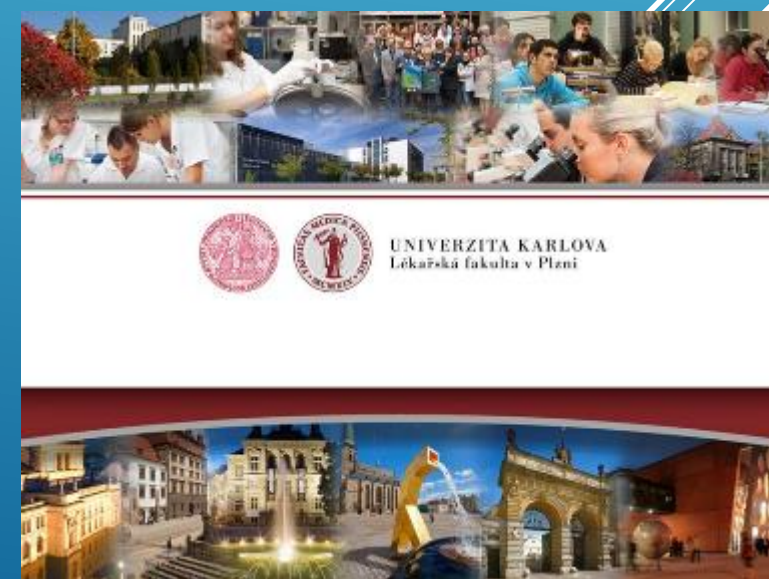


TŘICETILETÁ ZKUŠENOST S ČINNOSTÍ U3V NA UK LÉKAŘSKÉ FAKULTĚ V PLZNI



Libuše Čeledová
Rostislav Čevela



Prof. MUDr. RNDr. Jaroslav Slípka, DrSc.

narozen 10.6. 1926 v Lokti

zemřel 24.7. 2013 v Plzni

Světově proslulý a uznávaný histolog a embryolog



ÚNOR 1988 – ZALOŽENÍ U3V NA LFP
prof.MUDr. RNDr.Jaroslav Slípka,DrSc.

“ PRVNÍ ZÁSADNÍ ODLIŠNOST NA NÍŽ OVŠEM MŮŽEME BÝT HRDI JE NAŠE VELICE INTIMNÍ SPOJENÍ NAŠICH U3V S UNIVERZITAMI. TATO TAK TĚSNÁ SYMBIOSA NENÍ U ZAHRANIČNÍCH SYSTÉMŮ SAMOZŘEJMOSTÍ. I KDYŽ SE JEJICH VZDĚLÁVACÍ ZAŘÍZENÍ JMENUJÍ HONOSNĚ UNIVERZITY 3 VĚKU, TAK JSOU VELICE ČASTO I LOKALIZACÍ PŘEDNÁŠKOVÝCH PROSTOR OD VYSOKÝCH ŠKOL ODDĚLENA A VLASTNÍ VYUČUJÍCÍ NEBÝVAJÍ VŽDY ČLENY PEDAGOGICKÝCH SBORŮ UNIVERZIT A ČASTO ANI NEJSOU ABSOLVENTY UNIVERZITNÍCH FAKULT.

TOTO TĚSNÉ SPOJENÍ U3V S VYSOKOU ŠKOLOU VYPLÝVÁ UŽ Z TRADIČNĚ VYSOKÉ ÚROVNĚ NAŠEHO ŠKOLSTVÍ. VŽDYŤ UŽ PŘI ZALOŽENÍ PRVNÍ UNIVERZITY VE STŘEDNÍ EVROPĚ JEJÍ ZAKLADATEL, ČESKÝ KRÁL KAREL IV. VE SVÉ BULE Z R. 1348 MLUVÍ O TOM, ŽE UNIVERZITA ZVE K PROSTŘENÉMU STOLU VĚDY OBČANY JEHO ZEMĚ, KTEŘÍ LAČNÍ PO PLODECH TĚTO VĚDY. OTEC VLASTI SE NEZMIŇUJE O MLÁDEŽI, ALE O OBČANECH BEZ ROZDÍLU VĚKU. TOMUTO ODKAZU BYLA KARLOVA UNIVERZITA VŽDY VĚRNÁ.

