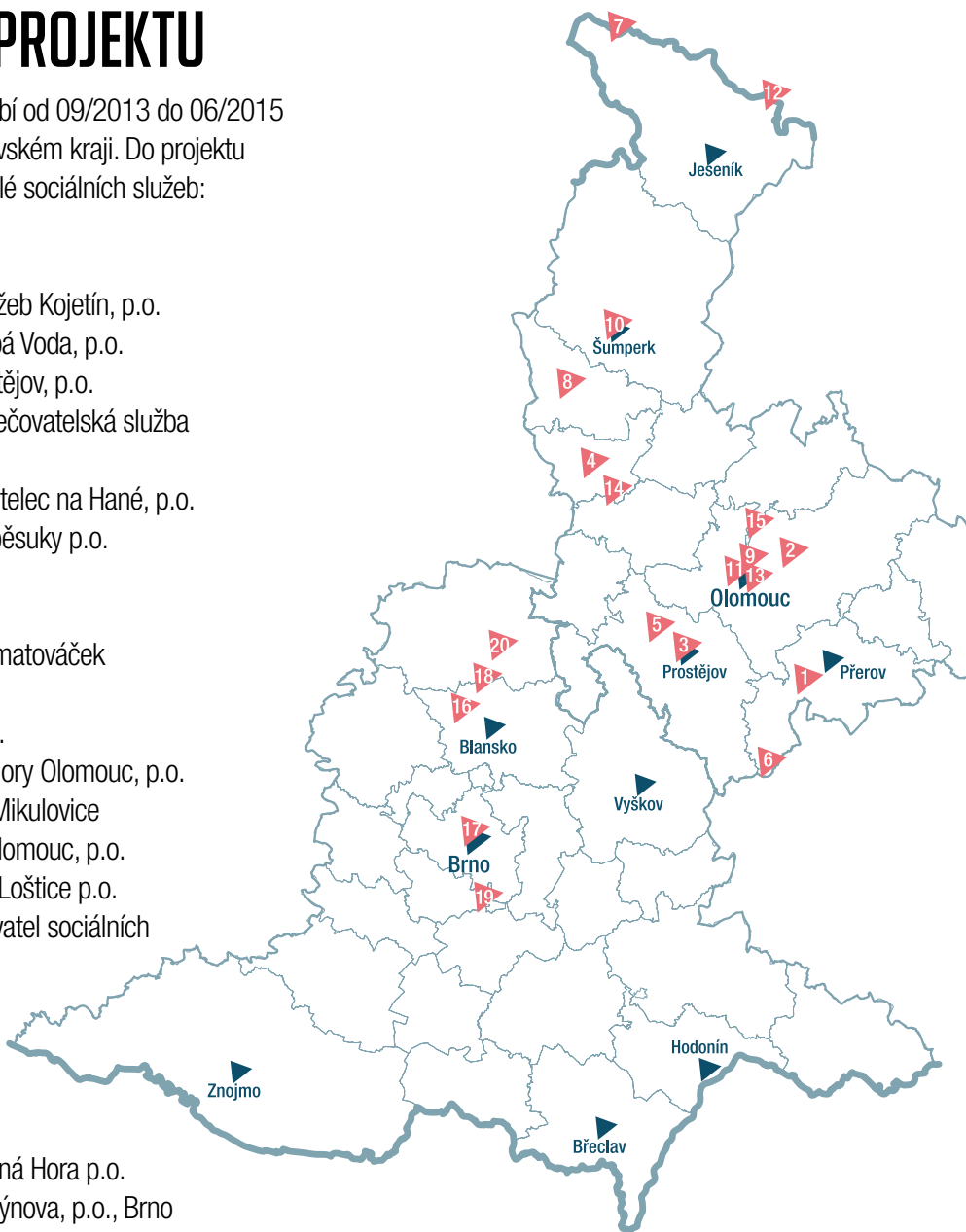
Projekt je realizován v období od 09/2013 do 06/2015 v Olomouckém a Jihomoravském kraji. Do projektu se přihlásili tito poskytovatelé sociálních služeb:

Olomoucký kraj

- 1 Centrum sociálních služeb Kojetín, p.o.
- 2 Domov Důchodců Hrubá Voda, p.o.
- 3 Domov důchodců Prostějov, p.o.
- 4 Domov pro seniory a pečovatelská služba Mohelnice, p.o.
- 5 Domov pro seniory Kostelec na Hané, p.o.
- 6 Domov pro seniory Soběsuky p.o.
- 7 Charita Javorník
- 8 Charita Zábřeh
- 9 Občanské sdružení Pamatováček – ČALS Olomouc
- 10 PONTIS Šumperk o.p.s.
- 11 Sociální služby pro seniory Olomouc, p.o.
- 12 SOUŽITÍ 2005, o.p.s., Mikulovice
- 13 Vojenská nemocnice Olomouc, p.o.
- 14 Penzion pro důchodce Loštice p.o.
- 15 Vincentinum - poskytovatel sociálních služeb Šternberk p.o.

