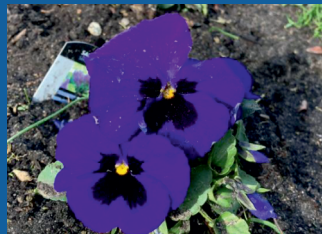
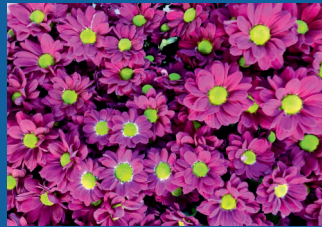




**PORADNIK
DLA PROFESJONALISTÓW,
SENIORÓW I CZŁONKÓW ICH RODZIN
W ZAKRESIE EDUKACJI I AKTYWIZACJI
OSÓB STARSZYCH**



1	2	Źródło zdjęć na I str. okładki: 1, 2, 3, 5 – zdjęcie wolontariuszki, CKU Sopot, Polska 4 – GLAFKA, Czechy
	3	
4	5	

Publikacja dostępna w językach: angielskim, czeskim, polskim, tureckim, włoskim
Wersja elektroniczna publikacji dostępna na stronie: <https://sealproject.eu/>
Skład i druk wersji polskiej: D53 Sp. z o.o. / d53.info

© SEAL - Kopiowanie i rozpowszechnianie w całości lub w części dozwolone wyłącznie za podaniem źródła

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Projekt współfinansowany
w ramach programu Unii Europejskiej
Erasmus+



Publikacja powstała przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu SEAL – „Przez edukację do aktywnego życia” realizowanego w ramach programu Erasmus+ na lata 2014-2020; Akcja KA 2- Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk. Projekt nr 2018-1-PL01-KA204-051176. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów, a Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.



**PORADNIK
DLA PROFESJONALISTÓW, SENIORÓW
I CZŁONKÓW ICH RODZIN W ZAKRESIE
EDUKACJI I AKTYWIZACJI OSÓB STARSZYCH**

2021

Spis treści

Wprowadzenie	5
Zestaw wskazówek dla profesjonalistów i członków rodzin seniorów	7
Pomóż starszym w adaptacji do nowej rzeczywistości i wspieraj umiejętności radzenia sobie w trudnej sytuacji	7
Wspieraj poczucie przydatności	7
Zapoznaj seniora z nowymi technologiami	7
Projektowanie usług dostępnych dla wszystkich	8
Zachęcaj do częstego „meldowania się”	8
Korzystaj z internetu, nowych technologii, aby pozostać w kontakcie	8
Sprawdź dostępne zasoby w okolicy	8
Zaopatrz seniora w nowoczesne rozwiązania z zakresu bezpieczeństwa	8
Opieka domowa - dodatkowa pomoc	9
Ułatwienie dostępu do korzystania z nowych technologii	9
Zacznij od małych kroków	9
Uzyskaj wsparcie innych profesjonalistów, aby wymienić się doświadczeniami	11
Skorzystaj z profesjonalnego wsparcia medycznego	11
Wykonuj praktyczne czynności z seniorem	11
Naucz się używać właściwego języka	12
Pracuj z osobami starszymi w obszarze swoich kompetencji	12
Jako profesjonalista rozpoznawaj, w jaki sposób Twoje postawy i przekonania na temat starzenia się osób starszych mogą mieć wpływ dla oceny funkcjonowania i leczenia seniorów	12
Poszerzaj wiedzę na temat badań nad starzeniem się	13
Bądź świadomy dynamiki procesu starzenia się	13
Staraj się zrozumieć złożoność procesu starzenia się i to, jak czynniki społeczno-kulturowe mogą wpływać na zdrowie fizyczne oraz problemy psychologiczne seniorów	13
Staraj się być na bieżąco z aktualnymi informacjami na temat biologicznych i zdrowotnych aspektów starzenia się	14
Dokształcaj się w zakresie aktualnej wiedzy na temat zmian poznawczych u osób starszych	14
Zwracaj uwagę na funkcjonowanie osób starszych w środowisku (obszar społeczny i psychofizyczny)	15
Chroń się przed wypaleniem w pomaganiu	15

Wskazówki dla seniorów	21
Zachowaj aktywny umysł	21
Dbaj o zrównoważoną i zdrową dietę	21
Zapobiegaj przybieraniu na wadze	21
Utrzymuj dobrą kondycję dzięki ćwiczeniom	22
Zachowaj prawidłowy rytm snu	22
Nawiązuj i utrzymuj kontakty społeczne	22
Staraj się redukować poziom stresu, na co	22
Wykonuj regularne kontrolne badania zdrowotne	22
Nie pal, a jeśli palisz to rzuć nałóg!	23
Nie rezygnuj ze szczepień	23
Minimalizuj ryzyko urazów i wypadków	23
Twórz plany tygodniowe i dzienne	23
Znajdź odpowiednie dla Ciebie twórcze aktywności	24
Bądź aktywny, uprawiaj sport każdego dnia!	24
Pozostań w częstym kontakcie z naturą	25
Kilka dodatkowych wskazówek na temat zdrowego odżywiania	25
Spotykaj się z lokalną społecznością	27
Jak dbać o własny budżet	28
Partnerzy projektu	III

Wprowadzenie

Niniejszy poradnik powstał w czasie światowego kryzysu zdrowotnego spowodowanego pandemią koronawirusa SARS-CoV2, która w znaczący sposób wpłynęła na izolację społeczną, w tym jeszcze większym niż dotychczas odosobnieniem osób starszych.

Życie wszystkich społeczeństw uległo znacznym zmianom na przestrzeni lat. Nowe technologie na dobre zagościły w naszych domach. Za ich pomocą komunikujemy się ze sobą, czytamy e-publikacje, robimy zakupy, dokonujemy płatności, rezerwujemy miejsca w hotelach, otrzymujemy bilety, a nawet zwiedzamy wystawy on-line w muzeach. Okres pandemii spowodował, że osoby dotychczas „oporne” na nowe technologie, zostały poniekąd zmuszone do „zaprzyjaźnienia się” z nimi. Większość kontaktów społecznych odbywa się obecnie przez Internet, za pomocą portali społecznościowych, podczas gdy wielu seniorów nie opanowało w wystarczającym stopniu umiejętności obsługi sprzętu informatycznego. Seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami byli w tym czasie najbardziej narażeni na wykluczenie społeczne. To sprawia, że seniorzy doświadczają izolacji w większym stopniu niż inni i często doświadczają obniżonego nastroju (a nawet depresji) w efekcie ograniczonych możliwości gromadzenia się i wychodzenia z domu.

Mając dostęp do bieżących informacji (telewizja, Internet), współcześni seniorzy często rezygnują z aktywności poza domem na rzecz aktywności w domu. Coraz częściej kupujemy rzeczy (w tym artykuły spożywcze) przez Internet z opcją dostawy i wniesienia do mieszkania. Bogata oferta filmów, seriali i programów telewizyjnych w pełni zaspokaja potrzeby wielu seniorów w zakresie dostępu do kultury i informacji. Z tego powodu osoby starsze niejednokrotnie rezygnują z uczęszczania do kina, teatru i opery, czy z czytania gazet. Istotną kwestią jest czynnik ekonomiczny, który znacząco wpływa na rezygnację z powyższych ofert.

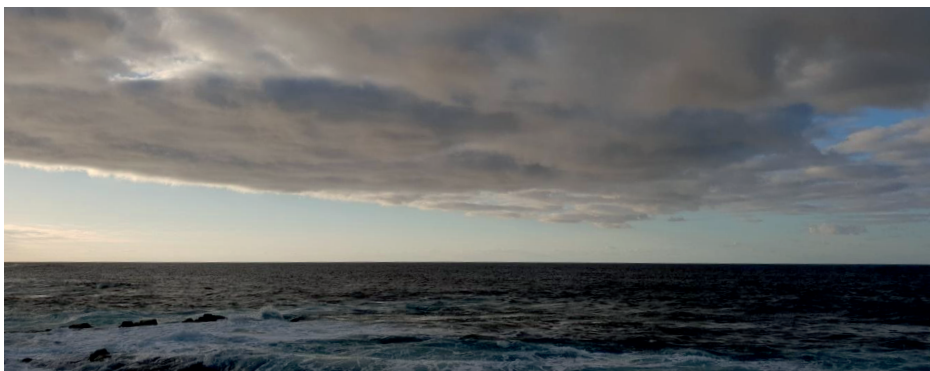
Z drugiej strony obserwujemy rosnącą liczbę seniorów z postawą "prozdrowotną", którzy regularnie wyjeżdżają na wczasy, codziennie uprawiają sport. Popularne stają się bycie aktywnym m.in.: nordic walking, jazda na rowerze, bieganie. Osoby starsze zaczynają dbać o swoją dietę, zdrowie fizyczne i psychiczne. Niejednokrotnie współcześni seniorzy spędzają swój wolny czas będąc aktywnymi fizycznie. Poza tym rozwiązują krzyżówki, łamigłówki, wykonując prace manualne (np. malowanie, szycie).

