



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



WSPIERANIE OSÓB STARSZYCH. PRZEWODNIK DLA PRAKTYKA

„Nigdy nie jest za późno, by uczyć się
nowych rzeczy”.

Współfinansowany przez Komisję
Europejską w ramach Umowy o Dotację
nr 2020-1-RO01-KA204-080320, Projekt
Partnerstwa Strategicznego ERASMUS+
„Wspieranie potrzeb osób starszych jest
naszą odpowiedzialnością”.



#SENIOREDUCU



Supporting Elderly Needs Is Our Responsibility

Zaspokajanie Potrzeb Osób Starszych Jest Naszą Odpowiedzialnością

Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk

Partnerstwa strategiczne w edukacji dorosłych

2020-1-RO01-KA204-080320

“SENIOR”

D6 – treść kursu i środki oceny

Korekta: v.1.1

Rezultat intelektualny	IO2 – Wspieranie osób starszych. Przewodnik dla praktyka.
Działania	Opracowanie treści kursu i środków oceny
Koordynator projektu	TEAM4Excellence, Romania
Instytucja odpowiedzialna	Deses-3, Hiszpania
Termin	31 października 2021
Autorzy	Nicoleta ACOMI, Manuel CARABIAS, Luis OCHOA SIGUENCIA, Any Mary Elisabeta DRAGAN, Fabiola PORCELLI, Renata OCHOA-DADERSKA, Daniel DRAGAN, Savino RICCHIUTO, Damiana SUDANO, Bogdan CHIRIS, Laura AMORUSO, Agnieszka CHECINSKA-KOPIEC, Jonas MARTIN VEGA, Stefania TUDORACHE, Ovidiu ACOMI
Streszczenie	<p>Aktywne starzenie się oznacza pomaganie ludziom jak najdłużej kierować własnym życiem. Ponieważ utrzymywanie aktywności umysłu jest równie ważne, jak utrzymywanie aktywności fizycznej ciała, istnieje pilna potrzeba kontekstu edukacyjnego, kulturowego i społecznego. Zgodnie z Raportem Analitycznym Indeksu Aktywności Starzenia się (UNECE, Integracja i udział osób starszych w społeczeństwie, 2009) zaangażowanie osób starszych (w wieku 55-74) w edukację waha się w 28 krajach UE od 0,2% do 19,3%.</p> <p>Konsorcjum utworzone przez pięć organizacji pozarządowych przeprowadziło badania podstawowe, analizy i wywiady dotyczące poszczególnych krajów, aby zrozumieć przyczyny obniżonego poziomu zaangażowania seniorów w działania na rzecz edukacji, integracji i wymiany doświadczeń.</p>



	<p>Na podstawie zebranych danych zespół badawczy doszedł do wniosku, że opracowano innowacyjne ramy kursów mające na celu poprawę umiejętności edukatorów i personelu pracującego z seniorami. Kurs ten składa się z 5 modułów, których celem jest dostarczenie potrzebnej wiedzy oraz wspieranie rozwoju umiejętności i postaw kadry pracującej z osobami starszymi. Moduły zostały zaprojektowane zgodnie z napotkanymi potrzebami poprzednich badań:</p> <ul style="list-style-type: none">• Poznanie swoich seniorów• Zrozum swoich seniorów• Pracuj z seniorami• Wzmocnij seniorów• Doceń swoich seniorów
Słowa kluczowe	Aktywne starzenie się; kształcenie ustawiczne; Starsi; seniorzy; kontekst edukacyjny

Potwierdzenie

Niniejszy artykuł otrzymał finansowanie z Komisji Europejskiej w ramach umowy o numerze 2020-1-RO01-KA204-080320, ERASMUS+ Strategic Projekt partnerski "[Supporting Elderly Needs Is Our Responsibility](#)".

Zastrzeżenie

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną

Informacja o prawach autorskich

© 2020 - 2022 SENIOR Konsorcjum





Streszczenie

Aktywne starzenie się oznacza pomaganie ludziom tak, aby jak najdłużej mogli kierować własnym życiem. Ponieważ utrzymywanie aktywności umysłu jest równie ważne, jak utrzymywanie aktywności fizycznej ciała, istnieje pilna potrzeba kontekstu edukacyjnego, kulturowego i społecznego. Z tej perspektywy raport odpowiada na potrzeby edukacyjne wychowawców i personelu pracującego z osobami starszymi.

Kurs jest częścią projektu Erasmus+ „SENIOR - Wspieranie Potrzeb Osób Starszych Jest Naszą Odpowiedzialnością”, realizowanego przez konsorcjum pięciu partnerów z Włoch, Rumunii, Hiszpanii i Polski, mającego na celu zwiększenie poziomu zaangażowania seniorów w działania edukacyjne i wymiany doświadczeń.

Wychowawcy i instytucje w edukacji dorosłych odgrywają ważną rolę w tworzeniu sprzyjającego środowiska dla aktywnie starzejącego się społeczeństwa. W tym kontekście raport odnosi się do kilku aspektów edukacji, od potrzeb edukatorów pracujących z seniorami po metody utrzymania zaangażowania seniorów w działania. Kurs składa się z pięciu modułów: Poznaj swoich seniorów, Zrozum swoich seniorów, Pracuj z seniorami, Wzmocnij seniorów, Doceniaj swoich seniorów.

Kurs został opracowany zgodnie z 5 zasadami nauczania Merrill:

- 1) Orientacja na problem: uczniowie radzą sobie z problemami prawdziwego życia,
- 2) Aktywacja: wcześniejsza wiedza uczniów jest wykorzystywana do aktywowania nowej wiedzy,
- 3) Demonstracja: nowa wiedza jest pokazywana uczniom,
- 4) Zastosowanie: nowa wiedza lub umiejętności są wykorzystywane do rozwiązania problemu,
- 5) Integracja: uczący się wykorzystują nową wiedzę lub umiejętności w swoim prawdziwym życiu.

Kurs ten oferuje organizacjom i profesjonalistom pracującym z seniorami możliwość ulepszenia ich procesów za pomocą metod opracowanych na poziomie europejskim. Przedstawiono szereg instrumentów i inicjatyw edukacyjnych, aby podkreślić potencjał transferu modeli i dobrych praktyk w społecznościach lokalnych.

Obecnie na szczeblu krajowym i unijnym podejmowane są wysiłki na rzecz poprawy aktywności osób starszych. Kurs ma na celu harmonizację programów edukacyjnych dla nauczycieli, a personel pracujący z seniorami na poziomie europejskim może wspierać aktywne starzejące się społeczeństwo. Ponadto ma na celu opracowanie nowoczesnych i skutecznych modeli edukacyjnych, które umożliwią organizacjom pracującym z osobami starszymi doskonalenie ciągłego rozwoju zawodowego kadry.



Spis treści

Spis treści	5
Wstęp	7
Cele i przedmiot kursu	7
Standardy wejścia (warunki wstępne)	7
Wymagania dotyczące personelu	8
Urządzenia i pomoce dydaktyczne	8
Konspekt szkolenia.....	8
Program nauczania (i efekty szkolenia)	9
Metoda oceny i system uznawania	10
1. Poznaj swoich seniorów	11
1.1. Wstęp.....	11
1.2. Definicja wieku	16
1.3. Wyzwania starzenia się	19
1.4. Socjologiczne zmiany starzenia się	28
1.5. Fizyczne zmiany starzenia	43
1.6. ABC dobrego starzenia się	51
1.7. Zajęcia z seniorami	60
1.8. Quiz ewaluacyjny nr 1	60
2. Zrozum swoich seniorów	63
2.1. Stereotypy dotyczące osób starszych.....	63
2.2. Filary w życiu osób starszych.....	79
2.3. Nauka osób starszych.....	92
2.4. Problemy ze zdrowiem psychicznym związane ze starzeniem się	101
2.5. Zajęcia z seniorami	114
2.6. Quiz ewaluacyjny nr 2	114
3. Pracuj z seniorami	117
3.1. Usługi socjalne dla osób starszych	117
3.2. Finansowanie usług socjalnych dla osób starszych	121
3.3. Predyspozycje pracowników socjalnych do pracy z osobami starszymi	128
3.4. Jak motywować i angażować osoby starsze	133



3.6.	Zajęcia z seniorami	151
3.7.	Quiz ewaluacyjny nr 3	151
4.	Wspieraj seniorów	154
4.1.	Zdrowie	156
4.2.	Jak dobrze się starzeć	161
4.3.	Ćwiczenia aktywności fizycznej	168
4.4.	Nadużywanie substancji (uzależnienia)	170
4.5.	Wskazówki i porady dotyczące zdrowego starzenia	174
4.6.	Aspekty stylu życia	181
4.7.	Zajęcia z seniorami	188
4.8.	4 Quiz ewaluacyjny nr 4	188
5.	Docenianie swoich seniorów	191
5.1.	Znaczenie seniorów w naszych społeczeństwach	191
5.2.	Różne formy partycypacji społecznej	195
5.3.	Poprawa jakości życia	202
5.4.	Zdrowe i aktywne starzenie się: najlepsze praktyki w Japonii, Singapurze i UE	209
5.5.	Wspólne wysiłki – jak możemy przyczynić się do tworzenia odpowiednich społeczeństw dla naszych seniorów	214
5.6.	Zajęcia z seniorami	226
5.7.	Proponowane warsztaty	226
5.8.	Evaluation quiz no.5 Quiz ewaluacyjny nr 5	227
	Zalecenia dotyczące prowadzenia kursu z grupami docelowymi	230
	Możliwość korzystania z treści	231
	O autorach	232
	O organizacjach partnerskich	234
	Bibliografia	236
	Załącznik 1 Arkusze kontrolne quizu ewaluacyjnego	241
	Załącznik 2 Szablon scenariusza działań	242



Wstęp

Edukacja i uczenie się przez całe życie są niezbędne dla wszystkich ludzi, bez względu na wiek, pochodzenie czy status społeczny. Jak określono to w Celu Zrównoważonego Rozwoju nr. 4, wysiłki będą skierowane na zapewnienie włączającej i równej jakości edukacji oraz promowanie możliwości uczenia się przez całe życie dla wszystkich. W związku z tym warto przypomnieć hasło „Nigdy nie jesteś za stary, aby uczyć się nowych rzeczy”, nawet w wieku 65+.

Kursy uczenia się dla dorosłych pomagają zachować zdrową kondycję mózgu. Im więcej mózg pracuje w starszym wieku, tym lepiej się broni przed wystąpieniem demencji.

Istnieje wiele kursów przeznaczonych dla dorosłych i można wymienić wiele korzyści związanych z zapisaniem się na nie. Mimo to, zgodnie z Indekssem Aktywnego Starzenia się (UNECE, Indeks Aktywnego Starzenia się, 2019) zaangażowanie osób starszych (w wieku 55-74 lata) w edukację jest różne w każdym z 28 krajów UE od 0,2% do 19,3% w Danii. Najniższy poziom był w Rumunii, gdzie zaledwie 0,2% respondentów uzyskało wykształcenie w ciągu ostatnich 4 tygodni poprzedzających badanie. Niskie odsetki odnotowano we wszystkich pozostałych krajach konsorcjum: Polsce (0,8%), Hiszpanii (3,1%) i Włoszech (3,8%).

W tym kontekście konsorcjum projektowe, w skład którego wchodzi pięć organizacji pozarządowych, przeprowadziło badania podstawowe, analizy i wywiady w poszczególnych krajach, aby zrozumieć przyczyny obniżonego poziomu zaangażowania seniorów w udział w działaniach na rzecz edukacji, integracji i wymiany doświadczeń.

Cele i przedmiot kursu

Kurs ten ma na celu podniesienie wiedzy i umiejętności edukatorów i kadry pracującej z seniorami. Główne cele są silnie powiązane z każdym modulem:

- Poznaj wyzwania, przed jakimi stają starsi w procesie starzenia,
- Zrozum filary życia starszych i przełam stereotypy związane ze starzeniem się,
- Dowiedz się, jak pracować ze starszymi, korzystając z praktycznych przykładów,
- Dowiedz się, jak wzmocnić pozycję starszych, aby byli aktywnymi obywatelami,
- Dowiedz się, jak cenić seniorów jako atut dla społeczności i społeczeństwa.

Standardy wejścia (warunki wstępne)

Najważniejszym i koniecznym warunkiem przystąpienia do kursu, jest chęć zdobycia wiedzy i umiejętności związanych z pracą z seniorami. Równolegle pomocne byłoby posiadanie wcześniejszej wiedzy lub praktyki w opiece społecznej, opiece nad osobami starszymi czy uczeniu się międzypokoleniowym.



Wymagania dotyczące personelu

Trenerzy dorosłych to profesjonaliści, którzy posiadają niezbędne formalne kwalifikacje, a także certyfikowaną biegłość edukacyjną w zakresie kształcenia ogólnego i szkolenia zawodowego dorosłych w kontekście uczenia się przez całe życie.

Trenerzy Nauczycieli Dorosłych to również profesjonaliści posiadający wyżej wymienione kwalifikacje, a także dodatkową specjalistyczną wiedzę i umiejętności, które pozwalają im koordynować i szkolić grupy trenerów dorosłych w dziedzinach związanych z kształceniem ogólnym, szkoleniem i przez całe życie dorosłych.

Ponieważ moduły kursu online mogą być również nauczane podczas kursu prezentacyjnego, wymagania kadrowe dla trenerów prowadzących ten kurs są następujące:

- Wcześniejsze doświadczenie w uczeniu się przez całe życie,
- Wcześniejsza podstawowa wiedza dotycząca pracy z osobami starszymi,
- Umiejętność przekazywania wiedzy, umiejętności i kształtowania pozytywnych postaw,
- Umiejętność tworzenia angażujących metod przekazywania teoretycznej zawartości modułów.

Urządzenia i pomoce dydaktyczne

Do realizacji kursu stacjonarnego polecamy następujące urządzenia i pomoce dydaktyczne:

- Nielektroniczne – tablice kredowe/ flipcharty, kreda/markery, kopie kart ewaluacyjnych.
- Elektroniczne/cyfrowe – Komputer, projektor wideo, głośniki; Internet, pokazy slajdów PowerPoint stworzone na bazie modułów), filmy video.

Konspekt szkolenia

Wiedza

Uczący się powinni nabyć wiedzę z zakresu:

- Starzenie się (wyzwania, zmiany socjologiczne i fizyczne, wskazówki)
- Filary w życiu osób starszych
- Problemy ze zdrowiem psychicznym związane ze starzeniem się
- Mity i stereotypy dotyczące osób starszych i ich wpływu na nich
- Praca socjalna, predyspozycje osobiste do pracy z osobami starszymi
- Znaczenie seniorów w społeczeństwie
- Najlepsze praktyki aktywnej integracji seniorów w społeczeństwie.

Umiejętności

Uczący się powinni być kompetentni w:

- Ustaleniu usług potrzebnych osobom starszym
- Komunikacji z osobami starszymi
- Motywowaniu i angażowaniu osób starszych w działania



- Dać seniorom możliwość stania się aktywnymi obywatelami
- Poprawić jakość ich życia poprzez aktywne działania związane ze starzeniem się.

Postawy

Uczniowie powinni:

- Być świadomi różnych mitów i stereotypów związanych z osobami starszymi.
- Uznać, że ageizm, podobnie jak rasizm, wpływa na wszystkie poziomy i aspekty społeczeństwa, w tym na zawody medyczne, i może niekorzystnie wpływać na optymalną opiekę nad starszymi pacjentami.
- Uznać, że „osoby starsze” to zróżnicowana grupa o różnych osobowościach, różnych wartościach, różnych poziomach funkcjonalnych i różnych chorobach medycznych, i zrozumieć, że każda osoba musi być postrzegana i traktowana indywidualnie, niezależnie od wieku chronologicznego.
- Być otwarci i chętni do współpracy z kolegami z innych dyscyplin w opiece nad starszymi pacjentami.
- Być świadomi ich postawy wobec własnego starzenia się, niepełnosprawności i śmierci.
- Okazywać współczucie tym, którzy na co dzień opiekują się słabymi osobami starszymi i trudnościami, z którymi się borykają.
- Docenić potrzebę poprawy i optymalizacji funkcjonowania osób starszych, a nie tylko skupiać się na chorobach.

Program nauczania (i efekty szkolenia)

Program nauczania został stworzony w oparciu o taksonomię Blooma, zapewniając stopniowe uczenie się od teorii do praktyki.

Taksonomia Blooma obejmuje trzy domeny uczenia się: poznawczą, afektywną i psychomotoryczną i przypisuje każdej z tych domen hierarchię, która odpowiada różnym poziomom uczenia się. Zgodnie z poprawioną wersją taksonomii Blooma istnieje sześć poziomów uczenia się kognitywnego. Każdy poziom jest koncepcyjnie inny. Sześć poziomów to zapamiętywanie, rozumienie, stosowanie, analizowanie, ocenianie i tworzenie.

Moduł pięciu obszarów został stworzony na tych sześciu poziomach stopniowego uczenia się od teorii do praktyki:

Poznaj swoich seniorów: Definicja starzenia się, Wyzwania związane ze starzeniem się, Socjologiczne zmiany starzenia się, Fizyczne zmiany starzenia się, ABC dobrego starzenia się.

Zrozum swoich seniorów: Filary w życiu osób starszych, Rodzina, Problemy ze zdrowiem psychicznym związane ze starzeniem się, Mity i stereotypy dotyczące osób starszych i ich wpływu na nich.

Pracuj z seniorami: Określanie potrzebnych usług, Praca socjalna, Osobiste umiejętności pracy z osobami starszymi, Komunikacja z osobami starszymi, Jak motywować i angażować osoby starsze, Zajęcia dla osób starszych.

Wzmocnij seniorów: aby stali się aktywnymi obywatelami: zdrowie, aspekty stylu życia.



Doceniaj swoich seniorów: Znaczenie seniorów w naszych społeczeństwach, Poprawa jakości życia, Zdrowe i aktywne starzenie się: najlepsze praktyki w Japonii, Singapurze i UE, Wspólne wysiłki – porady, jak możemy przyczynić się do tworzenia odpowiednich społeczeństw dla naszych seniorów.

Metoda oceny i system uznawania

Po każdym module zamieszczony jest test, który zawiera **20 pytań wielokrotnego wyboru**. Pytania te mają na celu ocenę zdobytej wiedzy i umiejętności po każdym dziale. Natomiast w zakresie ewaluacji postaw zachęcamy do autorefleksji w trakcie, a zwłaszcza po ukończeniu kursu w sytuacjach związanych z poznaniem, zrozumieniem, pracą, upodmiotowieniem i docenieniem osób starszych.

Rekomendowany czas oceny dla każdego modułu to 20 minut. (1 min na MCQ)

Wszyscy studenci po ukończeniu kursu otrzymają certyfikat. Korzystając z platformy Moodle online certyfikat otrzymasz z automatu po zakończeniu kursu i zdaniu testów; lub będzie on wydany przez trenera, w przypadku, gdy studenci uczęszczają na kurs stacjonarny.

1. Poznaj swoich seniorów

1.1. Wstęp

Kiedy myślimy o wieku, pierwsze zdanie, które przychodzi nam do głowy, to „wiek to tylko liczba” i może to być tylko tyle lub znacznie więcej. Wraz ze wzrostem średniej długości życia ludzi wzrasta również nasze postrzeganie wieku, który uważamy za „stary” (Roebuck, 1979). Z roku na rok używamy lepszych leków, potrafimy zapobiegać większej ilości chorób, leczymy skuteczniej przedłużając tym samym jakość życia seniorów; ponadto mamy zdrowszy tryb i styl życia. Mamy więcej nauki promującej zdrowe praktyki życiowe, które sprawiają, że jesteśmy młodszy na dłużej.



Źródło : seniorplacementcare.com

Starość

W zależności od tego, kogo pytasz, definicja wieku może się różnić w zależności od opinii i wieku osoby pytanej. Szukanie tego, co jest uważane za „stare”, może wydawać się nieistotne, gdy zawsze otrzymasz subiektywną odpowiedź.

Jeśli 95-letnia Finka może być jedną z najstarszych osób skaczących na bungee, a 80-latka może być najstarszą osobą, która wspięła się na szczyt Mount Everestu, nawet po czterech operacjach na otwartym sercu i po urazie miednicy, kto naprawdę decyduje, czy jesteś za stary, aby coś zrobić?

Ponieważ średnia długość życia na przykład w Australii rośnie z każdym rokiem, obecnie wynosi ona 82,5 roku, wydaje się mało ambitne uważać się za osobę starszą w wieku 60 lat.

W dzisiejszych czasach wydaje się, że wiek stał się tylko liczbą, a bardziej chodzi o to, jak się czujesz fizycznie i psychicznie, a co decyduje i wpływa na to, że jesteś stary.



Światowa Organizacja Zdrowia uważa, że większość rozwiniętych krajów świata charakteryzuje starość rozpoczynającą się w wieku 60 lat i powyżej.

Jednak tej definicji nie można dostosować do miejsca takiego jak Afryka, gdzie bardziej tradycyjna definicja osoby starszej lub starszej zaczyna się między 50 a 65 rokiem życia.

Światowe Forum Ekonomiczne (WEF) niedawno zdefiniowało starość za pomocą nowej miary zwanej „wiekiem perspektywicznym”, która uwzględnia średnią liczbę lat, jakie ludziom pozostało do życia. Tak więc według WEF starość nie zaczyna się w wieku 65 lat, a raczej wtedy, gdy ludziom pozostało średnio 15 lat więcej do życia.

Starość na całym świecie

Większość Europy ma podobne poglądy na starość jak Światowa Organizacja Zdrowia, uważając, że starość zaczyna się w wieku 65 lat. W Ameryce jeden z badaczy stwierdził, że jesteś uważany za starca w wieku 70-71 lat dla mężczyzn i 73-73 dla kobiet. Niecałą dekadę temu w Wielkiej Brytanii ludzie wierzyli, że starość zaczyna się w wieku 59 lat. Jednak badania przeprowadzone w 2018 r. wykazały, że Brytyjczycy uważali cię za starego w wieku 70 lat. Dziesięć lat temu Turcja uważała wiek 55 lat za początek starości, ponieważ średnia długość życia w tym czasie wynosiła 72. Teraz jednak, wraz z nieoczekiwanym wzrostem liczby osób w wieku powyżej 65 lat, po osiągnięciu 70. roku życia uważa się Cię za starego. możesz zacząć otrzymywać jakąś formę emerytury. W Chinach wiek emerytalny wynosi 60 lat dla mężczyzn i 50 lat dla pracowników lub 55 lat dla urzędników państwowych. Wiek emerytalny w Chinach jest uważany za jedną z większych luk w wieku emerytalnym. Natomiast Indie mają jeden z najniższych wskaźników wieku przejścia na emeryturę w Azji, 58 lat uważa się za wiek przejścia na emeryturę. W Libii, kraju w Afryce, wiek emerytalny został podniesiony z 65 do 70 lat. W wielu przypadkach wydaje się, że powszechne wyobrażenie o tym, ile lat podniosło lub obniżyło się do podobnego poziomu, około 65-70 lat. W Australii obecny wiek emerytalny wynosi 67 lat, ale oczekuje się, że w ciągu najbliższych kilku lat wzrośnie. Rządy starają się wpłynąć również na osoby starsze, aby dłużej pracowały, więc następuje również zmiana w tym, co rząd definiuje jako wiek emerytalny.

Wiek a percepcja

Amerykańskie badanie wykazało, że młodzi dorośli mają inny pogląd na to, co uważa się za stare, wielu uważa, że starość zaczyna się w wieku 50 lat, a wiek średni zaczyna się w wieku 30 lat. Badanie wykazało, że wraz z wiekiem zmienia się postrzeganie starości. Tak więc im jesteś starszy, tym większe prawdopodobieństwo, że poczujesz się młodziej. Dodatkowo, im jesteś starszy, tym bardziej prawdopodobne jest, że zmienisz swój wygląd, zainteresowania i zajęcia, w których uczestniczysz. Tak więc starsi ludzie mają tendencję do oddzielania się od starszej grupy wiekowej, aby nie doświadczać negatywnych stereotypów dotyczących bycia starym. Głównym odkryciem badania było to, że ludzie nie chcą kojarzyć się z grupą osób starszych ze względu na piętno, jakie mieli w młodszym wieku wobec osób starszych.

Firma badawcza IPOS przeprowadziła ankietę w 30 krajach, aby zobaczyć, jak postrzeganie wieku różni się w nich. Badanie wykazało, że Australijczycy postrzegają starość prawie tak samo, jak wtedy, gdy możesz zacząć otrzymywać emeryturę starczą. Chociaż Australia ma wysoką średnią długość życia, kraj ten jest również bardzo negatywnie nastawiony do starzenia się. Około 29% Australijczyków optymistycznie



podchodzi do starzenia się. To mniej niż średnia światowa, 33%. Nieco ponad połowa Australijczyków martwi się starzeniem (51%) a około 71% uczestników uważało, że są przygotowani na starość. Australijczycy w 61%, zgodzili się, że osoby starsze nie otrzymywały wystarczającego szacunku.

Co młodsze pokolenia uważają za stare?

Badanie przeprowadzone w 2018 r. w Stanach Zjednoczonych wykazało, że uczestniczki w wieku 16-34 uważały, że wiek 61 lat to początek starości, podczas gdy młodzi mężczyźni określili 56 lat jako wiek, w którym uważano ich za starych. Było wiele dodatkowych fałszywych wyobrażeń na temat tego, co młodzi ludzie uważali za prawdziwe w odniesieniu do osób starszych (Seccombe i Ishii-Kuntz, 1991). Fałszywe, ale popularne przekonanie, że starsi ludzie są złymi kierowcami, spowodowało, że około 72% uczestników uznało ten mit za prawdziwy. Ta percepcja jest zgodna z innymi popularnymi przekonaniami, takimi jak osoby starsze tracą kontakt z nowoczesną technologią. Około 55% uczestników uważało to stwierdzenie za prawdziwe, mimo że okazało się ono nieprawdziwe. Jednak młodszy ludzie mieli rację, jeśli chodzi o przekonanie, że starsi ludzie są bardziej samotni, mniej akceptują swoje ciało wraz z wiekiem, a ich zdrowie fizyczne i ogólne oraz mobilność pogarszają się.

Jak media i nowoczesne społeczeństwo przedstawiają osoby starsze

Percepcja w naszych mediach, czy to w filmie, telewizji, książkach czy wiadomościach, wydaje się nadal utrzymywać wiekowe stereotypy. Jeden z największych dotyczy umiejętności obsługi komputera. Z obserwacji młodych ludzi wynika, że im osoba jest starsza, tym mniej jest zaznajomiona z nowoczesną technologią. Natomiast, duża część starszych ludzi może korzystać z komputerów i dobrze sobie radzą w tym obszarze. Duża liczba konsumentów YouTube to emeryci, a około 36% użytkowników ogląda bezpłatne filmy rozrywkowe i informacyjne. Ponadto jedną z największych grup demograficznych Facebooka tworzą osoby w wieku powyżej 50 lat. To najczęściej używane media społecznościowe przez osoby starsze.

Z demencją nie ma żartów, jest to poważne schorzenia dotyczące osoby starsze. Jednak wiele dowcipów w mediach, wyśmiewa osoby starsze i ich utratę pamięci. Wraz z postrzeganiem osób starszych, których dotyczy utrata pamięci, utrzymuje się stereotyp, że starsi dorośli są podli i niegrzeczni. Każdy może być podły i niegrzeczny, te zachowania nie są zarezerwowane dla każdej osoby starszej, a badania wykazały, że te stereotypy mogą dalej promować negatywne poglądy na wiek i pozostawiać starszych ludzi w poczuciu wykluczenia i zaniedbania w społeczeństwie. Jedno z badań wykazało nawet, że osoby starsze są zwykle przedstawiane w literaturze bardzo negatywnie i często nie są obsadzone w głównych rolach w książkach lub nie mają w pełni rozwiniętych postaci.

Gerontologia

Gerontologia to nauka o procesach starzenia się i jednostkach w ciągu życia. Obejmuje:

- Badanie zmian fizycznych, psychicznych i społecznych u ludzi wraz z wiekiem,
- Badanie zmian w społeczeństwie wynikających ze starzenia się naszej populacji,
- Zastosowanie tej wiedzy w polityce i w programach.

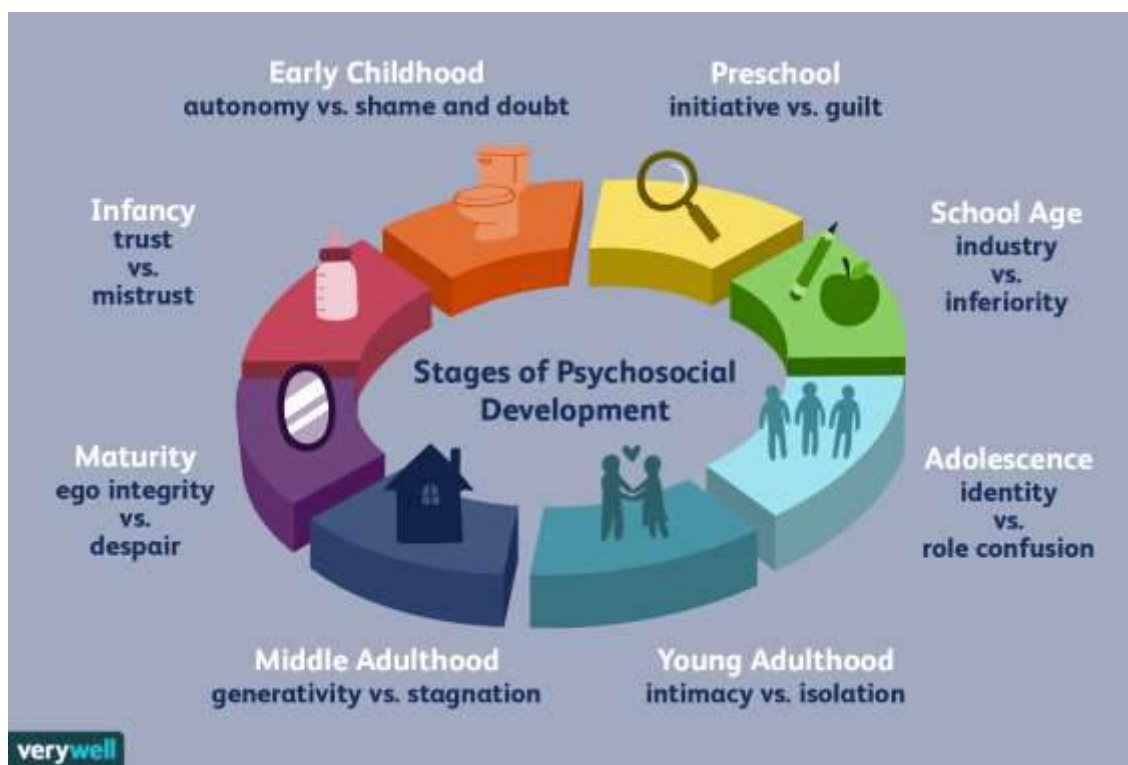
Gerontologia jest multidyscyplinarna, ponieważ łączy lub integruje kilka odrębnych dziedzin nauki. GSA wspiera współpracę między lekarzami, pielęgniarzami, biologami, naukowcami behawioralnymi i społecznymi, psychologami, pracownikami socjalnymi, ekonomistami, ekspertami ds. polityki, naukowcami humanistycznymi i artystycznymi oraz wieloma innymi naukowcami i badaczami starzenia się. Geriatria, dziedzina nauk medycznych zajmująca się zapobieganiem i leczeniem chorób u osób starszych, jest częścią szerszej dziedziny gerontologii.

W wyniku multidyscyplinarnego ukierunkowania gerontologii specjaliści z różnych dziedzin nazywają siebie gerontologami. Gerontolodzy poprawiają jakość życia i promują dobrostan ludzi w miarę starzenia się poprzez badania, edukację, praktykę oraz zastosowanie interdyscyplinarnej wiedzy na temat procesu starzenia się i starzenia się populacji.

Etapy życia i teorie

Teoria etapów życia Eriksona jest jednym z jego najbardziej rozpoznawalnych modeli. Ustalił on 8 etapów życia, które zakładają zmianę lub ewolucję tożsamości osobistej przez cały cykl. Poniżej pokrótce wyjaśnimy każdy z 8 etapów jego teorii.

Etapy teorii życia Eriksona ustalają 8 odcinków, które implikują zmianę tożsamości osobistej w całym cyklu życia. Główną cechą każdego z tych różnych etapów przedstawionych przez Eriksona jest ich dwubiegunowość. Każdy składa się z dwóch biegunów – jednego dodatniego i jednego ujemnego. Człowiek musi zmierzyć się z tymi społecznie wygenerowanymi biegunami, aby móc dostosować się do ich kontekstu i rozwijać swoją tożsamość. Każdy etap jest kryzysem, który każda osoba musi spróbować przezwyciężyć, aby przejść w cyklu życia.





Źródło: Verywell / Joshua Seong

Zaufanie kontra nieufność

To pierwszy etap cyklu życia, od 0 do 1 roku życia. Na tym etapie dziecko musi rozwinąć postawę zaufania wobec rodziców. Dlatego jeśli otrzymana opieka jest stabilna, dziecko będzie wierzyć, że chociaż przez jakiś czas coś może pójść źle, to poprawi się. Przewycięzenie tego etapu oznacza pokładanie zaufania w innych w obliczu „niepewności”, jaką może inspirować nieznane.

Autonomia kontra wstyd i wątpliwości

To druga faza cyklu życia, która pojawia się w wieku około 2-3 lat. W tym wieku dziecko jest zmuszone do podjęcia kroków w kierunku autonomii. Uczy się jeść, ubierać i sprzeciwia rodzicom. Muszą jednak pogodzić swoje pragnienie autonomii z normami społecznymi, które reprezentują i narzucają ich rodzice. Rozpoczęcie samodzielnego wykonywania czynności może wywołać pytania o to, czy mają zdolność do samodzielnego wykonywania zadań. Ale sukces adaptacyjny polega na przekształceniu tej niepewności w wyzwanie, które karmi motywację dziecka do rozwoju, w granicach narzuconych przez społeczeństwo.

Inicjatywa kontra wina

To trzeci etap życia Eriksona, występujący między 3-6 rokiem życia. Dziecko przejmuje inicjatywę, próbując osiągnąć osobiste cele. Ale nie zawsze dzieci są w stanie to osiągnąć, ponieważ w wielu przypadkach będą kolidować z normami społecznymi czy oczekiwaniami najbliższych. Muszą nauczyć się realizować swoje cele, a tym samym zyskać poczucie nazwania celu.

Przemysł a niższość

Jest to czwarty etap cyklu życia, a kryzys ten pojawia się około 7-12 lat. Dziecko musi nauczyć się zarządzać narzędziami kulturowymi, porównując się z rówieśnikami. Niezbędne jest rozpoczęcie pracy lub zabawy z resztą kolegów z klasy. Społeczeństwo dostarcza nam metod i kultury współpracy, które jednostka musi zrozumieć, aby osiągnąć kompetencje i dobre wyniki. Jeśli ten obszar współpracy z rówieśnikami się nie rozwinie, doprowadzi to do poczucia niższości wobec innych.

Tożsamość a pomieszanie ról

Jest to piąty etap cyklu życia, który pojawia się w okresie dojrzewania. Nastolatka staje przed szeregiem zmian fizycznych, a także pojawieniem się nowych wymagań społecznych. To sprawi, że poczują się zdezorientowani co do swoich ról i samooceny. Dlatego jednostka musi zobowiązać się do ideologicznych, zawodowych i osobistych ideałów, aby osiągnąć rozwój tożsamości. Na podstawie pracy Eriksona James Marcia rozwinął również swoją teorię o tożsamości nastolatków.

Intymność a izolacja

Jest to szósty etap w etapach życia Eriksona, który pojawia się przez wczesną dorosłość lub młodość. Osoba musi zakorzenić swoją tożsamość, aby osiągnąć więź z innymi ludźmi. Młodzi dorośli muszą odnaleźć więzi „między resztą jednostek”, aby osiągnąć połączenie tożsamości przy jednoczesnym



zachowaniu tożsamości osobistej. Przewyciężenie tego etapu oznacza, że nabyłeś zdolność do nawiązywania różnych rodzajów relacji, a nie izolacji społecznej.

Generatywność a stagnacja

Siódmy i przedostatni etap cyklu życia obejmuje dużą część przeciętnej dorosłości. Poza tożsamością i intymnością, osoba musi angażować się w innych, w ich pracę, z dziećmi, osiągając w ten sposób produktywnie życie. Potrzeba osiągnięcia produktywnego życia przez dorosłego chroni go przed stagnacją i pomaga mu iść naprzód z realizacją jego celów i intencją.

Uczciwość kontra rozpacz

Ostatni etap globalnego rozwoju człowieka następuje w późnej dorosłości lub starości. Aby osiągnąć satysfakcję z życia, jednostka musi spojrzeć wstecz i zgodzić się z podjętymi decyzjami życiowymi. Tak więc pozytywna ocena celów i podjętych decyzji tworzy integralność siebie, która kształtuje pełny i znaczący obraz siebie. Z drugiej strony negatywny obraz własnego życia może prowadzić do poczucia rozpacz i niemocy.

Autorefleksja

Jakie były najnowsze dla Ciebie wiadomości dotyczące osób starszych, które przeczytałeś?

Zasoby i więcej do czytania

- Starzenie się i zdrowie: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Etapy rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona : <https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psycho-social-development-2795740>

Materiały video

- Definicja starości : <https://youtu.be/OetURrW7Kvs>
- Zmieńmy sposób myślenia o starości: <https://youtu.be/IV0VlrtETJU>

1.2. Definicja wieku

Czym jest starzenie się?

Starzenie definiuje się jako „ciągły, uniwersalny i nieodwracalny proces, który determinuje zmiany morfologiczne, funkcjonalne i psychologiczne, a które prowadzą do postępującej utraty zdolności adaptacyjnych”. Można powiedzieć, że starzenie fizyczne zaczyna się od momentu osiągnięcia pełnej dojrzałości fizycznej i zakończenia etapu wzrostu, około dwudziestego roku życia.

Charakterystyka starzenia:

Uniwersalność: dzieje się to we wszystkich żywych istotach, wszystkie są śledzone przez proces, w którym rodzą się, rosną, dojrzewają, starzeją się i umierają.



Nieodwracalność: nie można jej zatrzymać ani cofnąć

Heterogeniczność i indywidualność: każdy z gatunków charakteryzuje się charakterystyczną szybkością starzenia. Występuje również między każdym z łączników każdego gatunku, a nawet w każdym narządzie tego samego osobnika.

Ale dlaczego się starzejemy?

Chociaż z biegiem czasu pojawiły się różne teorie dotyczące przyczyn procesu starzenia, nie ma jasnej teorii na temat mechanizmu starzenia. Obecnie wszystkie badania naukowe pokazują, że na starzenie się wpływa genetyka człowieka, na którą działają różne czynniki zewnętrzne, od tytoniu czy alkoholu po najróżniejsze patologie, które skracają lub przyspieszają proces starzenia się.

Zaprogramowana teoria:

- Program, w którym zegary biologiczne działają poprzez hormony, aby kontrolować tempo starzenia się
- Teoria genów, która uważa, że starzenie się jest wynikiem sekwencyjnego włączania i wyłączania, niektórych genów, przy czym starzenie się jest definiowane jako czas, w którym pojawiają się deficyty związane z wiekiem,
- Teoria autoimmunologiczna, która głosi, że układ odpornościowy jest zaprogramowany na osłabienie z czasem, co prowadzi do zwiększonej podatności na choroby zakaźne, a tym samym starzenia się i w konsekwencji śmierci.

Teoria uszkodzeń lub błędów:

- Teoria zużycia, w której ważne części naszych komórek i tkanek zużywają się, powodując starzenie,
- Teoria tempa życia, która potwierdza teorię, że im większa jest podstawowa przemiana materii tlenu w organizmie, tym krótsza jest jego żywotność
- Teoria usieciowana, zgodnie z którą akumulacja usieciowanych białek uszkadza komórki i tkanki, spowalniając procesy zachodzące w organizmie, a tym samym powodując starzenie się.

Teoria wolnych rodników, która sugeruje, że ponad tlenek i inne wolne rodniki powodują uszkodzenia makromolekularnych składników komórki, powodując nagromadzenie się komórek powodujących uszkodzenia, a ostatecznie organów, które przestają funkcjonować.

Jak to jest być starym?

Stary człowiek to osoba w podeszłym wieku. Jest to ktoś, kto należy do tak zwanych osób starszych i jest bliski śmierci, zgodnie z przewidywaną długością życia, jaką mogą mieć ludzie. Nie ma dokładnego momentu, w którym człowiek się starzeje. Zgodnie z konwencją, zazwyczaj określa początek życia seniorów w wieku 65 lat. W ten sposób osoby w wieku 65 lat lub starsze są osobami starszymi. Jednak niektórzy 80-latkowie są w pełni aktywni, podczas gdy niektóre osoby po pięćdziesiątce już odczuwają w swoich ciałach upływ czasu.

Generalnie można powiedzieć, że osoba starsza doświadcza uszkodzenia swojego ciała. Wszystkie funkcje i zdolności, które wykorzystywał w młodości, które osiągnęły szczytowy stopień rozwoju w wieku dorosłym, zaczynają się pogarszać. Tak więc na przykład starcy mają problemy z pamięcią.



Wydłużenie średniej długości życia i poprawa jakości życia doprowadziły w ostatnich dziesięcioleciach do wzrostu liczby osób starszych na całym świecie. Nawet jeśli jest to ostatnia instancja życia, etap nie kojarzy się już z biernością: przeciwnie, usiłuje się utrzymać aktywne życie w miarę swoich możliwości i zintegrować się ze społecznością.

Właśnie ze względu na wzrost liczby osób starszych nastąpił znaczny wzrost wszystkich istniejących domów seniora, a nawet osób, które zajmują się opieką nad starszymi. Biorąc pod uwagę, że istnieją osoby starsze o bardzo różnych potrzebach, ci specjaliści muszą się do dostosować do ich oczekiwań i potrzeb. W ten sposób mogą poświęcić się przygotowywaniu posiłków, pomagając im w codziennej higienie ponadto mogą monitorować ich choroby i dolegliwości.

Zgodnie z kulturą, osoby starsze są często cenione za mądrość, którą nabyli dzięki doświadczeniu. Z drugiej strony, osoby starsze są dyskryminowane, a młodość stawiana jako jedyny wartościowy aspekt życia.

Nie możemy ignorować tego, że w wielu kulturach starość wiąże się z obcowaniem z wartościami takimi jak inteligencja i mądrość. Dobrym tego przykładem może być np. serial telewizyjny „Nawiedzony”. W którym to jest grupa „Starszych” odpowiedzialna za monitorowanie czarownic i wskazywanie ich „białym przewodnikom”, kiedy muszą działać, aby poprowadzić je właściwą ścieżką.

Autorefleksja

Wykonaj poniższe ćwiczenia:

- 1) Umieść zatyczki do uszu w swoich uszach
- 2) Włóż popcorn do butów.
- 3) Noś rękawiczki, które symulują neuropatię (odrętwienie) w naszych rękach.
- 4) Załóż opaski wokół kostek, aby naśladować zaburzenia chodzenia.
- 5) Noś okulary, które symulują problemy z oczami, które mogą wystąpić wraz ze starzeniem się i chorobą (np. brak widzenia peryferyjnego – powszechny problem osób starszych i starszych)
- 6) Użyj laski
- 7) Teraz spróbuj przejść kilka metrów korytarzem.

Jak się czułeś? Czy warto było zrozumieć, jak to jest naprawdę być starym?

Zasoby i więcej do czytania

- Jak To Naprawdę Jest Być Starym? : <https://www.psychologytoday.com/us/blog/21st-century-ageing/201311/what-is-it-really-be-old>

Materiały video

- Co się starzeje: <https://youtu.be/jc4yK0zZ-cQ>
- Wiek i starzenie: <https://www.youtube.com/watch?v=kj18whKduFo&feature=youtu.be>



1.3. Wyzwania starzenia się

Zaangażowanie i Cel

Przestarzałe normy społeczne doprowadziły do izolacji i marginalizacji osób starszych zarówno w społecznościach wiejskich, jak i miejskich. Pomaganie starszym osobom ma kluczowe znaczenie dla ich zdrowia i zdrowia naszej społeczności.

Potrzebne są nowe i kreatywne sposoby, aby nie tylko wykorzystać ich mądrość, ale także zapewnić im możliwości uczenia się przez całe życie i znaczącego zaangażowania w życie społeczne.

Dobre Samopoczucie Finansowe

Ludzie żyją dłużej, a tradycyjne modele pracy ani system emerytalny nie są dostosowane do tych zmian. Finansowanie długowieczności będzie wymagało nowych modeli, nowych narzędzi i nowych norm (Zepelin, Sills i Heath, 1986). Potrzebne są nowe możliwości zatrudnienia osób w starszym wieku, nowe modele planowania i finansowania opieki oraz lepsze sposoby zapobiegania oszustwom i oszustwom.

Mobilność i Ruch

Przedmioty codziennego użytku, domy ani infrastruktura, które nie zostały pierwotnie zaprojektowane z myślą o długowieczności, często stają się przeszkodą w poruszaniu się, bezpieczeństwie, niezależności i nawiązywaniu kontaktów towarzyskich osób dojrzałych. Bezpieczeństwo i mobilność to priorytety dla osób starszych.

Istnieje zapotrzebowanie na produkty, programy i usługi, które umożliwią ludziom maksymalizację bezpieczeństwa, siły, równowagi, sprawności, niezależności i mobilności w miarę starzenia się.

Życie Codzienne i Styl Życia

Większość osób starszych preferuje „starzenie się na miejscu”, jednak jedna trzecia osób powyżej 65. roku życia potrzebuje pomocy w przynajmniej jednej czynności dnia codziennego (np. jedzenie, kąpiel, ubieranie się).

Produkty i usługi są potrzebne, aby wspierać nie tylko podstawowe codzienne czynności osób starszych, ale także wspierać ich zdolność do rozwoju, realizowania pasji i angażowania się w wybrany styl życia.

Opieka

Opiekę nad osobami starszymi zapewniają opiekunowie nieformalni (nieodpłatni) i formalni (płatni). Obie grupy coraz częściej opiekują się osobami o wyższym poziomie zaawansowania chorób przewlekłych jak i różnorodnych skomplikowanych schorzeniach.

Opiekunowie rodzinni — którzy często zmagają się z innymi obowiązkami rodzinnymi i zawodowymi oraz żyją z dala od punktów opieki — potrzebują lepszego wsparcia, szkolenia, zasobów i narzędzi, które pomogą im zadbać zarówno o swoich bliskich i siebie.

Po stronie zawodowej, braki kadrowe i obawy dotyczące jakości są duże, dlatego potrzebne są nowe rozwiązania, które pomogą przyciągnąć, szkolić, rozwijać i wykorzystywać ograniczony kapitał ludzki.



Źródło: Pexels.com

Opiekunowie

Im bardziej wymagające są potrzeby pacjentów, tym bardziej złożona, wymagająca i stresująca może być rola opiekuna. Opieka nad pacjentami z problemami związanymi z mózgiem, takimi jak demencja, choroba Alzheimera, urazy mózgu, utrata pamięci, choroby psychiczne lub którąkolwiek z tych kombinacji wraz z niepełnosprawnością fizyczną, może być bardziej stresująca niż w przypadku pacjentów o mniej złożonych potrzebach.

Stres i skrócony czas na możliwość zaspokojenia swoich potrzeb to dwa główne wyzwania, przed którymi stoją opiekunowie. Stres może być stały, ponieważ opiekunowie muszą dostosowywać się do nagłych zmian i nienormalnych sytuacji, aby dostosować się do potrzeb swoich pacjentów. Klient z historią urazu głowy lub zawrotów głowy może mieć nieoczekiwane upadki lub wypadki, które wymagają szybkich wizyt w izbie przyjęć. Klienci z zrachowaniami uzależniającymi, urazami głowy lub problemami ze zdrowiem psychicznym mogą wymagać stabilizacji kryzysowej lub wizyt w ośrodku rehabilitacyjnym, zwłaszcza jeśli przyjmują narkotyki, czy podejmą decyzję aby nie przyjmować leków zgodnie z zaleceniami; kolejną grupą są osoby, które wierzą w moc samoleczenia wieloma lekami dostępnymi bez recepty – pomimo nadzór opiekuna, zażywają różne medykamenty.



Stres może być wzmacniany brakiem rutyny, brakiem harmonogramu; zdarza się, że opiekunowie mają - tylko rutynowe zadania do wykonania między wizytami u lekarza czy w aptece. Ciągłe zmiany i stres często pozostawiają niewiele czasu na zaspokojenie osobistych potrzeb. Pacjenci mający kłopoty z funkcjonowaniem mózgu mogą również wykazywać nieprzewidywalne zachowania, pobudzenie, wybuchy złości lub niewłaściwe zachowania, które mogą obejmować werbalne lub fizyczne znęcanie się ze strony klientów, którzy są wojowniczy i oporni. Dodając do tego stres i ciągłe zmiany, czas oczekiwania w gabinetach lekarskich, częste odwiedzanie placówek służby zdrowia i aptek oraz opiekę nad pacjentem, wpływa na to, że opiekun może czuć się przytłoczony i/lub wyczerpany.

Opieka może być często niedoceniana przez osoby, które nigdy nie pełniły tej roli. Tak więc kolejny stresor pojawia się, gdy opiekunowie są ignorowani przez świadczeniodawców, myśląc, że opiekunowie nie są wiarygodni. Niektórzy opiekunowie mają wykształcenie wyższe i doświadczenie w opiece zdrowotnej, a niektórzy spędzają wiele godzin dziennie ze swoimi pacjentami. Dlatego mądrze jest, aby pracownicy służby zdrowia uważnie słuchali i uważnie rozważali obserwacje i sugestie opiekuna dotyczące potrzeb swoich klientów. Jak wiecie, wysiłek zespołowy przynosi większy sukces wszystkim zaangażowanym.

Opiekunowie muszą mieć dobre umiejętności komunikacyjne i umiejętności interpersonalne; dużo cierpliwości i wytrzymałości; oraz znajomość warunków opieki zdrowotnej, stanów chorobowych i leków, ponieważ często muszą radzić sobie z sytuacjami rodzinnymi, kryzysami i zdarzeniami zagrażającymi życiu związanymi z opieką nad klientem, co może również obejmować funkcjonariuszy organów ścigania i prawników.

Często opiekunowie ciężko pracują, otrzymują niskie wynagrodzenie, nie mają urlopu ani dni chorobowych, a także nie mają ubezpieczenia zdrowotnego, a ich możliwości negocjacji warunków pracy są niewielkie. Mogą również mieć ograniczony czas wolny na spędzenie z przyjaciółmi lub załatwienie spraw osobistych.

Z psychologicznego punktu widzenia, niezależnie od tego, czy są to płatni opiekunowie, czy opiekunowie rodzeni, wyzwania, przed którymi stoją, mogą łatwo doprowadzić do wypalenia. Opiekunowie muszą zaplanować czas na samoopiekę, aby nie popaść w depresję, zniechęcenie, przygnębienie, kiedy czują się uwięzieni, zablokowani, beznadziejni.

Koordinacja Opieki

Droga do opieki zdrowotnej może być szczególnie skomplikowana i fragmentaryczna w przypadku osób starszych, z których dwie trzecie cierpi na co najmniej dwie choroby przewlekłe.

Ponieważ większość pieniędzy na opiekę zdrowotną wydaje się na leczenie chorób przewlekłych, rodziny i ubezpieczyciele są zgodni w swoim pragnieniu opieki nad ludźmi w najmniej restrykcyjnym, najbardziej opłacalnym otoczeniu.

Rodziny i świadczeniodawcy potrzebują nowych narzędzi i modeli, aby wspierać zmianę opieki, współpracę kliniczną, zarządzanie lekami, zarządzanie zdrowiem populacji i świadczeniem opieki zdalnej.



Zdrowie Mózgu

Zdrowie mózgu odnosi się do tego, jak dobrze mózg człowieka funkcjonuje w kilku obszarach. Aspekty zdrowia mózgu obejmują:

- Zdrowie poznawcze — jak dobrze myślisz, uczysz się i pamiętasz
- Funkcje motoryczne — jak dobrze wykonujesz i kontrolujesz ruchy, w tym równowagę
- Funkcja emocjonalna — jak dobrze interpretujesz i reagujesz na emocje (zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne)
- Funkcja dotykowa — jak dobrze się czujesz i reagujesz na dotyk — w tym ucisk, ból i temperaturę.

Na zdrowie mózgu mogą wpływać związane z wiekiem zmiany w mózgu, urazy, takie jak udar lub urazowe uszkodzenie mózgu, zaburzenia nastroju, takie jak depresja, zaburzenia związane z używaniem substancji lub uzależnienie oraz choroby, takie jak choroba Alzheimera. Chociaż niektórych czynników wpływających na zdrowie mózgu nie można zmienić, to zmiana stylu życia może mieć znaczenie.

Gdy człowiek się starzeje, zmiany zachodzą we wszystkich częściach ciała, w tym w mózgu. Niektóre części mózgu kurczą się, szczególnie te ważne dla uczenia się i innych złożonych czynności umysłowych. W niektórych obszarach mózgu komunikacja między neuronami (komórkami nerwowymi) może nie być tak skuteczna. Może zmniejszyć się przepływ krwi w mózgu. Stan zapalny, który występuje, gdy organizm reaguje na uraz lub chorobę, może się nasilać.

Pewne zmiany w myśleniu są powszechne, gdy ludzie się starzeją. Na przykład osoby starsze mogą:

- Bądź wolniejszy, aby znaleźć słowa i przypomnieć sobie imiona
- Zauważyli, że mają więcej problemów z wielozadaniowością
- Doświadcz łagodnych spadków zdolności koncentracji.

Strach przed starzeniem się

Starzenie się to coś, co przytrafia się nam wszystkim i podobnie jak śmierć i podatki jest niestety nieuniknione. Nie oznacza to jednak, że każdemu musi się to podobać i w różnym stopniu może nam się to wydawać trudne do przełknięcia.

Chociaż proces starzenia jest całkowicie naturalny, łączy się zazwyczaj z procesem choroby, jeżeli osoba bardzo boi się starzenia, może to zacząć rozpraszać jej uwagę i powodować stres, któremu należy przeciwdziałać. Jak więc przezwyciężyć ten strach i spojrzeć na starzenie się bardziej naturalnie i zdrowo?

Wejdź na ścieżkę problemu

Zwolennicy psychologii Freuda na ogół uważają, że fobia jest wyrazem nieświadomego lęku, który tłumimy. Innymi słowy, tak naprawdę nie boimy się samej fobii, ale tego, co reprezentuje (Hayslip, Servaty-Seib i Ward, 1995). W niektórych przypadkach nie jest to do końca trafne, ale w przypadku lęku przed starzeniem się często tak jest. Bardzo często strach przed starzeniem się naprawdę jest strachem przed śmiercią, i jest to powszechny strach, który jednak w niektórych przypadkach jest niezdrowo potęgowany. Jeśli boisz się śmierci, możesz mieć awersję nie tylko do starzenia się, ale także do widoku



innych starszych ludzi, którzy przypominają o twojej śmiertelności. Możliwe, że masz również niepożądane reakcje na inne bodźce związane ze śmiercią np. czaszki.

W każdym razie ważne jest, aby rozpoznać źródło swojej fobii i prześledzić to, co naprawdę jest przyczyną problemu. Czasami zmierzenie się z bolesnym wspomnieniem lub pomysłem może znacznie pomóc zmniejszyć wpływ fobii poprzez zrozumienie.

Skup Się Na Pozytywach

Ważne jest, aby skupić się nie tylko na negatywnych aspektach starzenia się, ale także na pozytywnych. Istnieje wiele powodów, dla których warto się starzeć i nie bać. Po pierwsze, kiedy dorośniesz, zyskasz więcej szacunku ze strony rówieśników i skorzystasz z doświadczenia. Jednocześnie po raz pierwszy od najmłodszych lat będziesz mógł cieszyć się prawdziwą wolnością bez ciężaru pracy, nauki czy uzależnienia innych od Ciebie. To szansa na zwolnienie tempa i cieszenie się życiem, a także na spróbowanie „lepszyc” rzeczy.

Spójrz Na Właściwe Przykłady

Jeśli boisz się starzenia, być może miałeś nieszczęście patrzeć, jak ktoś starzeje się powoli i boleśnie. Należy uznać, że nie zawsze tak jest i że wielu ludzi starzeje się z wdziękiem i z wieloma nienaruszonymi zdolnościami – i dalej prowadzą wspaniałe życie, pełne eksploracji, przygód i osobistych osiągnięć. Poszukaj inspiracji, niezależnie od tego, czy są w mediach, czy takie osoby są członkami Twojej własnej rodziny.

Plan

Dobrym pomysłem jest planowanie swojej przyszłości i starości. Jeśli obecnie radzisz sobie ze swoim strachem, odmawiając myślenia o śmierci i tej ewentualności, to tylko w rezultacie spowoduje to, że będziesz nieprzygotowany i bardziej przestraszony. Jeśli wiesz więcej, czego się spodziewać i masz plany, może to sprawić, że cała sprawa stanie się o wiele mniej obca. Rzeczy takie jak przygotowanie dobrej emerytury i planowanie sposobu spędzania czasu (podróże, pisanie książki, nauka nowych umiejętności, praca w organizacji charytatywnej itp.) mogą pomóc ci realizować swoje plany na emeryturze.

Strach przed śmiercią

Czym jest tanatofobia? W języku greckim słowo „Thanatos” odnosi się do śmierci, a „Fobos” do strachu. Zatem tanatofobia tłumaczy się jako strach przed śmiercią.

Tanatofobia to forma niepokoju charakteryzująca się lękiem przed własną śmiercią lub procesem umierania. Powszechnie nazywa się to lękiem przed śmiercią.

Lęk przed śmiercią nie jest definiowany jako odrębne zaburzenie, ale może być powiązany z innymi zaburzeniami depresyjnymi lub lękowymi. Obejmują one:

- Zespół stresu pourazowego lub PTSD
- Zaburzenia paniki i ataki paniki
- Chorobowe zaburzenia lękowe zwane wcześniej hipochondrią.



Tanatofobia różni się od nekrofobii, która jest ogólnym lękiem przed martwymi lub umierającymi rzeczami lub rzeczami związanymi ze śmiercią.

Odczuwanie lęku przed śmiercią jest całkowicie normalną częścią ludzkiej kondycji. Jednak dla niektórych osób myślenie o własnej śmierci lub procesie umierania może wywołać intensywny niepokój i strach.

Osoba, która uważa, że śmierć jest nieunikniona, może odczuwać skrajny niepokój i strach. Mogą również doświadczyć:

- Strachu przed separacją
- Strachu przed porażeniem sobie ze stratą
- Zamartwiania się, że zostawią bliskich.

Kiedy takie lęki utrzymują się i przeszkadzają w codziennym życiu i czynnościach nazywamy je tanatofobia.

W najbardziej ekstremalnych przypadkach uczucia te mogą powstrzymać ludzi przed wykonywaniem codziennych czynności, a nawet opuszczeniem domu. Ich obawy koncentrują się na rzeczach, które mogą spowodować śmierć, takich jak skażenie środowiska, niebezpieczne przedmioty lub ludzie.

Objawy i diagnoza

Lekarze nie klasyfikują tanatofobii jako odrębnego schorzenia, ale można ją zaklasyfikować jako fobię specyficzną.

Według Podręcznika diagnostyczno-statystycznego zaburzeń psychicznych fobia to zaburzenie lękowe związane z określonym obiektem lub sytuacją.

Strach przed śmiercią jest uważany za fobię, jeśli:

- Powstaje prawie za każdym razem, gdy ktoś myśli o śmierci
- Utrzymuje się dłużej niż 6 miesięcy
- Przeszkadza w codziennym życiu lub związkach.

Kluczowe objawy fobii, które dana osoba może mieć, obejmują:

- Natychmiastowy strach lub niepokój, gdy myślisz o umieraniu lub procesie umierania
- Ataki paniki, które mogą powodować zawroty głowy, uderzenia gorąca, pocenie się oraz podwyższone lub nieregularne tętno
- Unikanie sytuacji, w których konieczne może być myślenie o śmierci lub umieraniu
- Mdłości lub bóle brzucha na myśl o śmierci lub umieraniu
- Ogólne uczucia depresji lub lęku.

Fobie mogą prowadzić do tego, że osoba czuje się wyizolowana i unika kontaktu z przyjaciółmi i rodziną przez dłuższy czas.

Objawy mogą pojawiać się i znikać przez całe życie danej osoby. Ktoś z łagodnym lękiem przed śmiercią może odczuwać zwiększony niepokój, gdy myśli o swojej śmierci lub śmierci bliskiej osoby, na przykład gdy ona lub członek rodziny jest poważnie chory.



Jeśli lęk przed śmiercią jest powiązany z innym stanem lękowym lub depresyjnym, dana osoba może również doświadczać określonych objawów związanych z tanatofobią.

Przyczyny i rodzaje tanatofobii

Chociaż tanatofobia jest definiowana jako ogólny lęk przed śmiercią, istnieje wiele rodzajów i przyczyn tego lęku, a szczegóły tego, na czym dana osoba się skupia.

Fobie są często wywoływane przez określone wydarzenie z przeszłości danej osoby, chociaż osoba ta nie zawsze pamięta, co to było. Konkretny czynnik wyzwalający tanatofobię mogą obejmować wczesne traumatyczne wydarzenie związane z ciężką chorobą lub śmiercią bliskiej osoby.

Osoba ciężko chora może doświadczać tanatofobii z powodu lęku przed śmiercią, chociaż zły stan zdrowia nie jest konieczny, aby odczuwać ten lęk. Zamiast tego często wiąże się z niepokojem psychicznym.

Doświadczenie lęku przed śmiercią może się różnić w zależności od indywidualnych czynników. Obejmują one:

- Wiek. Badanie z 2017 roku sugeruje, że starsi dorośli boją się procesu umierania, podczas gdy młodszy częściej boją się samej śmierci
- Płeć. Według badania z 2012 r. kobiety częściej niż mężczyźni obawiają się śmierci bliskich i konsekwencji ich śmierci.

Specjaliści medyczni łączą lęk przed śmiercią z szeregiem schorzeń psychicznych, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, zespołem stresu pourazowego i zaburzeniami lękowymi.

Tanatofobia może być powiązana z:

Fobie specyficzne

Lęk przed śmiercią wiąże się z szeregiem specyficznych fobii. Najczęstszymi obiektami fobii są rzeczy, które mogą wyrządzić krzywdę lub śmierć, w tym węże, pająki, samoloty i wysokości.

Zaburzenia paniki

Strach przed śmiercią odgrywa rolę w wielu zaburzeniach lękowych, takich jak zaburzenia lękowe. Podczas ataku paniki ludzie mogą odczuwać utratę kontroli i intensywny strach przed śmiercią lub nadciągającą zagładą.

Choroby lękowe

Lęk przed śmiercią może być powiązany z zaburzeniami lękowymi związanymi z chorobą, wcześniej znanymi jako hipochondria. Tutaj osoba odczuwa intensywny strach związany z chorobą i nadmiernie martwi się o swoje zdrowie.

Przewyciężenie tanatofobii

Sieci wsparcia społecznego mogą pomóc chronić osobę przed lękiem przed śmiercią. Niektórzy ludzie mogą pogodzić się ze śmiercią poprzez przekonania religijne, chociaż u innych może to utrwalać strach przed śmiercią.

Osoby z wysoką samooceną, dobrym zdrowiem i przekonaniem, że prowadziły satysfakcjonujące życie, rzadziej obawiają się śmierci niż inni.



Lekarz może zalecić osobie z tanatofobią leczenie zaburzenia lękowego, fobii lub konkretnej przyczyny lęku.

Leczenie obejmuje formę terapii behawioralnej lub mówienia. Ta terapia ma na celu nauczenie osoby, aby ponownie skoncentrowała się na swoich lękach i przepracowała je, rozmawiając o swoich obawach.

Opcje leczenia lęku przed śmiercią obejmują:

- Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)
- Terapia poznawczo-behawioralna lub CBT działa poprzez delikatną zmianę wzorców behawioralnych danej osoby, aby mogła ona kształtować nowe zachowania i sposoby myślenia.

Lekarz pomoże osobie wymyślić praktyczne rozwiązania, aby przezwyciężyć uczucie niepokoju. Mogą pomóc w opracowaniu strategii, które pozwolą im zachować spokój i nie bać się podczas rozmowy lub myślenia o śmierci.

Psychoterapia

Psychoterapie lub terapia rozmową polegają na rozmowie z psychologiem lub psychoterapeutą o lękach i obawach. Ci specjaliści pomogą poznać przyczynę strachu i wymyślą strategię radzenia sobie z lękami, które pojawiają się w ciągu dnia.

Czasami nawet samo mówienie o lęku może pomóc osobie poczuć większą kontrolę nad swoim strachem.

Terapia ekspozycji

Terapia ekspozycji działa, pomagając osobie stawić czoła swoim lękom. Zamiast zakopywać swoje uczucia wobec śmierci lub nie uznawać swoich obaw, zachęca się ich do wystawienia na własne lęki.

Terapeuta przeprowadzi terapię ekspozycji, bardzo stopniowo wystawiając osobę na jej strach, w bezpiecznym środowisku, aż reakcja lękowa zmniejszy się, a osoba będzie mogła skonfrontować się ze swoimi myślami, przedmiotami lub uczuciami bez strachu.

Lek

Jeśli lekarze zdiagnozują osobę z określonym stanem zdrowia psychicznego, takim jak zespół lęku uogólnionego (GAD) lub PTSD, mogą przepisać leki przeciw lękowe. Może to obejmować beta-blokadę lub leki przeciwdepresyjne.

Kiedy ludzie używają leków wraz z psychoterapią, często są one najskuteczniejsze.

Chociaż leki mogą być korzystne poprzez łagodzenie uczucia paniki i stresu w krótkim okresie, długotrwałe stosowanie takich leków może nie być idealnym rozwiązaniem. Zamiast tego przepracowanie lęków w terapii z większym prawdopodobieństwem przyniesie długotrwałą ulgę.

Techniki relaksacyjne



Praktykowanie samoopieki może być potężne dla poprawy ogólnego stanu zdrowia psychicznego, w tym pomagania osobie w lepszym radzeniu sobie z lękami. Unikanie alkoholu i kofeiny, dobry sen i pożywna dieta to tylko niektóre sposoby na dbanie o siebie.

Kiedy dana osoba doświadcza lęku, określone techniki relaksacyjne mogą pomóc oczyścić jej umysł i złagodzić lęki. Mogą to być:

- Wykonywanie ćwiczeń głębokiego oddychania
- Koncentrowanie się na określonych obiektach w pomieszczeniu, np. liczenie płytek na ścianie
- Medytacja lub skupianie się na pozytywnych obrazach.

Perspektywy

Chociaż obawy o przyszłość swoją oraz bliskich są naturalne, jeśli lęk przed śmiercią utrzymuje się dłużej niż 6 miesięcy lub utrudnia codzienne życie, warto porozmawiać z lekarzem. Istnieje wiele sposobów, dzięki którym dana osoba może przezwyciężyć strach przed śmiercią, a specjalista od zdrowia psychicznego będzie w stanie udzielić wskazówek i uspokoić podczas tego procesu.

Koniec życia

Śmierć jest nieunikniona, ale wydaje się, że nie ułatwia to rozmowy ani przygotowania się. W rezultacie 25% budżetu Medicare jest przeznaczane na ostatni rok życia klienta, a wiele osób nadal nie umiera gdzie i jak chce. Rodziny i świadczeniodawcy potrzebują pomocy w zarządzaniu relacją w obliczu końca życia, prowadzeniu trudnych rozmów i zapewnieniu spełnienia życzeń związanych z końcem życia klienta oraz jego rodziny.

Aspekty praktyczne

Chociaż może to nie być dla kogoś najważniejsze, zajmowanie się praktycznymi aspektami śmierci, umierania i żalu jest ważną częścią tego procesu. To także taki obszar, który można zaplanować. Ludzie często mają trudności z omówieniem planów zakończenia życia, testamentem i organizacją pogrzebu, ale są to elementy procesu umierania, które można omówić na długo, zanim będą potrzebne (Lang, Baltes i Wagner, 2007). Kiedy ty i twoi bliscy otwarcie rozmawiacie o swoich wyborach, możecie zaangażować specjalistów, takich jak księgowi, przedsiębiorcy pogrzebowi, prawnicy, lekarze i inni pracownicy służby zdrowia, aby upewnić się, że życzenia klientów zostaną spełnione. Chociaż rozmowa i dokumentacja mogą być przytłaczające, to wymagania i dokumentacja będą zależeć od miejsca zamieszkania. Gdy zadanie zostanie wykonane, to możemy mieć nadzieję, że będziesz mieć pewność, że masz wszystko, czego potrzebujesz, aby proces starzenia się był jak najłatwiejszy, gdy nadejdzie jego czas. Stworzenie systemu przyjaciół, sąsiadów i wsparcia społeczności zapewnia, że jesteś przygotowany na czas, który pozostał Ci z ukochaną osobą. Twój umysł prawdopodobnie będzie daleki od myśli o praniu i zakupach spożywczych w tym czasie, ale te praktyczne problemy nadal wymagają rozwiązania. Posiadanie kogoś do pomocy w sprzątaniu i przygotowywaniu posiłków pozwoli Ci skoncentrować swój czas i energię na przebywaniu z bliskimi w ich ostatnich dniach.



Autorefleksja

Jak myślisz, jakie są wyzwania opiekuna seniorów?

Zasoby i więcej do czytania

- Jak starzejący się mózg wpływa na myślenie : <https://www.nia.nih.gov/health/how-ageing-brain-affects-thinking>
- 5 problemów z mózgiem, które często dotyczą osoby starsze : <https://www.healthhype.com/5-brain-problems-that-commonly-affect-the-elderly.html>

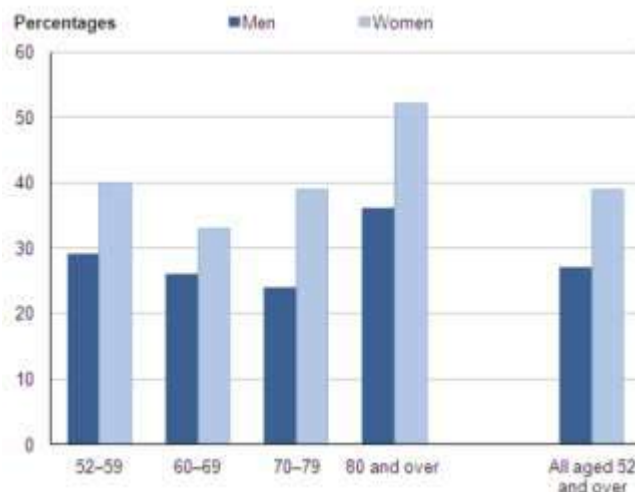
Materiały wideo

- Pytanie: Dlaczego tak bardzo boimy się starzenia?: <https://www.youtube.com/watch?v=J6zenOjPC1A>

1.4. Socjologiczne zmiany starzenia się

Samotność

Samotność zazwyczaj wiąże się z niepokojem związanym z brakiem więzi z innymi i rozbieżnością między pożądanymi a rzeczywistymi relacjami. Jednak samotność to nie zawsze znaczy to samo i można ją odczuć nawet w otoczeniu innych ludzi. Dane z brytyjskiego Departamentu Zdrowia konsekwentnie informują, że 13% starszych osób dorosłych deklaruje poczucie samotności odczuwalne zawsze lub często przez ostatnie 10 lat, jednak osoby w wieku 80 lat i starsze częściej zgłaszały poczucie samotności niż osoby w wieku 52-79 lat. Kobiety w wieku 52 lat i starsze częściej niż mężczyźni deklarują poczucie samotności w każdej grupie wiekowej.



Źródło: Brytyjski Departament Zdrowia



Samotność ma bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie ludzi. Na przykład samotność wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zgonu w ciągu 6-letniego okresu obserwacji u osób starszych (w wieku 60 lat i starszych). Wpływ relacji społecznych na ryzyko zgonu jest porównywalny z innymi ustalonymi czynnikami ryzyka zgonu, takimi jak palenie czy spożywanie alkoholu, a nawet przewyższa wpływ aktywności fizycznej i otyłości.

- Samotność może mieć również znaczący szkodliwy wpływ na samopoczucie osób starszych (Kleinspehn-Ammerlahn, Kotter-Grühn i Smith, 2008). Na przykład 89% starszych osób, które deklarowały, że prawie nigdy nie czują się samotne, również zgłaszało wysoki poziom zadowolenia z życia, w porównaniu z 38% starszych osób, które często zgłaszają uczucie samotności.
- Zdolność do podróżowania, niezależnie lub transportem publicznym, jest kluczowym czynnikiem w zapobieganiu wykluczeniu społecznemu i wspieraniu więzi społecznych wśród osób starszych, z których wszystkie mają wpływ na dobrostan. Podróże spadają wraz z wiekiem, jednak osoby w wieku 70 lat i nadużywają autobusów najbardziej w porównaniu z innymi grupami wiekowymi.
- Nieformalni opiekunowie stanowią 10% populacji, przy czym największą grupę stanowią kobiety w wieku 55-59 lat. Jednak nieformalna opieka przez 50 lub więcej godzin tygodniowo była bardziej powszechna wśród dorosłych w wieku 50 lat i starszych w porównaniu z innymi grupami wiekowymi. Starsi opiekunowie częściej zapewniają intymną opiekę osobistą i ciężkie zadania pielęgnacyjne, a także częściej opiekują się mężem, żoną lub partnerem.
- Osoby starsze opiekujące się swoimi partnerami z przewlekłą chorobą ograniczającą wykazują istotny negatywny związek z ich własnym samopoczuciem subiektywnym. Funkcjonowanie fizyczne i psychiczne działa jako czynniki zakłócające prawidłowe funkcjonowanie w środowisku.

Depresja

Objawy i Przyczyny Depresji Osób Starszych

Zwykle łatwo jest zidentyfikować, kiedy ukochana osoba w podeszłym wieku jest samotna lub smutna. Ale prawda jest taka, że depresja osób starszych jest znacznie częstsza niż się uważa. Seniorzy i starsi dorośli radzą sobie z samotnością i depresją znacznie inaczej niż młodzi dorośli. Podczas gdy młodzi ludzie mogą łatwo zidentyfikować objawy depresji i mówić głośno, seniorzy mogą nie rozumieć, że to, czego doświadczają, jest w rzeczywistości depresją kliniczną. W rezultacie wiele osób starszych pozostaje niezdiagnozowanych i nieleczonych. Ważne jest, aby zrozumieć, w jaki sposób czynniki ryzyka i objawy depresji u osób starszych różnią się od tych u młodszych osób. Uważając na znaki, Ty lub Twoja ukochana osoba możecie szukać odpowiedniego leczenia i rozwijać zdrowe umiejętności radzenia sobie.



Źródło: Pexels.com

Co powoduje depresję osób starszych?

Według ośrodki kontroli i profilaktyki chorób (CDC) seniorzy mają zwiększone ryzyko rozwoju depresji klinicznej z powodu różnych czynników. Niestety, wielu lekarzy i członków rodziny może błędnie identyfikować objawy u bliskiej osoby jako normalną część procesu starzenia. Jednak depresja nie jest normalną ani nieuniknioną częścią starzenia się. Dobrą wiadomością jest to, że depresja jest schorzeniem, które można leczyć i któremu można zapobiegać, identyfikując czynniki ryzyka i szukając kompleksowego leczenia.

Wiele czynników może zwiększać ryzyko rozwoju depresji u osoby starszej, w tym:

- Upośledzenia fizyczne
- Przewlekłe schorzenia: 80% starszych osób cierpi na przewlekłe schorzenia, takie jak rak, cukrzyca lub choroby serca
- Bycie kobietą
- Samotne życie bez systemu wsparcia
- Nadużywanie różnych substancji (alkohol, tytoń)
- Niektóre leki
- Utrata bliskiej osoby i stresujące wydarzenia życiowe
- Strach przed śmiercią
- Uszkodzenie obrazu ciała
- Wysokie ciśnienie krwi
- Chroniczny ból
- Demencja i choroba Alzheimera: do 40% osób z chorobą Alzheimera cierpi również na depresję.



Rozpowszechnienie Depresji W Podeszłym Wieku

CDC szacuje, że od 1% do 5% seniorów cierpi na depresję. Jednak liczba ta wzrasta do blisko 14% dla seniorów wymagających domowej opieki zdrowotnej i prawie 12% dla pacjentów szpitalnych. Według Amerykańska Fundacja Zapobiegania Samobójstwom osoby dorosłe w wieku 85 lat i starsze mają drugi najwyższy wskaźnik samobójstw w Stanach Zjednoczonych.

Niestety, starsi dorośli mogą być bardziej niechętni do omawiania swoich uczuć i emocji niż młodszy dorośli. Członkowie rodziny i bliscy mogą wpisać skargi, złość lub smutek seniora jako normalną część starzenia się. W rezultacie szacunki CDC mogą plasować się znacznie poniżej rzeczywistych danych, ale tak naprawdę nie ma sposobu, aby stwierdzić te objawy na pewno. Ważne jest, aby zawsze szanować obawy i uczucia ukochanej osoby starszej.

Objawy i Oznaki Depresji Osób Starszych

Ze względu na stereotypy i piętno społeczne seniorzy mogą nie zdawać sobie sprawy, że ich objawy to w rzeczywistości depresja kliniczna. Tymczasem lekarze mogą błędnie zidentyfikować chorobę.

Ważne jest, aby być poinformowanym o objawach i oznakach depresji osób w podeszłym wieku, aby móc podjąć proaktywne podejście do zdrowia psychicznego rodziny.

- Chroniczny pesymizm i beznadziejność
- Poczucie winy i bezwartościowości
- Drażliwość i niepokój
- Bezsennność, zaburzenia snu i zasypianie
- Problemy z jedzeniem, w tym przejadanie się i utrata apetytu
- Uporczywe bóle, bóle i problemy trawienne bez uleczalnej lub możliwej do zidentyfikowania przyczyny
- Zmęczenie i niska energia
- Utrata zainteresowania zajęciami i wycofywanie się z sytuacji społecznych
- Problemy z koncentracją, skupieniem i podejmowaniem decyzji
- Myśli samobójcze.

Jak redukować i leczyć samotność i depresję u osób starszych?

Dobłą wiadomością jest to, że depresję u osób starszych można całkowicie wyleczyć za pomocą odpowiednich leków lub/i zmian stylu życia.

Ważne jest, aby opracować kompleksowy program leczenia, który zajmie się czynnikami ryzyka danej osoby i przyczynami depresji. W wielu przypadkach same leki nie wystarczają bez uwzględnienia warunków środowiskowych i stylu życia.

Oceń Leki

Wiele leków na hormony, choroby serca, stany lękowe i stany zapalne może wywołać nasilone objawy depresji. Porozmawiaj z lekarzem, aby ocenić swój schemat leczenia i poszukać alternatyw.

Seniorzy mogą również przyjmować leki przeciwdepresyjne w celu leczenia ich stanu. Jednak wiele z tych leków może powodować zawroty głowy, utratę równowagi i interakcje z innymi lekami, dlatego należy zachować ostrożność.



Grupy wsparcia i terapia

Chociaż starsi dorośli mogą niechętnie rozmawiać o swoich uczuciach i emocjach z nieznanymi, grupy wsparcia i terapia mogą być niezwykle korzystne w leczeniu depresji u osób starszych. Wiele grup obsługuje seniorów i osoby z określonymi problemami, takimi jak śmierć, żałoba i przewlekłe schorzenia.

Działania społeczne

Samotność i depresja idą w parze. Aktywność społeczna ma kluczowe znaczenie dla rozwijania i utrzymywania poczucia własnej wartości i przynależności. Zaplanuj częste wycieczki i zabawy ze starszymi bliskimi i członkami rodziny. Sprawdzaj sąsiadów i buduj ważne systemy wsparcia z osobami starszymi, które wydają się odizolowane.

Spełnianie Hobby

Chociaż przejście na emeryturę może być zabawnym i ekscytującym czasem dla wielu osób, brak celu może bezpośrednio przyczynić się do depresji osób starszych. Wiele seniorów o stałych dochodach może nie mieć środków na podróżowanie i „życie” jak inni. Pomóż swoim bliskim stworzyć zdrowe i satysfakcjonujące hobby, aby nadać ich życiu sens. Wolontariat to zawsze świetna opcja.

Aktywność Fizyczna

Zdrowy przepływ krwi do mózgu jest niezbędny do zapobiegania depresji. Niestety, wielu seniorów ma nadciśnienie i inne schorzenia, które mogą utrudniać przepływ krwi. Aktywność fizyczna to świetny sposób na zwiększenie przepływu krwi i tlenu do mózgu, a także wyzwolenie substancji chemicznych „dobrego samopoczucia”, takich jak endorfiny. Wypróbuj ćwiczenia wzmacniające mięśnie o niewielkim wpływie oraz jogę lub tai chi, aby poprawić równowagę. Spróbuj czegoś zabawnego.

Dieta i odżywianie

Dieta i odżywianie odgrywają również szczególną rolę w zdrowiu psychicznym. Gdy ludzie się starzeją, ich ciała nie wchłaniają składników odżywczych tak dobrze, jak kiedyś. Kwasy tłuszczowe Omega 3, witamina D i witaminy z grupy B są szczególnie ważne dla wspomagania przepływu krwi do mózgu i zdrowia psychicznego.

Izolacja

Niestety izolacja w starszym wieku jest niezwykle powszechna i prawdopodobnie będzie się nasilać wraz ze wzrostem starzejącej się populacji. Głównym problemem związanym z izolacją społeczną jest to, jak wpływa ona na zdrowie, jakość życia i związany z tym dobrostan osób starszych.

Niestety, w miarę narastania problemu rośnie niechęć do przyznania się do poczucia izolacji, głównie dlatego, że większość cierpiących ludzi mieszka samotnie i boją się, że zostaną zmuszeni do opuszczenia znajomego domu. Ponadto nie tylko osoby starsze zmagają się z poczuciem izolacji; badania uświadamiają nam coraz bardziej, że opiekunowie rodzinni są również narażeni na wysokie ryzyko poczucia izolacji społecznej. Droga naprzód, aby pomóc złagodzić ten narastający problem, jest skomplikowana i powinna angażować zarówno władze, jak i rodzinę, przyjaciół i społeczność lokalną. Jednak na wszystkich poziomach istnieje wiele sposobów, dzięki którym wszyscy możemy pomóc poprawić jakość życia seniorów, zarówno w naszym życiu, jak i szerszej społeczności.



Transport

Wielu seniorów już nie prowadzi samochodu, co oznacza, że są mniej lub bardziej ograniczeni do poruszania się po swojej okolicy. Chociaż bezpłatny transport jest rzekomo dostępny dla osób starszych, brak wystarczającej infrastruktury jest problemem na większości obszarów wiejskich.

Jeśli chodzi o zapewnienie niezależności osobom starszym, konieczne jest stworzenie lepszych opcji transportu publicznego w ramach lokalnej infrastruktury, szczególnie na obszarach wiejskich, gdzie infrastruktura transportowa została radykalnie zmniejszona w ciągu ostatniej dekady. Najlepiej byłoby, gdyby istniały rozbudowane udogodnienia dla osób mniej mobilnych i niepełnosprawnych.

Na poziomie lokalnym wolontariusze oferujący swoje usługi w zakresie dowozów do lokalnych stowarzyszeń i klubów mogą pomóc w wydobyciu kilku osób z ograniczeń ich własnej firmy i domów.

Na poziomie osobistym rodzina i przyjaciele, którzy oferują wycieczki, mogą być dla większości jedynym krótkoterminowym rozwiązaniem.

Hobby i Zainteresowania

Osoby z hobby lub aktywnymi zainteresowaniami są mniej narażone na samotność i związane z nią problemy zdrowotne, głównie dlatego, że wiele hobby ma z natury charakter społeczny.

Zorganizowane zajęcia są niezwykle korzystne, niezależnie od tego, czy są to lokalna grupa Whist Drive lub Bridge Group, czy też działalność promowana w lokalnym centrum kultury. Wolontariat to także pozytywna szansa dla bardziej mobilnych osób starszych. Poczucie celu może zachęcić ludzi do wyjścia i interakcji z innymi. Zapewnienie możliwości dla tych działań ma kluczowe znaczenie zarówno w środowisku miejskim, jak i wiejskim.

Wspieraj Działalność Religijną

Niezbędne może być przekonanie osób starszych do dalszego uczęszczania do ich miejsc kultu religijnego. Poczucie wspólnoty, celu i wspólnych przekonań ma kluczowe znaczenie dla uniknięcia izolacji. Posiadanie opcji transportu może pomóc w utrzymaniu stałej obecności na spotkaniach. Transport może być zorganizowany centralnie lub lokalnie. Uczestnicy spotkań korzystają również z koleżeństwa i opieki swoich współpracowników, którzy mogą zauważyć każdą zmianę nastroju lub zdrowia.

Zachęcaj Do Regularnych Badań Kontrolnych

Wiele osób unika sytuacji towarzyskich, ponieważ czują się odcięci, zawstyżeni lub mają problemy z komunikacją. Regularne badania słuchu i wzroku mogą usunąć niektóre z wstydlivych barier utrudniających dobrą komunikację.

Problemy z nietrzymaniem moczu, z oczywistych względów, mogą być dla niektórych seniorów ogromnym zakłopotaniem. Ostrożne i wrażliwe podejście pracowników służby zdrowia i opiekunów może rozwiązać wiele z tych problemów, dostarczając leki i niezbędne artykuły higieniczne, a także zwiększając pewność siebie. Niektórzy seniorzy po prostu wstydzą się przyznać do zaawansowanego wieku, a nawet słabości – dostęp do pomocy do chodzenia itp. może pomóc w stworzeniu pomostu dla osoby o ograniczonej sprawności ruchowej.



