



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



SPRIJINIREA PERSOANELOR VÂRSTNICE. GHIDUL PRACTICIANULUI

“Nu ești niciodată prea bătrân pentru
a învăța lucruri noi.”

Cofinanțat de Comisia Europeană în
baza acordului de grant cu numărul
2020-1-RO01-KA204-080320,
proiectul de parteneriat strategic
ERASMUS+ „Sprijinirea nevoilor
persoanelor în vârstă este
responsabilitatea noastră”.



#SENIOREDUC



Sprijinirea nevoilor persoanelor vârstnice este responsabilitatea noastră

Cooperare pentru inovare și schimb de bune practici
Parteneriate strategice pentru educația adulților

2020-1-RO01-KA204-080320

“SENIOR”

D6 – conținutul cursului și mijloacele de evaluare

Varianta: v.1.1

Rezultatul intelectual	IO2 – Sprijinirea persoanelor vârstnice. Ghidul practicianului.
Activitate	Elaborarea conținutului cursului și a mijloacelor de evaluare
Coordonator de proiect	TEAM4Excellence, Romania
Responsabil de realizare	Deses-3, Spain
Data limită	31 Octombrie 2021
Autori	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
Abstract	Îmbătrânirea activă înseamnă a-i ajuta pe oameni să rămână responsabili de propria viață cât mai mult timp posibil. Deoarece menținerea minții active este la fel de importantă ca și menținerea corpului activ din punct de vedere fizic, este nevoie urgentă de un context educațional, cultural și social. Conform Raportului analitic privind indicele îmbătrânirii active (UNECE, Integration and participation of older persons in society, 2009) implicarea persoanelor în vârstă (55-74 de ani) în educație variază între cele 28 de țări ale UE de la 0,2% la 19,3%. Un consorțiu format din cinci organizații guvernamentale a efectuat cercetări primare, analize naționale de țară și interviuri pentru a înțelege cauzele nivelului redus de angajament al persoanelor în vârstă în ceea ce privește participarea la activități de educație, incluziune și schimburi de experiență. Pe baza datelor colectate, echipa de cercetare a concluzionat asupra



	unui cadru de curs inovator pentru a îmbunătăți competențele educatorilor și ale personalului care lucrează cu persoanele în vârstă. Acest curs conține 5 module, care își propun să ofere cunoștințele necesare și să stimuleze dezvoltarea abilităților și atitudinilor personalului care lucrează cu persoanele în vârstă. Modulele au fost concepute în funcție de nevoile întâlnite în urma cercetărilor anterioare: • Cunoașteți seniorii, • Înțelegeți seniorii, • Lucrați cu seniorii, • Încurajați seniorii, • Valorizați seniorii.
Cuvinte-cheie	Îmbătrânire activă; învățare pe tot parcursul vieții; vârstnici; seniori; context educațional.

Recunoaștere

Această lucrare a beneficiat de finanțare din partea Comisiei Europene în cadrul Acordului de grant numărul 2020-1-RO01-KA204-080320, proiectul de parteneriat strategic ERASMUS+ “[Supporting Elderly Needs Is Our Responsibility](#)”.

Disclaimer

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi făcută de informațiile conținute în această publicație.

Drepturi de autor

© 2020 - 2022 Consorțiul SENIOR





Sumar

Îmbătrânirea activă înseamnă a-i ajuta pe oameni să rămână responsabili de propria viață cât mai mult timp posibil. Deoarece menținerea minții active este la fel de importantă ca și menținerea corpului activ din punct de vedere fizic, este nevoie urgentă de un context educațional, cultural și social. Din această perspectivă, raportul abordează nevoile educaționale ale educatorilor și ale personalului care lucrează cu persoanele în vârstă.

Acest curs face parte din proiectul Erasmus+ "SENIOR - Sprijinirea nevoilor persoanelor vârstnice este responsabilitatea noastră", implementat de un consorțiu format din cinci parteneri din Italia, România, Spania și Polonia, având ca scop creșterea nivelului de angajament al persoanelor vârstnice de a participa la activități de educație și schimburi de experiență.