Ważne jest, zatem, aby specjaliści i członkowie rodzin seniorów dbali o zapewnianie osobom starszym zajęć wzmacniających ich aktywizację. Oferta zajęć powinna być wystarczająco bogata także dla tych seniorów, którzy są aktywni i chcą stale poszerzać swoją wiedzę, umiejętności i sprawność fizyczną.

Poniżej znajdziesz zbiór wytycznych, które mają pomóc profesjonalistom w codziennej pracy z seniorami, jak również wskazówki dedykowane seniorom i ich rodzinom. Seniorzy znajdą tu wskazówki na temat przeciwdziałania skutkom starzenia się i tego, co można robić by cieszyć się życiem.



Źródło: KMED, Turcja



Źródło GLAFKA, Czechy



Źródło GLAFKA, Czechy

Zestaw wskazówek dla profesjonalistów i członków rodzin seniorów

Pomóż starszym w adaptacji do nowej rzeczywistości i wspieraj umiejętności radzenia sobie w trudnej sytuacji

Typowe dla seniorów jest to, że doświadczają oni ograniczeń poznawczych i/lub fizycznych. Z tego powodu tak ważne jest, by wspierać seniorów w poszerzaniu własnych umiejętności radzenia sobie z problemami. To okazuje się pomocne w przystosowaniu się do trudnej rzeczywistości i życia w godności.

Wsparcie może obejmować pomoc seniorowi w zakresie:

- wyznaczania mniejszej ilości możliwych do zrealizowania celów
- dzielenia zadań na małe kroki, które są wykonalne w określonym czasie
- wspierania w określaniu bardziej realistycznych celów
- pomocy w wyborze alternatywnych sposobów osiągnięcia celów
- pozwalanie seniorowi na robienie tego, co jest w stanie oraz pomaganie mu w tym, z czym sobie nie radzi

Wspieraj poczucie przydatności

Większość seniorów chce czuć się „potrzebnym”, „użytecznym dla innych”.

W jaki sposób możesz wspierać poczucie bycia użytecznym u seniora?

- Pytaj starszych o radę w praktycznych i ważnych sprawach
- Dyskutując z seniorem spraw, by czuł się mentorem
- Proś seniora o opinię na temat konkretnych decyzji, które musisz podjąć
- Angażuj ich w wykonalne zadania, za które będą odpowiedzialni, a które dadzą im poczucie bycia użytecznym

Zapoznaj seniora z nowymi technologiami

Internet i portale społecznościowe to narzędzia, które profesjonaliści mogą wykorzystać do aktywizacji seniorów. Jest to jeden z możliwych sposobów na pozostanie w regularnym kontakcie z rodziną i przyjaciółmi. Członkowie rodziny i przyjaciele mogą mieć możliwość „sprawdzenia” fizycznego, psychicznego i emocjonalnego samopoczucia seniora, nawet, jeśli nie jest możliwe spotkanie się z nim osobiście.

Zaleca się jednak, by nie korzystać wyłącznie z nowych technologii przeznaczonych specjalnie dla osób starszych, ale na tyle, na ile jest to możliwe, używać tych powszechnie dostępnych, by przeciwdziałać ewentualnemu wykluczeniu.

Projektowanie usług dostępnych dla wszystkich

Starzenie się zazwyczaj wiąże się z deficytami, takimi jak gorszy słuch, słaby wzrok, ograniczenie ruchowe i/lub pogłębianie się istniejących niepełnosprawności, które starsi mieli w młodości. Tak, więc organizując przestrzeń dla seniora należy wziąć pod uwagę, czy dany budynek lub pomieszczenie pozbawione jest znaczących barier architektonicznych.

Zachęcaj do częstego „meldowania się”

Ważne jest, aby pozostawać z seniorem w kontakcie zarówno telefonicznym, jak i osobistym. Trudne życiowe sytuacje, jak: utrata współmałżonka, najlepszego przyjaciela, przejście na emeryturę, czy przełomowe urodziny, często sygnalizują potrzebę częstszego kontaktu. Osobisty kontakt z seniorem zmniejsza uczucie osamotnienia.

Korzystaj z Internetu, nowych technologii, aby pozostać w kontakcie

Senior, który doświadcza uczucia osamotnienia, może być bardziej podatny na stanie się ofiarą kradzieży tożsamości. Aby temu przeciwdziałać, porozmawiaj z nim o zagrożeniach z tym związanych: o konkursach, loteriach i telefonach, które mogą otrzymać osoby starsze, a które mogą być sposobem na wyłudzenie od nich ich danych osobowych. Jeśli możesz, osobiście sprawdź pocztę, którą senior otrzymał (email, listy) lub inne dokumenty, o których dostarczenie został poproszony. Możesz uzyskać pomoc od policji, gdzie uzyskasz przydatne informacje na temat używania danych osobowych innej osoby, adresu zameldowania czy numeru PESEL w celu osiągnięcia korzyści majątkowej. Jako specjalista możesz też poprosić o krótką prezentację tematu, aby osoby starsze uzyskały z wiarygodnego źródła rzetelne informacje o ww. zjawisku.

Sprawdź dostępne zasoby w okolicy

Sprawdź, jakie zasoby i jaka oferta zajęć są dostępne dla seniorów w Twojej okolicy. Wiele społeczności posiada domy seniora czy różne programy mające na celu pomoc osobom starszym w nawiązywaniu kontaktów z innymi. Gry towarzyskie, takie jak „bingo” są dobrym rozwiązaniem. Wiele organizacji oferuje transport dla seniorów do miejsc, w których odbywają się zajęcia, aby ułatwić im uczestnictwo w różnych aktywnościach. Niektóre samorządy oferują karty seniora umożliwiające bezpłatny dostęp do działań społecznych i artystycznych organizowanych w mieście. Uzyskaj informacje na temat dostępnej oferty i pomóż seniorowi z niej korzystać.

Zaopatrz seniora w nowoczesne rozwiązania z zakresu bezpieczeństwa

Ważnym sposobem pomocy osobom starszym w ich miejscu zamieszkania jest zapewnienie im bezpieczeństwa. Poza wprowadzeniem modyfikacji w miejscu zamieszkania, warto rozważyć zakup medycznego systemu alarmowego, który będzie

stanowił dodatkowe zabezpieczenie. Jest on zaprojektowany tak, aby umożliwić całodobowy kontakt ze służbami ratunkowymi w razie wypadku, upadku lub nagłej zagrażającej sytuacji zdrowotnej. Inwestycja w system alarmowy daje spokój seniorom i ich rodzinom, jednocześnie pozwalając im zachować niezależność w ich domach (na przykładzie doświadczeń tureckich). Dobrym rozwiązaniem może być „telefon dla seniora” czy „opaska SOS dla seniora”, które mogą uratować życie.

Opieka domowa - dodatkowa pomoc

Możesz poszukać wsparcia i znaleźć kogoś, kto będzie pomagał seniorowi, zwłaszcza, jeśli trudno jest jemu wykonywać podstawowe czynności związane z codziennym funkcjonowaniem. Krewni i przyjaciele, a nawet sąsiedzi to zazwyczaj pierwsze osoby, które należy wziąć pod uwagę przy organizowaniu wsparcia w opiece. Niezależnie od tego, czy jest to jeden krewny zapewniający stałą opiekę, czy też kilku krewnych, którzy pomagają starszym członkom rodziny, jest to znaczna odpowiedzialność. Zawsze możesz skontaktować się z lokalnymi instytucjami pomocowymi (np. MOPS), by dowiedzieć się czy zapewniają dodatkową pomoc dla seniorów, np. pomoc wolontariuszy czy pomoc w zakresie zapewnienia usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania seniora.

