

odborný časopis 

cena: 50 Kč / 2,3 €

sociální služby

Povinné vzdělávání
zaměstnanců
v sociálních službách

Dlouhodobá péče – předpoklad
důstojného stárnutí a vysoké kvality
života ve stáří

Terapie

Terapeutické rodičovství v praxi českých rodičů

Digitální gramotnost seniorů stoupá, problém jim činí dodržovat pravidla bezpečného chování na internetu

V červenci roku 2021 připravila APSS ČR Národní zprávu v rámci projektu Promoting ICT knowledge for the elderly people¹ (reg. č. 2020-1-CZ01-KA204-078197). Zpráva se zaměřuje například na otázku bezpečného chování seniorů, kteří využívají ICT (informační a komunikační technologie – z anglického Information and Communication Technologies), na rozsah znalostí těchto technologií a také popisuje překážky, které starším lidem brání ve využívání ICT. Opomenuta není ani oblast vzdělávání seniorů v ICT.



■ **Text: Mgr. Ivana Vlnová,**
zástupkyně šéfredaktorky

V e druhém dílu článku, vycházejícího z výsledků zveřejněných v Národní zprávě, zmíníme výsledky, které přineslo **dotazníkové šetření**, jehož se účastnili pracovníci se seniory a členové rodiny, a **sociální experiment se seniory**.

➤ Dotazníkové šetření

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 34 respondentů, z toho 22 pracovníků se seniory z organizací SeneCura SeniorCentrum Klamovka a Život Plus a 12 rodinných příslušníků seniorů. Z odpovědí respondentů vyplývá, že elektronické zařízení (jako například počítač, tablet či smartphone) vlastní cca 30–40 % seniorů ve věku 75 let a více. Důvodem, proč star-

ší lidé taková zařízení nevládní, je podle účastníků šetření nejčastěji nedostatek potřebných dovedností, zmiňují ale také nedostatek zájmu či strach (viz graf č. 1).

Co se týče frekvence, s jakou senioři používají svůj vlastní počítač, smartphone či další podobná elektronická zařízení, respondenti zmínili, že více jak třetina starších lidí je využívá denně, nikdy nebo téměř nikdy 19 % z nich (viz graf č. 2).

Dle odpovědí respondentů senioři využívají svá elektronická zařízení nejčastěji ke čtení aktualit na zpravodajských webech, používají také e-mail a hledají

informace pomocí internetových vyhledávačů. Tyto činnosti provádí denně či týdně přibližně dvě třetiny seniorů, kteří vlastní elektronická zařízení k tomu určená. Málo využívané je internetové bankovníctví (denně ho podle účastníků šetření používá jen 1 % seniorů).

Šetření se také zaměřilo na otázku, jaké znalosti a dovednosti mají senioři v oblasti ICT. Respondenti v nejvyšší míře souhlasili s tvrzením, že senioři si umí najít potřebnou podporu či pomoc, když se objeví technický problém nebo při použití nového zařízení, programu či aplikace (38 %), a starší lidé také vědí, jak řešit běžné problémy (např. umí zavřít program, restartovat zařízení atd.) (32 %).

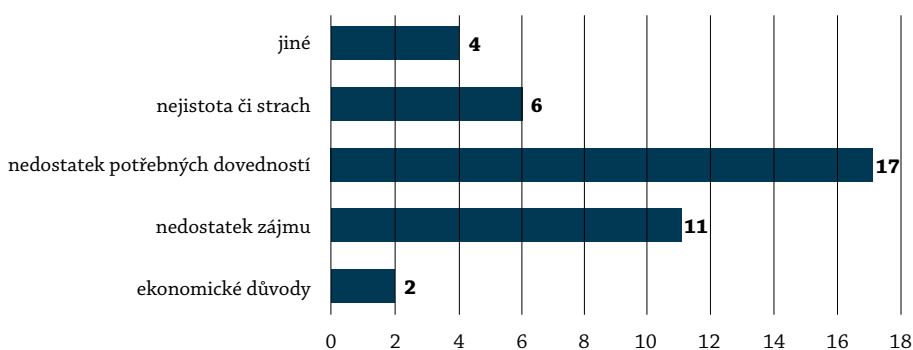
Naopak účastníci šetření do značné míry nesouhlasili s tvrzeními, že senioři si umí změnit a přizpůsobit jednoduché funkce a nastavení softwaru a aplikací, které využívají (např. změnit základní nastavení) (74 %), a že si umí poradit se základním nastavením nových aplikací, programů nebo digitálních zařízení, které chtějí užívat (65 %). Z uvedených odpovědí vyplývá, že senioři tyto znalosti a dovednosti spíše nemají nebo je mají pouze v omezené míře.

