**Okruhy ke SZZ z předmětu Gerontologie pro studenty oboru Sociálně pedagogická asistence**

**(Modul B):**

**1.**

1. Výchova ke stáří a ve stáří v kontextu celoživotního vzdělávání.
2. Faktory ovlivňující aktivitu ve stáří.

**2.**

1. Psychologická problematika starých lidí. Sociálně patologické jevy u seniorů.
2. Animační programy pro seniory (příklady – příprava, tvorba, realizace).
3. Specifika metodických postupů při vzdělávání v pozdním produktivním věku a při vzdělávání v postproduktivním věku.
4. Konkrétní příklady využití metod a forem práce se seniory.

**4.**

**A.** Problematika sociální izolace seniorů.

**B.** Senior v rodině.

**5.**

1. Institucionální a personální zabezpečení výchovy ke stáří a ve stáří.
2. Zásady psychohygieny ve stáří.

**6.**

**A.** Stáří jako vývojové období ontogeneze.

**B.** Tělesné a psychické projevy stárnutí – psychomotorika, senzorické schopnosti,   
zdravotní stav, inteligence, paměť, učení, tvořivost a možnosti jejího rozvíjení.  
  
**7.**

**A.** Emoční vývoj a citové vztahy ve stáří.

**B.** Strategie vyrovnávání se s vlastním stářím.

**8.**

**A.** Základní pojmy ve výživě, složení potravy a význam jednotlivých složek potravy.

**B.** Výživová doporučení WHO pro zdravou populaci (CINDI).

**9.**

**A.** Výživa jako hlavní součást životního stylu seniorů, specifika výživy ve stáří.

**B.** Biologické, psychické, sociální a ekonomické aspekty výživy a stravování seniorů, péče  
o výživu nemocných seniorů.

**10.**

1. Základy dietetiky, základní pravidla pro sestavu diet.
2. Technologické postupy při přípravě jídel a jejich vliv na nutrienty; nejvhodnější   
   technologické postupy při přípravě jídel pro seniory.

**11.**

**A.** Základní typy diet – přehled.

**B.** Vegetariánství, posouzení vhodnosti vegetariánství ve stáří.

**12.**

**A.** Relaxace a její význam pro duševní zdraví seniorů. Obecné podmínky pro relaxaci.  
**B.** Rozdělení relaxačních technik a možnosti jejich využití (pro určité skupiny)  
  
**13.**

**A.** Zdraví ve stáří. Stárnutí jako proces změny životního způsobu a životního stylu.  
**B.** Zásady zdravého životního stylu pro seniory. Zásady tělesného zatěžování staršího organismu. Příklady vyrovnávacích cvičení pro zmírnění hlavních posturálních vad.  
  
14.

**A.** Geront s potenciálně ohroženým zdravím. Základní vyšetření a zhodnocení nemocného seniora.   
**B.** Funkční diagnostika.

**15.**

**A.** Nemoci ve stáří. Výběr typických nemocí ve stáří, nejčastější klinické syndromy   
u starých lidí.

**B.** Farmakoterapie ve stáří.

**DOPORUČENÁ LITERATURA:**

* Bočková, V. Aktuální problémy výchovy a vzdělávání dospělých. Olomouc: UP, 1994,   
  s. 24-32.
* Dlouhá, R. Výživa a přehled základní problematiky. Praha: Karolinum, 1998.
* Drotárová, e. & Drotárová, l. Relaxační metody. Praha: Epocha, 2003.
* Hajer-Müllerová, L. Klinická gerontologie – geriatrie (pro kombinované studium). Ústí nad Labem: PF UJEP, 2003, 70 pp., ISBN 80-7044-536-X.
* Haškovcová, H. Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-86328-12-0.
* Jedlička, V. a kol. Praktická geriatrie. 1. vydání. Brno: IDV SZP, 1983, s. 274.
* Jesenský, J. Andragogika a gerontagogika handicapovaných. Praha: Karolinum, 2000.
* Kordač, V. Úvod do gerontologie. In.: Vnitřní lékařství III. 2. vydání. Praha: Avicenum, 1991, s. 585 – 601. ISBN 80-201-0187-x.
* Kubánek, B. Základy zdravotní tělesné výchovy (Oslabení podpůrně pohybového systému). Olomouc: Hanex, 1992.
* Kučera, M. a kol. Pohyb v prevenci a terapii. Praha: Karolinum, 1996.
* Livečka, E. Úvod do gerontopedagogiky. Praha: SPN, 1979.
* Livečka, E. Výchova ke stáří a ve stáří. In Wolf, J. a kol. Umění žít a stárnout. Praha: Svoboda, 1982, s. 293-297.
* Műhlpachr, P. Gerontagogika – vzdělávání ve stáří a ke stáří. Pedagogická orientace, 2001, č. 2, s. 90-110.
* Pacovský, V. Geriatrie. Geriatrická diagnostika. Praha: Sciencia medica, 1994, s. 150. ISBN 80-85526-32-8.
* Pacovský, V. Klinická gerontologie. Zvláštnosti chorob ve stáří. In.: Vnitřní lékařství. Martin: Osveta, 1993, s. 280-283. ISBN 80-217-0558-2.
* Pacovský, V. O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum, 1990.
* Petřková, A. Vzdělávání seniorů jako aktuální problém vzdělávání dospělých. In
* Pokorný, I. Zdravotní tělesná výchova pro seniory. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2004. ISBN 80-7044-637-4.
* Rhcinwaldová, E. Novodobá péče o seniory. Praha: Grada, 1999.  
  Říčan, P. Cesta životem. Praha: Portál, 2000.
* Sucharda, P. Klinická dietologie, část I, II. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1995.
* Turek, B. & Dostálová, J. Výživa ve stáří. Praha: Ústav zemědělských a potravinářských informací. Praha: 1996.
* Vágnerová, M. Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000.
* Výživová doporučení CINDI - WHO, Regionální úřad pro Evropu, Kodaň, překlad z angl. originálu Z Brázdová. Praha: SZÚ, 2000.
* Wolf, J. a kol. Umění žít a stárnout. Praha: Svoboda, 1982.
* Žáková, h & Jurovičová, d. Relaxace nejen pro děti. Praha: Sciencia, 1999.