Ułatwienie dostępu do korzystania z nowych technologii

Wiek senioralny wiąże się niejednokrotnie z wieloma trudnościami: od ograniczonej mobilności po problemy ze słuchem czy widzeniem. Korzystanie ze smartfonu może być wyzwaniem dla wielu seniorów. Na szczęście istnieje sposób, aby to ułatwić seniorom poprzez: zwiększenie rozmiaru tekstu, by poprawić czytelność; zwiększenie kontrastu, by kolory były bardziej wyraźne, ale też zmianę wyglądu interfejsu telefonu. Seniorzy często nie odbierają połączeń (nie zdążą), nie odczytują wielu wiadomości tekstowych, nawet, gdy tryb wibracji jest włączony. Pomocnym może się okazać zwiększenie głośności dzwonka. Aby uniknąć frustrujących dla senior sytuacji, wystarczy wyłączyć w urządzeniu obsługę pisania za pomocą gestów i autokorekty. Aktywuj sterowanie głosowe i syntezy mowy. Możesz nauczyć seniora, jak używać latarki do oświetlenia ciemnych pomieszczeń i pisania tekstów w słabo oświetlonym otoczeniu. Co więcej, możesz zainstalować aplikację powiększającą tekst, która ułatwi czytanie drobnym drukiem treści dokumentów. Przechowuj informacje istotne (np. dot. zdrowia, kontakt do bliskich) w telefonie w trybie awaryjnym, który jest dostępny dla każdego, w przypadku, gdy senior np. zemdleje.

Zacznij od małych kroków

Pokazując nowe treści, staraj się to robić powoli, dając czas seniorowi na przyswojenie nowych informacji. Daj seniorom czas na opanowanie podstaw, nie wdając się w zbyt wiele szczegółów. Poczekaj, aż opanują podstawy, by przejść dalej. Nauka korzystania z nowych technologii zazwyczaj jest czasochłonna. Ważnym jest dostosowanie się do tempa uczenia się seniora. Nie pośpieszaj!



Źródło: 1, 2, 4 – zdjęcie wolontariuszki, CKU Sopot, Polska, 3, 5 – GLAFKA, Czechy

Uzyskaj wsparcie innych profesjonalistów, aby wymienić się doświadczeniami

Znajdź osobę z Twojego otoczenia, z którą mógłbyś porozmawiać i wymienić się informacjami na temat ogólnych zagadnień dotyczących seniorów: ich potrzeb, możliwości, ograniczeń, użytecznych form wsparcia. Określ powtarzane czynności indywidualnie dobrane dla danego seniora, którym się opiekujesz, z którym pracujesz. Po kilku tygodniach senior przyzwyczai się do rutyny, a kontynuowanie pracy z nim będzie łatwiejsze i bardziej efektywne.

Skorzystaj z profesjonalnego wsparcia medycznego

Seniorzy zazwyczaj zażywają leki, ponieważ doświadczają problemów zdrowotnych związanych z procesem starzenia się. Każdy lek ma działania niepożądane. Istotnym jest, by senior był świadomy możliwych skutków ubocznych każdego z leków, które przyjmuje. Senior powinien wiedzieć, że niektórych leków nie wolno łączyć ze sobą. Niektóre objawy mogą kojarzyć się z demencją, ale w rzeczywistości mogą być efektem ubocznym leków.

Wykonuj praktyczne czynności z seniorem

Aby utrzymać odpowiedni poziom funkcji poznawczych mózgu, możesz wspólnie z seniorem układać puzzle, rozwiązywać zadania matematyczne, uczyć się języka obcego, rozwiązywać Sudoku. To najczęściej polecane sposoby profilaktyki przed demencją i Alzheimerem. Opowiadanie historii z przeszłości i mówienie o aktualnych wydarzeniach z teraźniejszości może pomóc seniorom zachować poczucie czasu i orientować się w aktualnościach. Możesz wymienione aktywności połączyć z aktywnością fizyczną, taką jak spacerowanie na świeżym powietrzu, co korzystnie wpływa na funkcjonowanie mózgu i sprawność fizyczną.



Źródło: GLAFKA, Czechy

Nauucz się używać właściwego języka

Komunikacja jest trudnym procesem i może być dodatkowo utrudniona przez skutki uboczne procesu starzenia się, który mogą obejmować: utratę zmysłów, obniżenie funkcji pamięciowych, wolniejsze przetwarzanie informacji, mniejsze poczucie kontroli i wpływu na własne życie.

Ponadto istotnym czynnikiem jest przejście na emeryturę oraz utrata części rodziny i przyjaciół. Profesjonalista pracujący z seniorami musi zawsze używać pozytywnego języka, którym okazuje empatię.

Oto kilka ważnych wskazówek:

- Bądź gotowy do zaoferowania seniorom dodatkowego czasu na rozmowę
- Ogranicz do minimum czynniki rozpraszające wzrok i słuch
- Rozmawiaj z seniorem siedząc naprzeciwko siebie twarzą w twarz
- Nie lekceważ kontaktu wzrokowego
- Słuchaj bez przerywania
- Mów powoli, wyraźnie i głośno
- Używaj krótkich, prostych słów i zdań

Pracuj z osobami starszymi w obszarze swoich kompetencji

Poszerzaj też swoje kompetencje w zakresie współpracy z osobami starszymi. Pomyśl o szkoleniu w zakresie psychologii, które dostarczy Ci ogólnych umiejętności, które będziesz mógł wykorzystać z korzyścią dla osób starszych, skoro specjaliści są często proszeni o ocenę i/lub pomoc osobom starszym w sytuacjach stresu lub kryzysu życiowego oraz w adaptacji do problemów wieku podeszłego. Pamiętaj, że to specjaliści odgrywają ważną rolę w utrzymywaniu pozytywnego funkcjonowania psychofizycznego w późniejszych latach życia. Co więcej, osoba pracująca z seniorami powinna wykazywać się zrozumieniem dla potrzeb i trudności seniorów, które z punktu widzenia osób będących we wcześniejszych etapach życia mogą wydawać się błahe. Staraj się przyjmować punkt widzenia osoby, którą wspierasz bo to przybliży Cię do osiągnięcia celu, jakim jest poprawa sytuacji życiowej seniora.

Jako profesjonalista rozpoznawaj, w jaki sposób Twoje postawy i przekonania na temat starzenia się osób starszych mogą mieć wpływ dla oceny funkcjonowania i leczenia seniorów

Zasada etyczna wzywa profesjonalistów do poszanowania praw, godności i dóbr wszystkich ludzi oraz do eliminowania wpływu stereotypów i uprzedzeń kulturowych oraz socjodemograficznych na ich pracę. Niektórzy pracownicy mogą unikać pracy z osobami starszymi, ponieważ taka praca wywołuje u nich dyskomfort związany z ich własnym starzeniem się lub relacjami z rodzicami czy innymi starszymi członkami rodziny. Dodatkowo, praca z osobami starszymi może zwiększać świadomość własnej

śmiertelności, budzić obawy dotyczące procesów starzenia się w przyszłości i/lub uwydatniać dyskomfort związany z rozważaniem o śmierci i umieraniu. Nierzadko zdarza się, że terapeuci przyjmują opiekuńczą (niemal matczyną/ojcowską) rolę wobec pacjentów w podeszłym wieku i przejawiają znaczące ograniczenia funkcjonalne osób starszych, niejednokrotnie nadmiernie ich wyręczając czy przejmując decyzyjność. Taka postawa i zachowanie może potencjalnie zagrażać relacji terapeutycznej, wpływać negatywnie na sprawność poznawczą i fizyczną senior oraz wzmacniać jego zależność od innych.

Poszerzaj wiedzę na temat badań nad starzeniem się

Na wielu konferencjach szkoleniowych zalecano, aby specjaliści nabywali wiedzę na temat biologicznych, psychologicznych, kulturowych i społecznych aspektów związanych z procesem starzenia się, gdyż jest to fundament pracy z osobami starszymi. Większość praktykujących specjalistów pracuje z klientami, członkami rodzin i opiekunami w różnym wieku. W związku z tym, wszechstronne przygotowanie do pracy z osobami starszymi obejmuje szkolenie z perspektywy rozwojowej, dla której bardzo przydatna jest wiedza na temat różnych grup wiekowych, w tym osób starszych. Kryteria akredytacyjne wymagają, aby studenci zapoznali się z aktualnym stanem wiedzy na temat rozwoju człowieka w ciągu całego życia.

