

Možnosti a špecifiká vzdelávania a edukácie u seniorov. Princípy aktívneho starnutia.

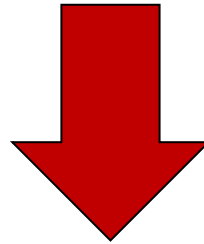
Mgr. Mária Zanolitová, PhD.

Staroba

?

OD KEDY POVAŽUJEME ČLOVEKA ZA STARÉHO?

- Ten istý človek môže preukazovať pokles výkonnosti v určitej oblasti, zatiaľ, čo výkon v inej oblasti stúpa, prípadne je stabilizovaný
- Niektorí ľudia si zachovávajú sviežosť a duševnú aj telesnú zdatnosť do vysokého veku, zatiaľ čo iní vykazujú známky starnutia veľmi skoro



ČLOVEK JE STARÝ, KEĎ HO SPOLOČNOSŤ, DO KTOREJ PATRÍ,
POVAŽUJE ZA STARÉHO.

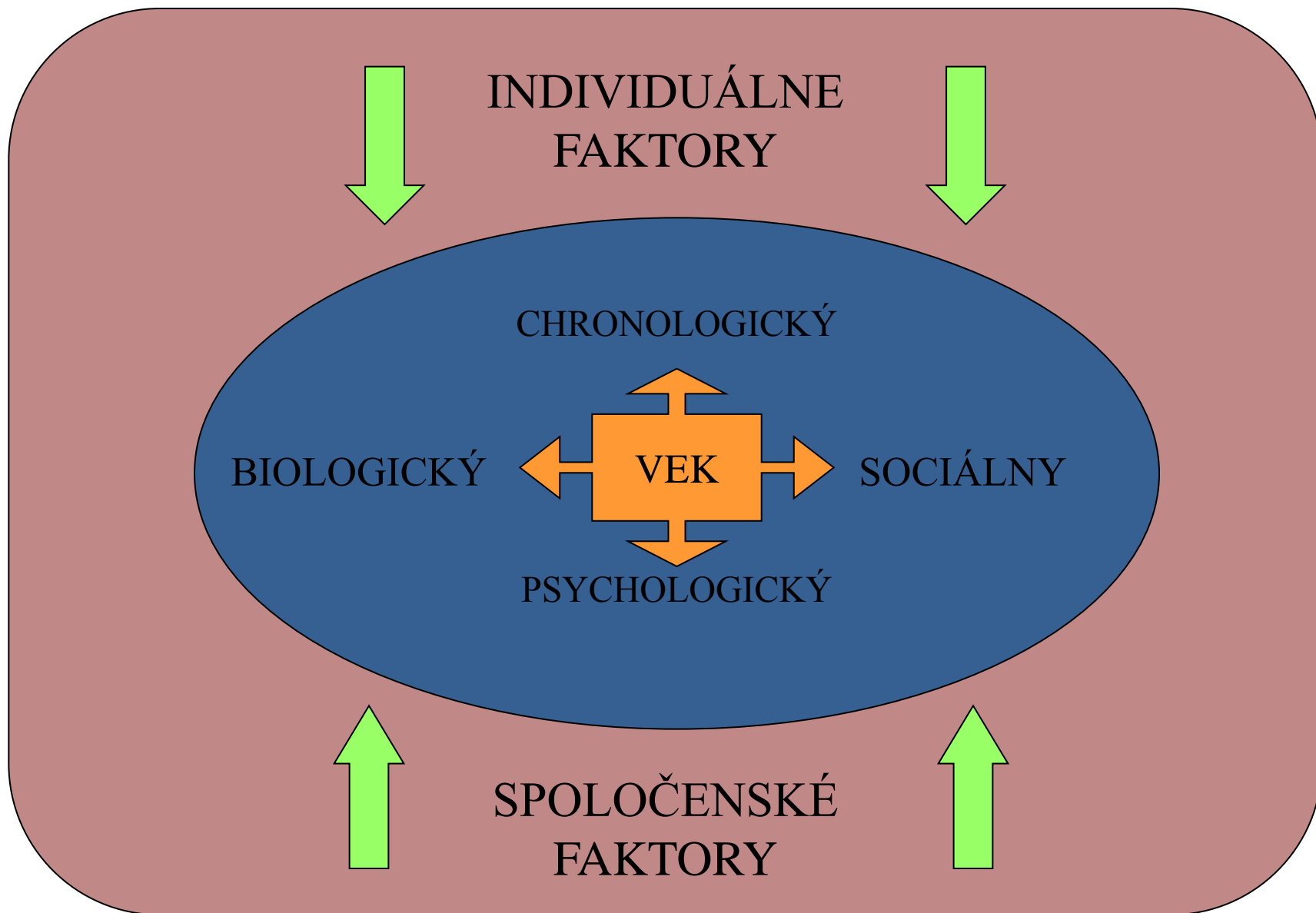
Verdi zložil operu Falstaff v 80 rokoch svojho života.