Pozytywny Obraz Ciała

Niektóre osoby starsze borykają się z dietą lub higieną. Nadwaga lub niemożność wzięcia odpowiedniego prysznica, a nawet pójścia gdzieś na strzyżenie włosów lub ogolenie może sprawić, że niektóre osoby poczują się niegodne lub niechciane społecznie. Dobre porady dietetyczne i/lub opcje ćwiczeń i zajęcia mogą pomóc zarówno w utrzymaniu zdrowia, jak i wagi. Pozytywnym posunięciem jest oferowanie w domu udogodnień adaptacyjnych, które umożliwiają osobom bardzo niezależnym dalsze dbanie o własną higienę. Pomocny może być transport do fryzjera lub możliwość strzyżenia lub stylizacji w domu. Wrażliwość i życzliwość są niezbędne we wszystkich przypadkach złego lub pogorszonego obrazu siebie.

Wsparcie Dla Pogrzążonych w Żałobie

Starsi dorośli są narażeni na wysokie ryzyko izolacji w dniach po stracie współmałżonka lub bliskiej osoby. Czasami regularne wizyty, telefony i szybki uścisk mogą wystarczyć, aby ktoś poczuł, że nadal ma godne życie. W niektórych przypadkach konieczne będzie poradnictwo w żałobie.

Odporność

Wiele starszych osób boryka się z wyzwaniami, trudnościami, złym stanem zdrowia lub wstrząsami życiowymi, ale znajduje sposoby, aby je „przebrnąć” lub je przezwyciężyć. Jednak, gdy badacze gerontologiczni rozważają mocne strony osób starszych, zbyt często wydaje się, że odróżniają się one od trudności i niechlujnej złożoności życia i podeszłego wieku. Skupienie się na odporności stawia na pierwszym planie „zwykłą magię” codziennych sposobów, w jakie ludzie przystosowują się do trudności.

Odporność jest sposobem na wyjście poza zarówno poglądy kliniczne, które kojarzą starzenie się z upadkiem, słabością i chorobą z jednej strony, a wąsko zdefiniowane poglądy na pomyślnie starzenie się jako minimalny poznawczy, społeczny lub funkcjonalny spadek lub stratę z drugiej (Wild, Wiles i Allena, 2013). Staraliśmy się zrozumieć „odporność” z perspektywy różnych osób starszych. Eksperci mówią, że odporność wśród osób starszych nie powinna być zbyt wąska ani skoncentrowana tylko na indywidualnych cechach. Odporność jest szersza, bardziej warstwowa; może obejmować zarówno wrażliwość, jak i rozkwit. Myśląc o odporności, powinniśmy zwracać uwagę na konteksty, w których żyją ludzie.

Uczymy się od osób starszych, że odporność może łączyć i równoważyć wrażliwość z siłą w szerokim zakresie kontekstów. Ludzie mogą żyć z przewlekłymi chorobami, stratą lub trudnymi sytuacjami, ale postrzegają siebie jako osoby odporne. Odporność to nie tylko „odbijanie się” lub osiąganie pomimo przeciwności. Starsi ludzie często postrzegają siebie jako odpornych z powodu przeciwności losu oraz swoich umiejętności negocjowania i pokonywania wyzwań i strat w miarę upływu czasu. Być może odporność należy traktować bardziej jako odwagę i zaradność, by żyć z wrażliwością niż jej unikanie (Wiles J., 2011). Odporność dotyczy tego, jak ludzie rozwijają się w kontekście trudności, czy to z ich powodu, czy pomimo nich. Odporność jest procesem ciągłym i negocjowanym, rodzajem plastyczności, elastyczności lub adaptacyjności.

Na przykład mogą być odporni finansowo lub społecznie, nawet jeśli tracą sprawność fizyczną. Moglibyśmy pomyśleć o odporności osób starszych, lub inaczej, w szerokim zakresie obszarów, w tym psychologicznych, poznawczych, sprawności fizycznej, mobilności, finansowych, środowiskowych (mieszkania, możliwości rekreacji, dostęp do usług i innych zasobów), społecznych i kulturowych.



Odporność działa również w różnych skalach, od osobistej do społecznej, od mikro - (takiej jak indywidualny i dom), do makro - (takiej jak rodziny, sąsiedztwo i społeczności) i makro (takie jak zasoby na poziomie społecznym i globalnym) . Na przykład dana osoba może mieć dobrą mobilność osobistą, ale mieszkać w sąsiedztwie ze słabymi systemami transportu; lub mieszkać w miejscu z bardzo łatwo dostępnym transportem, który umożliwia im poruszanie się, mimo że ich osobista funkcja fizyczna zmienia się (Wiles, Wild, Kerse i Allen, 2012). Czynniki odporności na tych różnych skalach mogą działać razem lub przeciwko sobie, aby wzmocnić lub ograniczyć odporność osoby.

Ludzie mają tendencję do myślenia o odporności na poziomie osobistym. Bogactwo badań ujawniło szeroki zakres osobistych strategii i zachowania związanych z odpornością; starsi ludzie, mówili również o indywidualnych cechach i strategiach, które postrzegali jako związane z odpornością. Należą do nich takie rzeczy, jak przystosowanie się i adaptacja do zmian i fluktuacji, ale także wiedza, kiedy naciskać na zmianę; postawy wytrwałości i wdzięczności; równoważenie akceptacji i walki lub oporu; bycie świadomym posiadania poczucia celu; utrzymywanie zasobów społecznych i więzi; wkład i zaangażowanie w społeczności interesów; angażowanie się w praktykę duchową; refleksyjne opowiadanie historii i przegląd życia; a nawet krytyczną świadomość i opór wobec norm i wartości wiekowych w społeczeństwie.

Po uważnym wysłuchaniu starszych osób mówiących o odporności, dowiadujemy się, że odporność należy traktować zarówno jako cechy indywidualne, jak i na poziomie zbiorowym i społecznym. To zarówno te osobiste, „wewnętrznej siły” zasoby, postawy i podejście do życia, oraz społeczne i fizyczne środowiska i struktury, które otaczają osobę. Nasze środowiska społeczne i fizyczne mogą również przyczynić się do zwiększenia odporności osobistej lub ją odebrać. Obfite zasoby osobiste, dobre wsparcie i zasoby dla rodziny i gospodarstwa domowego, dobrze zaprojektowane i utrzymane domy i mieszkania, dostępne i bezpieczne ulice i dzielnice, dobry projekt urbanistyczny, zwłaszcza budynków i przestrzeni publicznych, przemyślany transport publiczny; wszystkie te rzeczy mogą potencjalnie przyczynić się do odporności osoby lub grupy. Mówiąc szerzej, dobre więzi społeczne; wysokiej jakości zbudowane środowiska i systemy, które umożliwiają powszechną dostępność; kulturowo istotne i bezpieczne usługi społeczne; krytycznie konstruktywne i pozytywne postawy społeczne i kulturowe wobec starości oraz kulturowej i społecznej różnorodności na starość; a niski poziom nierówności społecznych i nierówności są zasobami, które mogą wzmocnić i umożliwić odporność (McConatha, Schnell, Volkwein, Riley i Leach, 2003).

Wąsko zdefiniowane koncepcje odporności, które koncentrują się na indywidualnych lub bardzo konkretnych kryteriach, są niebezpieczne, ponieważ mogą przenosić odpowiedzialność i obwinianie na osoby znajdujące się w niesprzyjających okolicznościach. Zbyt duża koncentracja na cechach indywidualnych i „pozytywnych odchyleniach” może być atrakcyjna dla niedofinansowanych decydentów, którzy szukają łatwych okazji do cięcia budżetów, uzasadniając, że jeśli „niektórzy” mogą pomyślnie radzić sobie z trudnościami, każdy powinien to zrobić. Jednocześnie nadmiernie pozytywne poglądy na temat odporności w starszym wieku stwarzają ryzyko romantyzowania zdolności jednostek, jednocześnie bagatelizując bardzo realną walkę i niekorzyść życia z chronicznymi przeciwnościami losu.

Krytycznie refleksyjne podejście do odporności oznacza ciągłe poszukiwanie sposobów na uznanie codziennej siły osób starszych do kontrolowania swojego życia, będąc jednocześnie podatnymi na zagrożenia, a także rozpoznawanie i rozwiązywanie sposobów identyfikowania i eliminowania czynników kontekstowych, społecznych i strukturalnych, które sprzyjają przeciwnościom. Zrozumienie odporności

osób starszych z ich perspektywy pokazuje nam, że aby poprawić starość, należy poświęcić znacznie więcej uwagi inwestowaniu i optymalizacji środowiska życia w celu wspierania dobrego samopoczucia w starszym wieku. Musimy zająć się sposobami, w jakie usługi publiczne, przestrzenie publiczne i zabudowane, odpowiednie przepisy, dobre systemy wsparcia dochodów i podatków, polityka mieszkaniowa i inne formy wsparcia oraz przemyślane wartości i postawy społeczne mogą zwiększyć odporność jednostek, rodzin i społeczności (Mock i Eibach, 2011).

Nuda

Nuda to ważny problem związany z jakością życia wielu seniorów. Jeśli chodzi o domową opiekę nad osobami starszymi lub mieszkania wspomagane, opiekunowie rodzinni muszą zapewnić zaspokojenie fizycznych, psychicznych i emocjonalnych potrzeb seniorów. Ci, którzy opiekują się rodzicami w domu, muszą również starać się zapewniać stymulujące zajęcia, aby bliscy nie pogrążyli się w depresji, z której trudno się wydostać. Według Narodowego Instytutu Zdrowia Psychicznego (NIMH) starsi Amerykanie częściej popełniają samobójstwo niż jakakolwiek inna grupa wiekowa. Jak zauważył NIMH, prawie 16% zgonów samobójczych w kraju dotyczyło osób w wieku 65 lat lub starszych. Nuda prowadząca do depresji jest głównym czynnikiem w wielu domach, ośrodkach opieki zdrowotnej dla osób starszych i domach opieki. To do opiekunów rodzinnych należy zmniejszenie takiego ryzyka, jeśli chodzi o opiekę nad naszą starszą populacją.



Źródło: Pexels.com

Starzenie Się To Proces — Nuda Jest Zagrożeniem

Nikt nie lubi się nudzić, w każdym wieku. Nie inaczej jest wśród seniorów. Twoi rodzice prowadzili produktywnie i aktywne życie, ale mogą nagle zachorować lub zranić się do tego stopnia, że nie będą mogli się poruszać tak dobrze, jak kiedyś. Osoby te są bardziej narażone na nudę i poczucie bezużyteczności, co



może prowadzić do ciężkich epizodów depresji. Zapobieganie takim odczuciom powinno być główną troską pracowników służby zdrowia i opiekunów osób starszych — równie wysoko na liście ważnych, jak odpowiednia opieka medyczna i nadzór.

Nuda prowadzi do wielu problemów emocjonalnych, w tym:

- Poczucie bezwartościowości
- Poczucie, że życie nie jest już nic warte
- Uczucia intensywnego niepokoju
- Uczucie braku miłości lub braku troski.

Takie problemy są niezwykle trudne do rozwiązania, dlatego zapobieganie im w pierwszej kolejności jest najlepszym sposobem na walkę z wyniszczającymi skutkami nudy i depresji. Jak opiekunowie mogą walczyć z nudą?

Rozwijaj Nowe Zainteresowania

Opiekunowie rodzeństwa mogą zachęcać rodziców do rozwijania nowych zainteresowań w każdym wieku. Kto powiedział, że musisz być w szkole, aby nauczyć się nowego języka lub umiejętności? Badania wykazały, że stymulacja umysłu może pomóc ćwiczyć nie tylko ciało, ale także mózg. Uczenie się czegoś nowego w każdym wieku pomaga promować wzrost nowych komórek nerwowych, poprawia koncentrację i zwiększa odpowiednie dotlenienie, tworząc zdrowsze, bardziej aktywne komórki.

Opiekunowie seniorów w każdym wieku, sprawności fizycznej i sprawności umysłowej mogą znaleźć nowe, stymulujące zajęcia dla osób starszych poprzez różne tamagotki, ruchy fizyczne lub interakcje społeczne.

Takie czynności nie muszą być skomplikowane. National Institute of Aging zidentyfikował regularną stymulację jako główny czynnik jakości życia między grupami seniorów o różnych możliwościach fizycznych (na przykład 85-latek, który startuje w maratonie, w przeciwieństwie do 65-latka). Seniorzy, którzy dobrze się starzeją, rzadziej cierpią na przewlekłe choroby i fizyczne ograniczenia. „Starsi dorośli byli również dość podobni do młodszych dorosłych pod względem tego, jak duża część ich uwagi została przyciągnięta mimowolnie” – zauważają badania przeprowadzone przez Centrum Medyczne Baptistów Uniwersytetu Wake Forest. „Nawet gdy się starzejemy, zdolność mózgu do angażowania uwagi wielozmysłowej pozostaje nienaruszona.”

Zachęcaj seniorów do rozwijania postawy!

Zachęć matkę do rozwiązania tej krzyżówki. Namów tatę do zajęcia się nowym hobby. Opiekunowie osób starszych powinni stale oferować podopiecznym nowe i stymulujące zajęcia. Rozpocznij krąg opowiadania historii z tatą lub ucz się francuskiego z mamą. Możliwości są nieskończone.

Smutek

W pewnym momencie naszego życia wszyscy doświadczyliśmy, jak to jest opłakiwać utratę kogoś, kogo kochamy i cenimy. I chociaż starsi ludzie mogli mieć większe doświadczenie w radzeniu sobie ze stratami, utrata dorosłego dziecka, małżonka, a nawet opuszczenie domu rodzinnego może pozostawić osoby starsze w zdruzgotaniu. Jeśli starsi dorośli nie otrzymają pomocy potrzebnej do radzenia sobie ze swoim

żalem, jest bardzo prawdopodobne, że wpadną w depresję, a badanie wykazało, że 10 do 15% Australijczyków w wieku powyżej 65 lat już cierpi na depresję. Aby pomóc naszym bliskim w podeszłym wieku przed popadnięciem w depresję, musimy znaleźć sposoby, które pomogą im radzić sobie ze smutkiem i stratą w pozytywny sposób.



Źródło: Pexels.com

Oznaki Żalu u Osób Starszych

Wiele starszych osób może nie wykazywać zewnętrznych oznak żałoby, ale opiekunowie i krewni powinni zwracać uwagę na niepokój fizyczny i emocjonalny. Smutek może objawiać się płaczem, a nawet niechęcią do płaczu, a zmiana nawyków żywieniowych może być również oznaką cierpienia. Utrata zainteresowania rodziną, przyjaciółmi i hobby jest kolejnym wskaźnikiem żałoby, a także trudności ze snem, koncentracją i podejmowaniem decyzji. Jeśli ukochana osoba w podeszłym wieku doświadcza którejkolwiek z powyższych sytuacji, oto kilka sposobów na radzenie sobie ze smutkiem i stratą.

Etapy Żałoby

Odmowa

Początkowym etapem żalu jest zaprzeczenie, w którym osoba walczy lub nie chce zrozumieć, że twój ukochany umiera. Mogą dołożyć wszelkich starań, aby zignorować rzeczywistość sytuacji, a nawet przedyskutować ją z bliskimi lub lekarzami. Faza zaprzeczenia żalu jest często natychmiastową reakcją, a osoba zaczyna przechodzić przez nią, gdy ma czas na przetworzenie informacji.



Gniew

Kiedy osoba osiąga fazę gniewu, może doświadczać i wyrażać te uczucia wewnątrznie, zewnątrznie lub jedno i drugie. Mogą być źli, ponieważ czują, że nie są gotowi umrzeć lub że nie „zasługują” na to. Mogą przetwarzać te gniewne uczucia wewnątrznie i wolą unikać interakcji z innymi. Osoba może również wyładować swój gniew na otaczających ją ludziach, w tym na przyjaciółach, rodzinie, a nawet lekarzach i pielęgniarzach.

Targowanie się

W końcu większość ludzi przechodzi na etap negocjacji. Jeśli są religijni, ktoś może poprosić ich wyższą moc o uratowanie życia. Mogą się modlić i obiecywać „być dobrymi” lub „lepszymi”, jeśli tylko Bóg ich ocali. Rozmowy z innymi podczas targowania się w żałobie mogą zawierać wiele stwierdzeń, które zaczynają się od „Gdybym tylko...”. Komentarze te mogą dotyczyć tego, co dana osoba chciałaby cofnąć w związku z przeszłością („Gdybym tylko nie zaczął palić...”) lub skoncentrować się na rzeczach, które zdają sobie sprawę, że przegapią („Gdybym tylko mogła doczekać dorastania moich wnuków...”).

Depresja

Większość ludzi doświadcza depresji w pewnym momencie procesu umierania i żałoby, chociaż może ona przybierać różne formy. Kiedy ktoś ma do czynienia ze śmiercią bliskiej osoby, okres żałoby jest oczekiwaną reakcją na stratę.

Ewentualnie, gdy osoba jest w trakcie umierania, żałoba jest uprzedzająca. Żałoba przewidująca może oznaczać coś więcej niż tylko utratę życia; w miarę zbliżania się śmierci i coraz większej zależności od innych człowiek może opłakiwać utratę niezależności i tożsamości.

Akceptacja

Ostatnim etapem żalu jest akceptacja. Chociaż zwykle opisuje się go jako osobę „pogodzoną” ze śmiercią, nie musi to oznaczać, że jest to łatwy etap i że osoba poczuje ulgę lub nie będzie się bać, gdy do niego dotrze. Nierzadko zdarza się, że ktoś w ostatniej fazie żalu nic nie czuje, a odrętwienie może pomóc ludziom radzić sobie ze śmiercią. Osiągnięcie etapu akceptacji może zająć dużo czasu, a osiągnięcie akceptacji nie oznacza, że dana osoba nie wróci do poprzedniego etapu, jeśli zmieni się jej sytuacja. Posiadanie sieci wsparcia złożonej z rodziny i przyjaciół na każdym etapie procesu żałoby może zapewnić wskazówki i pocieszenie, ale nierzadko zdarza się również szukanie profesjonalnej pomocy w obliczu straty. Ludzie często zwracają się do poradnictwa w żałobie, grup wsparcia i duchowieństwa, aby pomóc im przetworzyć i uporać się z ich żałobą.

Jak możesz pomóc?

Odzwiedzaj Regularne

Niezależnie od tego, czy twoja ukochana osoba w podeszłym wieku mieszka w domu, czy w ośrodku opieki, ważne jest, aby znaleźć czas na regularne wizyty. Twoje wizyty zapewnią coś, na co czekasz i zapobiegną uczuciu izolacji. Informuj ukochaną osobę o pozytywnych wydarzeniach na świecie i przynieś coś, co może jej się spodobać, na przykład koszyk z ulubionym jedzeniem lub wypiekami.



Niech Wyrażają Swój Smutek

Poinformuj swojego starszego krewnego lub przyjaciela, że opłakiwanie jest w porządku. Nie proponuj, aby coś naprawić lub ulepszyć — w takiej chwili najlepszą rzeczą, jaką każdy może zrobić, jest po prostu być tam i słuchać. Zaoferuj swoje wsparcie i pamiętaj, że dotyk lub przytulenie mogą pomóc Twojej ukochanej w żałobie bardziej niż jakiegokolwiek słowa.

Spraw, By Poczuli Się Bezpieczni

Pogrążeni w żałobie starsi dorośli muszą czuć się bezpiecznie w tym trudnym czasie i będą potrzebować miłości i akceptacji rodziny i przyjaciół. Nie bądź krytyczny, jeśli muszą na chwilę uciec od żalu — nikt nie może się smucić przez cały czas i być może będą musieli zrobić coś dla siebie, aby poczuć się dobrze, nawet na chwilę. Tak więc, jeśli chcą wyjść i udać się do centrum handlowego lub wybrać się na miły spacer, zaproponuj bycie z nimi, jeśli chcą towarzystwa. Pomaganie osobom starszym w radzeniu sobie ze stratą to proces i może minąć trochę czasu, zanim będą mogły się wyleczyć. Ale twoja miłość i wsparcie mogą pomóc w tym trudnym czasie, więc bądź przy swoich bliskich, gdy próbują uporać się ze smutkiem.

Utrata Rówieśników I Współczesnych

Paradoks życia polega na tym, że zdrowe starzenie się i zwiększona długowieczność oznaczają, że przez całe życie będziesz mieć więcej doświadczeń ze śmiercią. Z wiekiem starzeją się też ludzie wokół nas. Z biegiem czasu wiele osób, które znamy i na których nam zależy, rozwijają choroby przewlekłe lub śmiertelne. Niektórzy z nich umrą za naszego życia. Konsekwencją dłuższego życia jest to, że nadal będziemy tracić przyjaciół i bliskich na skutek wypadków, chorób, a w miarę upływu lat po prostu „starości”.

Chociaż śmierć jest naturalną częścią życia i nieuniknioną konsekwencją starzenia się, nie oznacza to, że nie zostaniesz nią głęboko dotknięty. Ciągła ekspozycja na śmierć jest jednym z powodów, dla których depresja jest powszechna u osób starszych. Jednak świadomość, że śmierć w końcu w jakiś sposób wpłynie na twoje życie, oznacza, że możesz aktywnie uczyć się radzenia sobie z procesem umierania i żałoby. Chociaż możesz nie być w stanie przewidzieć, jak będziesz odczuwać smutek (dla własnego życia lub czyjegoś życia), posiadanie systemu wsparcia i umiejętności niezbędnych do dbania o zdrowie psychiczne dadzą Ci solidne podstawy do pracy.

Uczucia Dotyczące Śmierci

Niektórzy ludzie wydają się być z natury bardziej pogodni ze śmiercią; przedwcześnie lub pod koniec długiego życia. Innym trudno jest stawić czoła procesowi umierania, bez względu na to, ile mają lat lub jak często doświadczają śmierci ukochanej osoby.

Chociaż twoja wyjątkowa osobowość i doświadczenia wpływają na to, jak myślisz i czujesz się w związku ze śmiercią, istnieją również inne czynniki. Na przykład kultura, w której się wychowałeś, a także ta, w której żyjesz w danym momencie, będą kształtować twoje przekonania i postrzeganie śmierci. Sposób, w jaki inni ludzie w twoim życiu postrzegają i reagują na smutek, również wpłynie na twoje uczucia. Twoje postrzeganie może się również zmienić, gdy będziesz mieć więcej doświadczeń ze śmiercią; może to być najsilniej odczuwalne wtedy, gdy Twoje własne życie jest zagrożone, na przykład z powodu poważnego urazu lub choroby. Kiedy mówimy o radzeniu sobie ze śmiercią i umieraniem, należy wziąć pod uwagę



kilka elementów tego procesu. Oprócz doświadczenia emocjonalnego, istnieją również elementy duchowe lub egzystencjalne, a także fizyczne aspekty śmierci (zwłaszcza, gdy stajemy w obliczu własnej śmiertelności). Każdy element procesu umierania wymaga innego zestawu narzędzi do radzenia sobie, ale posiadanie umiejętności, których potrzebujesz, aby podejść do każdego aspektu indywidualnie, pomoże ci przejść przez wyjątkowe doświadczenie żalu.

Aspekty Emocjonalne

Sposób, w jaki myślisz o śmierci, czy to cudzej, czy własnej, jest dla ciebie wyjątkowy i wynika z twoich doświadczeń i przekonań. Ostatecznie istnieją pewne wspólne uczucia, których ludzie doświadczają w procesie śmierci i umierania. Te ustalone etapy żalu są często przywoływane, chociaż nie muszą być ściśle przestrzegane. Możesz myśleć o nich jako o nieliniowym przewodniku lub mapie drogowej. Kiedy ktoś osiągnął starość, ma przed sobą wiele lat życia, nad którymi zastanawia się nad śmiercią. Proces ten wymaga czasu i, jak zwykle w życiu, będzie pełen wzlotów i upadków. Chociaż ludzie niekoniecznie będą doświadczać etapów żałoby w tej samej kolejności lub intensywności, istnieją określone emocje, które zwykle wiążą się ze śmiercią i umieraniem. Wypieranie się i izolacja, złość, targowanie się, depresja i akceptacja są ogólnie uznawane za podstawowe emocjonalne elementy procesu żałoby. Niektórzy ludzie doświadczają tych emocji w kolejności, ale możliwe jest również, że ludzie ponownie odwiedzą etapy lub spędzą więcej czasu na jednym etapie niż na drugim.

Stres Opiekuna

Jeśli nigdy nie byłeś w sytuacji, w której musiałeś myśleć o śmierci, możesz być przytłoczony potrzebą przeanalizowania swoich uczuć zarówno po stracie ukochanej osoby, jak i przypomnienia, że pewnego dnia umrzesz. Jeśli w przeszłości doświadczyłeś śmierci bliskiej Ci osoby, opieka nad ukochaną osobą przechodzącą przez ten proces może przywrócić stare wspomnienia i smutek. Chociaż potrzeby Twojej umierającej ukochanej osoby mogą czasami wydawać się wymagające, pamiętaj, że Twoje własne dobro jest nadal Twoim priorytetem. Jeśli jesteś zdrowy emocjonalnie i fizycznie, będziesz miał energię, siłę, skupienie i cierpliwość, aby być w pełni obecnym z umierającymi bliskimi i zaspokajać ich potrzeby. Mimo to nie jest łatwo radzić sobie z umieraniem ukochanej osoby i bycie jej opiekunem, dlatego ważne jest, aby dbać również o siebie i uzyskać pomoc.

Aspekty Duchowe i Egzystencjalne

Potrzeby religijne i duchowe przez cały proces umierania będą bardzo indywidualne, ale nawet ktoś, kto nie zajmował się religią lub duchowością przez całe życie, może głębiej rozmyślać nad tymi koncepcjami, gdy stanie w obliczu śmierci. Kiedy mówimy o myśleniu o życiu na wyższym poziomie, mówimy o myśleniu egzystencjalnym lub czasami o kryzysie egzystencjalnym. Każda poważna zmiana lub uraz, w tym poważna choroba lub uraz, śmierć i żałoba, mogą wywołać te myśli i uczucia. Duchowe i egzystencjalne aspekty procesu umierania i żałoby są naturalne, ale mogą też być intensywne, wyczerpujące i przygnębiające. Osoba może odczuwać desperację lub jakby czas uciekał, gdy ścigają się, aby podsumować swoje życie i zaplanować swoją śmierć. Mogą zastanawiać się nad decyzjami, które podjęli w swoim życiu, kwestionować swoje wybory i zmagać się z poczuciem winy z powodu tego, co powiedzieli lub zrobili. Mogą zapytać „A co, jeśli?” i spróbuj wyobrazić sobie, jak mogłoby potoczyć się ich życie. W zależności od przekonań duchowych i religijnych dana osoba może pragnąć zbliżyć się do swojej siły wyższej. Mogą



chcieć częściej uczęszczać na nabożeństwa lub odwiedzić ich duchowego przywódcę, który udzieli im wskazówek i pocieszenia.

Z drugiej strony, jeśli zmagają się z gniewem z powodu swojej śmierci, mogą czuć się zdystansowani od swojego duchowego centrum i mogą nie chcieć angażować się w praktykę religijną. Jeśli czyjaś religia ma tradycje dotyczące umierania, może zechcieć wziąć w nich udział. Mogą również chcieć porozmawiać o tym, jak chcieliby, aby ich życie duchowe odzwierciedlało się podczas procesu umierania i okresu po nim. Należy również wziąć pod uwagę duchowe i egzystencjalne potrzeby osób opiekujących się umierającymi bliskimi. Tak jak osoba umierająca może szukać pocieszenia u przywódców religijnych lub tekstów, tak ci, którzy się nią opiekują, mogą skorzystać na dotarciu do swojej duchowej lub religijnej społeczności.

Słowo na pocieszenie

Wszyscy będziemy mieli doświadczenia ze śmiercią, ale nie wszyscy doświadczymy śmierci i umierania w ten sam sposób. Nasze wyjątkowe doświadczenia mogą się nawet zmieniać wraz z wiekiem i częściej spotykamy się ze śmiercią. Nasze przekonania i doświadczenia mają wpływ na to, jak myślimy o śmierci, czego będziemy potrzebować i czego pragniemy podczas procesu umierania oraz sposób, w jaki opłakujemy śmierć kogoś, kogo kochamy. Ważne jest, aby wiedzieć, że wiele fizycznych, emocjonalnych i duchowych aspektów umierania, które są niepokojące i dezorientujące, jest w rzeczywistości normalnych. Chociaż nie zawsze możesz kontrolować okoliczności, a nawet wiedzieć na pewno, jak zareagujesz w danej sytuacji, istnieją aspekty procesu umierania, które Ty i Twoja rodzina możecie zaplanować. Omawianie swoich preferencji dotyczących opieki u schyłku życia, tworzenie sieci wsparcia i docieranie do społeczności duchowej to wszystkie sposoby, dzięki którym możesz stawić czoła śmierci w sposób otwarty i uczciwy. Niezależnie od tego, czy konfrontujesz się z własną śmiertelnością, czy opiekujesz się ukochaną osobą, która umiera, ważne jest również, aby pamiętać, że nie musisz robić tego sam. Oprócz przyjaciół i rodziny doradcy żałoby, grupy wsparcia, wspólnoty religijne i pracownicy służby zdrowia mogą również zapewnić zasoby i wsparcie.

Autorefleksja

Czy jesteś w stanie rozróżnić kilka socjologicznych zmian starzenia się Twoich seniorów? Jak? Jakich metod używasz, aby pomóc im przezwyciężyć te zmiany?

Źródła i więcej do czytania

- Jak starzejący się mózg wpływa na myślenie: <https://www.nia.nih.gov/health/how-ageing-brain-affects-thinking>

Materiały wideo

- Izolacja: <https://youtu.be/H2rG4Dg6xyl>
- Samotność: <https://youtu.be/mlQxzVvCjoA>
- Smutek, strata: <https://youtu.be/Rgr4pMMjAso>



- Zdrowie psychiczne: <https://youtu.be/bEP2sLx6tLw>
- Przewodnik opiekuna: <https://youtu.be/H82XCm7KEJk>

1.5. Fizyczne zmiany starzenia

Pojemność własna i zdolność funkcjonalna osób starszych

WHO definiuje wewnętrzną zdolność jako połączenie fizycznych i psychicznych zdolności jednostki, w tym zdolności psychologicznych. Zdolność funkcjonalna to połączenie i interakcja wewnętrznej zdolności ze środowiskiem, w którym zamieszkuje dana osoba.

Zdolność funkcjonalna składa się z wewnętrznej zdolności jednostki, odpowiednich cech środowiskowych i interakcji między nimi.

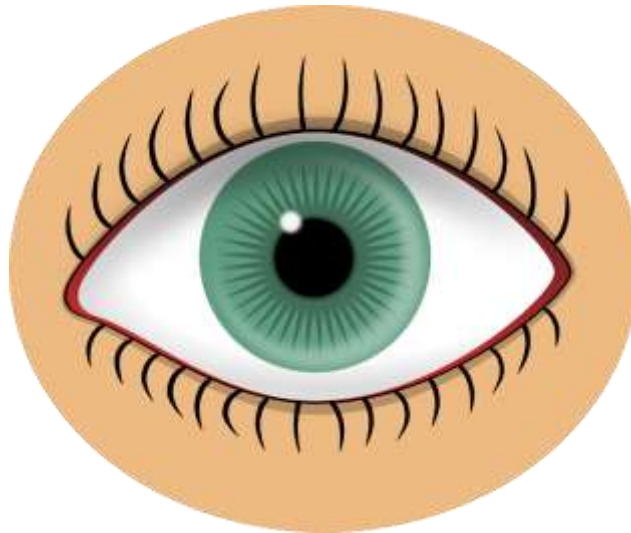
Zdolność wewnętrzna obejmuje wszystkie zdolności umysłowe i fizyczne, z których dana osoba może korzystać, a także zdolność chodzenia, myślenia, widzenia, słyszenia i zapamiętywania. Na poziom wydolności własnej wpływa kilka czynników, takich jak obecność chorób, urazów i zmian związanych z wiekiem.

Środowiska obejmują dom, społeczność i szersze społeczeństwo oraz wszystkie czynniki w nich występujące, takie jak środowisko zbudowane, ludzie i ich relacje, postawy i wartości, polityka zdrowotna i społeczna, systemy, które je wspierają oraz usługi, które wdrażają. Zdolność do życia w środowiskach, które wspierają i utrzymują wewnętrzną zdolność i sprawność funkcjonalną, jest kluczem do zdrowego starzenia się.

Wizja

Dla niektórych dorosłych pierwszą oznaką starości jest brak umiejętności czytania menu restauracji. I nie można zaprzeczyć, że prawdopodobieństwo problemów ze wzrokiem wzrasta wraz z wiekiem. Ale przy odpowiedniej pielęgnacji większość problemów ze wzrokiem związanych z wiekiem można rozwiązać, więc problemy ze wzrokiem nie muszą wpływać na jakość życia.

Wczesne wykrywanie jest ważnym elementem zapobiegania problemom ze wzrokiem. Dlatego seniorzy powinni zaplanować regularne badania oczu. Po 50. roku życia koniecznie poproś o badanie rozszerzonego oka. Egzamin może pomóc okulistom wykryć potencjalne problemy, zanim pojawią się inne objawy.



Źródło: Pixabay.com

Niektóre problemy ze wzrokiem, które są częstsze wraz z wiekiem, obejmują:

Starcowzroczność: Jeśli musisz trzymać rzeczy dalej, aby zobaczyć je wyraźnie, prawdopodobnie masz starcowzroczność. Jest to normalna część procesu starzenia się oczu i dzieje się, ponieważ soczewka wewnątrz oka twardnieje i gęstnieje wraz z wiekiem.

Zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD): plamka jest częścią oka, która pomaga widzieć na wprost. Kiedy zaczyna się rozpadać, możesz zauważyć rozmyte plamy w centrum pola widzenia. W miarę postępu AMD mogą pojawić się puste plamy w pobliżu środka widzenia. Również jasność obiektów może słabnąć.

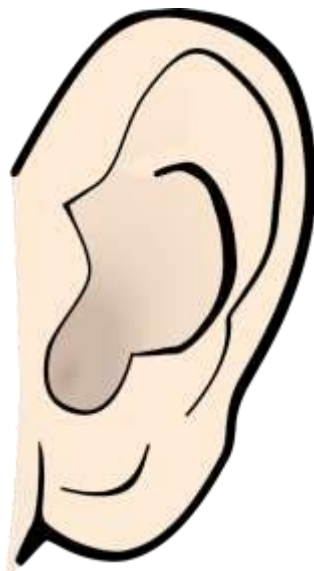
Zaćma: Soczewka oka składa się z wody i białka. Z wiekiem białko może zacząć tworzyć grudki na soczewce. Rezultatem może być zmętnienie widzenia i trudności w rozróżnianiu kolorów. Chociaż możesz rozwinąć zaćmę w średnim wieku, są one częstsze u seniorów.

Jaskra: Jaskra jest w rzeczywistości terminem zbiorczym dla wielu chorób, które wpływają na nerw wzrokowy. Często jednym z pierwszych objawów są trudności z widzeniem bocznym. Chociaż nie można go całkowicie wyleczyć, wczesne leczenie może zmniejszyć wpływ na wzrok. Regularne badania oczu mogą pomóc w zmniejszeniu wpływu jaskry na wzrok. A to ważne, ponieważ jaskra jest drugą najczęstszą przyczyną ślepoty.

Niektóre wybory stylu życia, które mogą pomóc zmniejszyć wpływ zmian widzenia związanych z wiekiem, obejmują noszenie okularów przeciwsłonecznych na zewnątrz, odpoczynek podczas patrzenia na ekran komputera przez długi czas oraz spożywanie pokarmów, o których wiadomo, że pomagają w zdrowiu oczu, takich jak liściaste warzywa, tłuste ryby i świeże owoce.

Słuch

Utrata słuchu jest jednym z powszechnych skutków procesu starzenia. Według National Institute on Deafness and Other Communication Disorders około jedna trzecia seniorów w wieku od 65 do 74 lat doświadcza pewnego ubytku słuchu, a prawie połowa osób w wieku powyżej 75 lat tak.



Źródło: Pixabay.com

Początek ubytku słuchu związanego z wiekiem może być subtelny. Seniorzy często nie doświadczają nagłego spadku zdolności słyszenia. Zamiast tego mogą stopniowo odkrywać, że częściej zwiększają głośność w telewizji lub radiu lub częściej proszą krewnych o powtórzenie tego, co właśnie powiedzieli.

Jak to się dzieje?

Nasze uszy przechodzą kilka fizycznych zmian, które mogą wpływać na nasz słuch. Z wiekiem małe komórki słuchowe ucha wewnętrznego mogą zacząć się rozpadać. Te komórki „tłumaczą” dźwięk na sygnały elektryczne, które mózg może zinterpretować. Przy mniejszej liczbie komórek włosowatych proces ten jest mniej skuteczny.

Ponadto kilka warunków, które często dotyczą seniorów, może wpływać na ich słuch, w tym:

- Nadciśnienie
- Choroba serca
- Cukrzyca
- Historia udarów.

Niektóre leki mogą również powodować problemy ze słuchem. A jeśli masz historię przebywania w pobliżu głośnych dźwięków, mogą one trwale uszkodzić Twoją zdolność słyszenia.

Potencjalny problem i jego możliwe rozwiązanie

Wiele osób uważa utratę słuchu za normalną część procesu starzenia. Ale niektóre długoterminowe skutki mogą być poważne. W rzeczywistości kilka badań wykazało możliwy związek między utratą słuchu a demencją. Co więcej, słaby słuch może mieć wpływ na Twoje zdrowie i bezpieczeństwo w dłuższej perspektywie, ponieważ możesz nie usłyszeć wyraźnie instrukcji lekarza lub nie zauważyć, że włączy się alarm.

Jeśli więc zauważysz, że dźwięki stają się coraz bardziej przytłumione lub jeśli nie słyszysz wyraźnie rozmów, koniecznie porozmawiaj ze swoim lekarzem. Chociaż ubytku słuchu związanego z wiekiem nie można cofnąć, pomocne mogą być aparaty słuchowe i inne metody leczenia.

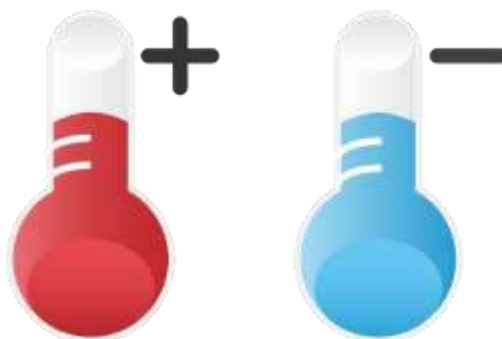
Oto kilka wskazówek, jak chronić słuch w miarę starzenia się:

- Ogranicz swoją ekspozycję na hałaśliwe otoczenie. A jeśli wiesz, że będziesz przebywać w pobliżu głośnych dźwięków, rozważ założenie zatyczek do uszu lub nauszników.
- Uważaj na wosk. Jeśli zauważysz nagromadzenie woskowiny, która tłumi słuch, porozmawiaj ze swoim lekarzem o najlepszym sposobie jego oczyszczenia. (Nie używaj wacików bawełnianych, ponieważ mogą uszkodzić błębenki uszne).

Temperatura

Starsi ludzie nie są w stanie regulować temperatury ciała w takim samym stopniu jak młodzi dorośli, ponieważ ich reakcje na zmiany temperatury ciała są zmienione. Kilka opublikowanych raportów sugeruje, że temperatura ciała spada wraz z wiekiem i wykazuje większą zmienność w starszych populacjach. To badanie miało na celu określenie średniej temperatury ciała u osób starszych.

Osoby starsze mają średnią temperaturę ciała pod pachą niższą od punktu odniesienia 36,5 st. C.



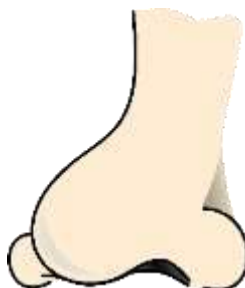
Źródło: Pixabay.com

Przy ocenie temperatury ciała ważne jest uwzględnienie wieku pacjenta. Również punkt odniesienia 36,5 st. C jest niewłaściwy u osób starszych, zwłaszcza przy diagnozowaniu choroby przebiegającej z gorączką.

Węch

Aromat pysznie przyrządzonego posiłku wzmacnia apetyt. Jednak osłabienie zmysłu węchu i nieumiejętność rozróżniania zapachów może sprawić, że starsza osoba będzie całkowicie niezainteresowana jedzeniem.

Zapach kwiatów jest przyjemnym doświadczeniem, a niemożność ich powąchania może być przygnębiająca.



Źródło: Pixabay.com

Jak to się dzieje?

Utrata węchu jest spowodowana starzeniem się, czasami po 70 roku życia, i pogarszana przez nawyki, takie jak palenie i ciągłe przyjmowanie leków. Zmniejszenie węchu może mieć tragiczne konsekwencje.

Potencjalny problem i jego możliwe rozwiązanie

Poza utratą apetytu osoba może nie być w stanie wyczuć zagrożenia w postaci wycieków gazu, dymu i ognia, co zwiększa ryzyko uduszenia [stan ekstremalny spowodowany brakiem tlenu i nadmiarem dwutlenku węgla we krwi]. . Pomocne może być zainstalowanie detektorów dymu i wizualnych detektorów gazu, które zmieniają wygląd w obecności gazu ziemnego.

Dotyk

Oslabiony zmysł dotyku jest powszechny u seniorów. Nie jest jasne, czy jest to spowodowane głównie starzeniem się, czy też przyjmowaniem leków na inne schorzenia, które często występują u osób starszych.



Źródło: Pixabay.com

Jak to się dzieje?

Nasza skóra, mięśnie, ścięgna, stawy i narządy wewnętrzne mają receptory, które wykrywają dotyk, temperaturę lub ból. Mózg interpretuje rodzaj wrażenia dotykowego jako gorące, zimne lub neutralne.



Chirurgia mózgu, choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, oraz uszkodzenie nerwów w wyniku urazu mogą sprawić, że mózg nie zinterpretuje uczucia ekstremalnego gorąca lub zimna jako uciążliwego.

Potencjalny problem i jego możliwe rozwiązanie

Jest to niebezpieczne, ponieważ zmniejszona wrażliwość na temperaturę może zwiększyć ryzyko odmrożenia, oparzeń lub hipotermii. U niektórych osób po 50 roku życia następuje stopniowe zmniejszenie wrażliwości na ból, co skutkuje problemami z chodzeniem i odleżynami. Używaj podgrzewaczy wody, które pozwalają ograniczyć maksymalną temperaturę wody. Zmniejszy to ryzyko oparzeń.

Jeśli mieszkasz w miejscu, w którym występują ekstremalne zmiany klimatyczne, dobrze jest ubrać się zgodnie z odczytem temperatury otoczenia na termometrze.

Stale obserwuj ich skórę, zwłaszcza dłonie i stopy, pod kątem obrażeń. Jeśli go zauważysz, nie ignoruj go, zakładając, że ból jest nieznaczny. Reaguj natychmiast.

W niektórych przypadkach starsi mają większą wrażliwość na światło i ciepło ze względu na cienką strukturę skóry. Może to również spowodować oparzenia. Tacy starsi powinni ograniczać ekspozycję na światło słoneczne i przebywać.

Smak

Często spotykamy osoby starsze narzekające, że jedzenie jest nieapetyczne lub ma nieprzyjemny smak. Nie ma to nic wspólnego z jakością gotowania [ponieważ inni uważają, że potrawa serwowana jest doskonale smaczna], ale ze spadkiem wrażliwości smakowej na skutek starzenia.



Źródło: Pixabay.com

Jak to się dzieje?

Jak wszyscy wiemy, kubki smakowe odpowiadają za dostarczenie nam czterech głównych smaków: słodkiego, kwaśnego, słonego i gorzkiego. Normalna osoba ma około 9000 kubków smakowych. W miarę starzenia się – między 50-60 rokiem życia u mężczyzn i 40-50 lat u kobiet – liczba kubków smakowych zaczyna się zmniejszać. Nie prowadzi to od razu do zmniejszenia wrażliwości smakowej. Ale w połączeniu z atrofią [degeneracją] pozostałych kubków smakowych i zmniejszoną produkcją śliny, może wywołać niewielką utratę smaku. Proces ten jest jednak przyspieszony, jeśli senior ma nawyk palenia, żucia tytoniu lub cierpi na choroby takie jak Alzheimer.



Potencjalny problem i jego możliwe rozwiązanie

Kiedy człowiek traci wrażliwość na smak, istnieje duża szansa, że straci zainteresowanie jedzeniem, co prowadzi do osłabienia i zmęczenia. Pomóc może zmiana w sposobie prezentacji posiłku lub przyprawy użyte do przygotowania dania.

Spadek wrażliwości smakowej może skutkować spożyciem przegotowanej lub nieświeżej żywności, prowadząc do niebezpiecznej sytuacji zatrucia pokarmowego. Jedynym wyjściem jest regularne nadzorowanie czyszczenia lodówek i sprawdzanie, czy żywność została zgromadzona.

Choroby Przewlekłe i Niepełnosprawności

Wiele osób, które są niepełnosprawne z powodu przewlekłej choroby, uważa, że definicja niepełnosprawności z ubezpieczenia społecznego ich nie obejmuje i zwraca uwagę, że definicja niepełnosprawności zawarta w większości słowników stwierdza, że jest ona „stanem niezdolności do wykonywania pracy w wyniku lub niesprawność psychiczną”.

Niepełnosprawność jest definiowana jako „niezdolność do podejmowania jakiejkolwiek znaczącej działalności zarobkowej z powodu jakiegokolwiek medycznie określonego upośledzenia fizycznego lub psychicznego, które może skutkować śmiercią lub które trwało lub ma trwać nieprzerwanie przez okres nie krótszy niż 12 miesięcy”.

Chociaż wydaje się, że definicja ta obejmowałaby większość niepełnosprawności, wiele osób niepełnosprawnych z powodu przewlekłej choroby uważa, że ta definicja niepełnosprawności ich nie obejmuje.

Szybko zwracają uwagę, że definicja niepełnosprawności zawarta w większości słowników mówi, że jest to „stan niezdolności do wykonywania czynności w wyniku niezdolności fizycznej lub psychicznej”.

Największym problemem, jaki osoby cierpiące na choroby przewlekłe wydają się mieć z definicją niepełnosprawności podaną przez administrację zabezpieczenia społecznego, jest to, że jest ona utworzona, aby opiekować się osobami z „statyczną”, niezmienną niepełnosprawnością, taką jak ślepota, upośledzenie umysłowe, trudności w uczeniu się i z poważnymi niepełnosprawnościami, takimi jak porażenie czterokończynowe. Osoby z przewlekłą chorobą są niepełnosprawne, ale nie jest to statyczne. W niektóre dni mogą pracować, a w inne nie, i nie ma sposobu, aby przewidzieć, kiedy będą zdrowi lub chorzy. Choroba przewlekła to niepełnosprawność, która często uniemożliwia pracę, wykonywanie codziennych czynności i kontakty towarzyskie, aczkolwiek nie jest ona statyczna i niezmienna.

Ta „wiecznie zmieniająca się” forma niepełnosprawności stwarza problemy w systemie. Po uzyskaniu renty inwalidzkiej osoba jest w ogóle niezdolna do pracy. Jeśli zdecydują się spróbować wyczerpać dziewięciomiesięczny okres próbny, a następnie nadal wykonywać „znacząco zarobkową pracę”, tracą przysługujące im świadczenia. Dla osób z przewlekłą chorobą nie jest to tak cięte i suche. Mogą być w stanie pracować z łatwością przez miesiące lub lata, tylko po to, aby zostać dotkniętym objawami choroby i być przykutym do łóżka przez tygodnie. Chociaż istnieje 36-miesięczny okres przedłużenia, który pozwala im uzyskać świadczenia wtedy, gdy jest to konieczne, trzy lata mogą przychodzić i mijać, pozostawiając ich bez świadczeń po okresie przedłużenia.



System nie ma żadnych konkretnych wytycznych, które są przeznaczone dla osób z ciągle zmieniającymi się chorobami przewlekłymi. Najlepsze, co mogą zrobić osoby z chorobami przewlekłymi, to ubiegać się o zasiłek, a nie pracować, co powoduje, że mają bardzo niewielkie dochody. Miejmy nadzieję, że zmieni się to w przyszłości..

Oslabienie

Czym jest osłabienie?

Termin „osłabienie” lub „bycie wątłym” jest często używany do opisu konkretnego stanu zdrowia często doświadczanego przez osoby starsze. Ale czasami jest używany nieprecyzyjnie.

Jeśli ktoś żyje z ułomnością, nie oznacza to, że brakuje mu zdolności lub nie jest w stanie prowadzić pełnego i niezależnego życia. Kiedy jest właściwie stosowany, faktycznie opisuje czyjąś ogólną odporność i jak ma to związek z szansą na szybki powrót do zdrowia po problemach zdrowotnych. W praktyce bycie słabym oznacza stosunkowo „mniejszy” problem zdrowotny, taki jak infekcja dróg moczowych, może mieć poważny długotrwały wpływ na czyjeś zdrowie i samopoczucie. Dlatego tak ważne jest, aby osoby żyjące w trudnej sytuacji miały dostęp do dobrze zaplanowanej, połączonej opieki, aby w pierwszej kolejności zapobiegać powstawaniu problemów – i szybkiej specjalistycznej reakcji, gdyby coś poszło nie tak.

Oslabienie zazwyczaj charakteryzuje się problemami, takimi jak zmniejszona siła mięśni i zmęczenie. Około 10% osób w wieku powyżej 65 lat żyje z słabością. Liczba ta wzrasta do od 25% do 50% w przypadku osób w wieku powyżej 85 lat. Kruchość to nie to samo, co życie z wieloma przewlekłymi schorzeniami. Często się nakładają, ale równie dobrze osoba żyjąca ze słabością może nie mieć innych zdiagnozowanych schorzeń.

Życie z osłabieniem organizmu

Ktoś żyjący z osłabieniem może potrzebować dostosowania swojego życia i znalezienia nowych sposobów radzenia sobie z codziennymi zadaniami. Może to dotyczyć również ich rodziny. Kruchość może również poważnie podważyć czyjeś poczucie własnej wartości i zmienić sposób, w jaki są postrzegani i traktowani przez innych, w tym pracowników służby zdrowia. Osoby żyjące w trudnej sytuacji są bardziej skłonne do korzystania z usług publicznych i prywatnych, które nie są dostosowane do ich potrzeb. Mogą być szczególnie narażeni na konsekwencje niskiej jakości opieki zdrowotnej i usług, które nie są połączone.

Osoby żyjące z osłabionym organizmem

Osoby żyjące w osłabionej kondycji organizmu muszą mieć dostęp do proaktywnej, połączonej opieki, aby zmaksymalizować zdrowie i dobre samopoczucie oraz przede wszystkim zapobiegać pojawiającym się problemom. Równie ważny jest dostęp do szybkich, specjalistycznych usług w przypadku kryzysu zdrowotnego. Istnieją dobre dowody na poparcie pracy z poszczególnymi osobami starszymi i ich rodzinami w celu wprowadzenia planów opieki i wsparcia dostosowanych do indywidualnych potrzeb, w oparciu o własne cele i preferencje osób.



Autorefleksja

Jakich technik używasz, aby poprawić jakość życia seniorów, rozwiązując ich problemy związane z fizjologicznym starzeniem się?

Zasoby i więcej do przeczytania

- Zmysły i odczucia: <https://completewellbeing.com/article/sense-and-sensibility/>
- Zrozumieć osłabienie: <https://www.ageuk.org.uk/our-impact/policy-research/frailty-in-older-people/understanding-frailty/>

Materiały Video

- Fizyczne zmiany ciała i zdrowe starzenie : <https://youtu.be/Yq5yKLpmh8E>
- Fizjologiczne zmiany starzenia : <https://youtu.be/DnMDtlzirjw>
- Osłabienie organizmu: <https://youtu.be/fZzskDKisCs>
- Zrozumieć osłabienie organizmu: https://youtu.be/7ba9_QRP1Hc
- Dlaczego twoje ciało ulega zmianie: <https://www.youtube.com/watch?v=GASaqPv0t0g>

1.6. ABC dobrego starzenia się

Aktywne starzenie się (wprowadzenie)

Aktywne starzenie się to proces optymalizacji możliwości w zakresie zdrowia, uczestnictwa i bezpieczeństwa w celu poprawy jakości życia w miarę starzenia się ludzi.

Aktywne starzenie się dotyczy zarówno jednostek, jak i grup ludności. Pozwala ludziom realizować swój potencjał dobrego samopoczucia fizycznego, społecznego i psychicznego przez całe życie oraz uczestniczyć w życiu społecznym zgodnie z ich potrzebami, pragnieniami i możliwościami, zapewniając im odpowiednią ochronę, bezpieczeństwo i opiekę, gdy potrzebują pomocy (Galiana i Haseltine , 2019).

Termin „aktywne starzenie się” został przyjęty przez Światową Organizację Zdrowia pod koniec lat 90. XX wieku. Ma na celu przekazanie bardziej inkluzywnego komunikatu niż „zdrowe starzenie się” i rozpoznanie czynników oprócz opieki zdrowotnej, które wpływają na starzenie się jednostek i populacji (Kalache i Keller, 1999).

Podejście do aktywnego starzenia się opiera się na uznaniu praw człowieka osób starszych i Zasad ONZ dotyczących niezależności, uczestnictwa, godności, opieki i samorealizacji. Przenosi planowanie strategiczne z podejścia opartego na potrzebach (które zakłada, że osoby starsze są biernymi celami) na podejście oparte na prawach, które uznaje prawa ludzi do równości szans i traktowania we wszystkich aspektach życia, Dorosnąć. Wspiera ich odpowiedzialność za uczestnictwo w procesie politycznym i innych aspektach życia społeczności.

Słowo „aktywny” odnosi się do ciągłego uczestnictwa w sprawach społecznych, ekonomicznych, kulturalnych, duchowych i obywatelskich, a nie tylko do zdolności do aktywności fizycznej lub udziału



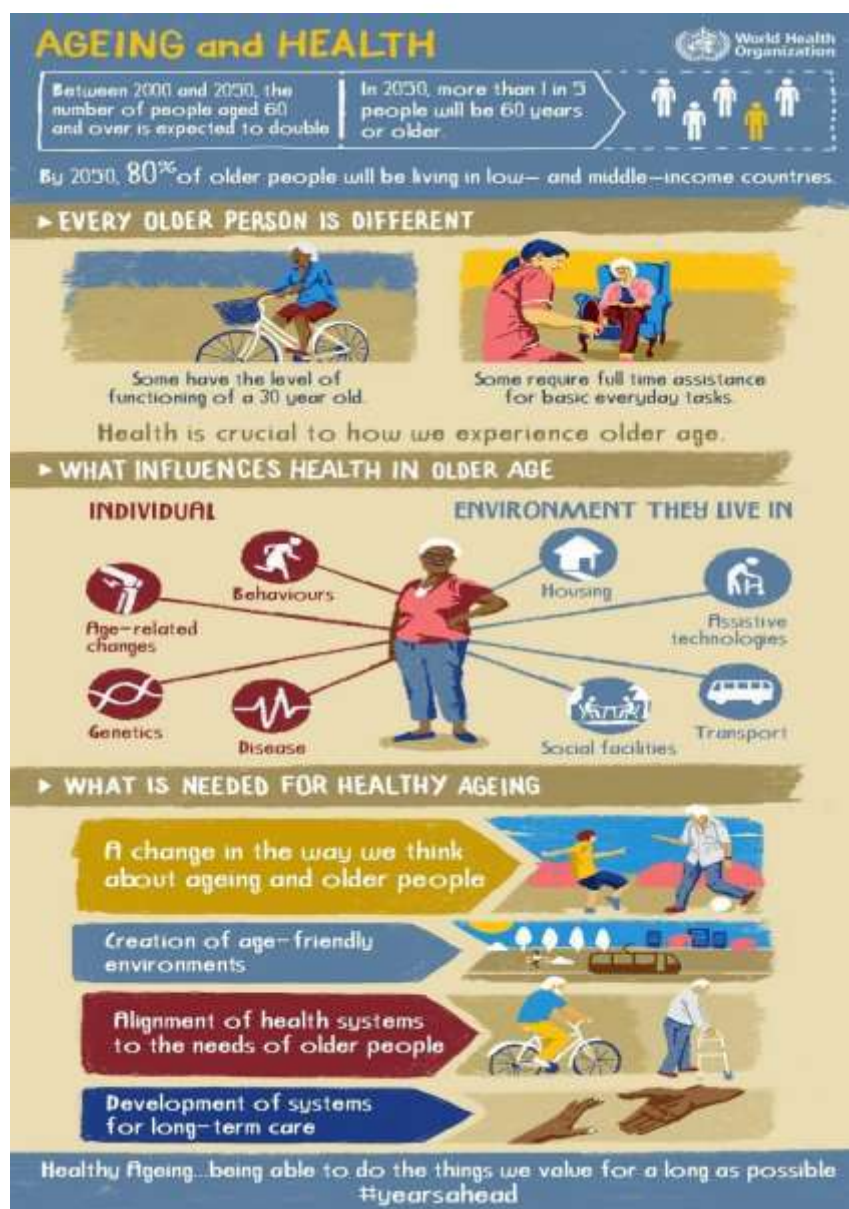
w sile roboczej. Osoby starsze, które przechodzą na emeryturę oraz osoby chore lub żyjące z niepełnosprawnością, mogą pozostać aktywnymi współtwórcami swoich rodzin, rówieśników, społeczności i narodów. Aktywne starzenie się ma na celu wydłużenie oczekiwanej długości i jakości życia w zdrowiu dla wszystkich starzejących się osób, w tym osób słabych, niepełnosprawnych i wymagających opieki.

„Zdrowie” odnosi się do dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, zgodnie z definicją zdrowia WHO. Dlatego w ramach aktywnego starzenia się, polityki i programy promujące zdrowie psychiczne i więzi społeczne są równie ważne, jak te, które poprawiają stan zdrowia fizycznego.

Utrzymanie autonomii i niezależności w miarę starzenia się jest kluczowym celem zarówno dla jednostek, jak i decydentów.

Ponadto starzenie się odbywa się w kontekście innych – przyjaciół, współpracowników, sąsiadów i członków rodziny. Dlatego współzależność, a także solidarność międzypokoleniowa (dwustronne dawanie i otrzymywanie między jednostkami oraz starszymi i młodszymi pokoleniami) są ważnymi zasadami aktywnego starzenia się. Wczorajsze dziecko to dzisiejszy dorosły, a jutro babcia lub dziadek.

Jakość życia, jaką będą cieszyć się jako dziadkowie, zależy od zagrożeń i możliwości, jakich doświadczali przez całe życie, a także od tego, jak kolejne pokolenia zapewniają wzajemną pomoc i wsparcie w razie potrzeby.



Źródło: Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

Jak radzić sobie ze starzeniem się

Krok 1: Zadbaj o siebie

Jedz zdrowo, ponieważ Twój organizm przyswaja mniej składników odżywczych, gdy jesteś starszy. Jedz dużo owoców i warzyw oraz bierz suplementy, zwłaszcza witaminę D i wapń.

Ćwiczenie – tkanka mięśniowa może stać się mniej elastyczna, a z wiekiem tracisz gęstość kości. Ćwiczenia mogą temu zapobiec. Zaczynij od lekkiego, nie przesadzaj i skonsultuj się z lekarzem, jeśli zaczynasz nowy schemat ćwiczeń, wystarczy 30-minutowy spacer na zewnątrz.

Ćwicz umysł – „użyj lub strać”, może zapobiec spadkowi funkcji poznawczych, rób sudoku, krzyżówki, graj w karty, czytaj, ucz się nowych rzeczy.

Uspołecznij się - otaczaj się przyjaciółmi, ludzie są zwierzętami społecznymi i dobrze się rozwijają w takich sytuacjach. Dołącz do klubu książki, kółka na drutach, graj w bingo, brydża. Jeśli nie lubisz ludzi, kup zwierzątko.

Dbaj o swoje zdrowie, udaj się do lekarza na rutynowe badania przesiewowe, takie jak mammografia, prostata, cholesterol, ciśnienie krwi, badanie oczu, badanie słuchu.

Nie jest też złym pomysłem, aby przyjrzeć się bliżej swojemu drzewu genealogicznemu, aby sprawdzić, czy nie ma historii chorób, takich jak choroby serca lub nowotwory, przeciwko którym można podjąć środki zapobiegawcze.



Źródło: 123rf.com

Krok 2: Pielęgnuj wewnętrzne piękno

A co jeśli twój wygląd zacznie blaknąć, pozwól, aby twoje wewnętrzne piękno przeświecało.

- Kontynuuj naukę i rozwój
- Zachowaj entuzjazm i ciekawość
- Miej otwarty umysł, bądź otwarty na zmiany, bądź kreatywny

- Miłej zabawy, ŚMIECH!



Źródło: Dribbble

Krok 3: Pozytywne Myślenie

Starsi muszą rozwijać pozytywne nastawienie do życia. Nie skupiaj się na starzeniu się, ale żyj pełnią życia. Pamiętaj, aby pomyśleć o wszystkich wspaniałych rzeczach, które mogą zrobić, takich jak spędzanie czasu z wnukami, pisanie wspomnień, a nawet podróże.



Źródło: VectorStock



Krok 4: Zachowuj się tak, jak w twoim wieku przystało i akceptuj starzenie się z wdziękiem

Naucz się akceptować, że się zestarzejesz, to nieuniknione, starzej się z wdziękiem. Odmowa nie zadziała.

Zgub perukę lub przeczesz się, nie kupuj tego sportowego nowego samochodu kryzysowego wieku średniego, nie rzucaj współmałżonka dla kogoś o połowę młodszego ani nie próbuj wciskać się w ubrania przeznaczone dla nastolatków, będziesz tylko głupio wyglądać.

Przestań mieć na tym punkcie obsesję, im bardziej będziesz świadomy tego, że się starzejesz, tym więcej inni ludzie zauważą.

Zaprzyjaźnianie się

Przyjaźń jest ogólnie definiowana jako relacja między dwiema lub więcej osobami, która jest inicjowana, wspierana i monitorowana przez agencję, która określiła jedną lub więcej stron jako mogące odnieść korzyści. Idealnie, związek jest nieoceniający, wzajemny, celowy i z czasem istnieje zobowiązanie. Usługi zaprzyjaźnienia zostały opracowane przez organizacje wolontariacie, aby zapewnić ludziom w takiej sytuacji możliwości interakcji społecznych i poczucia przynależności do społeczności. Badanie przeprowadzone przez Jo Dean i Robinę Goodlad bada, w jaki sposób świadczone są usługi zaprzyjaźniania się, i ujawnia poglądy różnych uczestników (Dean i Goodlad, 1998).

Zaprzyjaźnianie się zapewnia towarzystwo osobom odizolowanym, szansę na nawiązanie nowego związku i możliwość uczestniczenia w zajęciach społecznych.

Wielka Brytania to kraj, w którym przyjaźnienie się stało się bardzo popularne i gdzie istnieje wiele organizacji świadczących usługi zaprzyjaźniania się. Postrzegają przyjaźń jako uzupełnienie zarówno innych usług organizacji, jak i usług statutowych, a nie jako substytut opieki domowej lub innego stałego wsparcia. Zaprzyjaźnianie się jest używane przez osoby w każdym wieku i z wszelkiego rodzaju potrzebami wsparcia. Większość użytkowników ma również kontakt z innymi agencjami, które świadczą usługi opieki społecznej. Befrienders to wolontariusze. Użytkownicy biorący udział w ankiecie docenili fakt, że osoba zaprzyjaźniona woli spędzać z nimi czas, zamiast być zobowiązana do robienia tego w życiu zawodowym lub rodzinnym.

Zaprzyjaźnione organizacje, wolontariusze i użytkownicy uważali dopasowanie wolontariuszy i użytkowników za klucz do sukcesu. Dopasowywanie jest najczęściej oparte na wspólnych zainteresowaniach i obu stronach mieszkających na tym samym obszarze. Usługi dla osób starszych najczęściej dostrzegają problemy z dopasowaniem. Zaprzyjaźnianie się jest cenione na różne sposoby przez użytkowników i wolontariuszy, którzy zaprzyjaźniają się. Użytkownicy uważają zaprzyjaźnionego za swojego „przyjaciela” i doceniają różne możliwości spędzania wolnego czasu, jakie daje zaprzyjaźnienie. Wolontariusze lubią związek, ale widzą różnice między przyjaźnią a „przyjaźnią”. W szczególności niekoniecznie jest to relacja wzajemna i czują się odpowiedzialni za regularne widywanie się z użytkownikiem w określonym celu.

Opieka

W miarę starzenia się populacji, jednym z największych wyzwań w polityce zdrowotnej jest znalezienie równowagi między wsparciem dla samoopieki (osoby dbające o siebie), wsparciem nieformalnym (opieka



ze strony członków rodziny i przyjaciół) oraz opieką formalną (opieka zdrowotna i społeczna). Opieka formalna obejmuje zarówno podstawową opiekę zdrowotną (świadczoną głównie na poziomie społeczności), jak i opiekę instytucjonalną (w szpitalach lub domach opieki). Chociaż jasne jest, że większość potrzebnych osób opieki jest świadczona przez nich samych lub ich nieformalnych opiekunów, większość krajów alokuje swoje zasoby finansowe odwrotnie, tj. największa część wydatków przypada na opiekę instytucjonalną.

Na całym świecie członkowie rodziny, przyjaciele i sąsiedzi (z których większość to kobiety) zapewniają większość wsparcia i opieki osobom starszym, które potrzebują pomocy. Niektórzy decydenci obawiają się, że zapewnienie bardziej formalnych usług opieki zmniejszy zaangażowanie rodzin. Badania pokazują, że tak nie jest. Gdy świadczone są odpowiednie usługi formalne, kluczowym partnerem pozostaje opieka nieformalna. Niepokojące są jednak ostatnie trendy demograficzne w wielu krajach, wskazujące na wzrost odsetka kobiet bezdzietnych, zmiany we wzorcach rozwodów i małżeństw oraz ogólnie znacznie mniejszą liczbę dzieci w przyszłych kohortach osób starszych, wszystko to przyczynia się do kurczenia się puli wsparcia rodziny.

Przykłady osób starszych i co osiągnęli po przejściu na emeryturę

Utrzymanie naszych marzeń przy życiu po osiągnięciu wieku emerytalnego i podejmowanie działań w celu ich realizacji jest niezbędne, aby nadal mieć cel w życiu (Pepkin i Taylor, 2014).

Poniższe przykłady uczą nas, że nigdy nie jest za późno, aby:

Rozpocząć naukę w szkole

Były wojownik Mau Mau, Kimani Maruge, zapisał się do pierwszej klasy w wieku 84 lat 12 stycznia 2004 r. Powiedział, że ogłoszenie przez rząd kenijski powszechnej i bezpłatnej edukacji podstawowej w 2003 r. skłoniło go do nauki czytania. I nie poprzestał na tym. W 2005 roku Maruge został wybrany na przewodniczącego.

Napisać książkę

Bernstein urodził się w Stockport w Anglii w 1910 roku i rozpoczął edukację jako architekt. Ale kiedy jego nauczyciel zniechęcił go do wyboru kariery, zdecydował się na karierę pisarską i przeniósł się do Nowego Jorku, aby osiągnąć swój cel. W 2007 roku, w wieku 97 lat, napisał powieść autobiograficzną Niewidzialna ściana, która spotkała się z uznaniem krytyków. W wieku 99 lat opublikował trzecią książkę z serii, (The Golden Willow: The Story of a Lifetime of Love), Złota wierzba: historia życia miłości, o jego małżeństwie z Ruby i późniejszych latach.

Opublikować książkę

Bertha Wood, urodzona w 1905 roku, wydała swoją pierwszą książkę, Świeże powietrze i zabawa: historia obozu w Blackpool, w dniu jej setnych urodzin, 20 czerwca 2005 roku. Książka jest oparta na jej wspomnieniach, które zaczęła pisać w wieku 90.



Przebiec maraton

Najstarszą kobietą, która ukończyła maraton, była 92-letnia Gladys Burrill z Hawajów. Przeszła i przebiegła maraton w Honolulu w ciągu dziewięciu godzin 53 minut, zyskując przydomek „Gladiator”. Swój pierwszy maraton przebiegła w wieku 86 lat.

Wspiąć się na Everest

80-letni japoński alpinista wszedł na szczyt Mount Everest w zeszłym roku – i niewiarygodnie zrobił to nawet po operacji serca. Yuichiro Miura, po raz pierwszy wspiął się na Everest w wieku 70 lat, a następnie ponownie w wieku 75 lat. Po ostatniej wspinaczce powiedział: „Myślę, że trzy razy wystarczy”. W 1970 roku, jeszcze jako młody chłopak, Miura zjechał na nartach z Everestu, używając spadochronu, aby spowolnić schodzenie.

Skoczyć na bungee

W wieku 96 lat Mohr Keet z RPA został najstarszym skoczkiem na bungee w historii. Obalając każdy mit, że z wiekiem stajesz się coraz bardziej przestraszony, skoczył z Przylądka Zachodniego w RPA, który ma 708 stóp spadku. Był to jego piąty skok, a emeryt przyznał się również do słyków na białej wodzie i skoków spadochronowych. Żyje tylko raz.

Zdobycie licencji pilota

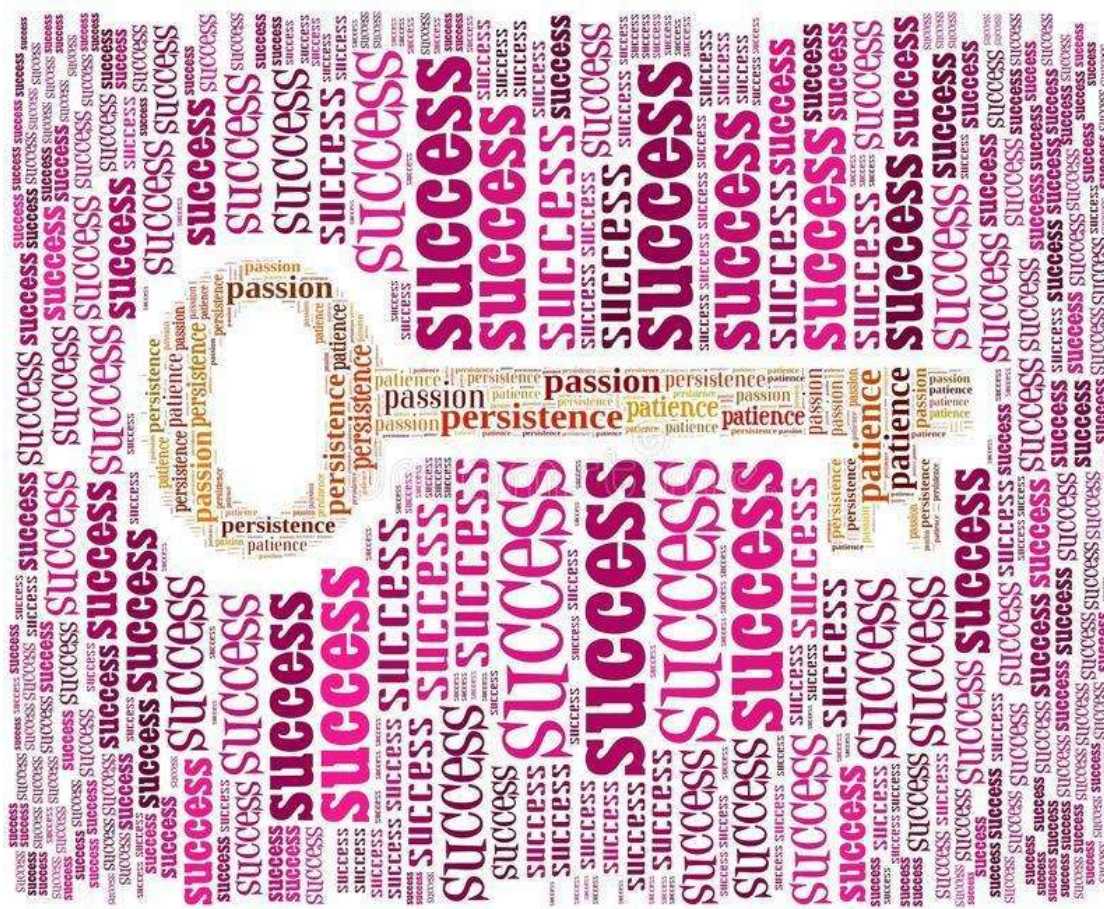
Emerytowany podpułkownik James C Warren jest byłym nawigatorem Tuskegee Airmen – pierwszych afroamerykańskich lotników wojskowych w siłach zbrojnych Stanów Zjednoczonych. W dojrzałym wieku 87 lat stał się najstarszą osobą na świecie, która otrzymała licencję pilota.

Polecieć w kosmos.

John Glenn przeszedł do historii, kiedy w wieku 77 lat stał się najstarszą osobą podróżującą w kosmosie. Urodzony 18 lipca 1921 roku Amerykanin był pilotem i senatorem USA, kiedy został wybrany do Mercury Seven – elitarnego pilota testowego wojskowego wybranego przez NASA do obsługi statku kosmicznego Mercury i zastania pierwszym amerykańskim astronautą.

To, co łączy wszystkich tych ludzi, według autorów książki „Ludzie, którzy spełnili marzenia po 60. roku życia” to 3P: pasja, perspektywa życia i wytrwałość.

- 1) Pasja z definicji to każda nieodparta emocja lub uczucie. Osoby te albo mocno wierzyły w to, co robią, albo w przypadku osób z artystycznym zacięciem nie mogły powstrzymać się od tworzenia, czy to pisanie, malowania, czy aktorstwa.
- 2) Perspektywa życiowa pojawiła się jako temat, gdy zauważyliśmy, że kilku naszych seniorów stwierdziło, że nie mogli osiągnąć sukcesu w młodszy wiek. Długie życie umożliwiło im uczenie się na porażkach i sukcesach, ustalenie jasnego punktu widzenia i wypracowanie wyjątkowej perspektywy.
- 3) Wytrwałość. Temat ten stał się oczywisty, gdy zauważyliśmy, że wielu naszych seniorów napotykało przytłaczające przeszkody i osiągało swoje cele czystą wolą i determinacją; nie poddali się.



Źródło: Dreamstime

Autorefleksja

Jak zmotywowałbyś seniorów do realizacji ich marzeń?

Zasoby i więcej do przeczytania

- Rola i wpływ zaprzyjaźniania się: <https://www.jrf.org.uk/report/role-and-impact-befriending>
- Nigdy nie jesteś stary: <https://www.mirror.co.uk/news/uk-news/youre-never-old-people-who-4050987>

Materiały wideo

- Rola i wpływ zaprzyjaźniania się : <https://www.youtube.com/watch?v=nTywMD-eINg>
- Schemat zaprzyjaźnienia się: <https://www.youtube.com/watch?v=Puo1OZjFuMs>
- 5 niesamowitych seniorów : <https://www.youtube.com/watch?v=Y2oOupBT4PA>



1.7. Zajęcia z seniorami

Zajęcia z seniorami są nieodłączną częścią rozwoju umiejętności wychowawców i kadry pracującej z seniorami. Zasadniczo powinieneś być w stanie zastosować w praktyce to, czego się nauczyłeś, projektując, adaptując i realizując zajęcia z seniorami. Odpowiednie zajęcia (np. warsztaty) pomogą Ci w Twojej pracy, ale także poprawią jakość życia seniorów i szczęście ich rodzin. W rezultacie będą one wspierać relacje międzypokoleniowe oraz integracyjne dzielnice i społeczności lokalne.

Zadanie: Użyj szablonu scenariusza zajęć z Załącznika 2 i zaprojektuj odpowiedni scenariusz zajęć, który pomoże Ci lepiej poznać seniorów, z którymi pracujesz.

Przykład ćwiczenia: Żywa Biblioteka może być dobrym sposobem na lepsze poznanie seniorów, ale możesz stworzyć dowolne ćwiczenie, które uważasz za istotne.

1.8. Quiz ewaluacyjny nr 1

- 1) Według Światowej Organizacji Zdrowia większość rozwiniętych krajów świata charakteryzuje starość rozpoczynającą się od:?
 - a) 60
 - b) 70
 - c) 65
- 2) Co obejmuje gerontologia?
 - a) Badanie zmian społecznych u osób starszych; badanie starzenia się; tworzenie programów i polityk dla starszych
 - b) Badanie zmian fizycznych, psychicznych i społecznych u ludzi wraz z wiekiem; badanie zmian w społeczeństwie wynikających ze starzenia się naszej populacji; zastosowanie tej wiedzy do polityk i programów
 - c) Badanie zmian fizycznych i psychicznych starszych; badanie populacji starzejącej się; istniejące programy i zasady dotyczące starszych.
- 3) Ile etapów życia istnieje według teorii Erikssona?
 - a) 8
 - b) 6
 - c) 5
- 4) Zgodnie z teorią etapów życia Erikssona, ostatni etap życia charakteryzuje się:
 - a) Intymność a izolacja
 - b) Zaufanie kontra nieufność
 - c) Uczciwość kontra rozpacz.
- 5) Jakie są cechy starzenia?
 - a) Uniwersalność; Odwracalność; Niejednorodność
 - b) Uniwersalność; nieodwracalność; Heterogeniczność i indywidualność
 - c) Nieodwracalność i brak indywidualności
- 6) Jakie aspekty obejmuje zdrowie mózgu?



- a) Zdrowie psychiczne
 - b) Zdrowie psychiczne i fizyczne
 - c) Zdrowie poznawcze; Funkcje motorowe; Funkcja emocjonalna; Funkcja dotykowa.
- 7) Czym jest tanatofobia?
- a) Forma niepokoju, charakteryzująca się lękiem przed własną śmiercią lub procesem umierania
 - b) Forma niepokoju charakteryzująca się lękiem przed starzeniem się
 - c) Forma niepokoju charakteryzująca się lękiem przed zachorowaniem
- 8) Depresja u osób starszych to...
- a) nie powszechne
 - b) rzadziej niż w młodości
 - c) znacznie częściej niż w młodości
- 9) Zmniejszanie i leczenie samotności i depresji u osób starszych można osiągnąć poprzez...
- a) Odpowiednie leki, zmiany stylu życia i narzędzia do radzenia sobie
 - b) Dając im przestrzeń i czas na regenerację
 - c) Zapewnij im jakikolwiek lek przeciwdepresyjny
- 10) Do czego nuda prowadzi starszych:
- a) stawać się bardziej aktywnym
 - b) wiele problemów emocjonalnych
 - c) doceniając swój wolny czas
- 11) Jakie są etapy żałoby?
- a) Rozpacz; wina; przewyciężanie
 - b) Odmowa; gniew; targowanie się; depresja; przyjęcie
 - c) Smutek; samotność; akceptacje
- 12) Jak możesz pomóc starszym w żałobie?
- a) Odwiedzaj regularnie; niech wyrażają swój smutek; aby poczuli się bezpiecznie
 - b) Zachęć ich do wizyty u psychologa
 - c) Zostaw je, aby przewyciężyły smutek, a nie przeszkadzały
- 13) Co oznacza „pojemność własna”?
- a) Zdolności fizyczne
 - b) Zdolności psychologiczne
 - c) Połączenie fizycznych i psychicznych, w tym psychicznych możliwości jednostki
- 14) Co oznacza „zdolność funkcjonalna”?
- a) Zdolność do funkcjonowania w różnych środowiskach
 - b) Umiejętność dostosowania się do otoczenia
 - c) Połączenie i interakcja wewnętrznej pojemności ze środowiskiem, w którym zamieszkuje dana osoba
- 15) Co to jest osłabienie?
- a) Osłabienie zazwyczaj charakteryzuje się problemami, takimi jak zmniejszona siła mięśni i zmęczenie
 - b) Osłabienie oznacza, że osoba jest zbyt chuda
 - c) Osłabienie charakteryzuje się brakiem siły w ramionach
- 16) Co oznacza „aktywne starzenie się”?
- a) Aktywne starzenie się to proces uczestniczenia starszych w społeczeństwie



- b) Aktywne starzenie się to proces optymalizacji możliwości w zakresie zdrowia, uczestnictwa i bezpieczeństwa w celu poprawy jakości życia wraz z wiekiem
 - c) Aktywne starzenie się to proces uprawiania sportu po 60. roku życia
- 17) Co daje zaprzyjaźnienie się starszym?
- a) Młodszy przyjaciele
 - b) Przyjaciele w tym samym wieku
 - c) Towarzyszenie dla osób odizolowanych, szansa na nawiązanie nowego związku i możliwość uczestniczenia w działaniach społecznych
- 18) Jak jest jedno z największych wyzwań w polityce zdrowotnej?
- a) Aby znaleźć równowagę między wsparciem dla samoopieki, wsparciem nieformalnym i formalną opieką
 - b) Promowanie samoopieki i nieformalnego wsparcia
 - c) Promowanie formalnej opieki
- 19) Co osiągnęła Bertha Wood w swoją setną rocznicę?
- a) Aby opublikować książkę
 - b) Przebiec maraton
 - c) Aby zrobić skok na bungee
- 20) Co według autorów książki „Ludzie, którzy osiągnęli marzenia po 60. roku życia” mają ze sobą wspólnego 3 P?
- a) Praktyka, pasja i możliwość
 - b) Pasja, wytrwałość i pokój
 - c) Pasja, perspektywa na życie i wytrwałość

*Prawidłowe odpowiedzi są dostępne w arkuszu kontrolnym: Załączniku 1 Arkusz kontrolny quizu ewaluacyjnego.

2. Zrozum swoich seniorów

Na przełomie XIX i XX wieku nastąpiły istotne zmiany w naukowym podejściu do starzenia się i starszych pokoleń. Często przytaczany paradygmat deficytu wyjaśniał starzenie się nie jako proces, ale raczej jako stan pogorszenia i koncentrował się na osłabieniu umiejętności i zdolności osób starszych, zarówno w zakresie aktywności fizycznej, jak i umysłowej. W dzisiejszych czasach podejście to zostało znacznie zmarginalizowane, ale stereo typizację paradygmatu wciąż widać w polityce dotyczącej starzenia się i w ogólnej komunikacji na temat osób starszych.

Teoria aktywności to kolejne podejście, które w dzisiejszych czasach ma prawdziwe znaczenie i wpływ. Utrzymuje, że po zakończeniu aktywnej fazy życia osoby starsze również muszą znaleźć taką pozycję w swoich kulturach, społecznościach i rodzinach. Aby móc to robić i realizować proces aktywnego starzenia się, muszą zachować jak najwięcej swoich poprzednich aktywności. Aktywność i zaangażowanie społeczne to kluczowe czynniki w życiu osób starszych.

Definicja aktywnego starzenia się nabrała nowego znaczenia w opracowaniu WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) zatytułowanym „Aktywne starzenie się – ramy polityczne” przygotowanym na madryckie Zgromadzenie Światowe ds. Osób Starszych w 2002 r. (ONZ, 2002). Artykuł interpretuje aktywne starzenie się jako szansę dla wszystkich członków pokolenia przechodzącego na emeryturę na osiągnięcie dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego oraz zaangażowanie, w zależności od okoliczności, we wszystkich obszarach życia społecznego, gospodarczego, kulturalnego i społecznego, a także we wspieraniu swoich rodzin, ich najbliższego i rozszerzonego środowiska. Zgodnie z podejściem WHO do osiągnięcia tego celu niezbędne są programy i leczenie mające na celu poprawę jakości życia osób starszych oraz poprawę ich bezpieczeństwa.

2.1. Stereotypy dotyczące osób starszych

Ageizm to stereotypy i dyskryminacja jednostek lub grup na podstawie ich wieku. Ageizm może przybierać różne formy, w tym postawy uprzedzające, praktyki dyskryminacyjne lub polityki i praktyki instytucjonalne, które utrwalają stereotypowe przekonania (Wade, 2001). Opisywanie kogoś według wieku powinno być tak samo niedopuszczalne, jak opisywanie go przez płeć, rasę, religię lub kolor skóry.



Źródło: Lumen Learning

Jak każdy rodzaj predyspozycji, wiek wiekowy skłonił znaczną liczbę z nas do fałszywych przypuszczeń na temat seniorów. Te domniemania mogą nawiązywać do tego, jak to jest być starym i jak starzenie się wpływa na jednostki. Błędne ocenianie stanu umysłu, działań lub zachowani innej osoby na podstawie własnych doświadczeń, stanu umysłu, działań lub zachowani propaguje powszechne błędne wyobrażenia na temat starzenia się. W rzeczywistości starzenie się jest wysoce zindywidualizowanym i złożonym procesem; jednak nadal jest stereotypowa. Stereotypy dotyczące konkretnej grupy odgrywają potężną rolę w kształtowaniu sposobu, w jaki myślimy o jednostkach i wchodzimy z nimi w interakcje, a także w jaki sposób postrzegają siebie jednostki w obrębie stereotypowej grupy.

Stereotypy to niekwestionowane mity lub przesadzone przekonania związane z kategorią. Są one szeroko rozpowszechnione i zakorzenione w kontekstach werbalnych, pisanych i wizualnych w społeczeństwie. Stereotypy starzenia obejmują założenia i uogólnienia na temat tego, jak ludzie w określonym wieku lub powyżej powinni się zachowywać i czego prawdopodobnie doświadczą, bez względu na indywidualne różnice czy wyjątkowe okoliczności (Hummert, Garstka, Shaner i Strahm, 1994).

Upředzone poglądy mogły być powszechne w przeszłości, ale nie są już akceptowane. Czas zrobić to samo z wiekiem. Dyskryminacja nie powinna być dozwolona w szerszym społeczeństwie ze względu na cechy i zdolności danej osoby. Jest to ważne, ponieważ w przeciwnym razie nasza starzejąca się populacja nie wykorzysta w pełni swoich talentów i możliwości. Normy i stereotypy społeczne mogą również negatywnie wpłynąć na życie milionów ludzi, którzy założą, że nie są już zdolni do pracy, skazując ich na niższy dochód w ciągu całego życia i gorsze lata później.