Bądź świadomy dynamiki procesu starzenia się

Ścieżki rozwojowe młodszych osób kształtowane są przez ich zdolność do przystosowania się do normatywnych zmian we wczesnym okresie życia. Tak samo trajektorie rozwojowe osób starszych, kształtowane są przez ich zdolność do skutecznego radzenia sobie z normatywnymi zmianami w późniejszym okresie życia, takimi jak przejście na emeryturę, zmiana miejsca zamieszkania, zmiany w relacjach z partnerem lub w funkcjonowaniu seksualnym, żałoba i wdowieństwo, a także z nienormatywnymi doświadczeniami, takimi jak traumatyczne wydarzenia, izolacja społeczna i samotność. Klinicyści pracujący z osobami starszymi muszą posiadać wiedzę na temat specyficznych zagadnień dotyczących późniejszego życia, takich jak rodzicielstwo, adaptacja do typowych zmian fizycznych związanych z wiekiem, a więc problemów zdrowotnych i niepełnosprawności, a także potrzeb zintegrowania lub pogodzenia się z osobistymi aspiracjami, osiągnięciami i porażkami z całego życia.

Staraj się zrozumieć złożoność procesu starzenia się i to, jak czynniki społeczno-kulturowe mogą wpływać na zdrowie fizyczne oraz problemy psychologiczne seniorów

Populacja osób starszych jest bardzo zróżnicowana i zakłada się rosnącą różnorodność w kolejnych latach. Heterogeniczność osób starszych przewyższa tę obserwowaną w innych grupach wiekowych. Problemy psychologiczne doświadczane przez osoby starsze mogą różnić się w zależności od takich czynników, jak: przedział wiekowy, płeć, rasa, pochodzenie etniczne i kulturowe, orientacja

seksualna, niepełnosprawność, zamieszkiwanie na wsi lub mieście, wykształcenie i status społeczno-ekonomiczny oraz religia. Staraj się więc rozumieć złożoność procesu starzenia się.

Staraj się być na bieżąco z aktualnymi informacjami na temat biologicznych i zdrowotnych aspektów starzenia się

Specjalistów pracujących z seniorami zachęca się do zapoznania się z najbardziej aktualną wiedzą na temat zmian biologicznych związanych z procesem starzenia się. Zmiany te są bardzo zróżnicowane. Wraz z wiekiem osoba niemal nieuchronnie doświadcza postępujących zmian w zakresie funkcjonowania zmysłów, wyglądu fizycznego i budowy ciała, poziomu hormonów, reakcji immunologicznych i zwiększonej podatności na choroby. Doświadczane choroby przyspieszają związane z wiekiem pogorszenie funkcjonowania sensorycznego, motorycznego i poznawczego, podczas gdy czynniki związane ze stylem życia mogą łagodzić lub nasilać pogorszenie funkcjonowania. Takie biologiczne procesy starzenia się mogą mieć podłoże dziedziczne/genetyczne. Dostosowanie się do zmian fizycznych związanych z wiekiem jest jednym z głównych trudności seniora. Na szczęście zmiana stylu życia, interwencje psychologiczne i stosowanie urządzeń wspomagających mogą często zmniejszyć uciążliwość niektórych z tych zmian. Kiedy osoby starsze mówią o swoich obawach dotyczących zdrowia fizycznego, najczęściej dotyczą one zaburzeń pamięci, wzroku, słuchu, snu, trzymania moczu, obniżonego poziomu energii lub zmęczenia.

Dokształcaj się w zakresie aktualnej wiedzy na temat zmian poznawczych u osób starszych

Dostępne publikacje wyczerpująco omawiają badania nad procesem starzenia się i zachodzących zmian w zakresie funkcji poznawczych człowieka. Jednym z największych wyzwań stojących przed profesjonalistami pracującymi z osobami starszymi jest dokonanie odpowiedniej oceny, kiedy zaobserwowane zmiany poznawcze należy przypisać schorzeniu, a kiedy normalnym zmianom rozwojowym. Co więcej, do zmian poznawczych związanych z wiekiem przyczynia się szereg czynników moderujących i pośredniczących. U większości osób starszych zmiany poznawcze związane z wiekiem są łagodne i nie wpływają znacząco na codzienne funkcjonowanie. Funkcje poznawcze składają się przecież z elementarnych i złożonych procesów poznawczych, takich jak percepcja, pamięć i myślenie oraz „funkcje ekspresyjne” czyli mówienie, pisanie, czytanie, funkcje konstrukcyjne i prakcja (zdolność wykonywania ruchów celowych). Funkcje poznawcze dotyczą więc: języka i słownictwa, mądrości życiowej (bycie ekspertem przez doświadczenie), rozumowanie i umiejętności opierające się głównie na przechowywanych informacjach i wiedzy. U większości osób starszych obserwuje się zmiany w zdolnościach poznawczych. Jednak mimo wieku osoby starsze nadal są zdolne do uczenia się, choć zazwyczaj w wolniejszym tempie niż osoby młodsze.

Zwracaj uwagę na funkcjonowanie osób starszych w środowisku (obszar społeczny i psychofizyczny)

Większość osób starszych utrzymuje wysoki poziom funkcjonowania w środowisku, co sugeruje, że czynniki związane ze zdrowiem, stylem życia i dopasowaniem zdolności funkcjonalnych do wymagań społeczności w większym stopniu determinują ich funkcjonowanie niż wiek. Sprawność funkcjonalna i związane z nią czynniki mają duży wpływ na decyzje podejmowane przez osoby starsze dotyczące: korzystania z podstawowej opieki zdrowotnej, związków, sposobów spędzania czasu wolnego. Wiele osób starszych chce, lub ze względów ekonomicznych musi pozostać aktywnym zawodowo, mimo wieku emerytalnego. Jednak nagromadzenie problemów zdrowotnych i ich wpływ na funkcjonowanie mogą utrudniać niektórym osobom starszym podjęcie takiej decyzji. Zmiany funkcjonalne wynikające z procesu starzenia się mogą wpływać na inne aspekty życia osób starszych. Związki intymne mogą stać się problematyczne z powodu problemów zdrowotnych u jednego lub obojga partnerów. Rosnące potrzeby w zakresie opieki zdrowotnej mogą być frustrujące dla osób starszych z powodu wymagań dotyczących czasu, finansów, transportu i braku odpowiedniej komunikacji z osobami i instytucjami świadczącymi opiekę.

Chroń się przed wypaleniem w pomaganiu

Wypalenie zawodowe jest często spotykane u pracowników służby zdrowia, co prowadzi do obniżenia, jakości opieki zdrowotnej. Niektóre z przyczyn wypalenia zawodowego w tej grupie zawodowej to świadczenie długoterminowej opieki w miejscach zamieszkania pacjentów i trudności w obszarze komunikacji między osobami sprawującymi opiekę. Pierwszym krokiem w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu jest identyfikacja czynników stresogennych, które powodują wypalenie, a następnie zaplanowanie i realizacja działań mających na celu redukcję tych czynników.



Najważniejszym krokiem w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu w opiece nad osobami starszymi jest identyfikacja i określenie wszystkich czynników, które je powodują. Redukcja zidentyfikowanych czynników, wraz z wprowadzeniem odpowiednich rozwiązań, w tym korzystanie z dostępnych form opieki instytucjonalnej, może wpłynąć na wzrost satysfakcji z pracy, który towarzyszy wypaleniu zawodowemu i zminimalizować chęć odejścia z pracy.

Aby skutecznie przeciwdziałać „wypaleniu w pomaganiu”, osoby sprawujące długoterminowo opiekę nad osobą zależną, powinny szukać rozwiązań, które wzmocnią ich satysfakcję z pracy i chęć pozostania w zawodzie. Autonomia w zakresie wykonywanej pracy wpływa korzystnie na poziom satysfakcji z wykonywanej pracy i zmniejsza ryzyko wypalenia zawodowego. Stwierdzono, że istotnym źródłem stresu zarówno dla opiekunów osób starszych, w tym profesjonalistów jest przeświadczenie o „niewystarczających zarobkach pomimo wykonywania męczącej pracy”. Znacząco ma to wpływ na niską satysfakcję z wykonywanej pracy, jeśli osoba uważa zarobki za zbyt niskie w stosunku do wykonywanej pracy. Kwestie, które opiekunowie osób starszych oceniają, jako wpływające na wzrost poziomu satysfakcji z wykonywanej pracy, to wykonywanie pracy o wysokiej użyteczności społecznej. Istotnym jest zwrócenie uwagi na fakt, że osoby pracujące w obszarze opieki nad osobami starszymi sami potrzebują wsparcia psychospołecznego. Ponadto, koniecznym jest, by w organizacjach zawodowo zajmujących się świadczeniem opieki zwracano szczególną uwagę na współpracę w zespole i właściwą komunikację.