Educatorii și instituțiile de educație a adulților joacă un rol important în dezvoltarea unui mediu propice pentru o societate activă care îmbătrânește. În acest context, raportul abordează mai multe aspecte ale educației, de la nevoile educatorilor care lucrează cu persoanele în vârstă până la metodele de menținere a implicării seniorilor în activități. Cursul este structurat în cinci module: Cunoașteți seniorii, Înțelegeți seniorii, Lucrați cu seniorii, Încurajați seniorii, Valorizați seniorii.

Cursul a fost dezvoltat în conformitate cu cele 5 principii de instruire ale lui Merrill:

- 1) Orientarea spre probleme: cursanții se ocupă de probleme din viața reală.
- 2) Activare: cunoștințele anterioare ale cursanților sunt folosite pentru a activa noile cunoștințe.
- 3) Demonstrație: noile cunoștințe sunt prezentate cursanților.
- 4) Aplicarea: noile cunoștințe sau abilități sunt folosite pentru a rezolva o problemă
- 5) Integrare: cursanții folosesc noile cunoștințe sau abilități în viața lor reală

Acest curs oferă organizațiilor și profesioniștilor care lucrează cu persoanele în vârstă posibilitatea de a-și îmbunătăți procesele cu ajutorul unor metode dezvoltate la nivel european. O serie de instrumente și inițiative educaționale sunt prezentate pentru a sublinia potențialul de transfer de modele și bune practici în cadrul comunităților locale.

În prezent, există eforturi la nivel național și european pentru a îmbunătăți îmbătrânirea activă. Cursul intenționează ca armonizarea programelor educaționale pentru educatorii și personalul care lucrează cu persoanele în vârstă la nivel european să poată promova o societate cu îmbătrânire activă. În plus, cursul urmărește dezvoltarea unor modele educaționale moderne și eficiente care să permită organizațiilor care lucrează cu persoanele în vârstă să îmbunătățească dezvoltarea profesională continuă a personalului.



Cuprins

Sumar	4
Cuprins	5
Introducere	7
Scopul și obiectivele cursului	7
Condiții de participare	7
Cerințe privind personalul	8
Facilități și mijloace de predare	8
Structura cursului.....	8
Program de predare (și rezultatele formării).....	9
Metode de evaluare și sistem de recunoaștere	10
1. Cunoașteți seniorii	11
1.1. Introducere	11
1.2. Definiția îmbătrânirii	17
1.3. Provocările îmbătrânirii	19
1.4. Schimbările sociologice odată cu înaintarea în vârstă.....	29
1.5. Modificările fizice odată cu înaintarea în vârstă.....	45
1.6. ABC-ul îmbătrânirii în condiții bune.....	53
1.7. Activități cu persoanele în vârstă.....	62
1.8. Test de evaluare nr.1	62
2. Înțelegeți seniorii	66
2.1. Stereotipuri despre persoanele în vârstă	66
2.2. Piloni în viața vârstnicilor	82
2.3. Învățarea la vârstnici	96
2.4. Probleme de sănătate mintală legate de îmbătrânire.....	105
2.5. Activități cu persoanele în vârstă.....	118
2.6. Testul de evaluare nr.2	118
3. Lucrați cu seniorii	122
3.1. Servicii sociale pentru persoanele în vârstă.....	122
3.2. Finanțarea serviciilor sociale pentru persoanele în vârstă	126
3.3. Calități ale personalului de asistență socială pentru lucrul cu persoanele vârstnice	133