Důležitou otázkou také bylo, zda senioři na internetu předcházejí bezpečnostním rizikům. Respondenti v nejvyšší míře souhlasili s tvrzením, že senioři si jsou vědomi toho, že jejich online přístupové údaje (uživatelské jméno a heslo) mohou být odcizeny, a zacházejí s nimi jako s důvěrnými (38 %). Dle účastníků šetření mají starší lidé alespoň základní povědomí o online bezpečnosti, ale prakticky tyto znalosti neumí uplatnit (mimo porovnání různých zdrojů a ověření věrohodnosti informací) (viz graf č. 3).

Co se týče vzdělávání seniorů v oblasti ICT – za nejdůležitější téma, se kterým by se senioři měli seznámit při školení, účastníci šetření považují Zabezpečení a ochranu zařízení, osobních dat a soukromí, které uvedlo 62 % respondentů jako velmi až extrémně důležité. Za extrémně důležité označilo 18 % respondentů také téma *Nástroje a aplikace pro digitální komunikaci*. Podle účastníků šetření je rovněž potřeba pro seniory připravit školení týkající se *Orientace v operačním systému zařízení*.

¹ Podpora znalostí informačních a komunikačních technologií seniorů.

Hlavní důvody bránící seniorů ve vlastnictví počítače / notebooku / chytrého telefonu / tabletu (v %)



Graf č. 1: Jaké jsou hlavní důvody, které brání seniorům ve vlastnictví osobního počítače / notebooku / chytrého telefonu / tabletu? Zdroj: Národní zpráva k projektu Promoting ICT knowledge for the elderly people – dotazníkové šetření, autor: APSS ČR, SeneCura SeniorCentrum Klamovka, Život Plus.

Závěrem respondenti uvedli, jaké jsou podle nich neúčinnější metody školení/výuky seniorů v oblasti ICT. Většina respondentů (65%) považuje individuální výuku za neúčinnější metodu. Individuální výuka by podle nich měla využívat praktických příkladů a zahrnovat několik opakování každé probrané oblasti.

Sociální experiment se seniory

Primárním cílem experimentu se seniory bylo posoudit náchylnost a zranitelnost starších lidí, kteří mají omezené dovednosti a znalosti v oblasti ICT. Druhým cílem bylo zvýšit povědomí o nebezpečí a hrozbách digitálního světa. Seniorům bylo přečteno šest článků, z nichž tři články byly pravdivé a tři byly nepravdivé (tzv. fake news). Tohoto experimentu, který byl realizován v březnu roku 2021 ve spolupráci s organizacemi Život Plus a SeneCura SeniorCentrum Klamovka, se zúčastnilo 12 seniorů v průměrném věku 89 let, přičemž účastníci byli rozděleni do dvou skupin.

Z experimentu vyšlo najevo, že senioři dokáží relativně správně odhadnout

pravdivost či nepravdivost informací uvedených v článcích. U všech nepravdivých článků bylo zřejmé, že informace v nich obsažené účastníci experimentu zpochybňují a nechtějí je přijmout za pravdivé. Naopak u pravdivých článků většinou neměli žádné pochybnosti. Někteří senioři u pravdivých článků zpochybnili pouze jejich části nebo vybrané informace. Je však nutné zohlednit, že někteří senioři mohli být ovlivněni tím, co uvedli jiní účastníci, kteří se vyjádřovali k článku před nimi. Nicméně velmi často senioři hodnotili pravdivost prezentovaných článků na základě své osobní zkušenosti a znalosti daného tématu. Pokud tyto zkušenosti a znalosti neměli, bylo pro většinu z nich relativně těžké odhadnout, zda informace obsažené v článku jsou, nebo nejsou pravdivé.