”

*Slípka, J. SPECIFICKÝ VÝVOJ ČESKÝCH U3V
Konference U3V Rančívov 2011 – příspěvek*



- ▶ Vzdělávání je účinné do nejvyššího věku
- ▶ Kognitivní schopnosti jsou ve zdravém stáří jen mírně involučně změněny
- ▶ Kompenzace zkušeností, optimalizací podmínek pro zapamatování/učení a motivací.
- ▶ Koncept R. B. Cattela (1905-1998), adaptační inteligence:
- ▶ **fluidní (tekutá) inteligence** - ve stáří se zhoršuje (nové přístupy a řešení neznámých situací)
- ▶ **krystalická inteligence** - ve stáří prakticky neklesá (využití získaných zkušeností a analogických řešení)

UČENÍ VE STÁŘÍ



1988 -2018 U3V
1998 -2018 A3V
2008 -2018 KAS

- 6000 posluchačů/30 let
- 400 posluchačů/rok
- Přednášky
- Doplňkové aktivity
(pohybové, kulturní, vzdělávací)

- Členství v AU3V - spoluzakladatel
prof. MUDr. RNDr. J. Slípka, DrSc.

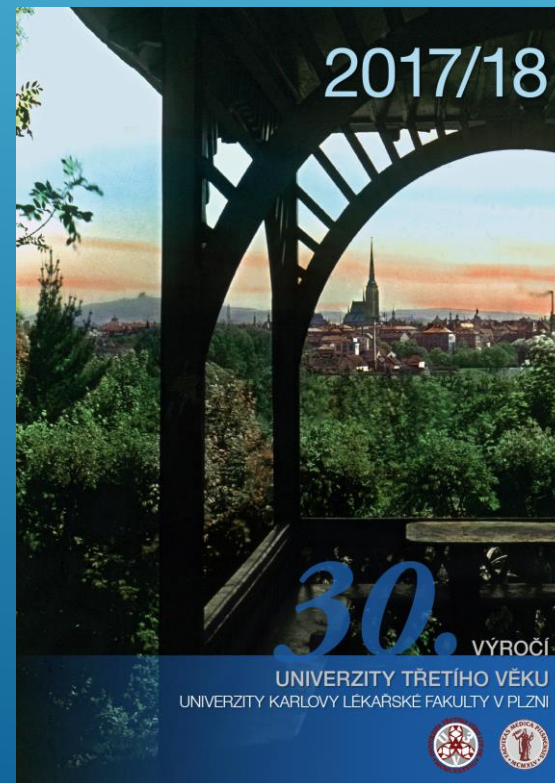
- Členství v AIUTA





- ▶ **Univerzita třetího věku (U3V)** - 4 semestrální studium, téma *Člověk ve zdraví a i v nemoci. Podpora zdraví a prevence nemocí*
- ▶ **Virtuální kurz U3V (V-U3V)** - 4 semestrální studium, téma *Zdravé stárnutí*
- ▶ **Akademie třetího věku (A3V)** - 2 semestrální studium, téma: *Stáří jako výzva.*
- ▶ **Klub aktivního stáří (KAS)** - 2 semestrální studium, téma: *Zdravý životní styl seniora*

CŽV SENIORŮ NA LFP



- ▶ Preventivní prohlídky a jejich význam ve stáří
- ▶ Kožní nemoci ve starším věku
- ▶ Oční onemocnění spojená se stárnutím
- ▶ Arteriální hypertenze ve stáří
- ▶ Artróza velkých kloubů, způsoby konzervativního a operačního léčení
- ▶ Vhodná výživa ve vyšším věku, problémy s trávením, prevence a léčba
- ▶ Očkování ve vyšším věku

PROGRAM U3V 2019/2020

Člověk ve zdraví i v nemoci

Podpora zdraví
a prevence nemocí
ve stáří

Libuše Čeledová
Rostislav Čevela a kol.