1. **Czynniki sprzyjające przeciwdziałaniu wypaleniu związane z funkcjonowaniem organizacji**

- Programy szkoleniowe w ramach doskonalenia zawodowego i orientacji zawodowej
- Szkolenie w zakresie umiejętności rozwiązywania konfliktów
- Szkolenie w zakresie radzenia sobie ze stresem
- Jasne i klarowne role i zadania
- Wspierające, sprawiedliwe zarządzanie
- Ocena wyników pracy i nagradzanie za efekty pracy
- Pozytywne informacje zwrotne
- Zapewnienie superwizji pracy i możliwości uczestnictwa w grupach wsparcia
- Otwarta komunikacja w miejscu pracy
- Stwarzanie warunków do rozmowy i rozwiązywania konfliktów
- Wzmocnienie pozycji i roli poszczególnych pracowników
- Stwarzanie możliwości rozwoju
- Zapewnienie odpowiednich warunków pracy

2. **Metody indywidualne**

- Rozpoznanie symptomów wypalenia zawodowego
- Praca nad rozwojem osobowym, w tym: doskonalenie umiejętności

komunikacji i rozwiązywania problemów

- Zmiana nastawienia, zachowania i sposobu myślenia
- Umiejętne zarządzanie czasem

3. **Zapobieganie wypaleniu pomaganiem u osób bliskich sprawujących opiekę nad zależnym seniorem**

Wypalenie pomaganiem jest typowym negatywnym skutkiem długotrwałego obciążenia, które powstaje w wyniku przeciążenia i wyczerpania. Następuje utrata motywacji. Jeśli nie jest leczone, może mieć wiele negatywnych następstw (zarówno somatycznych, jak i psychicznych). Skutecznym rozwiązaniem jest profilaktyka.

- Nigdy nie bój się prosić o pomoc - zarówno specjalistów, jak i rodzinę czy przyjaciół.
- Staraj się utrzymywać kontakt z przyjaciółmi, rodziną i bliskimi.
- Odpoczywaj - znajdź czas dla siebie, naucz się relaksować; umów się z bliskimi, że będziecie sprawować opieką naprzemienną, a w międzyczasie poświęcać czas na swoje hobby, wyjazdy (np. na łono natury do teatru, do SPA czy wizyta w gabinecie odnowy biologicznej).
- Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie z sytuacją, nie bój się skontaktować z psychologiem.
- Zwróć uwagę na zdrowy tryb życia - odpowiednią ilość snu, zbilansowaną dietę, aktywne ćwiczenia fizyczne itp.
- Nie zapominaj o regularnych wizytach u lekarza - intensywne opiekę nad bliską osobą jest wyczerpująca i może odbić się na Twoim zdrowiu.
- Staraj się nawiązywać kontakty z osobami, które są w podobnej sytuacji jak Ty – szukaj zrozumienia i wsparcia w grupach samopomocowych lub za pomocą Internetu.

4. **Inne istotne czynniki mające wpływ na przeciwdziałanie wypaleniu pomaganiem**

Higiena psychiczna

Higiena psychiczna jest dziedziną, która stoi na styku nauk medycznych, psychologicznych i społecznych. Jej celem jest dążenie do równowagi psychicznej i zdrowotnej jednostki. Higiena psychiczna koncentruje się na możliwościach samoregulacji - oddziaływanie na siebie i dążenie do nanoszenia pozytywnych zmian w swoim otoczeniu.

Dbłość o stan umysłu

- Rozwijaj umiejętność pozytywnego myślenia (przez relaks, spokój, radość z małych rzeczy).

- Uśmiechaj się tak często, jak to możliwe.
- Pozbądź się negatywnych emocji (strach, złość, gniew) - relaksuj się czytając, słuchając muzyki, spacerując na łonie natury.
- Odpoczynek służy regeneracji sił, ale musi mu towarzyszyć ogólne uspokojenie psychiczne (nie myśleć o obowiązkach). Idealnym jest zmiana otoczenia. Jednocześnie powinien to być wypoczynek aktywny. Brak aktywności przez dłuższy czas męczy!

Aktywność fizyczna

- Brak aktywności fizycznej prowadzi do napięcia emocjonalnego, dlatego wskazany jest jakikolwiek regularny ruch (ćwiczenia, sport, praca fizyczna). Staraj się zaplanować ćwiczenia, jako regularną aktywność (zaplanuj czas, w którym będziesz uprawiać aktywność fizyczną).
- Wybierz aktywność, która sprawia Ci przyjemność.
- Znajdź sobie towarzyszy do wspólnych ćwiczeń.

Wystarczająca ilość snu

- Dorosłemu człowiekowi zazwyczaj wystarcza około 6-8 godzin snu na dobę.
- Idealnym miejscem do spania jest cichy, ciemny pokój z wystarczającą ilością świeżego powietrza i niższą temperaturą.
- Zalecamy kładzenie się spać o określonej godzinie - organizm przyzwyczai się do tego rytmu i będziesz lepiej zasypiać.
- Przed położeniem się spać wykonaj około 15 minut czynności, które Cię zrelaksują (słuchanie muzyki, krótki spacer, ciepła kąpiel).
- Myśl o czymś miłym, unikaj czarnowidztwa.
- Unikaj ciężkich posiłków i nadmiernego spożycia alkoholu przed snem.
- Sen można wspomagać herbatami ziołowymi (melisa), magnezem lub pokarmami wpływającymi na produkcję melatoniny (hormonu snu) – ryż, kukurydza, orzechy, marchew.
- Wskazane jest również wyjście na półgodzinny spacer lub uprawianie sportu.
- Unikaj natomiast pracy na komputerze przed pójściem spać.

Zarządzanie czasem

- Sporządzaj ramowy plan dzienny/tygodniowy/miesięczny – rozkład pracy i obowiązków powinien być rozsądny – nie podejmuj się niewykonanych zadań; oszacuj własne możliwości i rozłóż odpowiednio czynności w czasie.
- Dziel obowiązki na ważne i mniej ważne, ogranicz rzeczy zbędne – realizuj rzeczy istotne, nie bój się rezygnować z mniej ważnych.

- Ogranicz do minimum czynności, które nie wnoszą nic wartościowego (długie powierzchowne rozmowy, oglądanie telewizji itp.).
- Wykorzystaj chwile przed snem np. na aktywny wypoczynek itp.

Kształć się

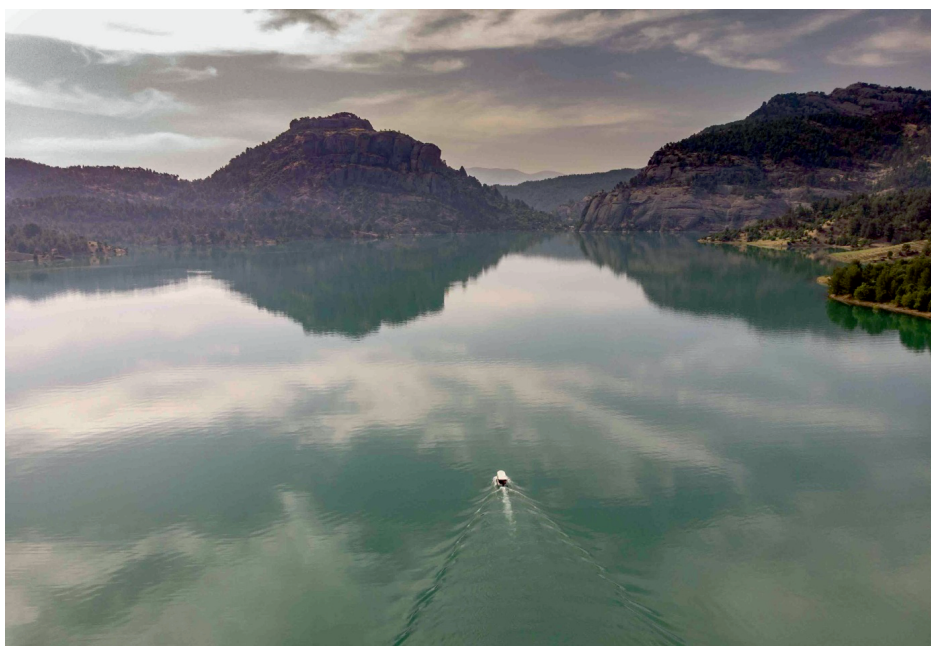
- Szukaj informacji pomocnych by lepiej przygotować się do sprawowania opieki nad osobą zależną. W wiarygodnych źródłach informacji uzyskasz cenne wskazówki, jak postępować w różnych sytuacjach w tym kryzysowych -lepiej poradzisz sobie z tym, co cię czeka.
- Korzystaj z różnych źródeł informacji, takich jak Internet, literatura fachowa, poradniki.
- Słuchaj rad pełnych dobrych intencji - od ekspertów i osób z doświadczeniem opiekuńczym.
- Nie bój się zadawać pytań, proś o wyjaśnienie tego, co dla Ciebie niejasne.
- Weź udział w szkoleniach/kursach poświęconych opiece nad członkami rodziny.