Tizian maľoval až do svojej smrti v 99 rokoch, kedy
zomrel na mor.

Arthur Rubinstein koncertoval ešte aj v sedemdesiatke.

Picasso zomrel v 91 rokoch.

Otakar Vávra si udržoval aktivitu do stovky.



Demografická situácia v SR

- Seniori (65+) tvoria 16,2 % populácie
- Počas dvadsiatich rokov - významný vzostup s najrýchlejším nárastom u najstarších ľudí – nad 80 rokov
- **Index starnutia:** v SR v roku 2012 pripadalo na 100 detí vo veku 0-14 rokov 86 obyvateľov vo veku 65+
- ak sa na Slovensku zachová súčasný trend demografického vývoja, v roku 2060 budú obyvatelia SR vo veku 65+ tvoriť už viac ako jednu tretinu celkovej populácie (36,1%).
- **Potenciálne problémy:** ekonomické, politické, sociálne, kultúrne...
- Skoro polovica obyvateľstva pokladá starnutie populácie za zásadný problém (**medzigeneračná solidarita**)
- Seniori sú chápaní ako homogénna skupina, ktorá býva stigmatizovaná celou radou negatívnych stereotypov.

AKTÍVNE STARNUTIE – ZDRAVÉ STARNUTIE

Aktívne starnutie je životnou stratégiou ochrany fyzického aj psychického zdravia v závislosti na stárnutí jednotlivca

Cieľom nie je len dlhšia pracovná aktivita, ale predovšetkým kombinácia prvkov produktívneho starnutia so silným dôrazom na kvalitu života a psychickú a fyzickú kvalitu

Zdravé starnutie

- *„proces maximálneho využitia všetkých príležitostí k fyzickému, sociálnemu a duševnému zdraviu a tak umožniť starším ľuďom zúčastniť sa aktívne, bez diskriminácie spoločenského života (nezávislý a kvalitný život)*

Koncept úspešného starnutia a zdravej staroby

(Rowe, 1999, Rowe a Kahn, 1997)

- Ľudský život sa v súčasnosti môže nielen **predlžovať** ale v starobe aj funkčne **skvalitňovať**
- Nielen samoučelné predlžovanie staroby ale aj zvyšovanie kvality
- Prevencia, intervenčné zásahy, rehabilitácia, vytváranie podmienok pre zmysluplnosť a sebarealizáciu

Zdravé starnutí - Historický kontext

„ Umění života spočívá v umění žít dlouho, být zdrav a být v pohodě. Umění žít dlouho spočívá ve vyhýbání se smrti, střežení se toho, čím smrt si nachází k nám přístup. Nestačí být dlouho živ, je třeba být také zdrav, chce-li kdo dobře život strávit. Stonat a zápasit s nemocemi je poloviční žití, neboť život obtěžkaný nemocemi má omezenou činnost.“

(J.A.Komenský)

Prečo vzdelávanie
seniorov?