Jihomoravský kraj

- 16 Domov pro seniory Černá Hora p.o.
- 17 Domov pro seniory Foltýnova, p.o., Brno
- 18 Domov pro seniory Skalice, p.o.
- 19 Domov pro seniory Sokolnice, p.o.
- 20 Městská správa sociálních služeb, p.o., Boskovice



NOVOST PROJEKTU

Předkládaný projekt je inovativní svojí myšlenkou položit základ k dalšímu profesnímu vzdělávání poskytovatelů sociálních služeb v oblasti preventivní zdravotní péče zaměřené na mentální zdraví a orální zdraví.

V rámci nově koncipovaného programu je propojeno využívání nejnovějších poznatků a trendů z aplikovaných výzkumů zdravotní péče a z oboru neurověd, kognitivních věd a psychologie. Projekt je zaměřen nejen na předávání teoretických znalostí, ale zejména je zaměřen na poskytnutí praktické instruktáže v rámci zdravotní péče s cílem následného předávání těchto zkušeností a znalostí na uživatele sociálních služeb prostřednictvím jejich pracovníků. Dále je zaměřen na poskytnutí praktických zkušeností při realizaci výukových hodin, metodik a cvičení při aktivizaci uživatelů sociálních služeb.

Nově také propojuje oblast zlepšování péče v sociálních službách, prvky zdravotní prevence a motivace k aktivní péči o vlastní zdraví (zvyšování zdravotní gramotnosti v oblasti orálního zdraví).

PŘÍNOS PROJEKTU

Účastníci projektu získají metodiky a kompetenci následně vytvářet nové programy zaměřené na aktivizaci uživatelů sociálních služeb, pokračovat tak v rozvoji získaných znalostí a dovedností a tyto nadále rozvíjet. Budou schopni získané znalosti předávat uživatelům formou vzdělávání, cvičení, různých forem tréninku nebo zájmových aktivit v rámci klubové činnosti a jiné organizované zájmové činnosti.

Bude tak naplněn jeden z cílů projektu a to je „nastartování“ nových aktivit a činností vedoucích uživatele sociálních služeb k aktivnímu přístupu v péči o vlastní zdraví, k vlastnímu životu a zdravému životnímu stylu. Aktivní a zdravější životní styl povede ke zvýšení soběstačnosti uživatelů a snížení jejich potřeb na čerpání nákladů z fondů sociálních a zdravotních systémů.



AUTOR LOGA PROJEKTU VÁCLAV JEŽEK VON THIENFELD

Český malíř, astrolog a ikonopisec, žijící a tvořící převážnou část života v Austrálii, kde je známý pod domorodým jménem MACLA JÁBADBÁDA.



AUTOREM POPSANÝ VÝZNAM LOGA

Tvar loga: Kruh označující naplnění, jistotu, vyrovnání a stabilitu

Použité nápisy: CZ (zkratka pro Českou republiku)

VÍRA A ZDRAVÍ: dva nejvíce důležité předpoklady, že jeden využije nabyté zkušenosti, vědomosti, moudrost a talent tak, aby, jak často bývá, alespoň na „poslední“ chvíli využil čas tak, aby naplnil skutečný smysl svého života.

MOUDROST A PÉČE: moudrost je anebo by měla být vlastností „dospělých“. Péče, to je starost o sebe. Je to také péče, kterou moudře projevíme jiným potřebným.

Jiné symboly: Vnitřní plocha kruhu loga je rozdělená na srp a elipsu, z čehož srp – měsíc vyjadřuje životem získanou duchovní úroveň a elipsa zobrazuje vycházející a i zapadající slunce – neustále se opakující zdroj a zánik energie. Při barevném provedení loga je srp modrý vyjádřením duchovní moudrosti a červená elipsa je pak symbolem slunce obsahujícím nekonečnou energii materiální síly a podstaty.

