

Obsah

Předmluva	9
Předmluva k českému vydání	10
1. Určitý pohled	13
Určitý pohled na stáří	13
„Stará jablona neplodí stará jablka.“	14
Určitý pohled na život	14
Příklady z historie a z literatury	15
Hlediska ostatních	16
Důstojný přístup	18
Přístup ke každému starému člověku	18
2. Být starý	21
Co znamená „stárnout“?	21
„Stárnout... starý... stáří...“ Slova silně rozporuplná	22
Chybné hledisko	22
Existují přece jenom příznaky stárnutí?	23
Je to jen zhoršení, ubývání, ztráta?	23
Pozitivní možnosti ve stáří	24
Pozitivní náhled	25
Co tedy znamená být starý?	25
3. Mezi ztrátami a nadějemi	26
Důchod	27
Odchod dětí... stali jsme se babičkou a dědečkem	28
Sociální aspekty biologických změn	28
Smrt partnera a blízkých lidí	30
Nové bydlení a institucionální péče	31
Období smutku	32

4. Výchozí bod - potřeby	35
Fyziologické potřeby.....	37
Potřeba bezpečí	37
Sociální potřeby.....	39
Potřeba autonomie	39
Potřeba seberealizace, rozvoje vlastní činnosti.....	41
5. Uspokojování potřeb ...a autonomie	42
Role pomáhajícího při uspokojování potřeb druhých lidí.....	42
Autonomie.....	44
Tři podmínky k tomu, aby byl člověk skutečně autonomní	46
Postoj ke starému člověku.....	46
6. Handicapovaní? Závislí?	50
Vliv prostředí	50
Vliv lidí v okolí	52
7. Zdraví, péče	58
Člověk může být starý a nemocný	58
Prevence proti nemocím aneb jak nejlépe stárnout?	60
Zdraví neznamena pouze nepřítomnost nemoci	61
Starat se o člověka nepředstavuje jen péči o jeho zdraví	64
A starý člověk?	65
Všichni jsme pečovatelé	66
8. Rodina	68
Když se objeví problémy.....	68
Pomoc pomáhajícím lidem	71
Vedení domácnosti - záležitost ženy	73
Vstup do ústavního zařízení.....	74
9. Vztahy a samota...	76
Být sám? Cítit se sám?	76
Když se samota stane nesnesitelnou	77
Faktory vedoucí k samotě.....	79
Obrana před samotou	79
10. Komunikace se stárnoucími lidmi	82
Potíže v komunikaci.....	83
Specifičtější komunikační problémy.....	84
Správná vzdálenost při naslouchání	84
Být také ve vhodné pozici	86
Další prostředky komunikace	88

11. Lidé postižení demencí	90
Nemluvíme o demenci příliš brzy?	90
Jaké jsou příznaky demence?	91
Co je tedy demence?	92
Jaké jsou příčiny této nemoci?	94
Jak čelit tichu	94
Když se nám zdá komunikace nemožná neboli snaha o pochopení „odlišného člověka“	94
Nejen verbální komunikace	95
Jak pracovat na komunikaci s demenčním člověkem?	98
Přízpůsobení komunikace	98
12. Stravování	100
Proč jíst?	100
Jíst... nejíst... Co se za tím skrývá?	104
13. Manipulace s nepohyblivým člověkem	107
Předcházejte bolestem zad	107
Hrajte si s tělem	107
Několik zásad pro tuto činnost	108
Obrácení člověka v posteli	109
Přemístění člověka na kraj postele	109
Posazení člověka v posteli	110
Zdvižení člověka v posteli	110
Posazení člověka na kraj postele	110
Z postele na křeslo	111
Jak zvednout člověka z křesla	112
Jak člověka správně usadit do křesla	112
Co dělat s člověkem, který upadl?	113
Několik dobrých rad	114
14. Animace	116
Akce, nebo animace?	116
Život a pohyb	118
Odpočinek a nečinnost jsou také důležité	118
Zájem o domov jako o celek	120
Na prvním místě je jednotlivec	120
Význam skupiny	121
I samota je důležitá	122
Umění nabízet, povzbuzovat, stimulovat	122
Důraz na autonomii každého obyvatele	123
Pro jejich dobro... ale hlavně pro radost	124

15. Doprovázení na konci života	126
Naslouchat	127
Doprovázení	129
A co rodina?	130
16. Paliativní péče a doprovázení	133
Potřeby lidí v posledních chvílích života	133
Afektivní potřeby	138
17. Jak lépe doprovázet	142
Domácí péče	142
Institucionální péče	147
Důležitá slova	153
Služby a adresy	154
Literatura	156