Výzvy a príležitosti

- Kontinuálne zlepšovanie kvality života seniorov
- V oblasti služieb rapídne narastá počet aktivít a výrobkov určených exkluzívne pre túto cieľovú skupinu
- Každá ďalšia generácia vykazuje vyššiu vzdelanostnú a profesijnú úroveň i vyššiu mieru funkčnej gramotnosti v porovnaní s generáciou predchádzajúcou
- Jednou z oblastí, kde môžeme asi najzreteľnejšie zaznamenať vzrastajúci záujem je sféra edukačných aktivít

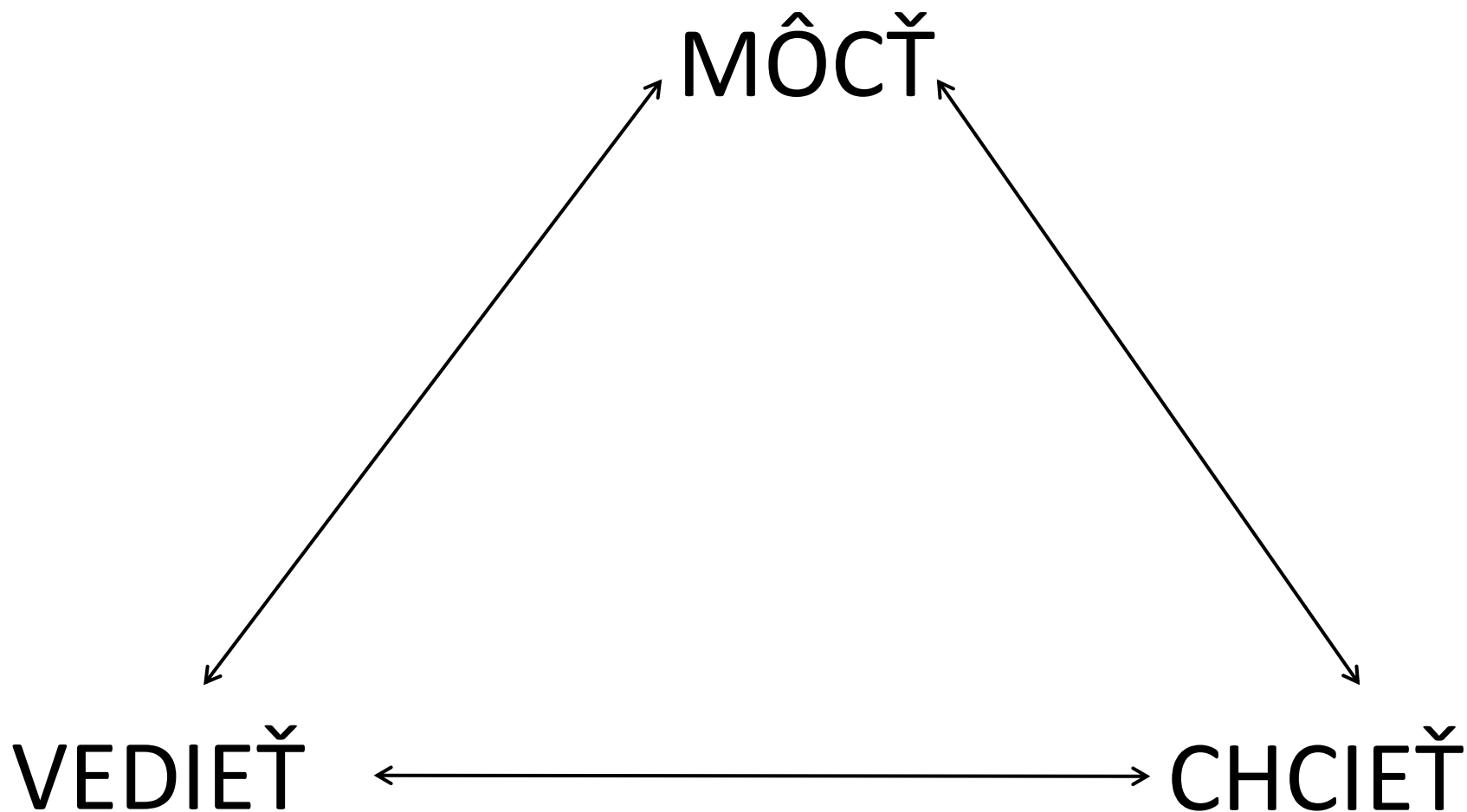
Faktory, ktoré ovplyvňujú vzdelávanie seniorov