Tři triagramy Feng Sgui oddělující nápisy na vnějším kruhu loga vyjadřující progresivní rovnováhu mezi JING a JANG.

Barevné provedení loga odpovídá národním barvám České republiky a její státní vlajce.

Kresba želvy kolem nápisu SENIOR vyjadřuje živou stabilitu všeho bytí, vyrovnanost materiálního a duchovního, rovnováhu života a smrti a také, co je důležité, pevné základy a start pro veškeré konání. Želva je taktéž symbolem domova a bezpečí, dlouhověkosti, odolnosti a je živým základem všeho živého.

Více: www.jabadbada.cz

DESATERO PRO ORÁLNÍ ZDRAVÍ

- 1 Hygiena dutiny ústní 2x denně – hygiena zubů i měkkých tkání: pasta, kartáček, mezizubní nit a ústní voda (xylytol, škrabka na jazyk)
- 2 Čištění protéz – kartáčkem a pastou – určené pro protézy – 2x denně
- 3 Čištění protéz by mělo probíhat nad nádobou naplněnou vodou / nad ručníkem
- 4 Protézy by nikdy neměly být čišťeny horkou vodou
- 5 Zlepšení hygieny – doporučuje se použití roztoků s obsahem chlornanu sodného (čistící tablety)
- 6 Protézy, které jsou čišťeny materiály obsahujícími chlornan sodný, by neměly být v tomto roztoku déle než-li 10 minut
- 7 Čištění protéz probíhá mimo ústa pacienta
- 8 Po čištění pastou či jiným materiálem k tomu určeným je nutný řádný oplach pod tekoucí vodou
- 9 Protézy, které jsou po čištění ukládány mimo ústa pacienta, by měly být vždy ve vodní lázni pro prevenci deformace protézy
- 10 Kontrolní vyšetření u zubního lékaře – 1x ročně, v případě potíží častěji (neodkládat)

Doporučené postupy, přípravky, pomůcky, eventuálně drobné přístroje (např. ultrazvuková čistička na protézy) budou všem zúčastněným předvedeny v rámci praktických hodin které jsou součástí vzdělávacích akcí.



SPRÁVNÝ ŽIVOTNÍ STYL PRO ZDRAVÝ MOZEK

1 Vyvážená strava

- Jezte vyváženou stravu různých barev bez chemických přísad a zpracování (čerstvá zelenina a ovoce).
- Zahrňte do jídla lokální zeleninu, ovoce, doplňujte stravu o proteiny, mléčné výrobky a cereálie.
- Součástí jídelníčku by měly být mořské ryby (tuňák, losos, makrela, halibut, sardinky, sled' apod.)
- Přizpůsobte dávky jídla ve vztahu k jeho nutriční hodnotě, nepřejídejte se.
- Jezte více jídla s nízkým glykemickým indexem 3.
- Pokud můžete udělat alespoň jedinou věc, jezte více zeleniny, obzvláště zelené listové.

2 Zvládání stresu

- Pravidelně cvičte kardiovaskulární nebo aerobní cvičení.
- Snažte se o dostatečný spánek každou noc (přinejmenším 6 hodin).
- Udržujte kontakty s rodinou a přáteli.
- Praktikujte meditace, jógu nebo jiná cvičení uklidňující mysl, jako způsob relaxace.
- Pokud můžete udělat jen jedinou věc, posaďte se každý den na 5 až 10 minut na klidném místě a alespoň zhluboka dýchejte a koncentrujte se na dýchání.

3 Fyzická cvičení

- Nejprve si pohovořte se svým lékařem, zejména pokud necvičíte, máte nějaký zdravotní problém nebo realizujete zásadní změnu ve svém životním stylu.
- Stanovte si rozumné cíle, kterých jste schopni dosáhnout. Začněte něčím, co vás baví a cvičte alespoň 15 minut denně, postupně můžete přidávat.
- Zahrňte cvičení jako součást každodenních činností, snáze se tak stane zvykem.
- Pokud můžete udělat jen jedinou věc, dělejte něco, co vám „rozbuší srdce“, např.: chůze, běh, lyžování, plavání, cyklistika, turistika, míčové hry apod.