W XXI wieku należy zakwestionować pogardliwe postrzeganie, ponieważ jest niepoprawne i szkodliwe. Społeczeństwo musi odejść od stereotypowych poglądów, które warunkują sposób myślenia o wieku chronologicznym. Nazywanie kogoś w wieku powyżej 65 lat emerytem może być technicznie poprawne, ale jest to nieprzydatne określenie. Całe pojęcie emerytury musi się zmienić, ponieważ wiele osób chce cieszyć się okresem pracy w niepełnym wymiarze godzin, zanim całkowicie przestanie.





Źródło: Frontiers in psychology

Czy możemy zatem wymyślić język pozytywny lub nieoceniający? Zostawmy etykiety i uznajmy wspaniałą różnorodność, jaką podeszły wiek może przynieść społeczeństwu, gospodarce i samym jednostkom.

Powszechne mity

Zanim zagłębisz się w najczęstsze mity, pamiętaj, że starzenie się jest nieuniknione, ale starzenie się w złym stanie nie jest. Jeśli masz prawdziwe obawy, podejmij kroki, aby ich uniknąć; jeśli to mit, po prostu go zignoruj.

Choroba Alzheimera

Założenia mitu

Jeśli członek rodziny ma chorobę Alzheimera, ja też ją zachoruję.

W rzeczywistości

Prawdopodobieństwo zachorowania na chorobę Alzheimera może być większe, jeśli w rodzinie występuje demencja, ponieważ istnieją pewne geny, o których wiemy, że zwiększają ryzyko. Jednak posiadanie rodzica z chorobą Alzheimera niekoniecznie oznacza, że ktoś zachoruje.

Wskazówki dla seniorów

Dowiedz się o historii zdrowia swojej rodziny i porozmawiaj z lekarzem o swoich obawach. Czynniki środowiskowe i związane ze stylem życia, takie jak ćwiczenia, dieta, narażenie na zanieczyszczenia i palenie, mogą również wpływać na ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera. Chociaż nie możesz kontrolować odziedziczonych genów, możesz podjąć kroki, aby zachować zdrowie w miarę starzenia się, takie jak regularne ćwiczenia, kontrolowanie wysokiego ciśnienia krwi i niepalenie. not smoking.

Choroba przewlekła i niepełnosprawność

Założenia mitu

Starość równa się przewlekłej chorobie i niepełnosprawności

W rzeczywistości

Tak, istnieje wiele chorób związanych z wiekiem, ale niekoniecznie wszystkie osoby starsze cierpią na choroby przewlekłe lub niepełnosprawność.

Wskazówki dla seniorów

Dokonuj właściwych wyborów dotyczących stylu życia, aby zachować zdrowie nawet w starszym wieku. Rzucenie palenia, zmniejszenie wagi i alkoholu z pewnością zminimalizuje ryzyko.

Spółeczność

Założenia mitu



Tak naprawdę nie ma znaczenia, gdzie seniorzy spędzają swoje późniejsze życie.

W rzeczywistości

Właściwie ma znaczenie, gdzie mieszkają osoby starsze. Niekoniecznie musi to być w społeczności seniorów. Mogłaby być otoczona rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami. Najważniejsze, aby korzystać ze środowiska odpowiedniego do dobrego starzenia się.

Wskazówki dla seniorów

Zacznij szukać społeczności w Twojej okolicy. Możesz znaleźć w pobliżu taki, który obala mity, zapewniając dobre usługi zdrowotne i pozytywne doświadczenia.

Kreatywność

Założenia mitu

Starzenie się sprawia, że jesteś mniej kreatywny

W rzeczywistości

Niezliczone przykłady obalają mit, że starzenie się zmniejsza kreatywność. W rzeczywistości wielu artystów odnajduje swoje powołanie lub osiąga mistrzostwo w późniejszych latach.

Świetnym przykładem jest nieśmiertelna „Babcia Mojżesza”. Pani Moses zaczęła haftować po śmierci męża, a kiedy artretyzm sprawił, że haftowanie stało się zbyt bolesne, zaczęła malować. Jej pierwsza indywidualna wystawa sztuki odbyła się w 1940 roku, kiedy Moses miał już 80 lat. Malowała do 101 roku życia.

Wskazówki dla seniorów

Zachęcaj swoją kreatywność i bądź „Babcią Mojżeszem” dla siebie i świata.

Decyzyjność

Założenia mitu

Starsi ludzie nie potrafią podejmować dobrych decyzji w ważnych sprawach.

W rzeczywistości

Umiejętności poznawcze oparte są na wieloletnim doświadczeniu i edukacji. W rzeczywistości wiek przynosi mądrość. Kontynuacja podejmowania decyzji dotyczących na przykład wyborów medycznych i finansów osobistych nie tylko sprawia, że jest się czujnym, ale także zaangażowanym i zaangażowanym. Udział osób starszych w podejmowaniu decyzji o sobie poprawia wyniki.

Wskazówki dla seniorów

Jeśli czujesz, że nadal jesteś kompetentny, po prostu poproś ludzi w pobliżu, aby uzyskali potrzebne informacje. Wspólne decyzje są zwykle lepsze niż jednostronne.



Demencja

Założenia mitu

Starsi ludzie nieuchronnie zapadną na demencję.

W rzeczywistości

Demencja nie jest normalną częścią starzenia się. Chociaż ryzyko demencji rośnie wraz z wiekiem, nie jest nieuniknione, a wiele osób dożywa 90 lat i dłużej bez znaczącego spadku myślenia i zachowania, które charakteryzują demencję. Według Stowarzyszenia Alzheimer'a tylko 5% osób w wieku powyżej 65 lat zachoruje na demencję. Podczas gdy starzenie się może powodować zmiany poznawcze, starsi ludzie mogą osiągać lepsze wyniki w niektórych obszarach inteligencji i gorzej w innych. Na przykład, podczas gdy seniorzy mogą mieć wolniejszy czas reakcji, zdolności umysłowe, które w największym stopniu zależą od zgromadzonego doświadczenia i wiedzy, takie jak rozwiązywanie sporów i poszerzanie słownictwa, z czasem wyraźnie się poprawiają.

Wskazówki dla seniorów

Demencja nie jest nieunikniona. Powinieneś porozmawiać z lekarzem, jeśli masz poważne obawy dotyczące swojej pamięci i myślenia lub zauważysz zmiany w swoim zachowaniu i osobowości. Problemy te mogą mieć szereg różnych przyczyn, z których niektóre można leczyć lub odwracalne. Znalezienie przyczyny jest ważne dla określenia najlepszych kolejnych kroków. Należy jednak pamiętać, że okazjonalne pominięcie wizyty lub zgubienie kluczy są typowymi objawami łagodnego zapomnienia i nie są oznaką demencji.

Zależność

Założenia mitu

Starzenie się oznacza zależność, prawdopodobnie w instytucji

W rzeczywistości

Nie więcej niż jedna z czterech osób pozostanie w domu opieki w dowolnym momencie swojego życia. Obejmuje to krótkoterminowe wizyty rehabilitacyjne.

Wskazówki dla seniorów

Utrzymuj ducha i ciało aktywne, aby pozostać niezależnym.

Depresja

Założenia mitu

Depresja jest normalna u osób starszych.

W rzeczywistości

W miarę starzenia się niektórzy mogą czuć się odizolowani i samotni. Może to prowadzić do depresji, niepokoju i smutku. Depresja jest powszechnym i potencjalnie poważnym zaburzeniem nastroju, ale



niektóre terapie są skuteczne dla większości ludzi. Jednak wbrew mitowi, że starzenie się jest przygnębiające, wiele badań wskazuje, że seniorzy należą do najszczęśliwszej grupy wiekowej, podczas gdy najniezszczęśliwsi są w wieku 40 lat. Dzieje się tak, ponieważ starzenie się może przynieść wiele korzyści emocjonalnych, takich jak długotrwałe relacje z przyjaciółmi i rodzinę i całe życie wspomnień, którymi możesz podzielić się z bliskimi. Niemniej jednak należy pamiętać, że starsi dorośli z depresją rzadziej rozmawiają o swoich uczuciach.

Wskazówki dla seniorów

Osoby ogólnie nieszczęśliwe częściej popadają w depresję. Dlatego myśl pozytywnie i bądź szczęśliwy w każdym wieku.

Chęć życia

Założenia mitu

Starsi dorośli tracą chęć do życia

W rzeczywistości

Wręcz przeciwnie, ludzie chcą żyć i żyć dobrze. Nikt, kto jest stabilny psychicznie, nie chce skrócić swojego życia. Zamiast tego seniorzy bardziej akceptują śmierć, gdy mają nad nią pewne poczucie kontroli. Komfortowe i kontrolowane środowisko jest pożądane przez większość, niezależnie od wieku.

Wskazówki dla seniorów

Niech inni poznają swoje myśli i uczucia.

Niepełnosprawność

Założenia mitu

Niepełnosprawność fizyczna jest nieunikniona dla osób w starszym wieku

W rzeczywistości

Niektóre zmysły mogą być wolniejsze i może być większe ryzyko choroby, ale to nie jest równoznaczne z niedołążnością. Chociaż zapalenie stawów występuje częściej u osób starszych, nie jest ono związane z samym wiekiem, ale raczej z zużyciem chrząstki między stawami i kośćmi, co prowadzi do sztywności i bólu w każdym wieku.

W młodszych latach artretyzmowi można zapobiegać, nosząc buty podtrzymujące, wykonując ćwiczenia o mniejszym wpływie i utrzymując niską wagę.

Wskazówki dla seniorów

Wraz z wiekiem wykonuj regularne ćwiczenia fizyczne, aby utrzymać elastyczność stawów i budować masę mięśniową, która wspiera stawy. Podnoś ciężary, aby utrzymać mocne kości i pomóc zachować szczupłą masę mięśniową. Zmniejsz wagę i zastosuj dietę przeciwzapalną, aby zmniejszyć ból i sztywność.



Prowadzenie samochodu

Założenia mitu

Osoby starsze powinny zrezygnować z jazdy.

W rzeczywistości

Wraz ze starzeniem się populacji UE liczba starszych osób posiadających prawo jazdy na drogach będzie nadal rosła. Pytanie, kiedy nadszedł czas, aby ograniczyć lub przestać prowadzić, nie powinno dotyczyć wieku, ale raczej umiejętności bezpiecznego prowadzenia pojazdu. Chociaż osoby starsze mogą mieć wolniejszą reakcję, osłabione widzenie lub słuch oraz zmniejszoną siłę lub mobilność, niekoniecznie oznacza to, że powinny zaprzestać prowadzenia samochodu.

Wskazówki dla seniorów

Porozmawiaj z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące swojego zdrowia i prowadzenia pojazdu.

Zaangażowanie

Założenia mitu

Starsi ludzie nie angażują się w świat zewnętrzny.

W rzeczywistości

Według badania Pew Research Centre z Internetu korzysta 67% seniorów powyżej 65 roku życia. W rzeczywistości seniorzy należą do najbardziej zapalonych podróżników i użytkowników mediów społecznościowych. Chociaż z biegiem lat mogą mieć mniej kontaktów towarzyskich, nie oznacza to, że osoby starsze nie powinny być zachęcane do wyjścia, poznawania ludzi i brania udziału w zajęciach społecznych.

Wskazówki dla seniorów

Sprawdź dostępne zasoby społecznościowe, aby wzbogacić się, podróżować i ćwiczyć.

Elastyczność

Założenia mitu

Osoby starsze są mniej elastyczne i zdolne do przystosowania się do zmian.

W rzeczywistości

Nasza podstawowa osobowość kształtuje się prawdopodobnie przed szóstym miesiącem życia, ale można ją modyfikować. Przez całe życie ludzie musieli dostosowywać się do wielu trudnych zmian i zmian w życiu. Z tego powodu, zanim ludzie się starzeją, stają się ekspertami w adaptacji. Seniorzy mogą wolniej zmieniać swoje opinie, ale ich elastyczność i zdolność adaptacji są na ogół zachowane.



Wskazówki dla seniorów

Nigdy nie jest za późno, aby wprowadzić zdrowe zmiany w diecie, schudnąć i lepiej spać.

Oslabienie

Założenia mitu

Seniorzy są słabi i osłabieni.

W rzeczywistości

Ciało w ruchu ma tendencję do pozostawania w ruchu. Umysł w ruchu ma tendencję do pozostawania w ruchu. Jest tak wiele przykładów starszych ludzi, którzy są silni fizycznie i psychicznie bystrzy. Z wiekiem następuje pewna utrata funkcji, ale wiele można zrobić, aby zapobiec (lub przynajmniej spowolnić) fizyczne i psychiczne procesy starzenia.

Wskazówki dla seniorów

Zbyt duża ilość telewizji jest szkodliwa w każdym wieku, ale jest szczególnie niezdrowa dla osób starszych. Ćwiczenia aerobowe i ciągłe uczenie się to dwa filary zapobiegania słabości. Regularne spacerowanie, rozciąganie, podnoszenie ciężarów, aerobik i ogrodnictwo mogą pomóc w budowaniu masy mięśniowej, zachowaniu elastyczności i poprawie gęstości kości. Ćwiczenia mogą pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi oraz zmniejszeniu objawów lęku i depresji.

Geny

Założenia mitu

Geny nieuchronnie determinują zdrowie

W rzeczywistości

Według dr Roger Landry, autora „Live Long, Die Short”, 70% tego, jak się starzejemy, zależy od wyborów związanych ze stylem życia. Dlatego długość życia i zdrowie nie muszą odzwierciedlać życia rodziców.

Wskazówki dla seniorów

Jedz dobrze, wysypiaj się, rzuć palenie, ogranicz spożycie alkoholu i wykonuj ćwiczenia fizyczne, aby poprawić swoje zdrowie i długowieczność.

Uczenie się

Założenia mitu

Starzy ludzie nie mogą uczyć się nowych rzeczy.

W rzeczywistości



Według Harvard Medical School, podczas gdy wzorce uczenia się mogą się zmieniać, a szybkość uczenia się może słabnąć, podstawowa zdolność uczenia się pozostaje. Chociaż starzenie się często wiąże się ze zmianami w myśleniu, wiele zmian poznawczych jest pozytywnych, na przykład posiadanie większej wiedzy i wglądu z doświadczeń całego życia, próbowania i uczenia się nowych umiejętności, może nawet poprawić zdolności poznawcze. W rzeczywistości seniorom łatwiej jest wykryć relacje między różnymi źródłami informacji i zrozumieć globalne konsekwencje konkretnych problemów.

Wskazówki dla seniorów

Poszukuj nowych kontaktów społecznych z innymi i angażuj się w działania społeczne, m.in. lekcje tańca, klub książki, fotografia cyfrowa. Utrzymają one aktywność mózgu i mogą poprawić zdrowie poznawcze. Wiele organizacji pozarządowych, szkół wyższych i uniwersytetów opracowało stałe programy edukacyjne dla starzejących się dorosłych, którzy chcą się uczyć.

Samotność

Założenia mitu

Starsi ludzie lubią być samotni lub samotni

W rzeczywistości

Chociaż związki i relacje zmieniają się przez całe życie, możliwe jest zawieranie przyjaźni w każdym wieku. Jako istoty społeczne ludzie potrzebują znaczących relacji przez całe życie. Chociaż izolacja społeczna może być problemem dla tych, którzy mają ograniczoną mobilność, brak transportu lub niedawno stracili współmałżonka, większość seniorów może pozostać zaangażowana społecznie. Bycie aktywnym społecznie stanowi dla nas wyzwanie intelektualne, pomaga nam zachować umiejętności przetwarzania informacji i daje nam ważne ujęcie do dzielenia się uczuciami.

Wskazówki dla seniorów

Możesz żyć sam i nie być samotnym. Możesz także mieszkać z kimś lub kilkoma osobami i być bardzo samotnym. Dowiedz się, jak być samotnym, nie będąc samotnym. Pomocne mogą być zajęcia i wizyty z rodziną i przyjaciółmi.

Leki

Założenia mitu

Jeśli ciśnienie krwi wróciło do normy, można przestać brać leki.

W rzeczywistości

Wysokie ciśnienie krwi jest bardzo częstym problemem dla osób starszych i może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, jeśli nie jest odpowiednio leczone. Jeśli ciśnienie krwi spada po zażyciu leku, oznacza to, że lek i wszelkie wprowadzone przez Ciebie zmiany w stylu życia działają. Jednak odstawienie leków najprawdopodobniej ponownie podniesie ciśnienie krwi, zwiększając na przykład ryzyko udaru i chorób nerek.



Wskazówki dla seniorów

Porozmawiaj ze swoim lekarzem o możliwościach bezpiecznej zmiany lub zaprzestania przyjmowania leków.

Osteoporoza

Założenia mitu

Tylko kobiety muszą martwić się osteoporozą.

W rzeczywistości

Chociaż osteoporoza występuje częściej u kobiet, choroba ta nadal dotyka wielu mężczyzn. Podczas gdy mężczyźni zaczynają z większą gęstością kości niż kobiety, jeden na pięciu mężczyzn w wieku powyżej 50 lat dozna złamania związanego z osteoporozą. W wieku 70 lat mężczyźni i kobiety tracą masę kostną w tym samym tempie. Wiele czynników ryzyka jest podobnych w przypadku mężczyzn i kobiet: wywiad rodzinny, brak wapnia lub witaminy D, zbyt mała aktywność fizyczna, nadużywanie alkoholu i narkotyków.

Wskazówki dla seniorów

Dobrze się odżywiaj, ćwicz, rzuć palenie i ogranicz alkohol.

Aktywność fizyczna

Założenia mitu

Starsi ludzie nie powinni wykonywać dużej aktywności fizycznej.

W rzeczywistości

Prawie każdy, w każdym wieku i z większością schorzeń, może uczestniczyć w jakimś rodzaju aktywności fizycznej. Badania pokazują, że osoby starsze mogą wiele zyskać, będąc aktywnym, i wiele do stracenia, siedząc zbyt dużo. Często brak aktywności jest bardziej winny niż wiek, kiedy starsi ludzie tracą zdolność do samodzielnego robienia rzeczy. Ćwiczenia i aktywność fizyczna są nie tylko dobre dla zdrowia psychicznego i fizycznego, ale mogą pomóc osobom starszym zachować niezależność.

Wskazówki dla seniorów

Tai Chi lub podobne praktyki ruchu umysłu i ciała poprawiają równowagę i stabilność u osób starszych, a to może pomóc zachować niezależność i zapobiec upadkom w przyszłości.

Produktywność

Założenia mitu

Starzenie się czyni ludzi nieproduktywnymi.



W rzeczywistości

Wiek nie jest już predykatorem produktywności i wydajności. „Stary” nie jest przydatnym słowem do określenia zdolności, podobnie jak inne stereotypowe etykiety. Nawet na emeryturze, starsi ludzie nie są bezproduktywni. W niektórych przypadkach mogą nie być tak wydajni, ale ich doświadczenie i mądrość sprawiają, że są skuteczni. Wiele osób, z wyboru lub z konieczności, pozostaje na rynku pracy znacznie powyżej typowego wieku emerytalnego. Jednostki będą się starzeć inaczej (Chopik, 2017), więc pracodawcy i społeczeństwo nie powinni dokonywać szerokich uogólnień ani osądów na podstawie wieku chronologicznego. Seniorzy mogą również przyczyniać się do wychowywania wnuków lub mogą być wolontariuszami w społeczności.

Wskazówki dla seniorów

Pozostań aktywny nawet po przejściu na emeryturę i nadal dziel się swoim doświadczeniem i umiejętnościami z korzyścią dla społeczeństwa.

Relacje z innymi

Założenia mitu

Starsi ludzie nie chcą ani nie potrzebują bliskich relacji.

W rzeczywistości

Osoby starsze mogą mieć mniej osób, z którymi mogą się kontaktować w miarę starzenia się, a wraz z wiekiem mogą pojawiać się bariery fizyczne i psychiczne. Jednak ludzie są stworzeniami społecznymi i potrzebują znaczących relacji w każdym wieku. Rodziny, zespoły i organizacje mają większe szanse na sukces, gdy są połączone społecznie.

Wskazówki dla seniorów

Utrzymuj relacje społeczne, aby podejmować wyzwania intelektualne, utrzymywać umiejętności przetwarzania informacji, informacji zwrotnych i po prostu dzielić się uczuciami.

Religia

Założenia mitu

Z wiekiem ludzie stają się bardziej religijni.

W rzeczywistości

Seniorzy z pewnością mają wyższy wskaźnik uczęszczania do religii niż osoby młodsze, ale jest to raczej zjawisko pokoleniowe niż zjawisko starzenia się. Seniorzy dorastali w czasach, gdy więcej osób chodziło do kościoła, dlatego seniorzy są najbardziej religijną grupą wiekową. Jeśli regularnie chodzili do kościoła, gdy byli młodszy, prawdopodobnie będą to robić w późniejszym wieku. Wspólnoty kościelne mogą być środowiskiem wolontariatu, śpiewania, podróżowania i ogólnie życia towarzyskiego.

Wskazówki dla seniorów



Rób to, co czujesz, że ma na Ciebie pozytywny wpływ.

Nauka

Założenia mitu

Nauka odpowiedziała na wszystkie nasze pytania dotyczące starzenia.

W rzeczywistości

Najszybciej rozwijającą się częścią populacji są osoby w wieku 85+. Ponieważ żyjemy dłużej i lepiej, stajemy przed coraz większą liczbą pytań, na które należy odpowiedzieć. Dlatego musimy się jeszcze wiele nauczyć o starzeniu się i super starzeniu.

Wskazówki dla seniorów

Bądź na bieżąco z postępami nauki o starzeniu się, aby czerpać z tego korzyści.

Starość

Założenia mitu

Starzy ludzie są starcami. Starość jest nieunikniona.

W rzeczywistości

Termin starość nie jest już używany do opisanie demencji. Prawdopodobieństwo starości w wieku 65 lat wynosi tylko około 5%, ale wzrasta do około 20% w wieku 85 lat. Pamiętaj, że to normalne, że zdarzają się chwile zapomnienia lub zapominania imienia osoby.

Wskazówki dla seniorów

Stosuj zbilansowaną dietę, bądź aktywny i nadal stawiaj sobie wyzwania umysłowe, ucząc się przez całe życie.

Seks

Założenia mitu

Osoby starsze nie są zainteresowane romantyzmem, intymnością i seksem.

W rzeczywistości

Omawianie miłości i życia seksualnego seniorów jest w dużej mierze tematem tabu w naszej kulturze i prowadzi do stereotypu, że seniorzy są bezpłciowi. Ten stereotyp jest szkodliwy, ponieważ może powodować u seniorów sprzeczne uczucia lub niepotrzebne poczucie winy związane z ich seksualnością. Badania pokazują, że osoby o zdrowiu fizycznym, dobrym samopoczuciu i chętnym partnerze są bardziej skłonne do kontynuowania stosunków seksualnych. Co więcej, badania konsekwentnie wykazywały związek między pozytywną aktywnością seksualną, uczuciem bliskości emocjonalnej i ogólnym samopoczuciem, nawet wśród seniorów.



Wskazówki dla seniorów

Bądź aktywny, ale nie przesadzaj.

Sen

Założenia mitu

Starzy ludzie nie potrzebują tyle snu.

W rzeczywistości

Wraz z wiekiem ludzie mogą mieć trudności z zasypianiem i zasypaniem. Jednak jest to błędne przekonanie, że sen osoby musi się zmniejszać wraz z wiekiem. Starsi dorośli potrzebują takiej samej ilości snu jak wszyscy dorośli: od 7 do 9 godzin na dobę.

Wskazówki dla seniorów

Śpij od 7 do 9 godzin każdej nocy, aby zachować zdrowie, zmniejszyć ryzyko upadków, poprawić samopoczucie psychiczne i zachować czujność. alert.

Palenie papierosów

Założenia mitu

Jestem „za stary”, by rzucić palenie.

W rzeczywistości

Palenie powoduje natychmiastowy i długotrwały wzrost tętna i ciśnienia krwi, ale rzucenie palenia może z czasem doprowadzić do obniżenia tętna i ciśnienia krwi. Nie ma znaczenia, ile masz lat i jak długo paliłeś, rzucenie w dowolnym momencie poprawia twoje zdrowie. Palacze, którzy rzucają palenie, mają mniej chorób, takich jak przeziębienie i grypa, rzadziej zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc, ogólnie lepsze samopoczucie i mniejsze ryzyko raka, zawału serca, udaru mózgu i chorób płuc. Korzyści z rzucenia palenia są niemal natychmiastowe. W ciągu kilku godzin poziom tlenu we krwi zaczyna spadać, a po kilku tygodniach poprawia się krążenie i poprawia się czynność płuc. Rzucenie palenia zmniejszy również narażenie na bierne palenie innych członków rodziny lub opiekunów w domu.

Wskazówki dla seniorów

Po prostu rzuć palenie. Nigdy nie jest za późno, aby czerpać korzyści z rzucenia palenia i dawania zdrowego przykładu swoim dzieciom i wnukom.

Społeczeństwo

Założenia mitu

Starsi ludzie mają niewielki wkład w społeczeństwo.

W rzeczywistości



Dzięki wieloletnim umiejętnościom osobistym i fachowej wiedzy osoby starsze są wysoko cenionymi pracownikami, kolegami i wolontariuszami. Seniorzy mogą przyczynić się do rozwoju swoich społeczności, udzielając korepetycji, pomagając małym firmom, asystując przy wychowywaniu wnuków, zapewniając towarzystwo i pomagając w codziennych zadaniach. Starsi pracownicy mają silną etykę pracy i są świetnymi mentorami i wzorami dla młodszych pokoleń.

Wskazówki dla seniorów

Zobacz, co możesz zaoferować społeczeństwu i kim są ci, którzy potrzebują tego, co masz do zaoferowania.

Zamożność

Założenia mitu

Starzy ludzie są biedni.

W rzeczywistości

To nie jest prawda. Na przykład Amerykanie w wieku 50 lat i starsi, którzy stanowią nieco ponad jedną trzecią populacji, mają 80% aktywów finansowych i 50% dochodów uznaniowych. Jednak niektóre grupy nadal borykają się finansowo. Ponadto bycie na stałym dochodzie, gdy inflacja zbiera swoje żniwo, jest obciążeniem dla osób starszych.

Wskazówki dla seniorów

Inwestuj w średnim wieku i wydawaj mądrze w starszym wieku. Pamiętaj jednak, że po drugiej stronie nic ze sobą nie zabierzesz.

Jak stereotypy wpływają na osoby starsze

Jak pokazano powyżej, chociaż istnieje wiele mitów na temat osób starszych, wiele z nich jest po prostu nieprawdziwych. Każda osoba w każdym wieku może mieć te same problemy, takie jak na przykład depresja. Może się to zdarzyć w każdym wieku, ale stereotypowe myślenie może przypisać to populacji w podeszłym wieku. Ogólnie rzecz biorąc, założenia zniekształcają sposób, w jaki postrzegamy świat, ludzi i społeczeństwo.



Źródło: The Telegraph

Stereotypy starzenia są powszechne w naszej kulturze i stwierdzono, że wpływają na ludzi na wiele sposobów:

- Jak widzą siebie starsi dorośli
- Jak starsi dorośli postrzegają innych starszych dorosłych (porównanie społeczne i przekonania na temat starości)
- Jak młodszy ludzie postrzegają starszych dorosłych i jak to wpływa na tych młodszych dorosłych w późniejszym życiu
- Jak społeczeństwo postrzega osoby starsze
- Jak osoby starsze są traktowane przez innych i społeczeństwo jako całość
- Jak te stereotypy mogą faktycznie wpływać na osoby starsze?
- Jak ludzie starsi reagują na stereotypy społeczne. Co mają zrobić?

Badania przeprowadzone przez (Levy B., 1996) w celu sprawdzenia pamięci, umiejętności pisania odręcznego i zdolności chodzenia wykazały, że podprogowa ekspozycja na negatywne stereotypy wieku może negatywnie wpływać na wydajność w tych dziedzinach u osób starszych, podczas gdy pozytywne stereotypy starzenia się (takie jak mądrość i mędrzec) ma tendencję do poprawy wydajności. Dlatego patrzenie na mity i realia starzenia się, aby zmienić sposób postrzegania starzenia się, może znacznie wpłynąć na ogólny stan zdrowia i dobre samopoczucie.

Stereotypy starzenia się we współczesnej kulturze są przede wszystkim negatywne, ukazując późniejsze życie jako czas złego stanu zdrowia, samotności, uzależnienia oraz słabego funkcjonowania fizycznego i psychicznego.

Na przykład, kiedy wierzymy, że starsi ludzie myślą wolno, wpłynie to na sposób, w jaki się z nimi komunikujemy, sposób, w jaki rozmawiamy o nich z innymi ludźmi i sposób, w jaki możemy urazić starszą osobę jednym z naszych komentarzy.

Ponadto, jeśli myślimy, że starsi ludzie są samotni i przygnębieni, może to wpłynąć na nas, gdy osiągniemy starszy wiek. Jest to samospełniająca się przepowiednia: wierzymy, że to, co może się wydarzyć, faktycznie



się wydarzy, ponieważ „programujemy” się na starość. Dlatego ważne jest, aby nasze fakty były jasne i przedstawiane innym ludziom wokół nas poprzez dzielenie się i komunikację.

Naukowcy z Yale University odkryli również, że wszyscy ludzie, którzy mają negatywne stereotypy na temat starzenia się, mają tendencję do odmawiania jakichkolwiek interwencji przedłużających życie, takich jak zdrowsza dieta, ćwiczenia, poprawa snu, zmniejszanie stresu poprzez medytację lub cokolwiek podobnego. Po prostu nie wierzą, że będą działać. Tak więc podważają jakość życia, robiąc to. Ale także, jak stwierdzono w ich poszukiwaniach, negatywne poglądy bezpośrednio wpływają na chęć pozostawienia sensu życia, a ostatecznie na śmiertelność.

Założenia można obalić i należy je obalić, jeśli fakty są błędne. To od nas, pracowników służby zdrowia, psychologów i pracowników zdrowia psychicznego zależy, czy zmienimy społeczeństwo, w którym żyjemy. Teraz wiemy, że negatywne założenia mogą prowadzić do negatywnych rezultatów.

Jeśli negatywne założenia mogą prowadzić do negatywnych wyników, jaki wpływ będą miały pozytywne przekonania na zdrowie i samopoczucie? Badania pokazują, że gdy ludzie mają pozytywne poglądy na temat starzenia się, może to rzeczywiście pozytywnie wpłynąć na ich zdrowie. Pozytywni myśliciele mogą mieć niższe ciśnienie krwi, niższy poziom cholesterolu, częściej ćwiczą i jedzą zdrowszą żywność, aby codziennie czuć się bardziej pozytywnie. Dzięki temu mogą żyć dłużej o około siedem i pół roku.

Dlatego osoby starsze powinny być zachęcane do przyjmowania pozytywnych założeń i przekonań oraz do uświadamiania ich innym ludziom. Może to mieć duży wpływ na zdrowie i samopoczucie innych ludzi.

Autorefleksja

Z jakimi stereotypami dotyczącymi osób starszych się spotkałeś i jak je pokonać?

--

Zasoby i dalsze czytanie

- 10 mitów na temat starzenia się : <https://www.nia.nih.gov/health/10-myths-about-ageing>
- Mity i stereotypy starzenia się : <https://www.cambrianseniorliving.com/myths-and-stereotypes-of-ageing/>
- Mity na temat starzenia : <https://www.ageingcare.com/articles/myths-about-ageing-179212.htm>
- Przestań wierzyć w te mity o starzeniu się : <https://www.wheretheyoulive.com/stop-believe-these-myths-about-ageing/>
- 5 mitów na temat starzenia się i dlaczego warto je ignorować : <https://blog.providence.org/archive/5-myths-about-ageing-and-why-you-should-ignore-them>

Materiały wideo

- Zdefiniowany stereotyp: https://www.youtube.com/watch?v=r_Uer9LgITc
- Fakty – stereotypy dotyczące starzenia się : <https://www.youtube.com/watch?v=wmtQMMTJNb4>

2.2. Filary w życiu osób starszych

Miasta i Społeczności

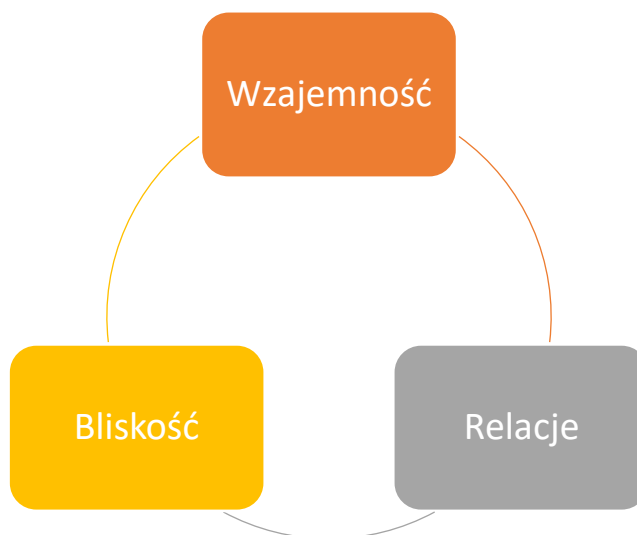
Znaczenie społeczności

Społeczności to miejsca, w których ludzie cieszą się bezpiecznym życiem. Są place zabaw dla dzieci, imprezy młodzieżowe i wiele możliwości dla bardziej sprawnych osób. Jednak jeśli chodzi o seniorów, te możliwości są minimalne, podczas gdy istnieje większe zapotrzebowanie na społeczności integracyjne.

Społeczeństwo musi opiekować się osobami starszymi i wszyscy możemy to zrobić, zmieniając sposób organizacji naszych społeczeństw. Jednym z podstawowych powodów, dla których wsparcie społeczne jest tak ważne, jest to, że ma ono bezpośredni wpływ na dobro osób starszych. Chociaż seniorzy spotykają się z rodziną i przyjaciółmi, to nie wystarczy do dobrej jakości życia.

Według ostatnich badań około jedna trzecia seniorów w wieku od 50 do 80 lat jest samotna. Izolacja społeczna i depresja u osób starszych stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia (Departament ds. Społeczności, 2009). Zagrożenia te obejmują osłabienie układu odpornościowego, chorobę Alzheimera, lęki, zaburzenia funkcji poznawczych, depresję, choroby serca, wysokie ciśnienie krwi, otyłość. W skrajnych przypadkach izolacja może również prowadzić do przedwczesnej śmierci. Aby tego uniknąć, musimy wziąć pod uwagę potrzeby seniorów, aby rozwiązać je w podejściu społecznościowym.

Badania pokazują, że osoby starsze mają potrzeby społeczne i rozbudowane sieci społecznościowe. Te potrzeby społeczne są zakorzenione w osobowościach, pragnieniach, oczekiwaniach i kulturach osób starszych.



Źródło: Autorzy

Potrzeba bliskości



Wraz z wiekiem nasza sieć społecznościowa jest często mniej szeroka, a częstotliwość interakcji z przyjaciółmi i bliskimi stale spada. Relacje z bliskimi przyjaciółmi lub członkami rodziny są krytyczne, ale często istotną rolę odgrywają relacje z sąsiadami i innymi członkami społeczności. Posiadanie pobliskiej sieci wsparcia doprowadzi do poczucia ochrony, bezpieczeństwa i dostępności osób starszych.

Potrzeba znaczących relacji

Interakcje społeczne mają tendencję do kultywowania miłości, a także poczucia misji i szacunku. Wyniki badań ilustrują znaczenie sieci społecznościowych, w których uczestniczą krewni, znajomi, sąsiedzi i członkowie społeczności. Nawet nieformalne rozmowy z nieznanymi zaspokajają określone potrzeby społeczne osób starszych i dobrze im służą. Dzięki utrzymaniu zdrowia i pomocy w zachowaniu niezależności, silna sieć społecznościowa może być bardzo korzystna dla osób starszych (WHO, 2020). To powiedziawszy, starsi dorośli zwykle martwią się, że ich przyjaciele i bliscy będą uciążliwi (lub będą postrzegani jako tacy).

Potrzeba wzajemności

Wzajemność obejmuje zarówno bliskość, jak i znaczące relacje: więź staje się lepsza, ponieważ istnieje pewien stopień wzajemności. Wzajemność obejmuje nie tylko zarabianie na innych, ale także zapewnianie pomocy i współpracy, wspieranie innych i wkład w społeczeństwo; (czy to poprzez wolontariat, czy pomoc sąsiadom). Poczucie pomocy jest ważnym czynnikiem przyczyniającym się do poczucia godności i intencji osób starszych.

W świetle powyższego można by opracować szereg propozycji, aby zaspokoić społeczne potrzeby osób starszych:

- Rozważ różnice indywidualne i kulturowe podczas projektowania i wdrażania strategii, które zaspokajają potrzeby społeczne osób starszych. Nie każdy ma takie same potrzeby społeczne.
- Zainspiruj osoby starsze do udziału w programach charytatywnych, które przenoszą ich umiejętności i wiedzę do pracy, co będzie promować ich poczucie przynależności do grupy i przynależności do grupy.
- Nacisk należy również skoncentrować na programach promujących interakcje społeczne i zaangażowanie osób starszych. Centra publiczne oferujące centralny punkt dostępu do różnorodnych zajęć i obiektów kulturalnych i rekreacyjnych (takich jak biblioteki publiczne) mogą być szczególnie obiecujące, aby zaspokoić ich potrzebę znaczących połączeń z innymi osobami w pobliżu.

Wiemy również, że aktywność fizyczna w okresie jesiennym zapewnia szereg korzyści zdrowotnych, takich jak minimalizowanie przewlekłego bólu, opóźnianie i zapobieganie niektórym chorobom oraz pomaganie w szybszym powrocie do zdrowia po chorobie lub urazie. I chociaż ćwiczenia są niezwykle ważne dla wysokiej jakości życia, interakcje między osobami starszymi i innymi oraz relacje, które nadal rozwijają, mają również znaczący wpływ na ich ogólne samopoczucie.

Badania pokazują, że seniorzy, którzy pozostają zaangażowani społecznie i zaangażowani, czerpią wiele korzyści, w tym:

- Utrzymanie dobrego zdrowia emocjonalnego. Pomaga utrzymać seniorów w dobrym nastroju, który pozwala uniknąć depresji.



- Zwiększona żywotność. Dzięki utrzymywaniu silnego kręgu społecznego osoby starsze będą żyć dłużej i szczęśliwiej. Rodzina i przyjaciele pomagają im radzić sobie z codziennym stresem, a także są niezbędni do zdrowego stylu życia.
- Poprawa zdrowia fizycznego. Aktywne społecznie osoby starsze są również bardziej aktywne fizycznie. Co więcej, jeśli jedzą z innymi, jedzą więcej i dokonują zdrowszych wyborów.
- Ciesz się spokojnym snem. Może się zdarzyć, że seniorzy czują się przygnębieni i samotni, jeśli mają problemy ze snem w nocy. Badania sugerują, że ludzie żyjący w lepszych związkach to ci, którzy lepiej śpią.
- Wzmocniony układ odpornościowy. Badania wskazują, że seniorzy, którzy pozostają w kontakcie z innymi i mieszkają wokół nich, mają wyższy poziom funkcjonowania układu odpornościowego.
- Lepsza funkcja poznawcza. Interakcje społeczne sprawiają, że jesteśmy zaangażowani i zaangażowani umysłowo, a to jest niezbędne, aby uniknąć wystąpienia demencji lub choroby Alzheimera.

Teraz, gdy rozumiesz, dlaczego wsparcie społeczności jest tak ważne, zobaczmy, jakie usługi społeczne są dostępne dla seniorów.

Dostęp do odpowiednich usług i obiektów

Starość to zupełnie inny okres życia. Niektóre z nich pozostają w doskonałym zdrowiu, a to czas aktywny i pełen życia. Inni uważają, że jest to bardziej skomplikowane z powodu problemów zdrowotnych lub problemów fizycznych. Cokolwiek się stanie, wraz z wiekiem zmieniają się potrzeby naszych warunków życia, dlatego różne formy opieki nad seniorami i osobami starszymi pozwalają nam dokonać właściwego wyboru.

Znając różne dostępne formy mieszkań dla seniorów, osoby starsze mogą dokonać właściwego wyboru i zachować szczęśliwą, bezpieczną i przyjazną atmosferę. Poniżej przedstawiono najważniejsze wybory.

Opieka nad seniorami i życie

Aby zapewnić długoterminowe zdrowie i zminimalizować liczbę zachorowania, kilka dzielnic zapewnia opiekę nad osobami starszymi. Ważne jest, aby zapewnić dobre leczenie profilaktyczne i rehabilitacyjne. Kiedy są w domu, te programy są jeszcze lepsze. Różne potrzeby życiowe pojawiają się wraz z wiekiem. Seniorzy mają do dyspozycji wyjątkowe udogodnienia, dzięki którym ich codzienne życie jest niesamowite. Społeczności, które zapewniają seniorom szereg możliwości życiowych, poszerzają placówkę, dzięki której osoby starsze mogą nadal godnie starzeć się.

Życie wspomagane

Wspierane życie jest następstwem alternatyw dla seniorów. Ze względu na obawy dotyczące ich zdrowia lub zdolności do wykonywania pewnych czynności, wielu seniorów potrzebuje pomocy z pewnym nadzorem i nadzorem. Społeczności powinny zapewniać opcje życia wspomagane, tak aby seniorzy, którzy wymagają dodatkowego wsparcia, mieli do niego łatwy dostęp.

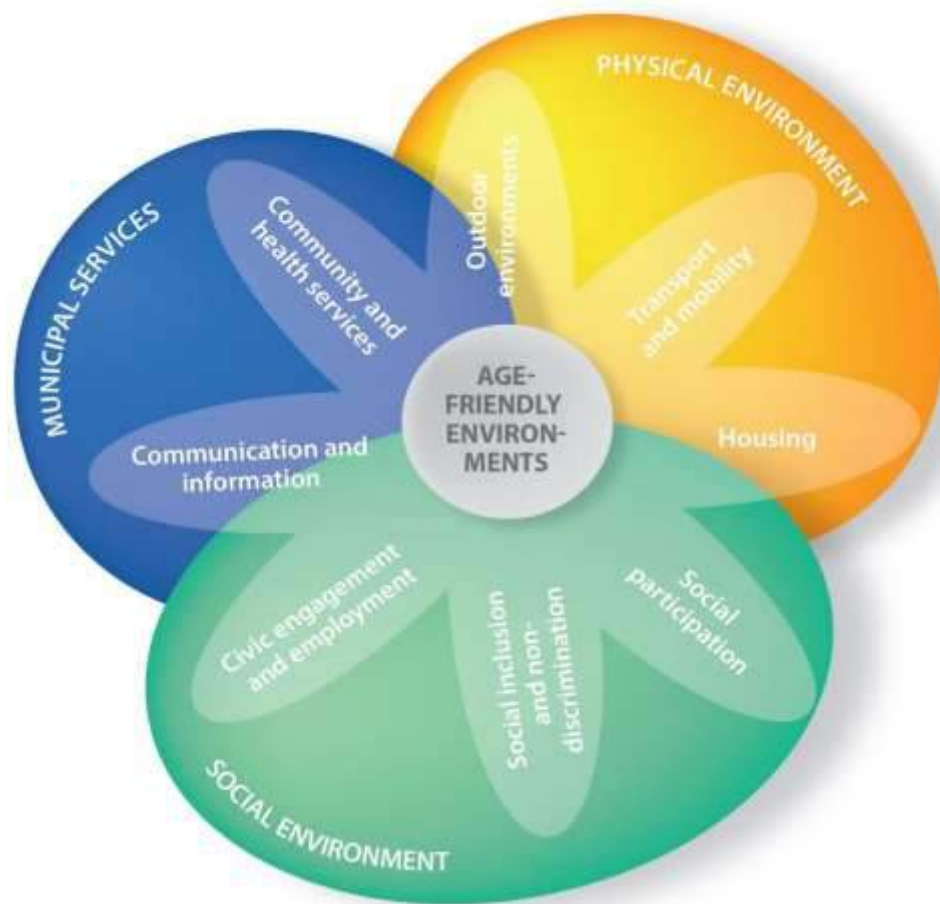
Niezależne życie

Podobnie niektórzy seniorzy są młodzi duchem i chcą zrobić to wszystko samodzielnie. Dorośli z pewnością potrzebują środowiska, w którym nie czują się starzy i atmosfery, która zachęca ich do korzystania z wolności.

Miasta i społeczności przyjazne osobom starszym

Wszystkie powyższe opcje wymagają środowiska przyjaznego starzeniu, aby zachęcić do aktywnego i zdrowego starzenia się poprzez optymalizację zdrowia, stymulowanie włączenia i umożliwienie dobrego samopoczucia w starszym wieku. Z tego punktu widzenia WHO opowiadała się za ideą miasta przyjaznego osobom starszym (WHO, 2007) i uruchomiła w 2011 r. Globalną Sieć Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym. Idea ta jest wdrażana w krajach na całym świecie w miarę postępów w realizacji.

Zasada miast i społeczności przyjaznych dla osób starszych WHO promuje szereg podstawowych elementów budowania lokalnych społeczności, które rzeczywiście wspierają zdrowsze starzenie się. Zdaniem WHO ważne jest budowanie atmosfery społeczności wspierającej zdrowsze starzenie się ludzi poprzez dostosowanie środowiska fizycznego, środowiska społecznego i usług miejskich do potrzeb osób starszych o różnym poziomie zdolności (WHO, 2015). Poniższy rysunek przedstawia osiem domen działań przyjaznych osobom starszym w tych trzech klastrach wspierających środowisk lokalnych.



Źródło: (WHO, 2017)

Kluczową ideą jest tutaj „dopasowanie człowiek-środowisko” ukute przez gerontologię środowiskową (Iwarsson, 2005). Idea ta odnosi się do faktu, że zdolność osoby do dobrego i samodzielnego starzenia się zależy od relacji między jej zdolnościami fizycznymi i umysłowymi a „prasą” (lub barierami) otoczenia. Na



przykład, z powodu przewlekłych schorzeń lub upośledzenia fizycznego, starszej osobie mieszkającej samotnie w swoim pierwotnym domu może być coraz trudniej wchodzić po schodach. Jednak zamiast przemieszczać się, instalując windę schodową lub szukać innych sposobów na wyeliminowanie barier, mogą zdecydować się na adaptację swojego domu i zminimalizowanie utrudnień środowiskowych.

Różnorodne podejścia, takie jak uniwersalny projekt, możliwość poruszania się pieszo lub miasta przyjazne mieszkań, opierają się na zasadzie dopasowania człowiek-środowisko. Oba mają na celu zmniejszenie presji środowiskowej, aby osoby starsze mogły dojrzewać, dobrze się starzeć i zachować niezależność.

Rola seniorów w społeczności

Bramą do naszej historii i mądrością dla naszej przyszłości zawsze byli seniorzy. Życiowe lekcje, których się nauczyli, przyniosą korzyści naszemu następnemu pokoleniu, a ich wkład w nasze społeczeństwo jest niezbędny do pielęgnowania. Aby wzmocnić odporność naszego starszego pokolenia, społeczeństwa powinny robić wiele rzeczy.

Oprócz korzyści zdrowotnych, utrzymywanie kontaktu z innymi daje poczucie celu i prawdziwe poczucie przynależności. Istnieje wiele sposobów, dzięki którym osoby starsze mogą odgrywać aktywną rolę w społecznościach, wnosząc w ten sposób wartość dodaną dla siebie i szerszego społeczeństwa. Poniższe to tylko kilka przykładów.

Wolontariat

Badania wskazują, że osoby starsze, które zgłosiły się na ochotnika, zazwyczaj żyją dłużej i mają mniej obrażeń niż osoby, które nie zgłaszają się na ochotnika. Wolontariat daje poczucie osiągnięcia i znaczenia w lokalnej społeczności, którego nie można odmówić. W każdej społeczności jest tak wiele potrzeb, że można znaleźć stanowisko wolontariusza dla prawie każdej starszej osoby dorosłej. Wiele szpitali, szkół, domów kultury i schronisk dla zwierząt zawsze poszukuje rzetelnych wolontariuszy w każdym wieku.

Mentoring Młodych Ludzi

Młodzi ludzie mogą skorzystać z nauki z większym doświadczeniem życiowym od osób starszych. Za pośrednictwem lokalnych szkół i organizacji non-profit zorientowanych na młodzież możesz znaleźć zasoby do mentoringu. Kościoły mogą również mieć możliwości mentoringu.

Udostępnianie informacji o przeszłości

Seniorzy mają wyjątkowy punkt widzenia, którego młodsze pokolenia nie mają na temat przeszłości. Opowiadanie o swoich doświadczeniach może być dla młodszych osób doskonałym sposobem na poznanie historii. Jednym ze sposobów, w jaki mogą udostępniać dane, jest zgłaszanie się na ochotnika do organizowania wycieczek po muzeum lub pełnienie roli przewodnika po muzeum żywej historii.

Nauczanie Umiejętności Zanikania

Wiele starszych osób jest świadomych rzeczy, których nie robią młodzi ludzie, na przykład puszkowania, rzeźbienia w drewnie i obróbki skóry. Są to umiejętności, które nie są powszechnie polecane, ale nadal są warte zachodu. Dorosły senior może dobrowolnie uczestniczyć w zajęciach lub wziąć udział w warsztatach dzieląc się tymi kwalifikacjami. Miejscami do tego mogą być lokalna biblioteka, szkoła lub szkoła społeczna.



Dzielenie Się Swoją Mądrością

Dzielenie się swoją mądrością z młodszymi członkami rodziny jest również ważne, jeśli starszy krewny szuka mniej formalnego sposobu zaangażowania. Nie powinni być tyranami ani udzielać niepotrzebnych rad, ale powinni poświęcić czas na rozmowę o swoich życiowych doświadczeniach z wnukami lub innymi młodymi członkami rodziny.

Opieka domowa może zachęcić osoby starsze do udziału w wydarzeniach, które mogą im pomóc. Seniorzy mogą znaleźć odpowiednie możliwości wolontariatu przez dostawców opieki domowej. Powinienes nawet towarzyszyć osobom starszym w miejscach, w których jesteś wolontariuszem. Usługi opieki domowej mogą również zachęcać osoby starsze do planowania swoich działań, pomagając im w uzyskaniu wymaganych materiałów na kursy lub warsztaty lub zaplanowanie domu gościa.

Rodzina

Jednym z najbardziej wrażliwych okresów w życiu każdego człowieka jest starość, czy nam się to podoba, czy nie. Wszędzie wokół seniorzy są na tym etapie bardzo wrażliwi i wydają się bardziej polegać na innych, aby przetrwać nawet wbrew własnemu życzeniu.

Aby prowadzić bezpieczny tryb życia, leczenie, wsparcie i komfort są bardzo ważnymi czynnikami dla osób starszych. Rodziny są najważniejszym filarem, od którego zależą, aby zaspokoić podstawowe potrzeby życiowe.

W rzeczywistości, gdy ludzie się starzeją, ich psychika, siła fizyczna i nawyki behawioralne mają tendencję do zmiany i mogą stać się bardzo dysfunkcyjne i mogą być zachęceni do postrzegania ich jako ciężarów i zobowiązań dla osób wokół nich. W końcu problemy te mogą przyczynić się do wyzysku osób starszych.

Niemniej jednak, to właśnie na tym etapie życia większość ludzi potrzebuje więcej opieki i pomocy, i z pewnością naszym obowiązkiem jest zapewnienie im takich luksusów. Poniżej omówiono kilka przemyśleń na temat tego, dlaczego wsparcie rodziny jest ważne.

Znaczenie wsparcia rodziny w procesie starzenia się

Nie wszyscy seniorzy spadają z nieba; mają rodziny. A dorosłe dzieci nie mogą po prostu zapomnieć całej miłości, uczucia, troski, wsparcia i wielu innych rzeczy, którymi obdarzyli rodziców, wychowując je i poświęcając się dla nich, aby zobaczyć, jak dorastają jako osoby stabilne.

W pewnym momencie, z wydarzeniami społecznymi, mogą być całkowicie zagubieni. Rodziny mogą pomóc im w budowaniu poczucia wspólnoty i nadążaniu za aktualnymi trendami poprzez częste obcowanie z nimi. Już samo to może pomóc im uniknąć poczucia smutku i oddzielenia.

Trzeba przyznać, że im bardziej ewoluujemy, tym bardziej zbliżamy się do śmierci i nigdy nie możemy jej sobie życzyć. Sama wiedza o tym może mieć ogromny wpływ na czyjąkolwiek psychikę.

Im osoba jest starsza, im słabsze jest jej ciało, tym bardziej prawdopodobne jest, że starsi ludzie zachorują. Schorzenia takie jak ciśnienie krwi, niewydolność serca, cukrzyca, zapalenie stawów i wiele innych są chorobami, na które osoby starsze mogą być podatne, jeśli nie są odpowiednio pielęgnowane.



Kiedy ludzie dorastają, stają się bardziej oderwani od zmian społecznych, ponieważ przeszli nową dyspensację, a społeczeństwo rozwija się każdego dnia.

W rzeczywistości ci ludzie żyli w bardzo różnych systemach sprawiedliwości, a ich systemy wartości bardzo różnią się od tego, co jest obecnie możliwe. Dzięki stowarzyszeniu i leczeniu tych osób lepiej rozumiemy system, w którym żyli i ich przekonania. Filozofii kryjących się za pewnymi zasadami można było również nauczyć się.

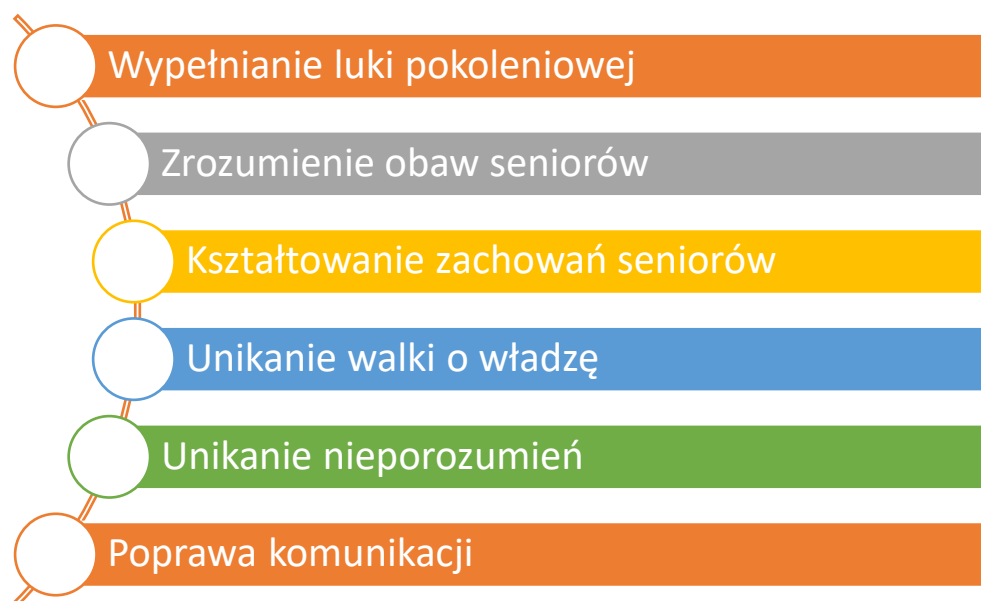
Możemy jednak pomóc im podnieść ich na duchu i spędzić ten krótki czas, gdy odeszli, czując się usatysfakcjonowani. To fakt, że starsi ludzie potrzebują więcej opieki i uwagi, ale jest też więcej, czego potrzebują. Ubezpieczenie na życie dla seniorów jest również bardzo potrzebne, ponieważ seniorzy zasługują na opiekę rodzin.

Dynamika relacji w rodzinach z rodzicami w podeszłym s¹

Na różne sposoby starzenie się może prowadzić do złych relacji rodzinnych. Osoby starsze wymagające leczenia znajdują się pod opieką przede wszystkim ich krewnych. Okres opieki może ulec znacznemu wydłużeniu przez wydłużenie średniej długości życia w połączeniu z przedłużoną chorobą lub upośledzeniem związanym z wiekiem. To z kolei nakłada znaczne obciążenia psychiczne, fizyczne i finansowe na osoby starsze, opiekunów i członków dalszej rodziny (Millward, 1998); (Silverstein i Giarrusso, 2010). Naraża również osoby starsze na większe ryzyko agresji i nękania w wrażliwych miejscach.

Samą trudnością jest ciężar opieki nad ukochaną osobą w podeszłym wieku lub chorą. Wypełnianie luk pokoleniowych, zrozumienie obaw seniorów w zakresie kształtowania ich zachowania, unikanie walki o władzę i poprawa komunikacji mogą pomóc rodzinom i opiekunom radzić sobie z osobami starszymi i wpływać na otrzymywane odpowiedzi.

¹ <https://www.caring.com/articles/elderly-communication/>



Źródło: Autorzy

Wypełnianie luki pokoleniowej

Czasami ci, którzy opiekują się starszymi rodzicami, są sfrustrowani dokonywanymi wyborami — i pozornie upartą niechęcią do słuchania naszych rad. Częścią problemu jest to, że nasi starsi rodzice wydają się być uważani za bardziej pomarszczone, mniej kompetentne wersje osób, którymi byli kiedyś. Jako społeczeństwo przyjmujemy za pewnik, że starość jest okresem degradacji, a nie rozwoju i wzrostu osobistego.

Ale eksperci psychologii prezentują bogatszy, bardziej zróżnicowany obraz starzenia się. Okazuje się, że starzenie się wymaga odrębnych etapów rozwoju i jeśli mają zakończyć życie z postanowieniem i celem, ludzie starsi mają pilne zadania życiowe, które muszą wykonać. Starzenie się jest rzeczywiście skomplikowane i bolesne — zdecydowanie bardziej bolesne, niż możemy sobie wyobrazić. Ale jeśli podchodzi się do tego z mądrością i jasnością oraz z pomocą kochających dzieci i bliskich, doświadczenie starzenia się może być również satysfakcjonujące i głębokie. Dorosłe dzieci będą lepiej przygotowane do angażowania się i pomocy osobom starszym, znając ich perspektywy.

Zrozumienie obaw seniorów

Dorosłe dzieci mogą wchodzić w interakcje i skuteczniej pomagać starszym, pogodzą się z zadaniami rozwojowymi, które mają wpływ na osoby starsze — oraz jak te zadania kolidują z naszymi własnymi programami dla dzieci w średnim wieku.

Zgodnie z teoriami rozwoju człowieka opracowanymi przez psychologa Erika Ericksona, w miarę dojrzewania od dziecka do dorosłego, ludzie przechodzą przez różne fazy. Te fazy są zdominowane przez to, co Erickson nazwał „kryzysami”, tj. rywalizujące bodźce, które nas napędzają i zachęcają do rozwoju. To dzięki rozwiązaniu tych kryzysów możemy przejść do następnego etapu rozwoju i ostatecznie ewoluować w dojrzałe osoby dorosłe.



Wiele badań poświęcono identyfikacji i opisaniu faz, przez które przechodzą dzieci, a to badanie pomogło ukształtować nasze obecne teorie rozwoju dziecka, a także współczesne metody wychowawcze.

Jednocześnie doświadczenie osób starszych zyskało znacznie mniejsze uznanie. Jednak eksperci geriatryczni twierdzą, że ludzie nadal stają przed zadaniami rozwojowymi do późnej starości (Solie, 2004). Solie, która specjalizuje się w zagadnieniach geriatrycznych, omawia zadania rozwojowe stojące przed osobami starszymi i wyjaśnia, w jaki sposób zadania te wpływają na ich działania, czy są tego świadomi, czy nie.

Solie zwraca uwagę, że nasze plany w średnim wieku czasami kolidują bezpośrednio z planami naszych starszych. Borykamy się z wieloma problemami zawodowymi i rodzinnymi i chcemy efektywnie i sprawnie podróżować po świecie, wykonując jedno zadanie po drugim i odhaczając je na naszych listach. Nic dziwnego, że myśli naszych rodziców o przeszłości i ich niemożność dokonywania wyborów irytują nas. Co więcej, biorąc pod uwagę naszą kulturę zorientowaną na młodość, większość z nas nieustannie dąży do zachowania młodości (lub przynajmniej młodego wyglądu). I nic dziwnego, że nie mamy empatii ani współczucia dla tych, którzy osiągnęli już punkt, w którym nie chcemy iść.

Zrozumienie osób starszych nie zmniejszy się, ale poprawi komunikację i pomoże wspierać osoby starsze w tym nowym i trudnym etapie życia.

zachowania osób starszych

Solie opisuje kryzysy osób starszych jako konflikt między kontrolą a kwestiami dziedzictwa. I chociaż pisze w kategoriach uniwersalnych, ważne jest, aby pamiętać, że każdy człowiek jest inny, a doświadczenie starzenia się każdej osoby będzie miało wiele wspólnego z czynnikami osobistymi i środowiskowymi, a także rozwojowymi.

Kontrola jest dla naszych rodziców bardzo ważna, ponieważ doświadczają pogorszenia się ich zdrowia fizycznego i sprawności umysłowej, a także utraty domów i niezależności oraz śmierci przyjaciół i partnerów życiowych. Biorąc pod uwagę te monumentalne straty, nic dziwnego, że starsi ludzie walczą o kontrolę nad kilkoma dziedzinami życia, którymi wciąż są w stanie zarządzać.

Nieuniknione lub nie, straty ponoszone przez osoby starsze mogą być katastrofalne (Pipher, 1999). Według Piphera osoby w podeszłym wieku wykazują oznaki zespołu stresu pourazowego, tej samej dolegliwości, której doświadczają wielu weteranów powracających z bitwy. Starsi, jak twierdzi, „są zwykłymi zdrowymi ludźmi, dla których rozpętało się całe piekło”.

Nawet gdy zmagają się z rozpoznaniem i poradzeniem sobie ze stratami oraz z kurczeniem się tego, co pozostało, starsze osoby są zaangażowane w próbę uformowania i docenienia swojego dziedzictwa – to znaczy zrozumienia, co znaczyło ich życie i wspomnienia, które przetrwają po oni umierają.

Pogodzenie się ze swoim dziedzictwem to ogromna praca i ma potężny wpływ na zachowanie jednostki, niezależnie od tego, czy jest tego świadoma. Pomoc starzejącemu się rodzicowi w zidentyfikowaniu i zbudowaniu jego dziedzictwa może być również ogromnym procesem leczenia i może oznaczać różnicę między odizolowanymi, wyobcowanymi lub głęboko satysfakcjonującymi rodzicami i dziećmi.

Unikanie walki o władzę



Aby zapobiec kłótniom o władzę ze starszymi rodzicami, należy zachęcać dorosłe dzieci. Kiedy zaczynasz kłócić się z rodzicami w podeszłym wieku o sprawy, które wydają się oczywiste lub nieszkodliwe, możesz powiedzieć, że walczysz o władzę.

Aby zapobiec walkom o władzę, należy podkreślić, że dla starszego rodzica uzyskanie pomocy powinno być satysfakcjonujące, a nie osłabiające. Niezbędne jest pokazanie, że seniorzy są sojusznikiem, a nie wrogiem i że całkowicie wspieramy ich zdolność do samodzielnego życia tak długo, jak to możliwe. Ale wraz z nimi powinniśmy również podnieść perspektywę, że przyjęcie jakiegokolwiek pomocy pozwoli im robić więcej tego, czego chcą.

Jedną rzeczą do zapamiętania jest to, że nie możemy wygrać każdej walki, a ty też nie będziesz miał wytrzymałości, by walczyć w każdej walce. Nie ma potrzeby marnowania wszystkich naszych zasobów na drobniaki. Rodziny powinny zamiast tego oszczędzać środki na wszystko, co jest ważne dla ich zdrowia i dobrego samopoczucia, takie jak wizyta u lekarza lub pomoc pielęgniarki w zaopatrzeniu w leki.

Unikanie nieporozumień

Ponieważ dorosłe dzieci są zazwyczaj świadome wędrownego stylu lub upartego zachowania swoich rodziców, często interpretują to jako wskazówkę, że zmagają się lub rozwijają demencję. Często zdarza się, że dorosłe dzieci tkwią w walce o kwestie takie jak mieszkanie i opieka zdrowotna z powodu takich nieporozumień. Weźmy ten powszechny przykład nieporozumienia między dorosłymi a starszymi rodzicami:

Jedynie, o co się martwią, to problemy zdrowotne za każdym razem, gdy spotykasz swoich rodziców, nawet nie ich własne, ale krewnych, sąsiadów, a nawet zupełnie nieznajomych. Czy nie muszą się martwić o coś lepszego?

To, co naprawdę się dzieje, to fakt, że z uwagi na to, że są pozbawieni mobilności, wolności i ostatecznie życia przez ich niszczące ciała, sensowne jest, że wiele starszych osób skupia się na problemach zdrowotnych. Według (Pipher, 1999) „Choroba jest polem bitwy starości. Jak wszystkie ofiary stresu pourazowego, starzy są zainteresowani historiami traumy. Rozmawiają, aby przepracować traumę”.

Oprócz niszczenia relacji, te walki i nieporozumienia odwracają uwagę naszych seniorów od krytycznej pracy, którą muszą wykonać. Dlatego należy unikać nieporozumień.

Poprawa komunikacji

Sekretem utrzymywania silnych relacji z seniorami jest dobra komunikacja. Rozmowa z seniorami często wiąże się z innym stylem komunikacji niż rozmowa z młodszymi osobami, a zmiany pozycji, które pojawiają się podczas starzenia, mogą wpłynąć na charakter twojego związku. Na szczęście komunikacja jest umiejętnością wyuczoną, więc praktyka ułatwi komunikowanie się ze starszymi osobami dorosłymi. Istnieją różne strategie mające na celu poprawę komunikacji z osobami starszymi.



Nie śpiesz się

Słuchaj, słuchaj,
słuchaj



Zadaj poprawne
pytanie

Pomoc



Źródło: Autorzy

Pierwszą rzeczą, która może pomóc, jest po prostu znalezienie czasu. Jeśli możesz spędzić z nimi dużo czasu, zamiast wpadać na pięć minut, twoje relacje z osobami starszymi będą bardziej satysfakcjonujące i produktywne. Oczywiście nie masz czasu na spędzanie wielu godzin dziennie z rodzicami, ale jeśli często znajdujesz czas na lunch lub weekendowe wizyty, jeśli mieszkasz daleko, możesz mieć większe szanse na dyskusje, które ujawnią głębsze problemy.

Po drugie, poświęć trochę czasu, aby naprawdę wysłuchać rodziców. Zawsze kuszące jest przerywanie i skierowanie ich z powrotem na właściwe tory, jeśli podniosą coś, co wydaje się nieistotne w danej sprawie. Ale może się okazać, że pozornie nieistotny punkt sugeruje problem, którego nie byłeś świadomy, jeśli zwrócisz uwagę. Zachęć rodziców, aby zapamiętali historię leżącą u podstaw tej historii i zwrócili na nią szczególną uwagę.

Po trzecie, zadawaj dobre pytania. Kiedy twoi rodzice skupiają się na spotkaniu lub wyrażają przywołane doświadczenie, spróbuj pomóc im w nauce tego doświadczenia, zadając pytania otwarte. Na przykład, jeśli twoja mama pamięta podróż z ukochaną siostrą, zapytaj „jaki był twój związek z nią?” Dobre pytania mogą pomóc w promowaniu procesu oceny życia twoich rodziców.

Na koniec rozważ kreatywne sposoby, w jakie możesz pomóc rodzicom kształtować ich dziedzictwo. Poprzez konkretne, wspólne projekty, takie jak tworzenie albumów ze zdjęciami, przeprowadzanie z nimi wywiadów na potrzeby ustnej historii lub wspólne tworzenie kołderek lub innych ręcznie robionych przedmiotów, możesz pomóc swoim rodzicom w stworzeniu spuścizny.

Aby seniorzy mogli zachować zdrowie poznawcze i jakość życia, rozmowa ma kluczowe znaczenie. Każdy jest inny, więc być może będziesz musiał zmienić swój plan i styl w zależności od osobowości seniora. Co



najważniejsze, zadbaj o to, aby Twoi bliscy mogli porozmawiać i aktywnie słuchać tego, co mają do powiedzenia. Rozmowy pomogą im stworzyć lepszy obraz swojego życia.

Sposoby Zrozumienia Seniora

Postaw się w sytuacji seniorów, a zrozumienie ich największych wyzwań może nie zawsze być łatwe. Ogólną ideą jest patrzenie na świat ich oczami, aby w razie potrzeby oczyścić powietrze i sprostać wyzwaniom związanym ze starzeniem się i zbliżaniem. Ważna jest chęć i umiejętność lepszego zrozumienia seniorów, w tym ich największych wyzwań. Oto kilka sposobów, aby stać się bardziej troskliwym, rozważnym, kochającym i wybaczącym.

Oczyść powietrze ze starego bagażu

Relacje z seniorami w każdym wieku muszą mieć przynajmniej trochę „bagażu”. Opiekunowie mogli robić to już od jakiegoś czasu i stres mógł się kumulować. Ponadto podróż od stania się niechronionym, zależnym dzieckiem do bycia „większą” mamą lub tatą jest pełna niezrównanych niebezpieczeństw i możliwości. Ponadto podróż od stania się niechronionym, zależnym dzieckiem do bycia „większą” mamą lub tatą jest pełna niezrównanych niebezpieczeństw i możliwości.

Niesienie odwiecznej wściekłości, niezadowolenia, frustracji i zazdrości w każdej rozmowie ze starszymi osobami jest jak wisząca nad nami ciemna chmura burzowa. W każdej chwili niebo może pęknąć i zniszczyć nawet najbardziej świąteczne chwile. Oczyszczanie powietrza to kwestia psychologiczna”:

- Naucz się odpuszczać rany
- Zwolnij wszelkie wykroczenia
- Porzuć rozczarowania i niepowodzenia i uwolnij się do przebaczenia
- Zaakceptuj i poczuj wyzwalającą wdzięczność za wszystko, co poszło dobrze.

Oczyszczanie powietrza ustępuje miejsca empatii, sympatii i lepszemu zrozumieniu. To otwiera drzwi możliwości płynnego związku i wyrażania miłości i uznania.

Rozważ ich życie emocjonalne

Powiedziano: „Współczucie jest twoim bólem lub radością w moim sercu”. Kiedy już zrobisz uczciwy spis własnych uczuć i zaczniesz oczyszczać powietrze, możesz zadać sobie pytanie, jak to jest być osobą starszą. Użyj kreatywności, aby wyobrazić sobie, jak mogą się czuć, w tym co czują do ciebie.

Są sposoby, aby postawić się na ich miejscu:

- Zapytanie ich, co sprawia im największą przyjemność, zaskoczy Cię i sprawi przyjemność.
- Bycie godnym zaufania, z którym dzielą się swoimi emocjonalnymi i duchowymi potrzebami, zmaganiem i błogosławieństwami – a który z kolei otwiera się na nich – tworzy prawdziwą intymność.
- Ugryź się w język za każdym razem, gdy poczujesz potrzebę usprawiedliwienia, udowodnienia lub obrony lub skrytykowania przez wycofywanie się — i po prostu słuchaj.
- To nie jest sala sądowa, aby udowodnić, kto jest winny i/lub zasługuje na miłość lub uczucie.
- To interaktywna komunikacja, w której możesz dowiedzieć się więcej o wewnętrznym życiu emocjonalnym seniorów, dać im rzadki i cenny dar współczucia i zrozumienia (nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz).



- Równie interesujące jest poznawanie ich „największych błogosławieństw”, jak ich „największych wyzwań”.
- Zaspokojenie potrzeb fizycznych to tylko jedna rzecz.
- Upewnij się, że otwierają się i tworzą nowe ujawnienia.

Wybacz im ich wady i ograniczenia

Czy związek oferuje lepszy sposób na uwolnienie uczucia i zrozumienia niż wybaczenie komuś? Albo prosząc ich o wybaczenie mi pokornymi przeprosinami?

Wybaczenie innym nie oznacza rezygnacji z prawa do denerwowania się tym, co się stało lub co się nie wydarzyło. Masz pełne prawo czuć się w ten sposób. Możesz odczuć negatywny wpływ na swoje wady charakteru, wady i szkodliwe zachowanie. Jednak w większości przypadków są przypadkowe.

Przebaczenie oznacza, że nie wiążesz już swoich myśli i uczuć z udręką, gniewem i smutkiem. Uwolnienie „przestrzeni wewnętrznej” umożliwia nam stworzenie przestrzeni, w której mogą się dzieć pozytywne rzeczy.

Okaz współczucie, życzliwość, cierpliwość i zrozumienie

Sposób, w jaki traktujemy siebie jako opiekunów, stanowi podstawę tego, jak traktujemy osoby starsze. Samokrytyka, wyrzuty sumienia, poszukiwanie aprobaty i samosterowna wściekłość prawie zawsze mogą przyczyniać się do ambiwalentnej lub urażonej postawy wobec opieki. Tak bardzo cierpimy, że trudno wczuć się w to, jak czuje się ktoś inny, czy spojrzeć na świat jego oczami. Bez prawdziwego wyczucia, kim są i dlaczego mówią lub robią rzeczy, możemy zebrać z nimi nasze głowy, znaleźć sposoby na uniknięcie bycia z nimi lub ich wspieranie.

Z drugiej strony bardziej prawdopodobne jest, że opiekunowie, którzy dobrze o siebie dbają:

- Widzą jasną stronę rzeczy
- Mają umiejętność słuchania
- Mają zdolność do empatii i zrozumienia
- Okazują współczucie, uprzejmość i troskę
- Są spokojniejsi

Nikt z nas nie może kontrolować zachowania naszych starszych. Bez względu na to, czy są przyjacielskimi, czułymi, współczującymi, troskliwymi, kochającymi, czy odległymi, zgorzkniałymi, niedostępnymi, wymijającymi, nieuczciwymi mistrzami winy, nasze postępowanie jest jedyną rzeczą, której możemy nauczyć się zarządzać.

Gwarantuje to, że prowadzisz z empatią, zrozumieniem i przebaczeniem — i zgadzasz się, że prawdopodobnie robisz tyle, ile możesz. Nie jest korzystne ciągle złość i uraza oraz karanie (lub siebie) za niezaspokojone potrzeby.

Autorefleksja

Jak żyją osoby starsze w Twojej okolicy? Jakie społeczności i rodziny robią, aby poprawić życie osób starszych?



Zasoby i dalsze czytanie

- 5 sposobów, w jakie starsi dorośli mogą przyczynić się do rozwoju społeczeństwa: <https://www.endeavorhomecare.com/senior-care-chandler-az-5-ways-older-adults-can-contribute-to-society/>
- Usługi społecznościowe: <http://www.seniorresourcesec.org/programs-services/community-based-services>
- Priorytetowe obszary, do których ma zostać wprowadzona technologia robotów w opiece pielęgniarstwa nad osobami starszymi: <https://tinyurl.com/4u2he759>

Materiały wideo

- Brytyjska sieć społeczności przyjaznych osobom starszym: <https://www.youtube.com/watch?v=LzvQGNQznI8>
- Budowanie społeczności przyjaznych starzeniu: https://www.youtube.com/watch?v=NLBXz3_MehU
- Społeczności przyjazne wiekowi: <https://www.youtube.com/watch?v=vq3aKFi2mGI>
- Społeczeństwo uważa, że starsi ludzie są bezużyteczni: <https://www.youtube.com/watch?v=uYzLsNiAt00>
- Rola osób starszych w społeczeństwie : <https://www.youtube.com/watch?v=i2n9PnXjAig>
- Odgrywaj rolę wspierającą osoby starsze <https://www.youtube.com/watch?v=GDkUlpkExmM>
- Dzięki wolontariuszom osoby starsze mogą się starzeć w miejscu: <https://www.youtube.com/watch?v=sDbgrmu5GX8>
- Wolontariat w domach opieki: <https://www.youtube.com/watch?v=aIORoCYwKa0>
- Seniorzy mentorzy dzieci uchodźców: <https://www.youtube.com/watch?v=4O8cTlur5oE>
- Optymalne starzenie się i relacje rodzinne: <https://www.youtube.com/watch?v=7Km1qiFKrZ4>
- Najważniejsze wskazówki dla nowych opiekunów rodziny: <https://www.youtube.com/watch?v=g0UwGxD4F90>

2.3. Nauka starszych osób

Pamięć

Jak ludzka pamięć działa

Pamięć odnosi się do procesów, które są wykorzystywane do pozyskiwania, przechowywania, przechowywania i późniejszego pobierania informacji. Pamięć ludzka (Glenberg, 1997) obejmuje zdolność zarówno do przechowywania, jak i odzyskiwania informacji, których się nauczyliśmy lub doświadczyliśmy. Pamięć można traktować jako składającą się z trzech kluczowych elementów:

- Pamięć sensoryczna
- Pamięć robocza
- Pamięć długoterminowa

Pamięć sensoryczna pobiera informacje z otoczenia za pomocą zmysłów wzroku, słuchu, dotyku, smaku i węchu. Chociaż pamięć sensoryczna może zajmować dużo informacji, jest ona przechowywana tylko przez bardzo krótki czas, przy czym informacje wizualne są przechowywane przez mniej niż pół sekundy, a informacje słuchowe są przechowywane tylko przez trzy do czterech sekund.

Pamięć robocza jest tym, czego jesteś świadomy lub o czym myślisz w danym momencie. To tutaj dzieje się praca pamięci. Ludzie mogą jednocześnie obsłużyć tylko niewielką ilość informacji w swojej pamięci roboczej; nie możemy myśleć o milionie rzeczy na raz. W rzeczywistości w pamięci roboczej możemy przechowywać tylko cztery rzeczy na raz. Nie możemy również długo przechowywać tych informacji. Czas trwania pamięci roboczej wynosi od 5 do 20 sekund, chyba że aktywnie próbujemy zapamiętać informacje, powtarzając je.



Źródło: Pexels.com

Pamięć długotrwała to miejsce, w którym przechowujemy wszystkie nasze wspomnienia. Jednym z celów uczenia się jest wprowadzenie informacji do pamięci długoterminowej, abyśmy mogli wykorzystać je później, kiedy ich potrzebujemy. Mamy dużo miejsca na przechowywanie wspomnień, ale te, które przechowujemy, nie są idealnymi reprezentacjami świata zewnętrznego. Pamięć długotrwała jest stosunkowo trwała. Jeśli jednak chcemy zachować łatwy dostęp do pamięci, musimy regularnie pobierać te informacje. Oznacza to, że uczenie się zależy od trzech krytycznych procesów:

- Uwaga
- Kodowanie
- Wyszukiwanie

Uwaga. Aby nowe informacje trafiły do pamięci długotrwałej, muszą przejść przez pamięć roboczą. A żeby dostać się do pamięci roboczej, musimy zwrócić na to uwagę. Oznacza to, że uwaga i skupienie są punktem wyjścia do nauki. Jeśli uczniowie nie zwracają uwagi na materiały szkoleniowe, nie będą w stanie przetworzyć informacji ani później ich zapamiętać. rozrywki, wiadomości tekstowe, powiadomienia i marzenia nie są pomocne w nauce.



Kodowanie. Gdy jesteśmy świadomi informacji w naszej pamięci roboczej, chcemy zakodować informacje w pamięci długotrwałej. Kodowanie jest łatwiejsze, gdy uczniowie łączą nowe informacje z tym, co już wiedzą. Informacje i procesy się powtarzają. Informacje są gromadzone, ustrukturyzowane i zorganizowane.

Wyszukiwanie. Informacje są tłumaczone z tego, jak są pierwotnie (widziane i słyszane) na coś stworzonego przez odzyskiwanie przez ucznia informacji z pamięci długotrwałej i do naszej świadomej pamięci roboczej, abyśmy mogli zmienić nasze zachowanie. Pobieranie staje się łatwiejsze z praktyką; im więcej wydobędziemy czegoś z pamięci długotrwałej, tym łatwiej się to stanie. Osoby, które zostały przetestowane na materiale, częściej go później zapamiętają i zastosują niż osoby, które tylko studiują materiał.

Jak giną niektóre wspomnienia

Wiek jest jednym z głównych czynników. Z wiekiem synapsy zaczynają słabnąć i słabnąć, co wpływa na to, jak łatwo możemy odzyskać wspomnienia. Naukowcy mają kilka teorii na temat tego, co kryje się za tym pogorszeniem: od rzeczywistego kurczenia się mózgu hipokamp traci 5% swoich neuronów co dekadę, co daje całkowitą utratę 20% do 80 roku życia, do spadku produkcji neuroprzekaźniki, takie jak acetylocholina, która jest niezbędna do uczenia się i zapamiętywania. Te zmiany wydają się wpływać na sposób, w jaki ludzie odzyskują przechowywane informacje. Wiek wpływa również na nasze zdolności tworzenia pamięci. Wspomnienia są zakodowane najmocniej, gdy zwracamy uwagę, gdy jesteśmy głęboko zaangażowani i gdy informacje mają dla nas znaczenie. Problemy ze zdrowiem psychicznym i fizycznym, które mają tendencję do nasilania się wraz z wiekiem, zakłócają naszą zdolność do skupienia uwagi, a tym samym działają jak złodzieje pamięci.

Inną wiodącą przyczyną problemów z pamięcią jest chroniczny stres. Kiedy jesteśmy stale przeciążeni pracą i osobistymi obowiązkami, nasze ciała są bardzo czujne. Ta reakcja wyewoluowała z mechanizmu fizjologicznego zaprojektowanego, aby zapewnić, że przetrwamy każdy kryzys. Chemikalia stresowe pomagają zmobilizować energię i zwiększyć czujność. Jednak przy chronicznym stresie nasze ciała zostają zalane tymi chemikaliami, co powoduje utratę komórek mózgowych i niezdolność do tworzenia nowych, co wpływa na naszą zdolność do zatrzymywania nowych informacji.

Innym winowajcą jest depresja. Osoby z depresją są o 40% bardziej narażone na problemy z pamięcią. Rozpamiętywanie smutnych wydarzeń z przeszłości, kolejny objaw depresji, utrudnia zwrócenie uwagi na teraźniejszość, wpływając na zdolność przechowywania wspomnień krótkotrwałych. izolacja, która jest powiązana z depresją, to kolejny złodziej pamięci. Badanie przeprowadzone przez Harvard School of Public Health wykazało, że starsze osoby o wysokim poziomie integracji społecznej miały wolniejszy spadek pamięci w ciągu sześciu lat. Dokładny powód pozostaje niejasny, ale eksperci podejrzewają, że interakcje społeczne dają mózgowi trening umysłowy. Podobnie jak siła mięśni, musimy używać mózgu lub ryzykować jego utratę.

Wskazówki na poprawę pamięci seniorów

W przypadku seniorów z problemami z pamięcią otrzymywanie opieki podczas pozostawania w domu może jeszcze bardziej poprawić jakość ich życia. Dotyczy to osób z niewielkimi problemami z pamięcią, które wynikają z wieku lub osób z chorobą Alzheimera, demencją lub innymi formami utraty pamięci.



Znajome środowisko może zmniejszyć zamieszanie i poprawić zaangażowanie umysłowe, a otaczanie się ukochanymi przedmiotami i wspomnieniami może sprzyjać poczuciu połączenia i spokoju.

W przypadku osób starszych niektóre schorzenia postępują z czasem i mają znaczący wpływ na pamięć. Jednak zmiany stylu życia mogą pomóc w kontrolowaniu problemów z pamięcią.

Ćwiczenia umysłowe. Stwierdzono, że uczenie się nowych umiejętności — takich jak granie na nowym instrumencie, uprawianie hobby, które obejmuje koordynację ręka-oko, wykonywanie ćwiczeń pamięciowych dla seniorów, a nawet wykonywanie matematyki w głowie — poprawia funkcje poznawcze i pamięć. Utrzymywanie aktywnego umysłu przy nowych wyzwaniach może wzmocnić pamięć! Aby zapoznać się z konkretnymi ćwiczeniami umysłowymi, spójrz na 5 najlepszych gier pamięciowych dla seniorów.

Weź udział w zajęciach: Formalna edukacja działa na mózg podczas procesu uczenia się. Dla tych, którzy chcą zachować trzeźwość umysłu, wiele szkół wyższych i uniwersytetów oferuje kursy dla seniorów po niskich kosztach lub za darmo.

Uspołeczniaj: Interakcja społeczna pomaga odeprzeć depresję i stres, które mogą przyczynić się do utraty pamięci. Seniorzy, którzy regularnie kontaktują się z przyjaciółmi, rodziną i społecznością, rzadziej doświadczają pogorszenia funkcji poznawczych i mogą doświadczać lepszego ogólnego samopoczucia.

Wstawaj i ruszaj się: Ćwiczenia to świetny sposób, aby zachować trzeźwość umysłu. Aktywność fizyczna zwiększa przepływ krwi do całego ciała, w tym do mózgu. Może to pomóc zachować wyostrzoną pamięć.

Dobrze się odżywiaj: dobre odżywianie przynosi korzyści zarówno umysłowi, jak i ciału. Pracownicy służby zdrowia mogą zasugerować wytyczne dietetyczne i/lub suplementy, które mogą pomóc w problemach z pamięcią. Zmiana diety seniora na produkty bogate w jedno- i wielonienasycone tłuszcze, takie jak owoce, warzywa, orzechy, ryby i oliwa z oliwek, podniesie poziom cholesterolu HDL (dobrego rodzaju). Zapobiegnie to zatykaniu lub uszkodzeniu naczyń krwionośnych i zmniejszy ryzyko utraty pamięci i udaru mózgu.

Uwierz w siebie: naukowcy nie są pewni, dlaczego poczucie własnej skuteczności wydaje się zapobiegać upośledzeniu umysłowemu, ale może to mieć związek ze zdolnością danej osoby do radzenia sobie ze stresem.

Zorganizuj dom. Tworzenie list rzeczy do zrobienia, kalendarzy, wydzielonego miejsca na klucze i przedmioty, które często się gubią, oraz dbanie o to, aby rzeczy zostały odłożone po użyciu, może pomóc osobom z problemami z pamięcią poczuć się komfortowo i pewnie. Ogranicz rozpraszanie i nie rób zbyt wielu rzeczy na raz. Jeśli skupisz się na informacjach, które starasz się zachować, prawdopodobnie przywołasz je później.