- početné zastúpenie staršieho a starého obyvateľstva v populácii – seniori ako špeciálna cieľová skupina s osobitými edukačnými potrebami.
- predlžujúci sa čas života človeka vo fáze staroby
- meniace sa očakávania súčasných seniorov od života v dôchodkovom veku
- snaha o kvalitu a dôstojnosť života v starobe
- hľadanie spoločenského poslania staroby – chápanie miesta starého človeka v spoločnosti, hľadanie porozumenia medzi generáciami

Faktory.....

- sekundárne ekonomické aspekty vzdelania – efektívne vyrovnanie sa s novou situáciou a požiadavkami vyplývajúcimi zo starnutia a staroby
- faktor zmeny ako fenomén súčasnosti – ľahšia orientácia v procese zmien
- demokratizácia spoločnosti a hľadanie nových modelov života v starobe – seniori môžu k rozvoju spoločnosti prispievať svojou dobrovoľníckou činnosťou v dôchodcovskej alebo inej organizácii, či občianskych združeniach

SENIORI SA MÔŽU UČIŤ, ALE NEMUSIA !



EDUKÁCIA SENIOROV

- prevencia sociálnej segregácie seniorov
- prevencia psychosomatických chorôb a nástroj eliminácie dôsledkov chorôb v starobe
- nástroj budovania spoločnosti založenej na vedomostiach
- nástroj osobnostného rozvoja, resp. stabilizácie (udržiavania) osobnostného potenciálu seniorov
- zmysel života seniorov

EDUKÁCIA SENIOROV

- nástroj (pomoci) na riešenie reálnych a/alebo potenciálnych problémov seniorov;
- nástroj eliminácie procesov starnutia
- nástroj formovania nových vzorcov správania u seniorov v rámci intra- a intergeneračnej komunikácie
- nástroj sociálnej mobility (pracujúcich) seniorov
- nástroj zvyšovania kvality života seniorov

CIELE EDUKÁCIE

- obohacovanie života
- pochopenie úloh seniorského veku
- uľahčenie adaptácie na zmenený spôsob života
- udržiavanie telesnej aj psychickej aktivity, orientácia v modernom, rýchlo meniacom sa svete

Ciele edukácie (primárne)

- vzdelávacie – získanie nových poznatkov
- kultúrne – zamerané na rozvíjanie osobnosti človeka
- sociálno – psychologické – udržanie primeranej kvality života

Ciele edukácie (špecifické)

- Preventívne – opatrenia a aktivity, ktoré sa podieľajú na zaistení kvality života aj v seniorskom veku – *preseniorké* vzdelávanie
- Rehabilitačné
- Adaptačné
- Komunikačné
- Kompenzačné
- Aktivizačné
- Relaxačné...

Motivácia k edukačným aktivitám

- potreba zotavenia, osvieženia, zdravia a dobrého pocitu (rekreácia)
- potreba vyrovnanania, rozptýlenia a potešenia (kompenzácia)
- potreba uznania, učebného podnecovania a ďalšieho učenia (edukácia)
- potreba sociálneho kontaktu a družnosti (komunikácia)
- potreba spoločnosti, kolektívneho vzťahu a tvorenia skupín (integrácia)
- potreba účasti, angažovanosti a sociálneho ponímania (participácia)
- potreba kreatívneho rozvoja, uplatnenia a účasti na kultúrnom živote (enkulturácia)
- kognitívne potreby – potreby získať nové poznatky

Možnosti edukácie vo vyššom veku

- Starnutie – vplyv aj na edukačné schopnosti
- Schopnosť získavať nové poznatky – pozitívny vplyv na adaptačnú schopnosť organizmu
- Schopnosť učiť sa - podmienená sociálnou príslušnosťou, zdravotný stav, stupeň dosiahnutého vzdelania
- Pomalšie tempo výučby, častejšie opakovanie, využívanie životných skúseností, schopnosť aplikovať teoretické poznatky do praxe, kreativita