KAROLINUM



VIRTUÁLNÍ U3V ZDRAVÉ STÁRNUTÍ

4 SEMESTRY 2018 - 2020

SPOUPRÁCE S MĚSTEM ŘÍČANY



- ▶ Kurz první pomoci
- ▶ Kurz ošetřování imobilních osob
- ▶ Kurz zdravé výživy
- ▶ Psychologie všedního dne
- ▶ Trénink paměti
- ▶ Toulky historií se ZČM
- ▶ Policejní akademie
- ▶ Literární podvečery na Šafránku
- ▶ Kondiční cvičení na židlích
- ▶ Tematické vycházky
- ▶ Dny prevence a zdraví
- ▶ Jazykové kurzy
- ▶ Počítačové kurzy



DOPROVODNÉ AKTIVITY K PŘEDNÁŠKÁM



- ▶ **Duševní zdraví** - zahrnuje i emocionální zdraví, vztahuje se k intelektuálním schopnostem a k subjektivnímu hodnocení vlastního zdravotního stavu
- ▶ **Tělesné zdraví** - udržení biologické integrity jedince (chůze, běžné úkony související se soběstačností)
- ▶ **Sociální zdraví** - schopnosti navazovat sociální kontakty, rozvíjet uspokojivé mezilidské vztahy a zvládat sociální role

CÍLE SENIORSKÉHO VZDĚLÁVÁNÍ OBECNĚ



1. Zvýšení zdravotní gramotnosti = Zachování co nejdelší soběstačnosti
2. Prevence osamělosti
3. Udržení co nejlepší kvality života

- ▶ Well-being seniora
- ▶ Kalokagathia - ideál harmonie těla a duše

CÍLE SENIORSKÉHO VZDĚLÁVÁNÍ NA LFP





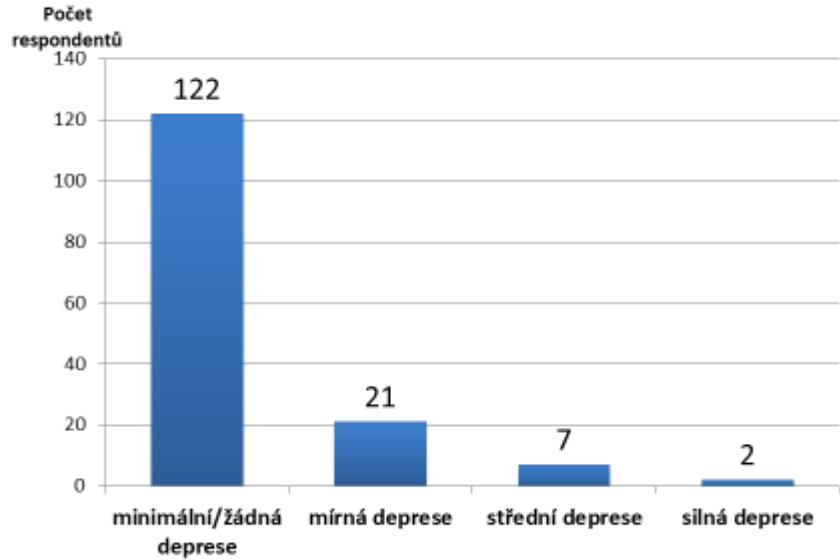
► Schopnost přijímat správná rozhodnutí mající vztah ke zdraví v kontextu každodenního života

ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST





Výsledky (absolutní hodnoty)



Metodika

- Beckova škála deprese vychází ze **subjektivního hodnocení symptomů deprese**
- BDI II = Beckův inventář deprese - 21 otázek
 - na výběr 4 výroky skórované 0 – 3 body
 - výběr výroku nejvíce vystihujícího intenzitu daného příznaku
 - výsledky:
 - minimální nebo žádná deprese, mírná deprese, střední deprese, silná deprese