Dobrze się wyspać. Sen odgrywa ważną rolę w utrwalaniu wspomnień, dzięki czemu możesz je sobie przypomnieć. Spraw, aby wystarczająco dużo snu było priorytetem. Większość dorosłych potrzebuje od siedmiu do dziewięciu godzin snu dziennie.



Zarządzaj chorobami przewlekłymi. Postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza dotyczącymi leczenia schorzeń, takich jak depresja, wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu, cukrzyca, otyłość i utrata słuchu. Im lepiej dbasz o siebie, tym lepsza może być Twoja pamięć.

Wykonaj test sensoryczny. Może to zabrzmieć klinicznie i dziwnie, ale testy sensoryczne to zabawny sposób na utrzymanie elastyczności i siły mózgu. Test sensoryczny tworzy nowe połączenia w mózgu, a także odświeża stare. Przeprowadzenie takiego testu jest proste: na przykład weź dowolne jedzenie i, kęs po kęsie, zidentyfikuj różne smaki, których doświadczasz. Zwłaszcza w przypadku domowych lub znanych produktów spożywczych wyniki tego rodzaju testów są skuteczne.

Trudności w uczeniu się

Według American Disabilities Association of America (LDA, 2021) trudności w uczeniu się to problemy z przetwarzaniem o podłożu neurologicznym. Ten problem z przetwarzaniem może przeszkadzać w nauce podstawowych umiejętności, takich jak czytanie, pisanie i matematyka. Może to również kolidować z umiejętnościami wyższego poziomu, takimi jak organizacja, planowanie czasu, rozumowanie abstrakcyjne, pamięć długo- lub krótkotrwała oraz uwaga. Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że trudności w uczeniu się mogą wpływać na życie jednostki poza szkołą i mogą wpływać na relacje z rodziną, przyjaciółmi i w miejscu pracy.

Zasadniczo trudności w uczeniu się mogą wpływać na każdy rodzaj procesu poznawczego (Fletcher, Lyon, Fuchs i Barnes, 2007), czy to czytanie, pisanie, zapamiętywanie, używanie zdolności związanych z uwagą, liczenie, a nawet rozumienie i rozpoznawanie słów mówionych i pisanych. Istnieje kilka rodzajów trudności w uczeniu się, na przykład:

- Dysleksja to trudności w nauce w czytaniu, co oznacza, że dana osoba ma problemy ze zrozumieniem pewnych dźwięków, liter i tego, jak układają się w słowa, może nie być w stanie pojąć znaczenia niektórych słów lub fraz
- Dysgrafia to trudności w nauce pisania, co oznacza, że dana osoba może mieć problemy z dokładnym i konsekwentnym pisanem, radzeniem sobie i pisownią.
- Dyskalkulia jest trudnością w uczeniu się w matematyce, podczas gdy powieź jest trudnością w uczeniu się związaną z umiejętnościami językowymi i komunikacyjnymi
- Dystrakcja to trudności w uczeniu się związane z umiejętnościami motorycznymi, takimi jak cięcie, pisanie i niektórymi umiejętnościami motoryki dużej, takimi jak bieganie lub skakanie.

Co ciekawe, osoby z trudnościami w uczeniu się mają średnią lub ponadprzeciętną inteligencję. Często wydaje się, że istnieje przepaść między potencjałem jednostki a faktycznymi osiągnięciami. Dlatego trudności w uczeniu się są określane jako ukryta niepełnosprawność; osoba ta wygląda zupełnie normalnie i wydaje się być bardzo bystrą i inteligentną osobą, ale może nie być w stanie wykazać się poziomem umiejętności, jakiego oczekuje się od kogoś w podobnym wieku.

Osoby starsze z trudnościami w uczeniu się stanowią niewielką podgrupę populacji osób starszych, a potrzeby osób z trudnościami w uczeniu się mogą zmieniać się przez całe ich życie. W starszym wieku osoby z trudnościami w uczeniu się mogą wymagać więcej usług pomocy w zakresie zdrowia psychicznego w porównaniu z tymi, których potrzebują w poprzednich latach dorosłości. Na przykład osoby starsze z trudnościami w uczeniu się mają czterokrotnie wyższe ryzyko zachorowania na demencję niż cała



populacja ogólna. Badania pokazują, że osoby starsze z trudnościami w uczeniu się mają większe ryzyko wystąpienia problemów ze snem, koncentracją i jedzeniem. Są również podatni na więcej zmartwień, stresu, złości i objawów psychotycznych.

Około połowa osób z trudnościami w uczeniu się ma taką samą średnią długość życia jak populacja ogólna. Jednak osoby z głębokimi i wielokrotnymi trudnościami w uczeniu się oraz osoby z zespołem Downa mają zwykle krótszą długość życia. Osoby z zespołem Downa stanowią około 15 do 20% wszystkich osób z trudnościami w uczeniu się. Ta grupa może mieć więcej problemów zdrowotnych niż jakakolwiek inna podgrupa.

Osoby starsze z trudnościami w uczeniu się stanowią jedną z najszybciej rozwijających się grup populacji osób z trudnościami w uczeniu się. Do 2030 r. liczba dorosłych w wieku powyżej 70 lat korzystających z usług dla osób z trudnościami w uczeniu się prawdopodobnie podwoi się. Osoby z trudnościami w uczeniu się mogą mieszkać w różnych miejscach w starszym wieku. Jedną z pozytywnych zmian w ostatnich latach była szansa dla osób z trudnościami w uczeniu się większej obecności w społeczności i bardziej niezależnego życia.

Nie ma szczególnych wymagań szkoleniowych ani prawnych dotyczących świadczenia usług psychologicznych osobom z trudnościami w uczeniu się. Ale musimy być świadomi, że ta grupa może doświadczać wielu innych problemów niż populacja ogólna. Na przykład mogą nie być w stanie skoncentrować się przez długi czas. Mogą mieć problemy z zapamiętywaniem rzeczy krótko- lub długoterminowych lub trudności z kolejnością problemów z zapamiętaniem prawidłowej kolejności historii. Mogą mieć trudności z czytaniem i pisanem, trudności z interakcjami społecznymi, adekwatnością, wrażliwością.

Spadek poznawczy

Poznanie to połączenie procesów zachodzących w mózgu, które obejmują zdolność uczenia się, zapamiętywania i dokonywania osądów. Spadek funkcji poznawczych to stopniowa utrata funkcji mózgu, utrata pamięci i kurczenie się masy mózgu (Salthouse, 2009). Gdy funkcje poznawcze są upośledzone, może mieć głęboki wpływ na ogólny stan zdrowia i samopoczucie danej osoby.

Rozpoznano cztery etapy spadku funkcji poznawczych wraz ze starzeniem się:

- 1) Pierwszy etap jest bezobjawowy, ale już wykrywalny przez skan medyczny.
- 2) Subiektywne upośledzenie funkcji poznawczych (SCI). Na tym etapie, chociaż mogli zacząć bardzo wysoko, ludzie wiedzą, że coś jest nie tak, ale nadal testują w normalnych granicach. SCI, który może trwać 10 lat.
- 3) Łagodne upośledzenie funkcji poznawczych (MCI). Na jego etapie ludzie nie testują już normalnie. Jednak nadal mogą wykonywać swoje codzienne czynności; znaki obejmują zgubienie rzeczy, zapominanie o ważnych wydarzeniach lub spotkaniach oraz trudności z wymyśleniem właściwych słów.
- 4) Demencja (w tym choroba Alzheimera), związana z przewlekłym, postępującym, nieodwracalnym, globalnym upośledzeniem funkcji poznawczych i utratą pamięci, które są na tyle poważne, że wpływają na codzienne funkcjonowanie.



Bezobjawowy

Subiektywne Upośledzenie Funkcji
Poznawczych

Łagodne Upośledzenie Funkcji
Poznawczych

Demencja, w tym choroba
Alzheimera

Źródło: Autorzy

Zmiany funkcji poznawczych, takie jak wolne tempo przetwarzania informacji, są powszechne w normalnym wieku. Jednak każda osoba jest inna, a spadek funkcji poznawczych nie jest nieunikniony dla wszystkich. Pewne pogorszenie funkcji poznawczych może wystąpić wraz z wiekiem dorosłych, ale częste zapominanie, na przykład, jak wykonywać rutynowe zadania, nie jest normalną częścią starzenia się i może wpływać na zdolność osoby do życia i samodzielnego funkcjonowania.

Niektóre osoby z upośledzeniem funkcji poznawczych mogą nie być w stanie zadbać o siebie lub wykonywać codziennych czynności, takich jak przygotowywanie posiłków, zarządzanie wizytami lekarskimi lub zarządzanie finansami osobistymi. Nazywa się to upośledzeniem funkcji poznawczych, co jest szerokim terminem, który oznacza pewien rodzaj problemu lub trudności z pamięcią, myśleniem, koncentracją i innymi funkcjami świadomego mózgu, wykraczające poza to, czego można by oczekiwać z powodu normalnego „starzenia poznawczego”. Upośledzenie funkcji poznawczych może pojawić się nagle lub stopniowo i może być tymczasowe lub bardziej trwałe. Może, ale nie musi, powoli się pogarszać; wszystko zależy od podstawowej przyczyny lub przyczyn.

Ocena upośledzenia funkcji poznawczych

Dokładna ocena upośledzenia funkcji poznawczych powinna być wykonana przez wyspecjalizowany personel medyczny. Jednak osoby pracujące z osobami starszymi mogą zadawać pytania lub zwracać uwagę na pewne objawy, aby lepiej poznać i zrozumieć seniorów, z którymi pracują (Flicker, Ferris i Reisberg, 1991).

Zapytanie starszej osoby, czy zauważyła zmiany w pamięci lub zdolności myślenia. Chociaż wielu może niczego nie zauważyło lub nie chce o tym rozmawiać, niektórzy mogą zgłaszać pewne obawy lub



obserwacje. Należy je zbadać pod kątem tego, kiedy zaczęły się problemy, czy wydają się one pogarszać i jak szybko wydaje się, że wszystko się zmienia.

Uzyskiwanie informacji o problemach z pamięcią lub myśleniem od bliskich. Jako odniesienie można zastosować standardowy kwestionariusz dotyczący 8 zachowań, które mogą wskazywać na demencję, taką jak choroba Alzheimera.

Pytanie o trudności w zarządzaniu instrumentalnymi czynnościami życia codziennego i czynnościami życia codziennego. Upośledzenia funkcjonalne mogą odpowiadać problemom bezpieczeństwa, którymi należy się zająć; jeśli starsza osoba ma problemy z finansami, dobrym pomysłem może być podjęcie kroków w celu zabezpieczenia finansowego osoby (Kastenbaum, Derbin, Sabatini i Artt, 1972).

Obserwowanie objawów zachowania, nastroju i myślenia, które mogą być związane z pewnymi przyczynami zaburzeń poznawczych. Należą do nich: objawy lękowe, apatia (utrata motywacji), dezorientacja co do zadań wzrokowo-przestrzennych (np. trudności ze zrozumieniem, jak założyć koszulę), urojenia, objawy depresji, gubienie się, halucynacje, zmiany osobowości

Pytanie o jakiegokolwiek nowe zmiany w zdrowiu fizycznym, zwłaszcza te związane z funkcjami neurologicznymi, takie jak nowe trudności z chodzeniem, równowagą, mową, koordynacją, drżeniem i sztywnością (oba te czynniki są związane z parkinsonizmem).

Częste przyczyny zaburzeń poznawczych u osób starszych

Poprzez edukowanie ludzi na temat modyfikowalnych czynników ryzyka, zachęcanie do wczesnej oceny i interwencji oraz zrozumienie ich wpływu na dorosłych i ich rodziny, zdrowie i samopoczucie wielu starszych osób może ulec poprawie. W kilku badaniach naukowych zidentyfikowano wspólne czynniki ryzyka pogorszenia funkcji poznawczych. Oprócz zwiększonego wieku te czynniki ryzyka obejmują brak aktywności umysłowej, aktywność fizyczną i zaangażowanie w aktywność społeczną, nadużywanie substancji (palenie i alkohol), przewlekły stres, niedożywienie, różne schorzenia (np. zaburzenia widzenia i słuchu, depresja, wysokie cholesterol, cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi) lub specyficzny gen (APOE-e4) związany z chorobą Alzheimera.

Zaburzenia funkcji poznawczych, podobnie jak wiele problemów u osób starszych, są często „wieloczynnikowe”. Oznacza to, że trudności z pamięcią, myśleniem lub innymi procesami mózgowymi często wynikają z więcej niż jednej przyczyny. Najczęstsze przyczyny upośledzenia funkcji poznawczych u osób starszych to:

- Choroby psychiczne (np. depresja, lęk, choroba afektywna dwubiegunowa, schizofrenia) mogą powodować problemy z pamięcią, myśleniem lub koncentracją.
- Problemy z hormonami, takimi jak hormony tarczycy, brak równowagi estrogenów i innych hormonów płciowych mogą również wpływać na funkcje poznawcze.
- Niektóre przewlekłe lub ostre infekcje (np. zapalenie płuc lub infekcja dróg moczowych) mogą wpływać na komórki mózgowe.
- Zaburzenia równowagi metabolicznej związane z chemią krwi (np. nieprawidłowe poziomy sodu, wapnia lub glukozy) wraz z dysfunkcją nerek lub wątroby mogą wpływać na funkcjonowanie mózgu.
- Niedobory kluczowych składników odżywczych i witamin, w tym witaminy B (szczególnie B12), mogą wpływać na funkcjonowanie mózgu.



- Nadużywanie substancji, w tym ostre zatrucie i chroniczne nadużywanie alkoholu, narkotyków, a nawet leków, może zaburzać funkcjonowanie mózgu.
- Skutki uboczne leków. Wiele leków (np. uspokajających, uspokajających i antycholinergicznym) zakłóca prawidłowe funkcjonowanie mózgu.
- Toksyny (np. metale ciężkie, zanieczyszczenia powietrza, zanieczyszczenia w naszej wodzie pitnej, pestycydy) to kolejna potencjalna przyczyna upośledzenia funkcji poznawczych.
- Uszkodzenie neuronów mózgowych z powodu urazu, w tym uszkodzenia naczyń, jest również związane z przejściowym lub długotrwałym upośledzeniem funkcji poznawczych.
- Uszkodzenia neuronów w mózgu, spowodowane stanem neurodegeneracyjnym (np. chorobą Alzheimera, chorobą Lewy-Body, chorobą Parkinsona i zwyrodnieniem czołowo-skroniowym) mają tendencję do powolnego uszkadzania i zabijania neuronów.

Zapobieganie spadkom funkcji poznawczych

Wraz z wiekiem zmiany zachodzą w całym naszym ciele, w tym w mózgu. Ale chociaż wykonanie pewnych czynności poznawczych może zająć starszym dorosłym dłużej niż młodszym osobom (np. złożone testy pamięci, niektóre obszary zdolności umysłowych mogą nawet ulec poprawie (np. słownictwo). Niektóre czynności mogą pomóc starszym dorosłym w zwiększeniu ich zdolności do uczenia się i adaptacji starzeją się. Niektóre przykłady sposobów zapobiegania spadkowi funkcji poznawczych obejmują:

- Pożywna, niskotłuszczowa dieta może chronić przed pogorszeniem funkcji poznawczych, dostarczając niezbędnych składników odżywczych i zmniejszając ryzyko chorób, które przyczyniają się do spadku funkcji poznawczych.
- Spadek funkcji poznawczych może być spowolniony, gdy te schorzenia są leczone w oparciu o regularne wizyty u lekarzy w celu zbadania schorzeń. Lekarze mogą zapewnić ocenę, poradnictwo i leczenie.
- Angażowanie się w działania społeczne może pomóc zapobiegać spadkowi funkcji poznawczych poprzez stymulację umysłu i zachęcanie ludzi do komunikacji.
- Ćwiczenia mogą przyczyniać się do witalności poznawczej poprzez poprawę nastroju i zmniejszenie stresu oraz innych czynników ryzyka, które przyczyniają się do spadku funkcji poznawczych.
- Starsi dorośli mogą odnieść korzyści z dobrych strategii snu, takich jak chodzenie do łóżka i budzenie się każdego dnia o tej samej porze.
- Uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych i edukacyjnych, takich jak czytanie, granie w gry planszowe (karty, krzyżówki) i instrumenty muzyczne, czytanie książek, czasopism, gazet oraz chodzenie do muzeów wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem demencji.
- Wiele uwagi poświęca się witaminom i innym suplementom ziołowym jako możliwym lekarstwom lub sposobom zapobiegania spadkowi funkcji poznawczych.

Autorefleksja

Jakie możliwości uczenia się dla osób starszych są dostępne w Twojej okolicy i społeczności?

Zasoby i dalsze czytanie

- Wskazówki dotyczące opieki domowej dla poprawy pamięci: <https://www.comfortkeepers.com/info-center/category/senior-health-and-wellbeing/article/home-care-tips-for-improving-memory-for-seniors>



- 6 prostych sposobów na poprawę pamięci dla seniorów: <https://www.caringseniorservice.com/blog/6-easy-ways-to-improve-memory-for-seniors>
- Utrata pamięci: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/memory-loss/art-20046518>
- Spadek poznawczy: <https://brainhealthrestoration.com/cognitive-decline/>
- Łagodne upośledzenie funkcji poznawczych: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578>
- Zaburzenia funkcji poznawczych – przyczyny i sposób oceny: <https://betterhealthwhileaging.net/cognitive-impairment-causes-and-how-to-evaluate/>

Materiały wideo

- Jak działa twoja pamięć: <https://www.youtube.com/watch?v=TUoJcONPajQ>
- Trudności w uczeniu się, jakie są rodzaje: https://www.youtube.com/watch?v=yG_xSBsFMPQ
- Komunikowanie się z osobami z trudnościami w uczeniu się: <https://www.youtube.com/watch?v=TPDxa7NzLCY>

2.4. Problemy ze zdrowiem psychicznym związane ze starzeniem się

Demencja

Czym jest demencja

Demencja to zespół (grupa powiązanych objawów) związany z postępującym pogorszeniem funkcjonowania mózgu. Może wpływać na pamięć, umiejętności myślenia i inne zdolności umysłowe.

Według raportu organizacji Alzheimer's Disease International (ADI) z 2019 r. ponad 50 milionów ludzi na całym świecie żyje z demencją. Do 2050 r. liczba ta wzrośnie do 152 mln. ADI szacuje, że całkowite leczenie demencji kosztuje 1 bilion dolarów, a kwota ta zostanie podwojona do 2030 r. (Międzynarodowa choroba Alzheimera, 2019).

Demencja to pojęcie zbiorcze, obejmujące wiele chorób, które zmieniają mózg. Osoby cierpiące na demencję mają zaburzone funkcje mózgu, trudności w myśleniu, koncentracji i logicznego myślenia. Ich świadomość czasu i przestrzeni oraz umiejętności językowe również stale się pogarszają. Spada samowystarczalność, a następnie wraz z zaostrzeniem się choroby całkowicie ustaje. Objawy nasilają się z czasem i wpływają na sposób, w jaki żyjemy. Demencja nie jest normalną częścią starzenia się. Jest wynikiem chorób fizycznych, które uszkadzają mózg.



Źródło: The ALS Association

Obszar mózgu, w którym występuje to uszkodzenie, określa objawy, jakich doświadcza dana osoba. Jeśli komórki nerwowe w tylnej części mózgu są uszkodzone, może to wpłynąć na wzrok i mogą mieć problemy z czytaniem słów lub wchodzeniem po schodach. Jeśli komórki nerwowe w bocznej części mózgu ulegną uszkodzeniu, umiejętności komunikacyjne i językowe mogą ulec zmianie.

Cztery główne choroby powodują demencję. Objawy mogą czasami nakładać się na siebie, co utrudnia ich odróżnienie. Chociaż każda choroba ma charakterystyczne objawy, mogą się one zmieniać w zależności od osoby, w zależności od tego, które obszary mózgu dotyczą danej choroby.

Choroba Alzheimera jest najczęstszą przyczyną otępienia – około 60%. Często jednym z pierwszych obszarów mózgu dotkniętych chorobą Alzheimera jest hipokamp. Hipokamp kontroluje aspekty naszej pamięci i nawigacji. Dlatego zapominanie i gubienie się są zwykle jednymi z pierwszych objawów choroby Alzheimera. W chorobie Alzheimera komórki nerwowe są uszkodzane przez nagromadzenie się dwóch białek w mózgu: amyloidu i białka tau. Białka te są obecne we wszystkich naszych mózgach, ale w chorobie Alzheimera zachowują się niezwykle i zaczynają się zlepiać. Naukowcy wciąż próbują zrozumieć, co to powoduje, ale prawdopodobnie jest to mieszanka wieku, genetyki i innych czynników, takich jak słabe zdrowie serca.

Demencja Parkinsona jest raczej chorobą motoryczną niż demencją poznawczą. Rozpoczyna się chorobą ruchową, drżeniem spoczynkowym, spowolnieniem ruchowym i wąskim chodem. Ale ostatecznie, w miarę upływu czasu, ta choroba ruchowa ostatecznie przekształca się w demencję poznawczą.

Demencja z ciałami Lewy'ego (LBD) to rodzaj postępującej demencji, która prowadzi do osłabienia myślenia, rozumowania i niezależnego funkcjonowania z powodu nieprawidłowych mikroskopijnych złogów, które z czasem uszkodzają komórki mózgowe. W przeciwieństwie do choroby Parkinsona, choroba ruchowa pojawia się znacznie przed faktycznym otępieniem poznawczym, w przypadku otępienia z ciałami Lewy'ego otępienie poznawcze pojawia się przed lub w tym samym czasie co choroba ruchowa. Objawami mogą być zmiany w myśleniu i rozumowaniu, splątanie i czujność, spowolnienie, zaburzenia równowagi

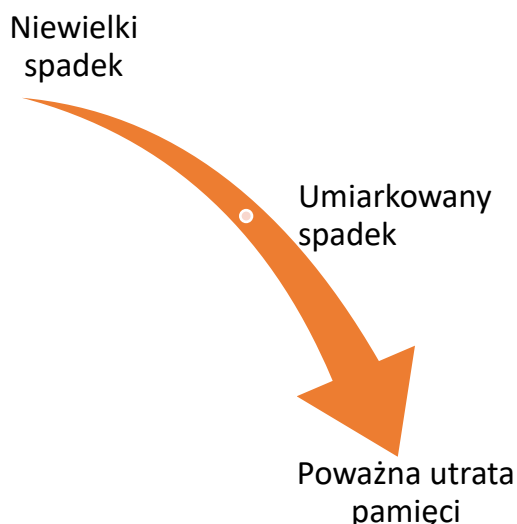
chodu, dobrze ukształtowane omamy wzrokowe, urojenia, trudności w interpretacji informacji wzrokowych, zaburzenia snu, utrata pamięci (mniej widoczna niż w chorobie Alzheimera).

Demencja naczyniowa to ogólny termin opisujący problemy z rozumowaniem, planowaniem, oceną, pamięcią i innymi procesami myślowymi spowodowanymi uszkodzeniem mózgu w wyniku upośledzenia przepływu krwi do mózgu. Ołępienie naczyniowe może rozwinąć się po tym, jak udar mózgu blokuje tętnicę w mózgu, ale udary nie zawsze powodują ołępienie naczyniowe. Trudności w myśleniu mogą również rozpocząć się jako łagodne zmiany, które stopniowo się pogarszają w wyniku wielu drobnych udarów lub innego stanu, który wpływa na mniejsze naczynia krwionośne, prowadząc do rozległych uszkodzeń. Objawy obejmują splątanie, dezorientację, problemy z mówieniem lub rozumieniem mowy, ból głowy, trudności w chodzeniu, słabą równowagę.

Demencja czołowo-skroniowa (FTD) lub zwyrodnienie czołowo-skroniowe odnosi się do grupy zaburzeń spowodowanych postępującą utratą komórek nerwowych w płatach czołowych mózgu (obszary za czołem) lub jego płatach skroniowych (obszary za uszami). Uszkodzenie komórek nerwowych spowodowane ołępieniem czołowo-skroniowym prowadzi do utraty funkcji tych obszarów mózgu, co zmiennie powoduje pogorszenie zachowania, osobowości i/lub trudności w wytwarzaniu lub rozumieniu języka.

Etapy demencji

Przebieg choroby i nasilenie objawów różnią się w zależności od pacjenta. Niektóre objawy demencji, które możesz zobaczyć, to w rzeczywistości objawy psychiatryczne, takie jak urojenia i halucynacje, które mogą wystąpić u nawet 30% osób z demencją. Również objawy afektywne, takie jak zaburzenia nastroju, depresja lub mania, będą widoczne nawet u 50% osób z demencją. Mogą również wystąpić zmiany osobowości. Po pojawieniu się zmian w mózgu pierwsze objawy pojawiają się dopiero po długim czasie. Po pojawieniu się objawów można wyróżnić trzy etapy: początkowy, umiarkowany, ciężki.



Źródło: Autorzy



Na początkowym etapie następuje niewielki spadek. Pamięć krótkotrwała zaczyna się pogarszać, ale pacjent może przywoływać dawne wspomnienia. Również ludzie mogą mieć trudności z zapamiętywaniem treści artykułów, trudnościami w znajdowaniu słów, trudnościami w wykonywaniu operacji matematycznych, które wcześniej były łatwe do wykonania. Rozpoznają krewnych, ale mogą nie od razu pamiętać ich imion. Ponadto początkowy etap może wiązać się z lękiem i depresją, unikaniem podejmowania ważnych decyzji oraz słabą percepcją czasu. Ludzie mogą zgubić rzeczy lub zgubić się podczas podróży.

Etap umiarkowany wiąże się z umiarkowanym spadkiem obejmującym zapominanie, trudności w przywoływaniu wspomnień z niedawnej przeszłości, trudności w wykonywaniu operacji matematycznych (test: odliczanie wstecz do 7), czasowy (pacjent nie potrafi wymienić lat, dni, tygodni, miesięcy lub pory roku) i przestrzenną (pacjent nie potrafi określić swojej lokalizacji) dezorientacja. Ponadto ludzie mogą się często gubić lub nie zawsze przypominać sobie imiona ludzi, których rzadko spotykają. Niektóre osoby mogą doświadczać zaburzeń behawioralnych i innych zaburzeń psychicznych, takich jak agresywność, podekscytowanie lub niepokój (np. pacjent ciągle wkłada ubrania i wyjmuje je z szafy). Na tym etapie ludzie mogą również stracić zainteresowanie swoimi hobby, mogą być mniej skłonni do kompromisów i mają tendencję do powtarzania tych samych historii. Mogą potrzebować pomocy w rozpoznaniu własnych potrzeb w zakresie kąpieli lub toalety lub ubrać się w sezonowe ubrania lub buty.

Ciężka faza charakteryzuje się poważną utratą pamięci, całkowitą dezorientacją przestrzenną i czasową, afazją, zaburzeniami koordynacji skutkującymi częstymi upadkami, zaburzeniami snu i nietrzymaniem moczu. Ludzie mogą nie zawsze być w stanie rozpoznać jej krewnych, czasami mieszając ich. Pacjenci zwykle nie są w stanie podróżować samodzielnie, gubią się, a w ciężkich przypadkach mogą utracić zdolność poruszania się i mogą wymagać karmienia.

Behawioralne i psychologiczne objawy demencji (BPSD) występują w prawie każdym typie demencji i różnią się w zależności od rodzaju i stadium choroby. Niektórzy pacjenci wykazują oznaki zmian behawioralnych, które wcześniej ich nie charakteryzowały (przeklinanie, kradzieże w sklepach, zbieranie rzeczy, bałagan itp.). Wraz z postępem choroby zmiany osobowości i zachowania stają się bardziej nasilone. Dlatego w pewnych sytuacjach krewni mogą czuć się bardzo nieswojo. Pacjent cierpiący na demencję nie ponosi odpowiedzialności za nieprzyjemne zmiany w swoim zachowaniu. Należy podkreślić, że celem pacjenta nie jest dokuczanie opiekunowi lub krewnym, którzy muszą nauczyć się radzić sobie w takich sytuacjach. Ponieważ każdy jest inny, każda rodzina dotknięta demencją musi radzić sobie z innymi problemami w przebiegu choroby.

Prewencja

Demencja jest głównym powodem, dla którego seniorzy potrzebują opieki długoterminowej. Częstość występowania demencji wzrasta wraz z wiekiem, a 20% osób w wieku powyżej 80 lat faktycznie cierpi na jakąś formę demencji. Zapobieganie demencji ma kluczowe znaczenie dla przedłużenia zdrowego życia. Choroby związane ze stylem życia, takie jak nadciśnienie, cukrzyca i dyslipidemia aterogenna (z dużą ilością lipidów, takich jak cholesterol we krwi) w średnim wieku, są ściśle związane z rozwojem choroby Alzheimera w późniejszym życiu. I odwrotnie, badania wykazały, że czynniki takie jak ćwiczenia, aktywność intelektualna i zdrowa dieta są skuteczne w zapobieganiu demencji.



Większość postaci demencji ma charakter postępujący i nieodwracalny, ale wczesne rozpoznanie choroby jest niezbędne, ponieważ wczesna terapia lekowa może spowolnić przebieg choroby i złagodzić zaburzenia behawioralne (WHO, 2019). Można poprawić jakość życia pacjentów i zachować osobistą autonomię przez dłuższy czas. Demencja dotyka nie tylko samego pacjenta, ale także jego bezpośrednie otoczenie, a także stanowi znaczne obciążenie dla rodzin.

Choroba Alzheimerera

Czym jest choroba Alzheimerera

Choroba Alzheimerera jest powolną, śmiertelną chorobą mózgu, dotykającą jedną na 14 osób w wieku powyżej 65 lat i jedną na 6 osób w wieku powyżej 80 lat. Nikt nie jest odporny.

W 1906 roku niemiecki lekarz dr Alois Alzheimer po raz pierwszy opisał „osobliwą chorobę” — jedną z głębokich zaników pamięci i mikroskopijnych zmian w mózgu — chorobę, którą obecnie znamy jako Alzheimerera. Alzheimer to rodzaj demencji, która wpływa na pamięć, myślenie i zachowanie (Sherzai i Sherzai, 2017).

Choroba Alzheimerera jest najczęstszą przyczyną demencji, ogólnego określenia utraty pamięci i innych zdolności poznawczych na tyle poważnych, że zakłócają codzienne życie (Mucke, 2009). Choroba Alzheimerera odpowiada za 60-80% przypadków demencji. Choroba pojawia się stopniowo, ponieważ nieprawidłowe fragmenty białek zwane blaszkami i splotami gromadzą się w mózgu i zabijają komórki mózgowe.

Zaczynają się w hipokampie, części mózgu, w której po raz pierwszy powstają wspomnienia. Przez wiele lat blaszki i sploty powoli niszczą hipokamp. A tworzenie nowych wspomnień staje się coraz trudniejsze. Proste wspomnienia sprzed kilku godzin lub dni, które reszta z nas może uznać za oczywiste, po prostu nie istnieją.

Następnie więcej płytek i splątków rozprzestrzenia się w różnych obszarach mózgu, zabijając komórki i upośledzając funkcjonowanie, gdziekolwiek się znajdują. To rozprzestrzenianie się jest przyczyną różnych stadiów choroby Alzheimerera.

Z hipokampa choroba rozprzestrzenia się tutaj do obszaru mózgu, w którym przetwarzany jest język. Kiedy tak się dzieje, coraz trudniej jest znaleźć właściwe słowo.

Następnie choroba wkrada się w przód mózgu, gdzie odbywa się myślenie logiczne. Bardzo stopniowo człowiek zaczyna tracić zdolność rozwiązywania problemów, pojmowania koncepcji i robienia planów.

Następnie blaszki i sploty atakują część mózgu, w której regulowane są emocje. Kiedy tak się dzieje, pacjent stopniowo traci kontrolę nad nastrojami i uczuciami.

Następnie choroba przenosi się tam, gdzie mózg nadaje sens rzeczom, które widzi, słyszy i wącha. Na tym etapie wszystkie zegary sięją spustoszenie w zmysłach człowieka i mogą wywołać halucynacje.

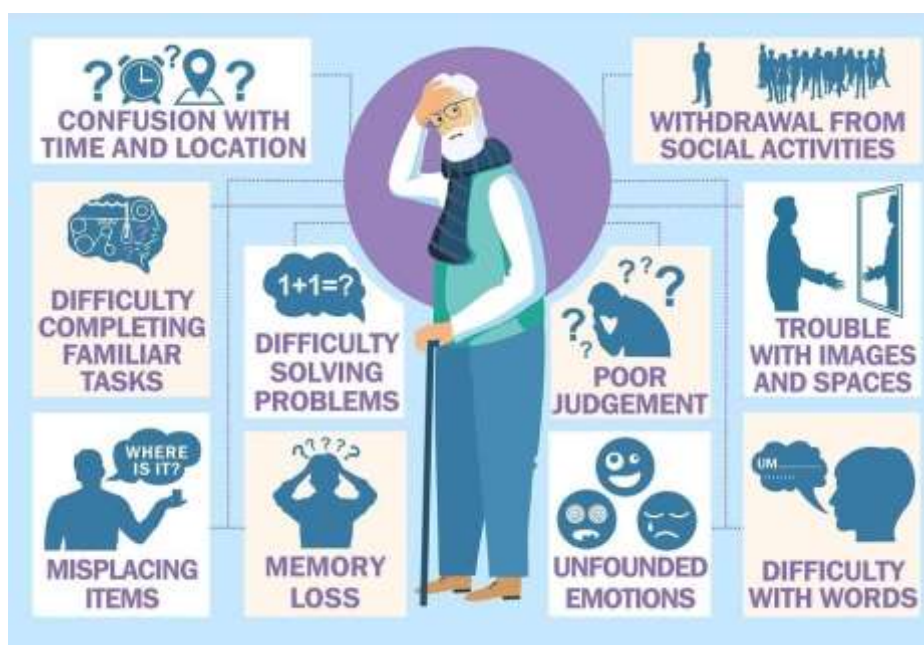
W końcu płytki i sploty usuwają najstarsze i najcenniejsze wspomnienia człowieka, które są przechowywane w tylnej części mózgu.

Pod koniec choroba obejmuje równowagę i koordynację. A na ostatnim etapie niszczy część mózgu, która reguluje oddychanie, oraz serce.

Przejsie od łagodnego zapominania do śmierci jest powolne i stałe i trwa średnio od ośmiu do dziesięciu lat. Jest nieubłagany i na razie nieuleczalny. Pomaganie rodzinie, przyjaciołom i sąsiadom w lepszym zrozumieniu choroby Alzheimera zmniejszy napiętnowanie, poprawi opiekę, a nawet pomoże w walce o wyleczenie.

Objawy choroby Alzheimera

Najczęstszym wczesnym objawem choroby Alzheimera są trudności w zapamiętywaniu nowo poznanych informacji, ponieważ zmiany Alzheimera zazwyczaj zaczynają się w tej części mózgu, która wpływa na uczenie się. W miarę jak choroba Alzheimera postępuje w mózgu, prowadzi do coraz ostrzejszych objawów, w tym dezorientacji, zmian nastroju i zachowania; pogłębiający się zamęt związany z wydarzeniami, czasem i miejscem; bezpodstawne podejrzenia dotyczące rodziny, przyjaciół i zawodowych opiekunów; poważniejsza utrata pamięci i zmiany w zachowaniu; oraz trudności w mówieniu, potykaniu i chodzeniu.



Źródło: Askdrray.com

Osoby z utratą pamięci lub innymi możliwymi objawami choroby Alzheimera mogą mieć trudności z rozpoznaniem. Oznaki demencji mogą być bardziej oczywiste dla członków rodziny lub przyjaciół. Każdy, kto doświadcza objawów podobnych do demencji, powinien jak najszybciej udać się do lekarza.

Przyczyna

Dokładna przyczyna choroby Alzheimera nie jest jeszcze w pełni poznana, chociaż uważa się, że wiele rzeczy zwiększa ryzyko zachorowania. Obejmują one:



- rosnący wiek
- rodzinna historia choroby
- nieleczona depresja, chociaż depresja może być również jednym z objawów choroby Alzheimera
- czynniki stylu życia i stany związane z chorobami układu krążenia.

Jak zapobiegać chorobie Alzheimera?

Ponieważ dokładna przyczyna choroby Alzheimera nie jest jasna, nie ma znanego sposobu zapobiegania tej chorobie. Istnieją jednak rzeczy, które można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko lub opóźnić wystąpienie demencji, takie jak:

- rzucenie palenia i ograniczenie spożycia alkoholu
- zdrowa, zbilansowana dieta i utrzymanie prawidłowej wagi
- pozostawanie sprawnym fizycznie i aktywnym umysłowo

Środki te mają inne korzyści zdrowotne, takie jak obniżenie ryzyka chorób układu krążenia i poprawa ogólnego stanu zdrowia psychicznego.

Leczenie

Obecnie na chorobę Alzheimera nie ma lekarstwa, ale dostępne są metody leczenia objawów, a badania są kontynuowane. Chociaż obecne metody leczenia choroby Alzheimera nie mogą powstrzymać postępu choroby, mogą tymczasowo spowolnić nasilenie objawów demencji i poprawić jakość życia osób z chorobą Alzheimera i ich opiekunów.

Oprócz leków dostępne są różne rodzaje wsparcia, aby pomóc osobom z chorobą Alzheimera żyć tak niezależnie, jak to możliwe, takie jak wprowadzanie zmian w środowisku domowym, aby ułatwić poruszanie się i zapamiętywanie codziennych zadań (Levy J., 2014). Mogą być również oferowane terapie psychologiczne, takie jak terapia stymulacji poznawczej, aby wspomóc pamięć, umiejętności rozwiązywania problemów i zdolności językowe.

Za i przeciw

Opieka nad ukochaną osobą w podeszłym wieku z chorobą Alzheimera jest trudna, a czasami frustrująca. Nikt nie jest w stanie zrobić tego sam, jednak istnieją pewne podstawowe nakazy i zakazy opieki nad ukochaną osobą z chorobą Alzheimera.

Za	Przeciw
Zrób, co możesz, aby zaangażować ukochaną osobę w zabawne zajęcia	Nie ignoruj ich
Promuj niezależność	Nie mów do nich, jakby byli małym dzieckiem lub dzieckiem
Rób, kiedy tylko możesz, oferuj wybór	Nie używaj czułych słów zamiast imion



Ustal rutynę codziennego życia	Nie zakładaj, że są zdezorientowani przez cały czas
Bądź na bieżąco	Nie wypytuj ich
Używaj krótkich, jasnych zdań. W razie potrzeby powtarzaj się spokojnym głosem.	Nie zadawaj pytań innym osobom na ich temat, gdy tam są
Dokładnie przeformułuj swoje pytania, aby można było na nie odpowiedzieć „tak” lub „nie”.	Nie skupiaj się na tym, czego nie są już w stanie zrobić
Praktykuj dobroć i cierpliwość.	Nie zakładaj, że wybierają trudne
Bądź wesoły i uspokajający.	Nie przestawaj odwiedzać tylko dlatego, że myślisz, że nie będą pamiętać
„Idź z wiatrem”.	Nie zapomnij, jak chciałbyś być traktowany

Komunikacja może być utrudniona nawet w najlepszych okolicznościach. Oto kilka strategii skutecznej komunikacji:

Wykonaj	Nie wykonuj
Podaj krótkie, jednozdaniowe wyjaśnienia Powtórz instrukcje lub zdania dokładnie w ten sam sposób Daj dużo czasu na zrozumienie Wyeliminuj „ale” ze swojego słownika Zgódź się z nimi lub odwróć ich uwagę na inny temat Zaakceptuj winę, gdy coś jest nie tak (nawet jeśli to fantazja) W razie potrzeby opuść pokój, aby uniknąć konfrontacji Odpowiadaj raczej na uczucia niż na słowa Bądź cierpliwy, wesoły i uspokajający	Nie uzasadniaj Nie kłóć się Nie konfrontuj się Nie przypominaj im, że zapomnieli Nie kwestionuj niedawnej pamięci Nie bierz tego do siebie

Oto kilka przykładów zastosowania powyższego w rozmowach z osobami z chorobą Alzheimera:

„Joe nie dzwonił od dawna. Mam nadzieję, że nic mu nie jest..”

- Nie: (przypomnij) „Joe dzwonił wczoraj i rozmawiałeś z nim przez 15 minut”.
- ZRÓB: (uspokój się) „Naprawdę lubisz z nim rozmawiać, prawda?”
- (odwróć uwagę) „Zadzwońmy do niego, kiedy wrócimy ze spaceru”.

"Kim jesteś? Gdzie jest mój mąż? "

- Nie: (bierz to do siebie) „Co masz na myśli – kim jest twój mąż?” Ja jestem!"
- Zrób: (płyn z prądem, uspokój się) „Będzie tu na obiad”.
- (odwróć uwagę) „A może trochę mleka i ciasteczek? Chciałbyś chipsy czekoladowe czy płatki owsiane?”

“Nie chcę tego jeść! Nienawidzę kurczaka.”

- Nie: (odpowiedź przecząco) „Właśnie powiedziałeś mi, że chcesz kurczaka. Nie robię ci niczego innego, więc lepiej to zjedz!”
- Zrób: (przyjmij winę) „Tak mi przykro, zapomniałem. Byłem w takim pośpiechu, że wypadło mi to z głowy.
- (odpowiedź pozytywnie) Zobaczmy, co jeszcze mamy dostępne.” Wyjdź z pokoju i spróbuj ponownie.

Radzenie sobie z trudnym zachowaniem

Opiekunowie borykają się również z niespodziewanymi, niesfornymi i upokarzającymi działaniami podopiecznych. Istnieje kilka relacji o irracjonalnych seniorach, zmianach osobowości, halucynacjach i napadach złości (Sollitto, 2020).

W niektórych przypadkach zawsze tak zachowywali się niektórzy seniorzy. Jednak nowe nawyki i zmiany osobowości mogą również oznaczać istotne trendy w zdrowiu osób starszych, takie jak postępująca demencja, depresja czy infekcje dróg moczowych.



Źródło: Dailycaring.com

Istnieje 10 „złych” zachowań, które często wykazują osoby starsze, niektóre z potencjalnych przyczyn psychicznych i fizycznych oraz metody radzenia sobie z nimi.

Gniew, wrogość i wybuchy w podeszłym wieku

Wiek i choroba mogą w nieprzyjemny sposób pogorszyć długo utrzymujące się cechy osobowości. Na przykład, osoba zrzędliva może czasami wpaść w złość, a osoba niecierpliwa może stać się wymagająca i trudna do zadowolenia. Niestety, ich główny opiekun zawsze jest głównym celem rozgniewanego starszego.



Jak sobie poradzić. Spróbuj znaleźć przyczynę ich wściekłości. Starsi rezerwują też swoje najgorsze czyny dla najbliższych, w tym członków rodziny. W takiej sytuacji pomocne może być zatrudnienie opieki domowej lub rozważenie opieki dziennej dla dorosłych. Wredne, gniewne postawy nie pojawiają się przed nieznajomymi, a ty dostaniesz bardzo potrzebną przerwę, gdy inni radzą sobie z potrzebami opieki nad osobami starszymi.

Zachowanie obraźliwe

Zdarza się, że osoby starsze zaatakują osobę, która dokłada największych starań, aby zapewnić im komfort i dobre samopoczucie. Niekontrolowana wściekłość i uraza, o których mowa powyżej, mogą stać się tak poważne, że mogą doprowadzić do przemocy opiekuna. Często zdarzają się historie psychiczne, emocjonalne, a nawet fizyczne nękania opiekunów.

Jak sobie poradzić. Spróbuj wyjaśnić, jak się czujesz. Jednak wielu opiekunów nie posuwa się zbyt daleko, rozmawiając. Jeśli przemoc jest werbalna lub emocjonalna, pozwól im zrozumieć, jak wiele próbujesz dla nich zrobić, odsuwając się na chwilę. Jeśli senior potrzebuje nadzoru i pomocy, aby zapewnić mu bezpieczeństwo, poproś o pomoc z zewnątrz, aby przejąć Twoje obowiązki. Wycofanie się z tej sytuacji może doprowadzić do sytuacji, w której nadużycie nie będzie tolerowane. Jeśli przemoc fizyczna jest problemem, poszukaj profesjonalnej pomocy.

Odmowa prysznica lub kąpieli

Problem osób starszych, które odmawiają kąpieli, przebierania się i dbania o higienę osobistą, jest znacznie bardziej rozpowszechniony, niż większość ludzi sądzi. Jest to również bardzo stresujące dla opiekunów. Depresja jest często wyzwalaczem, ale potrzeba władzy może być innym czynnikiem. Kiedy ludzie się starzeją, tracą coraz większą władzę nad swoim życiem. Niemniej jednak jedną rzeczą, którą zwykle mogą monitorować, jest to, jak się ubierają i kiedy biorą prysznic. Wygląda na to, że im bardziej chcesz, aby starsi dorośli wzięli kąpiel i założyli świeże ubrania, tym bardziej odmawiają.

Jak sobie poradzić. Pierwszym krokiem jest ustalenie, dlaczego starszy przestał się kąpać. Jeśli przyczyną jest depresja, porozmawiaj ze swoim lekarzem o rozwiązaniach, takich jak poradnictwo i leki przeciwdepresyjne. Jeśli seniorzy boją się wody lub upadku do wanny, istnieje kilka stylów krzesłek prysznicowych, ręcznych głowic prysznicowych, poręczy i innych artykułów kąpielowych dla seniorów, które mogą zapewnić dodatkową stabilność i komfort. Staraj się dbać o czystość rodziców, ale przestrzegaj zasad rozsądku. Kąpiel raz lub dwa razy w tygodniu zwykle wystarcza osobom starszym, aby zapobiec uszkodzeniom skóry i infekcji.

Nadmierne przeklinanie, obraźliwy język i nieodpowiednie komentarze

Kiedy seniorzy niespodziewanie zaczynają wypowiadać najgorsze wulgaryzmy, używać obraźliwego języka lub mówić niestosowne rzeczy, członkowie rodziny czasami nie wiedzą, dlaczego i co powinni z tym zrobić. Opiekunowie spotkali się z sytuacją, w której starsi niespodziewanie zaczęli ich przeklinać lub wyzywać obraźliwymi wyzwiskami. Kiedy te słowne załamania zdarzają się na osobności, są bolesne; kiedy występują publicznie, są nawet upokarzające.

Jak sobie poradzić. Jeśli nadejdzie przekłeta tyrada, inną taktyką jest użycie dywersji. Wybuch może zakończyć się, gdy skupi się na czymś innym, szczególnie w przypadku pacjentów z demencją. Spróbuj



wykopać dobre czasy z dawnych czasów. Seniorzy uwielbiają wspominać, a nakłanianie ich do zmiany rozmowy i korzystania z pamięci długotrwałej prawdopodobnie sprawi, że zapomną, co jest tym, co ich przede wszystkim powoduje. Jeśli żaden z tych pomysłów nie działa, najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, to nie podejmować tego działania osobiście. Kiedy senior stanie się wrogo nastawiony, wycofaj się, wyjdź na jakiś czas i poczekaj, aż to się skończy.

Paranoja, Urojenia i Halucynacje

Paranoja i halucynacje seniorów mogą przybierać różne formy. Seniorzy mogą oskarżać członków rodziny o kradzież, mogą widzieć osoby i przedmioty, których tam nie ma, lub mogą czuć, że ktoś próbuje ich skrzywdzić. Te nawyki mogą być niezwykle trudne dla opiekunów, aby być świadkami i próbować rozwiązać.

Jak sobie poradzić. Halucynacje i urojenia seniorów są poważnymi sygnałami ostrzegawczymi zaburzeń psychicznych lub fizycznych. Śledź, co dzieje się z seniorem, wtedy możesz porozmawiać z lekarzem. Uspokajaj obawy seniorów i ich rozumienie rzeczywistości uspokajającym głosem. Jeśli są przestraszone lub zdenerwowane, przekieruj ich i upewnij się, że są bezpieczni, a pomożesz im przejść przez to doświadczenie.

Zachowania obsesyjne lub kompulsywne

Oszczędzanie chusteczek, zastanawianie się, czy już czas brać leki, nieustanne drapanie skóry i hipochondria, to wszelkiego rodzaju obsesyjne nawyki, które mogą zakłócić codzienne życie osób starszych i ich opiekunów. Obsesje i kompulsywne nawyki są często przypisywane problemowi uzależnienia lub tłem zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych.

Jak sobie poradzić. Postrzegaj obsesyjno-kompulsywne zachowanie swojego seniora jako objaw, a nie defekt charakteru. Zachowania obsesyjne mogą być powiązane z różnymi stanami, w tym z lękiem, depresją, demencją i innymi problemami neurologicznymi. Zwróć uwagę na przedmioty, które powodują obsesyjne zachowanie. Jeśli ich kompulsje wydają się być związane z konkretnym wydarzeniem lub zachowaniem, unikaj ich tak bardzo, jak to możliwe. Jeśli to możliwe, staraj się znaleźć sposoby na ograniczenie lub uniknięcie przyczyn. Przydatne może być również odwrócenie uwagi i przekierowanie.

Gromadzenie

Ponownie, za początek choroby Alzheimera lub demencji może być uważane, jeśli starsi ludzie gromadzą (nabywają i nie wyrzucają dużej liczby przedmiotów). Na przykład seniorzy, którzy już i tak denerwowali się starzeniem się i prawdopodobieństwem przeżycia swoich zasobów, mogą zacząć zbierać „przydatne” rzeczy i obsesyjnie oszczędzać pieniądze, ponieważ czują się przytłoczeni tym, co nas czeka. Inni trzymają się rzeczy, ponieważ wierzą, że ich wspomnienia zostaną utracone bez widocznych dowodów przeszłości.

Jak sobie poradzić. Powinieneś spróbować przemówić do seniora, a nawet porozmawiać o rzeczach do wyrzucenia lub oddania. Ustanowienie pudełka pamięci do przechowywania „specjalnych rzeczy” pomoże okiełznać chaos. W przypadku poważnych zbieraczy, terapia modyfikacji behawioralnej i poradnictwo rodzinne mogą mieć znaczący wpływ na to, jak sobie z tym radzisz.



Odmowa Przyjęcia Opiekunów z Zewnątrz

Jest to kluczowa zmiana, gdy członkowie rodziny decydują się na opiekę domową dla swoich bliskich, ale ta inicjatywa jest często odwracana, gdy osoby starsze odmawiają przyjęcia nowych opiekunów do swoich domów. Inni starsi powitaliby personel domowej opieki zdrowotnej tylko po to, by im powiedzieć, że zostali zwolnieni!

Jak sobie poradzić. Zaangażowanie osoby z zewnątrz wskazuje starszemu, że jego rodzina może nie chcieć się nimi opiekować. Podnosi również ogrom ich potrzeb i sprawia, że czują się niepewnie. Poproś seniora o zaoferowanie leczenia domowego, aby spróbować tymczasowo. Zamiast od razu wprowadzać całe dni praktycznego leczenia, warto poprosić pracownika opieki domowej na jeden dzień w tygodniu, aby zająć się lekkim sprzątnięciem i ugotować posiłek przez kilka godzin. Kiedy senior jest przyzwyczajony do tego, że ktoś jest w domu i ufa opiekunowi, poczuje się bardziej komfortowo, otrzymując dodatkowe wsparcie.

Nadmierne Wydatki Lub Ekstremalna Oszczędność

Niektóre osoby starsze zadłużają się, uprawiają hazard lub wysyłają pieniądze do organizacji charytatywnych i oszustów, podczas gdy inne odmawiają wydawania pieniędzy na rzeczy, których naprawdę potrzebują, takie jak leki, pieluchy dla dorosłych czy opieka długoterminowa. Problem ten jest bezpośrednio związany z chęcią dokonywania własnych wyborów i samodzielnego życia. Kiedy seniorzy tracą wolność w niektórych obszarach, starają się nadrobić tę stratę także innymi sposobami. Wydawanie lub oszczędzanie to po prostu różne sposoby na zrobienie tego.

Jak sobie poradzić. Kiedy próbujesz rozwiązać ten problem, osoby starsze twierdzą, że nie ma problemu. To są twoje pieniądze i możesz je wydać, jak chcesz. Mają prawo do zarządzania własnymi finansami, ale ważne jest, aby zająć się nimi, jeśli nie są kompetentni. Skumulowana kwota wydana na Twoje sesje zakupowe w poprzednich miesiącach lub latach jest prezentowana dla nadwyżek. Czasami muszą spojrzeć na skumulowane konsekwencje swojego zachowania w czerni i bieli. Na drugim końcu kontinuum seniorzy, którzy kiedyś mieli kłopoty z płaceniem rachunków i opieką nad rodziną, prawdopodobnie nie chcą też widzieć problemów finansowych swoich rodzin. Pomogłoby im to pokazać im rzeczywisty koszt leczenia.

Wymagająca Niepodzielnej Uwagi

Osoby w podeszłym wieku, które wciąż mogą zrobić coś dla siebie, mogą z łatwością skupić się wyłącznie na swoich potrzebach fizycznych i emocjonalnych. Jedną rzeczą jest to, że naprawdę potrzebują dużo pomocy, ale jeśli są z wyboru, ich żądania mogą być jeszcze bardziej irytujące. Niektóre starsze osoby mogą również „sabotować” plany swoich opiekunów dotyczące innej operacji, w tym pracy, wakacji i czasu rodzinnego.

Jak sobie poradzić. Ważne jest, aby ustalić granice dla wymagającego starszego, a nie robienie tego jest receptą na wypalenie dla opiekunów. Zrób wszystko, co musisz, aby seniorzy zaangażowali się w społeczność i inne wydarzenia, które nie dotyczą Ciebie bezpośrednio. Wszystko może być zrównoważonym wyborem dla kochanka, aby skoncentrował się na czymś innym niż skupienie się na swoich umiejętnościach, codziennym leczeniu dorosłych, klubach książki, centrach seniora, wolontariacie i zajęciach artystycznych.



Autorefleksja

Aktywność oparta na World Alzheimer Report 2019, Postawy wobec demencji. Przeczytaj studium przypadku Stygmatyzacja i negatywne postawy wobec osób z demencją wciąż są wszechobecne: znaczenie współpracy, s. 100, dostępne na <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2019.pdf>

Jak możemy poprawić ogólne nastawienie osób starszych, cierpiących na demencję i chorobę Alzheimera?

Zasoby i dalsze czytanie

- SOS dla demencji: <https://www.alpecca.si/dokumenti/ProAge/S.O.S.%20Dementia.pdf>
- Światowy raport na temat choroby Alzheimera 2019: <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2019.pdf>
- Czym jest choroba Alzheimera: <https://cead.cumc.columbia.edu/content/what-alzheimers-disease>
- 10 symptomów: https://alz.org/alzheimers-dementia/10_signs
- Czym jest Alzheimer: <https://alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers>
- Wskazówki dotyczące opieki – strategie komunikacji: <https://alzsd.org/caregiving-tips-communication-strategies/>
- Co robić, a czego nie w opiece osób z chorobą Alzheimera?: <https://fivestarseniorliving.com/blog-post/the-dos-and-donts-of-alzheimers-caregiving>
- Wskazówki dla opiekunów osób choroby Alzheimera: <https://helpguide.org/articles/alzheimers-dementia-aging/tips-for-alzheimers-caregivers.htm>
- Opiekun osoby chorej na chorobę Alzheimera co powinien, a czego nie: <https://heritageseniorcommunities.com/2016/02/11/alzheimers-caregiver-dos-and-donts/>
- Choroba Alzheimera: <https://nhs.uk/conditions/alzheimers-disease/>
- Czego nie robić osobom z chorobą Alzheimera: <https://verywellhealth.com/what-not-to-do-to-people-with-alzheimers-disease-97967>

Materiały wideo

- Czym jest demencja: <https://www.youtube.com/watch?v=HobxLbPhrMc&t=132s>
- Czym jest demencja: <https://www.youtube.com/watch?v=9G5x04tBEfw>
- Barbara, cała historia: https://www.youtube.com/watch?v=DtA2sMAjU_Y
- Losing Greg: historia choroby na demencję: <https://www.youtube.com/watch?v=zmHgTKVTLiE>
- Zwroty do nauki dla opiekunów: <https://www.youtube.com/watch?v=KKejCymVS2Q>
- Różnica między chorobą Alzheimera a demencją: <https://www.youtube.com/watch?v=8lc0nvHU56E>
- Czym jest choroba Alzheimera: <https://www.youtube.com/watch?v=wflP8fFrOp0>
- Czym jest choroba Alzheimera? Przyczyny, oznaki i objawy, diagnoza i leczenie: <https://www.youtube.com/watch?v=uAg-qLMJ5Ig>
- Zrozum chorobę Alzheimera w 3 minuty: https://www.youtube.com/watch?v=Eq_Er-tqPsA
- Jak postępuje choroba Alzheimera: <https://www.youtube.com/watch?v=IAA7hMDZqb8&t=239s>
- Szybki postęp choroby Alzheimera: <https://www.youtube.com/watch?v=XH4OcEW1G34>
- We mgle: życie z chorobą Alzheimera o wczesnym początku: <https://www.youtube.com/watch?v=UxSznEIQUXA>



- Kilka słów od Harveya i Williama, dwóch pacjentów z chorobą Alzheimera: <https://www.youtube.com/watch?v=q1BkFV2h09g>
- Choroba Alzheimera: perspektywa opiekuna: <https://www.youtube.com/watch?v=CcBH077AEm8>
- Wyzywające zachowanie: <https://www.youtube.com/watch?v=ZpXeefZ2jAM>

2.5. Zajęcia z seniorami

Zajęcia z seniorami są nieodłączną częścią rozwoju umiejętności wychowawców i kadry pracującej z seniorami. Zasadniczo powinienes być w stanie zastosować w praktyce to, czego się nauczyłeś, projektując, adaptując i realizując zajęcia z seniorami. Odpowiednie zajęcia (np. warsztaty) pomogą Ci w Twojej pracy, ale także poprawią jakość życia seniorów i szczęście ich rodzin. W rezultacie będą one wspierać relacje międzypokoleniowe oraz integracyjne dzielnice i społeczności lokalne.

Zadanie: Użyj szablonu scenariusza zajęć z Załącznika 2 i zaprojektuj odpowiedni scenariusz działania, który pomoże Ci lepiej zrozumieć seniorów, z którymi pracujesz.

Przykład działania: Cyfrowe opowiadanie historii może pomóc lepiej zrozumieć seniorów, ale możesz stworzyć dowolne działanie, które uważasz za istotne.

2.6. Quiz ewaluacyjny nr 2

- 1) Jaka jest definicja stereotypów?
 - a) **Niekwestionowane mity lub przesadzone przekonania związane z kategorią, które są szeroko rozpowszechnione i zakorzenione w kontekście werbalnym, pisany i wizualnym w społeczeństwie**
 - b) Opowiadanie się za prawami kobiet na gruncie równości płci
 - c) Szkoda lub uraz, który wynika lub może wynikać z jakiegoś działania lub osądu
- 2) Czym są trudności w uczeniu się według Amerykańskiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Uczenie się?
 - a) **Problemy z przetwarzaniem o podłożu neurologicznym**
 - b) Problemy, które wpływają na mobilność, sprawność fizyczną, wytrzymałość lub zręczność danej osoby
 - c) Zaburzenia, w których ludzie mają powracające, niechciane myśli, pomysły lub odczucia (obsesje), które sprawiają, że czują się zmuszeni do robienia czegoś powtarzalnie (przymusy)
- 3) Które z poniższych są trudnościami w uczeniu się?
 - a) **Dysleksja, dysgrafia, dyskalkulia, dyspraksja**
 - b) Choroba afektywna dwubiegunowa, depresja, schizofrenia, jądłowstręt psychiczny
 - c) Zaburzenia przetwarzania sensorycznego, Utrata słuchu i głuchota, Ślepotą i słabe widzenie
- 4) Jaka jest definicja dysleksji?
 - a) Trudności w nauce pisania, co oznacza, że dana osoba może mieć problemy z dokładnym i konsekwentnym pisanie, radzeniem sobie i pisownią
 - b) Trudności w uczeniu się związane z umiejętnościami motorycznymi, takimi jak cięcie, pisanie, oraz niektórymi umiejętnościami motoryki dużej, takimi jak bieganie lub skakanie
 - c) **Trudności w uczeniu się w czytaniu, co oznacza, że dana osoba ma problemy ze zrozumieniem niektórych dźwięków, liter i ich formowania w słowa, może nie być w stanie pojąć znaczenia niektórych słów lub fraz**
- 5) Które z poniższych jest etapem spadku funkcji poznawczych?



- a) **Subiektywne upośledzenie funkcji poznawczych**
 - b) Podnormalny
 - c) Inkubacja
- 6) Ile osób pozostanie w domu opieki w dowolnym momencie swojego życia?
- a) Nie więcej niż 7 osób
 - b) Nie więcej niż 2 osoby
 - c) **Nie więcej niż 4 osoby**
- 7) Jak wynika z badania Pew Research Centre, ilu seniorów korzysta z Internetu?
- a) 29% seniorów powyżej 65
 - b) 83% seniorów powyżej 65
 - c) **67% seniorów powyżej 65**
- 8) Jakie są niektóre przyczyny rozwoju osteoporozy, zarówno u mężczyzn, jak u kobiet?
- a) **Wywiad rodzinny, brak wapnia lub witaminy D, nadużywanie alkoholu, narkotyków i zbyt mało ruchu**
 - b) Za dużo ruchu, palenie, korzystanie z laptopa przez 5 godzin dziennie, spacer
 - c) Historia rodzinna, brak magnezu lub żelaza, spacer, palenie
- 9) Które stwierdzenie jest prawdziwe?
- a) Nauka odpowiedziała na wszystkie nasze pytania dotyczące starzenia
 - b) **Osoby w wieku 85+ to najszybciej rosnąca część populacji**
 - c) Osoby starsze nie są zainteresowane romantyzmem, intymnością i seksem
- 10) Według ostatnich badań, ilu seniorów w wieku od 50 do 80 lat jest samotnych?
- a) Około jedna piąta z nich
 - b) **Około jedna trzecia z nich**
 - c) Około jednej siódmej z nich
- 11) Jakie są trzy potrzeby seniora?
- a) Jedzenie, wzajemność, cisza
 - b) **Bliskość, relacje, wzajemność**
 - c) Związki, ćwiczenia, jedzenie
- 12) Określ jedną rolę seniorów w społeczności:
- a) **Mentoring młodych ludzi**
 - b) Gotowanie dla siostrzeńców/bratanków
 - c) Robienie na drutach
- 13) Jakie są różne strategie pomagające poprawić komunikację z osobami starszymi?
- a) Odwiedzaj je raz w roku
 - b) W ogóle unikaj komunikacji
 - c) **Znajdź czas, słuchaj, zadawaj dobre pytania, pomagaj**
- 14) Jakie są niektóre przyczyny problemów z pamięcią?



- a) **Wiek, stres i depresja**
 - b) Oglądanie telewizji za dużo
 - c) Historia rodzinna
- 15) Czym jest demencja?
- a) **Zespół (grupa powiązanych objawów) związany z postępującym pogorszeniem funkcjonowania mózgu**
 - b) Niebezpieczne zaburzenie odżywiania, które wiąże się z samo głodzeniem w celu utrzymania jak najszczuplejszej sylwetki
 - c) Zaburzenie nastroju, które powoduje uporczywe uczucie smutku i utratę zainteresowania
- 16) Jak zapobiegać demencji?
- a) Nie można temu zapobiec
 - b) **Prowadząc zdrowy tryb życia – ćwiczenia, aktywność intelektualna + zdrowa dieta**
 - c) Rozmawiając o tym z innymi ludźmi
- 17) Czym jest choroba Alzheimera?
- a) Upośledzenie nóg
 - b) **Powolna, śmiertelna choroba mózgu**
 - c) Zespół związany z trwającą utratą węchu
- 18) Jaki jest najczęstszy wczesny objaw choroby Alzheimera?
- a) Zagubione przedmioty
 - b) Zamieszanie z czasem i lokalizacją
 - c) **Trudność w zapamiętywaniu nowo poznanych informacji**
- 19) Co możesz zrobić dla bliskiej osoby starszej z chorobą Alzheimera?
- a) Rozmawiaj z nimi, jakby byli małym dzieckiem lub dzieckiem
 - b) **Zaangażuj ich w zabawne zajęcia**
 - c) Sprawdź je
- 20) Jakie trudne zachowania może przejawiać senior?
- a) **Odmowa wzięcia prysznica lub kąpeli, paranoja, gromadzenie zapasów**
 - b) Halucynacje, długie spacery, jazda samochodem
 - c) Nadmierne przeklinanie, niepodnoszenie telefonu, samodzielne robienie zakupów

*Prawidłowe odpowiedzi są dostępne w arkuszu kontrolnym w Załączniku 1.



3. Pracuj z seniorami

Ten rozdział poświęcony jest tematowi pracy z osobami starszymi. Pierwsza część dotyczy usług socjalnych, a druga wyjaśnia, w jaki sposób finansowane są usługi socjalne dla osób starszych. Ponieważ w wielu krajach istnieją różne podejścia, których nie da się zsyntetyzować w jednym module, autorzy uznali, że najlepiej pracować na przykładzie jednego kraju – Rumunii.

W części 3 przyjrzymy się cechom, których pracownicy socjalni potrzebują, aby móc świadczyć usługi i pomagać seniorom. Aby pomóc praktykom motywować i angażować seniorów, autorzy zamieścili odpowiednie wskazówki w Części 4. Część 5 idzie o krok dalej i zapewnia angażowanie osób starszych w działania.

3.1. Usługi socjalne dla osób starszych

Główne rodzaje usług socjalnych adresowanych do osób starszych świadczonych zarówno przez publicznych, jak i prywatnych świadczeniodawców usług społecznych (stowarzyszenia, fundacje, uznane przez prawo kultury) to:

- Tymczasowa lub stała opieka domowa
- Tymczasowa lub stała opieka w domu spokojnej starości
- Opieka w ośrodkach dziennych, klubach dla osób starszych, tymczasowych domach opieki, mieszkaniach, mieszkaniach socjalnych i tym podobnych.

Tymczasowa lub stała opieka domowa obejmuje:

- Pomoc udzielana w wykonywaniu zwykłych czynności życia codziennego.
- Podstawowe czynności życia codziennego, głównie: dbanie o higienę ciała, ubieranie i rozbieranie, karmienie i nawadnianie, dbanie o higienę usuwania, przemieszczanie i mobilizację, poruszanie się w pomieszczeniach, komunikacja.
- Instrumentalne czynności życia codziennego, głównie: przygotowywanie posiłków, zakupy, sprzątanie i czynności pralnicze, ułatwianie podróży i towarzystwa, czynności administrowania i zarządzania towarami, towarzystwo i socjalizacja.
- Usługi rekultywacji i adaptacji środowiska: drobne aranżacje, remonty i tym podobne.
- Inne usługi regeneracyjne/rehabilitacyjne: kinezyterapia, fizjoterapia, gimnastyka medyczna, terapia zajęciowa, psychoterapia, psychopedagogika, logopedia, pediatria i tym podobne.
- Usługi medyczne, w formie konsultacji lekarskich i opieki w domu lub w placówkach służby zdrowia, konsultacje i opieka stomatologiczna, podawanie leków, dostarczanie materiałów sanitarnych i wyrobów medycznych.

Tymczasowa lub stała opieka w domu spokojnej starości

Czym jest dom opieki dla osób starszych

Dom Opieki dla Osób Starszych to placówka opiekuńcza posiadająca lub nieposiadająca osobowości prawnej, która udziela na czas nieokreślony opieki osobom starszym.

Jakie usługi można świadczyć w domu spokojnej starości:



- Nadzór;
- Bieżąca opieka medyczna świadczona przez pielęgniarki;
- Zakwaterowanie na czas nieokreślony;
- Posiłek, w tym przygotowanie gorącej żywności, jeśli jest to właściwe;
- Czyszczenie;
- Działalność socjalizacyjna i kulturalna
- Inne czynności, w zależności od potrzeb: pomoc medyczna świadczona przez geriatrę, internistę lub lekarza rodzinnego, terapie fizyczne/psychiczne/psychiczne, terapia zajęciowa, sprzątanie, ochrona, inne czynności administracyjne itp.

Beneficjenci usług socjalnych świadczonych w domach spokojnej starości

Dostęp osoby starszej do domu odbywa się z uwzględnieniem następujących kryteriów priorytetowych:

- Wymaga specjalnej stałej opieki medycznej, której nie można zapewnić w domu;
- Nie radzą sobie samodzielnie;
- Brak wsparcia prawnego lub niemożność wywiązywania się ze swoich obowiązków ze względu na stan zdrowia lub sytuację ekonomiczną i obowiązki rodzinne;
- Nie ma domu ani własnych dochodów.

Opiekę w domu opieki dla niesamodzielnych osób starszych można zorganizować tylko wtedy, gdy opieka domowa nie jest możliwa.

Dokąd powinna udać się osoba starsza, aby skorzystać z usług socjalnych

Aby skorzystać z usług socjalnych, osoba starsza, o której mowa, lub jej przedstawiciel ustawowy musi zwrócić się z wnioskiem do urzędu burmistrza miejscowości, na obszarze której ma miejsce zamieszkania, odpowiednio do publicznej służby pomocy społecznej.

Wniosek o świadczenie usług socjalnych można również skierować bezpośrednio do prywatnego dostawcy usług socjalnych. Uznania prawa do świadczeń socjalnych dla osób starszych dokonuje publiczna służba pomocy społecznej po przeprowadzeniu analizy sytuacji społecznej, ekonomicznej i medycznej osób starszych, poprzez badanie społeczne, z poszanowaniem kryteriów przewidzianych w ogólnopolskiej siatce oceny potrzeb osób starszych.



Źródło: Pexels.com

Ustalenie miesięcznej składki alimentacyjnej dla osób starszych

Usługi doradztwa środowiskowego

Społeczne usługi doradcze, mające na celu zapobieganie marginalizacji społecznej i reintegrację społeczną, są świadczone przez pracowników socjalnych nieodpłatnie, co stanowi podstawowe prawo osób starszych.

Opieka domowa

W przypadku opieki domowej (poza świadczonymi w jej ramach usługami medycznymi) jest ona świadczona nieodpłatnie osobom starszym, które oceniane według krajowej siatki oceny potrzeb osób starszych znajdują się w jednej z poniższych sytuacji:

- Nie mają dochodów i nie mają prawnych popleczników
- Są beneficjentami społecznego.

Osoby starsze, które mieszczą się w krajowej siatce oceny potrzeb osób starszych zarabiających więcej niż ww., korzystają z usług płatnych, ustalonych w wyniku złożonego procesu oceny, w zależności od rodzaju świadczonych usług i dochodów osoby/osób wspierających, nie przekraczając ich koszt obliczony za ten okres.

Rodzaje usług i ich koszt są ustalane przez lokalne organy administracji publicznej, odpowiednio przez świadczeniodawcę usług społecznych, zgodnie z przepisami prawa.

Do obowiązków świadczeniodawcy domowej opieki zdrowotnej należy:

- Poinformuj ubezpieczonego o świadczeniach domowej opieki zdrowotnej zawartych w podstawowym pakiecie świadczeń, o obowiązkach świadczeniodawcy, a także o obowiązkach ubezpieczonego;



- Przestrzegać programu zgodnie z planem opieki domowej według zaleceń lekarzy specjalistów z poradni specjalistycznej i szpitala, codziennie, w tym w soboty, niedziele oraz w dni ustawowo wolne od pracy;
- Świadczenie usług domowej opieki zdrowotnej wszystkim ubezpieczonym bez jakiejkolwiek dyskryminacji;
- Nie modyfikować ani nie przerywać z własnej inicjatywy zalecanego planu opieki;
- komunikować bezpośrednio, zarówno lekarzowi, który zalecił opiekę medyczną w domu, jak i lekarzowi rodzinnemu ubezpieczonego, ewolucję jego stanu zdrowia;
- Prowadzenie ewidencji świadczeń opieki medycznej udzielonych w domu ubezpieczonego, z uwzględnieniem rodzaju świadczonej usługi, daty i godziny udzielenia, czasu trwania, rozwoju stanu zdrowia;
- Stosować się do przedstawienia do badania lekarskiego osoby ubezpieczonej, która się nim opiekowała, gdy zażąda tego lekarz, który zalecił opiekę lekarską w domu i nie przekroczyć z własnej inicjatywy okresu opieki medycznej w domu.

Dom opieki dla osób starszych

Seniorzy nieposiadający dochodów lub opiekunów prawnych nie są winni składki alimentacyjnej, która jest zapewniana z budżetu gminy lub powiatu, w zależności od przypadku, w ustalonym przez siebie limicie.

Osoba starsza pod opieką domu spokojnej starości, a także jego opiekunowie prawni, którzy mają własne dochody, muszą opłacać miesięczną składkę alimentacyjną, ustalaną indywidualnie, po kompleksowej ocenie, na podstawie średnich miesięcznych kosztów utrzymania dochodu osoby starszej i ewentualnie jego prawnych zwolenników.

Średni miesięczny koszt utrzymania ustalany jest w zależności od stopnia uzależnienia osoby starszej pod opieką i uwzględnia wszystkie bieżące roczne wydatki domu opieki dla osób starszych, pomniejszone o kwoty otrzymane z Jednolitego Narodowego Funduszu Ubezpieczenia Zdrowotnego na sfinansowanie prawa pracownicze personelu medycznego i leków.

Przeciętny miesięczny koszt utrzymania musi zapewniać spełnienie poziomu minimalnych standardów jakościowych i nie może być niższy niż minimalny standard kosztów zatwierdzony decyzją Rządu, zgodnie z prawem.

Osoby w podeszłym wieku, które mają dochody i są pod opieką w domu opieki, są winne miesięczne składki na utrzymanie w wysokości do 60% kwoty osobistego miesięcznego dochodu, bez przekraczania zatwierdzonego średniego miesięcznego kosztu utrzymania.

Różnicę do pełnej wysokości miesięcznej składki alimentacyjnej płacą opiekunowie prawni osób starszych pod opieką domów opieki, jeżeli osiągają miesięczny dochód na członka rodziny w kwocie wyższej niż wartość netto minimalne wynagrodzenie podstawowe brutto w kraju gwarantowane w formie płatności, określone ustawą.

Aplikanci prawni mogą pokryć pełną miesięczną składkę z własnych dochodów poprzez zobowiązanie do zapłaty.

Ustalając miesięczny dochód osoby starszej lub miesięczny dochód na członka rodziny opiekunów prawnych, postępuj w następujący sposób:



- Z miesięcznych dochodów netto opiekunów prawnych odlicza się ewentualne prawne zobowiązania alimentacyjne, które są w wykonaniu;
- Pozostała kwota jest dzielona przez liczbę członków rodziny, których opiekunowie prawni faktycznie mają na utrzymaniu.

Obowiązek płacenia miesięcznej składki alimentacyjnej na rzecz osoby starszej i/lub osób alimentacyjnych określa zobowiązanie do zapłaty, podpisane przez osobę starszą, odpowiednio przez jej przedstawiciela ustawowego i/lub przez opiekuna prawnego. Zobowiązanie do zapłaty stanowi tytuł wykonawczy.

Obowiązek płacenia comiesięcznej składki na rzecz opiekunów prawnych może zostać również ustalony na mocy orzeczenia sądu.

Autorefleksja

Znajdź opcje opieki społecznej dla osób starszych w swoim kraju. Co jest podobne lub inne w porównaniu z innymi krajami?

Zasoby i dalsze czytanie

- Znalezienie i zorganizowanie opieki społecznej : <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/>

Materiały wideo

- Czym jest opieka społeczna : <https://www.youtube.com/watch?v=sdg8AVbqSN8&t=2s>
- 10 opcji mieszkaniowych dla osób starszych :55+ : <https://www.youtube.com/watch?v=diFQ7l55AmE>

3.2. Finansowanie usług socjalnych dla osób starszych

Finansowanie usług socjalnych dla osób starszych odbywa się na zasadzie podziału odpowiedzialności między administrację centralną i samorządową.

Środki z rządowe

Środki z **budżetu państwa** przeznaczone są na:

- Finansowanie działalności pomocy społecznej prowadzonej przez rumuńskie stowarzyszenia i fundacje posiadające osobowość prawną, a także przez uznane w Rumunii jednostki kultowe;
- Wydatki inwestycyjne i remonty kapitalne jednostek pomocy społecznej na obszarach o niekorzystnych warunkach gospodarowania;
- Finansowanie bieżących wydatków domów spokojnej starości;
- Finansowanie programów o znaczeniu narodowym, których celem jest rozwój i trwałość usług socjalnych dla osób starszych
- Inne wydatki określone w rocznych ustawach budżetowych.



Środki od władz lokalnych

Fundusze są przeznaczane z budżetu lokalnego na:

- Kwoty przyznawane dodatkowo do własnych dochodów domów opieki
- Finansowanie wydatków podległych / administrowanych domów opieki
- Finansowanie działalności pomocy społecznej niektórych rumuńskich stowarzyszeń i fundacji posiadających osobowość prawną, a także jednostek kultowych uznanych w Rumunii
- Finansowanie wydatków na organizację i funkcjonowanie środowiskowej pomocy społecznej oraz na opiekę domową
- Koszty pogrzebu osób objętych pomocą, które nie posiadają prawnego wsparcia lub które nie mogą wypełnić swoich obowiązków rodzinnych ze względu na stan zdrowia lub niepewną sytuację ekonomiczną

Koszty operacyjne i inne koszty

Koszty funkcjonowania domu opieki dla osób starszych są realizowane zgodnie z zasadą pomocniczości, w następującej kolejności:

- Z dochodów własnych;
- Z kwot przyznanych z budżetów lokalnych jednostek administracyjno-terytorialnych/pododdziałów;
- Z budżetu państwa, z kwot odliczanych od podatku VAT – proporcjonalnie do minimum 10% normy kosztu minimalnego. Kwoty rozdzielane przez powiaty na wniosek Ministerstwa Pracy i Sprawiedliwości Społecznej zatwierdzane są odrębnie w aneksie do ustawy budżetowej państwa i rozdzielane są według podziału administracyjno-terytorialnego.

Wydatki na usługi medyczne, materiały sanitarne, wyroby medyczne i leki pokrywane są ze środków i na warunkach przewidzianych przepisami o społecznym ubezpieczeniu zdrowotnym.

Wydatki, które zgodnie z prawem nie są pokrywane przez społeczne fundusze ubezpieczenia zdrowotnego, są ubezpieczone przez dom opieki dla osób starszych, za pośrednictwem którego świadczona jest pomoc danej osobie.

Refleksje dla decydentów

Badania socjologiczne identyfikują osoby starsze jako jedną z najbardziej wrażliwych kategorii populacji, które stają się coraz bardziej zależne od usług pomocy społecznej, w kontekście rozpadu struktur nieformalnych i tradycyjnych (rodzina). Bezbronność osób starszych determinowana jest osłabieniem potencjału obrony społecznej poprzez wyjście z aktywnego obiegu społecznego, utrata ról marginalizuje ich zarówno w rodzinie, jak i w społeczeństwie, od osób aktywnych do biernych, od męża/żony do wdów. Z ekonomicznego punktu widzenia dotknięte są spadkiem dochodów, ponieważ nie wystarczają do zapewnienia godnego, biologicznego życia, poprzez zwiększoną podatność na choroby, niepełnosprawności, uzależnienia, a od strony psychologicznej poprzez zmiany psychologiczne i psychopatologiczne inwolucji. Utrata ról marginalizuje ich zarówno w rodzinie, jak i w społeczeństwie. Migracja zarobkowa pozostawiła po sobie setki tysięcy rodziców i dziadków, samotnych w swoich domach, zmuszonych do samodzielnego radzenia sobie. Ponieważ nasz kraj nie ma rozwiniętego systemu opieki, los osób starszych zależy od losu, wielu z nich jest porzuconych, zaniedbanych, odizolowanych, dotkniętych samotnością lub żyjących w poczuciu bezużyteczności.



Aby zmniejszyć ryzyko stwarzane przez starzejącą się populację, rząd musi dążyć do wdrożenia polityk, które:

- Zapewnienie dłuższego zdrowego życia i miejsc pracy dla odpowiedniej do służby populacji osób starszych.
- Przeanalizuj politykę dotyczącą świadczeń socjalnych dla emerytów.
- Przeanalizuj przepisy dotyczące wcześniejszej emerytury i przyszłego wieku emerytalnego.

Sfera społeczna w ogólności, a w szczególności sektor usług socjalnych, musi promować znajdowanie rozwiązań naglących problemów społecznych społeczeństwa i wdrażać środki mające na celu podniesienie jakości życia osób starszych. W związku z tym proponujemy szereg środków, które mogą poprawić jakość życia osób starszych:

- Promowanie pozytywnego wizerunku osób starszych w środowisku oraz rozwijanie środowiskowych programów edukacyjnych w zakresie zapobiegania i zwalczania form przemocy, wykorzystywania i zaniedbywania osób starszych
- Promowanie aktywnego starzenia się poprzez sport oraz wspieranie dostępu osób starszych do siłowni, basenów i boisk sportowych, a także w każdej przestrzeni publicznej do uprawiania sportu, zajęć kulturalnych, rekreacji itp.
- Kampanie promocji zdrowia (promowanie zdrowej diety wśród osób starszych, promowanie zdrowia psychicznego, chorób układu krążenia, raka piersi, raka szyjki macicy, raka jelita grubego itp.)
- Kampanie promujące prawa osób starszych
- Informowanie osób starszych o korzyściach płynących z wolontariatu na rzecz promowania aktywnego życia i tolerancji międzypokoleniowej
- Zaangażowanie wolontariuszy w przypadku osób samotnych z lekkimi potrzebami opiekuńczymi: zakupy, sprząatanie, administrowanie towarami, towarzyszenie itp. oraz szkolenie nieformalnych opiekunów
- Zwiększenie dostępu osób starszych do podstawowych usług w społeczności, dostępnych, dostępnych i za rozsądną cenę
- Identyfikacja osób starszych, które są najbardziej narażone na samotność, wykluczenie społeczne i/lub depresję
- Tworzenie lub wspieranie działalności ośrodków dziennych, w których prowadzona jest różnorodna działalność: opieka nad osobami starszymi, powrót do zdrowia fizycznego i psychicznego, utrzymanie i promocja zdrowia, terapia zajęciowa, muzykoterapia, wypoczynek, poradnictwo i porady prawne itp.

Ocena poziomów zależności

W wielu krajach poziom wsparcia państwa dla osób starszych jest ustalany na podstawie poziomu zależności osób starszych. Poniższa tabela jest ilustracją krajowej siatki oceny potrzeb osób starszych w Rumunii. Inne kraje mogą mieć podobne siatki ocen.