3.4.	Cum să motivăm și să implicăm persoanele în vârstă	138
3.5.	Cum să implicăm persoanele în vârstă în activități.....	141
3.6.	Activități cu persoanele în vârstă.....	156
3.7.	Test de evaluare nr.3	156
4.	Încurajați seniorii	160
4.1.	Sănătate	162
4.2.	Cum să îmbătrânești frumos.....	167
4.3.	Exerciții de activitate fizică.....	175
4.4.	Abuzul de substanțe (dependențe).....	177
4.5.	Sfaturi și trucuri pentru o îmbătrânire sănătoasă.....	181
4.6.	Aspecte legate de stilul de viață	188
4.7.	Activități cu seniorii.....	196
4.8.	Test de evaluare nr.4	197
5.	Valorizați seniorii	200
5.1.	Importanța persoanelor în vârstă în societățile noastre	200
5.2.	Diferite forme de participare socială	204
5.3.	Îmbunătățirea calității vieții.....	211
5.4.	Îmbătrânirea activă și sănătoasă: bune practici din Japonia, Singapore și UE	219
5.5.	Eforturi comune - cum putem contribui la crearea unor societăți adecvate pentru seniori....	224
5.6.	Activități cu seniorii.....	236
5.7.	Ateliere de lucru propuse	237
5.8.	Test de evaluare nr.5	237
	Recomandări pentru desfășurarea cursurilor cu grupuri țintă	241
	Transferabilitate.....	242
	Despre autori	243
	Despre organizațiile partenere	244
	Referințe	247
	Anexa 1 Fișe de verificare a chestionarului de evaluare.....	252
	Anexa 2 Model de scenariu de activitate.....	253



Introducere

Educația și învățarea pe tot parcursul vieții sunt esențiale pentru toți oamenii, indiferent de vârstă, mediu sau statut social. Așa cum se prevede în Obiectivul de dezvoltare durabilă nr. 4, se vor depune eforturi pentru a asigura o educație de calitate incluzivă și echitabilă și pentru a promova oportunități de învățare pe tot parcursul vieții pentru toți. În acest sens, merită reamintit sloganul "Nu ești niciodată prea bătrân pentru a învăța lucruri noi". Chiar și la peste 65 de ani.

Cursurile de învățare pentru adulți ajută la menținerea sănătății creierului, deoarece seniorii continuă să îl pună la încercare. Cu cât creierul lucrează mai mult la bătrânețe, cu atât apărările sale sunt mai ridicate împotriva apariției demenței.

Există o mulțime de cursuri de învățare pentru adulți și o mulțime de avantaje pentru a vă înscrie. Chiar și așa, conform indicelui îmbătrânirii active (UNECE, Active Ageing Index, 2019), implicarea persoanelor în vârstă (55-74 de ani) în educație, variază între cele 28 de țări ale UE de la 0,2 % la 19,3 % în Danemarca. Cel mai scăzut nivel a fost înregistrat în cazul României, unde doar 0,2 % dintre respondenți au beneficiat de educație în ultimele 4 săptămâni care au precedat sondajul. Procente scăzute au fost înregistrate în toate celelalte țări din consorțiu: Polonia (0,8%), Spania (3,1%) și Italia (3,8%).

În acest context, consorțiul de proiect reunit de cinci organizații neguvernamentale a efectuat cercetări primare, analize naționale de țară și interviuri pentru a înțelege cauzele nivelului redus de angajament al persoanelor în vârstă în ceea ce privește participarea la activități de educație, incluziune și schimburi de experiență.

Scopul și obiectivele cursului

Acest curs își propune să îmbunătățească cunoștințele și abilitățile educatorilor și personalului care lucrează cu persoanele în vârstă. Obiectivele principale sunt strâns legate de fiecare modul:

- Cunoașteți provocările cu care se confruntă bătrânii în timpul procesului de îmbătrânire
- Înțelegeți pilonii din viața vârstnicilor și depășiți stereotipurile legate de îmbătrânire
- Învățați cum să lucrați cu vârstnicii, cu exemple practice
- Aflați cum să le oferiți bătrânilor posibilitatea de a deveni cetățeni activi
- Învățați cum să valorizați persoanele în vârstă ca un avantaj pentru comunități și societate

Condiții de participare

Cea mai importantă condiție prealabilă este dorința de a dobândi cunoștințe și abilități legate de ceea ce presupune lucrul cu bătrânii. În rest, nu există condiții prealabile pentru acest curs. Cu toate acestea, ar fi util să aveți cunoștințe sau practică anterioară în domeniul asistenței sociale, al îngrijirii, al învățării intergeneraționale.