4 Mentální stimulace (činnost)

- Zkoušejte se zabývat různými činnostmi, včetně těch, o kterých si myslíte, že vám „nejdou“. Zkoušejte stále něco nového: zpívejte, malujte, cvičte si taneční kroky, učte se žonglovat, vyřezávejte apod.
- Budte zvědaví! Seznamte se s místní knihovnou, vyhledejte místní organizace, které nabízí různé vzdělávací programy, zapojte se do literárních kroužků apod.
- Pracujte s hlavolamy, křížovkami, sudoku, hrajte různé hry jako šachy, dámu, karty. **Ale nezapomínejte** zařazovat stále nové věci a pokud něco zvládnete, zkoušejte jiné varianty. Vyšší četnost vykonávání toho, co zvládáte, není to, co vám pomůže bystřit mozek.
- Zkuste zařadit vhodné počítačové programy pro cvičení kognitivních funkcí.

Zdroj: Alvaro Fernandez, Elkhonon Goldberg: The Sharp Brains Guide To Brain Fitness, Sharp Brains 2009, ISBN 0-9823629-0-0



REALIZÁTOR PROJEKTU

DONASY s.r.o. – Akademie trénování paměti

Organizace založena: 1999

Sídlo: Nezvalova 20, 787 01 Šumperk

Místo podnikání: Chopinova 13, 623 00 Brno

Statutární orgán: Ing. Zbyněk Dohnal

Odborný garant vzdělávání: Mgr. Miroslava Dohnalová

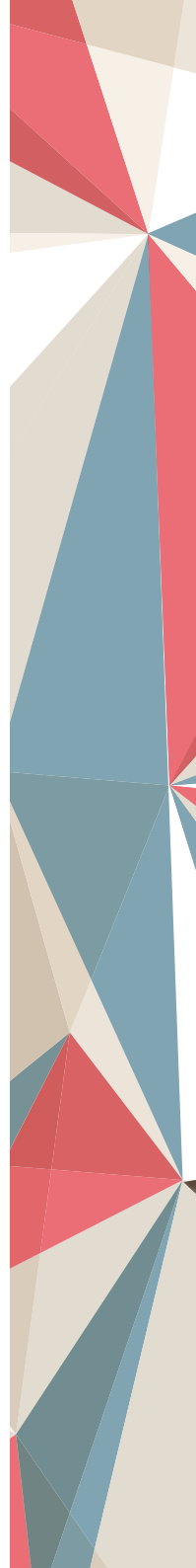
DONASY s.r.o. se zabývá řízením projektů pro vědu, výzkum a zdravotnictví (OP Inovace a OP Prosperita), administrací veřejných zakázek a výběrových řízení na dodavatele dle pravidel OP a realizací elektronických výběrových řízení na dodavatele energií, potravin, služeb a investičních nákupů.

Od roku 2007 rozšířila činnost o vzdělávání v oblasti rozvoje duševních technik, pravidel chytrého učení a aktivizace paměti, rozvoje kognitivních funkcí, tvůrčího myšlení, využívání myšlenkových map a technik vizuálního myšlení při řešení složitých problémů.

V roce 2009 obdržela akreditaci vzdělávací instituce MPSV ČR (č.2013/0596-I) dle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. Realizuje v zařízeních sociálních služeb akreditované semináře zaměřené zejména na aktivizaci paměti a rozvoj kognitivních funkcí.

Jádro vzdělávacího programu v předkládaném projektu tvoří akreditovaný vzdělávací program „Akademie trénování paměti: Techniky zvyšování kognitivní kondice I./2“. Tento vzdělávací program byl součástí pilotního projektu „Vychutnejte si seniorská léta“, jehož garantem byla společnost ARAK o.p.s. Projekt byl realizován v roce 2012 ve dvou zařízeních sociálních služeb jako významný projekt Olomouckého kraje a získal velmi kladné hodnocení.