Nr.	Kryteria klasyfikacji w stopniach zależności	Nie wymaga nadzoru ani pomocy	Potrzebuje nadzoru lub pomocy	Wymaga stałego nadzoru lub pomocy
	Ocena autonomii	0	1	2
A.1. Podstawowe czynności życia codziennego				



1.	Higiena ciała (ogólna, intymna, specjalna toaleta)		Autonomiczność	Potencjalna pomoc	Odbywa się to tylko z pomocą
2.	Ubieranie się / rozbieranie (możliwość ubierania się, rozbierania się, zadbania o wygląd)		Autonomia	Autonomiczne i/lub częściowo autonomiczne do odzieży; potrzebuje pomocy przy zakładaniu butów	Odbywa się to tylko z pomocą
3.	Jedzenie (możliwość pomocy i wyżywienia się)		Je sam	Potrzebuje pomocy w krojeniu mięsa, owoców, chleba itp.	Odbywa się to tylko z pomocą
4.	Higiena wypróżniania		Autonomiczny	Sporadyczne nietrzymanie moczu	Niemogący utrzymać moczu
5.	Mobilizacja (przechodzenie z jednej pozycji do drugiej – podnoszenie – siadanie, leżenie itp. i przemieszczanie się z jednego kierunku w drugi)		Autonomiczny	Wymaga pomocy	Obłożenie chore
6.	Poruszanie się wewnątrz (poruszanie się po pokoju, w którym mieszka, z łaską lub bez, ramą, wózkiem inwalidzkim itp.)		Autonomiczny	Porusza się z częściową pomocą	Nie porusza się bez pomocy
7.	Przeprowadzka na zewnątrz (przeprowadzka poza dom bez środków transportu)		Autonomiczny	Porusza się z częściową pomocą	Nie porusza się bez pomocy
8.	Komunikacja (wykorzystanie środków porozumiewania się na odległość w celu zaalarmowania: telefon, alarm, dzwonek itp.)		Normalne korzystanie z mediów	Nie korzysta z mediów spontanicznie	Nie można korzystać z mediów

A.II Działalność instrumentalna

1.	Przygotowanie posiłków (umiejętność samodzielnego przygotowania posiłków)		Dostarcza, przygotowuje i podaje posiłki normalnie	Wymaga częściowej pomocy przy przygotowywaniu i serwowaniu posiłków	Posiłek przygotowuje i podaje druga osoba
----	---	--	--	---	---



2.	Czynności porządkowe (wykonywanie prac domowych: sprzątanie, pranie, zmywanie naczyń itp.)	Samodzielnie wykonuje prace domowe	Wykonuje czynności częściowo	Niezdolność do wykonywania prac domowych, niezależnie od czynności
3.	Zarządzanie i administracja budżetem i majątkiem (zarządza własnym majątkiem, budżetem, umie korzystać z pieniędzy itp.)	Zarządza autonomicznie własnymi finansami	Potrzebuje pomocy przy bardziej złożonych operacjach finansowych	Nie jest w stanie zarządzać swoimi aktywami i używać swoich pieniędzy.
4.	Zakupy (możliwość dokonywania zakupów niezbędnych do godnego życia)	Robi zakupy samodzielnie	Możliwość dokonania ograniczonej liczby zakupów i/lub wymagania opiekuna	Nie może zrobić zakupów
5.	Przestrzeganie leczenia (możliwość przestrzegania zaleceń lekarskich)	Regularnie przyjmuje leki (dawkowanie i cyklicznie)	Zażywa leków, jeśli dawki są przygotowywane osobno	Nie może samodzielnie przyjmować leków
6.	Korzystanie ze środków transportu (możliwość korzystania ze środków transportu)	Korzysta z komunikacji miejskiej lub jeździ własnym samochodem	Korzysta z transportu publicznego w towarzystwie	Podróżuje trochę, tylko w towarzystwie, taksówką lub samochodem.
7.	Zajęcia rekreacyjne (osoba prowadzi zajęcia kulturalne, intelektualne, fizyczne itp. - samodzielnie lub w grupach)	Wykonuje je regularnie	Rzadko je robi, bez spontanicznego udziału	Nie wykonuje ani nie uczestniczy w takich działaniach

B. Ocena stanu sensorycznego i psycho-afektywnego

1.	Ostrość widzenia	Wystarczająco dobry, aby czytać, pisać, pracować ręcznie itp.	Rozróżnia twarze, widzi wystarczająco dużo, aby orientować się i omijać przeszkody	Widzi tylko cienie i światła: ślepotą
2.	Ostrość słuchu	Słyszy dobrze	Słyszy tylko donośny głos lub tylko z protezą	Głuchota lub słyszenie dźwięków, ale



					nie rozumie słów
3.	Niedobór mowy		Bez	Dysfazja, substytucja głosu, inne	Afazja/bezmowna
4.	Orientacja		Zorientowany w czasie i przestrzeni	Zdezorientowany w czasie	Zdezorientowany w przestrzeni i/lub w kierunku innych ludzi
5.	Pamięć		Brak problemów z pamięcią	Ma umiarkowane, łagodne zaburzenia	Ma poważne, złośliwe zaburzenia
6.	Osąd		Prawidłowy	Zredukowany	Poważnie zmienione
7.	Logiczność		W pełni utrzymana	Częściowo utrzymana	Brak związku
8.	Zachowanie		Normalne	Ma umiarkowane zaburzenia (hipo-aktywność, nadpobudliwość itp.)	Ma poważne zaburzenia
9.	Zaburzenia afektywne (obecność depresji)		Bez	Średnia depresja	Poważna depresja

Stopień zależności

- **Stopień I A** - osoby, które utraciły autonomię psychiczną, cielesną, ruchową, społeczną i dla których konieczna jest stała obecność personelu opiekuńczego;
- **Stopień I B** - obłożnie chorzy, przytomni lub osoby, których funkcje psychiczne nie są całkowicie zmienione i które wymagają nadzoru i opieki medycznej w zdecydowanej większości czynności życia codziennego, w dzień i w nocy. Ci ludzie nie mogą samodzielnie wykonywać podstawowych codziennych czynności;
- **Stopień I C** - osoby z ciężkimi zaburzeniami psychicznymi (demencja), które w pełni lub znacząco zachowały sprawność ruchową, a także niektóre codzienne gesty, które wykonują tylko stymulowane. Wymaga stałego nadzoru, opieki nad zaburzeniami behawioralnymi i regularnej opieki nad niektórymi czynnościami higieny ciała;
- **Stopień II A** - osoby, które zachowały autonomię psychiczną i częściowo autonomię lokomotoryczną, ale potrzebują codziennej pomocy w niektórych podstawowych czynnościach życia codziennego;
- **Stopień II B** - osoby, które nie mogą się zmobilizować z pozycji leżącej, ale po podniesieniu mogą poruszać się w salonie i potrzebują częściowej pomocy w niektórych podstawowych czynnościach życia codziennego;
- **stopień II C** - osoby, które nie mają problemów narządu ruchu, ale należy im pomóc w czynnościach higieny ciała i czynnościach instrumentalnych;

- **Stopień III A** - osoby, które same poruszają się w domu, karmią i ubierają, ale potrzebują regularnej pomocy w instrumentalnych czynnościach życia codziennego; czy osoby te są zakwaterowane w domu dla seniorów i są uważane za niezależne;
- **Stopień III B** – osoby, które nie utraciły autonomii i mogą samodzielnie wykonywać czynności życia codziennego.



Źródło: Pexels.com

Zalecenia dotyczące klasyfikacji osób starszych w stopniach niesamodzielności

Stopnie niesamodzielności ustalane są na podstawie kryteriów wymienionych w Krajowej Siatki oceny potrzeb osób starszych poprzez ocenę stanu funkcjonalnego, sensorycznego i psycho - afektywnego osoby starszej.

- 1) Ocena stanu funkcjonalnego w zakresie podstawowych i instrumentalnych czynności życia codziennego dokonywana jest poprzez obserwację czynności wykonywanych przez osobę starszą, bez pomocy drugiej osoby. Uznaje się, że osoba oceniana korzysta z pomocy materialnych i technicznych, odpowiednio okularów, aparatów słuchowych, laski, opasek itp.
- 2) Ocena stanu sensorycznego i psycho - afektywnego jest konieczna ze względu na obowiązkowy stan integralności psychicznej i psychicznej osoby starszej, aby móc wykonywać podstawowe i instrumentalne czynności życia codziennego.
- 3) Każde działanie oceniane w Krajowej Ocenie Potrzeb Osób Starszych należy określić ilościowo za pomocą cyfr 0, 1, 2.
- 4) Zaleca się umieszczanie ocenianych osób starszych w następujących stopniach niesamodzielności:
 - a) **stopień IA** - osoby, które utraciły autonomię psychiczną, cielesną, ruchową, społeczną i dla których konieczna jest stała obecność personelu opiekuńczego;
 - b) **stopień IB** - obłożnie chorzy, przytomni lub osoby, których funkcje psychiczne nie są całkowicie zmienione i które wymagają nadzoru i opieki medycznej w zdecydowanej większości czynności życia codziennego, w dzień i w nocy. Ci ludzie nie mogą samodzielnie wykonywać podstawowych codziennych czynności;



- c) **stopień IC** – osoby z ciężkimi zaburzeniami psychicznymi (demencja), które w pełni lub znacząco zachowały sprawność ruchową, a także niektóre codzienne gesty, które wykonują tylko stymulowane. Wymaga stałego nadzoru, opieki nad zaburzeniami behawioralnymi i regularnej opieki nad niektórymi czynnościami higieny ciała;
- d) **stopień IIA** - osoby, które zachowały autonomię psychiczną i częściowo autonomię lokomotoryczną, ale potrzebują codziennej pomocy w niektórych podstawowych czynnościach życia codziennego;
- e) **stopień IIB** - osoby, które nie potrafią się zmobilizować z pozycji leżącej, ale po podniesieniu mogą poruszać się w salonie i potrzebują częściowej pomocy w niektórych podstawowych czynnościach życia codziennego;
- f) **stopień IIC** – osoby, które nie mają problemów z narządem ruchu, ale należy im pomóc w czynnościach higieny ciała i czynnościach instrumentalnych;
- g) **stopień IIIA** - osoby samotnie poruszające się w domu, samotnie karmiące i ubierające się, ale wymagające regularnej pomocy przy instrumentalnych czynnościach życia codziennego; jeśli osoby te są zakwaterowane w domu starców, są uważane za niezależne;
- h) **stopień IIIB** – osoby, które nie utraciły autonomii i mogą samodzielnie wykonywać czynności życia codziennego.

Opiekę nad osobami starszymi w domu można wykonać w następujący sposób:

- Osoby zaliczone do stopni zależności IA, IB i IC są objęte opieką w sekcjach dla osób niesamodzielnych;
- Osoby sklasyfikowane w klasach zależności IIA, IIB i IIC są objęte opieką w sekcjach dla osób częściowo niesamodzielnych;
- Osoby zaliczone do stopnia zależności IIIA i IIIB są objęte opieką w sekcjach dla osób samodzielnych.

Autorefleksja

W jaki sposób finansowane są usługi socjalne dla seniorów w twoim kraju? Co jest podobne lub inne w porównaniu z innymi krajami?

Zasoby i więcej do czytania

- Administracja usługami w innych krajach rozwiniętych: <https://www.britannica.com/topic/social-service/Administration-of-services-in-other-developed-countries>

Materiały wideo

- Finansowanie opieki społecznej w późniejszym życiu: <https://www.youtube.com/watch?v=j4MmvOIYRf8>
- Co to jest dotowane mieszkanie dla seniorów: https://www.youtube.com/watch?v=RI0KtG_yeGI

3.3. Predyspozycje pracowników socjalnych do pracy z osobami starszymi

Jakich predyspozycji potrzebujesz do pracy jako opiekun

Opiekun musi być osobą realistyczną, rozumiejącą ograniczenia osób starszych, nie mającą wyolbrzymionych oczekiwań i namawiającą go do angażowania się w czynności, które może wykonać, ale nie prosząc go o robienie rzeczy, które go przekraczają.



Musi być także osobą silną fizycznie i psychicznie. Praca opiekuńcza może postawić Cię na różne wyzwania. Musi dbać o higienę osobistą osób starszych lub rany opatrunkowe i musi to robić w sposób, który nie wpływa na samoocenę osoby, którą się opiekuje. Opiekun nie powinien kłócić się z osobą starszą, ponieważ nie można jej kontrolować, jeśli cierpi na takie schorzenia, jak nietrzymanie moczu i nie powinno mu to przeszkadzać.

Nie mniej ważnym jest, aby opiekun pamiętał, że opiekuje się osobą cierpiącą. Dlatego współczucie i zaangażowanie z pasją są niezbędne, aby móc wykonywać tę czynność.

Znaczenie jakości w przypadku usług społecznych dla beneficjenta oznacza:

- Czas i dyspozycyjność;
- Cel – poziom wykonania usługi;
- Szacunek – jak dobrze jest traktowany przez personel świadczący usługi;
- Stabilność - poziom świadczonych usług jest taki sam dla wszystkich interwencji.

U podstaw jakości usług leżą pewne cechy uważane za fundamentalne, a mianowicie:

- Uprzejmość – aby beneficjent nie czuł się upokorzony potrzebą pomocy
- Szacunek – to podstawa każdej relacji
- Współczucie - mieć jak najbardziej otwarty związek z beneficjentem
- Terminowość – wiele potrzeb seniorów jest tu i teraz
- Aktywne słuchanie - aby zidentyfikować prawdziwy problem do rozwiązania
- Dokładność - rozwiązanie problemu do rozwiązania, a nie innego
- Dostępność – świadczone usługi muszą odpowiadać na wszystkie prośby, bez jakiegokolwiek dyskryminacji; instytucja świadcząca usługi społeczne musi być również dostępna i posiadać program odpowiadający potrzebom wnioskodawców
- Przejrzystość – etapy interwencji muszą być opisane w taki sposób, aby beneficjent zrozumiał, w jaki sposób problem zostanie rozwiązany
- Dobrze poinformowana i wyspecjalizowana kadra - w celu utrzymania i podnoszenia jakości usług;
- Obiektywizm - brak faworyzowania jednej lub drugiej strony; wolność od uprzedzeń.

Umiejętności komunikacyjne

W każdym zawodzie potrzebujemy solidnych umiejętności komunikacyjnych, ale dla pielęgniarek jest to najważniejsza cecha, ponieważ muszą łatwo nawiązywać kontakt z osobą, dla której pracują i jej rodziną, mieć dobre umiejętności słuchania i dokładnie postępować zgodnie z instrukcjami lekarza lub rodzina.

Pytanie do autorefleksji: Czy identyfikuję się w powyższym opisie?

Stabilność emocjonalna

Opieka nad osobą, która nie jest w stanie o siebie zadbać, jest dość stresująca, gdy trzeba radzić sobie z traumatycznymi sytuacjami. Niezbędna jest umiejętność zaakceptowania cierpienia i śmierci bez nabierania osobistego charakteru.

Pytanie do autorefleksji: Czy jestem w stanie opiekować się osobą starszą bez angażowania się emocjonalnie?



Źródło: Pexels.com

Empatia

Opiekunowie osób starszych muszą okazywać empatię dla bólu i cierpienia chorych. Muszą być w stanie odczuwać współczucie oraz zapewniać fizyczny i psychiczny komfort. Będą musieli zmierzyć się z kilkoma momentami zmęczenia i dlatego muszą być w stanie przez cały czas rozpoznawać objawy choroby i działać skutecznie, gdy pojawi się krytyczna sytuacja.

Pytanie do autorefleksji: Czy mogę sprostać temu wyzwaniu?

Elastyczność

Elastyczność jest szczególnie ważną cechą w pracy z osobami, które są trudne do poruszania się, unieruchomione lub nie potrafią o siebie zadbać. Pielęgniarka musi być elastyczna zarówno pod względem godzin pracy (być dyspozycyjną w godzinach nadliczbowych, pracy w nocy, pracy w weekendy), jak i ciężących na niej obowiązków (gospodarstwo domowe, podawanie leków, firma, różne komisje itp.)

Pytanie do autorefleksji: Czy jestem gotów ułożyć plany na ten dzień zgodnie z życzeniem beneficjenta?

Dbłość o szczegóły

Każdy zły krok w tej dziedzinie może mieć długofalowe konsekwencje. Dobra pielęgniarka musi przywiązywać dużą wagę do szczegółów, bardzo uważać, aby nie pominąć kroków wskazanych przez



lekarza lub rodzinę. Kiedy mały błąd, czy to w niewłaściwym podaniu leków, czy w jedzeniu, prowadzi do tragedii, dbałość o szczegóły może zdecydować o życiu lub śmierci. Każda osoba, która chce pracować jako opiekunka osób starszych powinna być świadoma tego aspektu.

Pytanie do autorefleksji: Czy jestem osobą odpowiedzialną, która potrafi zarządzać ryzykiem, które może spowodować różne wypadki?

Umiejętność rozwiązywania problemów

Jeśli pacjent znajduje się w bardzo poważnej sytuacji, w bardzo zaawansowanym stadium choroby, w każdej chwili może wystąpić nagły wypadek medyczny, a pielęgniarka musi mieć możliwość szybkiego podejmowania decyzji w bardzo stresujących sytuacjach i jak najszybszego rozwiązywania problemów, a nawet zanim się pojawią.

Opiekun osób starszych musi wiedzieć, jak uspokoić pacjenta, wzbudzić w nim zaufanie, pokazać, że panuje nad sytuacją; mając dobre umiejętności rozwiązywania problemów, będziesz wiedział, jak radzić sobie z chwilami irytacji, nieufności, zakłopotania i wrogości, które mogą wystąpić z powodu cierpienia i choroby.

Pytanie do autorefleksji: Czy mam zdolność dialogu z osobą wybuchową lub umierającą?

Różne umiejętności interpersonalne

Biorąc pod uwagę, że starsi opiekunowie na ogół pracują z osobami chorymi, przechodzą przez różne nieprzewidziane i mniej przyjemne sytuacje i dlatego potrzebują różnych umiejętności osobistych, które pomogą im poradzić sobie z takimi sytuacjami. Muszą umieć jak najdelikatniej porozumiewać się zarówno z chorym, jak i jego rodziną, lekarzami i pielęgniarkami. Przez większość czasu musi wyczuć potrzeby pacjenta i starać się zapewnić mu jak najspokojniejszy, ciepły, przyjacielski klimat, z kilkoma napiętymi chwilami. Muszą wiedzieć, jak postępować w jak największej liczbie sytuacji i odnosić się do jak największej liczby typów osobowości.

Pytanie do autorefleksji: Czy jestem gotowy na dialog z ludźmi, którzy nie podzielają tej samej wizji co ja?

Siła fizyczna

Do obowiązków pielęgniarki należeć będą różne czynności, które mogą wymagać siły fizycznej: stanie przez dłuższy czas, podnoszenie bardzo ciężkich przedmiotów lub osoby wymagającej opieki (zmiana ubrania sparaliżowanej osoby, kąpanie jej itp.).

Pytanie do autorefleksji: Czy mam zdolność i fizyczną dyspozycyjność oraz chęć podnoszenia dużych ciężarów?

Umiejętność szybkiego i skutecznego działania

Opiekun osób starszych musi być przygotowany do szybkiego reagowania na nagłe wypadki i inne sytuacje, które mogą się pojawić. Dość często praca polegająca na opiece nad zdrowiem ciężko chorego wymaga w istocie nagłej, spontanicznej, ale przemyślanej reakcji na nieprzewidziane zdarzenia,

a pielęgniarka musi być przez cały czas przygotowana do szybkiego i skutecznego działania, radzić sobie ze spokojnym kryzysem.

Opiekun w podeszłym wieku musi umieć radzić sobie w bardziej delikatnych sytuacjach, posiadać wiedzę na temat choroby pacjenta, aby identyfikować możliwe sytuacje awaryjne, które mogą wystąpić i działać spokojnie dla dobra pacjenta. Musimy również wziąć pod uwagę najbardziej bolesną i najbardziej nieznosną sytuację: śmierć. Musi panować nad sobą, nie dać się porwać, przytłoczyć chwilą, ale działać jako wsparcie moralne, aby móc wspierać rodzinę w tych delikatnych chwilach.

Pytanie do autorefleksji: Czy jestem stabilny emocjonalnie? Czy mogę się oprzeć w ekstremalnych sytuacjach?

Respekt

I wreszcie, szacunek jest niezbędną cechą w pracy z chorymi ludźmi. Dobra pielęgniarka musi szanować ludzi i zasady. Muszą pozostać bezstronni przez cały czas, muszą być świadomi poufności (niektórzy chcą, aby ludzie wokół nich nie znali wszystkich aspektów choroby lub cierpienia danej osoby), muszą okazywać szacunek dla kultury i tradycji tej rodziny. Przede wszystkim opiekun musi szanować życzenia pacjenta lub jego rodziny.

Pytanie do autorefleksji: Czy jestem osobą wykształconą i szanuję życzenia innych?

Dbaj o siebie

Słowo ostrzeżenia. Musisz zachować zdrowie, aby opiekować się kimkolwiek innym. Stwierdzono, że osoby opiekujące się starszymi cierpią na stres, lęki, depresję i zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego. Jeśli to możliwe, podziel obowiązki między siebie, współmałżonka i innych członków rodziny. Ważne jest, abyś nie zapominał o przerwach, odchodził trochę i cieszył się życiem.





Źródło: Pexels.com

Autorefleksja

Biorąc pod uwagę powyższe pytania do autorefleksji, jakie są Twoje mocne i słabe strony, jeśli chodzi o kontakt z osobami starszymi?

Zasoby i więcej do czytania

- 11 cech niezbędnych do bycia opiekunem: <http://www.seniorhelpers.ca/blog/11-essential-traits-to-being-a-caregiver>

Materiały wideo

- Chciałbym, żeby ktoś mi powiedział: <https://www.youtube.com/watch?v=4MwDQU47dzi>
- Obowiązki opiekuna domowego: <https://www.youtube.com/watch?v=t2XN8DwdQos>

3.4. Jak motywować i angażować osoby starsze

Opieka i udane relacje ze starszymi osobami dorosłymi często wymagają wyjątkowych umiejętności i strategii interpersonalnych. Poniżej znajduje się pięć sposobów zachęcania i motywowania starszych osób².

Zachęcaj do osiągnięcia kilku możliwych do osiągnięcia celów

Zachęcanie do realizacji kilku możliwych do realizacji celów obejmujących podstawowe i drugorzędne potrzeby seniorów pomogłoby ich zmotywować i zaangażować:

- Zaspokojone podstawowe potrzeby: niezależność, trafność
- Zaspokojone potrzeby drugorzędne: towarzystwo, bezpieczeństwo

Młodym ludziom i dorosłym w sile wieku często przypomina się o wyznaczaniu i osiąganiu celów. Cele mogą być korzystne również dla wielu starszych osób. Bycie zorientowanym na cel może zaszczyć motywację, poczucie celu i dumę z osiągnięć. W przypadku seniorów codziennie twórz kilka łatwych do realizacji celów, czy to wykonanie dziesięciu rozciągań, wykonanie małego projektu rękodzielniczego, czy coś tak prostego, jak wypicie filiżanki soku. Ułatwiaj i pomagaj w drodze. Oferuj zachętę przy każdym kroku dziecka i komplementuj, gdy zadanie jest ukończone. Docenienie za wykonanie pozornie prostego zadania (dla nas) może czasami uczynić dzień seniora!

Pytanie do autorefleksji: Czy jestem dobrym towarzyszem?

²Jak motywować osoby starsze i wspierać ich postępy: <https://blog.ioaging.org/caregiving/goal-setting-seniors-motivate-elderly-support-progress/>



Potwierdzanie samoidentyfikacji

Zachęcanie seniorów do potwierdzania własnej tożsamości pomogłoby również zmotywować ich i zaangażować:

- Zaspokojone podstawowe potrzeby: trafność
- Zaspokojone potrzeby drugorzędne: towarzystwo, bezpieczeństwo emocjonalne

Wiele, wiele osób starszych ma tak fascynujące historie z życia. Gdyby tylko ktoś słuchał. Niektórym może to być trudne do wyobrażenia, ale każdy starszy dorosły był kiedyś młody i prawdopodobnie pełen energii, pasji, ambicji i marzeń. Ich młodsze dni, jeśli chcesz ich zapytać, były często pełne przygód, romansów i wielu innych opowieści z ich księgi życia. Wielu, jeśli tylko chcesz się uczyć, chętnie podzieli się z tobą historiami, pokaże zdjęcia i przedmioty oraz powspomina chwałę swojej przeszłości.

Jeśli starsza osoba dorosła mieszka z dala od własnego domu, na przykład w zakładzie opieki długoterminowej, otocz środowisko życia seniora pozytywnymi kotwicami pamięci, takimi jak zdjęcia, pocztówki, plakaty, artefakty, zapachy, muzyka, filmy, trofea, wyróżnienia, nagrody itp. Niech te przedmioty wzbogacają środowisko życia starszych osób i służą jako łatwe tematy do rozmów. Jeśli jesteś członkiem rodziny, przy każdej wizycie przynieś jeden lub dwa przedmioty, które mogą pomóc starszej osobie przywołać dumę lub miłe wspomnienia z przeszłości. Zadawaj pytania i słuchaj opowieści.

Zachęcanie starszej osoby dorosłej do konstruowania własnej biografii poprzez artykułowanie ustnej i/lub pisemnej historii jest wspaniałą formą psychologicznych zasobów, która utrzymuje osoby starsze aktywne poznawczo, emocjonalnie i społecznie. Wzmacnia poczucie własnej wartości i podnosi na duchu. Słuchając opowieści, zadawaj pytania, aby pogłębić bogate i żywe szczegóły ich wspomnień. Obserwuj, jak jego twarz się rozjaśnia, a jego uśmiech rozszerza się, gdy opowiada swoją historię.

Pytanie do autorefleksji: Czy jestem osobą, która może podnieść na duchu osoby starszej?

Korzystanie z technologii

Aby zmotywować i zaangażować osoby starsze, możesz pomóc im w wykorzystaniu nowych technologii:

- Zaspokojone podstawowe potrzeby: towarzystwo, znaczenie.
- Zaspokojone potrzeby drugorzędne: niezależność, bezpieczeństwo.

Internet i sieci społecznościowe to wspaniałe możliwości dla osób starszych. Coraz więcej seniorów łączy się z rodziną i przyjaciółmi za pomocą technologii. Z kolei rodzina i przyjaciele często uważają takie połączenia za wygodne i mniej stresujące. Oprócz świadczeń społecznych, połączenia internetowe zapewniają również rodzinie i przyjaciołom regularne możliwości „sprawdzenia” fizycznego, psychicznego i emocjonalnego samopoczucia seniorów, co w innym przypadku nie byłoby możliwe. Łączenie się w Internecie nie zastępuje fizycznej intymności i emocjonalnej bliskości, które mogą towarzyszyć interakcjom twarzą w twarz. Jednak wielu starszych dorosłych czułoby się znacznie bardziej samotne bez sieci społecznościowych. Badania pokazują, że platformy sieci społecznościowych, które kiedyś były zamieszkiwane głównie przez młodych ludzi, są teraz coraz częściej wybierane przez osoby starsze.

Pytanie do autorefleksji: czy korzystam z Internetu? Czy mogę uczyć innych?



Poczucie przydatności

Rozbudzanie w seniorach poczucia przydatności pomogłoby zmotywować ich i zaangażować:

- Zaspokojone podstawowe potrzeby: trafność, niezależność.
- Zaspokojone potrzeby drugorzędne: towarzystwo, bezpieczeństwo.

Wielu aktywnych poznawczo osób starszych chce odczuwać poczucie przydatności, nawet jeśli ich funkcje fizyczne są ograniczone. Zidentyfikuj i przedstaw tematy konwersacyjne lub zadania, w których senior może czuć się pożądanym i potrzebnym. Na przykład:

- Poproś ich o radę w praktycznych, jak i ważnych sprawach życiowych. Rozmawiaj z nimi, jakby byli mentorami.
- Zapytaj ich o opinie na temat niektórych decyzji, które musisz podjąć.
- Przedstaw możliwe do zarządzania projekty lub zadania, aby byli odpowiedzialni za to, gdzie będą mieli poczucie spełnienia.

Pytanie do autorefleksji: Czy mogę zaangażować osoby starsze w działania, które sprawią, że poczną się użyteczni?

Adaptacyjne, elastyczne umiejętności radzenia sobie

Jeśli pomożesz osobom starszym radzić sobie z codziennymi zadaniami, pomoże to w ich motywacji:

- Zaspokojone podstawowe potrzeby: niezależność, bezpieczeństwo.
- Zaspokojone potrzeby drugorzędne: znaczenie.

Ponieważ starsza osoba dorasta doświadczając zwiększonych ograniczeń poznawczych i/lub fizycznych, potrzebne są różne rodzaje umiejętności radzenia sobie, aby pomóc seniorom dostosować się z godnością. Mogą to być:

- Mniej, ale wykonalnych celów, jak wspomniano wcześniej.
- Dziel i zwyciężaj: podziel zadania na łatwiejsze do wykonania małe kroki.
- Pomóż seniorowi w określeniu bardziej realistycznych celów.
- Pomóż seniorowi w wyborze alternatywnych sposobów realizacji celów.
- Pozwalając seniorowi robić, co jest w stanie, pomagając tylko tyle, aby osiągnąć cel.

Pytanie do autorefleksji: Czy jestem realistyczną osobą?

Autorefleksja

Pomyśl o rzeczywistej sytuacji i podaj przykład, w jaki sposób zaangażowałeś osoby starsze w działanie, które poprawiło ich motywację.



Zasoby i więcej do czytania

- Jak zmotywować seniorów do udziału w zajęciach: <https://devotedguardians.com/how-to-motivate-seniors-to-participate-in-activities/>
- Motywowanie ukochanej osoby do udziału w zajęciach: <https://www.mjhs.org/resource/motivating-your-loved-one-to-participate-in-activities/>

Materiały wideo

- Starzenie się to błogosławieństwo: <https://www.youtube.com/watch?v=itxI9aNW3UU>
- 45 lekcji życia od 90-latka: <https://www.youtube.com/watch?v=2k0IkYdgbBE>

3.5. Jak angażować osoby starsze w zajęcia

Ogólnie rzecz biorąc, zajęcia dla osób starszych mają siedzący tryb życia i mają wyjątkowo mały wpływ. Jednak dzisiaj seniorzy są tak samo energiczni i pełni energii zarówno fizycznie, jak i psychicznie, jak ich młodszy krewni i przyjaciele, a rzeczy, w które zaangażowane są osoby starsze, są niezwykle korzystne. Należy zrozumieć, że jakakolwiek słabość seniorów nie powinna być przeszkodą w wykonywaniu różnych czynności, które mogą wykonywać.

Najlepszym podejściem jest zapytanie ich o czynności, które chcą wykonać. Jest to o wiele bardziej skuteczne niż zakładanie czegoś, czego chcesz. Zadawanie pytań otwartych o to, co lubią, a czego nie lubi robić, to dobry początek planowania działań i odkrywania swoich zainteresowań. Oceń potrzeby psychiczne danej osoby, a jeśli jest to grupa, działania muszą być zaplanowane w taki sposób, aby uczestniczyła cała grupa.

Rozważ aktywność fizyczną, aby utrzymać osoby starsze w formie, zarówno psychicznej, jak i fizycznej. Najskuteczniejsze zajęcia są często wyzwaniem, ale w niektórych sytuacjach muszą oznaczać coś więcej niż spacer. Na przykład aktywność fizyczna, pływanie lub taniec może poprawić zdrowie psychiczne i fizyczne.

Można zacząć szukać możliwości podróżowania, które ułatwią osobom starszym zgłębienie ich zainteresowań. Jeśli interesują się przyrodą, dziką przyrodą lub fotografią, możesz poszukać trasy, która odpowiada ich sile wysiłku. Jeśli interesujesz się historią, możesz zaplanować wycieczkę historyczną po lokalnych muzeach. Każde miasto i region posiada takie miejsca, a niektóre domy opieki dla osób starszych organizują różne zajęcia dla swoich domów w celu poprawy ogólnego stanu zdrowia. Zachęcaj także osoby starsze do spotkań towarzyskich, dzielenia się swoją wiedzą, historią i życiem. Socjalizacja jest ważnym filarem dla każdego.

Musisz upewnić się, że czynność, której bezpośrednio lub pośrednio poddajesz starszych, ma znaczenie i przyciąga uwagę, aby seniorzy mogli to robić z przyjemnością. Celem niekoniecznie jest zaoferowanie im zatrudnienia, ale jednocześnie cieszenie się odpowiednią aktywnością.

Działania zachęcające seniorów do zaangażowania

Wiemy już, że seniorzy są jak dzieci i trzeba dużo pracy, aby przekonać ich do wyjścia ze swojej strefy komfortu. Jak więc przekonać osobę starszą do zajęć rekreacyjnych?



Przede wszystkim, jeśli sugestie dotyczące działań pochodzą od kompetentnego personelu, takiego jak lekarz, będą one traktowane znacznie poważniej, niż gdybyśmy starali się je do nich nakłonić. Często pomaga podkreślić znaczenie tych działań w utrzymaniu zdrowia i sprawia, że osoby starsze są bardziej otwarte na inicjatywy. Jednocześnie, jeśli sugestia pochodzi od osoby w tym samym wieku, aby mieć modelkę, może to być zachęcające. Jednak najważniejsze jest, aby znaleźć te czynności, które również są dla nich korzystne, ale które mogą i będą im odpowiadać. Pamiętajcie przecież ich celem jest generowanie dobrego samopoczucia i nie chcemy, aby czuli się zmuszeni do wykonywania tych czynności.

Oto główne rodzaje działań:

- Trening umysłu
- Działania edukacyjne
- Aktywność fizyczna
- Zajęcia rekreacyjne

Obecnie do każdego zakupionego urządzenia dołączana jest instrukcja obsługi. Kup kuchenkę mikrofalową i jest ona dostarczana z 120-stronicową instrukcją. Co robić, a czego nie robić? Jak optymalnie z niego korzystać, aby zachować gwarancję? Do czego służą przyciski i inne mniej lub bardziej istotne szczegóły?

Jednak najbardziej złożone „urządzenie” na świecie jest dostarczane bez instrukcji obsługi. To nasz mózg. Bez tej instrukcji korzystamy z klasycznej metody nauki pracy z nią: „prób i błędów”. Próbuje i pojawia się błąd, próbujemy ponownie i pojawia się błąd... i tak dalej, aż znajdziemy optymalny sposób działania.

Jedną z podstawowych zasad naszego mózgu jest to, że musi być trenowany, podobnie jak mięśnie. Jeśli nie używasz mięśnia, nie tylko nie rozwija się on, ale może nawet stać się bezużyteczny. Nawiasem mówiąc, niewykorzystane zaniki mięśni o ponad 30% tygodniowo. Dlatego po 3 tygodniach gipsowej nogi trzeba zrobić fizjoterapię. Podobnie jak mózg. Amerykanie naprawdę mają na to powiedzenie: „albo go używasz, albo go tracisz”. Uważamy, że jest to jeden z sekretów sukcesu we wszystkich aspektach życia. Jeśli nie rozwijasz stale najważniejszego zasobu, jakim jesteś obdarzony, trudno jest osiągnąć wyniki zarówno pod względem rozwoju osobistego, jak i jakiegokolwiek innego aspektu twojego życia.

Cokolwiek myślisz, myśl odwrotnie. Proponujemy 11 prostych, ale niezwykle skutecznych ćwiczeń, aby trenować swój mózg bez większego wysiłku. Są rzeczy, które możesz robić od dzisiaj. Możesz zacząć od najprostszych ćwiczeń, na które nie potrzebujesz ani wysiłku, ani czasu.

Założ zegarek na inną rękę

Większość ludzi używa zegarka na lewej ręce. W momencie, gdy chcesz zobaczyć, która jest godzina, Twój mózg nie podejmuje żadnego wysiłku, aby „wykonać” to zadanie. To po prostu odruch i wszystko, co robimy z odruchu, nie przechodzi już przez świadomość.

Tak samo jest, kiedy jedziemy. Najpierw myślimy o wszystkim. Muszę lekko unieść lewą nogę, prawą nogą zacząć wciskać pedał, muszę spojrzeć w lewe lusterko, czy jest wolne, muszę zmienić prędkość itp. Po odebraniu prawa jazdy i ktoś rozmawia z nami w aucie, mówimy mu: proszę się zamknij, bo teraz ja prowadzę. Po pewnym czasie staje się to odruchem i nie przetwarzasz już tych rzeczy świadomie.



Dlatego polecam okresową zmianę zegarka z jednej ręki na drugą. W ten sposób zmusisz mózg do myślenia przed przetwarzaniem. Możesz wprowadzić te zmiany na początku każdego miesiąca.

Przećwicz: Zapytaj starszych, która jest godzina o różnych porach.

Jedź codziennie różnymi trasami

Trenuj swój mózg za pomocą innego prostego, ale przydatnego ćwiczenia: każdego dnia jedź różnymi trasami. Jeśli codziennie idziesz tą samą drogą, twój mózg jest już na „autopilocie”. Dlatego zdarza się, że dojeżdżasz do biura, a dziecko nadal jest w aucie – bo zapomniałeś iść do przedszkola. Zmusz swój mózg do myślenia, do pracy.

Jeśli jesteś częścią świata sprzedaży, ta strategia może być również przydatna dla Twoich wyników. Wędrując codziennie różnymi ścieżkami, zobaczysz nowych potencjalnych klientów. Jest to więc ćwiczenie, które przynosi wiele korzyści.

Przećwicz: Codzienne spacerowanie po różnych trasach z seniorami.

Nie używaj GPS

Większość rzeczy, które mamy w naszym życiu, została stworzona, aby ułatwić nam życie. Ale nie zapominajmy, że te rzeczy wpływają również na nasz mózg. Ćwicząc coraz mniej, nasz mózg ulega atrofii. Spójrz na mapę, przeczytaj nazwy ulic na budynkach, poproś o informacje. Przynajmniej od czasu do czasu.

Przećwicz: Zaplanuj z osobami starszymi trasy spacerowe z nazwami ulic lub dobrze znanymi punktami orientacyjnymi, takimi jak pomniki, instytucje itp.

Naucz się czegoś innego każdego dnia

Staraj się codziennie uczyć czegoś nowego. Możesz to zrobić, czytając lub korzystając z Wikipedii lub Google. Szukaj słowa, koncepcji, firmy, nazwy lub kraju i każdego dnia ucz się czegoś nowego. W ten sposób nie tylko trenujesz swój mózg, ale także go karmisz.

Twój mózg wygląda jak samochód. Jeśli go nie nakarmisz, nie zadziała. Ale uważaj, czym go karmisz. Wynik nie będzie taki sam, jeśli zatankujesz „premium diesel” lub wodę.

Ćwiczenie: Poszukaj tematów do dyskusji w różnych obszarach działalności na każdy dzień. Zaprojektuj tygodniowy plan dyskusji.

Wykonuj ćwiczenia fizyczne

Gimnastyka umysłu nie wyklucza gimnastyki mięśniowej. Nie jest tajemnicą, że ćwiczenia pomagają nie tylko ciału, ale także umysłowi. Wydział Nauk o Ruchu na Uniwersytecie Georgia doszedł do wniosku, że nawet 20-minutowy ruch może pomóc ludzkiemu mózgowi.

Ćwiczenia zwiększają tętno, a tym samym pompują więcej tlenu do mózgu. Jednocześnie podczas ćwiczeń organizm uwalnia hormony, co przyczynia się zarówno do naszego odprężenia, jak i uczenia się oraz lepszego przekazywania sygnałów w obrębie układu nerwowego.



Ćwiczenie: Staraj się codziennie dostosowywać ćwiczenia fizyczne, w zależności od możliwości każdej osoby..

Obficie się nawadniaj

Mózg składa się w 90% z wody, więc pij jak najwięcej! Optymalna dzienna dawka wody to co najmniej 5% masy ciała.

Kiedy czujesz pragnienie, Twój mózg nie działa już optymalnie (przez kilkadziesiąt minut). Świadomość odczuwa pragnienie znacznie później niż mózg odczuwa na poziomie komórkowym. Więc pij wodę, zanim poczujesz pragnienie.

Ćwiczenie: osoba musi codziennie pić co najmniej 2 litry wody.

Użyj spersonalizowanej szklanki o pojemności 150 ml dla każdej starszej osoby do picia wody.

Zrezygnuj z oglądania telewizora

Udowodniono już naukowo, że telewizja jest głupia. Jest to środek komunikacji, dzięki któremu wiadomość bez wysiłku dociera do mózgu... nie wspominając już o tym, że często ta wiadomość nie jest właściwa.

W małym nawiasie zgadzam się, że niektóre programy mogą być niezwykle edukacyjne i mogą przyczynić się do rozwoju mózgu (National Geographic, Discovery itp.).

Ćwiczenie: Zaproponuj program maksymalnie 2 godziny dziennie dla telewizji z różnymi programami i ogólnie edukacyjny.

Zrezygnuj z picia alkoholu

Niezliczone badania związane z tym tematem pokazują, że alkohol spowalnia funkcje mózgu. Nawet tym, którzy mówią, że „zaleca się kieliszek wina dziennie”, sugeruję picie wody zamiast wina.

Ćwiczenie: Unikaj alkoholu w miarę możliwości dla osób starszych, które mają ten nawyk.

Naucz się nowego języka

Prawdopodobnie najlepszym sposobem na trenowanie mózgu jest nauka nowego języka (Güney, Ochoa Siguencia, Mateus, Ochoa-Daderska i Corigliano, 2021). Statystyki pokazują, że osoba, która uczy się dwóch lub trzech języków, może z łatwością nauczyć się również sześciu do siedmiu języków.

Czy wiesz na przykład, że możesz nauczyć się języka w zaledwie kilka tygodni? Metoda Lozanowa jest pod tym względem fantastyczna.

Ćwiczenie: Spróbuj zaproponować osobie starszej ćwiczenie w języku obcym.



Poszerz swoje słownictwo

Kolejnym ćwiczeniem dla gimnastyki umysłu jest rozwijanie słownictwa w języku ojczystym. Nie tylko nowe słowa w nowym języku, ale także nowe słowa w Twoim własnym języku. Korzystaj ze słownika i codziennie ucz się nowego słowa. Zastosuj tę strategię od dzisiaj.

Ćwiczenie: Użyj metod nauki nowych słów poprzez darmowe gry i dyskusje.

Graj w gry trenujące mózg

Wreszcie, możesz bardzo dobrze trenować swój mózg podczas relaksu. Proponuję zagrać w te gry, które rzucają wyzwanie, aby znaleźć różnice lub te pamięciowe. Na brainmetrix.com i lumosity.com znajdziesz takie urocze gry, które pomogą Ci poruszyć mózg.

W szkole odbyła się gra konkursowa, w którą dzieci bawiły się podczas przerw. Gra polegała na obliczeniach. Był sędzia i dwóch graczy. Sędzia rozpoczął grę z jednym z zawodników i powiedział: „ile kosztuje 2+2?” zawodnik odpowiedział „4”, sędzia ponownie zapytał: „ale 4 + 4?” i nadeszła odpowiedź: „8”, „ale 8 + 8?” i tak dalej. Konkurs wygrał gracz, który w obliczeniach dotarł najdalej.

Ćwiczenie: Organizuj gry z nagrodami, wśród osób starszych lub wspólnie z młodzieżą. Śledź wyniki.

Ciesz się wykonując gimnastykę

„Nie przestajemy grać, kiedy się starzejemy, starzejemy się, kiedy przestajemy grać”. - George Bernard Shaw

Istnieje wiele zajęć odpowiednich dla osób starszych, które mogą wykonywać, aby zawsze czuć się dobrze. Korzystnie wpływają zarówno na psychikę, jak i stan zdrowia.

Często słyszymy wokół nas stwierdzenia typu: „Jestem na to za stary”, a jeśli masz wokół siebie starszą osobę, wiesz już, jak trudno jest ją przekonać do różnych czynności.

Dlatego poprzez poniższe działania staramy się te stare stygmaty rozmontować, pokazać, jak korzystne jest uprawianie zajęć rekreacyjnych na starość, a także jak przekonać ukochaną osobę do zaangażowania się w takie zajęcia, nawet jeśli jest stary.

Dlaczego ważne jest, aby osoby starsze wykonywały różne czynności?

Przed wszystkim zajęcia rekreacyjne niosą ze sobą wiele korzyści zdrowotnych, zarówno fizycznych, jak i intelektualnych czy społecznych.

- Fizyczne wspomagają układ krążenia, obniżają ciśnienie krwi do normy, zapobiegają nadwadze i zwiększają odporność.
- Aktywność społeczna i psychiczna zapewnia produkcję serotoniny, melatoniny, dopaminy, oksytocyny, endorfin, które generują stan dobrego samopoczucia i przynoszą korzyści całemu organizmowi.

Innym powodem, dla którego osoby starsze potrzebują różnych zajęć, jest to, że przyczyniają się do ich integracji społecznej, relacji z innymi ludźmi, co zmniejsza ich niepokój i sprawi, że zapomną o samotności.



Z biegiem czasu ludzie stają się bez życia i czują się bardziej samotni. Ich zaangażowanie w angażujące działania nadaje im cel. Sprawia, że ich umysły są czyste, a dusze szczęśliwe. Dlatego bez względu na to, jaki rodzaj działalności podejmują, kluczowe jest zaangażowanie się w co najmniej jedną aktywność i tym samym poczucie bycia ważnym.

Jakie czynności zalecają lekarze?

Lekarze polecają osobom starszym szeroką gamę zajęć, zarówno fizycznych, jak i umysłowych. Aktywności fizyczne zalecane dla osób starszych mogą być 3 rodzaje:

- Ćwiczenia sercowo-oddechowe;
- Równowaga / równowaga;
- Rozciąganie..

Pierwsza kategoria pomaga spowolnić instalację niektórych chorób przewlekłych. Ten rodzaj ćwiczeń powinien być wykonywany przez co najmniej 30 minut dziennie.

Druga kategoria pomaga zapobiegać upadkom i jest skierowana do osób o ograniczonej sprawności ruchowej, a trzecia pomaga zachować elastyczność i mobilność ciała.

Trzeci rodzaj aktywności może być realną korzyścią, szczególnie dla osób cierpiących na zaburzenia neurologiczne, ponieważ spowalnia degenerację mózgu poprzez utrzymanie jego aktywności.

Poniżej przygotowaliśmy listę zajęć odpowiednich dla osób starszych mieszkających w ośrodkach lub mieszkaniach chronionych. Są to różne zajęcia, które każdemu przypadną do gustu i można je dostosować do ich kondycji fizycznej.

Ogrodnictwo

Jeśli masz podwórko lub ogródek, nieważne jak mały przed blokiem, to ta aktywność jest idealna. Jest relaksujący i przynosi więcej niż korzyści fizyczne i psychiczne, zwłaszcza jeśli mówimy o pielęgnacji małego ogródka warzywnego. Istnieje badanie przeprowadzone przez University of Washington, które wykazało, że ogrodnictwo, pielęgnacja kwiatów lub warzyw po prostu odmładza umysł i ciało.

Poprzez ekspozycję na słońce organizm wytwarza witaminę D, która odgrywa ważną rolę w utrwalaniu wapnia w kościach. Nie mówiąc już o pysznych zapachach, którymi możemy się cieszyć, pielęgnując pięknie pachnące kwiaty, dzięki czemu mamy w 100% naturalną aromaterapię. Według badań aromaterapia zmniejsza stres, łagodzi ból, generuje równowagę emocjonalną i zwalcza depresję. Ogrodnictwo może być również korzystne dla osób z łagodną demencją, ponieważ zwiększa zdolność koncentracji i koordynacji.

Spacery /wycieczki

Wycieczki, spacer, wędrowki przynoszą nowe krajobrazy i usuwają monotonię. A czy jest lepszy czas na skupienie się na tym niż na emeryturze, kiedy mamy dużo więcej wolnego czasu? Zaleca się spacer na świeżym powietrzu pieszo lub na rowerze, a nawet na wózku inwalidzkim. Bez względu na to, jak zimno jest na zewnątrz, przy odpowiednim ubraniu i dbałości o stopy, takie czynności oczyszczą umysł i płuca. Spacer po parku i przerwa przed powrotem do domu na ławce może być czasem na refleksję i relaks.



Jeśli kondycja na to pozwala, zaleca się przejażdżkę rowerem, ponieważ porusza więcej grup mięśniowych, a ponadto jest bardziej angażująca. Jeśli chodzi o wyjazdy, w oparciu o kupony emerytalne, krótkie wakacje są łatwo dostępne nawet w ośrodkach leczniczych.

Pływanie

Jeśli pozwala na to kontekst, pływanie należy również traktować jako przykład aktywności fizycznej. Przynosi wiele korzyści w każdym wieku. Poprawia układ odpornościowy, porusza narządami wewnętrznymi, pomaga wzmocnić wszystkie grupy mięśniowe, poprawia mobilność i rozwija płuca. To także sport, który spala najwięcej kalorii.

Jednym z powodów, dla których osoby starsze unikają tego typu aktywności, jest wygląd fizyczny. Ale trzeba zrozumieć, że to normalne, że wraz z wiekiem nasz organizm ulega zmianom i nie powinniśmy się tego wstydzić.

Innym powodem jest to, że chociaż osiągnęli pewien wiek, nie wszyscy umieją pływać. Ale to nie powinno ich powstrzymywać. Kilka nadmuchiwanym akcesoriów pomoże im utrzymać się na powierzchni i swobodnie poruszać nogami i rękami.

Osoby starsze powinny więc pokonać te przeszkody, przygotować strój kąpielowy i poszukać najbliższego basenu.

Gimnastyka/ Joga

Gimnastyka aerobowa, zwana aerobikiem, polega na wykonywaniu ćwiczeń w pojedynkę, z kimś innym lub nawet w kilkusobowej grupie. Aerobik pomaga rozwijać koordynację, co prowadzi do poprawy codziennej postawy. Rozwija również elastyczność i pomaga rozwijać siłę mięśni.

Od strony psychologicznej gimnastyka przynosi korzystne zmiany w zakresie samooceny i pewności siebie, ponieważ dzięki uwalnianiu podczas treningu endorfinom ludzie czują się szczęśliwsi i pewniejsi siebie.

Joga jest przeznaczona nie tylko dla młodych ludzi, którzy są w dobrej formie fizycznej. Wiele stanowisk można przystosować dla osób starszych. Jest idealny do ponownego odkrycia wewnętrznej równowagi. Pomaga nauczyć się słuchać swojego ciała, być cierpliwym i opanować samokontrolę. Dzięki temu z cierpliwością i wewnętrzną równowagą na pewno poczujesz się lepszą osobą. Obniża również ciśnienie krwi, wzmacnia kości i poprawia równowagę postawy. Można również rozważyć gimnastykę w wodzie.

Czytanie

Kto mógłby powiedzieć NIE fascynującej książce, co zapiera dech w piersiach aż do ostatniej strony? Zaletą czytania jest to, że możemy przeżyć kilka żyć w jednym, przechodząc jedno po drugim przez skórę każdej fikcyjnej postaci.

Korzyści tutaj są liczne i ważne. Pomaga nam stać się mądrzejszymi, wzrasta nasza zdolność koncentracji i uwagi, poprawia się nasza pamięć, wzbogaca się nasze słownictwo i pozbywamy się nudy. Czytanie zmniejsza stres bardziej niż jakakolwiek inna aktywność. Naukowcy z University of Sussex (Wielka Brytania) twierdzą, że to najlepszy sposób na pozbycie się stresu. Sześć minut spędzonych na czytaniu

czegoś przyjemnego zmniejsza stres o 68%, dzięki czemu jest skuteczniejsze niż muzyka, filiżanka herbaty czy spacer.

„CO” niekoniecznie ma znaczenie. Mogą to być książki, czasopisma lub broszury. Ważne jest, aby stać się czynnością, którą każda starsza osoba praktykuje codziennie. Czy wiesz również, że osoby, które czytają, są z czasem znacznie mniej narażone na rozwój choroby Alzheimera?



Źródło: Pexels.com

Rozwiązywanie rebusów i krzyżówek

Główną zaletą tej aktywności jest bez wątpienia i być może poruszenie mózgu. Rebusy i krzyżówki są również bardzo zdrowe dla mózgu, dzięki czemu zmniejszają ryzyko choroby Alzheimera i Parkinsona. Jest to bardzo skuteczne myślenie antystresowe i anty - negatywne i jest o wiele zdrowszym nawykiem niż siedzenie przed telewizorem.

Gry planszowe

Utrzymywanie kontaktu z innymi ludźmi może być jedynie pożyteczną rzeczą, która zmniejsza poczucie samotności. Gry planszowe, takie jak szachy, tryktrak, remik, karty do gry i łamigłówki doskonale łączą się z przyjemnym i relaksującym wieczorem towarzyskim.

Malowanie/rysowanie

Rysowanie lub malowanie jest niezwykle korzystne dla osób starszych. Systematyczny ruch rąk pomaga rozluźnić stawy i wzmacnia je. Ołówki, kredki czy pędzle mogą być używane na papierze, płótnie lub drewnie. To wspaniałe zajęcie na odpędzanie nudy zwłaszcza dla osób o bogatej wyobraźni. Dobrą stroną jest to, że istnieją rozwiązania nawet dla najmniej uzdolnionych: malowanie na liczbach.

Każdemu polu na planszy przyporządkowany jest numer, który z kolei jest napisany w określonym kolorze. W ten sposób wszyscy możemy stać się artystami tylko poprzez pokolorowanie każdej przestrzeni zgodnie z instrukcjami. Ten rodzaj malowania jest bardzo popularny, odpowiedni, a nawet odpowiedni dla każdego wieku.

Robienie na drutach

Robienie na drutach jest również nazywane „terapią wełny”. Poza tym, że przypomina matkę/babcię i budzi miłe wspomnienia, wymaga pewnego rytmu i sprawności umysłowej, przy czym dłonie są stale aktywne.

Jest również bardzo pomocny w podnoszeniu samooceny. Polega na osiągnięciu celu, czy efektem końcowym jest szalik, sweter czy para rękawiczek. I jakie to przyjemne uczucie, gdy rezultat działania jest wręczany w prezencie bliskiej osobie!

Muzyka i taniec

Mówimy, że muzyka i taniec towarzyszą temu. Możesz cieszyć się muzyką siedząc lub ruszając ciałem na hity swojej młodości. Zaletą jest to, że muzyka jest bardzo wszechstronna, gatunki są niezliczone i możesz wybrać, czego chcesz słuchać według własnych upodobań.

Te dwie czynności mogą wydobyć na powierzchnię stare emocje i uczucia lub wzbudzić nowe. Jeśli na przykład zdecydujesz się nauczyć nowego stylu tańca, wiesz, że nowe ruchy stymulują mózg, a także proces tworzenia nowych połączeń nerwowych. Ich pojawienie się zapobiegne starzeniu się mózgu.



Źródło: Pexels.com



Gotowanie

Nie wiedziałeś, że to może być terapia. Psychologowie twierdzą, że gotowanie pomaga być bardziej kreatywnym i lepiej się skoncentrować. Badanie wykazało, że ludzie, którzy gotują, są szczęśliwsi, dlatego terapeuci zalecają lekcje gotowania przeciwko depresji, często spotykanej z wiekiem.

Zabawa z wnukami

Większość relacji między dziadkami a wnukami jest wyjątkowa. Wspólnie spędzony czas to doskonała okazja dla dziadków do zapoznania się z dzisiejszymi wiadomościami - jak działa smartfon, jak szukać nowego przepisu na ciasto w Internecie i tak dalej. Dziadkowie natomiast wprowadzają w relacje z wnukami tradycje sięgające dziesiątek, a nawet setek lat. W ten sposób każdy zawsze może się czegoś od siebie nauczyć.

Dziadkowie rozwijają się tuż obok wnuków, więc bez względu na to, po której jesteś stronie, zawsze znajdziesz czas na spędzenie czasu z dziadkiem/wnukiem. Niezależnie od tego, czy pójdziesz na spacer, zrobisz razem ciasto, czy po prostu napijesz się herbaty i przekażesz sobie najnowsze wiadomości, będzie to korzystne dla obu stron.

Opieka nad zwierzątkiem

Nazywa się to TERAPIĄ ZWIERZĄT i ma niezwykle korzyści dla seniora. Przede wszystkim więź ze zwierzątkiem warunkuje wydzielanie oksytocyny, hormonu szczęścia, zwanego też hormonem więzi społecznych i zaufania. Osoby, które opiekują się przynajmniej jednym zwierzątkiem, mają więcej energii, czują się bardziej zmotywowani i pełni witalności.

Z medycznego punktu widzenia chroni układ sercowo-naczyniowy, ponieważ zmienia niektóre parametry fizyczne, takie jak ciśnienie krwi i puls. Bardzo dobrze działa również na zdrowie psychiczne, ponieważ przyczynia się do pobudzenia funkcji poznawczych. Zmniejszają się również epizody depresyjne, ponieważ zmniejsza się lęk i jest to doskonały sposób na pozbycie się samotności.



Źródło: Pexels.com

Korzystanie z platformy społecznościowej

Platformy społecznościowe stały się bardzo przydatne i poszukiwane zarówno wśród młodych ludzi, jak i tych w drugiej młodości.

Stało się to działaniem coraz bardziej docenianym przez osoby w wieku 60+, ponieważ mogą one zastąpić np. klasyczną gazetę Internetem, który w przeciwieństwie do pierwszej kategorii wymaga nieskończonego źródła nowych informacji. Mogą również korzystać z platform społecznościowych, aby utrzymywać kontakt z krewnymi, przyjaciółmi, zwłaszcza w tym okresie izolacji, a nawet do wznowienia dawno utraconych kontaktów z osobami z młodości.

Na przykład dziadkowie z Casa Fabian uwielbiają oglądać swoje dzieci, wnuki, rodzeństwo w rozmowach wideo, które przeprowadzamy przy każdej okazji, ponieważ wiemy, że jest to dla nich ogromny powód do radości. To tylko kilka pomysłów na zajęcia odpowiednie dla osób starszych, które pomogą im poczuć się lepiej zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

Działania pozwalające seniorowi poczuć się lepiej

Kiedy przychodzi czas na opiekę nad bliskimi w podeszłym wieku, chcesz mieć pewność, że traktuje się je z troską, miłością i cierpliwością. Chociaż czasami może to być stresujące, musisz również pamiętać, że nie jest im łatwo uzależnić się od Ciebie lub innych w kwestii ich opieki. Musisz zapoznać się ze sposobami zapewnienia im najlepszej możliwej opieki.



Czeste odwiedziny

Ważne jest, aby często je odwiedzać. Potrzebują interakcji z tobą, a ty masz pewność, że są bezpieczni, zdrowi i ogólnie dobrze sobie radzą. Podczas wizyty zawsze najlepiej jest sprawdzić w domu wszelkie problemy, które mogą wymagać rozwiązania, takie jak ogólna czystość domu lub czy coś jest zepsute, co może wymagać naprawy. Przeprowadzaj również rutynową kontrolę ich zapasów żywności, prania, poczty i roślin.

Sprawdź ich leki

Upewnij się, że są one odpowiednio zaopatrzone w leki. Wszystkie ich recepty muszą być wypełnione i uzupełnione w razie potrzeby. Jeśli są na kilku lekach, najlepiej kupić organizator z przegródkami oznaczonymi dniami tygodnia oraz dawkami AM i PM. Może to pomóc uprościć proces przyjmowania leków. Ponadto, jeśli zostanie przepisany nowy lek, należy zapytać lekarza lub farmaceutę o potencjalne skutki uboczne lub możliwe interakcje z obecnymi lekami.

Zatrudnij pomoc

Może zaistnieć potrzeba zatrudnienia pomocnika, doradcy lub opiekuna. Może to być ktoś, kto pomaga ukochanej osobie w codziennych czynnościach, takich jak prysznic, załatwianie sprawunków lub sprzątanie. Jeśli nie jest to ktoś, kogo znasz osobiście, zawsze powinieneś sprawdzić referencje lub przejść przez licencjonowaną agencję. Może to być przewidziany w budżecie wydatek lub może to być zasób dostępny za symboliczną opłatą lub za darmo, w zależności od tego, czy twoja ukochana osoba się kwalifikuje.

Dokonuj modyfikacji w swoim domu

Najlepiej dobrze rozejrzeć się po ich domu i ocenić, co może stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa. Niektóre mogą być prostymi poprawkami, podczas gdy inne modyfikacje mogą być bardziej zaangażowane. Obejmują one:

- Instalację rampy dla wózków inwalidzkich lub chodzików.
- Montaż poręczy i poręczy w toalecie i prysznicu.
- Zainstalowanie podwyższonej toalety.
- Testowanie (lub instalowanie) czujek dymu i czujek czadu.
- Sprawdzenie ogólnego oświetlenia w domu, aby upewnić się, że jest wystarczająco jasne.
- Podłączając kilka lampek nocnych z automatycznym czujnikiem w całym domu, aby mogli zobaczyć, czy budzą się w nocy.
- Upewnij się, że pod prysznicem lub w wannie lub w innych potencjalnie śliskich miejscach w domu znajdują się maty lub listwy antypoślizgowe.
- Usuwanie dodatkowego bałaganu, który leży wokół lub mebli, które przeszkadzają.
- Usuwanie małych dywaników.
- Upewnij się, że kable, przewody i przewody są bezpiecznie schowane, aby zapobiec potencjalnym upadkom.



Rozmawiaj otwarcie o ich finansach

Najczęściej twoi bliscy w podeszłym wieku nie czują się komfortowo lub nie chcą rozmawiać o swoich finansach. Ale musisz starać się prowadzić otwartą dyskusję na temat ich finansów, zwłaszcza jeśli żyją ze stałego dochodu lub istnieje budżet, którego należy przestrzegać.

Zajmij się ważnymi dokumentami

Upewnij się, że wszystko jest aktualne i kompletne, jeśli chodzi o ich ważne dokumenty, takie jak testament lub pełnomocnictwo. Nie jest to łatwa rozmowa, ale jest niezbędna. Gdy zadanie zostanie wykonane, zapewni to obojgu spokój ducha.

Uważaj na problemy z jazdą samochodem

Może nadejść czas, kiedy ukochana osoba może nie być już w stanie prowadzić samochodu ze względu na zmniejszające się zdolności poznawcze i czas reakcji podczas podróży. Ważne jest, aby ocenić ich umiejętności prowadzenia pojazdu, a gdy stanie się to problemem, zaoferuj inne opcje, które mogą pomóc, takie jak wynajęcie kierowcy lub skorzystanie z usługi dostawy artykułów spożywczych.

Zachowaj Ich Aktywność

Ważne jest, aby ukochana osoba w podeszłym wieku była aktywna i zaangażowana. Ćwiczenia są ważne, aby były zdrowe. Niestety nie jest niczym niezwykłym, że osoby starsze są izolowane i samotne, a nawet cierpią na depresję, zwłaszcza jeśli stracili współmałżonka. Muszą pozostać w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi lub mogą nawet chcieć wyjść i poznać nowych przyjaciół. W Twojej społeczności jest wiele zasobów, które oferują rzeczy do zrobienia i miejsca do odwiedzenia, które pomogą Twojej ukochanej osobie pozostać aktywnym i towarzyskim.

Dostarczaj Zdrowe Posiłki

Twoi bliscy mogą nie mieć zdolności lub chęci do samodzielnego gotowania. Muszą być dobrze odżywione, aby zachować zdrowie. Możesz przygotować dla nich posiłki z wyprzedzeniem. Możesz sprawdzić w sekcji Posiłki na kółkach, aby sprawdzić, czy się kwalifikują. Istnieje również wiele innych możliwych do zrealizowania planów posiłków, którymi może cieszyć się Twoja ukochana osoba. Niektóre z tych planów posiłków mogą nawet uwzględniać specjalne życzenia, takie jak posiłki dla diabetyków.

Miej Ich Na Oku

Jeśli jesteś nieco obeznany z technologią, możesz zainstalować kamerę lub czujnik ruchu, aby nad nimi czuwać lub ostrzegać, jeśli coś jest nie tak. Inną opcją jest system Life Alert, ale musisz przekonać ich, aby cały czas nosili przycisk alertu.

Ułóż grafik

Najlepiej spróbować ustalić harmonogram między tobą a innymi członkami rodziny, aby pomóc ukochanej osobie w podeszłym wieku, jeśli chodzi o kąpiel, wizyty u lekarza, załatwianie sprawunków, zakupy, gotowanie, sprząatanie itp. W razie potrzeby może być konieczne zatrudnienie kogoś do pomocy w niektórych z tych zadań, a także trzeba je uwzględnić w harmonogramie. Harmonogram nie tylko



pomoże utrzymać porządek i porządek w życiu, ale także pomoże Twoim bliskim wiedzieć, co jest na ich planie.

Wykorzystaj swoje dostępne zasoby

Dla osób starszych dostępnych jest wiele zasobów. Zasoby te mogą pochodzić od rządu lub społeczności. Przeprowadź badania i zobacz, do czego kwalifikuje się Twoja ukochana osoba i jakie może to przynieść jej korzyści. Możesz być zaskoczony tym, co jest dostępne.

Monitorowanie aktywności osób starszych

Starość jest procesem skomplikowanym i niesie ze sobą szereg zmian, które tylko uważny i wrażliwy mogą zaobserwować i zaakceptować. Opiekunowie osób starszych muszą liczyć się z tym, że choroby, na które cierpią osoby starsze, wymagają szczególnej uwagi i odpowiedniego leczenia, a potrzeby te mają tendencję do wzrostu i wymagają natychmiastowego zaspokojenia.

Ich praca wymaga dużej odpowiedzialności i dbałości o szczegóły, a wiedza osób starszych jest niezbędna dla dobrego rozwoju działalności. Potrzeby seniorów niewiele różnią się od potrzeb dorosłych czy dzieci, ale niektóre z nich mogą się rozwijać z czasem. Biorąc pod uwagę fakt, że starość często oznacza bezradność i samotność, opiekun musi zadbać o to, aby senior nie czuł się tak przytłoczony tymi wyzwaniami wieku.

W dalszej części przedstawimy zarówno ogólne potrzeby osób potrzebujących opieki, jak i te specyficzne, aby opiekunowie zrozumieli, jak złożona i interesująca jest ich praca.

Potrzeby fizjologiczne

Ta kategoria obejmuje wszystkie potrzeby mające na celu utrzymanie prawidłowego funkcjonowania organizmu (pożywienie, woda, powietrze, sen, konieczność ochrony przed zimnem i upałem). Są one niezbędne do przetrwania i reprezentują najsilniejsze ludzkie potrzeby.

Biorąc pod uwagę fakt, że osoba starsza może nie być w stanie zaspokoić wszystkich tych potrzeb, zadanie to należy do opiekuna. Powinien dostarczać seniorowi lekkostrawnego pożywienia, zgodnego z zaleconą przez lekarza dietą, dbać o to, by środowisko, w którym żyje, było czyste i przewiewne, dbać o przyjemną atmosferę i zapewniać spokojny sen.

Potrzeba bezpieczeństwa

Po zaspokojeniu potrzeb fizjologicznych kolejnymi, które wymagają uwagi, są te związane z bezpieczeństwem. Każdy chce czuć się bezpiecznie i żyć z dala od jakiegokolwiek zagrożenia życia, a osoby starsze odczuwają tę potrzebę znacznie bardziej.

Aby wyeliminować dyskomfort, opiekun musi zapewnić seniora w razie potrzeby, że jest bezpieczny i nie podejmuje pewnych czynności, takich jak wprowadzanie nieznajomych do domu, pozostawianie w domu osób, które nie zostały powiadomione i tak dalej. Osoba starsza będzie otrzymywać tylko wizyty, które zostały wcześniej zapowiedziane i zatwierdzone, właśnie po to, aby uniknąć denerwujących sytuacji.



Potrzeba miłości i przynależności

Wiadomo, że nikt nie może żyć sam, z dala od rówieśników. Potrzeba przyjaźni, rodziny i przynależności do grupy, a nawet zaangażowania w intymny związek nie - seksualny to te, które mają duży wpływ na zdrowie człowieka. Dla większości seniorów upływ czasu przyniósł ze sobą pewne bóle, takie jak utrata małżonka, utrata bliskich lub utrata przyjaciół, tak że bardziej niż kiedykolwiek odczuwają potrzebę miłości. Opiekun musi komunikować się z podopiecznym, interesować się jego problemami, organizować zajęcia, które usuwają myśl z samotności i w miarę możliwości ułatwiają kontakt z innymi ludźmi. Jedną z metod zaspokojenia potrzeby członkostwa jest uczestnictwo w wydarzeniach społeczno-kulturalnych, podczas których osoby starsze mogą wchodzić w interakcje z osobami o tych samych zainteresowaniach i preferencjach.

Potrzeba pewności siebie

Sposób, w jaki patrzymy na siebie, ma na nas duży wpływ. W przypadku osób starszych poczucie własnej wartości spada do alarmującego poziomu. To pogłębia depresję, z którą zmagają się każda starsza osoba. Aby pomóc im czuć się dobrze w swojej skórze, opiekunowie muszą zadbać o ich wygląd (np. stylizować/makijaż panie, ubierać dżentelmenów w sposób reprezentacyjny) i angażować ich w działania, które pokazują im, dlaczego są w stanie (np. gry, w których zademonstrować swoje umiejętności, wydarzenia, podczas których mogą dyskutować na określone tematy).

Potrzeba samorealizacji

Potrzeba samorealizacji przekłada się na pragnienie człowieka, by wyróżnić się jako osoba wyjątkowa, odkryć swój maksymalny potencjał i talenty. Jeśli troskliwy starszy człowiek wykazuje chęć zrobienia czegoś wyjątkowego w życiu, opiekun musi go wspierać i pomagać mu w osiągnięciu tego celu, ponieważ nigdy nie jest za późno na podążanie za swoimi aspiracjami.

Podsumowując, jeśli chodzi o potrzeby osób starszych, z czasem stają się one bardziej wymagające. Dopóki starość oznacza bezradność, o tyle zadanie zwiększenia pewności siebie seniora wymaga od opiekuna największej uwagi. Odpowiada za osobę, o którą się opiekuje, nie tylko pod względem jedzenia i czystości, ale także pod względem szczęścia. Musi więc pomóc jej odzyskać pewność siebie, szacunek i docenić życie takim, jakie jest.

Autorefleksja

Stwórz przykład aktywności dla osób starszych.

Zasoby i więcej do czytania

- 7 sposobów na utrzymanie aktywności i zaangażowania starzejących się rodziców: <https://www.arborcompany.com/blog/7-ways-to-keep-your-aging-parents-active-and-engaged>
- Motywacja i zmiana zachowania: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK83771/>



Materiały wideo

- Jak ta firma Age-tech zmienia zaangażowanie społeczne seniorów: https://www.youtube.com/watch?v=OswQwqnwq_Q
- Istotne czynności w placówce opiekuńczej: <https://www.youtube.com/watch?v=dPpacEJ4Hpc&t=55s>

3.6. Zajęcia z seniorami

Zajęcia z seniorami są nieodłączną częścią rozwoju umiejętności wychowawców i kadry pracującej z seniorami. Zasadniczo powinieneś być w stanie zastosować w praktyce to, czego się nauczyłeś, projektując, adaptując i realizując zajęcia z seniorami. Odpowiednie zajęcia (np. warsztaty) pomogą Ci w Twojej pracy, ale także poprawią jakość życia seniorów i szczęście ich rodzin. W rezultacie będą one wspierać relacje międzypokoleniowe oraz integracyjne dzielnice i społeczności lokalne.

Zadanie: Użyj szablonu scenariusza zajęć z Załącznika 2 i zaprojektuj odpowiedni scenariusz zajęć, który pomoże ci lepiej pracować z seniorami.

Przykład ćwiczenia: Ćwiczenie z terapii zajęciowej może być dobre, aby pomóc ci w pracy z seniorami, ale możesz stworzyć dowolne ćwiczenie, które uważasz za istotne.

3.7. Quiz ewaluacyjny nr 3

- 1) Główne rodzaje usług socjalnych skierowanych do osób starszych, oferowanych zarówno przez publicznych dostawców usług socjalnych, jak i prywatnych?
 - a) Opieka oferowana w świetlicach, klubach dla seniorów, domach opieki czasowej, mieszkaniach i domach pomocy społecznej, a także w innych miejscach, stała lub czasowa opieka domowa lub stała lub czasowa opieka w domu spokojnej starości
 - b) Tymczasowa lub stała opieka domowa
 - c) Tymczasowa lub stała opieka w domu spokojnej starości
- 2) Jaki jest wymagany wiek, aby ktoś mógł zostać uznany za osobę starszą?
 - a) 60 lat
 - b) 65 lat
 - c) 70 lat
- 3) Która z poniższych kategorii seniorów może otrzymać opiekę w domach spokojnej starości?
 - a) Ci, którzy posiadają dom i nie potrzebują stałego leczenia
 - b) Posiadacze domu, dochody i opiekunowie
 - c) Osoby wymagające stałej specjalnej opieki medycznej, której nie można zapewnić w jego miejscu zamieszkania
- 4) Jakie usługi może świadczyć dom spokojnej starości?
 - a) Usługi socjalno-medyczne
 - b) Służby socjalne
 - c) Usługi medyczne
- 5) Jakie cechy powinien posiadać opiekun osób starszych?



- a) Surowy
 - b) Empatyczny
 - c) Muskularny
- 6) Gdzie osoba starsza powinna ubiegać się o pomoc społeczną?
- a) W jego lokalnym ratuszu
 - b) Akredytowany i licencjonowany dostawca usług socjalnych
 - c) W Ministerstwie Pracy i Ochrony Socjalnej
- 7) Proszę podkreślić kluczowe pytanie dla elastycznego opiekuna:
- a) Czy chcesz ułożyć swój plan dnia na podstawie życzeń podopiecznego?
 - b) Czy podopieczny organizuje swój harmonogram na podstawie Twojego własnego harmonogramu?
 - c) Czy podopieczny czeka na otrzymanie niezbędnej usługi, kiedy masz czas?
- 8) Jak opisałbyś zdolność opiekuna do rozwiązania problemu poważnie chorej osoby?
- a) Nie mogę stać obok umierającej osoby
 - b) Mam niezbędną zdolność do dialogu z osobą wybuchową lub umierającą
 - c) Nie mogę opiekować się osobami unieruchomionymi
- 9) Zdefiniuj umiejętność komunikowania się z osobą starszą?
- a) Nie mówię za dużo, ale dużo gram
 - b) nie mam o czym rozmawiać ze starszymi osobami
 - c) Potrafię porozumieć się z osobą
- 10) Osoby starsze potrzebują uczucia. Jaką edukację powinien mieć opiekun, aby być przez nich lubiany?
- a) Licencjat
 - b) Studia uniwersyteckie
 - c) Od siedmiu lat z dala od domu
- 11) Czego powinien używać opiekun, aby uzyskać bardziej wydajną pracę?
- a) Być zmotoryzowany
 - b) Nowej technologii opartej na wykorzystaniu Internetu
 - c) Psychoterapii
- 12) Zajęcia z osobami starszymi są?
- a) Te, które są oparte na wcześniej przygotowanym planie
 - b) Te, które są proponowane przez osoby starsze
 - c) Te, które proponuje opiekun
- 13) Jak przekonać osobę starszą do udziału w różnych zajęciach?
- a) talk rozmawiam z osobą
 - b) Zabieram go do lekarza, a on przepisuje mu udział,
 - c) mówię mu, że to obowiązkowe
- 14) Ile godzin oglądania telewizji poleciłbyś osobie starszej?
- a) 2 godziny



- b) 3 godziny
 - c) 4 godziny
- 15) Ile wody poleciłbyś dziennie dla osoby starszej?
- a) 1l
 - b) 2l
 - c) 4l
- 16) Podkreśl najskuteczniejszą metodę nauczania języka obcego osobie starszej:
- a) Metoda Cambridge
 - b) Metoda London
 - c) Metoda Lozanov
- 17) Wymień autora następującego cytatu: „Nie przestajemy grać, kiedy się starzejemy; starzejemy się, kiedy przestajemy się bawić”?
- a) George Bernard Shaw
 - b) Frank Sinatra
 - c) Alain Delon
- 18) Żywa biblioteka to nieformalne zajęcie, na które kładzie się nacisk?
- a) Książki
 - b) Ludzie
 - c) Fimy
- 19) Terapia, która wykorzystuje opiekę nad zwierzętami do opieki nad osobami starszymi?
- a) Psiego przyjaciela
 - b) Kota i myszy
 - c) Terapia ze zwierzętami
- 20) Jak nazwałbyś program dla osób starszych?
- a) Kuchnia rodzinna
 - b) Centrum Młodzieży
 - c) Siostrzeniec na jeden dzień

*Prawidłowe odpowiedzi są dostępne w arkuszu kontrolnym w Załączniku 1.



4. Wspieraj seniorów

Wszystkie społeczeństwa naszej cywilizacji starzeją się, ludzie żyją coraz dłużej, jest też coraz więcej osób starszych – starszych, starych i starych. Dlatego problemy tej grupy ludzi, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym, stają się jednym z kluczowych zadań stojących dziś przed ludzkością. Statystycznie rzecz biorąc można prognozować, że liczba osób w wieku emerytalnym będzie z roku na rok rosła. Naukowe podejście do problematyki starości i starzenia się społeczeństwa doprowadziło do wyodrębnienia interdyscyplinarnej dziedziny zwanej gerontologią, zajmującej się szerokim spektrum zagadnień w tej dziedzinie. Rozwinie się geriatria i psychologia starości. Istnieją systemy opieki nad osobami starszymi oraz instytucje wyspecjalizowane w takich formach aktywności (Suwiński, 2018).

Za symboliczny początek międzynarodowej działalności związanej ze starzeniem się ludności można uznać rok 1969, kiedy na 24. sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ zarekomendowano Sekretarzowi Generalnemu przygotowanie raportu na temat starzenia się ludności i problemów dawnych lat. W 1973 r. Zgromadzenie Ogólne podjęło uchwałę w sprawie osób starszych. Wskazywało na nasilenie procesu starzenia demograficznego na świecie. W dokumentach ONZ opublikowanych w późniejszych latach proces starzenia się ludności świata charakteryzowano jako bezprecedensowy w dziejach świata, uniwersalny (choć zróżnicowany w czasie i przestrzeni), istotny dla wszystkich dziedzin życia, trwały i nieodwracalny (ONZ, 2002).

Dokument ten zawierał bardzo ważny postulat prowadzenia zintegrowanej – a nie sektorowej – polityki na rzecz osób starszych i włączenia jej w plany rozwoju społeczno-gospodarczego poszczególnych krajów. Jednocześnie polityka społeczna nie powinna ograniczać się do tworzenia ochrony socjalnej, ale stwarzać seniorom warunki do samorealizacji.

Główne obszary polityki senioralnej do realizacji

- Zdrowie i odżywianie,
- Ochrona starszych konsumentów,
- Życie i środowisko,
- Rodzina,
- Ochrona socjalna,
- Utrzymanie dochodów i zatrudnienie.

Źródło: Autorzy

Zwrócono uwagę m.in. na konieczność zachowania równowagi społecznej pomiędzy różnymi grupami wiekowymi (poszanowanie równości praw) oraz unikanie zjawiska marginalizacji społecznej i dyskryminacji z powodu osiągnięcia określonego wieku. Warto również przypomnieć, że pomyślny przebieg procesu starzenia zależy od całego poprzedniego cyklu życia (UN, 2015).



W 1990 roku Zgromadzenie Ogólne ustanowiło 1 października Międzynarodowym Dniem Seniora (początkowo zwanym Międzynarodowym Dniem Starości). W 1991 roku Rezolucją z 16 grudnia przyjęto Zasady Działania na rzecz Osób Starszych, zalecając rządów włączenie ich do narodowych planów działania na rzecz seniorów. Katalog, którego motto to „Dodawanie życia do lat dodanych do życia”, zawiera 18 rekomendacji dotyczących praw osób starszych. Zalecenia te opierają się na pięciu podstawowych zasadach.

Pięć fundamentalnych zasad

Niezależność

Uczestnictwo

Opieka

Samorealizacja

Godność

Źródło : Autorzy

Promocja zdrowia osób starszych jest w Polsce wciąż stosunkowo nowym tematem. Oficjalnie w wymiarze polityki społecznej pojawił się dopiero w 2007 roku, kiedy w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2007-2015 po raz pierwszy znalazł się wśród celów operacyjnych postulat tworzenia warunków do zdrowego i aktywnego życia osób starszych. Cel ten był zgodny z ramową polityką aktywnego starzenia się przedstawioną przez WHO w Madrycie w 2002 r. Aktywne starzenie się to „proces optymalizacji zdrowia, uczestnictwa i możliwości bezpieczeństwa w celu poprawy jakości życia w starszym wieku”.

Wśród innych zadań opisanych w Narodowym Programie Zdrowia należy wymienić:

- Aktywizacja społeczeństwa,
- Zmiana nawyków żywieniowych,
- Ograniczenie palenia tytoniu,

Sygnalizowana jest konieczność podjęcia działań na rzecz starszych pokoleń, co sugeruje, że osoby starsze będą coraz częściej stawały się grupą docelową działań mających na celu zwiększenie potencjału zdrowotnego i podniesienie świadomości zdrowotnej.



Wyzwania związane z promocją zdrowia nabrały znaczenia w kontekście zmian demograficznych i cywilizacyjnych.

Priorytetem polityki senioralnej polskiego rządu na rok 2021 jest wsparcie seniorów w jak największej liczbie obszarów. Bardzo ważne jest dla nas, aby osoby starsze były jak najdłużej aktywne, rozwijały swoje kompetencje i zainteresowania jesienią życia, a proces starzenia się społeczeństwa traktowany był jako wyzwanie i szansa na rozwój, a nie zagrożenie – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Małąg i dodaje, że nowy program będzie ważnym narzędziem realizacji polityki senioralnej rządu (Active + 2021).

Mimo wszelkich wysiłków proces starzenia się jest nieodwracalny i prowadzi do śmierci, choć przedłuża się wraz z rozwojem nauki, medycyny, techniki oraz uwarunkowań społeczno-ekonomicznych. Wymiar biologiczny dotyczy zmian anatomicznych, sprawności fizycznej i żywotności organizmu, w wyniku których pogarsza się funkcjonowanie, a także zmiany morfologiczne i metaboliczne w komórkach, tkankach i narządach. Każda osoba wchodzi w ten okres w różnym wieku, w zależności od cech genetycznych, stylu życia, stresu, rodzaju pracy, diety lub zdarzeń krytycznych. Biologiczne starzenie się powoduje zmiany strukturalne i funkcjonalne wszystkich układów organizmu człowieka, spowodowane dominacją procesów katabolicznych nad anabolicznymi.

Głównymi i najszybciej postępującymi zmianami są zmiany w tkankach, w tym degeneracja, atrofia, histereza oraz utrata mitozy i mejozy, a także regeneracja komórek. Pierwszą oznaką biologicznego starzenia się jest wygląd zewnętrzny, na który składa się zmiana postawy ciała (garbienie się), spadek elastyczności mięśni i skóry, zmiana koloru, zwiększona liczba zmarszczek, siwienie włosów, a nawet wypadanie włosów. Wraz ze zmianą wyglądu pogarszają się funkcje tkanek i narządów, co prowadzi do rozwoju wielu chorób i dysfunkcji. Charakterystycznym zjawiskiem wśród osób starszych jest politologia, czyli mnogie choroby. Terminem tym określa się współistnienie kilku chorób przewlekłych. Najczęstsze to choroba zwyrodnieniowa stawów (dotyka 80% osób starszych), nadciśnienie tętnicze (60-70% populacji powyżej 60. roku życia), choroba niedokrwienna serca (około 30% osób starszych), przewlekła obturacyjna choroba płuc (25% seniorów) i cukrzyca (20%) (Wieczorek-Tobis, 2011).

4.1. Zdrowie

Zdrowie to pojęcie wieloaspektowe. Powszechną i obowiązującą definicją zdrowia jest definicja zawarta w Konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia z 1946 r., która brzmi: „zdrowie to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby czy dolegliwości (niepełnosprawność, upośledzenie)”. W związku z tym można wyróżnić trzy obszary zdrowia: fizyczny, psychiczny i społeczny³.

- 1) Zdrowie fizyczne: to prawidłowe funkcjonowanie układów i narządów.
- 2) Zdrowie psychiczne, które można podzielić na :
 - a) Zdrowie psychiczne – umiejętność jasnego i logicznego myślenia
 - b) Zdrowie emocjonalne – umiejętność rozpoznawania uczuć i odpowiedniego ich wyrażania; umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, depresją, lękiem

³ To samo stanowi Konwencja nr 155 Międzynarodowej Organizacji Pracy



- 3) Zdrowie społeczne: czyli umiejętność utrzymywania prawidłowych relacji międzyludzkich. Zdrowie duchowe (Maszczak, 2005) – związane z wierzeniami i praktykami religijnymi lub w przypadku innych definiowane jako osobisty zestaw zasad, zachowań i sposobów na osiągnięcie wewnętrznego spokoju i równowagi.

Jak można wnioskować, stan zdrowia i choroby nie są jasne i nie stanowią przeciwstawnych zjawisk. Dobry stan psychiczny chorego może przeciwstawić się chorobie; podczas gdy problemy emocjonalne (depresja, izolacja społeczna) mogą sprawić, że osoba będzie całkiem sprawna i zdrowa fizycznie, poczuje się chora.

Można również wyróżnić subiektywny dobrostan – jeden z elementów zdrowia człowieka, definiowany przez WHO nie tylko na podstawie negatywnych miar stanu zdrowia (brak choroby czy niepełnosprawności), ale także jako subiektywne zadowolenie ze stanu fizycznego, psychicznego i społecznego własnej osoby. Życie postrzegane przez człowieka. Ochrona tak rozumianego subiektywnego dobrostanu mieści się w obszarze promocji zdrowia.

Według Światowej Organizacji Zdrowia na zdrowie wpływa wiele czynników. Są to głównie warunki otaczającego środowiska, czynniki genetyczne, uwarunkowania ekonomiczne, poziom wykształcenia, relacje międzyludzkie w bliskim otoczeniu i rodzinie. W mniejszym stopniu jest to dostępność i korzystanie z opieki zdrowotnej (Lalonde, 1981). Według Lalonde na stan zdrowia człowieka wpływają cztery czynniki. To są:

- Biologia
- Środowisko
- Styl życia
- Opieka zdrowotna

Stąd zdrowie można zachować i poprawić nie tylko stosując zdobycze medycyny, ale także wybierając odpowiedni styl życia. Głównymi wyznacznikami zdrowia są:

- Styl życia, fizyczne i społeczne środowisko życia i pracy
- Czynniki genetyczne
- Opieka zdrowotna (opieka zdrowotna).

Oddziałują na złożone sposoby, a zdrowie jest połączonym efektem ich wpływu.

Zgodnie ze Światową Deklaracją Zdrowia z 1998 roku „jednym z podstawowych praw każdego człowieka jest najwyższy możliwy do osiągnięcia standard zdrowia”. Zdrowie definiuje się jako warunek wstępny dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego oraz dobrej jakości życia. Ponadto zdrowie jest miarą postępu w ograniczaniu ubóstwa, wzmacnianiu więzi społecznych i eliminowaniu dyskryminacji.

Patrząc globalnie, dobry stan zdrowia społeczeństwa jest gwarantem zrównoważonego rozwoju gospodarczego, dlatego nowe środki na rozwój w obszarze zdrowia leżą w inwestycjach poszczególnych sektorów gospodarki. Inwestycje państwa w dziedzinie zdrowia przynoszą długofalowe korzyści, do których należy rozwój gospodarczy. Skuteczna opieka zdrowotna przyczynia się do poprawy zdrowia ludzi w każdym wieku, jednocześnie identyfikując zasoby, które można wykorzystać, aby sprostać rosnącym wymaganiom sektora zdrowia.

Nadrzędnym celem polityki Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jest wykorzystanie pełnego potencjału zdrowia dla wszystkich. Polityka Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) „Zdrowie 21” dla regionu



Europejskiego ma następujące dwa główne cele: promowanie i ochronę zdrowia ludzi przez całe życie; czyli zmniejszenie zachorowalności na choroby i urazy oraz łagodzenie ich cierpienia. Podstawą etyczną założeń „Zdrowie 21” są trzy podstawowe wartości:

- Zdrowie jako podstawowe prawo człowieka;
- Równość w zdrowiu i solidarność w działaniu na rzecz zdrowia w krajach i ich mieszkańcach oraz między nimi;
- Uczestnictwo w stałym rozwoju sfery zdrowia i odpowiedzialność za efekty działań jednostek, grup, instytucji i społeczności lokalnych.

Aby zapewnić naukowo, ekonomicznie, społecznie i politycznie zrównoważoną realizację „Zdrowie 21”, opracowano cztery podstawowe strategie (WHO, Zdrowie dla wszystkich w XXI wieku, 1998):

- Strategie wielosektorowe, zajmujące się fizycznymi, ekonomicznymi, społecznymi i kulturowymi uwarunkowaniami zdrowia, przyjmujące perspektywę męską i żeńską oraz zapewniające możliwość oceny wpływu na zdrowie;
- Programy ukierunkowane na efektywność opieki zdrowotnej i inwestycje w rozwój zdrowia i opiekę kliniczną;
- Zintegrowana i zorientowana na rodzinę i społeczność podstawowa opieka zdrowotna, wspierana przez elastyczny, dostosowany system opieki szpitalnej;
- Uczestniczyć w procesie rozwijania zdrowia partnerów w domu, szkole, miejscu pracy, społeczności lokalnej i na poziomie kraju oraz promować wspólne podejmowanie decyzji, wdrażanie i rozliczalność.