5. Proste wskazówki jak dbać o siebie (dla osób zajmujących się sprawowaniem opieki zawodowo i członków rodzin seniorów):

- Odpoczywaj od opieki minimum dwa popołudnia w tygodniu (zorganizuj opiekę świadczoną przez inną osobę). Jeśli masz możliwość w weekendy nie wykonuj czynności związanych z pracy.
- Przygarnij zwierzaka, którym będziesz się opiekować; zacznij zajmować się ogrodem i dbaniem o roślinność (kontakt ze zwierzętami i kwiatami działa na nas terapeutycznie i zapobiega depresji).
- Bądź aktywny fizycznie - dbaj o formę
- Nie bierz odpowiedzialności za czyjś zły nastrój - senior czasem czuje się gorzej i nie masz na to wpływu
- Staraj się podchodzić do trudności jak do wyzwania, a nie jak do ewentualnej porażki
- Pozwól sobie na czarny humor - to często pomaga rozładować napięcie i spojrzeć na sprawy inaczej
- Pozwól sobie na minimum 7-8 godzin snu
- Odżywiaj się zdrowo



Źródło: KMEM, Turcja



Źródło: KMEM, Turcja

Wskazówki dla seniorów

Zachowaj aktywny umysł

Pamiętaj, że uczenie się nowych rzeczy ma stymulujący wpływ na mózg. Nie ma ograniczeń wiekowych dla nabywania nowej wiedzy. Znajdź hobby, cele, rozwijaj własną kreatywność. Nie wahaj się pomagać osobom młodszym znanej Ci w tematyce. Zawsze możesz pomóc innym dzięki swojemu doświadczeniu życiowemu i zawodowemu. Osoba aktywna zazwyczaj dłużej cieszy się dobrym zdrowiem.

Dbaj o zrównoważoną i zdrową dietę

Codzienna dieta jest zróżnicowana i zawiera wszystkie potrzebne składniki odżywcze. Spożywaj je w zrównoważonych i stałych ilościach w zależności od aktywności indywidualnego zapotrzebowania organizmu. Zapotrzebowanie na podstawowe składniki odżywcze w starszym wieku może znacząco różnić się od zapotrzebowania młodego organizmu. Jeśli osoby starsze nie prowadzą bardzo aktywnego trybu życia, a jedynie wykonują ćwiczenia o niskiej intensywności, ich dzienne zapotrzebowanie na energię wynosi około 2000 kalorii. Połowę tego zapotrzebowania należy pokryć z węglowodanów, a jedną trzecią z tłuszczów. Z wysokokalorycznych węglowodanów, nie jest trudno przekroczyć 2000 kalorii dziennie; może to spowodować przyrost masy ciała, więc należy zachować ostrożność.

Konieczne jest, aby trzymać się z dala od żywności zawierającej tłuszcze nasycone (margaryna, masło, itp.), a preferować oliwę z oliwek, olej sojowy, kukurydziany lub słonecznikowy, a zwłaszcza ryby z bogatą zawartością omega 3. Ponieważ wchłanianie witamin i minerałów z przewodu pokarmowego w starszym wieku jest zaburzone, a zapotrzebowanie na nie wzrasta, należy zwiększyć spożycie wapnia, magnezu, B12 i innych w tym, witaminy D.

Należy zdecydowanie urozmaicać pożywienie i unikać spożywania tych samych produktów. Należy dbać o zrównoważone spożywanie białka, tłuszczów, węglowodanów i witamin we wszystkich posiłkach. Mleko i produkty mleczne, jaja, mięso, rośliny strączkowe, warzywa, owoce i zboża powinny być spożywane w równowadze.

Spożycie soli powinno być ograniczone. Mniej słone potrawy można doprawić ziołami. Spożycie cukru należy ograniczyć do minimum. Pamiętaj, że warunki przechowywania żywności są bardzo ważne, a potrawy były przygotowywane z pełnowartościowych produktów.

Zapobiegaj przybieraniu na wadze

Utrzymuj stałą prawidłową wagę ciała. Zmniejsz ilość spożywanych kalorii. Nadwaga jest czynnikiem ryzyka cukrzycy i chorób układu sercowo-naczyniowego.

Utrzymuj dobrą kondycję dzięki ćwiczeniom

Regularne ćwiczenia chronią przed wieloma chorobami np. przed chorobami serca, cukrzycą, chorobą Alzheimera. Ćwicz 30 minut. Wybieraj mało intensywne ćwiczenia fizyczne, co najmniej 4-5 razy w tygodniu. Nawet spacer, pływanie, taniec, prace w ogrodzie i prace domowe są wystarczającą aktywnością, aby utrzymać formę. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom powyżej 65 roku życia, co najmniej 150 minut aktywności fizycznej tygodniowo, nie mniej niż 10 minut każdego dnia. Szczególnie osoby powyżej 80 roku życia odnoszą większe korzyści z aktywności fizycznej. Ćwiczenia, które zapewniają wzmocnienie mięśni i równowagę są niezbędne dla zapewnienia sprawności fizycznej i sprawności.

Zachowaj prawidłowy rytm snu

Problemy ze snem mogą prowadzić do zaburzeń pamięci i depresji. Zawsze staraj się kłaść spać o tej samej porze. Nie spożywaj przed snem takich napojów jak kawa (czy innych, które zawierają kofeinę). Upewnij się czy pokój jest wystarczająco zaciemniony, przewietrzony.

Nawiązuj i utrzymuj kontakty społeczne

Nie strój od kontaktów społecznych, nie bądź sam. Buduj dobre relacje z bliskimi i przyjaciółmi, spędzajcie wspólnie czas. Nie rób wszystkiego sam, nie krępuj się korzystać z pomocy innych, gdy tego potrzebujesz. Uczestnicz w imprezach okolicznościowych i spotkaniach z przyjaciółmi (np. w osiedlowym klubie). Spójrzysz na problem z innej perspektywy, gdy się nim dzielisz i wspólnie szukacie rozwiązań.

Staraj się zredukować poziom stresu, na co dzień

Stres ma negatywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Bądź tolerancyjny, myśl pozytywnie, konstruktywnie, podchodź do sytuacji z poczuciem humoru, bądź otwarty na nowe doświadczenia i pomysły, staraj się dostosować do zmieniających się okoliczności. Uśmiechanie się, niezamartwianie się, koncentrowanie się na tym, co tu i teraz, gwarantuje, że będziesz czerpać większą satysfakcję z życia. Starzenie się jest naturalnym procesem i ma swoje piękno. Wyobraź sobie, że będziesz prowadzić bardziej szczęśliwe życie i zachowasz zdrowie przez wiele lat. Wyznaczaj sobie cele i plany na przyszłość. Bądź dumny z siebie, że osiągnąłeś wyznaczone cele na przestrzeni swojego życia (np. wychowałeś dzieci na dobrych ludzi itp.) Spędzaj czas na zajęciach, które sprawiają Tobie przyjemność. W miarę możliwości spędzaj czas z innymi, ważnymi dla Ciebie ludźmi.

Wykonuj regularne kontrolne badania zdrowotne

Choroby takie jak np. niektóre rodzaje nowotworowych, cukrzyca, choroba wieńcowa i inne można leczyć lub nawet im zapobiegać, jeśli zostaną wcześniej zdiagnozowane. Mierz ciśnienie krwi przynajmniej raz dziennie. Badaj poziom cukru i cholesterolu we krwi, co 6 miesięcy (jeśli nie ma innych medycznych zaleceń).

Nie pal, a jeśli palisz to rzuć nałóg!

Pamiętaj, liczba zgonów spowodowanych używaniem wyrobów tytoniowych wzrasta każdego roku.

Nie rezygnuj ze szczepień

Jeśli lekarz coś zaleca, zaufaj medykom i stosuj się do sugestii szczepień (np. szczepienia przeciw grypie, tężcowi).