Cerințe privind personalul

Formatorii de adulți sunt profesioniști care dețin calificările formale esențiale, precum și competențe educaționale certificate în domeniul educației generale și al formării profesionale a adulților în contextul învățării pe tot parcursul vieții.

Trainerii de formatori de adulți sunt, de asemenea, profesioniști care dețin calificările menționate mai sus, precum și cunoștințe și competențe specializate suplimentare, care le permit să coordoneze și să formeze grupuri de formatori de adulți în subiecte legate de educația generală, formarea profesională și formarea profesională a adulților pe tot parcursul vieții.

Deoarece modulele cursului online pot fi predate și în cadrul unui curs prezențial, cerințele de personal pentru formatorii care conduc acest curs sunt următoarele:

- Experiență anterioară în domeniul învățării pe tot parcursul vieții
- Cunoștințe de bază anterioare privind lucrul cu persoanele în vârstă
- Capacitatea de a transfera cunoștințe, competențe și de a încuraja atitudini pozitive
- Abilitatea de a crea metode atractive pentru a transmite conținutul teoretic al modulelor

Facilități și mijloace de predare

Pentru a implementa cursul față în față, recomandăm următoarele facilități și mijloace de predare:

- Ne-electronice - Tablă de cretă/ flip board, flipchart, cretă/markere, copii ale fișelor de evaluare
- Electronice/digitale - Calculator, videoproiector, dispozitive clicker, difuzoare; internet, prezentări PowerPoint create pe baza modulelor), videoclipuri

Structura cursului

Cunoștințe

Studentii trebuie să dobândească cunoștințe despre:

- Îmbătrânirea (provocări, schimbări sociologice și fizice, sfaturi)
- Piloni în viața vârstnicilor
- Probleme de sănătate mintală legate de îmbătrânire
- Mituri și stereotipuri despre persoanele în vârstă și modul în care acestea îi pot afecta pe aceștia
- Competențe personale de asistență socială pentru lucrul cu persoanele în vârstă
- Importanța persoanelor în vârstă în societățile noastre
- Cele mai bune practici privind integrarea activă a seniorilor în societate

Competențe

Cursanții ar trebui să fie competenți în:

- Determinarea serviciilor necesare pentru persoanele în vârstă
- Comunicarea cu persoanele în vârstă
- Motivarea și implicarea persoanelor în vârstă în activități



- Încurajarea persoanelor în vârstă să devină cetățeni activi pentru ceilalți
- Îmbunătățirea calității vieții lor prin activități de îmbătrânire activă

Atitudini

Cursanții ar trebui:

- Să fie conștienți de diversele mituri și stereotipuri legate de persoanele în vârstă.
- Să recunoască faptul că ageismul, ca și rasismul, afectează toate nivelurile și aspectele societății, inclusiv profesiile din domeniul sănătății, și poate afecta negativ îngrijirea optimă a pacienților vârstnici.
- Să recunoască faptul că "vârstnicii" sunt un grup divers, cu personalități diferite, valori diferite, niveluri funcționale diferite și boli medicale diferite și să înțeleagă că fiecare persoană trebuie privită și îngrijită ca individ, indiferent de vârsta cronologică.
- Fiți deschiși și dispuși să colaborați cu colegii din alte discipline în îngrijirea pacienților vârstnici.
- Să fie conștienți de atitudinea lor față de propria îmbătrânire, dizabilitate și deces.
- Fiți plini de compasiune față de cei care asigură îngrijirea zilnică a persoanelor vârstnice fragile și față de dificultățile cu care se confruntă acestea.
- Apreciați necesitatea de a îmbunătăți și optimiza funcționarea persoanelor în vârstă, mai degrabă decât să vă concentrați doar asupra bolilor.