Dwadzieścia jeden zadań polityki Światowej Organizacji Zdrowia zostało sformułowanych dla wszystkich w taki sposób, aby wyrażały potrzeby całego Regionu Europejskiego, a jednocześnie zawierały sugestie poprawy sytuacji. Mogą być używane jako narzędzie do pomiaru postępów w rozwoju i zdrowiu oraz w zmniejszaniu zagrożeń dla zdrowia. Zadania te stanowią podstawę rozwoju polityki zdrowotnej w krajach Regionu Europejskiego (WHO, Health for all in the 21st Century, 1998).

Polityka zdrowotna każdego kraju powinna stwarzać warunki dla zdrowego starzenia się społeczeństwa poprzez systematyczną i ukierunkowaną promocję i ochronę zdrowia ludzi przez całe życie. Polityka prozdrowotna powinna składać się z następujących elementów:

- Adaptacja społeczna,
- Edukacja i przygotowanie zawodowe
- Aktywność fizyczna zwiększa potencjał zdrowotny ludzi w momencie wchodzenia w starość, wzmacniając ich samoocenę i samodzielność, a także stwarzając możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Szczególnie ważne są programy państwowe mające na celu utrzymanie dobrej kondycji fizycznej oraz programy mające na celu pomoc z wadami wzroku, słuchu i sprawności ruchowej, zapobieganie bezradności i uzależnieniu w starszym wieku.

Program WHO „Zdrowie 21” powinien znaleźć się w polityce każdego państwa członkowskiego, a jego zadania powinny zostać przyjęte przez wszystkie najważniejsze organizacje i instytucje europejskie. Oczekuje się również, że Biuro Regionu Europejskiego WHO zapewni silne wsparcie dla tych wysiłków w postaci:



- Działając jako „świadomość zdrowia”, promując definicję zdrowia jako podstawowego prawa człowieka, stale zwracając uwagę i wspierając zaangażowanie w zdrowie ludzkie;
- Funkcjonując jako ważny ośrodek informacji o zdrowiu i rozwoju;
- promowanie polityki zdrowotnej dla wszystkich w Regionie Europejskim i zapewnienie okresowej aktualizacji wskaźników;
- Zapewniając najnowocześniejsze narzędzia naukowe, które państwa członkowskie mogą wykorzystać do przekształcenia polityki zdrowotnej na rzecz zdrowia dla wszystkich;
- Stymulowanie realizacji programów w poszczególnych państwach członkowskich poprzez:
 - Zapewnienie współpracy technicznej pomiędzy krajami członkowskimi, w tym poprzez wykorzystanie doświadczenia WHO w każdym kraju, w celu ułatwienia wymiany informacji pomiędzy krajowymi i regionalnymi organizacjami opieki zdrowotnej;
 - Przyjmowanie wiodącej roli w regionie w zwalczaniu i zwalczaniu chorób i zjawisk stanowiących największe zagrożenie dla zdrowia publicznego, takich jak epidemie chorób zakaźnych czy pandemie, np. choroby uzależnienia od tytoniu;
 - Promowanie polityki zdrowotnej dla wszystkich z udziałem wielu partnerów poprzez tworzenie sieci ośrodków w Regionie Europejskim;
 - Ułatwienie koordynacji działań w przypadku nagłych klęsk żywiołowych zagrażających zdrowiu publicznemu w Regionie Europejskim (WHO, Health for all in the 21st Century, 1998).

Usługi zdrowotne i społeczne na poziomie społeczności powinny wspierać osoby starsze w ich codziennym życiu i powinny w coraz większym stopniu uwzględniać potrzeby i życzenia osób starszych związane z warunkami mieszkaniowymi, dochodami i innymi czynnikami poszerzającymi ich autonomię i zwiększającą ich aktywność społeczną. Głównym celem jest ograniczenie występowania i rozprzestrzeniania się chorób i innych przyczyn złego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego oraz zmniejszenie liczby przedwczesnych zgonów (WHO, Health for all in the 21st Century, 1998).

Trzy podejścia do zdrowego starzenia się

Ważne jest, aby żyć jak najdłużej, ale nie mniej ważna jest jakość życia, kondycja fizyczna i psychiczna, dobry nastrój, a przede wszystkim zdrowie. Te podstawowe czynniki obejmują trzy aspekty zdrowia:

- Fizyczna
- Psychiczenie
- Duchowo

Zaniedbanie któregośkolwiek z nich nie zapewni nam optimum; należy pamiętać, że kiedy jesteśmy zdrowi (czytaj też witalni i zadowoleni) pracujemy wydajniej, efektywniej odpoczywamy i lepiej radzimy sobie z przeciwnościami losu i mamy więcej radości w codziennym życiu.

Aby być zdrowym, nie wystarczy stwierdzić, że nie ma choroby. Zdrowie to pełne samopoczucie psychiczne i fizyczne, witalność, dobre samopoczucie, energia i zadowolenie z życia.

Niektóre czynniki odgrywają ważną rolę w naszym poczuciu zdrowia:

- Odżywianie
- Ruch (w tym pielęgnacja kręgosłupa, zajęcia na świeżym powietrzu)
- Światło słoneczne (spacery)
- Woda



- Powietrze (oddech)
- Odpoczynek (życie zgodnie z prawami natury)
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem (wesoły, wesoły, szczęśliwe serce/myślenie, dbanie o swoje emocje i uczucia)

Nie zapominajmy, że zachowanie zdrowia nie sprowadza się tylko do przyjmowania przepisanych leków czy suplementów na różne schorzenia czy schorzenia. Warto dowiedzieć się od lekarza prowadzącego, jakie działania warto podjąć, aby usprawnić leczenie seniora. Może się okazać, że wskazane jest wprowadzenie do diety określonych pokarmów lub skupienie się na określonych ćwiczeniach. Ważne jest wyrobienie u seniora dobrych nawyków; naukowcy przetestowali, że utrwalenie nowego nawyku zajmuje około 90 dni. Edukacja zdrowotna, planowanie i realizacja różnych działań profilaktycznych to podstawowe formy promocji zdrowia.

Aby połączyć powyższe czynniki w spójną całość, która przyniesie oczekiwane rezultaty – należy pamiętać o zdrowym rozsądku i umiarze. Każdy z czynników użytych w nadmiarze może prowadzić do złego samopoczucia lub choroby. Zarówno obfite posiłki, jak i nadmierne głód nie są dobre dla naszego zdrowia. Kiedy zbyt dużo ćwiczymy lub spędzamy zbyt dużo czasu na słońcu, narażamy nasze zdrowie, a nawet życie. Nawet nadmierne spożycie wody może prowadzić do odkładania się nadmiaru wody w organizmie. Nie ma osoby, której stan zdrowia poprawi się w ciągu kilku godzin tylko dlatego, że nagle ciężko ćwiczy; wręcz przeciwnie, taki wysiłek może być szkodliwy, zwłaszcza gdy organizm nie jest na to przygotowany. Zatem zarówno w młodym, jak i dojrzałym życiu umiar, cierpliwość i samodyscyplina są wartościami nadrzędnymi w walce o godną starość.

W związku z powyższym profilaktyka jest bardzo ważna dla zdrowia seniorów. Oto cztery etapy profilaktyki:

- 1) Wczesna profilaktyka
 - a) Zapobieganie powstawaniu niekorzystnych warunków i zachowań (społecznych, kulturowych, ekonomicznych) przyczyniających się do zwiększonego ryzyka zachorowania
 - b) Utrwalenie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia, m.in. kształtowanie pozytywnych wzorców zachowań,
 - c) Im wcześniejsza interwencja, tym skuteczniejsza
- 2) Profilaktyka pierwotna
 - a) Ma na celu zmniejszenie prawdopodobieństwa chorób i zaburzeń zdrowia oraz pewnych odchyleń od dobrego stanu zdrowia poprzez przeciwdziałanie szkodliwym stanom, zanim zdążą wywołać chorobę
 - b) Zapobieganie chorobom poprzez kontrolowanie czynników ryzyka; Przykład: immunizacja
 - c) Podział profilaktyki pierwotnej:
 - i) Profilaktyka swoista – środki zapobiegające konkretnej chorobie
 - ii) Profilaktyka niespecyficzna – środki zapobiegające wielu chorobom
- 3) Profilaktyka wtórna
 - a) Zapobieganie skutkom choroby poprzez jej wczesne wykrycie i leczenie poprzez badania przesiewowe
 - b) Screening – zorganizowana akcja polegająca na wczesnym wykrywaniu chorób lub stanów patologicznych w populacji za pomocą masowo stosowanych prostych testów diagnostycznych
 - c) Przykłady:
 - i) Rak piersi -> mammografia
 - ii) Rak okrężnicy -> kolonoskopia
 - iii) Cukrzyca -> pomiar stężenia glukozy we krwi



- 4) Faza III profilaktyka
- a) Działania mające na celu zatrzymanie procesu chorobowego
 - b) Zapobieganie skutkom przebytej choroby i przeciwdziałanie jej
 - c) Nawroty choroby i ponowna hospitalizacja
 - d) Minimalizacja uszkodzeń wtórnych, powikłań i ewentualnych wad spowodowanych chorobą
 - e) Promowanie właściwego leczenia wśród pacjentów : spowolnienie progresji choroby i zmniejszenie powikłań

Przykład: rehabilitacja po udarze mózgu

Autorefleksja

Jak myślisz, dlaczego ważne jest utrzymanie zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego seniorów?
A co może się stać z pozostałymi dwoma, jeśli jeden z nich ulegnie pogorszeniu?

Źródła i więcej do czytania

- Zdrowie psychiczne osób starszych: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Starzenie społeczne i emocjonalne: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3950961/>

Materiały wideo

- Jak urządzić dom opieki: <https://youtu.be/-5nNnlvdh10>
- Jak łatwo zorganizować pielęgnację: <https://youtu.be/-5nNnlvdh10>

4.2. Jak dobrze się starzeć

Przez promocję zdrowia rozumie się wszelkie działania umożliwiające kontrolę, wsparcie i dążenie do utrzymania lub poprawy stanu zdrowia seniora. Odpowiednie nawyki można wypracować, zachęcając seniorów do zdrowego stylu życia. Termin „promocja zdrowia” pojawił się po raz pierwszy w 1945 roku. Henry Sigerist umieścił promocję zdrowia jako jeden z czterech głównych filarów medycyny, obok zapobiegania chorobom, leczenia chorób i rehabilitacji. Pojęcie to zdefiniował jako szereg działań prowadzących do zapewnienia odpowiednich warunków do życia, pracy, nauki, kultury fizycznej oraz wypoczynku i rekreacji.

W drugiej połowie XX wieku promocja zdrowia pojawiła się jako ruch społeczny. Ruch rozpoczął się od naukowego podejścia do odkryć epidemiologicznych, które wskazywało, że indywidualne zachowanie człowieka jest głównym wyznacznikiem indywidualnego zdrowia. Dziś mówimy o promocji znacznie szerzej, głównie w kontekście standardów zdrowotnych promowanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO).

Należy pamiętać, że promocja zdrowia koncentruje się na tych czynnikach, które gwarantują zdrowie jednostek, a co za tym idzie całego społeczeństwa. Z przeprowadzonych badań wynika, że na stan zdrowia



każdego człowieka w największym stopniu wpływa styl życia, w mniejszym stopniu czynniki środowiska fizycznego i czynniki genetyczne, a najmniej opieka zdrowotna.

Odżywianie - Regularne i zdrowe posiłki

Wymieniając czynniki wpływające na zdrowie, priorytetem jest dieta, rozumiana dwojako. Dieta jako racjonalny sposób żywienia – zdrowe odżywianie i unikanie niezdrowych (fast food, żywność przetworzona) jest oczywistym, podstawowym i niezbędnym czynnikiem w kontekście ochrony zdrowia. Drugim rozumieniem żywienia jest również dbanie o odpowiedni dobór składników – unikanie produktów spożywczych zawierających niezdrowe substancje (konserwanty, E, cukry itp.). To „bardziej zaawansowane” rozumienie diety, wymagające dużego wysiłku w poszukiwaniu produktów i wysokich kompetencji – wiedzy, co jest zdrowe, a co nie.

W przypadku osób starszych dużą wagę przywiązuje się do zdrowej diety. Proces starzenia jest bezlitosny dla naszych narządów, które przestają prawidłowo funkcjonować, spowalnia również metabolizm, a sam proces trawienia trwa dłużej i jest dla organizmu stresujący. Dieta zmienia się wraz z wiekiem, zwłaszcza jeśli podopieczny jest chory. To, co kiedyś było smaczne i dobre dla seniora, dziś może mu się zaszkodzić.

Z pewnością nie sposób uwierzyć w jakiegokolwiek diety cud, które się pojawiają, nie są sprawdzone i nie wiadomo, jakie będą skutki ich stosowania na narządy wewnętrzne. Warto uczyć się ze sprawdzonych źródeł i ufać opiniom lekarzy oraz badaniom naukowym. Warto obserwować siebie i wybierać sposoby odżywiania, które sprzyjają regeneracji i zapewniają zdrowie. Niektóre zasady i diety są stosowane od dziesięcioleci, których skutki są znane medycynie. Dobrym przykładem jest plemię Hunza (Onet Podróże, 2015), słynące z długowieczności, młodzieńczego wyglądu, niezwyklej sprawności fizycznej do ostatnich dni życia, wielkiej witalności, braku chorób cywilizacyjnych oraz radości i pogody ducha.

Odżywianie w Dolinie Hunza

Hunza mieszkają w dzisiejszym Pakistanie, w jednym z najbardziej niedostępnych i odosobnionych miejsc na świecie, prowadząc bardzo proste życie, które wydaje się być receptą na długowieczność. Członkowie tego plemienia nie słyszeli o chorobach, z którymi zmagają się cywilizacja zachodnia. Prawie nie wiedzą, czym jest rak, cukrzyca, otyłość czy nadciśnienie.

Dr Jay M. Hoffman udał się do Doliny Hunza, aby przyjrzeć się temu wyjątkowemu zjawisku. W 1968 roku opublikował wyniki swoich badań w książce „Sekret najzdrowszych i najdłużej żyjących ludzi na świecie”. Niestety Hoffman nie odpowiedział na nurtujące nas pytanie, jak duży wpływ na długowieczność Hunów ma himalajski klimat. Jednak dzięki tej publikacji wiadomo już, co jeść i jak żyć, aby zachować zdrowie do późnej starości. Najbardziej niesamowitym pokarmem w diecie Hunza była duża liczba pestek moreli. Współczesna medycyna odkryła, że zawierają dużą ilość witaminy B17 (amigdaliny), która faktycznie ma działanie przeciwnowotworowe. Członkowie plemienia jedli dwieście razy więcej niż przeciętny Amerykanin! Hoffman stwierdził również, że za tajemnicą długowieczności kryje się również stan umysłu Hunza i to, jak ogólnie postrzegają starość.

Uważają, że mężczyzna w średnim wieku ma około 100 lat. Co ciekawe, kobiety z tego plemienia praktycznie zawsze wyglądają dwa razy młodo, niż wskazywałby na to ich akt urodzenia. Czy plemię Hunza ma naturalną zdolność do niestarczenia się i nie chorowania? Więć nie. Hunza mieszkają w dzisiejszym



Pakistanie, w jednym z najbardziej niedostępnych i odosobnionych miejsc na świecie, prowadząc bardzo proste życie, które wydaje się być receptą na długowieczność. Członkowie tego plemienia nie słyszeli o chorobach, z którymi zmagają się cywilizacja zachodnia. Prawie nie wiedzą, czym jest rak, cukrzyca, otyłość czy nadciśnienie.

Przeanalizowano dietę Hunzów i stwierdzono, że członkowie tego plemienia jedzą duże ilości surowych owoców i warzyw (np. ziemniaków, marchwi, rzepy, dyni, jabłek, czarnych porzeczek, wiśni, śliwek, moreli), orzechów (orzechów laskowych i migdałów) oraz oleje z nich wykonane. Pozyskują białko zwierzęce jedząc kurczaka, jogurt i ser oraz pijąc mleko. Ponadto jedzą dużo zbóż: grykę, pszenicę, proso i jęczmień. Osoby te oprócz mleka piją praktycznie tylko wodę lodowcową. Wino jest używane wyłącznie do celów medycznych.

Mieszkańcy Doliny Hunza jedzą niewiele, zwykle dwa główne posiłki dziennie, mimo że pracują głównie fizycznie. Dzięki temu są znacznie trwalsze i mają więcej energii. Dorośli spożywają mniej niż 2000 kalorii dziennie. Kolejną tajemnicą tego plemienia jest... post, który trwa zwykle kilka dni i zwykle odbywa się na wiosnę. Naukowcy twierdzą, że kilkudniowy post jest bardzo dobry dla organizmu, ponieważ pomaga mu się „zresetować”. Lud Hunza zaczyna pościć od najmłodszych lat. Dzięki temu przyzwyczajają się do tego stylu życia. Patrząc na dietę tych osób można stwierdzić, że ich menu nie jest specjalnie wybitne ani nowatorskie. W rzeczywistości nie różni się to od tego, co od dawna zalecają lekarze: nie przejadaj się, jedz duże ilości owoców i warzyw, pij dużo wody i uprawiaj sport. Problem z cywilizacją zachodnią polega jednak na tym, że nie potrafi się dostosować do tej pozornie prostej rady.

Rodzina Hunza wykorzystuje wszystkie te czynniki zdrowotne w swoim życiu. Ktoś mógłby powiedzieć „tak, ale Hunziowie żyją w czystym, nieskażonym środowisku, więc nie można ich porównywać do ludzi żyjących w cywilizowanym świecie”. Warto jednak stopniowo wprowadzać ich dietę i nawyki, aby poprawić swój standard życia i przygotować się do godnej starości.

Odżywianie na Okinawie

Innym podobnym przykładem są mieszkańcy Okinawy lub starożytni mieszkańcy rasy kaukaskiej. Krajem, w którym ludzie żyją najdłużej na świecie, jest Japonia. Badania naukowe wykazały, że Japończycy swoją długowieczność zawdzięczają przede wszystkim specyficznej diecie i stylowi życia. Jest to szczególnie widoczne na japońskiej wyspie Okinawa (Cichocka, 2018).

Miejscem na tej wyspie, gdzie średnia długość życia jest jeszcze dłuższa niż na Okinawie, jest wioska Ogimi. Długowieczność mieszkańców Japonii wynika głównie z faktu, że choroby serca, wysokie ciśnienie krwi, udary, cukrzyca typu 2 i niektóre rodzaje raka są rzadkie.

The Mieszkańcy japońskiej Okinawy charakteryzują się długowiecznością, dużą liczbą stulatków i rzadko zapadają na choroby związane ze starością. Naukowcy uważają, że wszystkie te korzyści zdrowotne mieszkańcy wyspy zawdzięczają swojemu stylowi życia, a zwłaszcza tradycyjnej diecie, która mimo że jest niskokaloryczna, jest bogata w cenne składniki odżywcze, zwłaszcza przeciwutleniacze i flawonoidy. Liczne badania naukowe wykazały, że diety zmniejszające ryzyko chorób cywilizacyjnych są podobne do diet z Okinawy, tj. są bogate w warzywa i owoce (dzięki czemu zawierają dużo antyoksydantów i innych fito - chemikaliów), preferują pełnoziarniste produkty zbożowe, produkty o niskim indeksie glikemicznym



i zmniejszonym spożyciu mięsa, przetworów zbożowych, pełnotłustych produktów mlecznych, ubogich w nasycone kwasy tłuszczowe, cukru.

Wiele cech diety z Okinawy jest również podobnych do diety śródziemnomorskiej i diety DASH. Wspólną cechą tych diet jest to, że przyczyniają się do rzadszego występowania wielu cywilizowanych chorób, takich jak choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2 i niektóre nowotwory. Ponadto długowieczność mieszkańców Okinawy i krajów śródziemnomorskich wskazuje, że ich dieta może nawet spowalniać procesy starzenia. Dieta DASH pomaga również przedłużyć życie osób starszych.

Dieta śródziemnomorska i dieta DASH są bliższe naszej tradycji kulinarnej, a ich stosowanie przyniesie ogromne korzyści zdrowotne. Możemy też przejąć wiele elementów z diety Okinawy, a także zmodyfikować inne tak, aby miały zastosowanie w naszych warunkach.

Styl życia i filozofia życia mieszkańców Okinawy sprzyjają ich długowieczności. Codzienne czynności i dokonywane wybory, ale także sposób myślenia o życiu mieszkańców Okinawy – wszystko to tworzy swoistą mieszankę, która przyczynia się do lepszej kondycji i długiego zdrowego życia. Ich filozofia życiowa opiera się na kilku zasadach:

- Bycie zajęтым i aktywnym jak najdłużej, nawet na starość,
- Czerpiąc radość, a nawet szczęście z bycia zajęтым,
- Optymizm i radość życia nawet na starość,
- Powitanie każdego ranka jako osobistego sukcesu, który ... można powitać,
- Radość z kolejnych urodzin, że nadeszły,
- Podejście do życia jako długa, ciekawa i przyjemna przygoda,
- Silne więzi rodzinne, a także z przyjaciółmi, znajomymi, sąsiadami i lokalną społecznością
- Chęć pomocy otaczającym ludziom,
- Praca w zespole w ramach rozrywki, ale także w ramach pracy na rzecz okolicy, dzielnicy, miasta,
- Więzy rodzinne i przyjacielskie oraz fakt, że zawsze można na nie liczyć daje silne poczucie bezpieczeństwa
- Zawsze znajdując sens życia,
- Posiadanie pasji i realizowanie ich, ale nie muszą to być wielkie pasje,
- Na co dzień nawet niewielka aktywność fizyczna, jeśli to możliwe, głównie spacerować lub praca w ogrodzie.

Dla każdego z nas warto zastanowić się, ile z tej filozofii życia ludzi długowiecznych możemy zaakceptować. Im więcej sobie radzimy, tym większą mamy szansę na dłuższe, zdrowsze życie.

Wiele z tej filozofii znajduje się w Zasadach Żywienia dla Osób Starszych, związanych z Piramidą Zdrowego Odżywiania i Aktywności Fizycznej dla Osób Starszych, opracowanych przez ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia.

Okinawska dieta długowieczności. Główne założenia diety długowieczności Okinawy:

- Codzienne jadłospisy nie są monotonne, dieta jest bardzo zróżnicowana, co sprawia, że organizm każdego dnia otrzymuje wiele różnych składników odżywczych. Spożywa się różnorodne potrawy.
- Nie ma przejadania się, jednorazowe posiłki są małe. Nie jesz do syta; koniec posiłku jest pełny w około 80%.
- Dieta zawiera dużą różnorodność warzyw i owoców (co najmniej 7 rodzajów owoców dziennie), nasiona strączkowe, produkty sojowe (głównie tofu), miso, ziemniaki zwane rdzawą (to lżejsza odmiana batatów), ryby (ok. 3 razy w tygodniu), glony (kombu, nori).



- Warzywa spożywane niemal codziennie to m.in.: marchew, papryka, goja (ogórek), kapusta, cebula, czosnek, kiełki soi, hechima (rodzaj ogórka).
- Często spożywanym owocem jest cytrus zwany shikuwasa, który rośnie na Okinawie. Ten owoc zawiera znacznie więcej polifenolów niż inne owoce cytrusowe.
- W diecie codziennie znajduje się ryż, uzupełniony makaronem zwanym soba lub udon.
- Mięso je się tylko 1-2 razy w tygodniu
- Zmniejsz spożycie cukru (Okinawa spożywa około 1/3 ilości cukru w porównaniu do średniego spożycia w Japonii). Głównym rodzajem stosowanego cukru jest cukier trzcinowy.
- Spożywaj mniej soli.
- Dostarczanie około 1800 kcal dziennie z pożywienia.

Nieodzowną częścią diety jest picie herbaty. Najbardziej popularna na Okinawie jest herbata sanpin, czyli mieszanka zielonej herbaty z kwiatami jaśminu.

Podsumowując: dieta Okinawy jest bogata w witaminy (w tym witaminy przeciwutleniające), minerały, błonnik, flawonoidy i kwasy tłuszczowe omega-3. Ma niską zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu w diecie, cukru i słodczy. Ponadto codzienna aktywność fizyczna i społeczna jest integralną częścią stylu życia na Okinawie.

Powszechne w diecie tych ludów, a także w propagowanych dzisiaj dobrych dietach. Np. podstawą diety Hunza są zboża, warzywa, owoce, nabiał (maślanka, jogurt, ser), głównie z mleka koziego. Produkty są oczywiście naturalne, płatki zbożowe z pełnoziarnistymi posiłkami. Mięso rzadko pojawia się w ich menu. Takie odżywianie wpływa nie tylko na zdrowie, ale także na powrót do zdrowia.

Nawyki żywieniowe

Starość biologiczna jest procesem indywidualnym, zachodzącym naturalnie w różnym tempie i stopniu, którego początek można uznać za dzieciństwo (Pietrasiński, 1990).

Zachowania żywieniowe (Krenzel i in., 2018) definiowane są jako dieta długotrwała, obejmująca spożywanie produktów i potraw specyficznych dla danego regionu, kraju lub grupy osób. Polska kuchnia, choć nie jest zdrowa, zmienia się w czasie. W kraju jest coraz więcej restauracji i barów serwujących dania z całego świata, a granice zarówno kulturowe, jak i kulinarne zacierają się. Warto również zwrócić uwagę na powszechną dostępność różnego rodzaju surowców i produktów z różnych stref klimatycznych. Zmiany te wpływają na zachowania żywieniowe osób w każdym wieku.

Z opublikowanych badań wynika, że najzdrowiej jedzą osoby powyżej 55 roku życia, dobrze wykształcone i zamożne, a najgorzej osoby poniżej 25 roku życia, słabo wykształcone, mieszkające w dużych miastach czy wsiach, a także rolnicy i emeryci. W grupie osób starszych zależność ta wynika z faktu, że starsze pokolenia uczyły się swojego modelu żywienia w domu, gdzie dostępność przetworzonych produktów była ograniczona, a tempo życia wolniejsze. Z drugiej strony pokolenie urodzone po 1985 roku żyje coraz szybciej i nie ma czasu na celebrowanie posiłków. Jedzenie często jest przez nich przygotowywane z produktów wysoko przetworzonych, co skraca czas przygotowania, ale ma negatywny wpływ na organizm. Jak niekorzystnie wpływa na organizm. Odżywianie jest ważnym czynnikiem decydującym o długości i jakości życia człowieka. W naszym kraju przyjmuje się, że prawidłowy model żywienia powinien opierać się na „Standardach żywienia ludności Polski”, które uwzględniają ilość i rodzaj poszczególnych



składników, takich jak białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, mikroelementy, makroelementy oraz wodę, ściśle dostosowane do danej grupy osób, z uwzględnieniem ich wieku, płci, masy ciała czy stanu fizjologicznego. Na tej podstawie opracowywane są zalecenia żywieniowe, których przestrzeganie ma pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie (Ciborowska, 2015).

U osób starszych intensywność zmian biochemicznych – wzrasta przewaga katabolizmu nad anabolizmem, co skutkuje zmniejszeniem zapotrzebowania na energię. Spowodowane jest to również zmniejszeniem aktywności fizycznej i schorzeń, co skutkuje redukcją masy mięśniowej na rzecz tkanki tłuszczowej (z ok. 20% do ok. 36%). Ponadto spada ilość składników mineralnych (z ok. 6% do ok. 4%) oraz osłabieniu ulegają funkcje narządów takich jak nerki, płuca, żołądek i jelita. Szacuje się, że metabolizm po 40 roku życia spowalnia się o ok. 1% rocznie, co oznacza, że zapotrzebowanie energetyczne osób starszych jest o co najmniej 20% mniejsze niż w wieku dorosłym.

Zarządzanie odżywianiem i chorobami

Niekontrolowane czynniki to coś, na co nikt nie ma wpływu – niektórych rzeczy, nawet przy najsilniejszej woli i motywacji, nie da się uniknąć; rozróżniamy geny od środowiska i otoczenia. Niektórzy ludzie rodzą się z predyspozycjami do pewnych chorób (zwłaszcza chorób kardiologicznych i stawów). Takie osoby nie mają wystarczająco dużego wpływu na zdrowie, a także trudno im pomóc. Dlatego ważne jest, aby porozmawiać z lekarzem prowadzącym, aby dowiedzieć się, jakie mamy predyspozycje do dziedziczenia chorób genetycznych. Drugim czynnikiem jest środowisko, w którym żyjemy, coraz więcej ludzi żyje w warunkach szkodliwych dla zdrowia. Czynniki szkodliwe to przede wszystkim wysoki poziom hałasu i zanieczyszczone powietrze, sąsiedztwo ośrodków przemysłowych (fabryki, elektrownie, oczyszczalnie ścieków) oraz brak kontaktu z naturą.

Edukacja zdrowotna to ciągły proces uczenia ludzi, jak żyć, aby zachować i poprawić zdrowie własne i innych, a w przypadku choroby lub niepełnosprawności brać czynny udział w jej leczeniu, zarządzać i aktywnie ograniczać jej skutki. Według (Ciechaniewicz, 2008) cele edukacji zdrowotnej można skoncentrować na trzech aspektach związanych ze zdrowiem, w przypadku zagrożenia – czynnikami ryzyka, a w przypadku choroby – sposobami radzenia sobie z chorobą.

Biorąc pod uwagę powyższe cele, wyróżnia się:

- Model edukacji zdrowotnej ukierunkowany na zdrowie (edukacja promocyjna lub partycypacyjna) – przekazywanie wiedzy i kształtowanie umiejętności realizacji zachowań korzystnych dla zdrowia, aktywizacja do podejmowania działań prozdrowotnych;
- Model edukacji zdrowotnej zorientowany na czynniki ryzyka (edukacja autorytatywna) – motywowanie, doradzanie, udzielanie wskazówek, wspieranie zmian pozytywnie wpływających na zdrowie – komunikacja jednokierunkowa;
- Zorientowany na chorobę model edukacji zdrowotnej – edukacja partycypacyjna (Marzano & Ochoa Siguencia, 2021) – uświadamianie ludziom związku między różnymi czynnikami ryzyka a konkretną chorobą, wspólne poszukiwanie rozwiązania problemu zdrowotnego.

W przypadku edukacji pacjenta głównym celem jest pomoc w zrozumieniu choroby i nauce życia z chorobą, a w szczególności: przygotowanie podopiecznego do współpracy w procesie terapeutycznym, funkcjonowania jako pacjent w różnych placówkach opiekuńczo-leczniczych i przygotowanie do



samoopieki. Woynarowska podkreśla, że aby aktywnie uczestniczyć w tym procesie, pacjent musi to wiedzieć, rozumieć, umieć i chcieć (Woynarowska, 2016).

Znajomość zasad nauczania jest szczególnie przydatna w realizacji zadań edukacji zdrowotnej, których odbiorcami są osoby starsze, które mogą mieć różne, złożone problemy geriatryczne, związane m.in. z przyswajaniem wiedzy, percepcją i rozumieniem. Ze względu na zaburzenia, zmiany organiczne lub znalezienie się w trudnej sytuacji, niezrozumiałej dla pacjenta, odbiór treści edukacyjnych może być utrudniony, dlatego wiedza przekazywana w toku edukacji powinna być dostępna, zrozumiała i klarowna (Woynarowska, 2016). . Pomóc w tym może znajomość zasad nauczania i przestrzeganie ich w procesie edukacji zdrowotnej. Nowacki wyróżnia siedem podstawowych zasad wychowania (Nowacki, 1999):

- Widoczność
- Świadoma aktywność
- Łączenie teorii z praktyką
- Regularność (systematyczna)
- Przystępność (stopniowanie trudności)
- Trwałość wiedzy i umiejętności
- Indywidualizacja zespołów.

Planując zajęcia edukacyjne dla osób starszych, ze względu na ograniczenia zdrowotne, trudności w funkcjonowaniu należy ograniczyć liczbę tematów edukacyjnych podczas jednego spotkania, a informacje przekazać w sposób łatwy do zapamiętania. Wskazane jest włączenie w proces edukacji opiekunów osób starszych oraz przygotowanie dostępnych materiałów informacyjnych wyjaśniających i utrwalających zdobytą w toku edukacji wiedzę.

Tematyka działań edukacyjnych dotyczących osób starszych i ich opiekunów powinna dotyczyć w szczególności (Kornatowski i Grześk, 2010):

- Diety (ryzyko otyłości lub niedożywienia, predyspozycje do rozwoju chorób)
- nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca, udar); zasady prawidłowego żywienia; metody zmiany niekorzystnych nawyków żywieniowych;
- Aktywność fizyczna – zasady i formy zalecanej aktywności w zależności od wydolności i stanu zdrowia, korzyści płynące ze zwiększenia aktywności fizycznej;
- Stres – uświadamianie osobom starszym problemu wysokiego poziomu stresu; sposoby radzenia sobie w trudnej sytuacji, relaksacja – dotycząca osób starszych i opiekunów;
- Uzależnienia – uczulenie na konsekwencje zachowań anty - zdrowotnych (stosowanie używek); zachęcanie ludzi do ograniczenia lub rzucenia palenia, zaprzestania uzależnienia od alkoholu; wsparcie psychiczne osób podejmujących próby, motywowanie;
- Wypadki i urazy - zapobieganie upadkom, organizacja bezpiecznego środowiska życia;
- W przypadku chorób - edukacja o chorobach, zachowania zdrowotne sprzyjające skuteczności terapii; wtórna prewencja niepełnosprawności;
- W przypadku niedołącznych – w zakresie chorób i czynności opiekuńczych, realizacji programów rehabilitacyjnych, terapii zajęciowej.

Cukrzyca może dotyczyć osób starszych, ale także dzieci i dorosłych. Najczęściej leczy się go dietą, tabletkami lub insuliną. Charakteryzuje się nieprawidłowym funkcjonowaniem trzustki w ciele. Choroba wiąże się również z niską aktywnością fizyczną pacjentów, nadwagą lub otyłością, nadciśnieniem



i wysokim poziomem cholesterolu, a także nadmiernym spożyciem cukrów i tłuszczów. Najważniejszą rzeczą w jego leczeniu u osób starszych jest przestrzeganie diety i regularnych posiłków. Dodatkowo, jeśli to możliwe, należy zwiększyć aktywność fizyczną, nawet poprzez regularne spacerowanie.

Problem nietrzymania moczu może wystąpić w każdym wieku, ale jest dość powszechny u osób starszych. Nietrzymanie moczu jest dość wstydliwe, więc trzeba być cierpliwym, ponieważ osoby te nie są w stanie w pełni go kontrolować. W takich sytuacjach warto wprowadzić tzw. Pielucho - majtki dla dorosłych, które zminimalizują dyskomfort osoby starszej. Bardzo ważne jest również dbanie o higienę, aby uniknąć problemów skórnych, a nawet infekcji dróg moczowych. Nietrzymanie moczu powoduje uczucie skrępowania, które sprawia, że osoba starsza zamyka się w sobie i unika kontaktu z innymi ludźmi. Spróbujmy wesprzeć ją w radzeniu sobie z wstydliwą dolegliwością.

Autorefleksja

Jak przekonać osoby starsze do zmiany diety?

Zasoby i więcej do czytania

- Odżywianie i osoby starsze: <https://nutritionaustralia.org/fact-sheets/nutrition-and-older-adults-2/>
- Potrzeby żywieniowe po 65 roku życia: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Nutrition-needs-when-youre-over-65>

Materiały wideo

- Odżywianie i osoby starsze: <https://www.youtube.com/watch?v=X22laeb-XFc>
- Zdrowe starzenie się z odżywianiem: <https://www.youtube.com/watch?v=KD-FmeueFUo>

4.3. Ćwiczenia aktywności fizycznej

Poniżej w skróconej formie najważniejsze wytyczne Unii Europejskiej dotyczące aktywności fizycznej osób starszych, zatwierdzone przez Grupę Roboczą UE „Sport i Zdrowie” (KE, 2008): (EC, 2008):

- Każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.
- Każda starsza osoba powinna unikać dłuższego przebywania w pozycji siedzącej.
- Zwróć uwagę na codzienną aktywność fizyczną: chodź jak najdłużej, wchodź po schodach zamiast korzystać z windy itp.
- Zaleca się, aby seniorzy wybrali przyjemną aktywność.
- Osoby starsze powinny podejmować aktywność fizyczną przez co najmniej 150 minut (2,5 godziny) tygodniowo umiarkowanej aktywności fizycznej w pojedynczych okresach, np. 30 minut 5 razy w tygodniu.
- Porównywalne korzyści można uzyskać z intensywnego wysiłku fizycznego przez min. 20 minut 3 dni w tygodniu lub kombinacją okresów umiarkowanych i intensywnych.
- Dla większych korzyści zdrowotnych można wydłużyć czas ćwiczeń do 300 minut (5 godzin) tygodniowo (ćwiczenia umiarkowane).
- Niezbędną ilość aktywności fizycznej można zgromadzić w co najmniej 10 rundach.
- Trening siłowy należy wykonywać co najmniej dwa razy w tygodniu.



- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie należy powtarzać 8-12 razy w seriach. Jeśli ćwiczenie staje się zbyt łatwe, zaleca się zwiększenie oporu lub wykonanie dodatkowej serii.
- Ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową mają szczególne znaczenie dla seniorów.
- Osoby starsze powinny ćwiczyć w towarzystwie m.in. zapisując się na zorganizowane zajęcia grupowe lub zapraszając członków rodziny lub przyjaciół do wspólnego treningu.
- Czas i intensywność ćwiczeń należy zwiększać powoli pod nadzorem lekarza i/lub fizjoterapeuty.

Ruch i aktywność fizyczna powinny być zapewnione w naszym życiu. Każdy z nas preferuje inne formy ruchu. Najprostszą formą, dostępną dla wszystkich, jest spacer, a jeszcze lepiej - spacer. Nawet 15 minut dziennie spędzonych na wysiłku fizycznym znacznie poprawi Twoje zdrowie i samopoczucie. Kiedy spróbujemy jakiejś formy ćwiczeń, która nam się podoba, to dobry początek wyrobienia w sobie nawyku ich wykonywania, a wtedy staną się one konieczne, tak jak odczuwamy potrzebę higieny osobistej.

Wielu specjalistów poleca jogę, która nie obciąża stawów, doskonale wpływa na kręgosłup i dostarcza odpowiednią ilość tlenu do komórek i tkanek oraz doskonale relaksuje (sposób na odreagowanie stresu). Joga jest dyscypliną uniwersalną również dla zdrowia seniorów. W literaturze znanych i opisanych jest wiele skutków zdrowotnych jogi. Kręgosłup to podstawa każdego. Wiele dolegliwości spowodowanych jest zaniedbaniem kręgosłupa. Oprócz odżywiania na kondycję kręgosłupa wpływa ruch i właściwa postawa ciała. O ile usuwanie np. różnych skręceń kręgosłupa wymaga pomocy specjalisty, o tyle prawidłową postawę można wypracować samodzielnie.

Oddychanie to przyjmowanie naturalnej energii życiowej. Nasze życie toczy się pomiędzy pierwszym a ostatnim oddechem. Oddech to pokarm, bez którego nie przeżyjemy nawet kilku minut. Jednak ta podstawowa niekontrolowana umiejętność, z którą się rodzimy, jest często wykonywana nieprawidłowo (około 90% osób). Małe dzieci oddychają prawidłowo – stosują tzw. oddychanie przeponowe, podczas którego brzuch rozszerza się przy wdechu i kurczy przy wydechu. Takie oddychanie poprawia wentylację, dotlenienie organizmu, dzięki czemu podczas reakcji utleniania nie powstają żadne szkodliwe dla naszego organizmu produkty.

Dorośli oddychają często przy udziale tylko górnej części płuc, w której klatka piersiowa podczas wdechu rozszerza się, ręce są uniesione, a brzuch wciągnięty. Wynika to z braku ruchu, skrzywienia kręgosłupa, nadwagi, siedzący tryb życia itp. Ten „niepełny” sposób oddychania wpływa na choroby układu oddechowego, krwionośnego, przewodu pokarmowego, nadciśnienie, cukrzycę itp. Nieprawidłowe oddychanie powoduje, a także inne czynniki, szybsze starzenie się organizmu. Nie jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi wystarczającej ilości tlenu, oddychając tylko przez płuca. Dość łatwo nauczyć się prawidłowego oddychania, a kiedy staje się to nawykiem, zaczynamy oddychać prawidłowo i automatycznie. Uczyłam się samodzielnie oddychać i teraz nie muszę już kontrolować swojego oddechu. Dobrym sposobem na rozpoczęcie nauki jest to proste ćwiczenie:

- Leżąc na plecach, połóż jedną rękę na brzuchu i spróbuj oddychać tak, aby brzuch lekko się unióś. Nie rób tego nadmiernie lub zbyt długo nadymając brzuch. Wystarczy wziąć kilka takich oddechów na raz. Dodatkowo po kilkukrotnym wykonaniu takiego ćwiczenia należy świadomie zwracać uwagę na swój oddech w ciągu dnia i sprawdzać, jak oddychamy...

Istnieją również specjalne techniki oddechowe, wywodzące się głównie z tradycji jogi, które bardzo sprzyjają oczyszczeniu organizmu, zmniejszeniu stresu, zwiększeniu koncentracji, usunięciu zmęczenia



(gdy musimy pracować dłużej), pozbyciu się dolegliwości związanych m.in. przeziębienia itp. Dzięki praktykom oddechowym nasze życie staje się bardziej radosne. Oddech bardzo się zmienia. Oddech jest również połączeniem z duchową częścią nas. Praktyki oddechowe bardzo szybko się opłacają.

Autorefleksja

Jaką aktywność fizyczną byś (lub robisz) wykonywał z osobami starszymi?

Zasoby i więcej do czytania

- Wytyczne dotyczące aktywności fizycznej dla osób starszych: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/>
- Aktywność fizyczna dla osób starszych: <https://food.unl.edu/physical-activity-older-adults>

Materiały wideo

- 15-minutowy przykładowy trening dla osób starszych: <https://www.youtube.com/watch?v=Ev6yE55kYGw>
- Ćwiczenia na siedząco dla osób starszych: <https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGQO44>

4.4. Nadużywanie substancji (uzależnienia)

Osoby, które właśnie wycofały się z życia zawodowego, są szczególnie narażone na uzależnienie od alkoholu lub narkotyków. Są również w grupie, która jest szczególnie podatna na uszkodzenia z tym związane. Zdecydowanie największymi konsumentami narkotyków są seniorzy. Mogą one wchodzić w interakcje zarówno ze sobą, jak i z alkoholem. W najlepszym przypadku doprowadzi to do tego, że choroba, na którą starsza osoba przyjmuje leki, nie zostanie skutecznie wyleczona, w najgorszym może nawet doprowadzić do śmierci lub trwałego kalectwa. Nie ma wątpliwości, że nadużywanie narkotyków i alkoholu jest bardziej ryzykowne dla osób starszych niż dla młodszych grup wiekowych. Z powyższych powodów uzależnienie od substancji jest poważnym problemem dla seniorów.

Susan W. Lehmann i M. Fingerhood z Johns Hopkins University School of Medicine – autorzy opublikowanego w NEJM artykułu przeglądowego na temat zaburzeń związanych z uzależnieniami w starszym wieku wskazują, że zmiany fizjologiczne w funkcjonowaniu wątroby, które mogą naturalnie wystąpić w starszym wieku, wpływają na metabolizm alkoholu i innych substancji. To z kolei powoduje, że seniorzy są grupą szczególnie narażoną na negatywne skutki zdrowotne ich nadużywania. Ponadto w starszym wieku nadużywanie substancji stwarza znacznie większe ryzyko szkód, takich jak pogorszenie wzroku, szybszy rozwój demencji i ryzyko upadków. W efekcie nadużywający senior szybciej straci samodzielność i będzie uzależniony od opieki innych. Eksperci ostrzegają, że ta sama dawka danej substancji u tej samej osoby w młodszy wieku może nie powodować problemów zdrowotnych, a u starszej osoby – tak. Co więcej, osoba ta może nie zauważyć zmiany z powodu spadku samokrytyki u wielu starszych osób (Lehmann i Fingerhood, 2018).

Seniorzy a używanie alkoholu w świetle publikacji zespołu dr Agnieszki Bartoszek z Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Lublinie pokazuje, że praktycznie każdy z respondentów w wieku



65+ pije alkohol od czasu do czasu. Nikt nie deklarował abstynencji. Sporadyczne picie zadeklarowało 83,6% respondentów, a kilka razy w tygodniu – 16,4% (Dąbrowska i Wieczorek, 2018).

Komentując wyniki, badacze zauważyli, że brak osób pijących codziennie w grupie badanych niekoniecznie odzwierciedla rzeczywistość – po prostu boją się przyznać do takiego schematu picia, a nawet uzależnienia. Z kolei badania cytowane przez dr Katarzynę Dąbrowską i dr Łukasza Wieczorka z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie w „Raporcie z realizacji badania: Analiza czynników ryzyka i czynników chroniących używanie substancji psychoaktywnych wśród seniorów” pokazują że w ciągu 12 miesięcy wśród 60 osób 60+ (średnia wieku badanych 67 lat) wstydu przed piciem odczuwało 15% badanych, a potrzebę ograniczenia spożycia alkoholu deklarowało 17,5%. Przymus picia dzień po użyciu - 7,5% Oscylujący wokół 15%. Odsetek seniorów, którzy dużo piją, jest porównywalny z wynikami amerykańskiego badania. Z informacji przedstawionych w ww. pracy w NEJM wynika, że 14,5%. Amerykanie w wieku 65+ spożywają więcej alkoholu niż normy „bezpieczeństwa” obowiązujące w tym kraju. Za bezpieczną ilość uważa się maksymalnie trzy drinki jednego dnia i maksymalnie siedem tygodniowo w standardowych porcjach alkoholu.

Dlaczego seniorzy nadużywają alkoholu i narkotyków?

Eksperti twierdzą, że mamy tutaj do czynienia z osobami, które z racji pełnej aktywności pędzą i śpieszą się w pracy, wkraczają w wiek emerytalny i nagle mają wrażenie, że wysiadły z rozpędzonego samochodu. Seniorzy mogą mieć wrażenie, że w ich życiu nic się nie dzieje, jest „straszna” przestrzeń wolnego czasu, wcześniej w pełni zagospodarowana codziennymi obowiązkami. Zdaniem naukowców może to być nuda, której seniorzy nie mogą znieść, obniżony nastrój lub stopniowe pogarszanie się funkcji poznawczych. Obserwacje badaczy potwierdzają wypowiedzi seniorów, które w ramach badań odnotował wspomniany zespół dr Katarzyny Dąbrowskiej i dr Łukasza Wieczorka. „Brakuje im pewności siebie, poczucia, że ktoś ich potrzebuje. Tego brakuje i ludzie wchodzą w alkohol”;

- „Samotni ludzie piją”,
- „Nie radzą sobie z tym, że idą na emeryturę i że to ostatni etap ich życia. Nic mi się już nie stanie, tylko ta emerytura i śmierć”.

Z badania POL Senior wynika, że w grupie osób powyżej 65. roku życia objawy depresji wykazywało ponad 26% tematów. Osoby, które regularnie piją prawie codziennie lub używają alkoholu do regulowania emocji, np. z powodu lęku, bezsenności lub braku przyjemności, mają wysokie ryzyko uzależnienia.

Jak zaobserwować pierwsze oznaki uzależnienia u osób starszych Należy pamiętać, że rozwój uzależnienia od alkoholu u kobiet i mężczyzn przebiega różnie. U kobiet uzależnienie może rozwijać się znacznie szybciej niż u mężczyzn. Mężczyźni wydają się być bardziej odporni: niektórzy z nich regularnie piją duże ilości alkoholu przez 30 lub 35 lat i dopiero na emeryturze picie wymyka się spod kontroli; kiedy wystarczy kobietom 2-3 lata, aby udały się do poradni leczenia uzależnień.

Innym problemem, który można zaobserwować wśród seniorów, jest eksperymentowanie z narkotykami, często inne niż u młodych ludzi, którzy zwykle szukają euforii lub upojenia. Seniorzy rzadziej niż młodzi szukają zastosowań innych niż utylitarne (np. zapobieganie bezsenności). Stąd bardzo często osoby starsze nadużywają leków ułatwiających zasypianie, a wśród nich znajdują leki o wysokim potencjale uzależniającym, m.in. benzodiazepiny. Ponadto ryzyko wystąpienia działań niepożądanych tej grupy leków



jest wyższe w grupie osób starszych niż u osób młodszych z powodu spowolnienia metabolizmu, mniejszej masy mięśniowej i większej masy tłuszczowej oraz zmniejszonego udziału wody w tkankach organizmu. Naukowcy podkreślają, że niebezpieczne są również leki o działaniu przeciwbólowym, pochodne opioidów. Istnieje również dość liczna grupa preparatów, które w ogóle nie mają potencjału uzależniającego, tzw. leki bez recepty, które są po prostu nadużywane.

Dodatkowo należy również zwrócić uwagę na to, czy seniorzy nie mają zaburzonych rytmów dobowych, nie zasypiają w ciągu dnia, a także nie mają problemów z zasypianiem w nocy. Jeśli pojawią się niepokojące objawy: zawroty głowy, dziwny chód, zniekształcona mowa, warto wezwać karetkę. Mogą to być również zaburzenia neurologiczne, odwodnienie i nie wolno ich lekceważyć.

Objawy te mogą, ale nie muszą wskazywać na uzależnienie seniorów:

- Zaburzenia snu, częste zmiany nastroju, uporczywe rozdrażnienie, niepokój, depresja
- Nudności, wymioty, drżenie ciała, problemy z koordynacją ruchów
- Niewyjaśnione urazy, siniaki, częste upadki, problemy higieniczne, niedożywienie
- Dezorientacja, problemy z orientacją, zaburzenia pamięci, senność w ciągu dnia, powolny czas reakcji
- Wycofywanie się z życia towarzyskiego, domaganie się szybkiego uzupełnienia kieliszka alkoholem, ukryte pęcherze po narkotykach lub lekach, „wędrówka” po przychodniach po receptę.

Zdaniem badaczy terapia uzależnień może być realizowana nawet u osoby starszej, pod warunkiem, że posiada ona kompetencje poznawcze. Wiąże się to z procesem uczenia się. Na przykład fakt, że pójście do restauracji, w której podaje się alkohol na wczesnym etapie trzeźwości, zagraża temu procesowi. Że zakupy w sklepie monopolowym mogą być łatwą pokusą.

Warto poszukać w okolicy zajęć, w których seniorzy mogliby uczestniczyć. Kursy dla seniorów, świetlice, kluby, wolontariat. Pomóc mogą nawet rozmowy online z wnukami. Życie na emeryturze nie musi i nie powinno być nudne i smutne.

Aspekty psychiczne i duchowe

Na podstawie wskazanych koncepcji Ryff opracował 6 wymiarów pozytywnego funkcjonowania w starszym wieku (Mioduszewska, 2011):

- Cel życiowy, którego istotą powinien być społeczny wymiar starości, gdyż wraz z przejściem na emeryturę jest on zaburzony i powoduje, że rola emeryta determinuje inne role życiowe, a w konsekwencji prowadzi do społecznego wykluczenia jednostki. Kluczem do przeciwdziałania wykluczeniu jest aktywność społeczna i rozwój zasobów z nią związanych.
- Pozytywne relacje z innymi w aspekcie zaufanych, ciepłych relacji międzyludzkich, osoba zdolna do miłości, przyjaźni, utożsamiania się z innymi. Podstawą ludzkiej natury jest funkcjonowanie oparte na zaufaniu. Ponadto szacunek, współczucie i uznanie dla innych są również kluczowe. Zdolność do pozytywnej interakcji z ludźmi jest jednym z głównych składników poczętego starzenia się.
- Kontrolowanie otoczenia, rozumiane jako odwaga w podejmowaniu aktywności, współdziałanie w grupie, przeciwdziałanie bierności, współdecydowanie, czyli traktowanie jako równorzędnego partnera w środowisku rodzinnym i sąsiedzkim, co stwarza poczucie kontroli nad otoczeniem, co w kolej jest źródłem pozytywnego nastawienia do życia w starszym wieku.
- Autonomia rozumiana w dwóch kategoriach – umysłowej, rozumianej jako zdolność i zdolność do podejmowania decyzji o sobie, zarówno w zakresie podstawowych, jak i kluczowych decyzji życiowych, m.in.



dotyczące miejsca zamieszkania oraz fizyczne – polegające na sprawności fizycznej, samodzielności, braku konieczności korzystania z pomocy innych osób lub instytucji.

- Rozwój osobisty, oparty na potrzebie edukacji, a także poczuciu nadążania za rozwojem cywilizacyjnym.
- Poczucie własnej wartości opiera się nie na stereotypie starości, ale na doświadczeniach życiowych, własnych doświadczeniach, funkcjach pełnionych w życiu zawodowym i społecznym, które generowały pozytywne odczucia i prestiż. Ponadto brak stresorów związanych z pracą i życiem zawodowym może być ważnym elementem generowania samozadowolenia.

Dlatego równie ważny jak aspekt fizyczny związany z odżywianiem, ruchem, dostarczaniem naszemu organizmowi odpowiedniej ilości wody, słońca, snu i świeżego powietrza, jest aspekt mentalny i duchowy, nie należy ich jednak oddzielać od poprzednich, ponieważ wiele czynników czy specyficznych technik związanych z dbaniem o ciało, bezpośrednio wpływa na nasze emocje i rozwój duchowy (np. ćwiczenia oddechowe, joga, harmonia z naturą itp.). Jednak w tym miejscu chciałbym wspomnieć o kilku uczuciach, stanach naszego umysłu, które są oznaką naszego dobrego samopoczucia psychicznego, a jednocześnie pomagają nam w rozwoju duchowym. Wymienię je w formie kobiecej, prawdopodobnie tylko dlatego, że sama jestem kobietą, ale dotyczą obu płci, każdego mężczyzny. To są:

- Poczucie przynależności (jestem kochany, akceptowany)
- Poczucie własnej wartości (mam wartość, jestem potrzebna, jestem dobrze postrzegana)
- Poczucie własnych możliwości (mogę, mogę, mam satysfakcję, spełniam się)
- Poczucie bezpieczeństwa („Czuję ziemię pod stopami”)
- Wiara (jestem świadomy, że mi przebaczone i że też mi wybaczyłem)
- Nadzieja (mam nadzieję na kolejne dobre jutro)
- Miłość (akceptuję siebie i innych, cierpliwość, życzliwość, życzliwość, satysfakcję,
- Wdzięczność, chcę pomóc i pozwolić mi pomóc).

Są na to różne sposoby, takie jak medytacja, techniki relaksacyjne, modlitwa, rozwój duchowy, udział w różnych warsztatach rozwojowych, skorzystanie z pomocy terapeuty lub mistrza duchowego, rozwijanie samoświadomości i inne.

Autorefleksja

Co byś zrobił, gdybyś zauważył, że seniorzy wokół ciebie nadużywają alkoholu i innych substancji?

Zasoby i więcej do czytania

- Nadużywanie alkoholu wśród osób starszych: kompletny przewodnik: <https://aging.com/alcohol-abuse-amongst-the-elderly-a-complete-guide/>
- Stosowanie Substancji U Osób Starszych: <https://www.drugabuse.gov/publications/substance-use-in-older-adults-drugfacts>

Materiały wideo

- Problem z piciem u osób starszych: https://www.youtube.com/watch?v=YnuSv_Vd-WM
- Dlaczego osoby starsze piją alkohol: <https://www.youtube.com/watch?v=mhvxTG5Y-mc>



4.5. Wskazówki i porady dotyczące zdrowego starzenia

Zapewnienie seniorom możliwości jak najdłuższego samodzielnego funkcjonowania, czyli przebywania we własnym środowisku domowym i rodzinnym oraz zachowania sprawności, która jest podstawą samodzielnego, aktywnego życia. Działania promocyjne powinny przyczynić się do poprawy jakości życia osób starszych. O jakości życia w tym wieku często decyduje poziom sprawności, samodzielność, samoocena oraz stopień izolacji w środowisku społecznym. Jednym z głównych obszarów, na których koncentrują się programy prozdrowotne skierowane do młodzieży, jest zmiana stylu życia, w tym w szczególności zachowań anty - zdrowotnych, które są czynnikami ryzyka różnych chorób.

Jednak pojawienie się zewnętrznych oznak starości nie zawsze pociąga za sobą upośledzenie fizyczne lub upośledzenie umysłowe. Ludzie po prostu zaczynają źle się czuć we własnej skórze – nie akceptują swojego wyglądu (Suwiński, 2007). Tak zwane mentalne zmieniają obraz starczej psychiki i obejmują m.in.: brak większych zainteresowań, sztywnych poglądów, a co za tym idzie - lęk i lęk przed jakąkolwiek „nowoczesnością”. To także zaburzone kojarzenie i ostrość percepcji, obniżona wrażliwość i labilność emocjonalna, ale także tzw. „stara mądrość”, niezwykła przytulność i oszczędność (często na granicy skąpstwa) oraz zaostrenie negatywnych cech charakteru, jak a także poczucie izolacji społecznej. Teoria przewiduje, że utrzymanie podobnego poziomu i wzorca aktywności w starszym wieku jak w wieku średnim prowadzi do najwyższej satysfakcji z życia.(Suwiński, 2007).

Możemy wyróżnić dwa podejścia do myślenia o zdrowiu: pozytywne i negatywne. Pozytywne myślenie o zdrowiu przejawia się w traktowaniu zdrowia i postrzegania go jako czegoś, co daje możliwość działania, aktywności i zaspokajania własnych potrzeb; o ile negatywne myślenie o zdrowiu oznacza myślenie o zdrowiu w kontekście jego braku, to deficyt ten nie pozwala na wykonywanie różnych czynności, aktywności (jest to znacznie częstszy sposób myślenia o zdrowiu). Niestety, mimo wysokiej wartości przypisywanej zdrowiu, Polacy przyznają, że w życiu codziennym (szczególnie podczas aktywności zawodowej) o zdrowie nie przywiązuje się dużej wagi. Drugą cechą jest to, że zdrowie zwykle utożsamiane jest z kondycją fizyczną, a brak zdrowia oznacza niemożność wykonywania określonych czynności fizycznych (podnoszenie ciężkich przedmiotów, praca w ogrodzie, intensywny wysiłek fizyczny itp.). Jakie czynniki sprzyjają, a jakie utrudniają myślenie o zdrowiu seniorów? Z pewnością czynnikami, które przyczyniają się do myślenia o zdrowiu są:

- Doświadczenia traumatyczne (choroba, śmierć bliskiej osoby)
- Regularne badania u lekarzy specjalistów
- Nagłe zachorowanie
- Przypadkowa, nagła bezsilność (np. podczas zabawy z wnukami lub podczas wysiłku, omdlenia)
- Wiek, starzenie się, ważne daty (np. urodziny, rocznice).

Niektóre czynniki utrudniają codzienne myślenie o zdrowiu:

- Zdrowie – czyli brak dostrzegalnych problemów zdrowotnych
- Rutyna, dużo codziennych obowiązków
- Wstrząśnięte priorytety
- Unikanie problemów, nie dopuszczanie myśli o chorobie
- Niska aktywność fizyczna
- Uzależnienia i używki.



Można również przyjąć podział na świadome i nieświadome czynniki prozdrowotne.

Czynniki świadome to czynniki kontrolowane (dieta, praca, relacje, radzenie sobie ze stresem, nałogami, używki czy aktywność fizyczna) i niekontrolowane (geny, środowisko, otoczenie, miejsce zamieszkania – smog, zanieczyszczenie środowiska). Druga grupa to czynniki nieświadome – tj. delegowanie odpowiedzialności (pasywność), lekceważenie objawów choroby czy niechęć do opieki zdrowotnej.

Osoba starsza realizująca aktywność fizyczną, zdrową dietę, rzucenie palenia, ograniczenie ilości wypijanego alkoholu, a także rozsądne stosowanie leków może przyczynić się do zapobiegania rozwojowi różnych chorób i obniżenia sprawności fizycznej, wydłużania życia i poprawy jego jakości.

Bądź miły dla swojej skóry

Skóra seniorów z wiekiem staje się sucha, cieńsza i bardziej wrażliwa. Nieodpowiednia pielęgnacja lub ignorowanie problemów skórnych może prowadzić do nieprzyjemnych, a nawet zagrażających zdrowiu dolegliwości.

Skórę należy umyć łagodnymi preparatami przeznaczonymi dla seniorów, a następnie zwilżyć odpowiednim kremem, który zapobiegnie utracie wody ze skóry m.in. z regenerującym balsamem do skóry suchej.

- Skóra sucha – z wiekiem skóra traci jędrność i łatwo się wysusza. Dzieje się tak, ponieważ gruczoły łojowe stopniowo zaczynają zanikać. W praktyce oznacza to, że skóra traci barierę ochronną i jest narażona na nadmierną utratę wody oraz szkodliwe działanie czynników zewnętrznych. Suchość może wystąpić głównie na twarzy, grzbietach dłoni, podudziach i przedramionach. Aby ich uniknąć konieczna jest odpowiednia i regularna pielęgnacja ciała. Skórę należy umyć łagodnymi preparatami przeznaczonymi dla seniorów, a następnie zwilżyć odpowiednim kremem, który zapobiegnie utracie wody ze skóry m.in. z regenerującym balsamem do skóry suchej.
- Grzybica - sucha skóra seniorów jest narażona na uszkodzenia i pękanie. Takie zjawiska sprzyjają infekcji drożdżakami, czyli grzybiczy. Najbardziej dotknięte są stopy i miejsca intymne. Lepiej zapobiegać problemowi niż leczyć jego dokuczliwe objawy, tj. zaczerwienienie i silne swędzenie. W zapobieganiu grzybicy kluczowe znaczenie ma mycie skóry preparatami o PH zbliżonym do PH skóry (około 5). Powinny być łagodne, niepieniące. Preparaty przeznaczone do mycia skóry osób starszych nie naruszają jej płaszcza hydro lipidowego, czyli naturalnej bariery ochronnej.
- Otarcia – problem, który dotyka przede wszystkim przykutych do łóżka seniorów. Stany zapalne pojawiają się w wyniku tarcia lub nacisku, lub gdy osoba się poci lub ma problemy z nietrzymaniem moczu. Zmiany skórne powstają w fałdach skóry, pod biustem, w miejscach intymnych. Aby uniknąć odparzenia, skórę należy dokładnie umyć delikatnym preparatem. Starannie wysuszoną skórę należy pokryć kremem ochronnym o lekkiej konsystencji, który uchroni ją przed czynnikami drażniącymi.
- Odleżyny – ta dolegliwość trudna do leczenia i niebezpieczna dla zdrowia dotyka osoby unieruchomione – seniorów przykutych do łóżka lub poruszających się na wózku inwalidzkim. Odleżyny pojawiają się, gdy ciało jest poddawane długotrwałemu naciskowi, który ogranicza przepływ krwi. Najczęściej pojawiają się na łopatkach, wzdłuż kręgosłupa, kolan, pięt lub kości biodrowych. Na początku jest bolesnym zaczerwienieniem. Później na skórze pojawiają się siniaki i obrzęki, następnie naskórek pęka i wycieka płyn surowiczy. Tkanki podskórne zaczynają obumierać, co prowadzi do poważnych powikłań zdrowotnych. Głównym zabezpieczeniem przed odleżynami jest regularna zmiana pozycji pacjenta – w przypadku osób kładących się do łóżka należy to robić co dwie godziny. U seniorów na wózku inwalidzkim czas ten jest krótszy – skręty należy wykonywać co 15 minut. Bielizna i pościel pacjenta powinny być czyste i wykonane



z naturalnych materiałów. Ważne jest również dbanie o higienę osoby leżącej. Należy go regularnie myć, następnie skórę dokładnie osuszyć i zabezpieczyć kremem ochronnym.

Ćwiczenie

Starzenie się polskiego społeczeństwa to jedno z najważniejszych wyzwań w polityce zdrowotnej i społecznej najbliższych lat. Obecnie uważa się, że aktywność fizyczna może znacząco modyfikować postępujący proces starzenia. Prezentowana praca dotyczy najnowszych rekomendacji dotyczących podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze, zwłaszcza w sferze profilaktycznej, choć w tej grupie wiekowej profilaktyka najczęściej łączy się z leczeniem i rehabilitacją, jako że statystyczny senior w Polsce cierpi przeciętnie na 3-4 choroby przewlekłe i przyjmuje 5-6 różnych leków.

Aktywność fizyczna u osób starszych powinna wpływać na trzy podstawowe elementy sprawności fizycznej:

- 1) Poprawić wydolność aerobową (aerobową),
- 2) Wzmocnij siłę mięśni
- 3) Popraw elastyczność, równowagę i koordynację ruchów.

Regularna aktywność fizyczna u osób starszych powinna obejmować trzy wyżej wymienione. rzeczy:

- Ćwiczenia wytrzymałościowe, Ćwiczenia aerobowe (wytrzymałościowe), tj. chodzenie, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, należy wykonywać dwa razy w tygodniu przez co najmniej 20 minut. Intensywność ćwiczeń powinna być taka, aby ćwiczenie odbywało się na poziomie 40-60% rezerwy tętna (różnica między maksymalną częstotliwością uderzeń serca podczas testu wysiłkowego i w spoczynku).
- Ćwiczenia siłowe (oporowe) należy wykonywać dwa razy w tygodniu po 20 minut i składać się z jednego zestawu 8-10 ćwiczeń angażujących najważniejsze grupy mięśniowe. Intensywność obciążeń powinna być tak dobrana, aby każde ćwiczenie było wykonane 10-15 razy [10-15 powtórzeń danego ruchu – maksimum powtórzeń (RM)].
- Ćwiczenia rozciągające (gimnastyka, rozciąganie) najlepiej wykonywać codziennie, 5-10 minut. Dla osób prowadzących siedzący tryb życia realizacja powyższego „optymalnego” modelu ćwiczeń powinna być stopniowa.

Wymienione kierunki działań promocyjnych, a nie stymulowanie ich do zmiany zachowań anty - zdrowotnych, mogą poprawić funkcjonowanie osób starszych w środowisku, czyli osiągnąć cel promocji zdrowia tej części populacji.

Uważaj na swoją dietę

Wymieniając czynniki wpływające na zdrowie, priorytetem jest dieta, rozumiana dwojako. Dieta jako racjonalny sposób żywienia – zdrowe odżywianie i unikanie niezdrowych (fast food, żywność przetworzona) jest oczywistym, podstawowym i niezbędnym czynnikiem w kontekście ochrony zdrowia. Drugim rozumieniem żywienia jest również dbanie o odpowiedni dobór składników – unikanie produktów spożywczych zawierających niezdrowe substancje (konserwanty, E, cukry itp.). To „bardziej zaawansowane” rozumienie diety, wymagające dużego wysiłku w poszukiwaniu produktów i wysokich kompetencji – wiedzy, co jest zdrowe, a co nie.



Odpowiednia dieta odgrywa ważną rolę w leczeniu i pielęgnacji osoby starszej. Bardzo ważne jest spełnienie trzech warunków, tj. regularne spożywanie posiłków, różnorodność produktów i potraw oraz zbilansowanie bilansu energetycznego. Z wielu powodów osoby starsze zapominają o przestrzeganiu tych zasad i często są narażone na infekcje pokarmowe, które wynikają ze spożywania nieodpowiednio przygotowanej i przechowywanej żywności.

Należy stosować dietę lekkostrawną, a same posiłki powinny być zbilansowane i łatwe do spożycia. Białko, którego organizm potrzebuje podczas rekonwalescencji, odgrywa ważną rolę w odbudowie tkanek, osocza i komórek odpornościowych. Duże znaczenie mają również węglowodany, których akceptowalny poziom to 50-60% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Pamiętajmy, że seniorzy mają małą aktywność fizyczną, dlatego należy unikać smażenia i kalorycznych potraw, które mogą powodować rozwój chorób, m.in. cukrzyca, nadciśnienie lub miażdżyca. Pamiętajmy, że chorzy na starość borykają się z brakiem apetytu i utratą węchu, co powoduje, że są szczupli i nie chcą przygotowywać posiłków.⁴

Pozostań aktywny fizycznie

Każdy traktuje ćwiczenia i aktywność fizyczną jako sposób na zachowanie dobrego stanu zdrowia. Jednocześnie uważają brak ruchu za pewną drogę do utraty zdrowia. Niemniej jednak większość z nich nie jest aktywna fizycznie, nie uprawia sportu i unika wysiłku fizycznego.

Ruch to zdrowie to dobrze znane powiedzenie, które wciąż obowiązuje niezależnie od wieku. Należy o nią szczególnie zadbać u osób częściowo lub całkowicie unieruchomionych w wyniku chorób. W takim przypadku bardzo ważne są odpowiednie masaże i ćwiczenia kończyn, aby zapobiec zmianom stawów i mięśni oraz przykurczom kończyn. Długotrwałe unieruchomienie pacjenta ma negatywny wpływ na jego zdrowie. W organizmie dochodzi do ogólnego osłabienia, spadku napięcia mięśniowego lub ich całkowitego zaniku, pojawiają się odleżyny, infekcje dróg oddechowych i układu wydalniczego. Bardzo ważna jest tutaj pomoc drugiej osoby, zwykle członka rodziny.

Obniż stres

Stres jest wymieniany jako jeden z najbardziej zagrażających zdrowiu elementów współczesnego świata. Jest to najczęściej efekt pracy: strach przed jej utratą, wysoki stopień konkurencyjności rynkowej, „wyścig szczurów”. Pewną równowagę dla stresu można znaleźć w dobrych relacjach z ludźmi – spokojna sytuacja rodzinna, dobre relacje z kolegami. Dodatkowym czynnikiem stresu mogą jednak stać się problemy w obszarze relacji międzyludzkich (Zielazny, Biedrowski i Mucha, 2013).

W powszechnej świadomości stres to domena ludzi młodych – aktywnych zawodowo, goniących za pieniędzmi, próbujących pogodzić karierę zawodową z życiem rodzinnym. Cóż, nic bardziej mylnego! Stres może dotyczyć również seniorów, choć oczywiście ma on inne podstawy. Warto pamiętać, że z punktu widzenia zdrowia chroniczny stres jest bardzo niebezpieczny dla osób starszych. Żyjemy w czasach kultu młodości, siły i piękna. Dlatego seniorzy często spychani są na margines życia społecznego – nie ma mowy o starzeniu się i towarzyszących mu problemach. Starsi ludzie czują się bezwartościowi, bezradni

⁴ <https://biznes.newseria.pl/biuro-prasowe/zdrowie/5-zasad-edukacji,b134130769>



i zapomniani. Po okresie aktywności zawodowej, kiedy Ty przechodzisz na emeryturę, a Twoje dzieci i wnuki opuściły rodzinne gniazdo, seniorzy dostrzegają wokół siebie pustkę i samotność.

Bardzo często występują choroby typowe dla starości: nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca, cukrzyca [AF1] i osteoporoza. Z biegiem lat starsza osoba może mieć coraz większe problemy z poruszaniem się i wykonywaniem codziennych czynności. Poważnym problemem dla seniorów są też sprawy materialne – niskie emerytury często nie wystarczają na zaspokojenie podstawowych potrzeb, a senior jest uzależniony od pomocy domów pomocy społecznej czy rodzin. Wszystko to pogłębia poczucie wyobcowania i wyobcowania, zwiększa uzależnienie od otoczenia, odbiera radość życia, a co za tym idzie – jest bardzo destrukcyjne dla psychiki osoby starszej i powoduje chroniczny stres.

Stres nie zawsze jest negatywny. Na początku warto zdać sobie sprawę, że silny stres – o ile jest krótkotrwały i zdarza się od czasu do czasu – nie jest tak szkodliwy dla człowieka. Powoduje mobilizację fizyczną i psychiczną organizmu oraz dodaje energii do działania. W większości przypadków stres kojarzy się z negatywnymi emocjami, takimi jak złość, żal, strach czy napięcie, ale zdarza się też, że stres kojarzy się np. z ważną uroczystością rodzinną, wyjazdem do egzotycznego kraju lub spotkaniem z kimś bardzo bliskim. Następnie pozwala doświadczać pozytywnych emocji: nadziei, radości, entuzjazmu i podniecenia.

Jakie są objawy stresu u seniorów?

- Objawy stresu fizycznego – przyspieszone bicie serca, pocenie się, zimne stopy i dłonie, bledność lub zaczerwienienie, nudności, drżenie kończyn, zgrzytanie zębami, brak apetytu, zaburzenia snu, niepokój, lęk, chwiejność nastroju, wrogość, obojętność, zmartwienie, uczucie utraty kontroli nad własnym życiem, poczucie wstydu, frustracji,
- Objawy stresu poznawczego – problemy z koncentracją, zaburzenia pamięci, spadek sprawności intelektualnej, problemy z podejmowaniem decyzji, problemy z koncentracją na wykonywanej czynności,
- Objawy stresu behawioralnego – sięganie po papierosy i alkohol, tiki nerwowe, obgryzanie paznokci, brak apetytu lub jego nagłe napady, mówienie głośno i szybko, niedbanie o swój wygląd.

Długotrwały stres jest jednym z czynników rozwoju wielu chorób (m.in. chorób serca, nadciśnienia, depresji), a także może nasilać ich objawy.

Skuteczne sposoby na stres, czyli techniki relaksacyjne w praktyce.

- Unieś brwi tak wysoko, jak to możliwe, przytrzymaj przez 10 sekund, a następnie powoli i powoli rozluźnij twarz.
- Zaciśnij powieki tak mocno, jak to możliwe przez 10 sekund, a następnie powoli otwórz oczy, aby skupić się na mięśniach.
- Lekko odchyl głowę do tyłu, przytrzymaj przez 10 sekund i powoli wróć do pozycji wyjściowej.
- Zaciśnij mocno pięści, policz do 10, a następnie powoli rozluźnij dłonie, pozwalając, by napięcie „spłynęło” przez palce.
- Przyciśnij plecy do oparcia krzesła lub ściany przez 10 sekund, a następnie stopniowo zwalniaj nacisk.

W walce ze stresem pomoże też połączenie techniki wizualizacji z techniką świadomego oddychania. Usiądź w ciszy, wyobraź sobie lub przypomnij sobie coś przyjemnego i przez kilka minut skup się na głębokim oddychaniu – tak, aby organizm był w pełni dotleniony.



Sposoby na przezwyciężenie stresu. Oczywiście sposobów radzenia sobie ze stresem jest o wiele więcej i każdy może wybrać ten, który jest dla niego najskuteczniejszy. Są osoby, dla których najlepszą metodą relaksu jest krótka drzemka, inni wolą spacer na świeżym powietrzu lub nawet bardziej wymagające zajęcia – ogrodnictwo, gimnastykę dla seniorów czy Nordic walking. Niektóre starsze osoby same radzą sobie ze stresem, inne szukają w tym czasie wsparcia i towarzystwa. Dobrym pomysłem może być np. krótki wyjazd lub turnus rehabilitacyjny, który nie tylko pomoże poprawić stan zdrowia, ale także pozwoli oderwać się od codziennych problemów. Możesz i musisz walczyć ze stresem – to na pewno działa na dobre!

Rzuć palenie i ogranicz spożycie alkoholu

Używki są uważane za poważne zagrożenie dla zdrowia. Głównym zagrożeniem wśród używek są papierosy – ze względu na ich silne właściwości uzależniające i wysoką szkodliwość. Inne używki (alkohol, narkotyki) są uważane za mniej powszechne, ale bardziej destrukcyjne.

Dobrze się wyspać

Bezsenna seniorów to powszechny problem, ponieważ im jesteśmy starsi, tym częściej mamy problemy ze snem. Narzeka na nie połowa osób po 50. roku życia, z czego 15-20% cierpi na przewlekłą bezsenność, czyli bezsenność trwającą dłużej niż miesiąc. Zapotrzebowanie na sen po sześćdziesiątce może być takie samo jak w wieku średnim, pod warunkiem, że nie zmniejszy się poziom codziennej aktywności, zwłaszcza aktywności fizycznej. Niestety najczęściej jest on znacznie obniżony i dlatego organizm nie potrzebuje już 7-8 godzin snu do regeneracji, a jedynie 6 lub nawet mniej.

Przyczyną bezsenności u seniorów może być także zmiana rytmu dnia. Organizm, przyzwyczajony do określonych godzin wstawania i kładzenia się spać, może na tę zmianę reagować zaburzeniami snu. Choroby przewlekłe są jedną z przyczyn bezsenności w starszym wieku. Bóle stawów i kręgosłupa nie pozwalają na spokojny sen. Budzi uczucie pieczenia za mostkiem towarzyszące zgadze (leżenie wzmacnia jej objawy) i ucisk na pęcherz. Mogą wyrwać się ze snów: bolesne skurcze łydek, duszność związana z chorobami układu oddechowego i serca. Zespół odpoczywających nóg (mimowolne ruchy) i inne dolegliwości również utrudniają odpoczynek w nocy. Jednak nie tylko różne schorzenia powodują, że jakość snu jest niezadowalająca.

- Bezsenność jest często pierwszym objawem chorób psychicznych, takich jak depresja, lęk i uzależnienie (np. od alkoholu).
- Może również sygnalizować rozwój chorób somatycznych.
- Jest objawem chorób zapalnych, zwłaszcza reumatoidalnych, autoimmunologicznych i endokrynologicznych.

Znajdź nowe hobby

Hobby seniorów to temat, który coraz częściej interesuje osoby opiekujące się osobami starszymi. Bardzo słusznie, bo każdy człowiek, niezależnie od wieku, powinien mieć jakieś pasje. Dlaczego odpowiednie hobby dla seniora jest tak ważne? Dlaczego pasja jest w ogóle ważna dla mężczyzny, bez względu na to, ile ma lat? Bo hobby to świetny sposób na dobrą zabawę i przynajmniej na chwilę oderwanie się od codziennych trosk. Pozwala ludziom skupić się na czymś, co im się podoba i sprawia przyjemność. Co



więcej, w przypadku osoby starszej hobby może pomóc utrzymać ciało i umysł w dobrej kondycji przez lata.

Warto pamiętać, że nawet dla seniorów o ograniczonej sprawności ruchowej można znaleźć odpowiednie hobby. Dzięki temu może na chwilę zapomną o swoich ograniczeniach i spędzą czas skupiając się na czymś przyjemnym. Dobrym rozwiązaniem będzie znalezienie zajęć, które angażują nie tylko emeryta, ale także jego opiekuna. To świetny sposób na wspólne spędzanie czasu.

Hobby może pozytywnie wpłynąć na życie osoby starszej.

- Hobby odpręża, pozwala oderwać się od codzienności i w pełni skupić się na tym, co przyjemne dla seniora.
- Pasja wpływa pozytywnie na psychikę, a w niektórych przypadkach także na ciało (zajęcia sportowe dla seniorów).
- Hobby pozwalają zachować lepszą kondycję fizyczną lub psychiczną.
- Pasją można dzielić się z innymi ludźmi, co zapobiega poczuciu samotności i bycia niepotrzebnym.

Ćwicz uważność

Dobrym lekarstwem na lęki i niekontrolowane emocje u seniorów może być próba skupienia się na „tu i teraz”. Wiele przewodników podaje proste techniki, które mogą pomóc Ci odzyskać wewnętrzny spokój. Eksperci podkreślają, że regularne ćwiczenia uważności poprawiają nastrój, zwiększają zdolność radzenia sobie z krytycznymi emocjami, a nawet wzmacniają układ odpornościowy. Obecność w tej chwili lub uważność to termin psychologiczny, który oznacza uważność, a raczej świadomość. To znaczy świadome doświadczanie wszystkiego, co nas otacza i tego, jak to postrzegamy. Regularna praktyka uważność zmniejsza niepokój, poprawia nastrój i jakość snu. Wzmacnia również naszą odporność i zdolność radzenia sobie z krytycznymi emocjami.

Autorefleksja

Które z powyższych wskazówek i trików najbardziej Ci się podobały i dlaczego?

Zasoby i więcej do czytania

- Korzyści z uważnej medytacji dla osób starszych: <https://www.seniorsmatter.com/the-benefits-of-mindful-meditation-for-older-adults-and-how-to-get-started/2491870/>
- Problemy skórne u osób starszych: [https://www.healthhub.sg/a-z/diseases-and-conditions/428/skin%20problems in the elderly nsc](https://www.healthhub.sg/a-z/diseases-and-conditions/428/skin%20problems%20in%20the%20elderly%20nsc)

Materiały wideo

- Stres i starzenie: <https://www.youtube.com/watch?v=N3TleimQPME>
- Hobby dla starszych kobiet: <https://www.youtube.com/watch?v=OLQ2EfQZ5pU>



4.6. Aspekty stylu życia

Odnosząc się do badań J. Halickiego nad powszechnym postrzeganiem pomyślnego starzenia się, można stwierdzić, że postrzeganie to oscyluje wokół 12 kategorii (Przewłocka, 2011):

- 1) Satisfakcja z życia (pozytywna ocena własnych osiągnięć, poczucie spełnienia, satysfakcja z życia, osiągnięcie celów),
- 2) Niezależność (samodzielność życiowa, samowystarczalność),
- 3) Zdrowie psychiczne (utrzymanie sprawności sił psychicznych),
- 4) Zdrowie i sprawność fizyczna (utrzymanie dobrej kondycji, utrzymanie siły i zdrowia, brak poważnych chorób),
- 5) Kontakty i aktywność społeczna (aktywny udział w życiu społecznym, poczucie potrzeby, otwartość na innych),
- 6) Dobre relacje i więzi emocjonalne w rodzinie (utrzymywanie bliskich relacji z dziećmi i ich rodzinami, pomoc i wzajemne wsparcie w rodzinie,
- 7) Akceptacja i wsparcie ze strony rodziny, aktywny udział w życiu rodzinnym, zadowolenie z dzieci i wnuków),
- 8) Posiadanie celów i marzeń na przyszłość (osiąganie celów i marzeń, których wcześniej nie można było zrealizować, posiadanie planów na przyszłość),
- 9) Dostosowanie się do starości (pogodzenie i akceptacja zmian związanych ze starością, akceptacja siebie i korzyści związanych ze starością),
- 10) Dobre usposobienie (pozytywne nastawienie do życia, cieszenie się życiem i każdą chwilą, bycie „młodym duchem”),
- 11) Bezpieczeństwo finansowe (brak problemów finansowych, samowystarczalność, zapewnienie podstawowych potrzeb)
- 12) Hobby (kontynuacja zainteresowań, aktywna i atrakcyjna organizacja czasu wolnego).

Aspekty intelektualne

Głównymi elementami działania zapewniającymi pomyślną starość są:

- Praca zawodowa, dająca zaplecze ekonomiczne, poczucie użyteczności, organizująca dzień, będąca najlepszym sposobem zapobiegania niepełnosprawności i zachowania młodości.
- Wypoczynek - cieszenie się wolnym czasem w sposób dający satysfakcję, pozwalający na zaspokojenie indywidualnych potrzeb.
- Ruch fizyczny, niezbędny do pracy i urlopu, a jeśli praca uniemożliwia jego realizację, pamiętaj o zapewnieniu ciała odpowiedniego poziomu ruchu i aktywności fizycznej.
- Higiena – nawyk służący starości, ale rozwinięty w okresach ją poprzedzających.
- Umiejętności życiowe – zachowania zorientowane na nawiązywanie nowych i kontynuowanie „starych relacji interpersonalnych i kontaktów społecznych”.

Zatem zgodnie z przytoczoną koncepcją młodość i dorosłość to okres nie tylko przebudzenia, ale przede wszystkim utrwalenia nawyków i zainteresowań, które mają kluczowe znaczenie dla lat emerytalnych. Wspomniane powyżej przykłady czynników mających istotny wpływ na pomyślne starzenie się podkreślają znaczenie edukacji i samorozwoju. C. Kryszkiewicz zwraca również uwagę na wskazany czynnik, odwołując się do interdyscyplinarnych badań ciągłych, tzw. edukacji, ale także dlatego, że stale pogłębiają swoją wiedzę). Wspomniane badania wskazują zatem, że permanentna edukacja ma pozytywny wpływ na zachowanie zdrowia i dobrego samopoczucia. Studenci UTW, w porównaniu z innymi grupami w podobnym wieku, charakteryzują się także lepszym stanem zdrowia, wyższą sprawnością intelektualną i fizyczną (Klimczuk, 2013).



Uczenie przez całe życie

Wśród różnorodnych działań mających na celu łagodzenie objawów starzenia się w literaturze przedmiotu wskazuje się również te zwiększające aktywność edukacyjną społeczeństwa. Udział w projektach edukacyjnych jest postrzegany jako szansa na bieżące aktualizowanie posiadanej wiedzy oraz dostęp do nowej wiedzy, co zwiększa produktywność i pozwala na efektywne wykorzystanie nowoczesnych technologii. Aktywność edukacyjna osób starszych ma również przyczynić się do wydłużenia okresu ich aktywności zawodowej i samodzielności, włączenia społecznego, a szerzej – do poprawy jakości życia (Akarcay i in., 2021).

Działania edukacyjne są częścią cech charakterystycznych człowieka w dzieciństwie (edukacja podstawowa), wczesnej młodości (gimnazja i liceum) oraz wczesnej dorosłości (wyższe). Koncentruje się na uczestnictwie jednostki w formalnej edukacji w systemie szkolnym, od edukacji podstawowej do uniwersytetu (Velinov i in., 2021). Może to stanowić obowiązek ustawowy, podobnie jak ma to miejsce w przypadku dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 18 lat w Polsce.

Działania edukacyjne znacznie rzadziej utożsamiane są z osobami w wieku dojrzałym, a tym bardziej w starszym wieku. W kanonie społecznych stereotypów dotyczących osób starszych osobom w podeszłym wieku przypisuje się bogatą wiedzę życiową i doświadczenie, ale jednocześnie wskazuje się na ich niechęć do zdobywania nowej wiedzy, trudności w zdobywaniu nowej wiedzy oraz umiejętność korzystania z nowych technologii (Posthuma i Campion, 2009).