Minimalizuj ryzyko urazów i wypadków

Zadbaj o Twoje bezpieczeństwo:

- Nie przemieszczaj się po mokrej podłodze; używaj dywanów, które nie ślizgają się po nawierzchni
- Zamontuj uchwyty tam, gdzie jest to konieczne (w korytarzach, łazienkach i toaletach)
- Zredukuj ilość kabli i zabezpiecz je
- Zadbaj o wystarczające oświetlenie pomieszczeń
- Rozmieść przedmioty w domu tak by nie przeszkadzały w poruszaniu się, usuń przedmioty zbędne
- Noś obuwie z podeszwą antypoślizgową
- Noś ubranie dopasowane do ciała i odpowiedniej długości by ograniczyć ryzyko potknięcia się, zahaczenia.

Twórz plany tygodniowe i dzienne

Bardzo ważne jest, aby robić sobie dzienne i tygodniowe plany. Wtedy możemy lepiej kontrolować nasze codzienne życie. Widzimy też efekty naszych działań, stajemy się bardziej aktywni, dostrzegamy zmiany.

Takie plany pomagają lepiej zarządzać czasem. Dzięki nim mamy możliwość dostrzec, że w naszym życiu wciąż wiele się dzieje, a my mamy wpływ na pozytywne zmiany. Nawet, jeśli ze względów zdrowotnych nie możemy aktywnie spędzać czasu poza domem, to możemy zaplanować wiele domowych aktywności.

Ważne jest, aby:

- Planować około 2 do 4 głównych czynności w ciągu dnia do wykonania w odstępach czasowych (zgodnie z naszymi aktualnymi możliwościami)
- Plany powinny być realistyczne, mierzalne, określone w czasie, osiągalne (zgodnie z metodą SMART)
- Warto zastanowić się, jakie czynności sprawiały Tobie przyjemność, a po jakich czułeś się gorzej (możesz wykorzystać do tego narzędzie: „Kalendarz

samoobserwacji” z publikacji SEAL pt. „Narzędzia wspierające edukację i aktywizację seniorów”).

Znajdź odpowiednie dla Ciebie twórcze aktywności

Działania twórcze wpływają na dobre samopoczucie i poprawiają sprawność umysłu (poprawiają pamięć, koncentrację, uważność, myślenie abstrakcyjne, rozwijanie kreatywności i umiejętności, wychodzenie poza schematy). Twoje życie będzie bardziej różnorodne, "kolorowe", codzienne czynności będą inspirować do twórczego działania. Jeśli pozwolisz sobie na bycie kreatywnym, możesz mieć wpływ na tworzenie czegoś nowego, a w efekcie stać się osobą bardziej pewną siebie i lepiej czuć się we własnym towarzystwie.

Istnieją różne obszary, w których możemy być kreatywni m.in.:

- majsterkowanie
- nadawanie nowego życia starym przedmiotom np. meblom
- szycie, haftowanie, szydełkowanie
- malowanie na wodzie (sztuka Ebru), szkle czy jedwabiu
- śpiewanie w chórze, gra na instrumentach muzycznych
- ceramika
- origami
- teatr

Bądź aktywny, uprawiaj sport każdego dnia!

- Niezależnie od stopnia sprawności fizycznej każdy z nas powinien codziennie wykonywać ćwiczenia fizyczne i oddechowe. Stopień intensywności zależy od naszej sprawności fizycznej i przeciwwskazań zdrowotnych.
- Pamiętajmy, że jeśli większość dnia spędzamy siedząc lub leżąc przed telewizorem, jeszcze trudniej będzie nam: wejść po schodach, pójść do sklepu i wrócić do domu. Z dużym prawdopodobieństwem pogorszy się też nasze samopoczucie, staniemy się mniej sprawni i bardziej zależni od pomocy innych.
- Zastanów się, jaki rodzaj aktywności fizycznej sprawiłby Ci przyjemność? Czy wolisz aktywność w grupie czy indywidualnie? Oto kilka przykładów aktywności fizycznej, które warto rozważyć. Nie zwlekaj i zacznij już dziś! Jeśli w któryś dzień będziesz czuł się gorzej wówczas zmniejsz intensywność ćwiczeń, zastąp je mniej wymagającą aktywnością. Możesz wybrać np. krótki spacer i ćwiczenia oddechowe - ale nie poddawaj się! Każde 15 minut, które poświęcisz na aktywność fizyczną wpłynie na Twoje samopoczucie psychiczne i poprawi ogólną kondycję. Poczujesz się lepiej sam ze sobą, będziesz sprawniejszy, młodszym ciałem i duchem.

- Pamiętaj o ćwiczeniu każdego dnia, niezależnie od pogody. Ćwiczenia możesz wykonywać na świeżym powietrzu, ale jest wiele ćwiczeń, które możesz wykonywać w domu, w szczególności w deszczowy dzień. Jeśli masz dostęp do Internetu, wyszukaj „ćwiczenia dla seniorów”. Będziesz miał dostęp do wielu propozycji.

Pozostań w częstym kontakcie z naturą

Kontakt z naturą ma pozytywny wpływ na nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne, wewnętrzną harmonię, relaks. Szum drzew, śpiew ptaków, piękno łąk, szum morza – natura ma pozytywny wpływ na nasz nastrój i samopoczucie, zdrowie fizyczne i psychiczne. Nadmiar informacji często działa na nas stresogennie (np. ilość informacji, których słuchamy w telewizji); kontakt z przyrodą ma istotny wpływ na: wewnętrzne wyciszenie, stabilność emocjonalną, wzrost siły i motywacji do codziennego działania. Kontakt z naturą rozwija kreatywność i wrażliwość. Pamiętaj o tym każdego dnia i staraj się korzystać z dobrodziejstw natury w swoim otoczeniu.

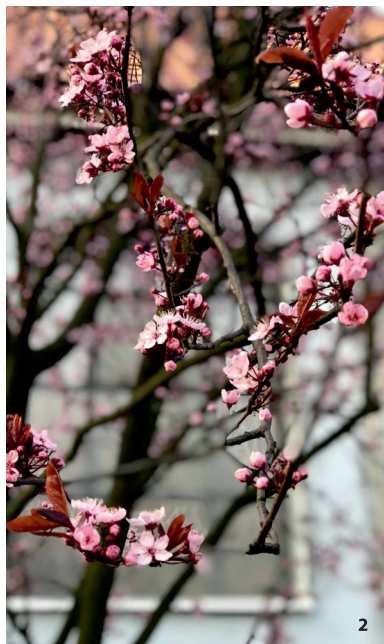
- Spaceruj po lesie, chodź na plażę
- Otocz się kwiatami i zielenią
- Dbaj o zieleń, pracuj w ogrodzie lub zrób sobie ogródek na balkonie
- Wykonuj ćwiczenia oddechowe na świeżym powietrzu
- Wywietrz sypialnię na 10 minut przed pójściem spać

Kilka dodatkowych wskazówek na temat zdrowego odżywiania

- To, co jesz i kiedy jesz, ma znaczący wpływ na Twoje zdrowie, kondycję i samopoczucie. Zarówno jedzenie zbyt małych porcji, jak i zbyt dużych może mieć negatywny wpływ.
- Przyjrzyj się własnym nawykom żywieniowym. Zastanów się czy jesz wystarczająco dużo witamin.
- Czy jesz o odpowiednich porach? Ile posiłków dziennie spożywasz? Ile cukru spożywasz w ciągu dnia? Czy podjadasz w nocy? Czy pijesz wystarczającą ilość płynów dziennie? Jak często jesz tłuste mięso? Czy konsultowałeś się ze specjalistą jak powinna wyglądać Twoja dieta? Czy jesz warzywa i owoce? Czy starasz się jeść posiłki o określonych godzinach? Czy jesz tylko wtedy, gdy odczuwasz silny głód czy o stałych porach? Czy używasz dużo soli do potraw? Na te i wiele innych pytań warto sobie odpowiedzieć i zastanowić się co należałoby zmienić.