V rámci experimentu byly pozorovány znatelné rozdíly v úrovni a rozsahu využívání elektronických zařízení a internetu. Z celkového počtu 12 účastníků využívá elektronická zařízení denně přibližně polovina z nich. Senioři, kteří elektronická zařízení nevyužívají často, je ale zpravidla >>>> 44

Poradna konceptu Bazální stimulace



Na dotazy čtenářů odpovídá **PhDr. Karolína Maloň Friedlová, Ph.D.**, certifikovaná lektorka a supervizorka, jednatelka INSTITUTU Bazální stimulace podle Prof. Dr. FRÖHLI-CHA, s. r. o.

Dotaz:

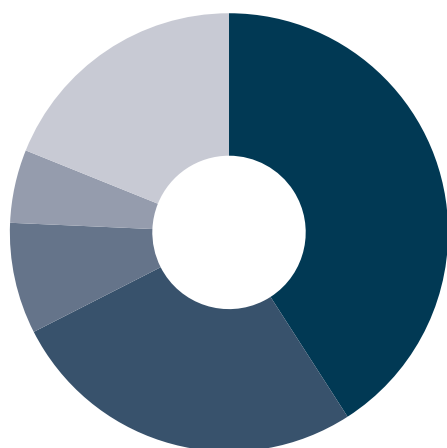
Dobrý den,

jsme zařízení pro osoby s kombinovaným postižením a máme dospělého klienta, který má těžkou mentální retardaci, je imobilní a horní končetiny má již v mírném flekčním postavení z důvodu zvýšeného svalového napětí a mírných kontraktur v kloubech na horních končetinách. Jsme čerstvě proškoleni v kurzu Bazální stimulace a chtěli bychom se zeptat, které techniky ze Základního kurzu můžeme u tohoto klienta aplikovat.

A. M., vedoucí pečovatelského úseku

Odpověď:

Vzhledem ke spasticitě na horních končetinách doporučuji u tohoto klienta provádět toaletu a následné promazávání pokožky formou celotělové somatické zklidňující stimulace. Na spastické končetiny nemůžete jít proti chlupu, tedy povzbuzující stimulací. Protože je klient imobilní, je vhodné u něj aplikovat alespoň jednou denně dechovou gymnastiku, která je důležitá jako profylaxe vzniku zánětu dýchacích cest nebo pneumonie. Zmíněné komplikace hrozí u imobilních klientů vždy. Doporučuji proto u klienta alespoň jednou denně aplikovat masáž stimulační dýchání. Tuto techniku lze aplikovat i v rámci ošetrovatelské péče, když budete promazávat pokožku zad. Klient bude určitě dobře tolerovat polohování do hnízda, zejména s ohledem na jeho imobilitu a spasticitu. Polohování do hnízda by mu mělo zkvalitnit život a umožnit mu také lépe vnímat jeho tělo, což vzbuzuje pocit jistoty a důvěry.



Frekvence užívání elektronických zařízení seniory

- 40,9 % denně
- 26,6 % týdně
- 8,2 % měsíčně
- 5,4 % jednou za několik měsíců
- 18,9 % nikdy/téměř nikdy

Graf č. 2: Jak často používají senioři vlastní osobní počítač / notebook / chytrý telefon / tablet? Zdroj: Národní zpráva k projektu Promoting ICT knowledge for the elderly people – dotazníkové šetření, autor: APSS ČR, SeneCura SeniorCentrum Klamovka, Život Plus.

i

Národní zpráva sestává ze čtyř částí. Provedena byla analýza současného stavu, rozhovory se seniory, následovalo dotazníkové šetření, jehož se účastnili profesionálové a členové rodiny, a sociální experiment se seniory.

««« 43

vlastní a využívají je například k videohovorům. Zde je nutné upozornit na skutečnost, že senioři k videohovorům s blízkými sice používají například Skype, ale neumí hovor v aplikaci sami zahájit, dokáží jej pouze přijmout. Mezi seniory a jejich dovednostmi v oblasti ICT jsou velké rozdíly.