Aktywność edukacyjna tych osób przynosi także korzyści w postaci większego zaangażowania w działania na rzecz własnego i młodszego pokolenia w społecznościach lokalnych oraz pełnego funkcjonowania w „wymiarze obywatelskim”. Ogólny cel zwiększenia udziału osób starszych w edukacji oraz zwiększenie dostępności i jakości oferty edukacyjnej ma być realizowany m.in. poprzez:

- Opracowanie oferty edukacyjnej dedykowanej osobom starszym w zakresie profilaktyki zdrowotnej,
- Wspieranie i rozwijanie form edukacji osób starszych opartych na wykorzystaniu ich doświadczeń we wzajemnym uczeniu się, w formach edukacji ekologicznej i szkoleń utrzymujących zaangażowanie osób starszych w rozwiązywanie problemów społecznych i edukację osób z młodszych pokoleń
- Tworzenie systemowych rozwiązań do nauczania osób starszych w zakresie kompetencji cyfrowych,
- Tworzenie warunków dla systemu edukacji międzypokoleniowej,
- Opracowanie i wdrożenie programu wsparcia działań rozwijających aktywność edukacyjną osób starszych na wsi i w małych miastach,
- Opracowanie i wdrożenie programu wsparcia działań rozwijających aktywność edukacyjną seniorów na dużych osiedlach większych miast
- Opracowanie systemu finansowania działań w zakresie działalności edukacyjnej w ramach administracji publicznej – rządowej i samorządowej,
- Tworzenie warunków dla koordynacji systemu uczenia się osób starszych na poziomie regionalnym oraz stymulowania aktywności społecznej tych osób,
- Tworzenie warunków do rozwoju współpracy (w tym współpracy międzynarodowej) pomiędzy różnymi instytucjami edukacyjnymi i naukowymi dla efektywnego wykorzystania potencjału międzypokoleniowego,
- Wspieranie tworzenia platform wzajemnej komunikacji przez osoby starsze w obszarze działalności edukacyjnej z wykorzystaniem nowych technologii.



Aspekty społeczne – zaangażowanie społeczne

Dziś ludzie nie tylko żyją dłużej, ale także chcą zachować niezależność i dobrą jakość życia do późnej starości. Osoby starsze to zróżnicowana populacja pod względem zdrowia, sprawności fizycznej i psychicznej. Z tego powodu w literaturze gerontologicznej funkcjonują różne podziały starszego wieku. Są one niezbędne, ponieważ poszczególne grupy wiekowe różnią się stanem zdrowia i profilem potrzeb. Wśród osób starszych znajdują się młodsze stare (młody-stary) w wieku 60-74 lata, starszy stary (stary-stary) w wieku 75-89 lat oraz osoby z grupy długowiecznej 90+ (Żakowska-Wachelko & Pedich, 1995).

Zainteresowania

Szukając hobby dla osoby starszej pamiętaj, że istnieje kilka czynności, które można wykonywać w domu lub poza nim, np.: w zajęciach organizowanych przez kluby seniora, ośrodki sportowe itp. Seniorów można zainteresować następującymi obszarami:

- Prace ogrodowe
- Zajęcia komputerowe
- Gry
- Działania twórcze
- Gotowanie
- Uczenie się obcych języków
- Graj na instrumentach
- Zajęcia sportowe, m.in. joga, pływanie.

Wolontariat

Seniorzy mają dwa małe grupy do jednej wolontariatu – grupa woli zrobić sobie przerwę na emeryturze, druga osoba, która twierdzi, że teraz wolontariat o określonym rytmie ich życia na starość – może działać i u boku się. Seniorzy wiedzą, że ich aktywna z jednej strony jest stanem kapitałowym, zapasowym staje się ceną drugiej grupy kapitałowej.

Negatywne podejście do wolontariatu nie powinno być jednakowe, jeśli wszystkie będą miały miejsce w ramach starszych usług, a także kontekstu historycznego punktu odniesienia z samym wolontariatem. Role aktywności, przestrzeni i życia naturalnie zawężają się z wiekiem. W tym okresie senior podsumowuje swoje życie, doświadczenia i decyzje. Skutkiem równowagi życiowej może być konstruktywna postawa wobec starości, która charakteryzuje się optymizmem, pozytywnym nastawieniem do życia i ludzi, samoakceptacją i aktywnością. Możemy też wyróżnić postawę obronną, uzależnienie, wrogość wobec otoczenia lub wrogość wobec siebie, w których wolontariat może być mocno ograniczony lub wręcz niemożliwy do zrealizowania.

Niska aktywność osób powyżej sześćdziesiątego roku życia jest m.in. wynikiem ich wycofania się z życia publicznego z powodu przejścia na emeryturę. W 2015 roku poziom aktywności społecznej polskich seniorów na tle 15 innych krajów europejskich był bardzo niski. Wyniki pokazują, że 83% seniorów w Polsce nie podejmuje takiej aktywności, podczas gdy liderzy europejscy wykazują zaangażowanie społeczne w stosunku do ponad 40% populacji osób starszych (Czapiński i Błędowski, 2014).



Osoby starsze, które uznają, że nadszedł czas na odpoczynek czy pomoc w wychowaniu wnuków, zapominają, że mają czas na zaangażowanie się w życie lokalnej społeczności. Często okazuje się, że wolnego czasu jest za dużo, a niemożność jego wykorzystania skazuje ich na zamknięcie w domu

i samotność. Poczucie wyobcowania seniorów jest także wynikiem samowykluczeni – przejmowania stereotypowych wyobrażeń o sobie w społeczeństwie. Dominujące przekonanie o obowiązku skupienia się na aktywności wewnątrzrodzinnej sprawia, że seniorzy zaczynają wykluczać się z aktywności, rozwoju i działalności publicznej.

Również negatywne skojarzenie z samym słowem „wolontariat” może nie być bez znaczenia. Dawniej za wolontariusza uznawano wojskowego, wolontariusza lub praktykanta, pracującego nieodpłatnie w celu nauki zawodu. Zgłębiając historię wolontariatu w Polsce wiadomo też, że pojęcie to zostało przeinaczone. „W latach po II wojnie światowej władze polskie często wprowadzały obowiązkową pracę społeczną w szkołach i zakładach pracy i traktowały ją jako gest lojalności wobec siebie”.

Współczesna definicja definiuje wolontariusza jako osobę, która dobrowolnie i nieodpłatnie wykonuje usługi na zasadach określonych w ustawie, a sam wolontariat jako dobrowolne, nieodpłatne, świadome działanie na rzecz innych, wykraczające poza rodzinę i przyjaciół. Tak postrzegany wolontariat pozwala seniorom na artykułowanie potrzeb charakterystycznych dla tej grupy wiekowej oraz poczucie sprawczości w wielu obszarach. Działania wolontariackie zwiększają aktywność obywatelską seniorów, rozumiejąc ich rolę w życiu społecznym; wzrasta ich wiedza i zainteresowanie sprawami lokalnymi; podnoszona jest ich świadomość obywatelska i umiejętności zaangażowania społecznego; maleje marginalizacja i wykluczenie seniorów.

Seniorzy chcą pomagać innym także spoza kręgu rodzinnego. Chcą czuć się potrzebni, chcą nadać swojemu życiu głębszy sens, mieć poczucie jego tworzenia i sprawczości. Coraz częściej sygnalizują, że nie chcą być jedynie odbiorcami różnych działań – ofert, które pojawiają się dla nich „do konsumpcji”. Chcą być postrzegani jako ludzie, którzy również dają innym swój czas, doświadczenie i wiedzę. W zamian mają możliwość kierowania własnym rozwojem. Przede wszystkim poznają siebie i świat taki, jaki jest dzisiaj. Odnajdują w nim swoje miejsce i nadają życiu sens.

Praca w niepełnym wymiarze godzin

System współdzielenia pracy polega na takim podziale funduszu czasu pracy, że wystarczy prawie każdemu, kto chce pracować. W systemie tym podejmowane są działania mające na celu ograniczenie pracy w godzinach nadliczbowych i dodatkowej pracy zarobkowej, skracane są granice wieku emerytalnego, wydłużane są urlopy wypoczynkowe, zwiększana jest liczba dni wolnych od pracy i w miarę możliwości uwalniane są dodatkowe środki. System ten powstał z różnych powodów:

- Jako alternatywę dla zwolnienia,
- Aby zaoszczędzić koszty pracy,
- Aby dostosować podaż pracy do popytu,
- Aby przyspieszyć pozytywne ukierunkowane działania,
- Wpływanie na stan zasobów ludzkich poprzez przyciąganie i zatrzymywanie pracowników.

Korzystanie ze współdzielenia pracy opiera się na art. 42 w Kodeksie pracy. Każdorazowe zastosowanie tej metody wiąże się z koniecznością wnioskowania o zmianę wypowiedzeń w celu skrócenia czasu pracy



i wynagrodzenia. Obowiązkiem pracodawcy jest uzasadnienie przyczyny takiej decyzji, która podlega kontroli sądowej w celu sprawdzenia jej prawidłowości (Drela i Sokół, 2011).

Stopniowe programy emerytalne mają zastosowanie wyłącznie do pracowników w ciągu trzech lat poprzedzających normalny wiek emerytalny. Systemy te często zakładają stopniową redukcję godzin pracy w pełnym wymiarze czasu pracy, m.in. 80% w pierwszych dwóch latach, 60% w trzecim roku. Osoby podejmujące pracę w niepełnym wymiarze godzin można podzielić na te, które nie mogą pracować w pełnym wymiarze godzin (emeryci, renciści, studenci) oraz takie, które dokonały świadomego wyboru (kobiety z małymi dziećmi lub osoby o znacznych dochodach pozapłacowych).

- Wczesna emerytura
- Krótsze godziny pracy

Krótsze godziny pracy charakteryzują się skróceniem ustawowych godzin pracy w celu stworzenia większej liczby miejsc pracy lub optymalizacji kosztów firmy. Można to zrobić w zakresie obniżenia dziennego standardu pracy, rocznego lub tygodniowego. Kluczową informacją, o której należy pamiętać, jest to, że pracodawca ma obowiązek ustalania wynagrodzenia w taki sam sposób, jak w przypadku pracownika etatowego na podobnym stanowisku.

Pracownik, który zgodził się na korzystanie ze współdzielenia pracy, może skorzystać na utrzymaniu zatrudnienia i większej elastyczności pracy, natomiast wadą takiego rozwiązania jest obniżenie wynagrodzenia ze względu na zmniejszenie liczby godzin pracy (Drela & Sokół, 2011).

Potencjalne korzyści z pracy w niepełnym wymiarze godzin obejmują:

- Bliższe dostosowanie liczby pracowników i godzin pracy do potrzeb zakładu,
- pracownicy zatrudnieni w niepełnym wymiarze czasu pracy są bardziej elastyczni w ustalaniu czasu pracy,
- Większy wybór czasu pracy, szczególnie dla pracowników mających obowiązki rodzinne, dla osób w wieku przedemerytalnym, dla pracowników niepełnosprawnych i studentów, wszystko to zwiększa satysfakcję i motywację pracowników oraz wpływa na wydajność, absencję, jakość, rekrutację i retencję pracowników.

Trudności wynikające z pracy w niepełnym wymiarze godzin obejmują:

- Wyższe koszty administracyjne i edukacyjne,
- Wzrost kosztów wyposażenia pracownika w narzędzia pracy, odzież ochronną i roboczą,
- Koszty ZUS są proporcjonalnie wyższe niż w przypadku pracowników etatowych,
- narzucenie skrócenia czasu pracy pracownikom preferującym pracę w pełnym wymiarze godzin,
- Większa intensywność pracy i stres,
- Problemy komunikacyjne w zakładzie i mniejsza integracja społeczna pracowników zatrudnionych w niepełnym wymiarze godzin,
- Koncentracja pracowników zatrudnionych w niepełnym wymiarze godzin na zajęciach niskopłatnych i nisko wykwalifikowanych,
- Słabsza ochrona pracowników zatrudnionych w niepełnym wymiarze godzin niż w przypadku pracowników pełnoetatowych, w tym mniejsze bezpieczeństwo zatrudnienia oraz ograniczone perspektywy kariery i możliwości rozwoju zawodowego.

Praca w niepełnym wymiarze czasu pracy przyczynia się do rozszerzenia miejsc pracy w niektórych sektorach gospodarki, a także do wprowadzenia dużej liczby pracowników powracających do aktywnego



życia zawodowego (np. osób niepełnosprawnych czy kobiet po porodzie). Warto również zauważyć, że praca w niepełnym wymiarze czasu pracy znacząco wpływa nie tylko na nowe miejsca pracy, ale także ogranicza zwolnienia pracowników, dzięki odpowiedniemu dopasowaniu siły roboczej do wykonywanych zadań, obniżane są również koszty utrzymania pracowników poprzez zwiększenie ich produktywności.

Seniorzy, według danych GUS z lutego 2020 roku, stanowią 8% zatrudnionych w Polsce. Przez cztery lata liczba pracujących emerytów wzrosła o 30%. 90% Polek i Polaków decyduje się na rozpoczęcie pobierania zasiłku w ciągu 12 miesięcy od uzyskania prawa do emerytury. Po obniżeniu wieku emerytalnego ZUS przyjął ponad 750 tys. wnioski o emeryturę. Z danych Departamentu wynika, że wraz z osiągnięciem wieku emerytalnego znacznie wzrosła liczba osób, które nie zgromadziły niezbędnego kapitału ani stażu pracy (20 lat dla kobiet, 25 dla mężczyzn), aby móc otrzymywać emeryturę minimalną. 58 tys. rencistów otrzymuje świadczenia poniżej gwarantowanej przez państwo kwoty minimalnej emerytury, która obecnie wynosi 1100 zł brutto miesięcznie.⁵

Starsi online — korzystanie z mediów społecznościowych

Znaczenie Internetu wzrosło tak bardzo, że często staje się on niezbędny w dzisiejszym świecie. Więc jak sobie radzi pokolenie sprzed komputerów? Z jakich powodów seniorzy decydują się na korzystanie z mediów społecznościowych, a które pokolenie BC (przed komputerami) rezygnuje ze świata wirtualnego? (Szmigielska i Hołda, 2012)

Wśród wielu argumentów opisywanych w literaturze przedstawię sześć „za i przeciw”, które najczęściej wymieniają seniorzy podczas wspólnych konsultacji cyfrowych.

„Mój ulubiony vlogger powiedział mi, jak...”

Zdaniem seniorów za korzystaniem z mediów społecznościowych przemawia możliwość rozwijania swoich zainteresowań i pasji. Jak wskazuje Piotr Maczuga w swoim tekście o zmianach technologicznych w edukacji dorosłych online – nowoczesna technologia umożliwia dzielenie się wiedzą poprzez atrakcyjne formy komunikacji, takie jak webinaria czy kursy online. Ci seniorzy, którzy odważyli się przełamać lęk przed wejściem do wirtualnego świata, chętnie korzystają z możliwości uczestniczenia w kursach gotowania czy malowania, obserwacji specjalistów, pasjonatów zamieszczających ciekawe treści m.in. na YouTube. Media społecznościowe pozwalają seniorom nie tylko je śledzić, ale także komentować, wchodzić w interakcje, tworzyć własne treści i dzielić się wiedzą.

„Facebook umożliwia mi kontakt z wnukami”

Aż 73% internautów w Polsce korzysta na co dzień z Facebooka. Mimo że seniorzy (powyżej 65 roku życia) stanowią najmniejszą – 4% grupę użytkowników tego medium, to jednak możliwość zwiększenia kontaktu z rodziną (zwłaszcza z wnukami), która często mieszka za granicą, jest wysoko ceniona przez seniorów. Na rodzaj komunikatora najczęściej wskazują korzystający z niego członkowie rodziny, dla seniorów różnice między poszczególnymi programami czy aplikacjami takimi jak Viber, Facebook Messenger, Skype czy

⁵ <https://wyborcza.biz/biznes/7,159911,25616742,emeryci-dorabiaja-choc-nie-zawsze-wykonuja-wymarzana-prace.html?disableRedirects=true>



WhatsApp nie są do końca zrozumiałe. Dużą zaletą jest możliwość swobodnego i elastycznego korzystania z nich.

„Jestem na czas!”

Zwiększenie poczucia własnej skuteczności, zadowolenia z życia, umiejętności nawiązywania kontaktów, zmniejszenie poczucia osamotnienia to tylko niektóre z zachowań i postaw, które według naukowców przejawiają seniorzy – użytkownicy Internetu i mediów społecznościowych. Pokonywanie barier związanych z działaniem nowych technologii ma wpływ na jakość ich życia, w tym na zwiększenie pewności siebie – zwłaszcza, gdy mogą aktywnie i samodzielnie uczestniczyć w życiu społecznym, które toczy się również w świecie wirtualnym.

„Oszuści są wszędzie”

Seniorzy obawiają się nie tylko wykluczenia społecznego związanego z niemożnością obsługi czy brakiem dostępu do Internetu, ale także obawiają się zagrożeń związanych z jego użytkowaniem. Osoby powyżej 65 roku życia są najmniej ufną grupą wiekową w stosunku do treści znalezionych w Internecie. Dlatego nie powinniśmy się dziwić ich obawom przed wyłudzeniem danych osobowych lub pieniędzy. Seniorzy często też boją się wirusa, który jest trudny do zdefiniowania i wykrycia – może czaić się na każdym kroku (w spamie, SMS-ie lub po otwarciu e-maila lub linku wysłanego z fałszywego konta). Początkujący użytkownicy srebrnego pokolenia mają trudności z realistyczną oceną zagrożeń, co skutkuje rezygnacją z korzystania z mediów społecznościowych i Internetu (Wieprzkowicz, 2011).

„Gdzie są polubienia? Co to za wtyczka? Jaka jest różnica między loginem a hasłem?”

Media donoszą, że ukazał się raport o dostępności języka tekstów urzędowych w Internecie. Jej wyniki pokazują, że język ten jest w dużej mierze niezrozumiały i trudny do nauczenia się przez internautów. Jak zauważył autor badań, dr T. Piekot, na dostępność tekstu ma również wpływ użyte w nim słownictwo specjalistyczne. W Internecie i mediach społecznościowych jest jej mnóstwo. Nowe technologie są pełne anglicyzmów – od literatury na klawiaturze po „lajki” i „selfie”, które pojawiają się również w reklamach telewizyjnych i rozmowach. Są też neologizmy, a także symbole, które będą poprawnie odczytywane tylko przez tych, którzy wiedzą, że aby je zrozumieć, trzeba pochylić głowę o 90 stopni. Dla niektórych seniorów język ten jest blokadą i barierą w korzystaniu z mediów społecznościowych.

„To nie dla mnie”

Niedopasowany kontrast, zbyt małe litery, zbyt szybko zmieniająca się treść czy niezrozumienie zasad działania poszczególnych portali i komunikatorów to tylko kilka powodów, dla których seniorzy niechętnie korzystają z Internetu i mediów społecznościowych. Innym powodem, do którego nie zawsze i nie od razu się przyznają, jest brak osoby z najbliższej rodziny lub otoczenia, która znalazłaby czas i cierpliwość na wprowadzenie seniora w początkowo skomplikowany wirtualny świat. Brak możliwości ćwiczeń i prób przy czymś wsparciu sprawia, że seniorzy często zapominają o skomplikowanych procedurach, np. znalezienie i zalogowanie się do skrzynki e-mail/profilu. Bojąc się przyznać, że ma trudności z zapamiętaniem właściwych kroków, rezygnuje z korzystania z Internetu i mediów społecznościowych.



Świat mediów społecznościowych i Internetu jest dla seniorów źródłem zarówno satysfakcji, jak i troski. Seniorzy zdają sobie sprawę, że świat i społeczeństwo wraz z nadejściem Internetu zmieniły się diametralnie i aby móc za nimi nadążyć, trzeba poznać i nauczyć się nowych – wirtualnych zasad. Aby poznać ten świat, potrzebują jednak wsparcia ludzi, dla których nie jest to tajemnicą.

Autorefleksja

Jak osoby starsze mogą zaangażować się w kształcenie ustawiczne?

Zasoby i więcej do czytania

- Korzyści z uczenia się przez całe życie Osoby starsze::
https://www.researchgate.net/publication/233230399_Lifelong_Learning_Benefits_Older_Adults
- Jak zgłosić się jako senior?: <https://aginginplace.org/how-to-volunteer-as-a-senior/>

Materiały wideo

- Nastolatki uczą seniorów technologii smartfonów, mediów społecznościowych:
<https://www.youtube.com/watch?v=IhiSkQScMvM>
- Społecznie odłączeni: media społecznościowe i osoby starsze:
https://www.youtube.com/watch?v=I1fL_X9IAcE

4.7. Zajęcia z seniorami

Zajęcia z seniorami są nieodłączną częścią rozwoju umiejętności wychowawców i kadry pracującej z seniorami. Zasadniczo powinieneś być w stanie zastosować w praktyce to, czego się nauczyłeś, projektując, adaptując i realizując zajęcia z seniorami. Odpowiednie zajęcia (np. warsztaty) pomogą Ci w Twojej pracy, ale także poprawią jakość życia seniorów i szczęście ich rodzin. W rezultacie będą one wspierać relacje międzypokoleniowe oraz integracyjne dzielnice i społeczności lokalne.

Zadanie: Użyj szablonu scenariusza zajęć z Załącznika 2 i zaprojektuj odpowiedni scenariusz zajęć, który pomoże Ci wzmocnić pozycję seniorów.

Przykład działania: Warsztaty gastronomiczne mogą być dobre, aby pomóc Ci wzmocnić pozycję seniorów, ale możesz stworzyć dowolne działanie, które uważasz za istotne.

4.8. 4 Quiz ewaluacyjny nr 4

- 1) W którym roku Zgromadzenie Ogólne ONZ przyjęło rezolucję w sprawie osób starszych?
 - a) 1965
 - b) 1973
 - c) 2020
- 2) Jakie obszary zdrowia można wyróżnić?



- a) Fizyczna, psychiczna i społeczna
 - b) psychiczne, ekonomiczne i społeczne
 - c) Fizyczna, polityczna, społeczna, ekonomiczna.
- 3) Według Lalonde istnieją cztery czynniki, które wpływają na stan zdrowia człowieka
- a) Biologia, środowisko, styl życia i opieka zdrowotna
 - b) Dobrobyt, genetyka, klimat, transport
 - c) Klimat duchowy i fizyczny
- 4) Co oznacza zdrowie?
- a) Pełne samopoczucie psychiczne i fizyczne
 - b) Działalność kulturalna witalność, dobre samopoczucie, energia i zadowolenie z życia
 - c) Potrafi aktywnie uczestniczyć w aspektach politycznych i gospodarczych
- 5) Jak dobrze się starzeć?
- a) Zachęcanie seniorów do zdrowego stylu życia
 - b) Tworzenie miejsc pracy
 - c) Zakłady opieki społecznej
- 6) Jakie są podstawowe składniki diety Humzy?
- a) McDonald i KFC
 - b) Surowe owoce i warzywa, kurczak, jogurt i ser oraz mleko pitne
 - c) Jedz wszystko, ale w małych porcjach w ciągu dnia.
- 7) Które z poniższych są integralną częścią stylu życia na Okinawie?
- a) Aktywność fizyczna i społeczna
 - b) Krótka drzemka wczesnym popołudniem, często po obiedzie
 - c) Praca duchowa i fizyczna.
- 8) Co to jest zachowanie żywieniowe?
- a) Spożycie produktów i potraw charakterystycznych dla danego regionu
 - b) Co je każda osoba
 - c) Dieta długoterminowa
- 9) Odżywianie jest ważnym czynnikiem, ponieważ?
- a) Określ długość i jakość ludzkiego życia
 - b) Jesteś zdrowy i chroniony przed wirusami
 - c) Pełny brzuch szczęśliwe serce.
- 10) Szacuje się, że metabolizm po 40 roku życia zwalnia?
- a) 10% co pięć lat
 - b) 0,5% rocznie
 - c) Około 1% rocznie
- 11) Jakie są niekontrolowane czynniki, które wpływają na długowieczność?
- a) Urodzony z predyspozycją do pewnych chorób
 - b) Środowisko, w którym żyjemy
 - c) Edukacja zdrowotna i zachowanie.



- 12) Aktywność fizyczna i ćwiczenia są ważne, ponieważ?
- a) 15 minut dziennie spędzonych na ćwiczeniach fizycznych znacznie poprawi Twoje zdrowie i samopoczucie
 - b) Zmniejszy się koordynacja ruchowa
 - c) Dłuższe okresy spędzane w pozycji siedzącej nie są naturalnie.
- 13) Małe dzieci oddychają prawidłowo, ponieważ?
- a) Oddychaj przy udziale tylko górnej części płuc, w której klatka piersiowa podczas wdechu rozszerza się, ramiona są uniesione, a żołądek wciągnięty
 - b) Oddychanie przeponowe, podczas którego brzuch rozszerza się przy wdechu i kurczy przy wydechu
 - c) Jest to funkcja automatyczna.
- 14) Która grupa jest szczególnie narażona na uzależnienie od alkoholu lub narkotyków?
- a) Osoby, które właśnie wycofały się z życia zawodowego
 - b) Samotni ludzie
 - c) Seniorzy o niskich dochodach.
- 15) Ile wymiarów pozytywnego funkcjonowania w starszym wieku rozwinął Ryff?
- a) Cztery wymiary
 - b) Sześć wymiarów
 - c) Trzy wymiary
- 16) Które są uważane za podstawę niezależnego, aktywnego życia?
- a) Zapewnienie seniorom możliwości samodzielnego funkcjonowania jak najdłużej i utrzymania sprawności
 - b) Promowanie działań społeczno – kulturalnych
 - c) Wspomaganie wypoczynku – domy dla osób starszych.
- 17) Dlaczego powinniśmy szczególnie dbać o naszą skórę, gdy się starzejemy?
- a) Słońce jest niebezpieczne po 50 roku życia
 - b) Skóra regeneruje się 50 razy wolniej niż u osób młodych
 - c) Skóra seniorów z wiekiem staje się sucha, cieńsza i bardziej wrażliwa.
- 18) Aktywność fizyczna u osób starszych powinna wpływać na podstawowe elementy sprawności fizycznej?
- a) Popraw elastyczność i samoodparowanie
 - b) Popraw kondycję, wzmocnij mięśnie, popraw elastyczność, równowagę i koordynację ruchów
 - c) Poprawa czynności sercowo-naczyniowych.
- 19) Dlaczego powinniśmy pamiętać o naszej diecie?
- a) Odpowiednia dieta odgrywa ważną rolę w leczeniu i pielęgnacji osoby starszej
 - b) Nasz organizm pracuje powoli
 - c) Nie stać się nieaktywnym
- 20) Jakie są najważniejsze aspekty stylu życia, które powinni kultywować osoby starsze?
- a) Zadowolenie z życia, niezależność
 - b) Zdrowie psychiczne, kontakty towarzyskie, bezpieczeństwo finansowe, hobby
 - c) Spokój i czas wolny.

*Prawidłowe odpowiedzi są dostępne w arkuszu kontrolnym w Załączniku 1.



5. Docenianie swoich seniorów

5.1. Znaczenie seniorów w naszych społeczeństwach

„Starsi obywatele stanowią ważną i stale rosnącą część naszego europejskiego społeczeństwa, naszej gospodarki, naszej kultury i naszego życia. Niezależnie od obecnego trudnego kontekstu gospodarczego rodzi to wiele pytań o to, jak najlepiej zapewnić, by ci obywatele byli społecznie włączani i mogli w pełni korzystać ze wszystkich swoich praw.

Chociaż wiele osób starszych cieszy się dobrym zdrowiem, starzenie się często powoduje ograniczenia, które uniemożliwiają starszym obywatelom dostęp do towarów i usług oraz samodzielne życie. Zapewnienie dostępności dla wszystkich jest zarówno kwestią praw podstawowych, jak i ma zasadnicze znaczenie dla maksymalnego wykorzystania potencjału osób starszych pod względem społecznym i gospodarczym”.

Wydłużenie średniej długości życia i lepsze zdrowie w starszym wieku są dużym sukcesem i mają potencjał pod względem siły roboczej, kwalifikacji i doświadczenia, które społeczeństwa muszą produktywnie wykorzystać. Doświadczenie z „aktywnym starzeniem się” pokazuje, że osoby starsze, które są zintegrowane ze społeczeństwem, mają wyższą jakość życia oraz dłuższe i zdrowsze życie. Społeczeństwa muszą bardziej aktywnie zastanowić się, jak integrować osoby starsze i zapewnić ich udział w spójnym społeczeństwie w każdym wieku.

Jak każda młodsza osoba, seniorzy robią zakupy, korzystają z usług (które zatrudniają ludzi) i płacą podatki. Oni również zgłaszają się na ochotnika; w rzeczywistości wiele organizacji miałoby trudności z funkcjonowaniem bez starszych wolontariuszy.

Seniorzy również hojnie dają: przekazują więcej darowizn na cele charytatywne na mieszkańca niż jakakolwiek inna grupa wiekowa.

Opieka nad dziećmi dla seniorów; opiekują się wnukami. Można sobie tylko wyobrazić, co by się stało z naszą gospodarką, gdyby nagle zabrakło dziadków, którzy mogliby opiekować się wnukami. Ilu rodziców musiałoby się starać, aby znaleźć inne opcje opieki (już nieliczne) — lub straciłoby pracę, ponieważ nie mogliby znaleźć alternatywy? Ile meczów piłki nożnej lub lekcji baletu zostałyby opuszczonych, gdyby babcia lub dziadek nie byli przy wnukach?

Seniorzy wykonują prace domowe, utrzymanie domu i prace w ogrodzie — nie tylko dla siebie, ale także dla innych. Zapewniają transport lub załatwiają sprawunki dla innych. Zapewniają emocjonalne wsparcie i przyjaźń, jak senior, który zagląda do znajomego, który jest w domu, aby upewnić się, że wszystko jest w porządku i zostaje na pogawędkę.

Seniorzy zapewniają opiekę małżonkom lub przyjaciółom. Pomyśl o żonie, która bierze na siebie coraz więcej obowiązków w domu i poza nim, gdy jej mąż zaczyna słabnąć. Może nie uważa się za opiekunkę, ale bez niej, co by się z nim stało? Kto miałby kupować artykuły spożywcze, załatwiać sprawy, gotować, zabierać go na wizyty lekarskie?



Inni członkowie rodziny nie zawsze są gotowi do pomocy. Mogą mieszkać zbyt daleko lub mieć problemy zdrowotne. Niektóre organizacje mogą pomóc — ale większość tego wsparcia jest możliwa dzięki wolontariuszom.

W jaki sposób zapewniamy rodzinie i przyjaciołom, którzy opiekują się osobami starszymi i odgrywają tak ważną rolę w ich życiu, wsparcie, którego potrzebują? W jaki sposób zapewniamy wsparcie w społecznościach, aby były jak najbardziej przyjazne dla osób starszych, aby seniorzy mogli nadal wносить wkład w społeczeństwo i mieć najlepszą jakość życia?

Uznanie wkładu seniorów pomogłoby uczynić nasze społeczeństwo bardziej integrującym wiek, które nie stawia jednego pokolenia przeciwko drugiemu. Byłoby to również dokładniejszym odzwierciedleniem tego, jak większość z nas angażuje się w nasze codzienne życie.

Integracja społeczna to proces budowania wartości, relacji i instytucji dla społeczeństwa, w którym wszystkie jednostki, bez względu na rasę, płeć, wiek, pochodzenie etniczne, język czy religię, mogą w pełni wykonywać swoje prawa i obowiązki na równych zasadach z innymi. Takie środowisko leży u podstaw stabilnych, bezpiecznych i sprawiedliwych społeczeństw, w których wszyscy członkowie, w tym osoby znajdujące się w trudnej sytuacji, cieszą się równymi szansami.

Integracja i uczestnictwo są zatem ściśle powiązane z pojęciem spójności społecznej, która jest istotnym elementem zdrowego społeczeństwa.

Obowiązki opiekuńcze często mają charakter międzypokoleniowy, przy czym osoby starsze sprawują opiekę nad wnukami, a młodszy dorośli sprawują opiekę nad osobami starszymi (Fundacja Eisnera, 2017).

Ponadto osoby starsze stanowią nieoceniony zasób pamięci i doświadczeń, które na poziomie edukacyjnym mogą kształtować młodsze pokolenia w dzisiejszych czasach, jak nikt inny (AGE Platform Europe, 2013).

Jak promować społeczeństwo integracyjne

Urzeczywistnienie społeczeństwa dla wszystkich grup wiekowych jest deklarowanym celem rządów państw członkowskich Europejskiej Komisji Gospodarczej Organizacji Narodów Zjednoczonych już w 2004 r. W tym celu ważnymi elementami są integracja i udział osób starszych w społeczeństwie.

W „Integracji i uczestnictwie osób starszych w społeczeństwie” krótki opis polityki przedstawia główne strategie, które można rozważyć w celu zwiększenia udziału osób starszych w życiu politycznym i gospodarczym oraz poprawy ich dostępu do transportu, odpowiedniego mieszkania i działalności kulturalnej. Podkreślono znaczenie budowania zrównoważonych i międzypokoleniowych relacji (Park, 2014) opartych na wzajemnym szacunku i potencjale wolontariatu.

W dalszej części skupiamy naszą uwagę na „Podeściu integracji funkcjonalnej: partycypacja społeczna, polityczna i gospodarcza”.

Uczestnictwo społeczne

Partycypacja społeczna odnosi się do integracji osób starszych z sieciami społecznymi rodziny i przyjaciół, a także do ich integracji ze społecznościami, w których żyją, oraz ze społeczeństwem jako całością.



Osoby starsze odgrywają ważną rolę społeczną, pomagając swoim dzieciom, podejmując obowiązki opiekuńcze, wykonując prace domowe lub pracując jako wolontariusze w społeczności. Należy docenić ich wkład w dostarczanie mądrości i rad młodszemu pokoleniu i całemu społeczeństwu.

Istnieje niebezpieczeństwo, że wraz z wiekiem poziom integracji społecznej może się obniżyć z powodu upośledzeń funkcjonalnych (np. upośledzenie słuchu, słabsza sprawność ruchowa) z powodu utraty partnera lub przeprowadzki do placówki.

Ułatwianie partycypacji społecznej jest ważnym elementem ogólnej strategii integracji.

Osoby starsze powinny mieć możliwość realizowania swoich zainteresowań i hobby w oparciu o osiągnięcia życiowe.

Zaangażowanie osób starszych w aktywność fizyczną lub zajęcia mające na celu poprawę ich odżywiania i zdrowia psychicznego może okazać się cennym środkiem ułatwiającym uczestnictwo w życiu społecznym.

Udział polityczny

Niektóre osoby starsze mogą zdecydować się na aktywność w sferze politycznej. W czasie, gdy tworzone są polityki mające na celu przygotowanie krajów do wyzwań związanych ze starzeniem się społeczeństw, kluczowe znaczenie ma włączenie tych, których faktycznie dotyczą, do procesu politycznego. Zarówno młode, jak i stare pokolenia powinny mieć jednakową możliwość wyrażania swoich potrzeb i zainteresowań.

Organizacje osób starszych zapewniają ważne środki umożliwiające uczestnictwo poprzez rzecznictwo. Związki zawodowe mogą również zapewnić emerytowanym pracownikom platformę polityczną (Vogel, 2007). Powinny aktywnie zaangażować się w debatę na temat tworzenia korzystniejszych warunków na rynku pracy, aby realizować prawo wszystkich pokoleń do aktywności zawodowej poprzez płatne zatrudnienie.

Dlatego osoby starsze powinny być równo reprezentowane w związkach zawodowych, obok innych grup wiekowych.

Silnymi środkami reprezentacji są partie polityczne, w których osoby starsze mogą bezpośrednio wpływać na program polityczny, w szczególności gdy są reprezentowane w parlamencie. Na przykład Demokratyczna Partia Emerytów Słowenii reprezentuje interesy osób starszych. Był członkiem rządu do 2008 roku i pozostaje w parlamencie. W innych krajach znane są strony reprezentujące interesy osób starszych, w tym Federacja Rosyjska i Ukraina.

Niektóre rządy powołały organy koordynujące kwestie starzenia się. Na przykład Austria utworzyła niezależną radę seniorów, która stała się głównym uczestnikiem dyskusji na temat krajowej polityki dotyczącej starzenia się. W Hiszpanii uczestnictwo i dialog między osobami starszymi a administracją publiczną ułatwiono za pośrednictwem różnych forów, w tym Państwowej Rady ds. Osób Starszych, Rady Wspólnot Autonomicznych ds. Osób Starszych oraz rad lokalnych w niektórych większych miastach (UNECE, Integracja i uczestnictwo osób starszych w społeczeństwie, 2009).



Udział ekonomiczny

Równie ważna jak uczestnictwo w sferze społecznej i politycznej jest integracja w sferze gospodarczej. Osoby starsze przez całe życie zdobywały doświadczenie merytoryczne. Powinni mieć możliwość skorzystania z tego doświadczenia, na przykład poprzez prowadzenie działalności przedsiębiorczej i wejście na rynek pracy. Miejsce pracy zapewnia dochód, a także sieci społecznościowe oraz poczucie bycia potrzebnym i produktywnego wnoszenia wkładu w społeczeństwo osobom w każdym wieku. Wielu pracowników, którzy osiągnęli wiek emerytalny, nadal czuje się na tyle zdrowo i sprawnie, aby kontynuować pracę. Inni są uzależnieni od dochodów i z tego powodu mogą zdecydować się na kontynuowanie pracy. Jeśli formalny sektor zatrudnienia ich nie zaakceptuje, mogą zostać zepchnięci do sektora nieformalnego i cierpieć z powodu gorszych warunków, stając się bardziej bezbronniymi.

Osoby starsze powinny mieć możliwość kontynuowania pracy tak długo, jak są w stanie i chcą. Aktywne zwiększanie integracji osób starszych w miejscu pracy ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia zrównoważonego zróżnicowania grup wiekowych w miejscu pracy.

W tym celu istnieje potrzeba promowania bardziej przychylnego stosunku pracodawców do zdolności produkcyjnych starszych pracowników. Można opracować nowe formy pracy i innowacyjne praktyki w miejscu pracy. Starsi pracownicy, którzy nie mogą już wykonywać prac wymagających fizycznie, mogą zostać przeniesieni na stanowiska, które bardziej im odpowiadają. Zalecenie Międzynarodowej Organizacji Pracy (MOP) dotyczące rozwoju zasobów ludzkich sugeruje opracowywanie metod pracy, narzędzi i sprzętu lub dostosowywanie miejsca pracy do potrzeb starszych pracowników.

Autorefleksja

Jakie są przykłady działań promujących uczestnictwo osób starszych w Twojej społeczności lub kraju?

Zasoby i więcej do czytania

- Partycypacja społeczna osób starszych: analiza koncepcji: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6969951/>
- Udział osób starszych w życiu politycznym i publicznym: https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/18_alexandre_sidorenko.pdf

Materiały wideo

- Społeczeństwo uważa, że starsi ludzie są bezużyteczni: <https://www.youtube.com/watch?v=uYzLsNiAt00>
- Jak stworzyć sensowne życie dla seniorów: <https://www.youtube.com/watch?v=MWoS9oFJlZy>

5.2. Różne formy partycypacji społecznej



Źródło: urly.it/39atx

Partycypacja społeczna jest definiowana jako zaangażowanie osoby w działania społeczne, które zapewniają interakcje z innymi członkami społeczności (Brown i Wyatt, 2009). Jest ważnym wymiarem aktywnego starzenia się i wyznacznikiem zdrowia. Niedawna metaanaliza wykazała, że osoby z silnymi relacjami społecznymi mają o 50% większą szansę na przeżycie.

Partycypacja społeczna jest również pozytywnie związana ze zmniejszoną śmiertelnością, niepełnosprawnością, depresją i pogorszeniem funkcji poznawczych oraz krótszymi pobytami w szpitalu. Ponieważ partycypacja społeczna osób starszych jest zmienna, można podjąć działania w celu jej zwiększenia.

Opiekunowie „BayView Healthcare”, domu opieki i osobistej pomocy na Florydzie, proponują sposoby uhonorowania i poszanowania osób starszych oraz zachęcają do ich uczestnictwa. Przeczytaj poniżej kilka sposobów rozpoznawania i doceniania osób starszych, które proponują.

Bądź uprzejmy

Bycie uprzejmym dla starszego jest przejawem szacunku. Starsi ludzie dorastali w czasach, gdy maniery i szacunek były częścią codziennej etykiety. Jeśli mówią, posłuchaj ich. Nie przerywaj im ani nie zwracaj się do nich po imieniu, chyba że uzyskasz na to pozwolenie. Okazywanie szacunku może nie tylko rozjaśnić ich dzień, ale także twój, ponieważ możesz się czegoś nauczyć (lub po prostu czuć się dobrze z rozjaśnieniem czyjegoś dnia!).

Zapytać o radę

Niestety istnieje ageizm, chociaż starsi są jednymi z najmądrzejszych ludzi w społeczeństwie. To wstyd myśleć, że ktoś starszy, z wieloletnim doświadczeniem, zostałby pominięty za ich radą. Seniorzy mogą wiele wnieść do społeczeństwa poprzez swoje życiowe doświadczenia, więc szukanie porady u starszego to dobrze spędzony czas. Oboje docenicie sentyment.



Wspólne posiłki

Wspólne jedzenie to jeden z największych zwyczajów społecznych ludzkości. Odżywiając swoje ciała, możesz również nadrobić zaległości i dobrze się bawić. Niezależnie od tego, czy wybierasz się do ulubionej restauracji, pakujesz piknik, czy odwiedzasz dom ukochanej osoby, staraj się regularnie jeść razem.

Porozmawiaj o dziedzictwie rodzinnym, historii i tradycji

W rodzinnych historiach jest niezaprzeczalna siła. W rzeczywistości składanie ustnej historii rodziny może nie tylko zbliżyć członków rodziny i wzmocnić więzi między pokoleniami, ale może również edukować w zakresie genetyki rodziny, osobowości i nie tylko. Historia rodzinna przekłada się na silniejsze więzi rodzinne i życiowe sukcesy. W rzeczywistości ostatnie badania wykazały, że dzieci, które mają większą wiedzę na temat historii swojej rodziny, wykazują również większą odporność emocjonalną, skuteczniej radzą sobie ze stresem i wyzwaniami, ponieważ mają silniejsze poczucie, skąd pochodzą i kim są.

Zadzwoń do nich

Jeśli mieszkasz zbyt daleko od ukochanej osoby w podeszłym wieku, aby regularnie ją widywać, podnieś słuchawkę i zadzwoń do niej. W naszym zabieganym życiu łatwo jest zapomnieć o znaczeniu, jakiego doświadczy starszy, jeśli poświęcimy trochę czasu na przywitanie się i pogawędkę. Rozmowy telefoniczne to osobisty sposób na powiedzenie, że Ci zależy.

Powiedz im, jak bardzo ich doceniasz i szanujesz

Nawet jeśli pokazujesz, że szanujesz swoich starszych poprzez swoje działania, ważne jest, aby rzeczywiście powiedzieć im, jak bardzo ich doceniasz i szanujesz. Komplementy i dawanie celu ludziom, zwłaszcza starszym Amerykanom, to bardzo pozytywne przesłanie. Jeśli jest senior, który pozytywnie na Ciebie wpłynął, podziel się tym z nim; prawdopodobnie wywoła uśmiech na ich twarzy.

Odwiedź społeczności seniorów

Świat porusza się w szybkim tempie i ludzie czasami zapominają o tym, co jest naprawdę ważne. O seniorach czasami się zapomina, ale wciąż żyją. Odwiedzając społeczności seniorów, komunikujesz się seniorom, na których Ci zależy. Dajesz im cel i rozmowę poprzez interakcję społeczną. Odwiedzanie społeczności seniorów, niezależnie od tego, czy mieszka tam twoja ukochana osoba, czy nie, to doskonały sposób na dotarcie do starszej społeczności i pokazanie im, że Ci zależy.

Wolontariusze w ośrodku dla seniora

Kiedy dajemy, czujemy się lepiej. Przekazywanie tego do przodu to dobra mantra do naśladowania. To nieskończenie wzruszające chwile w naszym życiu sprawiają, że wszystko jest warte zachodu, a często te chwile są chwilami spędzonymi na wolontariacie dla seniorów i ofiarowaniu potrzebującym. Trochę dużo się dzieje w domu opieki lub społeczności seniorów. Dowiedz się, jak święta są doskonałą okazją do wolontariatu w społeczności seniorów, ponieważ często są tam zajęcia i możliwości pomocy w uroczystych spotkaniach i uroczystościach⁶.

⁶<https://www.bayviewhealthcare.org/9-ways-honor-respect-elders/>



St Monica Trust, organizacja charytatywna z siedzibą w Bristolu, znana z zapewniania wysokiej jakości zakwaterowania i innowacyjnej opieki dla osób starszych i niepełnosprawnych, założona przez rodzinę Wills w 1925 roku, opracowała przewodnik wyjaśniający znaczenie działań międzypokoleniowych.

Pomysł pomagania ludziom w przebywaniu z innymi i interakcji z nimi nie jest dla nich nowy. Robią to od lat. Odkryli, że istnieje wiele wspaniałych sposobów łączenia ludzi. Od organizowania imprez społecznościowych i tworzenia programów przyjaźni, po oferowanie wszelkiego rodzaju zajęć, grup i inicjatyw. Jeden specjalny projekt polega na tym, że młodzi muzycy z Bristol Pre-Conservatoire piszą utwory muzyczne, aby opowiedzieć historie z życia swoich mieszkańców. Ten przykład interakcji między dziećmi i starszymi dorosłymi przynosi tak wiele wyjątkowych korzyści wszystkim zaangażowanym. „Zaangażowanie społeczne między pokoleniami jest kluczowym czynnikiem dobrego samopoczucia wszystkich”. (Barrio, Cortellesi i Kernan, 2016)


Działania międzypokoleniowe to społeczne zaangażowania i interakcje, zbliżające młodsze i starsze pokolenia do wspólnego celu (pokolenia pracujące razem, 2009). Obie strony mają możliwość zarówno dawania, jak i otrzymywania oraz poczucie własności i osiągnięć. I ma na celu wywołanie uśmiechu na twarzy wszystkich.

Its positive effects

Some key benefits – as highlighted by research and evaluation studies

For older adults	For children and young people	For both generations	The wider benefits
<ul style="list-style-type: none"> • The feeling of invigoration, better general health and well-being. • Being more up-to-date with trends. • An increase in physical, mental and creative activity. • Improvement in brain function.¹ • Feeling less isolated, empty or lonely. • More opportunities for social inclusion. • Rediscovering the joy of interacting with children of different ages. 	<ul style="list-style-type: none"> • Learning values and norms, and how to interact with older people from different backgrounds. • Development of teamworking skills. • The chance to discover that older people have been young once – and that they led interesting lives! • Learning about the realities of the life cycle in a natural, non-school environment. 	<ul style="list-style-type: none"> • Richer everyday experiences. • The chance to discover so much from each other. • Learn new things and see the world from another perspective. • Enjoy fun activities while interacting. • Boost confidence, self-esteem and mood. • Feel useful and valued, and enjoy a sense of achievement. • Challenge preconceptions about the opposite generation and counteract negative stereotypes and behaviour. • The ability to share cultural experiences. • Increased understanding and respect. • The opportunity to make new friends! 	<ul style="list-style-type: none"> • A better connection between generations helping to build bridges and close gaps. • An improved social bond and solidarity between young and old. • Can reduce levels of fear of crime through better understanding of younger people. • Provides excellent opportunities to pass on collective community and life memories to children. • Leads to more people being active citizens in their community. • Results in sharing of spaces, facilities and resources. • Increased satisfaction with home and neighbourhood.

"Intergenerational programs are a vaccination against ageism and a prescription for longevity."
Bridges Together¹

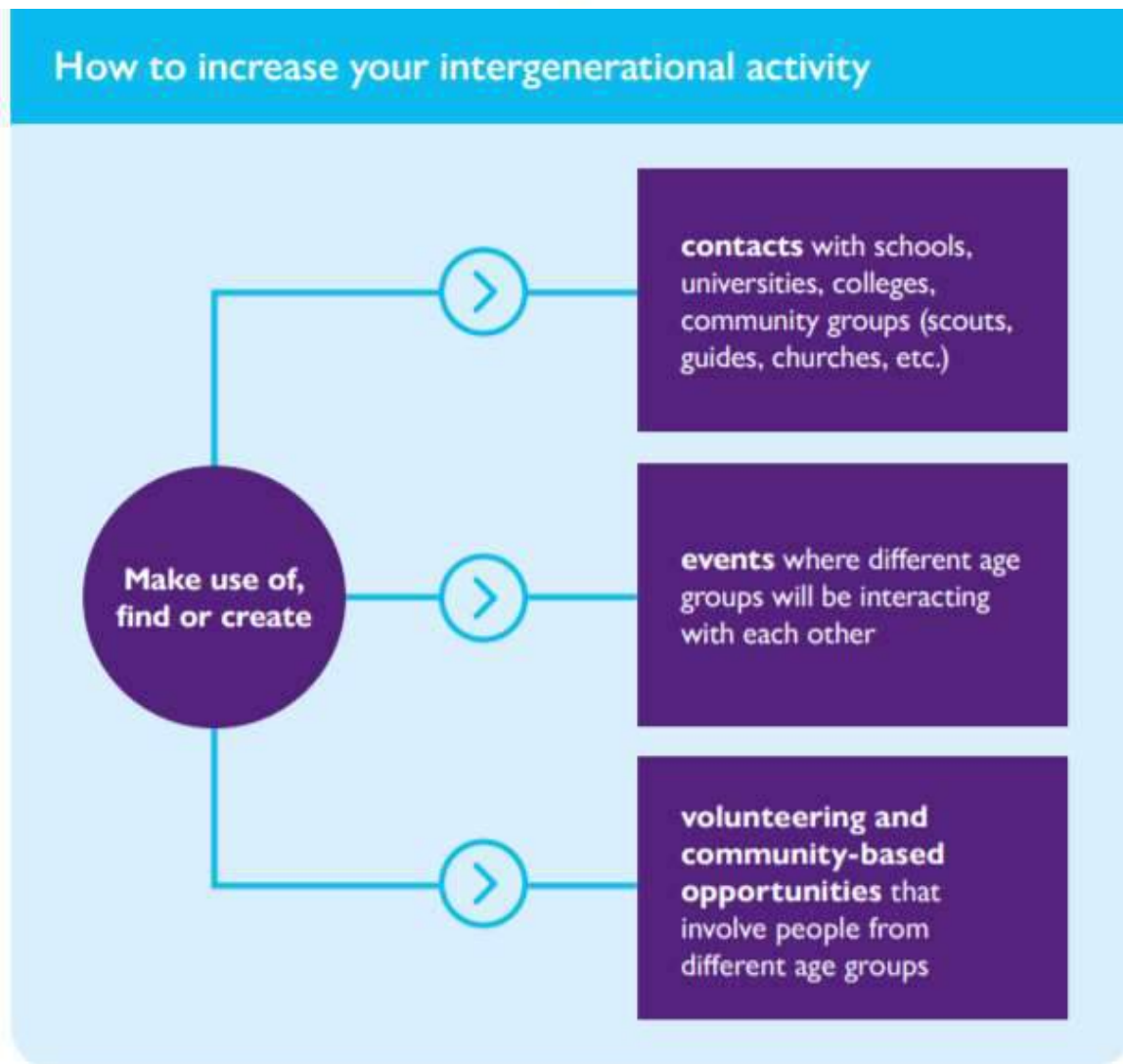


¹ <https://www.bridgetogether.org/boole-resources/research/>

Źródło: urly.it/3b414

Szeroka ankieta przeprowadzona niedawno w Ameryce wykazała, że dwie trzecie dorosłych chciałoby spędzać więcej czasu z ludźmi z innych grup wiekowych. A trzy czwarte chciało mieć w swojej społeczności więcej możliwości spotykania się i poznawania ludzi w różnym wieku.

Jeśli zastanawiasz się, jak zwiększyć aktywność międzypokoleniową, przeczytaj poniżej.



Źródło: urly.it/3b414

Działania międzypokoleniowe mają na celu osiągnięcie:

- Wspólnego udziału: grupy wiekowe pracują razem
- Korzyści dla wszystkich
- Odpowiedniego wsparcia
- Bezpieczeństwa fizycznego, psychicznego i emocjonalnego uczestników
- Budowanie zaufania i wzajemnego zaufania
- Ochronę poufności
- Równego statusu dla wszystkich zaangażowanych.



Jak ważny jest twórczy i kulturalny udział w dobrym samopoczuciu seniorów?

Z jednego badania przeprowadzonego przez Age UK, dotyczącego tego, jak ważny jest kreatywny i kulturowy udział w dobrostanie seniorów, wynika, że kreatywne i kulturowe uczestnictwo jest najważniejszym czynnikiem wpływającym na dobrostan w starszym wieku.

Uczestnictwo w sztuce ma zasadnicze znaczenie dla zdrowego starzenia się pod względem psychicznym, emocjonalnym, a nawet fizycznym (Arts Council England, 2021), a także przedstawia przykłady kreatywnych i kulturalnych działań dla osób starszych oraz zalecenia dla praktyków i decydentów. Oto kilka wniosków, które wyłoniły się z tej analizy.

Najważniejsze działania, w których uczestniczą osoby starsze:

- Czytanie dla przyjemności było najwyżej sklasyfikowane
- Dla osób z grupy o najniższym samopoczuciu zwiedzanie biblioteki publicznej i rzemiosło było drugim i trzecim najpopularniejszym zajęciem.
- Zabawy i dni poza domem były ważne dla wszystkich.

Jak uczestniczą różne grupy?

- Kobiety mają tendencję do udziału częściej niż mężczyźni.
- Kobiety znacznie częściej biorą udział w zajęciach tanecznych, rzemieślniczych i literackich, mężczyźni nieco bardziej angażują się w działalność muzyczną i historyczną.
- Uczestnictwo spada z wiekiem.

Co wpływa na uczestnictwo? Niektóre z czynników związanych z uczestnictwem obejmują dostęp do samochodu, zdrowie osoby, jej zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie, niezależnie od tego, czy jest opiekunem, ma przyjaciół, czy mieszka na obszarze miejskim. Niektóre bariery, które mogą uniemożliwić ludziom wzięcie udziału, obejmują:

- Brak transportu
- Brak wsparcia, aby wyjść i uczestniczyć
- Brak wiedzy o tym, co jest dostępne w okolicy



Źródło: urly.it/39av6

Autorefleksja

Jak możemy dowartościować osoby starsze w naszym społeczeństwie?

Zasoby i więcej do czytania

- Przewodnik dla osób starszych <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5bebf57b90d25-Intergenerational-Activity-Guide-2018-St-Monica-Trust.pdf>
- Partycypacja społeczna osób starszych: analiza koncepcji <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6969951/>
- Działalność twórcza i kulturalna oraz dobre samopoczucie w późniejszym życiu <https://www.ageuk.org.uk/bp-assets/globalassets/oxfordshire/original-blocks/about-us/age-uk-report--creative-and-cultural-activities-and-wellbeing-in-later-life-april-2018.pdf>
- • Wiek Kreatywności to 1000-osobowa sieć profesjonalistów, którzy wierzą, że kreatywność i kultura wspierają osoby starsze w lepszym zdrowiu i dobrym samopoczuciu (Age of Creativity Network, 2021)

Materiały wideo

- Za murami <https://www.youtube.com/embed/2o6EULGk6k>



- Jakie hobby i zajęcia poprawiają Twoje samopoczucie? | Wiek Wielka Brytania
<https://youtu.be/FJpOQN5frjY?t=14>

5.3. Poprawa jakości życia

Opieka nad starszym krewnym to duża odpowiedzialność i nie zawsze jest łatwa. Bez względu na to, jak bardzo jesteś kochający i oddany, bycie odpowiedzialnym za dobro drugiej osoby jest zawsze wyzwaniem. Na szczęście jest kilka prostych rzeczy, które możesz zrobić, aby poprawić jakość życia starszej osoby. Poniżej kilka pomysłów.

Monitorowanie i leczenie depresji

Depresja jest powszechnym zagrożeniem wśród seniorów, a osoby starsze są bardziej podatne na depresję niż młodsze grupy wiekowe. Osoby w wieku 65 lat lub starsze muszą być monitorowane pod kątem oznak depresji. Czasami depresja jest wywołwana przez traumatyczne wydarzenie w czymś życiu, ale może również pojawić się pozornie bez przyczyny.

Zachęć seniorów, aby byli świadomi objawów depresji i reagowali na nie, jeśli je zauważą, umawiając się na wizytę u lekarza tak szybko, jak to możliwe.

Pomóż im odnaleźć cel

Posiadanie celu w życiu i powodu do wstawania każdego ranka jest ważne dla dobrego zdrowia emocjonalnego. Kiedy ludzie czują, że nie mają żadnego celu ani nie wskazują na swoje życie, zaczynają czuć się nieszczęśliwi i puści w środku. Wiele osób czerpie poczucie celu ze swojej pracy i dlatego może to być trudne, gdy osiągną wiek emerytalny i nie mogą już pracować.

Zachęcanie seniorów do znalezienia celu, czy to poprzez podjęcie pracy, czy dołączenie do grupy ludzi o podobnych zainteresowaniach, może mieć duży wpływ na ich jakość życia. Warto rozważyć wszystko, co sprawia, że spotykają się i spotykają z innymi ludźmi, jednocześnie dając im coś wspólnego z ich czasem.

Pomóż im pozostać aktywnym

Nasze zdrowie emocjonalne i fizyczne są ze sobą ściśle powiązane. Jeśli pozwolisz, aby jeden się poślizgnął, drugi wkrótce podąży za nim. W przypadku seniorów, którzy są już bardziej podatni na depresję niż osoby młodsze, aktywność fizyczna i sprawność fizyczna mogą znacznie pomóc w zażegnaniu poczucia złego samopoczucia lub nieszczęścia. Chociaż starszym seniorom może być trudniej pozostać aktywnym, każdy powinien mieć możliwość wykonywania jakiejś formy aktywności fizycznej. Bez względu na wiek ludzie nie muszą wykonywać szczególnie forsownych czynności, aby czerpać korzyści z ćwiczeń.

Na przykład, nawet 15-minutowy lub 20-minutowy spacer każdego wieczoru może ostatecznie doprowadzić do znacznie lepszych wyników zdrowotnych dla seniora. Możesz nawet upiec dwie pieczenie na jednym ogniu i zachęcić je do rozpoczęcia ćwiczeń w grupie. Obecnie działa wiele grup ćwiczących seniorów, więc zajrzyj do Internetu, aby sprawdzić, czy istnieje taka w Twojej okolicy.



Zachęcaj do niezależności

W miarę jak wiele osób się starzeje, okazuje się, że mają problemy z robieniem wielu rzeczy, które kiedyś sprawiały im przyjemność. Wiele osób obawia się również, że dojdą do momentu, w którym nie będą w stanie pozostać we własnych domach i prowadzić samodzielnego stylu życia.

Wszystko, co możesz zrobić, aby pomóc seniorowi w prowadzeniu bardziej niezależnego życia, na dłuższą metę będzie korzystne dla jego zdrowia psychicznego i fizycznego. Na przykład jedną z opcji jest przenośna hulajnoga, która pozwoli im podróżować o własnych siłach, bez konieczności polegania na nikim innym w kwestii transportu.

Podobnie, skonfigurowanie ich z własnym telefonem komórkowym i usługą może również znacznie przywrócić im poczucie niezależności. Nawet najbardziej zaawansowani technicznie seniorzy mogą nauczyć się obsługi dzisiejszych smartfonów. Kluczem do utrzymania starszej osoby w dobrej kondycji i szczęścia jest zachęcenie jej do jak najczęstszego wyjścia. Nie pozwól im tarzać się samotnie w domu; zachęcaj ich do szukania innych ludzi i znajdowania towarzystwa.

Udział w życiu społecznym

Uczestnictwo społeczne osób starszych ma wiele zalet dla społeczeństwa, a zaangażowanie w działalność społeczną wydaje się być szczególnie korzystne dla zdrowia, dobrego samopoczucia i upodmiotowienia osób starszych. Jednak osobiste ograniczenia związane ze starzeniem się oraz determinanty związane ze środowiskiem społecznym i fizycznym mogą utrudniać partycypację społeczną osób starszych. Wraz ze starzeniem się ludzi środowisko mieszkaniowe może stawać się bardziej istotne dla ich uczestnictwa w życiu społecznym. Istnienie fizycznych barier w otoczeniu osoby starszej powoduje trudności w wykonywaniu czynności życia codziennego, zwiększając czas i wysiłek niezbędny do samodzielnego życia i pozostawiając niewiele czasu na partycypację społeczną. Brak wspólnych udogodnień, które zapewniają nieformalne miejsca spotkań, dodatkowo ogranicza możliwości interakcji osób starszych z innymi. Dostępność środków transportu umożliwia osobom starszym dotarcie do miejsc spotkań towarzyskich, dostęp do kluczowych zasobów zwiększa możliwości uczestnictwa w życiu społecznym podczas wykonywania czynności życia codziennego, a bezpieczne sąsiedztwo zachęca osoby starsze do zaufania i korzystania z udogodnień sąsiedzkich.

Chociaż kilka przewodników identyfikuje cechy społeczności przyjaznej osobom starszym poprzez informacje zebrane w grupach fokusowych lub ankietach z udziałem osób starszych, powiązania między projektowaniem środowiska fizycznego a partycypacją społeczną osób starszych nie były systematycznie analizowane. Wskazuje to na potrzebę dodatkowych badań, które analizują związek między projektowaniem środowiska mieszkaniowego a partycypacją społeczną osób starszych.

„Projekt dla wszystkich”

W ostatnich latach temat projektowania bez barier, nie tylko w budynkach i przestrzeniach publicznych i prywatnych, ale także w produktach i usługach, został podsumowany przez sformułowanie definicji „projektowania dla wszystkich”, czasami określanej również jako „projektowanie włączające” lub „Universal Design”, ogarnięty przede wszystkim przez organizacje i firmy, które potrafią wyobrazić sobie projekty, z których może korzystać jak najwięcej osób, niezależnie od wieku czy zdolności motorycznych.

Ze względu na zwiększoną średnią długość życia, nasze społeczeństwo jest głęboko zaangażowane w osiągnięcie celu, jakim jest starzenie się w najbliższej przyszłości, aby prowadzić niezależne i wspierane życie we własnym środowisku. Aby obniżyć koszty społeczne, badania w dziedzinie projektowania, z pomocą nauk medycznych, mają na celu zdefiniowanie innowacyjnych strategii i rozwiązań dla produktów i usług przyjaznych dla użytkownika, które mają rozsądny stosunek korzyści do kosztów, aby pomóc osobom starszym żyć lepiej życie codzienne.



Źródło: urly.it/39anm

Co rozumiesz przez projekt dla wszystkich?

Deklaracja Sztokholmska z 2004 roku nie pozostawia miejsca na nieporozumienia i definiuje Projekt dla Wszystkich jako „[...] projekt dla ludzkiej różnorodności, włączenia społecznego i równości. [...] „. Na bardziej osobistym poziomie stosuję zasady DFA, aby produkty dla osób niepełnosprawnych były tak samo troskliwe, jak produkty klasycznego świata Designu.

Projektowanie dla starzejącego się społeczeństwa: produkty i usługi

W „The Design Journal”, międzynarodowym czasopiśmie poświęconym wszystkim aspektom projektowania, Silvia Pericu opisuje niektóre metody, które można zastosować, aby udostępnić wszystkie miejsca i usługi.

W szczególności przedstawione w niniejszym artykule badania dotyczące środowisk życia, produktów i usług dla osób powyżej 65. roku życia uwzględniły złożoność wszystkich tych tematów, poczynwszy od czterech podstawowych zasad:

- Integracyjne podejście projektowania skoncentrowanego na człowieku angażuje ludzi w proces projektowania, bezpośrednio prosząc ich o wyrażenie swoich potrzeb lub interpretując te potrzeby z pomocą projektantów, którzy zanurzają się w rzeczywistym świecie użytkownika;



- Porównanie dwóch różnych pokoleń seniorów wykorzystując ich kontrastujące doświadczenia świata oraz mocne strony zbieżności, ponieważ obaj uczestnicy często należą do tego samego rdzenia rodzinnego, co łatwo prowadzi do ich aktywnej współpracy;
- Wkład nauk medycznych w priorytecie zagadnień związanych ze zdrowiem i profilaktyką w identyfikowaniu problemów do rozwiązania i bycie katalizatorem zmian, znajdowanie nowych powiązań pomiędzy naszym systemem, służbą zdrowia i środowiskiem zabudowanym oraz sektorem produktowym, zmierzyć się z niektórymi poważnymi problemami zdrowotnymi współczesnego społeczeństwa, takimi jak otyłość, choroby serca, wysokie ciśnienie krwi, udar, cukrzyca, niektóre formy raka i potencjalnie demencja;
- Potrzeba koncepcyjnego przejścia od skupienia się na produktach do doświadczenia ludzi, próba znalezienia uproszczenia i usprawnienia interakcji między użytkownikiem a produktem/usługą, w konsekwencji za pomocą projektowania doświadczeń użytkownika i jego narzędzi.

Zgodnie z tymi zasadami, etap ankietowania skoncentrowany był na dwóch tematach uznanych za istotne w codziennych czynnościach i ściśle związanych z ochroną zdrowia. Pierwszy dotyczy całości doświadczeń w relacji człowiek-pożywienie, poczynając od jego przygotowania w kuchni, oraz kupowanie artykułów spożywczych jako działalność społeczna. Drugi temat wiąże się z koncepcją sąsiedztwa, a konkretnie z parkami miejskimi w sposób promujący stosowanie dobrego projektowania i zachęcający do codziennej aktywności fizycznej w przestrzeni publicznej w miastach (Pericu, 2017).

Społeczności przyjazne osobom starszym

W ostatnich latach koncepcja społeczności przyjaznych osobom starszym stała się centralnym elementem pojęcia starzenia się w miejscu (Lawler, 2001). Opisywana na różne sposoby społeczność przyjazna osobom starszym to miejsce, w którym „ludzie mogą przeżyć całe życie, jeśli tego chcą, bez konieczności przeprowadzki i utraty kapitału społecznego”. Społeczność przyjazna osobom starszym analizuje środowisko w kategoriach bardziej makro jako miejsca, w których starsi ludzie są aktywnie zaangażowani, doceniani i wspierani przez infrastrukturę, która uwzględnia ich potrzeby. Sierra Health Foundation zasugerowała, że społecznościami przyjaznymi osobom starszym są te społeczności, w których wiek nie jest uważany za przeszkodę w poprawie zainteresowań i działań na całe życie, gdzie istnieje wsparcie i zakwaterowanie w celu zaspokojenia podstawowych potrzeb zdrowotnych i społecznych osób niepełnosprawnych związanych z wiekiem oraz gdzie dla osób starszych istnieją możliwości rozwijania nowych źródeł spełnienia i zaangażowania (Emlet i Moceri, 2012).

„Centre for Aging Better” to brytyjska fundacja charytatywna, która działa na rzecz tworzenia społeczności przyjaznych starzeniu się, angażujących starszych mieszkańców, grupy lokalne, rady i firmy współpracujące w celu poprawy ich społeczności. Kluczowe cechy społeczności przyjaznej starzeniu obejmują dobry transport, przestrzeń na świeżym powietrzu, wolontariat i możliwości zatrudnienia, rekreację i usługi społeczne.

W tych społecznościach starsi mieszkańcy pomagają kształtować miejsce, w którym żyją. Obejmuje to lokalne grupy, rady, firmy i mieszkańców, którzy wspólnie pracują nad identyfikacją i wprowadzaniem zmian zarówno w środowisku fizycznym, jak i społecznym, na przykład w transporcie, przestrzeniach zewnętrznych, wolontariacie i zatrudnieniu, rekreacji i usługach społecznych.



Za pośrednictwem różnych kanałów i zasobów (takich jak studia przypadków, spotkania rówieśnicze, konferencje i warsztaty) dostarczają wskazówek, łączą miejsca i oferują wsparcie społecznościom członkowskim w ich wysiłkach, aby stać się bardziej przyjaznymi dla osób starszych.

Przewodnik WHO po miastach przyjaznych osobom starszym podkreśla 8 dziedzin, którymi miasta i społeczności mogą się zająć, aby lepiej dostosować swoje struktury i usługi do potrzeb osób starszych: środowisko zbudowane, transport, mieszkalnictwo, udział w życiu społecznym, szacunek i włączenie społeczne (Ochoa-Daderska, et al., 2021), partycypacja obywatelska i zatrudnienie, komunikacja oraz wsparcie społeczne i usługi zdrowotne (Xiang, Shen, & Liu, 2020).

Domeny te nakładają się i współdziałają ze sobą. Na przykład szacunek znajduje odzwierciedlenie w dostępności budynków i przestrzeni publicznych oraz w zakresie możliwości, jakie miasto oferuje osobom starszym w zakresie uczestnictwa w życiu społecznym, rozrywki, wolontariatu lub zatrudnienia.

Na przykład brak niedrogo transportu publicznego izoluje osoby starsze, które nie jeżdżą już w swoich domach i utrudniają uczestnictwo w życiu społeczności, zwiększając ryzyko izolacji i samotności. Gdy transport jest dostępny i dostosowany do potrzeb seniorów, zarówno pod względem rozkładu jazdy, jak i destynacji, zwiększa mobilność i ułatwia uczestnictwo w życiu społecznym oraz poczucie przynależności do społeczności.

Równie ważne jest, aby osoby starsze nadal miały dobry powód, aby wyjść i uczestniczyć (Drury, Abrams i Swift, 2017). Oferty kulturalne i rozrywka, które zaspokajają zainteresowania osób starszych, możliwości wolontariatu lub zaangażowania obywatelskiego przyczyniają się do satysfakcjonującego i przyjemnego starszego wieku.

Zaangażowanie społeczne poprzez kluby seniora

Wraz z wiekiem seniorów brak więzi z innymi i pogarszające się życie społeczne może powodować wzrost depresji, a także wiele innych problemów zdrowotnych. Depresja i izolacja u seniorów mogą nawet powodować choroby, wysokie ciśnienie krwi i zwiększone ryzyko przedwczesnej śmierci. Jednak seniorzy, którzy prowadzą aktywny i niezależny styl życia, uzyskują korzyści, które poprawiają ich zdrowie fizyczne, samopoczucie emocjonalne i zdolność do dłuższego pozostawania niezależnymi (Beth Johnson Foundation, 2011).

W **Codziennym Zdrowiu**, firmie zajmującej się mediami cyfrowymi, która produkuje treści związane ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem, dostępne są wskazówki dotyczące utrzymania zaangażowania społecznego w wieku.

Oto wiele sposobów na pozostanie w kontakcie społecznym i intelektualną stymulację:

Pielegnuj swoją sieć społecznościową. Podejmij wysiłek, aby utrzymać bliskie, osobiste relacje z członkami rodziny, przyjaciółmi, członkami kościoła, sąsiadami i innymi ważnymi osobami w twoim życiu. Nawet jeśli nie są w pobliżu, nadal możesz pozostać w kontakcie przez e-mail lub Facebook. Korzystanie z serwisów takich jak Facebook i Twitter wśród internautów w wieku 65 lat i starszych wzrosło o 100% w latach 2009-2010, z 13% do 26%. Wiele ośrodków życia wspomagane zaczęło nawet oferować zajęcia z technologii, aby zapewnić seniorom dostęp do Internetu i sieci społecznościowej.



Graj w gry „umysłowe”. Regularne rozwiązywanie krzyżówek oraz granie w szachy i inne stymulujące intelektualnie gry utrzymuje twój umysł aktywny, a jeśli grasz z innymi, pomaga ci pozostać w kontakcie społecznym z rówieśnikami. Naukowcy uważają, że zarówno twoje ciało, jak i umysł kierują się zasadą „wykorzystać albo stracić”. Pomyśl więc o tych grach jako o zabawnych sposobach ćwiczenia mózgu.

Dołącz do klubu. Skontaktuj się z lokalnym centrum seniora i zapytaj, czy w Twojej okolicy są jakieś kluby, do których chciałbyś zostać częścią. Uczestnictwo w regularnych spotkaniach klubu książki, klubu ogrodniczego lub klubu artystycznego to świetny sposób na poznanie nowych ludzi i nawiązywanie satysfakcjonujących relacji z osobami o podobnych zainteresowaniach.

Wracaj do pracy. Wiele osób doświadcza stresu po przejściu na emeryturę, czując, że utraciły część swojej tożsamości. Jeśli pragniesz znowu pracować, rozważ podjęcie pracy w niepełnym wymiarze godzin, która może pomóc pobudzić twój umysł i dać ci poczucie większego wkładu. Encore.org i program Work Search oferują pomoc osobom starszym, które chcą wrócić na rynek pracy.

Zostań wolontariuszem w swojej społeczności. Jeśli chcesz mieć poczucie celu lub przyczynić się do większej sprawy, znajdź sposób na wolontariat w swojej społeczności. Możesz dowiedzieć się więcej o możliwościach wolontariatu za pośrednictwem takich organizacji jak Korpus Seniorów, rządowa organizacja, która łączy seniorów z lokalnymi i krajowymi organizacjami potrzebującymi wolontariuszy. Ostatnie badania pokazują, że starsze osoby, które zgłosiły się na ochotnika, mają mniejsze ryzyko śmierci w porównaniu z ich odpowiednikami, którzy tego nie robią.

Zaoferuj pomoc rodzinie. Jeśli masz wnuki lub innych młodych członków rodziny, których chciałbyś zobaczyć więcej, oferuj regularną opiekę nad dzieckiem. Pogoń za dziećmi to świetny sposób na utrzymanie aktywności fizycznej i poprawę samopoczucia.

Nierzadko zdarza się, że starsi ludzie stają się wycofani społecznie i intelektualnie. Ale jeśli postarasz się pozostać zaangażowanym w miarę starzenia się, znajdziesz więcej radości i satysfakcji w życiu – i jest duża szansa, że będziesz zdrowszy w miarę starzenia się.

Społeczność zachęcająca do zaangażowania społecznego osób starszych

Gerontolodzy i starsi dorośli są zgodni, że bycie zaangażowanym społecznie w późnym życiu jest oznaką dobrego starzenia się. Obecnie dobrze wiadomo, że posiadanie różnorodnych, wspierających sieci społecznościowych może promować zdrowie fizyczne i psychiczne. Członkowie sieci społecznościowych mogą mieć pozytywny wpływ na zachowania zdrowotne (np. przyjaciel lub krewny zachęcający do ćwiczeń lub stosowania leków), zapewniać wsparcie w potrzebie i umożliwiać interakcje społeczne, które tworzą pozytywne doświadczenia emocjonalne.

W ostatniej dekadzie zaobserwowano również rosnące zainteresowanie badaczy możliwością, że zaangażowanie społeczne chroni przed spadkiem funkcji poznawczych i demencją. Osoby, które pozostają aktywne i zaangażowane społecznie w okresie przechodzenia na emeryturę i w późnym wieku, są również najlepiej przygotowane do dalszego wnoszenia znacznego wkładu społecznego i gospodarczego; czynnik, który może okazać się kluczowy w skutecznym radzeniu sobie z niektórymi wyzwaniami starzenia się populacji, kluczowymi czynnikami, które wpływają na aktywność społeczną w późnym życiu.



Zachęcanie osób starszych do udziału w działaniach społeczności jest podstawą strategii aktywnego starzenia się w wielu krajach.

Jak podkreślają badania empiryczne osób starszych i psychospołeczne teorie starzenia się, nie wszyscy starsi dorośli pragną angażować się w nowe działania społeczne lub zaangażowanie społeczne – i mogą preferować znajome interakcje społeczne. Te różnice międzyosobnicze zostały przypisane jako funkcja zasobów zdrowotnych, społecznych i finansowych, jednak niewiele badań analizuje, w jaki sposób te czynniki oddziałują z kulturą i kontekstami politycznymi, aby wpływać na partycypację społeczną.

Dlaczego aktywność obywatelska i zatrudnienie są ważne?

Sfera aktywności obywatelskiej i zatrudnienia uznaje wartość wkładu, jaki osoby starsze oferują w życie społeczne i gospodarcze społeczności, w szczególności poprzez płatne zatrudnienie, wolontariat i aktywne działania obywatelskie. Osoby starsze są realizowane poprzez wolontariat i zatrudnienie, ponieważ nagradzają one działania promujące zdrowie i dobre samopoczucie oraz utrzymujące ich zaangażowanie społeczne. Jednocześnie społeczeństwo może czerpać z bogactwa wiedzy i doświadczenia, umacniać solidarność między pokoleniami i oferować możliwości uczenia się przez całe życie.

Istnieją doniesienia o dyskryminacji ze względu na wiek w miejscu pracy. Promowanie pozytywnego nastawienia pracodawców do zatrudniania i wydłużania życia zawodowego osób starszych pomogłoby zapewnić sprawiedliwe możliwości zatrudnienia dla seniorów oraz możliwość korzystania przez młodych ludzi z ich wiedzy.

Kilka konkretnych przykładów:

- Administracja miasta Reutlingen (Niemcy) przyjęła model „przyjazny rodzinie”, aby pomóc pracownikom godzić życie zawodowe i rodzinne, powrócić do świata pracy po okresie nieobecności, aby pomóc członkowi rodziny i pogodzić pracować z opieką członka rodziny. W ten sposób administracja pozyskała wykwalifikowaną, zmotywowaną i stabilną kadrę.
- „Centrum formacji ustawicznej” w Pradze (Republika Czeska) reprezentuje nowy model niezawodowego szkolenia międzypokoleniowego skierowanego do wszystkich grup wiekowych. Oferuje wysokiej jakości konferencje/lekcje po przystępnej cenie, aby edukacja była dostępna nawet dla grup znajdujących się w najbardziej niekorzystnej sytuacji, takich jak niepełnosprawni, emeryci i bezrobotni.
- „Senior Enterprise” to sponsorowana przez UE irlandzka inicjatywa, której celem jest promowanie obecności seniorów w świecie biznesu. Pomóż osobom w wieku 50 lat i starszym rozpocząć, przejąć lub zainwestować w firmę lub działać jako konsultanci dla nowych i rozwijających się firm.

Autorefleksja

Czy znasz inne formy zaangażowania społecznego seniorów?



Zasoby i więcej do czytania

- Osoby starsze w rozwoju społeczności. Rola stowarzyszeń osób starszych (OPA) we wzmacnianiu lokalnego rozwoju: <https://www.helppage.org/silo/files/older-people-in-community-development-the-role-of-older-peoples-associations-opas-in-enhancing-local-development.pdf>
- Razem lepiej — praktyczny przewodnik po skutecznym zaangażowaniu osób starszych: urly.it/3b439
- Globalne miasta przyjazne osobom starszym: przewodnik https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789241547307_eng.pdf
- Projektowanie dla każdego to projekt dostosowany do różnorodności zainteresowań : <http://designforall.org/design.php>

Materiały wideo

- Starsze przedsiębiorstwo: <https://www.youtube.com/watch?v=VpZQnaQlKZw>
- Dlaczego rezygnujemy ze świetnego designu, gdy jest dla „starszych”: <https://www.youtube.com/watch?v=FbAdRpUoOpA>
- Osoby w podeszłym wieku i zaangażowanie społeczne: <https://www.youtube.com/watch?v=mzFYIHCo0k4>

5.4. Zdrowe i aktywne starzenie się: najlepsze praktyki w Japonii, Singapurze i UE

Czym jest zdrowe starzenie się?

Każdy człowiek – w każdym kraju na świecie – powinien mieć możliwość długiego i zdrowego życia. Jednak środowiska, w których żyjemy, mogą sprzyjać zdrowiu lub być dla niego szkodliwe. Środowisko ma duży wpływ na nasze zachowanie, nasze narażenie na zagrożenia dla zdrowia (na przykład zanieczyszczenie powietrza lub przemoc), nasz dostęp do wysokiej jakości opieki zdrowotnej i społecznej oraz możliwości, jakie daje starzenie się.

Zdrowe starzenie się polega na tworzeniu środowisk i możliwości, które umożliwiają ludziom bycie i robienie tego, co cenią przez całe życie. Każdy może doświadczyć zdrowego starzenia się. Bycie wolnym od chorób lub ułomności nie jest warunkiem zdrowego starzenia się, ponieważ wielu starszych dorosłych cierpi na jeden lub więcej schorzeń, które, jeśli są dobrze kontrolowane, mają niewielki wpływ na ich samopoczucie⁷.

Przypadek Japonii

Jak opieka w Japonii jest liderem na świecie

Japonia od dawna słynie z powszechnego szacunku dla swoich seniorów i silnego poczucia obowiązku opieki nad nimi. Zaangażowanie i odpowiedzialność członków rodziny objętych opieką było nawet formalnie zawarte w „państwo opiekuńcze w stylu japońskim”. Jednak wraz ze zmianą struktury demograficznej społeczeństwa i stopniowym starzeniem się populacji – Japonia ma obecnie najstarszą

⁷ Ageing: Healthy ageing and functional ability <https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/ageing-healthy-ageing-and-functional-ability>



populację na świecie – zapewnienie opieki jest coraz częściej postrzegane jako problem społeczny (a nie wyłącznie rodzinny).

W 2000 roku Japonia wprowadziła Ubezpieczenie Opieki Długoterminowej (LCTI), mające na celu zapewnienie ochrony wszystkim osobom powyżej 65 roku życia, zgodnie z ich potrzebami. Jako taki, system jest jednym z najbardziej kompleksowych systemów opieki społecznej dla osób starszych na świecie, zbudowanym wokół celu zmniejszenia ciężaru opieki nad rodzinami.

Jak działa system w Japonii?

W Japonii osoby w wieku powyżej 65 lat składają wniosek do władz lokalnych i przeprowadzany jest złożony test, aby ocenić ich potrzeby.

Kierownik opieki doradza, jak najlepiej zaspokoić te potrzeby, w oparciu o przyznany im budżet i wiedzę lokalnych usługodawców w zakresie (głównie) opieki środowiskowej. Obejmują one szereg organizacji z sektora publicznego, non-profit i prywatnego. Dostawcy oferujący takie usługi to często małe organizacje osadzone w lokalnej społeczności.

Liczba domów opieki jest ograniczona, z silnym naciskiem na opiekę środowiskową: decyzja uzasadniona względami fiskalnymi, ale także jako najbardziej wspierająca dobrostan.

Ubezpieczenie jest finansowane ze składek, które są obowiązkowe dla wszystkich obywateli powyżej 40 roku życia – z ogólnego dochodu – oraz ze współwłasności użytkowników. Ze względu na powszechność kwalifikowalności i obowiązkowy charakter składek, w przeciwieństwie do poprzednich systemów opieki społecznej i wsparcia, nowy system niesie ze sobą znacznie mniej stygmatyzacji, a usługi są bardzo szeroko dostępne⁸.

Pięć kluczowych punktów

Jakie zatem pomysły proponuje raport Nuffielda? Poniżej pięć punktów do dostosowania:

- Postrzegaj wdrażanie zreformowanego systemu opieki społecznej jako projekt długoterminowy, aby zapewnić wsparcie publiczne
- Wbudowana elastyczność
- Wspieraj tworzenie jasnych i spójnych ról, takich jak menedżerowie opieki, którzy mogą oferować wsparcie użytkownikom
- Rozwijanie rynku świadczenia usług z uwzględnieniem kwestii kadrowych (w Japonii niedobór siły roboczej jest jednym z głównych problemów, z jakimi boryka się obecnie system)
- Skoncentruj się na profilaktyce i budowaniu społeczności wsparcia. Izolacja jest postrzegana jako jeden z największych problemów społecznych i zdrowotnych, z jakimi borykają się ludzie starsi. Rozwijanie wielu więzi społecznych w społeczności, w tym formalnego sektora wolontariatu, ale także szeregu nieformalnych sieci wsparcia sąsiedzkiego jest postrzegane przez osoby starsze jako sposób na utrzymanie pewnego stopnia niezależności.⁹

⁸ Japan has the world's oldest population – this is what we can learn from their social care model

<https://www.independent.co.uk/voices/japan-elderly-social-care-system-uk-nhs-health-old-people-a8377631.html>

⁹ Social care Japanese style – what we can learn from the world's oldest population <https://theconversation.com/social-care-japanese-style-what-we-can-learn-from-the-worlds-oldest-population-96936>



Sercem japońskiego systemu jest silne zaangażowanie w długoterminowe zapobieganie samotności i złemu zdrowiu. Usługi w Japonii są dostępne zarówno dla osób słabych, chorych, jak i zdrowych. Rzeczy takie jak zajęcia grupowe, praca w niepełnym wymiarze godzin, a nawet cheerleaderek, pomagają ludziom poczuć się włączonymi do społeczeństwa.

Czego możemy się nauczyć?

Chociaż system japoński nie jest magicznym pociskiem, jest wiele rzeczy, których moglibyśmy się nauczyć. Doświadczenie japońskie sugeruje, że osadzenie przejrzystości i elastyczności w systemie, pomaganie ludziom w poruszaniu się po systemie i promowaniu zdrowego stylu życia, ma prawdziwą wartość.

Zdrowe i aktywne starzenie się Singapur

Singapur przyjął podejście obejmujące cały kraj, przygotowując się do starzenia się populacji (Tang, 2000). W celu koordynowania polityki i programów rządowych dotyczących starzenia się populacji powołano Ministerialny Komitet ds. Starzenia się społeczeństwa. W 2015 r. Komitet uruchomił Plan Działań na rzecz Pomyślnego Starzenia się, który stanowi narodowy plan przygotowania Singapurczyków do dobrego starzenia się.

Singapurska wizja miasta przyjaznego seniorom działa na trzech poziomach: narodowym, wspólnotowym i indywidualnym.