Poniżej zamieszczono kilka ważnych porad dotyczących odżywiania:

- Zwracaj uwagę na to, co jesz i kiedy jesz
- Świadomie wybieraj produkty



Źródło: 1, 2, 3, 5 – zdjęcie wolontariuszki, CKU Sopot, Polska, 4 – KMEM, Turcja

- Licz kalorie
- Planuj zakupy spożywcze i posiłki, które będziesz przygotowywać w ciągu tygodnia
- Zawsze sprawdzaj datę ważności artykułów przed ich zakupem
- Raz w tygodniu sprawdzaj datę ważności artykułów, które masz w lodówce
- Gotuj proste dania wieloskładnikowe
- Odżywiaj się w sposób zrównoważony. Jedz 5 małych posiłków dziennie, rozłożonych, co 2 godziny. Dietę (w tym pory posiłków) należy skonsultować z lekarzem
- Pij wodę, jedz gotowane warzywa

Przykłady diet dla seniorów można łatwo znaleźć w Internecie

Spotykaj się z lokalną społecznością

- Niezależnie od wieku potrzebujemy kontaktu z innymi ludźmi. Jedni potrzebują tego kontaktu bardziej, inni mniej i należy to uszanować. Warto jednak samodzielnie pielęgnować kontakty społeczne i dla utrzymania dobrego samopoczucia kontaktować się z bliskimi przynajmniej kilka razy w tygodniu, nawet, jeśli możemy kontaktować się z nimi tylko telefonicznie. Pamiętajmy, że jeśli z jakiegoś powodu mamy ograniczony kontakt z bliskimi, to prawdopodobnie wokół nas jest wiele osób w podobnym wieku, które również szukają kontaktu z innymi. Warto zapoznać się z lokalną ofertą instytucji/organizacji, które oferują różne zajęcia dla seniorów. Może się okazać, że poznamy wartościowych ludzi, z którymi nawiążemy nowe, długotrwałe przyjaźnie.
- Przykłady organizacji, instytucji lokalnych z ofertą zajęć dla seniorów: lokalne kluby dla seniorów; biblioteki; kina; teatr; uniwersytety trzeciego wieku; lokalne stowarzyszenia; dzienne domy opieki dla seniorów; domy pomocy społecznej dla osób starszych. Zastanów się, czy powinieneś ubiegać się o miejsce w domu pomocy społecznej, aby mieć pewność, że będziesz pod dobrą opieką na starość. To ważne, jeśli nie otrzymujesz wystarczającego wsparcia od swojej rodziny. W takim przypadku pracownik z miejscowego ośrodka pomocy społecznej na pewno udzieli Tobie więcej informacji na temat oferty miejscowych instytucji i poinformuje o procedurze ubiegania się o miejsce.
- Warto być aktywnym w sieci, mieć własną pocztę elektroniczną oraz mieć dostęp do portali społecznościowych i komunikatorów typu: Messenger, WhatsApp, Skype. Ponadto warto nauczyć się obsługi smartfonu, pisanie i wysyłanie wiadomości tekstowych (SMS) i multimedialnych (MMS). Niekiedy organizowane są lokalnie kursy dla seniorów dotyczące korzystania z komputerów i narzędzi ICT. Jeśli tego potrzebujesz, weź udział w takim kursie. Nie chodzi tylko o kontakt

z innymi, ale także o Twoje bezpieczeństwo. Jeśli coś się Tobie stanie i będziesz potrzebował wezwać pomoc, przesłane zdjęcie może okazać się pomocne, by określić np.: gdzie jesteś i jakiej formy pomocy potrzebujesz.

Jak dbać o własny budżet

Dbanie o własny budżet jest trudne, nawet, jeśli dotychczas dbałeś o własne oszczędności i rozważnie dysponowałeś swoimi finansami.

Oto kilka wskazówek:

- Przygotuj zestawienie stałych wydatków. Pierwszym krokiem zalecanym przez większość planistów finansowych jest wypełnienie arkusza wydatków, który zawiera wszystkie miesięczne dochody i wydatki. Warto by wsparła Ciebie w tym zaufana osoba, która będzie prowadziła miesięczne zestawienie Twoich wydatków. Może to zapewnić Tobie lepszy wgląd na Twoje finanse oraz to jak gospodarujesz własnym budżetem.
- Planuj koszty mediów. Skontaktuj się z firmą dostarczającą usługi, aby sprawdzić, czy oferuje ona miesięczny plan rozliczeniowy. Zamiast płacić wyższe miesięczne rachunki w określonych porach roku z powodu zwiększonego zużycia energii na ogrzewanie lub klimatyzację, być może koszt mógłby zostać rozłożony bardziej równomiernie w ciągu 12 miesięcy.
- Rozsądnie wybieraj oferty ubezpieczeniowe. Składki ubezpieczeniowe mogą być płacone w różnych ratach. Lepiej zdecydować się na np. miesięczne lub kwartalne wpłaty zamiast rocznych.
- Kontroluj zadłużenie na kartach kredytowych. Jeżeli problemem jest rosnące zadłużenie na karcie kredytowej, cennym może okazać się wsparcie osoby bliskiej w zakresie kontroli i udzielania informacji o stanie karty debetowej. Zawsze dobrze rozważyć zmniejszenie możliwego debetu do minimum.
- Poszukaj korzystnych pakietów usług telekomunikacyjnych. Firmy telekomunikacyjne zazwyczaj oferują kablówkę, Internet oraz usługi telefonii domowej i/lub komórkowej w pakietach, które są tańsze niż płacenie za każdą usługę osobno.



Źródło: GLAFKA, Czechy

Partnerzy projektu



ckusopot.pl

Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Bohaterów Wybrzeża w Sopocie to publiczna placówka prowadząca edukację formalną i nieformalną dla dorosłych. W ofercie ma m.in. kursy zawodowe z zakresu: fotografii, informatyki, grafiki komputerowej, kadr i plące. W ramach Sopotckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku prowadzi różnorodne warsztaty dla osób starszych dla około 950 studentów rocznie. W strukturach CKU Sopot znajduje się również Sopotcki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli. CKU Sopot posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji projektów międzynarodowych, w tym w ramach programu Erasmus+.



glafka.cz

GLAFKA jest czeską organizacją edukacyjno-szkoleniową świadcząca usługi edukacyjne i doradcze w zakresie kształcenia ustawicznego (w tym zawodowego) oraz rozwoju innowacyjnych metod edukacyjnych. Podejmuje działania w obszarze wspierania grup doświadczających wykluczenia społecznego. Prowadzi kursy informatyczne dla seniorów (w wieku 60+). Organizacja posiada znaczne doświadczenie w realizacji projektów międzynarodowych, w tym w ramach programu Erasmus+.



kmaras.meb.gov.tr

KEMER jest instytucją publiczną, koordynującą i nadzorującą działanie ponad 1084 tureckich szkół. Pracownicy działu badań i rozwoju mają duże doświadczenie w realizacji różnego rodzaju projektów, w tym projektów międzynarodowych (m.in. w ramach programu Erasmus+). Instytucja ta jest odpowiedzialna za organizację kursów dla osób dorosłych i dla nauczycieli w całym regionie. Wspiera nabywanie i rozwój kompetencji wymaganych na rynku pracy i pozyskanie kwalifikacji celem uzupełnienia wykształcenia.



istitutosorditorino.org

IST jest włoską organizacją pozarządową założoną w celu udzielania wsparcia osobom z niepełno-sprawnością sensoryczną oraz prowadzenia szkoleń dla osób z nimi pracujących. Oferta IST obejmuje: opiekę dzienną, mieszkalnictwo chronione, naukę wspomaganą, warsztaty terapeutyczne (malowanie, gotowanie, zajęcia sportowe), edukację zawodową osób niepełnosprawnych oraz szkolenia dla terapeutów/opiekunów. Posiada duże doświadczenie w realizacji projektów w ramach programu Erasmus+.



asprometeo.altervista.org

PROMETEO jest włoską organizacją pozarządową oferującą wsparcie edukacyjne dla przedstawicieli instytucji działających w obszarze edukacji dorosłych. Organizacja zaangażowana jest w projekty i programy związane z rozwojem umiejętności zawodowych uczniów; turystyką; włączeniem społecznym imigrantów i przeciwdziałaniem rasizmowi; edukacją osób starszych; rozwojem innowacyjnych narzędzi edukacyjnych. PROMETEO posiada wieloletnie doświadczenie we współpracy międzynarodowej, w tym w projektach programu Erasmus+.



erasmusplus.org.pl

Erasmus+ to program Unii Europejskiej w dziedzinie edukacji, szkoleń, młodzieży i sportu na lata 2014-2020. Erasmus+ opiera się na osiągnięciach europejskich programów edukacyjnych, które funkcjonowały przez 25 lat, i jest wynikiem połączenia następujących europejskich inicjatyw realizowanych przez Komisję Europejską w latach 2007-2013: programu „Uczenie się przez całe życie”, programu „Młodzież w działaniu”, Erasmus Mundus, Tempus, Alfa, Edulink, oraz programów współpracy z krajami przemysłowymi w dziedzinie szkolnictwa wyższego.



SEAL

sealproject.eu