» Závěrem

Počítač, tablet či smartphone nebo podobné zařízení vlastní podle šetření cca 30–40 % seniorů ve věku 75 let a více. Více jak třetina seniorů, kteří takové zařízení mají, je využívá denně. Starší lidé nejčastěji čtou aktuality na zpravodajských webech, používají také e-mail a hledají informace pomocí internetových vyhledávačů. **Už dávno tedy neplatí, že by senioři nevěděli, co je to internet.** Pozitivní zjištění také je, že senioři dokáží poměrně dobře odlišit pravdivé zprávy od těch nepravdivých.

Někteří starší lidé mají povědomí o různých způsobech zabezpečení elektronických zařízení nebo uživatelských účtů. Na druhou stranu se necítí být příliš ohroženi potenciálními útoky, jelikož podle jejich názoru nejsou pro útočníky zajímavou cílovou skupinou. Také věří, že heslo je pro zabezpečení mnohdy dostačující a není lehké ho prolomit. Většinou také neumí konfigurovat či upravit nastavení zabezpečení svých digitálních zařízení. **Obecně lze tedy říci, že senioři sice mají velmi základní povědomí o online bezpečnosti, ale nejsou schopni tyto znalosti aplikovat v praxi.**

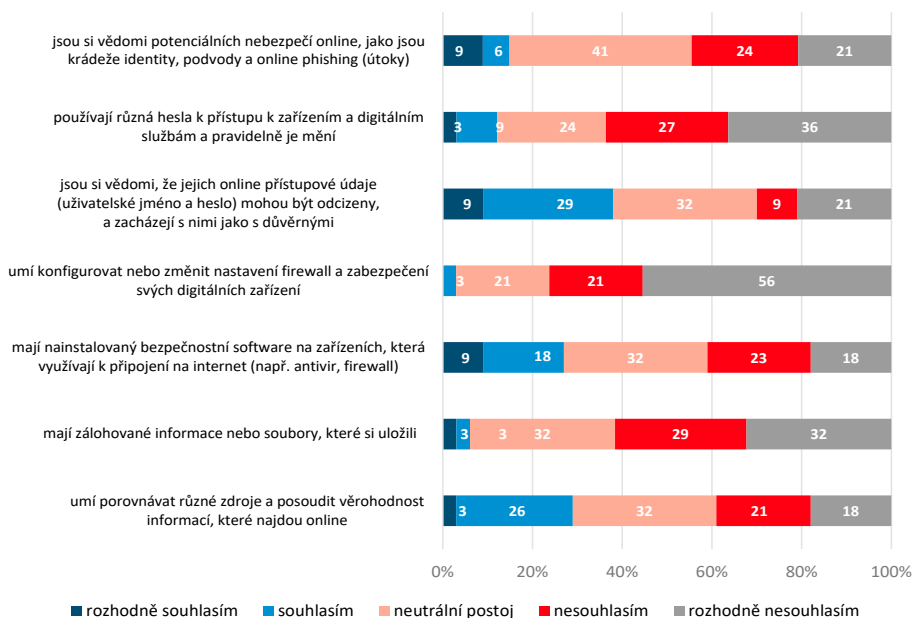
V rámci případného vzdělávání by tedy bylo vhodné seniorům objasnit, proč by se mohli stát oběťmi online útoku, a naučit je dodržovat základní bezpečnostní pravidla, jak se na internetu chovat. Školení by mělo být individuální a zohledňovat dosavadní zkušenosti i tempo účastníků při učení.

Celé znění Národní zprávy v anglickém jazyce najdete na webu: <https://1url.cz/MKFb9>.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Online bezpečnost seniorů



Graf č. 3: Online bezpečnost seniorů. Zdroj: Národní zpráva k projektu Promoting ICT knowledge for the elderly people – dotazníkové šetření, autor: APSS ČR, Senecura SeniorCentrum Klamovka, Život Plus.

INZERCE

Huntingtonova choroba A PÉČE O PACIENTA

Zajistíme pro poskytovatele pobytových sociálních služeb odbornou přednášku o Huntingtonově chorobě a specifikách péče o pacienty s touto diagnózou.

- Přednáška je přímo ve vašem zařízení
- Přednáška je zcela zdarma

V případě zájmu nás co nejdříve kontaktujte.
Tel.: 775 321 784, e-mail: office@huntington.cz



Podpořeno z dotačního programu
Ministerstva zdravotnictví ČR

WWW.HUNTINGTON.CZ