Rozvíjanie schopnosti učiť sa - vplyvy

- Prvky fyziologické (zdravotný stav - demencia, Alzheimer...., KVS ochorenia)
- Prvky psychologické (motivácia, postoj, záujem)
- Prvky sociálne (vzdelanostná úroveň, status, rodinné zázemie)

Poznanie zákonitostí procesu učenia je významným predpokladom dosiahnutia úspechu v učení

Na schopnosť učiť sa pôsobia osobnostné predispozície

- pamäť
- vôľa k učeniu
- motivácia
- kapacita intelektu
- „ľahkosť“ alebo „obtiažnosť“ učenia
- trvanlivosť učenia


„ľahkosť“ - „obtiažnosť“ v učení

- v aspekte ľahkosti (obtiažnosti) učenia – významná úloha **VEKU**
- s vekom je učenie obtiažnejšie a kladie vyššie nároky na čas potrebný k osvojeniu
- študenti vo veku 40 – 45 rokov potrebujú v priemere o 10 – 20 % viac času, než študenti o generáciu mladší
- toto v žiadnom prípade neznižuje schopnosť aktívne sa zúčastniť vzdelávania (tzv. docilita)
- rýchlosť učenia je postupne nahradzovaná istotou a presnosťou

Vzťah medzi vekom a vybranými schopnosťami

| | |
|---|---|
| Bez poklesu alebo s možnosťou ďalšieho rastu s postupujúcim vekom | <ul style="list-style-type: none">- <i>pamäť pre jednoduché materiály</i>- <i>profesná pamäť</i>- <i>pamäť pre tóny</i>- <i>slovná zásoba</i>- <i>všeobecná informovanosť</i> |
| S určitým poklesom | <ul style="list-style-type: none">- <i>motorická rýchlosť</i>- <i>senzomotorická koordinácia</i>- <i>tradičné školské učivo</i>- <i>analogické usudzovanie</i> |
| S najvýraznejším poklesom | <ul style="list-style-type: none">- <i>výbavnosť nových materiálov</i>- <i>učenie sa symbolom</i>- <i>zapamätanie si čísiel a nezmyselných slabík</i> |

Zmyslové vnímanie

- s rastúcim vekom sa zhoršuje
- po 60. roku je možné v 90% pozorovať výrazné zhoršenie zraku a v 30% zhoršenie sluchu 
- tieto zmeny smerujú k poklesu výkonu aj obmedzeniu niektorých činností
- môžu sa negatívne prejaviť napr. i v komunikácii s druhými ľuďmi (častá príčina napr. podozrievavosti, neistoty, úzkosti alebo hnevu)
- zvyšuje sa aj riziko úrazu

Starnutie – zmeny na mozgu

- s rastúcim vekom klesá počet neurónov, bunky strácajú schopnosť množiť sa delením
- základný počet neurónov je fixovaný asi v cca 10 rokoch
- počas života príde človek o cca 20 % neurónov
- mozgové komory (dutiny v mozgu obsahujúce mozgomiešny mok) sa rozširujú
- ryhy medzi závitmi mozgovej kôry sa prehlbujú
- zoslabuje sa mozgová kôra (k redukcii spojov dochádza už po 22. roku života)

Starnutie – zmeny na mozgu

- **ALE** - skenovanie mozgu odhalilo, že kôra mozgu v oblasti čelového laloka mení svoj tvar ešte po štyridsiatke (oblasť mozgu zodpovedná za rozhodovanie, plánovanie, empatiu, chápanie a sociálne správanie)
- mozog sa aj napriek tomu vyvíja aj v neskoršom veku
- klesá miera prítoku krvi a aj zásobovanie kyslíkom
- straty neurónov sú spôsobené chorobami obmedzujúcimi krvné zásobenie (napr. arterioskleróza), nielen samotným starnutím
- najmenej sú starnutím postihnuté vývojovo najstaršie časti mozgu
- ľavá mozgová hemisféra je starnutím postihnutá menej než pravá

MOZOG SA SPRÁVA AKO SVAL

**Pokiaľ je trénovaný podáva vyšší
výkon.**

Pokiaľ lenivie, potom sa výkon stráca.