DEPRESE SENIORŮ
BDI II

METODA - PALMOREHO DOTAZNÍK

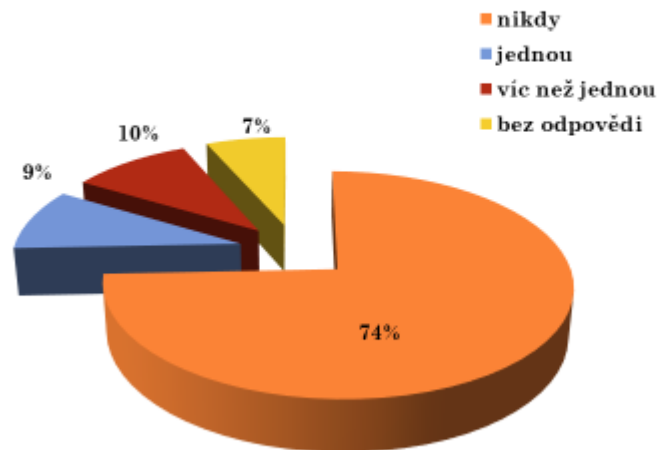
- anonymní dotazník složený ze 20 otázek
- hodnotí jak vnímají senioři ageistické chování lidí ve společnosti
- cílovou skupinou posluchači Univerzity třetího věku (U3) a Akademie třetího věku (A3)- zdatní, soběstační, aktivní senioři
- Soubor 152 respondentů, 90% ženy
- věkové složení v rozmezí od 50 do 87 let

Pozn.: u některých otázek lze odpovědi předpokládat (vtip, pohlednice, apod.). Výběr otázek, které mohou u dané skupiny reflektovat vážnější problémy ageismu.

Hypotéza: vzhledem k zvolené skupině nebudou výsledky významně varující.

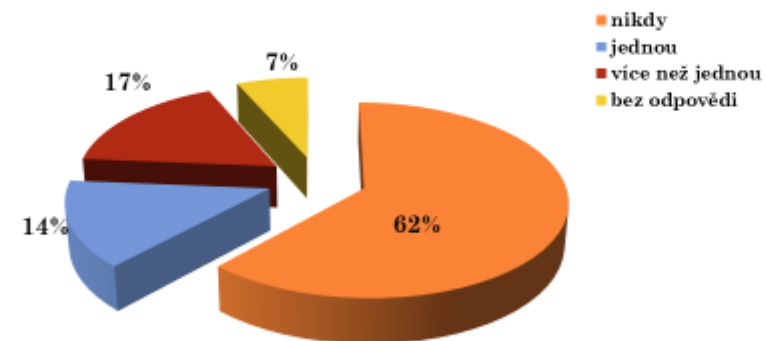
VÝSLEDKY- OTÁZKA 3

3. Byl jsem ignorován či nebrán vážně kvůli stáří.



VYSLEDKY – OTÁZKA 12

12. Lékař nebo sestra předpokládali mou indispozici kvůli věku.



AGEISMUS PALMOREHO DOTAZNÍK



- ▶ Zájem o vybrané téma
- ▶ Zlepšení paměti
- ▶ Získání nových poznatků
- ▶ Sociální interakce
- ▶ Získání nových přátel

MOTIVACE SENIORŮ KE VZDĚLÁVÁNÍ



„Podněty, povzbuzující nás k učení a poznání, jsou ve věcech samých, kterým se učíme a které poznáváme.“
Marcus Tullius Cicero



1) LIDSKÁ LEBKA SE SKLÁDÁ Z:

A) 15 KOSTÍ

B) 30 KOSTÍ

→ C) 22 KOSTÍ



2) LEVÁ PLÍCE MÁ:

A) 3 LALOKY



B) 2 LALOKY

C) 4 LALOKY



3) NEJČASTĚJŠÍ ONEMOCNĚNÍ PLIC JE:

A) NÁDOR



B) PNEUMONIE

C) OTOK



4) LEYDIGOVY BUŇKY:

A) JSOU PODPŮRNÉ



B) PRODUKUJÍ TESTOSTERON

C) NEEXISTUJÍ



5) VÝZNAMNÝM RIZIKOVÝM FAKTOREM
PRO NÁDOR ŽALUDKU JE:

A) OBEZITA



B) INFEKCE HELICOBACTER PYLORI

C) PODVÝŽIVA



6) ŠANCI NA OŽIVENÍ PŘI RESUSCITACI ZVYŠUJE:



A) PODCHLAZENÍ

B) PŘEHŘÁTÍ

C) ŠANCE JSOU VŽDY STEJNÉ



7) NEJDŮLEŽITĚJŠÍ SOUČÁST LÉČBY ALERGIÍ
JE/JSOU:

A) LÉKY

B) IMUNOTERAPIE

→ C) ELIMINACE ALERGENU



Studium vzdělává mládež, těší starce, krásí šťastné chvíle,
je útočištěm a útěchou v neštěstí.“
Marcus Tullius Cicero