- Seniorzy jako osoby indywidualne
- Seniorzy jako członkowie Towarzystwa
- Zaangażuj społeczność jako interesariuszy

W rzeczywistości Plan Działania został opracowany po szeroko zakrojonych konsultacjach z seniorami i interesariuszami z różnych środowisk.

Zgodnie z planem działania agencje rządowe wspólnie pracują nad wdrożeniem kompleksowego pakietu planów, aby Singapur stał się miastem dla wszystkich grup wiekowych. Plany te obejmują nowe opcje mieszkaniowe dla seniorów, transport przyjazny seniorom oraz parki terapeutyczne dla seniorów¹⁰.

Programy aktywnego starzenia się dla seniorów w Singapurze

Przez lata rząd Singapuru nadał priorytet i wprowadził liczne programy i działania mające na celu aktywne starzenie się osób starszych.

Sesje Ćwiczeń Grupowych

Sesje ćwiczeń grupowych są uważane za szeroko rozpowszechniony aktywny program starzenia się ze względu na ich niską i umiarkowaną intensywność, która jest odpowiednia dla seniorów ze wszystkich środowisk. Ćwiczenia same w sobie mają wiele korzyści, takich jak wzmocnienie mięśni i stawów osób starszych oraz poprawa ogólnego stanu zdrowia serca, ale ćwiczenia w grupie mogą zmienić całą

¹⁰ Successful Ageing: Progressive Governance and Collaborative Communities url.it/3b43w



dynamikę. Nie tylko staje się przyjemniejszym zajęciem dla osób starszych, ale także zwalcza izolację, jaką mogą odczuwać, ponieważ kultywuje kulturę wzajemnego wsparcia i więzi społecznych między sobą.

Lekcje Zdrowego Gotowania

Na tych zdrowych zajęciach kulinarnych osoby starsze mogą nauczyć się przygotowywać zdrowe posiłki poprzez pokazy na żywo prowadzone przez certyfikowanych instruktorów.

Warsztaty Prozdrowotne

Warsztaty zdrowotne seniorów poszerzają ich wiedzę na temat zdrowia i opieki zdrowotnej w ogóle, co pozwala na dokonywanie mądrzejszych wyborów w zakresie opieki zdrowotnej. Warsztaty te zwykle uczą seniorów tematów dotyczących zapobiegania upadkom i chorobom oraz innych technik utrzymania dobrego zdrowia.

Działania społeczne

Seniorzy mogą również nawiązywać nowe znajomości i spotykać się z rówieśnikami w Centrach Aktywnego Starzenia się poprzez szereg regularnie organizowanych zajęć towarzyskich. Działania te obejmują posiłki w społeczności, działania międzypokoleniowe, a nawet możliwości wolontariatu (BBC, 2016). Na przestrzeni lat przeprowadzono wiele badań, które dowodzą, jak zaangażowanie społeczne może być korzystne dla osób starszych¹¹.

Obudowy na małą i dużą skalę. Przykłady UE

Narodowa Strategia Pozytywnego Starzenia – Irlandia

Jeden z krajów europejskich, który jako pierwszy włączy zasady i wartości społeczeństwa opartego na koncepcji AI w Irlandii. W 2013 r. rząd irlandzki przedstawił Narodową Strategię Pozytywnego Starzenia.

Stosując zintegrowane podejście, kilka międzyresortowych i społecznych grup społecznych koordynowanych przez Departament Polityki Społecznej pracowało nad zdefiniowaniem strategii krajowej (Cortellesi & Kernan, 2016).

Program został dostosowany do cech charakterystycznych 4 irlandzkich regionów (hrabstwa), a każdy program hrabstwa był z kolei stale przekształcany przy udziale społeczności lokalnych.

Strategia stanowi kamień milowy w rozwoju polityki na rzecz osób starszych w Irlandii, ponieważ została opracowana w oparciu o wyrażone opinie osób starszych i ich przedstawicieli na temat tego, czego jako obywatele Irlandii potrzebują, aby umożliwić im pozytywne starzenie się.

Dlatego strategia jest skoncentrowana na obywatelach, a nie na usługach. Jest to całościowa i zintegrowana strategia, która dotyczy bardzo szerokiego spektrum zagadnień niezbędnych do zapewnienia pozytywnego doświadczenia starzenia się w Irlandii¹².

¹¹ Active Ageing Hubs & Senior Programmes in Singapore <https://www.homage.sg/resources/active-ageing-singapore/>

¹² National Positive Ageing Strategy urly.it/39axp

Nagrody dla starych ludzi

Bawarskie Ministerstwo Pracy i Spraw Socjalnych, Rodziny i Kobiet wraz z Bawarskim Stowarzyszeniem Seniorów rozpoczęło drugą z rzędu edycję Nagród dla osób starszych, które wyróżniają obywateli powyżej 65 roku życia, którzy wyróżniają się jako wzór do naśladowania i stanowią zachęcający przykład w dziedzinie sztuki, sportu, działalności charytatywnej, społecznej lub ekonomicznej.

Celem konkursu jest uświadomienie społeczeństwu wzorcowych osiągnięć osób starszych oraz walka ze stereotypami¹³.



Źródło: Dementiaaction.org.uk

Życie kulturalne osób starszych w Czechach

Aby promować udział osób starszych w życiu kulturalnym, Narodowy Festiwal Teatrów Seniorów w Republice Czeskiej organizuje co dwa lata festiwal dla osób starszych w różnych miejscach w całym kraju. Ministerstwo Kultury oferuje osobom starszym pomoc finansową na promocję amatorskiego kina i tradycyjnej kultury ludowej.

¹³ Bavaria launches the 2nd edition of the Old People Awards

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=89&furtherNews=yes&newsId=1386&langId=en>



Krajowe Centrum Informacji i Doradztwa dla Kultury (NIPOS) bada potrzeby kulturalne seniorów i ocenia je na tle oferowanych zajęć kulturalnych. W 2006 roku badanie miało na celu zidentyfikowanie tego zapotrzebowania. W kolejnym roku skupiła się na pogodzeniu zapotrzebowania i dostępności tych działań kulturalnych. Obecnie środki masowego przekazu oferują programy skierowane szczególnie do osób starszych. Na podstawie czeskiej ustawy o telewizji czeska telewizja publiczna dostosowuje programy do specjalnych potrzeb osób starszych. Większość audycji musi być z napisami kodowanymi, otwartymi napisami lub przetłumaczona na język migowy dla osób niedosłyszących. Od 2007 roku dystrybutorzy kopii czeskich utworów audiowizualnych muszą dostosować je do potrzeb osób z wadami słuchu¹⁴.

Autorefleksja

Czego możemy się nauczyć ze stylu japońskiego?

Zasoby i więcej do czytania

- Praktyka opieki nad osobami starszymi i starszymi w Japonii: Główne problemy, polityka i perspektywa programu: https://www.researchgate.net/publication/250192086_Aging_and_Elderly_Care_Practice_in_Japan_Main_Issues_Policy_and_Program_Perspective_What_Lessons_can_be_Learned_from_Japanese_Experiences
- Deklaracja Rady w sprawie Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej (2012): Droga naprzód: <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-17468-2012-INIT/en/pdf>

Materiały wideo

- 15-minutowy przykładowy trening dla osób starszych z Go4Life: <https://www.youtube.com/watch?v=Ev6yE55kYGw>
- Stan zdrowia w UE: <https://www.youtube.com/watch?v=iXD8upOFAbs>
- Aktywne starzenie się i srebrne umiejętności: <https://www.youtube.com/watch?v=AgEFoLS9Bc4>

5.5. Wspólne wysiłki – jak możemy przyczynić się do tworzenia odpowiednich społeczności dla naszych seniorów

Aaron Blight¹⁵, profesor na Uniwersytecie Shenandoah, zasugerował kilka pomysłów na to, jak możemy nauczyć się cenić osoby starsze w naszym społeczeństwie.

Osobisty poziom

Spędź czas z osobami starszymi. Po pierwsze, czas z osobami starszymi pomaga osobom starszym:

¹⁴ Czechia (Czech Republic) 2018 report <https://en.unesco.org/creativity/governance/periodic-reports/2018/czechia-czech-republic>

¹⁵ Aaron Blight, 15 ideas on how can we learn to value the elderly in our society <https://www.quora.com/How-can-we-learn-to-value-the-elderly-in-our-society>



- Poprawa zdrowia psychicznego i fizycznego osób starszych. Badania wskazują, że odnoszą korzyści z interakcji z młodszymi ludźmi, zarówno pod względem psychicznym, jak i fizycznym. Bycie wśród młodych często przenosi ich z powrotem do młodości.
- Zmniejszona samotność. Samotność to ogromny problem dla osób starszych, a tym bardziej dla naszej kultury. Bycie samotnym, poczucie bycia zapomnianym i zastanawianie się, czy ktoś jest dla Ciebie ważny: to może być druzgocące w każdym wieku.
- Dar celu i honoru. Kiedy twoja rodzina spędza czas z osobami starszymi, może to dać im poczucie wartości, godności i celu, czy to poprzez dzielenie się ich mądrością, czy po prostu bycie docenianym i kochanym.

Odwiedź i obserwuj, co dzieje się w domu opieki

DailyCaring, zdobywca nagrody Best Caregiver Website w 2020 roku, sugeruje kilka fajnych rzeczy do zrobienia z kimś w domu opieki lub życiu wspomagany:

Utrzymuj ich kontakt z rodziną

Seniorzy żyjący w społeczności opiekuńczej mogą czuć się samotni, ponieważ mają tak mały kontakt z rodziną. Wykorzystaj swoją wizytę jako okazję do utrzymania ich w kontakcie i zapewnienia im, że nie zostali zapomniani.

Aby utrzymać ich w kontakcie z członkami rodziny, możesz zabrać ze sobą gości – zwłaszcza dzieci, nastolatki lub kogoś, kto może czuć się zbyt niezręcznie, by odwiedzać go samodzielnie. Dla członków rodziny, którzy mieszkają daleko, zorganizuj wideo - czaty lub rozmowy telefoniczne, aby mieli również możliwość wirtualnego odwiedzenia Twojej starszej osoby dorosłej.

Przyprowadzając dzieci w odwiedziny, możesz przynieść puzzle, projekt artystyczny lub prostą grę, aby miały coś fajnego do zrobienia ze swoją starszą osobą dorosłą. Wspólna aktywność pomaga im nawiązać więź i sprawia, że wszyscy są szczęśliwie zaangażowani. Innym pomysłem jest zachęcenie małego dziecka do przyniesienia czegoś do „pokazania i opowiedzenia”, aby mogło podzielić się czymś, czym jest podekscytowane. Udostępnianie filmów z zajęć dzieci to kolejny fajny sposób na wspólne spędzanie czasu. Mogli razem obejrzeć nagranie z meczu piłki nożnej, szkolnego przedstawienia lub innych wydarzeń.

Udostępnianie bieżących zdjęć i filmów to kolejny sposób na informowanie starszej osoby dorosłej o codziennych zajęciach rodzinnych lub wycieczkach. Szczególnie spodoba im się oglądanie filmów z dziećmi. Możesz nawet udostępniać kanały na Facebooku, aby pokazać, co robili ostatnio członkowie rodziny.

Jeśli to możliwe, włącz swoją starszą osobą dorosłą na uroczystości rodzinne. Jeśli mogą uczestniczyć osobiście, możesz pomóc im podekscytować się wydarzeniem, opowiadając im o planach lub prosząc o ich wkład w jedzenie, muzykę lub wystrój. Podczas imprezy zrób mnóstwo zdjęć, aby móc dzielić się zabawnymi chwilami i wracać do nich podczas przyszłych wizyt.

Cieszcie się razem muzyką

Muzyka ma uniwersalną zdolność do poprawiania nastroju, zmniejszania pobudzenia oraz zwiększania szczęścia i zaangażowania. To także wspaniała aktywność, którą możesz podzielić się ze swoją starszą osobą dorosłą.



Kiedy jesteście razem, odtwarzajcie ich ulubione piosenki lub skonfiguruj prosty odtwarzacz muzyki, aby mogli słuchać w dowolnym momencie. Można było razem usiąść i posłuchać, zaimprovizować do wspólnego śpiewania lub posłuchać, jak wspominają wspomnienia z młodości.

Wspominaj stare zdjęcia

Przeglądanie starych zdjęć lub filmów to świetny sposób na wspólne spędzanie czasu i wzmacnianie więzi. Nigdy nie wiesz, jakimi historiami lub wspomnieniami Twój starszy dorosły będzie chciał się podzielić. Zdjęcia są również świetnym sposobem na rozpoczęcie rozmowy.

Jeśli ty i twoja starsza osoba dorosła bylibyście zainteresowani projektem, moglibyście nawet popracować nad stworzeniem drzewa genealogicznego lub historii rodziny – coś, co jest zarówno zabawne, jak i znaczące!

Zabierz ze sobą futrzanego przyjaciela

Głaskanie psa lub głaskanie kota to działanie wysoce terapeutyczne. Przy następnej wizycie dlaczego nie zabrać ze sobą swojego zwierzaka? Jeśli twoja starsza osoba dorosła jest miłośnikiem zwierząt, prawdopodobnie byłaby zachwycona spędzaniem czasu ze zwierzęciem, zwłaszcza ukochanym zwierzęciem rodzinnym.

Badania wykazały, że spędzanie czasu na zabawie ze zwierzętami obniża tętno, ciśnienie krwi i poziom stresu. A na dłuższą metę interakcja ze zwierzęciem może nawet obniżyć poziom cholesterolu, zapobiegać depresji i chronić przed chorobami serca i udarem mózgu.

Czytajcie na głos

Kolejną fantastyczną czynnością jest czytanie na głos. To świetny sposób na nawiązanie kontaktu i poinformowanie ich, jak bardzo Ci zależy, bez konieczności prowadzenia wielu rozmów.

Czytanie na głos jest szczególnie dobre dla osób starszych, które są przykute do łóżka, nie reagują zbyt dobrze z powodu zaawansowanego stanu zdrowia lub osób z zaburzeniami widzenia.

Obejrzyjcie program telewizyjny lub film

Oglądanie telewizji lub filmu to coś, co często robimy z przyjaciółmi i rodziną – dlaczego nie zrobić tego ze starszą osobą dorosłą? To kolejny sposób na wspólne spędzanie czasu bez odczuwania tak dużej presji na rozmowę.

Zadbaj o starszego sąsiada

Jeśli wybierasz się na zakupy dla siebie i swojej rodziny, zrób domofon sąsiadowi w sytuacji kruchości, aby dowiedzieć się, czy czegoś nie potrzebuje. W każdym razie można znaleźć wszystkie sklepy, które udostępniają się do dostawy do domu, ale próśb jest wiele i warto „zarezerwować” je dla tych, którzy tak naprawdę nie mogą zapewnić sobie i innym. Jeśli masz kilka minut do stracenia, odwiedź swojego starszego sąsiada.



Bądź cierpliwy

Bądź cierpliwy i wyrozumiały. Seniorzy prawdopodobnie wolą postrzegać siebie jako samowystarczalnych ludzi, którzy wyraźnie nie lubią być nadzorowani i otoczeni opieką. Jednak w niektórych przypadkach może nie być w stanie zadbać o siebie lub może potrzebować pomocy. Jeśli jesteś sobą i słuchasz go, ustalając pewne granice (czasu, umiejętności i zasobów), będziesz mógł żyć z nim szczęśliwie i postawisz go w pozycji, w której będzie miał z tobą równie spokojne życie.

Poziom publiczny

Kontynuując to, co zostało wyrażone przez Komisję Europejską, której celem jest zagwarantowanie innowacyjnego i zintegrowanego podejścia do pomocy na rzecz zdrowego i aktywnego starzenia się, dzięki bezpośredniemu zaangażowaniu podmiotów sektora publicznego i prywatnego w popyt, podaż i regulację systemów i usług w przypadku osób starszych każdy musi przyczynić się do osiągnięcia tego celu i istnieje potrzeba zaangażowania na różnych poziomach.

Światowa Organizacja Zdrowia zdefiniowała zdrowie psychiczne jako stan dobrego samopoczucia, w którym jednostka realizuje swój potencjał, może radzić sobie z normalnymi stresami życiowymi, może żyć produktywnie i owocnie oraz może wносить wkład w swoją własną społeczność (WHO, 2002).

Zdrowie psychiczne może być promowane i wspierane (lub zaniedbywane i podważane) wszędzie tam, gdzie jednostka znajduje się na kontinuum. Dobre zdrowie psychiczne pozwala seniorom w pełni wykorzystać swój potencjał i radzić sobie ze zmianami życiowymi i ważnymi wydarzeniami życiowymi, podczas gdy słabe zdrowie psychiczne ma odwrotny skutek.

Chociaż zdrowie psychiczne jest zasobem indywidualnym, wpływa na nie złożona współzależność cech indywidualnych oraz okoliczności kulturowych, społecznych, ekonomicznych i rodzinnych zarówno na poziomie makro (społeczeństwa), jak i mikro (społeczności i rodziny), z których wszystkie składają się na kontekst społeczny, w którym żyją seniorzy.

Kontekst społeczny seniorów jest częściowo kształtowany przez politykę: wytyczne, regulacje lub parametry, które rządzą życiem społecznym i określają, jakie zasoby, usługi i towary są dystrybuowane i komu.

Polityka dotyczy świadczenia usług (np. listy oczekujących na placówki opieki długoterminowej), programów (np. kryteria kwalifikacyjne do usług opieki domowej), organizacji (np. bezpieczeństwa), które dotyczą seniorów.

Soczewka Polityki Zdrowia Psychicznego Seniorów została zaprojektowana w celu promowania i wspierania zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia wszystkich seniorów.

- Jest to zestaw pytań służących do identyfikacji (lub przewidywania) wszelkich bezpośrednich lub pośrednich negatywnych skutków polityk, programów i usług (wdrożonych lub proponowanych) na zdrowie psychiczne seniorów.
- Wspiera rozwój lub analizę jakiegokolwiek polityki lub programu odnoszącego się do seniorów, w tym tych, które nie są bezpośrednio ukierunkowane ani na zdrowie psychiczne, ani na seniorów
- Jego wdrożenie zostało ocenione jako najlepsza praktyka w projektowaniu polityki wspierającej zdrowie psychiczne seniorów.



Kto powinien używać soczewek polityki zdrowia psychicznego seniorów? Soczewka polityki zdrowia psychicznego seniorów może być używana przez decydentów i analityków, kierowników programów, ewaluatorów, usługodawców, organizacje seniorów i rzeczników, badaczy i edukatorów (Galderisi, Heinz, Kastrup, & Beezhold, 2015).

Usługi poprawiające codzienne funkcjonowanie osób starszych

AUSER, Włoskie Stowarzyszenie na rzecz Aktywności Osób Starszych, mające na celu poprawę jakości życia osób starszych, przedstawiło kilka prostych sugestii dotyczących polityk i usług, przydatnych w budowaniu kraju odpowiedniego (także) dla osób starszych.

Jak widać, nacisk zostanie położony przede wszystkim na aspekty inne niż polityka społeczna i społeczno-zdrowotna, ponieważ uczestnictwo w życiu społecznym ma miejsce w wielu obszarach – domu, sąsiedztwie, transporcie, związkach itp. – tam, gdzie jest trzeba zadać sobie pytanie o przydatne rozwiązania, aby udostępnić osobom starszym takie same możliwości, jakie mają inni obywatele.

Nie oznacza to, że warto również zastanowić się nad charakterystyką usług socjalno-zdrowotnych i socjalnych, które również muszą ewoluować, w szczególności w celu umożliwienia osobom starszym dłuższego pozostawania w swoich domach.

Warunki mieszkaniowe

Nie trzeba rozводить się nad niezwykłym znaczeniem, jakie dom ma dla osób starszych. Biorąc pod uwagę, że ich domy są średnio stare, ze starymi środowiskami i systemami, często nietypowymi pod względem bezpieczeństwa i z pewnością charakteryzują się obecnością barier architektonicznych; w ponad 70% przypadków nie ma windy, co może znacznie ograniczyć możliwość opuszczenia domu przez osoby starsze, nawet samowystarczalne, i prowadzenia normalnego życia w związkach, dlatego sugeruje się, aby administratorzy przykładali dużą wagę do nadawania priorytetu adaptacji domów osób starszych (bariery architektoniczne, automatyka domowa, zużycie energii itp.) w miarę poprawy warunków mieszkaniowych zmniejsza potrzebę instytucjonalizacji.

Przestrzeń publiczna

Równie ważna jest dbałość o przestrzeń publiczną, w której znajduje się dom. Niestety, codziennym doświadczeniem jest to, jak konieczne jest odzyskanie wykorzystania przestrzeni publicznych do ich funkcji spotkań i spotkań towarzyskich. Polega ona na uwolnieniu placów i chodników od wszelkich przeszkód (np. zajmowanie terenów publicznych, które utrudniają restauracjom, barom, sprzedawcom ulicznym, zaparkowanym samochodach, psim odchodom), powierzchniach regularnych, zadbanych, nieślickich i wystarczająco dużych dla wózków inwalidzkich przejście, z obniżonymi chodnikami, które stopniowo zwężają się ku ulicy, wyposażone w toalety publiczne w dobrym stanie i łatwo dostępne dla osób niepełnosprawnych, z wyraźnymi oznaczeniami i zlokalizowane w dogodnych miejscach, dostępność miejsc siedzących i ławek na świeżym powietrzu, zwłaszcza na przystankach komunikacji miejskiej, rozmieszczone w regularnych odstępach czasu, kontrolowane, aby zapewnić wszystkim bezpieczny dostęp. Drogi muszą być również przywrócone do dostępności dla pieszych z odpowiednimi przejściami, regularnie rozmieszczonymi i oznakowanymi, aby bezpiecznie ułatwić przejście (ponad 50% ofiar



wypadków drogowych na przejściach dla pieszych ma ponad 65 lat). Sygnalizacja świetlna z sygnałami wizualnymi i dźwiękowymi musi zapewniać wystarczającą ilość czasu na przejście przez jezdnię.

Mobilność

Warunki mobilności mają fundamentalne znaczenie dla odpowiadania na potrzeby osób starszych. W tym celu dzielnice powinny być wyposażone w odpowiednie i dobrze skomunikowane linie transportu publicznego; przystępne cenowo, niezawodne i częste (w tym usługi nocne i weekendowe), szczególnie dla kluczowych miejsc, takich jak szpitale, ośrodki zdrowia, parki publiczne, centra handlowe, banki i centra seniora; wyposażone w pojazdy przystosowane dla osób niepełnosprawnych, z podłogą o regulowanej wysokości, z niskimi stopniami oraz z szerokimi i wysokimi siedzeniami, czyste i dobrze utrzymane, z wyraźnymi oznaczeniami numeru linii i miejsca przeznaczenia; ze specjalistycznymi usługami transportowymi dla osób niepełnosprawnych i odpowiednią liczbą przejazdów, aby uniknąć przepełnienia. Przystanki muszą być wyposażone w siedzenia i zadaszenia chroniące przed niepogodą, czyste, bezpieczne i odpowiednio oświetlone. Stacje muszą być dostępne, wyposażone w rampy, schody ruchome, windy, odpowiednie platformy oraz czytelne oznaczenia.

Uprzejmość kierowców ma fundamentalne znaczenie w przestrzeganiu ustalonych przystanków, czekając, aż pasażerowie usiądą przed opuszczeniem i zatrzymaniem się w pobliżu chodnika, aby ułatwić wsiadanie i wysiadanie z pojazdu. W korzystaniu z taksówek warto promować porozumienia dotyczące obniżonych stawek na rzecz osób starszych o niskich dochodach, aby zapewnić, że taksówki są wygodne i dostępne, z miejscem na wózki inwalidzkie i/lub urządzenia do chodzenia.

Dla wielu osób starszych i starszych, które jeżdżą samochodem, należy zadbać o to, aby drogi były dobrze utrzymane, szerokie i dobrze oświetlone, z wyraźnie oznaczonymi skrzyżowaniami, z wyraźnymi, dobrze widocznymi i odpowiednio rozmieszczonymi znakami, wyposażone w niedrogi parking i z kontyngentem zarezerwowane dla osób niepełnosprawnych. Przydatne jest zapewnienie kursów odświeżających dla starszych kierowców.

Środowisko

Bardzo ważny wkład w poprawę życia osób starszych ma ilość i jakość terenów zielonych, które muszą być łatwo dostępne, dobrze utrzymane i bezpieczne, z odpowiednio osłoniętymi i wyposażonymi miejscami do parkowania. Dużą popularnością cieszy się również możliwość poświęcenia czasu na uprawę sąsiedzkich i sąsiedzkich „ogrodów miejskich”. Nie bez znaczenia jest również wspieranie aktywności sportowej osób starszych, udostępnianie publicznych sal gimnastycznych poczynając od praktyczności obiektów szkolnych. Dodatkowymi elementami, które należy wziąć pod uwagę, są kontrast z hałasem i zanieczyszczeniami, miejska czystość i nieprzyjemne zapachy.

Usługi publiczne i ICT

Usługi publiczne są często odległe i trudno do nich dojechać komunikacją miejską. Wszystko to powoduje ogromne trudności dla osób starszych, zmuszonych do znoszenia stresujących podróży. Można z tym skończyć, dokładnie weryfikując obszary użytkowników, a przede wszystkim czyniąc miasta „inteligentnymi”. To jest teraz nieunikniony wybór. Z upowszechnienia systemów teleinformatycznych korzyści, jakie mogą z nich czerpać osoby starsze, wpływają na wszystkie momenty ich życia (Gródek-



Szostak, Ochoa Siguencia, Szelań-Sikora i Sikora, 2020). W tym celu konieczne jest promowanie publicznych inicjatyw umiejętności obsługi komputera; udostępniać komputery i dostęp do Internetu w miejscach publicznych, takich jak urzędy pocztowe, banki, urzędy publiczne, biblioteki itp. bezpłatnie lub po minimalnych kosztach i za pomocą wszelkich mediów do użytku przez osoby z większymi trudnościami.

We wszystkich przypadkach należy zadbać o to, aby urzędy publiczne były łatwo dostępne i wyposażone w windy, rampy, odpowiednie oznakowanie, schody, które nie są zbyt wysokie ani strome i wyposażone w balustrady, podłogi antypoślizgowe, miejsca odpoczynku z wygodnymi siedzeniami.

Udział w życiu społecznym

Dla coraz większej liczby osób starszych samotność jest jedną z głównych przyczyn rozkładu fizycznego i psychicznego. Obok wygodnego i wygodnego domu konieczne jest zatem zbudowanie systemu usług wspierających środowisko życia codziennego, który umożliwia włączenie ludzi w aktywne życie społeczności, nawet gdy zawodzą zdolności fizyczne (Höhn, 2008).

Planowanie i ułatwianie roli zdecentralizowanych usług społecznych jest niezbędne, aby sprzyjać projekcji w kierunku sąsiedztwa osób starszych. Niezbędne jest zagwarantowanie mnogości miejsc, takich jak przestrzenie rekreacyjne, szkoły, biblioteki, ośrodki seniora, parki, ogrody, w których mogą odbywać się inicjatywy, spotkania i spotkania. Działania i wydarzenia muszą być dobrze nagłośnione z informacjami o programach i dostępności, zwracając szczególną uwagę na warunki udziału osób niepełnosprawnych lub potrzebujących pomocy.

Integracja obywatelska

Dla osoby starszej nic nie waży bardziej niż utrata roli społecznej. Problem ten można łagodzić poprzez ciągłe stymulowanie integracji obywatelskiej poprzez inicjatywy mające na celu nadanie roli i rangi społecznej w społeczeństwie, takie jak umiejętność podejmowania decyzji w życiu obywatelskim z uwzględnieniem ich przeszłych i obecnych doświadczeń. Zaangażowanie może odbywać się na różne sposoby: konsultacje w sprawie uchwał władz lokalnych, które są interesujące dla osób starszych, od usług publicznych i wolontariatu po sposoby poprawy usług; słuchanie osób starszych przez przedstawicieli handlowców na temat usług i produktów najlepiej dostosowanych do potrzeb i preferencji osób starszych; uwagę mediów na eliminację stereotypów dotyczących publicznego wizerunku starzenia się.

Bardzo ważnym kanałem jest włączenie kursów dla osób starszych do programów szkół podstawowych i średnich, aktywne i regularne zaangażowanie w działania lokalnej szkoły wraz z uczniami i nauczycielami, dające możliwość dzielenia się swoją wiedzą, historią i doświadczeniem z innymi pokoleniami.

Uczenie się przez całe życie

Przyspieszone przemiany, których jesteśmy świadkami (języki, technologie, gospodarka, społeczeństwo) wymagają możliwości ciągłej aktualizacji, aby uniknąć ryzyka wykluczenia społecznego i zapewnić, aby osoby starsze czuły się w pełni włączone w zmiany (Scottish Mentoring Network, 2013). W tym celu administracja lokalna, instytucje edukacyjne i organizacje wolontariackie mogą wnieść duży wkład w aktualizację swoich umiejętności zawodowych i umiejętności czytania i pisanie.



Komunikacja i informacja

Ponieważ wiedza jest jednym z fundamentów obywatelstwa, informacje dotyczące wszystkich aspektów życia obywatelskiego muszą być zawsze dostępne dla wszystkich. Z tego powodu konieczne jest zapewnienie, aby informacje dla osób starszych odbywały się w najbardziej odpowiedniej formie.

W szczególności informacje instytucjonalne i usługowe muszą być szeroko rozpowszechniane, aby dotrzeć do osób starszych w ich domach i miejscach, w których prowadzą oni swoją działalność, koordynowane przez dostępną i dobrze nagłośnioną usługę – „zunifikowane” centrum informacji. Informacje drukowane – w tym oficjalne formularze, napisy telewizyjne i teksty na ekranach wizualnych – powinny być pisane dużymi literami, a główne idee powinny być podkreślone wyraźnymi tytułami.

Biorąc pod uwagę, że seniorzy nadal preferują komunikację ustną, warto udostępnić ją poprzez spotkania publiczne, kluby i media, a także przez odpowiedzialne osoby, które indywidualnie rozpowszechniają wiadomości. W przypadku korzystania z automatycznych urządzeń w służbach odbierania telefonów, które są coraz bardziej rozpowszechnione i powodują niemały dyskomfort zwłaszcza u osób starszych, konieczne jest, gdy usługa z odpowiedzią operatora nie jest możliwa, poświęcić przynajmniej trochę uwagi: podawać instrukcje powoli i wyraźnie umożliwiając ponowne odsłuchanie wiadomości w dowolnym momencie.

Bezpieczeństwo

Bezpieczeństwo miejskie jest dobrem wspólnym, prawem każdego człowieka, do którego dąży się łącznie z dobrem społecznym i od którego nie można go oddzielić. Jeśli tak jest w ogóle, to dla populacji osób starszych jest to potrzeba jeszcze silniejsza, ponieważ jest bardziej narażona na nadużycia, wykręty, nietolerancję, realne czyny przestępcze nie tylko fizyczne, ale także psychiczne i emocjonalne. Otwarcie stanowisk nasłuchowych i punktów bezpieczeństwa w dzielnicach jest pierwszym konkretnym działaniem w zakresie zapewnienia społecznego. Na ladzie osoby starsze, ale nie tylko, mogą znaleźć powitanie, wsparcie i przydatne wskazówki dotyczące samoobrony. Przydatne jest, aby przedstawiciele społecznych stowarzyszeń wolontariatu przyczyniali się do promocji oddziałów w sieci z innymi służbami publicznymi, aby pomagać, wspierać i prowadzić obywateli, którzy są ofiarami przestępstw ¹⁶.

Poziom prywatny

Od szczytu G-8 w 1997 r. starzenie się pracowników zostało włączone do agendy decydentów politycznych i od tej pory jest obecne we wszystkich dokumentach Komisji Europejskiej. Starzenie się to nie tylko kwestia związana z medycyną, demografią czy polityką społeczną, ale jest również ważnym aspektem polityki pracy i polityki gospodarczej, w którym przedsiębiorstwa odgrywają ważną rolę jako aktywny aktor.

Nie wystarczy zajmować się tylko podniesieniem granicy wieku emerytalnego, chyba że udało się stworzyć warunki, w których pracodawcy chcą rekrutować starszych pracowników, a pracownicy są bardziej zmotywowani do dalszego życia zawodowego. Kraje europejskie, którym udało się wydłużyć życie zawodowe (Finlandia, Dania, Holandia i Wielka Brytania), przyjęły globalne i holistyczne podejście oparte

¹⁶ For a country suitable for the elderly <https://www.secondowelfare.it/primo-welfare/inclusione-sociale/per-un-paese-a-misura-di-anziani.html>



na polityce publicznej i organizacyjnej, aby umożliwić bezpieczniejsze i aktywne starzenie się (Andor, Bresso, & Sedmak, 2011) oraz prawidłowe zarządzanie ostatnim okresem pracy.

W tych latach stosunek przedsiębiorstw do starszych pracowników powoli się zmienia (częściowo) i aby lepiej nakreślić inicjatywy operacyjne, niniejsze badanie opisuje studia przypadków organizacji, które świadomie mierzą się ze starzeniem się swojej siły roboczej. Stara się przewidywać kryzysy poprzez innowacyjne strategie i postępowanie, projekty ciągłego doskonalenia, planowanie kariery i zarządzanie sukcesą międzypokoleniową, angażując starszych pracowników zgodnie z ich specyficznymi cechami.

Wielu badaczy zauważyło rosnący wiek siły roboczej, ale mniej zauważa się, że siła robocza również staje się bardziej zróżnicowana pod względem wieku. W związku z tym, wraz ze starzeniem się siły roboczej, coraz ważniejsza będzie umiejętność zarządzania zróżnicowaniem wiekowym. Zarządzanie pracownikami w różnym wieku wymaga zrozumienia zmian fizjologicznych, psychologicznych i motywacyjnych towarzyszących wiekowi, a także interakcji między osobami w różnym wieku w kontekstach organizacyjnych. Wraz ze wzrostem świadomości wielowymiarowej natury wieku, pracodawcy mogą rozważyć przydatne adaptacje do swoich praktyk w zakresie zasobów ludzkich. Obalanie stereotypów dotyczących nieprawidłowego wieku można osiągnąć poprzez włączające praktyki HR, wykorzystanie interakcji międzypokoleniowych i zapewnienie znaczącej pracy wszystkim pracownikom (Cox, Posthuma, Castro i Smith, 2019).

Niektóre firmy świadomie konfrontują się z problemem starzenia się siły roboczej i dlatego starają się przewidywać kryzysy poprzez innowacyjne procedury lub strategie, projekty ciągłego doskonalenia, planowanie kariery i zarządzanie procesami integracyjnymi. oraz sukcesja międzypokoleniowa (identyfikacja i szkolenie substytutów), obejmująca również starszych pracowników na równi z innymi, zgodnie z ich specyfikacją.

Zarządzanie wiekiem: jak zwiększyć różnorodność w firmie

Podejście to uznaje podmiotowość pracownika oraz ciągły transfer umiejętności i doświadczeń za wartości i daje początek ukierunkowanym interwencjom na pracowników (starszych i nie), mających na celu ich ochronę i zachowanie/podniesienie ich umiejętności, zwiększenie doświadczenia i promowanie współpracy. międzypokoleniowej i aktywne utrzymanie tych zasobów. Zasadniczo starsi pracownicy są cenieni jako przedstawiciele i przekaziele kultury i wartości, które składają się na dziedzictwo, tożsamość i misję firmy.

Wiek nie jest postrzegany jako problem, ale jako szansa, której zarządzanie jest uwzględniane w projektach usprawniających i staje się podstawą strategii konkurencyjnego rozwoju firmy. Firmy te opierają się na charakterystycznych umiejętnościach obecnych w ich zasobach ludzkich, w szczególności u pracowników o większym stażu pracy, i decydują się scharakteryzować swoje konkurencyjne metody poprzez wzmacnianie i dalsze rozwijanie tych umiejętności poprzez ciągłe szkolenia i dzielenie się nimi między wszystkimi pracownikami, wspierając ich zaangażowanie i pielęgnowanie współpracy międzypokoleniowej, w przekonaniu, że od tego można zacząć doskonalenie i nowy rozwój firmy. Są to organizacje, które stawiają sobie za cel ciągłą adaptację i zmianę poprzez zaangażowanie wszystkich osób tam pracujących, aktywizując kolektywny proces uczenia się. Kilka porad:



Współpraca międzypokoleniowa

Starszym pracownikom można przypisać nowe role. W szczególności mogą być wykorzystywani jako trenerzy/mentorzy (coaching) do przekazywania wiedzy/umiejętności oraz pamięci/tożsamości korporacyjnej. Chodzi o zaangażowanie tych zasobów

w identyfikowaniu rozwiązań organizacyjnych do ich przyszłego zastąpienia, sprzyjających rozwojowi wewnętrznemu: jest to motywujący przekaz do całej firmy, pozwala utrzymać i rozwijać dotychczasowe umiejętności, przyspieszyć włączanie się w nowe role, umożliwia zbilansowanie wynagrodzeń. Ponadto międzypokoleniowe grupy doskonalące mogą prowadzić skuteczną kontrolę i monitorowanie procesów i produktów.

Elastyczna praca

Elastyczne godziny pracy (skrócone tygodnie pracy, skrócone, wydłużone), podział pracy, niepełny etat, zezwolenia na urlopy. Ta elastyczność jest rozumiana jako dostępność pracownika i firmy do organizacyjnej zmiany roli i/lub funkcji w organizacjach, które sprzyjają wszechstronności i wymienności zadań. Mobilność wewnętrzna, rotacja pracy, publikowanie ogłoszeń o pracę i samodzielne nominacje do awansów, planowanie kariery w celu promowania motywacji, wszechstronności i zdolności adaptacyjnych pracownika.

Ergonomia i projektowanie pracy (przeprojektowanie stanowiska)

Odpowiednie środki ostrożności w miejscu pracy mogą poprawić warunki pracy starszych pracowników pod koniec ich kariery. Warto zastanowić się na przykład, czy nie jest przydatne dostosowywanie miejsc pracy do zmieniających się potrzeb niemłodej już siły roboczej:

środowisko (hałas, wibracje, ciepło, zimno), ergonomia, oświetlenie, ogrzewanie i wentylacja, ale także prace domowe i telepraca. Stopniowe zmniejszanie fizycznego obciążenia pracą (np. statyczna praca mięśni, przenoszenie ciężkich przedmiotów, nieprawidłowa postawa podczas pracy, praca powtarzalna itp.). Zamiast przenosić starszych pracowników do innych stanowisk, działów i zadań, przeprojektowanie stanowiska pracy pozwala dostosować zadanie do ich ciągle zmieniających się umiejętności zawodowych.

Inicjatywy w zakresie zdrowia i dobrego samopoczucia

Kontrole lekarskie. Przerwy w godzinach pracy. Eksperymentowanie z konkretnymi ulepszeniami środowiska pracy poprzez interwencje w zakresie projektowania przestrzeni oraz wprowadzenie usług mających na celu promowanie psychofizycznego dobrostanu pracowników.

Centra biznesowe wyposażone do fitnessu, w których można utrzymać regularne i odpowiednie ćwiczenia fizyczne (aerobik, gimnastyka, tai chi itp.).

Zmiana nastawienia do pracowników, którzy nie są już młodzi

Zmiana nastawienia ludzi jest prawdopodobnie najtrudniejszą częścią, a znaczna część zmian musi nastąpić przede wszystkim w kierownictwie działów personalnych (zarządzanie wiekiem), kierownikach i kadrach firm: mają oni uprawnienia do planowania i organizowania pracy, zatrudniania i zwalnianie ludzi i wspieranie ich przez całe życie zawodowe.



Bez ich aktywnego wsparcia każda inicjatywa mająca na celu promowanie aktywnego starzenia się pracowników jest skazana na niepowodzenie. Walka z ograniczeniami wiekowymi i wypracowanie dobrych praktyk w zarządzaniu czynnikiem wieku musi wychodzić z wnętrza organizacji. Z tego powodu istotne jest promowanie odpowiednich zmian także w grupach roboczych: wielu dojrzałych pracowników często odczuwa z ogromnym dyskomfortem klimat obojętności lub wrogości ze strony kolegów, wykrywają postawy wystarczalności, które prowadzą do pogorszenia pozytywny klimat współpracy.

Osoby zarządzające firmą muszą zrozumieć, że kwestia dojrzałych pracowników ma obecnie charakter strukturalny, to znaczy skazany na przetrwanie w czasie, i dlatego wymaga rozwiązania w sposób systematyczny, a nie epizodyczny, w perspektywie średnioterminowej. W tym sensie pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie problemu i przeprowadzenie demograficznego mapowania zasobów firmy (profil analizy wieku), próbując zrozumieć, którzy specjaliści odejdą z firmy i kiedy ¹⁷.

Poziom NGO

W ostatnich latach populacja kraju szybko rośnie, co wiąże się ze wzrostem liczby osób starszych. Ale rozwój rodzin nuklearnych również rośnie w szybkim tempie. Obecne społeczeństwo doświadcza zmian kulturowych, społecznych, a nawet fizjologicznych. Ze względu na komplikacje związane ze spokojnym życiem w zmieniającym się środowisku, pomoc domowa dla osób starszych stała się trudnym zadaniem i dodała odpowiedzialność ludziom. W ten sposób, aby zaspokoić wszystkie podstawowe potrzeby osób starszych, wiele organizacji pozarządowych powstało z główną wizją pomocy osobom starszym.

Poziom Medialny

Promowanie wiedzy ICT dla osób starszych

Nieznajomość korzystania z komputerów może pogłębić wykluczenie, z jakim mogą spotkać się osoby starsze. Pozbawieni są niezbędnych informacji i udogodnień, które coraz częściej dostępne są jedynie w formie cyfrowej.

Żyjemy w społeczeństwie coraz bardziej opartym na wiedzy, ze starzejącą się populacją i coraz bardziej konkurencyjną gospodarką światową. Dlatego niezwykle ważne jest, aby osoby starsze nadal się uczyły, nadążały za zmianami i dostosowywały się do nich, aby nie zostać wykluczone ze społeczeństwa. Państwa członkowskie muszą pracować nad tym, aby aspekty TIK w uczeniu się dorosłych, w tym dla osób starszych, były jak najłatwiejsze i jak najbardziej dostępne.

Technologie przyjazne dla użytkownika mogą pomóc osobom starszym w wykonywaniu codziennych czynności, takich jak samodzielne życie, zarządzanie majątkiem, monitorowanie stanu zdrowia, tworzenie i utrzymywanie sieci społecznościowych, ułatwianie dostępu do towarów i usług, uczestnictwo w pracy lub wolontariat oraz lepsze zapewnienie im bezpieczeństwa.

Ważne jest, aby dostarczanie towarów, zastosowań technologicznych i usług było przyjazne dla użytkownika, dostępne, przystępne cenowo i odpowiednie dla wszystkich oraz aby stworzyć zachęty

¹⁷ Company policies for age management <https://www.mefop.it/cms/doc/17790/age-management.pdf>



zachęcające osoby starsze do korzystania z nich. Potrzeby osób starszych należy uwzględnić w zakresie towarów i usług konsumpcyjnych.

Utrzymywanie znaczących relacji społecznych jest powszechnie uważane za jeden z kluczowych elementów dobrego starzenia się. Odległość geograficzna od krewnych, upośledzona mobilność lub czasochłonne obowiązki, takie jak opieka, mogą utrudniać starszym dorosłym zaspokajanie potrzeby kontaktu społecznego, co stwarza ryzyko, że ci dorośli poczuć się samotni, ale mają niewielkie możliwości nawiązania kontaktów społecznych. Media społecznościowe mogą pokonać te bariery, ponieważ sieci społecznościowe online i fora dyskusyjne online mogą być wykorzystywane do nawiązywania kontaktów społecznych niezależnie od lokalizacji geograficznej lub czasu. Ponadto media społecznościowe dają nowe możliwości nawiązywania kontaktów społecznych, udzielania i otrzymywania wsparcia oraz wzbudzania poczucia kontroli ¹⁸.

Społeczność Internetowa „50plusnet”

Udostępnianie forum internetowego do zaangażowania i wymiany społecznej między osobami w wieku 50 lat i więcej „50plusnet” to wirtualne miejsce spotkań i społeczność internetowa dla osób w wieku 50 lat i starszych. Uczestnicy są dobierani do odpowiednich zajęć, forów czatowych i klubów, aby odpowiadać indywidualnym profilom, hobby i zainteresowaniom, a tym samym otwierają internetową sieć społecznościową. Projekt ma na celu promowanie partycypacji społecznej i kontaktu ze społeczeństwem, a także stworzenie forum doradztwa, wsparcia i wymiany między osobami starszymi. Społeczność internetowa jest otwarta dla wszystkich osób w wieku 50 lat lub starszych w Holandii. 50plusnet jest tworzony przez Holenderski Instytut Promocji i Prewencji Zdrowia (NIGZ) i finansowany przez organizacje prywatne i publiczne.

Więcej informacji dostępne na: <https://www.maxmeetingpoint.nl/home>

Późne Życie

Sieci społecznościowe online dla seniorów Projekt ten, współfinansowany przez program Grundtvig, ma na celu rozszerzenie społecznych korzyści płynących z nowoczesnych technologii informacyjnych i komunikacyjnych na seniorów. Kluczowym narzędziem jest internetowa platforma społecznościowa skierowana wyłącznie do osób starszych i zapewniająca szeroki zakres odpowiednich treści.

Projekt zapewnia wsparcie i wskazówki dla starszych użytkowników i osób z nimi pracujących. Projekt promuje również e-dostępność, w tym oprogramowanie i współpracę z lokalnymi i regionalnymi dostawcami usług w celu zwiększenia dostępności treści online.

Go-myLife: Korzystanie z Internetu: moje życie towarzyskie

Uczestnictwo społeczne osób starszych poprzez korzystanie z internetowych sieci społecznościowych Projekt Go-myLife, współfinansowany przez wspólny program Ambient Assisted Living, ma na celu zwiększenie udziału społecznego osób starszych poprzez korzystanie z internetowych sieci społecznościowych. Rozwija mobilną platformę społecznościową dostosowaną do potrzeb osób starszych,

¹⁸ Social Media Use of Older Adults: A Mini-Review <https://www.karger.com/article/fulltext/346818>



umożliwiająca interakcję z ich rówieśnikami i rodzinami. Oprócz sieci zapewnia łatwy dostęp do odpowiednich informacji geograficznych i wsparcia poza domem. Projekt ma na celu podniesienie jakości życia osób starszych i ułatwienie im dalszego uczestnictwa w życiu społecznym.

Więcej informacji dostępne na: <http://www.gomylife-project.eu/en/>

Autorefleksja

Jakie znasz rodzaje usług poprawiających codzienne funkcjonowanie osób starszych?

Zasoby i więcej do czytania

- Jak kontakty społeczne utrzymują seniorów w zdrowiu
:https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_connections_keep_seniors_healthy
- Aktywni seniorzy dla Europy: Przewodnik po Unii Europejskiej:
https://ec.europa.eu/eip/ageing/library/active-senior-citizens-europe-guide-european-union_en.html

Materiały wideo

- Uczenie się międzypokoleniowe: wymiany między młodymi i starszymi:
<https://www.youtube.com/watch?v=Pt58fu-TjWc>

5.6. Zajęcia z seniorami

Zajęcia z seniorami są nieodłączną częścią rozwoju umiejętności wychowawców i kadry pracującej z seniorami. Zasadniczo powinieneś być w stanie zastosować w praktyce to, czego się nauczyłeś, projektując, adaptując i realizując zajęcia z seniorami. Odpowiednie zajęcia (np. warsztaty) pomogą Ci w Twojej pracy, ale także poprawią jakość życia seniorów i szczęście ich rodzin. W rezultacie będą one wspierać relacje międzypokoleniowe oraz integracyjne dzielnice i społeczności lokalne.

Zadanie: Użyj szablonu scenariusza zajęć z Załącznika 2 i zaprojektuj odpowiedni scenariusz zajęć, który pomoże Ci wzmocnić pozycję seniorów.

Przykład działania: Warsztaty gastronomiczne mogą być dobre, aby pomóc Ci wzmocnić pozycję seniorów, ale możesz stworzyć dowolne działanie, które uważasz za istotne.

5.7. Proponowane warsztaty

Zajęcia z seniorami są nieodłączną częścią rozwoju umiejętności wychowawców i kadry pracującej z seniorami. Zasadniczo powinieneś być w stanie zastosować w praktyce to, czego się nauczyłeś, projektując, adaptując i realizując zajęcia z seniorami. Odpowiednie zajęcia (np. warsztaty) pomogą Ci w Twojej pracy, ale także poprawią jakość życia seniorów i szczęście ich rodzin. W rezultacie będą one wspierać relacje międzypokoleniowe oraz integracyjne dzielnice i społeczności lokalne.



Zadanie: Użyj szablonu scenariusza zajęć z Załącznika 2 i zaprojektuj odpowiedni scenariusz zajęć, który pomoże Ci docenić swoich seniorów.

Przykład działania: „Nauczyciel na jeden dzień” może być dobry, aby pomóc Ci docenić swoich seniorów, ale możesz stworzyć dowolne działanie, które uważasz za istotne.

5.8. Evaluation quiz no.5 Quiz ewaluacyjny nr 5

- 1) Co oznacza „aktywne starzenie się”?
 - a) Ćwicz regularnie
 - b) Możliwość wykonania wielu zadań w ciągu jednego dnia
 - c) Być zintegrowanym ze społeczeństwem i mieć wyższą jakość życia oraz dłuższe i zdrowsze życie
- 2) Dlaczego seniorzy odgrywają istotną rolę w naszym społeczeństwie?
 - a) Ponieważ mają wiele historii do opowiedzenia
 - b) Ponieważ dbają nie tylko o siebie, ale także o innych (jak rodzina i przyjaciele)
 - c) Ponieważ przekazują hojnie datki na cele charytatywne niż jakakolwiek inna grupa wiekowa
- 3) Co oznacza integracja społeczna?
 - a) Stan, w którym wszyscy członkowie, w tym osoby znajdujące się w trudnej sytuacji, cieszą się równymi szansami
 - b) Gdy obowiązki są dzielone między różne grupy społeczne
 - c) Kiedy imigranci idą w parze z miejscową ludnością
- 4) Jaki jest Twoim zdaniem sposób na promowanie integracji społecznej?
 - a) Organizowanie wydarzeń z udziałem różnych osób
 - b) Udostępnianie informacji o działaniach kulturalnych
 - c) Poprzez udział społeczny, polityczny i gospodarczy
- 5) Dlaczego partycypacja społeczna jest ważna dla seniorów?
 - a) Ponieważ pozwala seniorom na aktywne życie związane z rodziną, przyjaciółmi i społeczeństwem, w którym żyją
 - b) Ponieważ mogą pomóc w opiece nad wnukami
 - c) Ponieważ seniorzy mogą pracować jako wolontariusze
- 6) Dlaczego partycypacja polityczna jest ważna dla seniorów?
 - a) Ze względu na ich wcześniejsze doświadczenie w świecie pracy
 - b) Urzeczywistniać prawo wszystkich pokoleń do aktywności zawodowej poprzez płatną pracę
 - c) Zapewnienie ważnych środków umożliwiających uczestnictwo poprzez rzecznictwo
- 7) Dlaczego partycypacja ekonomiczna jest ważna dla seniorów?
 - a) Ponieważ aktywne zwiększanie integracji osób starszych w miejscu pracy ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia zrównoważonego zróżnicowania grup wiekowych w miejscu pracy
 - b) Promowanie bardziej przychylnego nastawienia pracodawców w zakresie zdolności produkcyjnych starszych pracowników
 - c) Ponieważ osoby starsze przez całe życie zdobywały doświadczenie merytoryczne
- 8) Jakie są kluczowe korzyści z partycypacji społecznej dla osób starszych?



- a) Czujesz się użyteczny, ceniony i cieszę się poczuciem osiągnięcia
 - b) Opracowanie progów pracy zespołowej
 - c) Poprawa ogólnego stanu zdrowia, zwiększenie aktywności umysłowej, fizycznej i twórczej, poprawa funkcji mózgu
- 9) Jak niewiele działań możesz zrobić jako edukator, aby poprawić jakość życia osoby starszej?
- a) Pomóż im znaleźć cel i pozostać aktywnym, monitorować i leczyć depresję
 - b) Towarzyszyć im w codziennych czynnościach
 - c) Organizuj dla nich wycieczki i wizyty
- 10) Czym jest społeczność przyjazna osobom starszym?
- a) Miejsce, w którym starsi ludzie nie są izolowani i wykluczeni ze społeczeństwa, w którym żyją
 - b) Miejsce, w którym starsi ludzie mogą mieszkać razem
 - c) Miejsce, w którym osoby starsze są aktywnie zaangażowane, cenione i wspierane przez infrastrukturę dostosowaną do ich potrzeb
- 11) Wybierz jedną z opcji poniżej czynników wskazujących na zdrowe starzenie się
- a) Tworzenie środowisk i możliwości, które umożliwiają ludziom bycie i robienie tego, co cenią przez całe życie
 - b) Bycie wolnym od chorób lub ułomności
 - c) Życie w bezpiecznym życiu z dala od niebezpieczeństw i stresujących sytuacji
- 12) Który kraj w 2000 roku wprowadził ubezpieczenie opieki długoterminowej (LCTI)?
- a) USA
 - b) Japonia
 - c) Wielka Brytania
- 13) Jak działa LCTI?
- a) Osoby zainteresowane zgłaszają się do swojego samorządu i czekają na listę oczekujących na przyjęcie
 - b) Osoby powyżej 65 roku życia zgłaszają się do swojego samorządu, przeprowadzany jest kompleksowy test oceniający ich potrzeby, wspierany przez kierownika opieki
 - c) Osoby zgłaszają się do swojego samorządu i czekają na wybór do programu Ubezpieczenia Opieki Długoterminowej
- 14) Które kraje europejskie włączyły do swojej polityki aktywne starzenie się jako wartość?
- a) Irlandia, Czechy, Niemcy
 - b) Włochy, Irlandia, Rumunia
 - c) Polska, Czechy, Grecja
- 15) Wskaż niektóre usługi poprawiające codzienne funkcjonowanie osób starszych
- a) Obudowa, bezpieczeństwo
 - b) Usługi publiczne i ICT, Uczenie się przez całe życie
 - c) Badania lekarskie, wsparcie psychologiczne
- 16) Jakie są podstawy podejścia do zarządzania wiekiem?
- a) Wiek nie jest postrzegany jako problem, ale jako okazja do przekazania kultury i wartości składających się na dziedzictwo, tożsamość i misję firmy.
 - b) W firmie istnieją różne możliwości w zależności od wieku pracowników



- c) Wiek działa jako czynnik przy przydzielaniu różnych zadań, tworząc konkurencyjne i bardziej produktywne środowisko
- 17) Jakie są kluczowe czynniki skutecznego podejścia do zarządzania wiekiem?
- a) Praca zespołowa, wystąpienia publiczne, pacjent
 - b) Zdolność do adaptacji, otwartość, pro aktywność
 - c) Współpraca międzypokoleniowa, elastyczna praca, przeprojektowanie pracy
- 18) Dlaczego ważne jest promowanie wiedzy ICT wśród osób starszych?
- a) Aby pomóc im pozostać w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi
 - b) Wykonywanie codziennych czynności i lepsze dbanie o ich bezpieczeństwo
 - c) Aby w razie potrzeby móc skuteczniej szukać pomocy
- 19) Według Aarona Blight, profesora na Uniwersytecie Shenandoah, jak możemy nauczyć się cenić osoby starsze w naszym społeczeństwie?
- a) Spędzanie z nimi czasu
 - b) Słucham ich
 - c) Pomagając im
- 20) Co oznacza powszechna w ostatnich latach definicja „Projektowanie dla wszystkich”?
- a) Kreacje zrozumiałe dla każdego
 - b) projekty, z których może skorzystać jak najwięcej osób, niezależnie od wieku czy zdolności motorycznych
 - c) Inicjatywy, do których każdy ma łatwy dostęp

* Prawidłowe odpowiedzi są dostępne w arkuszu kontrolnym w Załączniku 1.



Zalecenia dotyczące prowadzenia kursu z grupami docelowymi

Analizując wspólne wyzwania, przed którymi stoją edukatorzy osób dorosłych, a także potrzeby seniorów w ich własnych krajach, nasze konsorcjum zauważyło nie tylko, że nasze wewnętrzne zdolności muszą ulec poprawie, aby sprostać nowo zidentyfikowanym wyzwaniom, ale także fakt, że potrzeby te nie były wcześniej odpowiednio zdefiniowane. Ta kategoria pedagogów musi brać pod uwagę różne problemy wynikające z problemów zdrowotnych czy psychicznych, a nawet psychologicznych i niskiej samooceny. To był główny powód przeprowadzenia wywiadów, w których dokładnie zbadano potrzeby i wyzwania. W ten sposób zapewniliśmy, że moduły kursów i scenariusze, które opracujemy w trakcie projektu, będą pasować do celu.

Proponowany plan „Modułów kursów dla edukatorów, facylitatorów i wolontariuszy” to:

Czas trwania kursu: 40 - 60 godzin

Metody: odwrócona klasa, ocenianie i ewaluacja, uczenie się oparte na społeczności, MOOC, uczenie się oparte na współpracy, aktywne uczenie się.

Narzędzia: filmy, artykuły, PPT, dziennik ucznia, formularze oceny (quizy), szablony działań, szablon planu działania, materiały pisemne (PDF, PPT itp.).

Podręcznik moderatora i arkusze ćwiczeń:

Poznaj swojego seniora: Definicja starzenia się, Wyzwania związane ze starzeniem się, Socjologiczne zmiany starzenia się, Fizyczne zmiany starzenia się, ABC dobrego starzenia się.

Zrozum swojego seniora: Filary w życiu osób starszych, Rodzina, Problemy ze zdrowiem psychicznym Zrozum swojego seniora: Filary w życiu osób starszych, Rodzina, Problemy ze zdrowiem psychicznym związane ze starzeniem się, Mity i stereotypy dotyczące osób starszych i ich wpływu na nich.

Pracuj ze swoim seniorem: Określanie potrzebnych usług, Praca socjalna, osobiste umiejętności pracy z osobami starszymi, Komunikacja z osobami starszymi, Jak motywować i angażować osoby starsze, Zajęcia dla osób starszych.

Daj seniorom możliwość stania się aktywnymi obywatelami dla innych: zdrowie, aspekty stylu życia.

Docenianie swojego seniora: Znaczenie seniorów w naszych społeczeństwach, Poprawa jakości życia, Zdrowe i aktywne starzenie się: Najlepsze praktyki w Japonii, Singapurze i UE, Wspólne wysiłki – porady, jak możemy przyczynić się do tworzenia odpowiednich społeczeństw dla naszych seniorów.



Możliwość korzystania z treści

Metodologia tworzenia kursu może być powielana dla innych kategorii edukatorów pracujących z osobami o specjalnych potrzebach. Kurs może być wykorzystywany przez organizacje zajmujące się edukacją dorosłych, które chcą wdrożyć atrakcyjne i odpowiednie kursy dla edukatorów pracujących z seniorami.

- 5-kursowe moduły mogą być wykorzystywane przez edukatorów dorosłych podczas nauczania seniorów.
- Narzędzia oceny można wykorzystać do uznania umiejętności. Razem z życiorysami Edukatorów prześlą oni wyniki, które będą dalej wykorzystywane w ich codziennej pracy.
- Materiały edukacyjne mogą być wykorzystywane przez organizacje pracujące z dorosłymi w celu rozszerzenia ich portfolio kursów.

Moduły kursów są publicznie dostępne pod adresem <https://trainingclub.eu/senior> i przekazywane organizacjom pracującym z osobami dorosłymi. Oczekuje się, że najwyższe kierownictwo organizacji pracujących z dorosłymi w systemach edukacji lub opieki społecznej ma bardziej wszechstronne zrozumienie oraz głębszą wiedzę i umiejętności potrzebne do pracy ze starszymi.

Istotnymi elementami modułów kursu są użyteczność i możliwość przenoszenia wyników. Z tej perspektywy organizacje pracujące ze starszymi mogą wykorzystać kurs, aby lepiej przygotować swoich opiekunów i wolontariuszy oraz zapewnić głębsze zrozumienie procesu potrzebnego do prawidłowej pracy ze starszymi i zachęcenia ich do aktywnego starzenia się.



O autorach

NICOLETA ACOMI, PhD. Wiceprezes Asociatia TEAM4Excellence, edukator dorosłych w obszarach STEM, cyfryzacji i integracji społecznej, kierownik projektów PMP® ponad 30 projektów badawczych, edukacyjnych i rozwojowych, doc. prof. i prodziekan w Constanta Maritime University z ponad 16-letnim doświadczeniem; sprawozdawca ewaluacji projektów badawczych Międzynarodowego Stowarzyszenia Uniwersytetów Morskich, wiceprzewodnicząca Międzynarodowego Stowarzyszenia Żeglugi i Handlu Kobiet, Rumunia, prezes Rumuńskiego Stowarzyszenia Transportu Intermodalnego, założycielka i dyrektor Centrum Szkoleniowego Uniwersytetu Morskiego w Konstancy; delegat do Podkomitetu NCSR Międzynarodowej Organizacji Morskiej. Jest autorką ośmiu książek i ponad 80 artykułów naukowych na tematy związane z edukacją, metodami nauczania i inżynierią.

OVIDIU ACOMI, MBA. Prezes Asociatia TEAM4Excellence, edukator dorosłych w obszarach STEM, cyfryzacji i przedsiębiorczości, Członek Rady Nadzorczej Marynarki Wojennej w Radzie Konkurencji na okres 5 lat, członek Komisji Inżynieryjnej ARACIS na okres 4 lat, EFQM international ewaluator Global EFQM Awards, kierownik projektów europejskich i konsultant ds. zarządzania, ekspert ewaluator Komisji Europejskiej ds. projektów badawczych i innowacyjnych, dyplomowany inżynier Institute of Marine Engineering Science and Technology UK, dyplomowany manager Chartered Management Institute UK, projekt profesjonalne zarządzanie PMP®.

RENATA OCHOA-DADERSKA, MA DEA,[ORCID;0000-0003-2838-3296] Prezes Fundacji Instytut Badań i Innowacji w Edukacji. Ekspert w zarządzaniu projektami narodowymi i międzynarodowymi. Doświadczenie w metodyce nauczania osób dorosłych: specjalizacja andragogika. Wieloletnie doświadczenie w pracy jako nauczyciel akademicki. Autorka wielu prac naukowych z zakresu Nauk Pedagogicznych, Arteterapii, Kształcenia na odległość i Kształcenia dorosłych oraz Edukacji i terapii przez sztukę.

LUIS OCHOA SIGUENCIA, PhD. [ORCID: 0000-0001-8515-0216] Wiceprezes INBIE i pracownik naukowy AWF Katowice. Ekspert w dziedzinie badań marketingowych i wykorzystania ICT w edukacji i miejscu pracy. Posiada ponad 20-letnie doświadczenie w zarządzaniu projektami UE. Biegła znajomość wielu języków obcych. Efektem jego naukowych zainteresowań jest opublikowanie ponad 100 artykułów naukowych.

AGNIESZKA CHĘCIŃSKA-KOPIEC, PhD. Ekspert i Wolontariusz w Instytucie Badań i Innowacji w Edukacji, nauczyciel akademicki AWF w Katowicach. Członek zwyczajny Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego. Jej głównym obszarem badawczym są relacje marketingowe, rynek ubezpieczeń majątkowych oraz przedsiębiorczość. Autor i współautor w obszarach Zarządzanie, Marketing, Nowe Media, Rozwój Turystyki, Innowacje.

SAVINO RICCHIUTO, MA. pracuje w Biurze Współpracy z Zagranicą Politechniki w Bari i zarządza mobilnościami Erasmus+. Magister planowania projektów EURO, magister nauk o administracji i licencjat z nauk politycznych, stosunków międzynarodowych i studiów europejskich z dużym doświadczeniem zawodowym w zakresie projektowania projektów i zarządzania europejskimi, regionalnymi, lokalnymi i prywatnymi programami finansowania.



FABIOLA PORCELLI, MBA. Magister planowania projektów EURO, magister nauk o administracji i licencjat politologii społecznej. Od 2015 roku doświadczenie zawodowe jako Projektant i Kierownik w europejskich, regionalnych, lokalnych i prywatnych programach finansowania.

LAURA AMORUSO, BA. Licencjat z Politologii Społecznej, od 2018 roku doświadczenie zawodowe w zarządzaniu partnerstwami i komunikacji w programach finansowanych ze środków europejskich. Specjalizuje się w komunikacji, języku angielskim, turystyce i recepcji.

MANUEL CARABIAS, PhD. wykłada na Uniwersytecie w Valladolid przedmiot „Programy i plany edukacji dorosłych i seniorów” oraz ekspert zewnętrzny ze względu na swoje doświadczenie w pracy z dorosłymi w Asociacion Deses-3. Posiada tytuł magistra psychopedagogiki oraz tytuł doktora w zakresie uczenia się przez całe życie. Pełni funkcję Dyrektora Projektu i kieruje działem edukacyjnym. Posiada doświadczenie w projektowaniu nowych procesów szkoleniowych dostosowanych do Europejskich Ram Kwalifikacji oraz europejskich standardów takich jak kompetencje kluczowe, EntreComp, DigiComp czy ESCO.

JONAS MARTIN VEGA, BA. jest liderem organizacji Deses-3, z ponad 25-letnim doświadczeniem w edukacji młodzieży i dorosłych. Zaprojektował i zrealizował ponad 20 projektów Erasmus+ dla młodzieży i dorosłych.

DAMIANA SUDANO, BA. odpowiada za proces wolontariatu, za komunikację z osobami ze społeczności oraz kierownik projektu dla projektów Erasmus+. Prowadziła pięć międzynarodowych projektów dla młodzieży i dorosłych, uczestnicząc w fazie przygotowania, pisania, rozwoju i oceny.

STEFANIA TUDORACHE, MA posiada dyplom z nauk politycznych oraz tytuł magistra w dziedzinie polityki porównawczej, a także certyfikat TEFL. Stefania jest nauczycielką i trenerem języka angielskiego z dużym doświadczeniem w edukacji poza formalnej oraz projektowaniu kreatywnych i innowacyjnych metod i działań edukacyjnych w celu rozwijania umiejętności technicznych i przekrojowych. W ciągu ostatnich 7 lat prowadził szkolenia we współpracy z organizacjami z całej Europy na tematy takie jak: uczenie się międzypokoleniowe, bezrobocie, umiejętności cyfrowe, rozwój umiejętności osobistych i zawodowych itp.



O organizacjach partnerskich



TEAM4Excellence (T4E) to rumuńskie stowarzyszenie mające na celu poprawę jakości życia poprzez edukację, badania i działalność doradczą. Aby sprostać wyzwaniom społecznym, T4E zapewnia możliwości uczenia się i doradztwo zawodowe w zakresie włączenia społecznego, rozwoju i zatrudnialności ludzi, a także wyposaża trenerów w kluczowe kompetencje i umiejętności wspierające rozwój osobisty i zawodowy. W ramach ponad 30 projektów finansowanych przez UE stowarzyszenie tworzy i przekazuje innowacje, doświadczenie i know-how poprzez współpracę z partnerami krajowymi i międzynarodowymi. Organizując wydarzenia, szkolenia i konferencje, T4E wzmacnia współpracę między ludźmi, wspiera organizacje i wypełnia luki między pokoleniami. Szerokie doświadczenie w zarządzaniu umożliwia personelowi T4E świadczenie usług doradczych dużym firmom i MŚP z wykorzystaniem Modelu EFQM i Modelu Biznesowego Canvas.



Fundacja "Instytut Badań i Innowacji w Edukacji" [INBIE] to organizacja pozarządowa z siedzibą w Częstochowie, założona w 2014 roku. INBIE promuje wyrównywanie szans edukacyjnych wszystkich grup społecznych, walczy z wykluczeniem społecznym oraz wspiera osoby dorosłe zagrożone marginalizacją. INBIE ściśle współpracuje z formalnymi i nieformalnymi instytucjami edukacyjnymi, władzami lokalnymi oraz Częstochowskim Centrum Organizacji Pozarządowych w celu rozwijania nowych umiejętności dorosłych, aby zwiększyć ich szanse na udany powrót do pracy i poszukiwanie lepszych szans życiowych. Pracownicy INBIE prowadzą badania i pracują w zakresie przedsiębiorczości, zarządzania, wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych w edukacji i miejscu pracy, mając na celu poprawę kompetencji zawodowych i przedsiębiorczych osób dorosłych w celu tworzenia nowych usług i biznesu w celu walki z bezrobociem i wykluczeniem społecznym.



Stowarzyszenie Promocji Społecznej Petit Pas została założona w Trani we Włoszech w 2015 roku przez grupę profesjonalistów, trenerów i liderów młodzieżowych motywowanych chęcią poprawy społeczności, promowania inicjatyw społecznych inspirowanych demokracją, równością i pluralizmem. Z biegiem lat stała się ustrukturyzowaną rzeczywistością stowarzyszeń, z dużą liczbą współpracowników i wolontariuszy, którzy podjęli swoją misję, uznając znaczenie integracyjnych, pokojowych i sprawiedliwych społeczeństw. Naszym celem jest podnoszenie poziomu wiedzy i umiejętności naszej społeczności bez względu na płeć, pochodzenie społeczne, kulturowe czy edukacyjne. Szereg działań znacząco angażuje personel i wolontariuszy poprzez organizację warsztatów i seminariów szkoleniowych dla osób w niekorzystnej sytuacji, związanych z tematami aktywnego obywatelstwa, wolontariatu, tolerancji, integracji, wzajemnego zrozumienia, przedsiębiorczości społecznej, zrównoważonego wzrostu i rozwoju kulturalnego.



Stowarzyszenie Deses-3 to hiszpańska organizacja, która pracuje z młodymi i dorosłymi ludźmi, oferując im możliwości wszechstronnego szkolenia, jednocześnie dając pierwszeństwo osobom bezrobotnym lub znajdującym się w niekorzystnej sytuacji kulturowej, społecznej lub ekonomicznej. Dążą do włączenia społecznego, a tym samym zapewniają przestrzeń i projekty, które pozwalają ludziom rozwijać umiejętności społeczne. Organizując szkolenia i wydarzenia informacyjne na temat zdrowia i profilaktyki chorób, przyczyniają się do osobistego rozwoju jednostek i pomagają im w pełni wykorzystać ich potencjał – fizyczny, intelektualny i społeczny – jako obywateli. Dzięki bogatemu doświadczeniu w tworzeniu i realizacji pozaformalnych zajęć edukacyjnych i czasu wolnego, Deses-3 umożliwia uczestnikom wdrażanie nowych umiejętności w ich pracy zawodowej oraz pozalekcyjnych zajęciach uczenia się przez całe życie.



Stowarzyszenie Wolontariat pentru Viata jest organizacją pozarządową z siedzibą w Marasesti w Rumunii, założoną w 2012 roku z inicjatywy niektórych specjalistów w dziedzinie edukacji, sztuki, historii, pomocy społecznej. Ich misją jest promowanie wolontariatu i świadomości obywatelskiej poprzez rozwijanie działań, które odpowiadają na lokalną potrzebę społeczności, aby uświadomić sobie wartość wolontariatu jako narzędzia aktywnego obywatelstwa i ludzkiej solidarności. Duża część działań koncentruje się na wspieraniu osób znajdujących się w niekorzystnej sytuacji w dostępie do edukacji. Stowarzyszenie jest akredytowane jako dostawca usług społecznych i realizuje projekty obejmujące usługi opieki nad osobami starszymi w domu i w ośrodkach opieki. Aby oferować usługi multi - dyscyplinarne dla osób znajdujących się w krytycznych trudnościach społecznych, prowadzą badania społeczne i monitorują zjawisko wykluczenia społecznego, planują programy pomocy dla osób znajdujących się w kryzysie społecznym i szkolą profesjonalistów w zakresie pracy z osobami upośledzonymi.



Bibliografia

- Scottish Mentoring Network. (2013). *Learning Through Intergenerational Practice*. Retrieved from Generations Working Together: <http://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>
- Age of Creativity Network. (2021). Retrieved from Age of Creativity: <http://www.ageofcreativity.co.uk/>
- All-Party Parliamentary Group. (2017). *Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing*. Barnsley: The Culture, Health and Wellbeing Alliance. Retrieved from https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/Publications/Creative_Health_The_Short_Report.pdf
- Alzheimer's Disease International. (2019). *World Alzheimer Report. Attitudes to Dementia*. London: Alzheimer's Disease International. Retrieved from <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2019.pdf>
- Andor, L., Bresso, M., & Sedmak, M. (2011). *How to promote active ageing in Europe. EU support to local and regional actors*. Bruxelles: European Commission Committee of the Regions.
- Arts Council England. (2021). Retrieved from Arts Council England: <https://www.artscouncil.org.uk/>
- Barrio, A., Cortellesi, G., & Kernan, M. (2016). *Together Old & Young: How should we live together?* Retrieved from Toy Project: http://toyproject.net/wp-content/uploads/2017/03/TOY-Position-Paper_19October2016_FINAL_Digital-version.pdf
- BBC. (2016). *Do Something Great: Intergenerational Volunteering*. Retrieved from BBC: <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/3vPtzxD0PthCS4yYSb9sDxg/intergenerational-volunteering>
- Beth Johnson Foundation. (2011). *A Guide to Intergenerational Practice*. Retrieved from Ageing Well in Wales: <http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Guide-to-Intergenerational-Practice.pdf>
- Brown, T., & Wyatt, J. (2009). Design Thinking for Social Innovation. *Stanford Social Innovation Review*, 8(1), 31–35. Retrieved from <https://doi.org/10.48558/58Z7-3J85>
- Chopik, W. J. (2017). Death across the lifespan: Age differences in death-related thoughts and anxiety. *Death studies*, 41(2), 69–77. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1206997>
- Cortellesi, G., & Kernan, M. (2016, 01). *Reweaving the Tapestry of the Generations: An Intergenerational Learning Tour Through Europe*. Retrieved from The TOY Project: http://www.toyproject.net/wp-content/uploads/2016/01/english_fixed.pdf
- Dean, J., & Goodlad, R. (1998). *Supporting community participation : the role and impact of befriending*. Brighton: Pavilion in association with the Joseph Roundtree Foundation.



- Department of Communities. (2009). *Cross-government project to reduce social isolation of older people: Best practice guidelines*. Brisbane: Department of Communities, Queensland Government. Retrieved from <https://www.bristol.gov.uk/documents/20182/34732/Queensland%20Govt%20-%20Social%20Isolation%20of%20Older%20People.pdf/f6b58c4c-720c-4bd6-ae45-a69ba7ff5b45>
- Drury, L., Abrams, D., & Swift, H. J. (2017). *Making intergenerational connections – an evidence review*. London: Age UK. Retrieved from [https://eprints.bbk.ac.uk/id/eprint/21659/1/Making_Intergenerational_Connections-Evidence_Review\(2017\).pdf](https://eprints.bbk.ac.uk/id/eprint/21659/1/Making_Intergenerational_Connections-Evidence_Review(2017).pdf)
- Eisner Foundation. (2017). *I Need You, You Need Me: The Young, The Old, and What We Can Achieve Together*. Retrieved from Generations United: <https://cnpea.ca/en/resources/reports/724-i-need-you,-you-need-me-the-young,-the-old,-and-what-we-can-achieve-together>
- Fletcher, J. M., Lyon, G. R., Fuchs, L. S., & Barnes, M. A. (2007). *Learning Disabilities: From Identification to Intervention*. New York: Guilford Press.
- Flicker, C., Ferris, S. H., & Reisberg, B. (1991). Mild cognitive impairment in the elderly. Predictors of dementia. *Neurology*, 41(7), 1006-1009.
- Galiana, J., & Haseltine, W. A. (2019). *Ageing Well: Solutions to the Most Pressing Global Challenges of Ageing*. Palgrave Macmillan. Retrieved from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-981-13-2164-1.pdf>
- Generations working together. (2009). *Connecting Generations – A Guide to Best Practice*. Glasgow: The Scottish Centre for Intergenerational. Retrieved from https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decba477cf8-Connecting_Generations_-_A_guide_to_best_practice_15_Aug_2011.pdf
- Glenberg, A. (1997). What memory is for. *Behavioural and Brain Sciences*, 20(1), 1-19.
- Hayslip, B., Servaty-Seib, H. L., & Ward, A. S. (1995). *Psychology of ageing: An annotated bibliography*. Westport, Conn: Greenwood Press.
- Höhn, C. (2008). Intergenerational collaboration: a demographer's introduction. *A Society for All Ages: Challenges and Opportunities* (pp. 68-72). New York and Geneva: United Nations Economic Commission for Europe.
- Hummert, M. L., Garstka, T. A., Shaner, J. L., & Strahm, S. (1994). Stereotypes of the Elderly Held by Young, Middle-Aged, and Elderly Adults. *Journal of Gerontology*, 49(5), 240-249.
- Iwarsson, S. (2005). A long-term perspective on person-. *Gerontologist*. 45(3), 327-36.
- Kalache, S., & Keller, I. (1999). The WHO perspective on active ageing. *Promotion & Education*, 6(4), 20-23. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/102538239900600406>
- Kastenbaum, R., Derbin, V., Sabatini, P., & Artt, S. (1972). "The Ages of Me": Toward Personal and Interpersonal Definitions of Functional Ageing. *Ageing and Human Development*, 3(2), 197-211. Retrieved from <https://doi.org/10.2190/TUJR-WTXK-866Q-8QU7>



- Kleinspehn-Ammerlahn, A., Kotter-Grühn, D., & Smith, J. (2008). Self-perceptions of ageing: do subjective age and satisfaction with ageing change during old age? *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 63(6), 377.
- Lang, F. R., Baltes, P. B., & Wagner, G. G. (2007). Desired lifetime and end-of-life desires across adulthood from 20 to 90: A dual-source information mode. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 62B, 268–276.
- Lawler, K. (2001). *Ageing in place: Coordinating housing and health care provision for America's growing elderly population*. Washington, DC: Joint Centre for Housing Studies of Harvard University & Neighbourhood Reinvestment Corporation. Retrieved from https://www.jchs.harvard.edu/sites/default/files/lawler_w01-13.pdf
- LDA. (2021). Retrieved from Learning Disabilities Association of America: <https://ldaamerica.org/types-of-learning-disabilities/>
- Levy, B. (1996). Improving memory in old age by implicit self-stereotyping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1092-1107.
- Levy, J. (2014). *Activities to do with Your Parent who has Alzheimer's Dementia*. Createspace Independent Publishing Platform.
- McConatha, J. T., Schnell, F., Volkwein, K., Riley, L., & Leach, E. (2003). Attitudes toward ageing: a comparative analysis of young adults from the United States and Germany. *International journal of ageing & human development*, 57(3), 203–215. Retrieved from <https://doi.org/10.2190/K8Q8-5549-0Y4K-UGG0>
- Millward, C. A. (1998). *Family relations and intergenerational exchange in later life (Working Paper 15)*. Melbourne: Australian Institute of Family Studies.
- Mock, S. E., & Eibach, R. P. (2011). Ageing attitudes moderate the effect of subjective age on psychological well-being: evidence from a 10-year longitudinal study. . *Psychology and ageing*, 26(4), 979–986. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/a0023877>
- Mucke, L. (2009). Alzheimer's disease. *Nature*, 461, 895–897.
- Park, A.-L. (2014). Do intergenerational activities do any good for older adults well-being? A brief review. *Journal of Gerontology & Geriatric Research* 3 (5), 181. Retrieved from <https://www.longdom.org/open-access/do-intergenerational-activities-do-any-good-for-olde>
- Pepkin, K. L., & Taylor, W. C. (2014). *Senior wonders: People who achieved their dreams after age 60*. Houston, TX: Karrick Press.
- Pipher, M. (1999). *Another Country: Navigating the Emotional Terrain of Our Elders*. Milsons Point: Transworld Publishers.
- Roebuck, J. (1979). When does old age begin? The evolution of the English definition. *Journal of Social History* 12, 416–428. Retrieved from <https://doi.org/10.1353/jsh/12.3.416>



- Salthouse, T. A. (2009). When does age-related cognitive decline begin? *Neurobiology of Ageing*, 30(4), 507-514.
- Scottish Mentoring Network. (2013). *Learning Through Intergenerational Practice*. Retrieved from Generations Working Together: <http://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>
- Secombe, K., & Ishii-Kuntz, M. (1991). Perceptions of problems associated with ageing: Comparisons among four older age cohorts. *The Gerontologist*, 31(4), 527-533. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/geront/31.4.527>
- Sherzai, D., & Sherzai, A. (2017). *The Alzheimer's Solution: A Breakthrough Program to Prevent and Reverse the Symptoms of Cognitive Decline at Every Age*. New York: HarperOne.
- Silverstein, M., & Giarrusso, R. (2010). Ageing and family life: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 72(5), 1039-1058.
- Solie, D. (2004). *How to say it to seniors : closing the communication gap with our elders*. New York: Prentice Hall Press.
- Sollitto, M. (2020). *Dealing With an Elderly Parent's Difficult Behaviour*. Retrieved from AgeingCare: <https://www.ageingcare.com/articles/how-to-handle-an-elderly-parents-bad-behaviour-138673.htm>
- Suwiński, E. (2018). The contemporary dimension of ageing and old age. *21st Century Pedagogy*, 2(2), 49-66. doi:10.2478/ped21-2018-0015
- Tang, K. L. (2000). *Social Welfare Development in East Asia*. New York: Palgrave.
- UN. (2002). *Active Ageing - Political Framework*. Madrid: United Nations.
- UNECE. (2009). *Integration and participation of older persons in society*. Retrieved from United Nations Economic Commission for Europe: https://unece.org/fileadmin/DAM/pau/_docs/age/2009/Policy_briefs/4-Policybrief_Participation_Eng.pdf
- UNECE. (2019). *Active Ageing Index*. Geneva: United Nations.
- Vogel, S. (2007). *Unions and workers protest against plan to raise retirement age*. Retrieved from European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions: <https://www.eurofound.europa.eu/publications/article/2007/unions-and-workers-protest-against-plan-to-raise-retirement-age>
- Wade, S. (2001). Combating agism: An imperative for contemporary health care. *Reviews in Clinical Gerontology*, 11(3), 285-294.
- WHO. (2007). *Global age-friendly cities: a guide*. Geneva: World Health Organisation.
- WHO. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: World Health Organisation.



- WHO. (2017). *Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action*. Copenhagen: World Health Organisation.
- WHO. (2019). *Risk reduction of cognitive decline and dementia. WHO Guidelines*. Geneva: World Health Organisation. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/guidelines_risk_reduction/en/
- WHO. (2020). *Decade of healthy ageing: baseline report*. Geneva: World Health Organisation. Retrieved from https://www.who.int/docs/default-source/mca-documents/decade-of-healthy-ageing-baseline-report_mnm.pdf?sfvrsn=d186e34d_1&download=true
- Wild, K., Wiles, J., & Allen, R. (2013). Resilience: Thoughts on the value of the concept for critical gerontology. *Ageing and Society*, 33(1), 137-158. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1196336>
- Wiles, J. (2011). Reflections on being a recipient of care: vexing the concept of vulnerability. *Social & Cultural Geography*, 12(6), 573-588. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/14649365.2011.601237>
- Wiles, J. L., Wild, K., Kerse, N., & Allen, R. (2012). Resilience from the point of view of older people: 'There's still life beyond a funny knee'. *Social science & medicine*, 74(3), 416–424. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.005>
- (2015). *World Population Ageing*. New York: UN. Retrieved from https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf
- Xiang, L., Shen, G. Q., & Liu, X. (2020). Emerging evolution trends of studies on age-friendly cities and communities: a scientometric review. *Ageing and Society*, 1–31. Retrieved from <http://doi.org/10.1017/S0144686X20000562>
- Zepelin, H., Sills, R. A., & Heath, M. W. (1986). Is age becoming irrelevant? An exploratory study of perceived age norms. *International journal of ageing & human development*, 24(4), 241–256. Retrieved from <https://doi.org/10.2190/1raf-8yew-qku8-rtf8>



Załącznik 1 Arkusze kontrolne quizu ewaluacyjnego

Karta kontrolna quizu ewaluacyjnego nr 1 – prawidłowe odpowiedzi

1a	5b	9a	13c	17c
2b	6c	10b	14c	18a
3a	7a	11b	15a	19a
4c	8c	12a	16b	20c

Karta kontrolna quizu ewaluacyjnego nr 2 – prawidłowe odpowiedzi

1a	5a	9b	13c	17b
2a	6c	10b	14a	18c
3a	7c	11b	15a	19b
4c	8a	12a	16b	20a

Karta kontrolna quizu ewaluacyjnego nr 3 – prawidłowe odpowiedzi

1a	5b	9c	13b	17a
2b	6b	10c	14a	18b
3c	7a	11b	15b	19c
4a	8b	12a	16c	20c

Karta kontrolna quizu ewaluacyjnego nr 4 – prawidłowe odpowiedzi

1b	5a	9a	13b	17c
2a	6b	10c	14a	18b
3a	7a	11a	15b	19a
4a	8c	12a	16a	20b

Karta kontrolna quizu ewaluacyjnego nr 5 – prawidłowe odpowiedzi

1c	5a	9a	13b	17c
2b	6b	10c	14a	18b
3a	7a	11a	15b	19a
4c	8c	12b	16a	20b



Załącznik 2 Szablon scenariusza działań

Tytuł działania

Cel	
Czas	
Grupa docelowa	
Przedmiot	
Materiały	
Kroki ułatwiające	
Metody	
Ewaluacja	
Bibliografia	

Kilka przykładów zajęć z osobami starszymi:

- Światowa kawiarnia
- Spychitektura
- Żywa biblioteka
- Wnuczka na jeden dzień
- Konkurs szachowy
- Dotykać natury niektórymi zmysłami
- Zamknij oczy!
- Aktywność sportowa
- Tańce tradycyjne
- Warsztat Gastronomiczny
- Bądź zdigitalizowany
- Nauczyciel na jeden dzień
- Debaty
- Terapia zajęciowa
- Żywa biblioteka
- Puzzle