**POČAS CELÉHO ŽIVOTA NÁM
DYNAMIKA MOZGOVÝCH BUNIEK
ZARUČUJE AKTÍVNE UČENIE A
RAST!!**

**CELOŽIVOTNÉ UČENIE ZARUČUJE
DYNAMICKOSŤ MOZGOVÝCH
BUNIEK !!**

Na činnosť mozgu pozitívne pôsobia:

- vyvážené sociálne kontakty
- pozitívny prístup k životu (nie beznádej, chýbajúce životné ciele)
- vyvážená strava (nie cukor a kofeín)
- dostatok prirodzeného svetla (nie neonové osvetlenie)
- čerstvý vzduch
- pohyb (chôdza, schody, jazda na bicykli)
- duševná aktivita

Bariéry vo vzdelávaní seniorov

Dostupnosť

Informovanosť

Prístup spoločnosti

Psychické bariéry - subjektívne, nedostatok energie, vitality, nízke sebavedomie (*Zvládnem to? , To už nie je pre mňa...*)

Finančná dostupnosť.....

Tzv. vekový mainstreaming

Vekový mainstreaming

- Pri tvorbe vzdelávacích aktivít pre seniorov by sa malo vychádzať z rôznorodosti danej skupiny (odlišnosť v psychike, fyzickej zdatnosti a v poznávacích schopnostiach)
- Ako boj proti diskriminácii, stigmatizácii a stereotypizácii seniorov

Vzdelávanie seniorov alebo
vzdelávanie pre seniorov?

OBLASTI VEKOVÉHO MAINSTREAMINGU

- prístupnosť budov: používanie budov, možnosť voľného pohybu, odstraňovanie bariér, zabránenie vzniku nových
- dopravná prístupnosť: bezbariérovosť, dostupnosť, cestovné poriadky, signalizačné a informačné prostriedky
- prístupnosť informácií: dostupnosť, povedomie, digitalizácia, zrozumiteľnosť
- priestorová organizácia: miesto na odpočinok, opory, protišmykové a stabilizačné prvky, prahy, vzdialenosť (max. 350-450 m bez zastávky), schody, úzke dvere, nízky nábytok
- zmyslové podnety: intenzita osvetlenia, hlasitosť výkladu, primeraná veľkosť, kontrast a grafika materiálov
- didaktické aspekty: primeranosť a prínosnosť obsahu, kvalita lektora, čas konania, technické zabezpečenie

**Starnutie nie je nič iné ako
zlozvyk, na ktorý nemá
zamestnaný človek naozaj čas.**

**André Maurois
francúzsky spisovateľ**

Použitá literatúra

- *AKTÍVNE STARNUTIE*. Eurobarometer 76.2 – výsledky pre Slovenskú republiku, 2011. 4 s.
- HARTL, P. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Praha: Karolinum, 1999. 231 s.
- HEGYI, L., KRAJČÍK, Š. *Geriatría*. 1. vyd. Bratislava : Herba, 2010. 608 s. ISBN 978-80-89171-73-6.
- HEGYI, L. a kol. *Sociálna gerontológia*. Bratislava: Herba, 2012. 176 s. ISBN 978-80-89171-99-6.
- HOLMEROVÁ, I. a kol. Aktivní stárnutí. In *ČES GER REV.*, 2006; 4(3), s. 63-68.
- KALVACH, Z. a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada Publishing, 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6.
- ROWE, J.W., KAHN, R.L. Successful aging. In *The Gerontologist*, 1997, Vol.37, No.4., pp. 433 – 440.
- ŠEŘÁK, M. *Zájmové vzdelávaní dospělých*. Praha: Portál, 2009. 207 s.