Více: www.akademietreovanipameti.cz/projekt

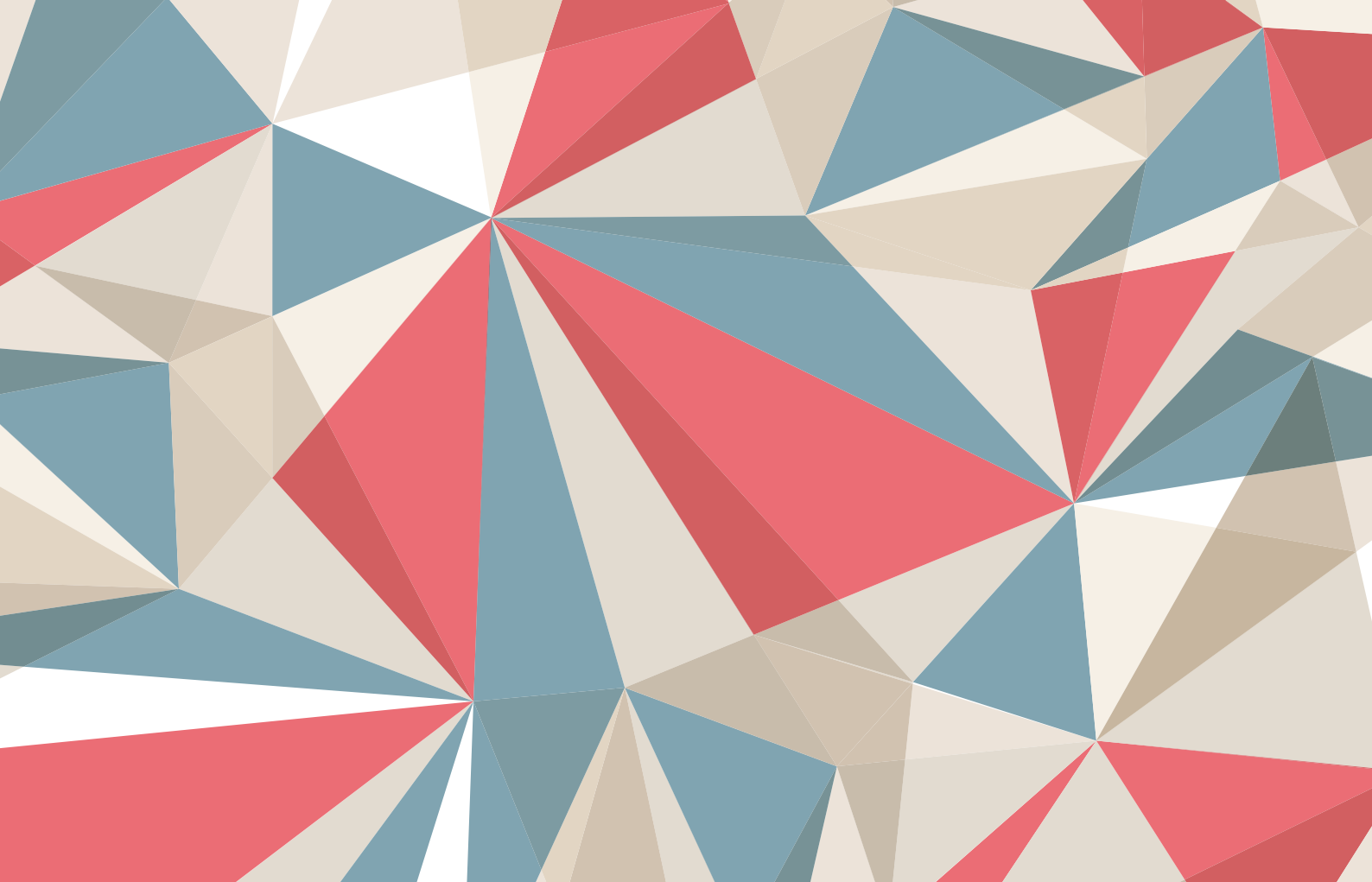


Vzdělávací programy v projektu jsou také součástí výuky a seminářů: Univerzita třetího věku - Masarykova univerzita v Brně (od 2009), Senior akademie Městské policie Brno (2009), Vyšší policejní škola MV v Praze, VUT Brno FAST, Asociace institucí vzdělávání dospělých Praha, Česká unie neslyšících a Centrum denních služeb pro sluchově postižené.

K problematice vzdělávání, chytrého učení, aktivního životního stylu a úspěšného stárnutí vydává DONASY s.r.o. zpravodaj **MYSLiKON**. Název zpravodaje vznikl jako akronymum dvou neoddělitelných oblastí lidského života, které je nutné pro úspěšné stárnutí aktivně využívat a rozvíjet v průběhu celého života. Mysl i kondice (kognitivní i fyzická).

Vzdělávací program je realizován s podporou odborné garance Univerzity Palackého v Olomouci, Klinika zubního lékařství LF UP a LF Olomouc a Masarykovy univerzity v Brně.





DONASY s.r.o.

www.akademietrenovanipameti.cz



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