Program de predare (și rezultatele formării)

Programul de predare a fost creat pe baza taxonomiei lui Bloom, asigurând învățarea treptată de la teorie la practică.

Taxonomia lui Bloom cuprinde trei domenii de învățare: cognitiv, afectiv și psihomotor și atribuie fiecăruia dintre aceste domenii o ierarhie care corespunde diferitelor niveluri de învățare. Conform versiunii revizuite a Taxonomiei lui Bloom, există șase niveluri de învățare cognitivă. Fiecare nivel este diferit din punct de vedere conceptual. Cele șase niveluri sunt: memorarea, înțelegerea, aplicarea, analiza, evaluarea și crearea.

Cele cinci module au fost create pe aceste șase niveluri de învățare treptată de la teorie la practică:

Cunoașteți seniorii: Definiția îmbătrânirii, Provocările îmbătrânirii, Schimbările sociologice ale îmbătrânirii, Schimbările fizice ale îmbătrânirii, ABC-ul îmbătrânirii în condiții bune.

Înțelegeți seniorii: Piloni în viața vârstnicilor, Familia, Probleme legate de sănătatea mintală Înțelege-ți seniorul: Piloni în viața vârstnicilor, Familia, Probleme de sănătate mintală legate de îmbătrânire, Mituri și stereotipuri despre persoanele în vârstă și cum le pot afecta acestea

Lucrați cu seniorii: Determinarea serviciilor necesare, Competențe personale de asistență socială pentru lucrul cu vârstnicii, Comunicarea cu vârstnicii, Cum să motivezi și să implici persoanele în vârstă, Activități pentru vârstnici

Încurajează-i pe seniori să devină cetățeni activi pentru ceilalți: Sănătate, Aspecte legate de stilul de viață



Valorizați seniorii: Importanța persoanelor în vârstă în societățile noastre, Îmbunătățirea calității vieții, Îmbătrânirea sănătoasă și activă: Cele mai bune practici în Japonia, Singapore și UE, Eforturi comune - sfaturi despre cum putem contribui la crearea unor societăți adecvate pentru seniorii noștri

Metode de evaluare și sistem de recunoaștere

După fiecare modul, există **20 de întrebări cu variante multiple de răspuns**. Aceste întrebări sunt menite **să evalueze cunoștințele și competențele dobândite după fiecare modul**. Cu toate acestea, în ceea ce privește **evaluarea atitudinilor, încurajăm auto-reflecția** în timpul, dar mai ales după finalizarea cursului în situații legate de cunoașterea, înțelegerea, lucrul, responsabilizarea și valorizarea persoanelor în vârstă.

Timpul recomandat de evaluare pentru fiecare modul este de **20 de minute**. (1 minut pentru fiecare MCQ)

Toți cursanții vor primi un certificat la finalizarea cursului. Automatizat în Moodle pentru cursanții online sau eliberat de către formator, în cazul participării la un curs prezențial.

1. Cunoașteți seniorii

1.1. Introdurre

Când ne gândim la vârstă, prima afirmație care ne vine în minte este "vârsta este doar un număr" și poate fi doar atât sau mult mai mult. Pe măsură ce speranța de viață a oamenilor crește, crește și percepția noastră cu privire la vârstă pe care o considerăm "bătrână" (Roebuck, 1979). Avem o medicină, un stil de viață și o prevenire a bolilor mai bune ca niciodată. Dispunem de mai multă știință care promovează practici de viață sănătoase care ne mențin tineri pentru mai mult timp.



Sursa: seniorplacementcare.com

Bătrân

În funcție de persoana pe care o întrebați, definiția a ceea ce înseamnă bătrân poate diferi în funcție de opinie și de vârsta persoanei întrebate. Căutarea a ceea ce este considerat "bătrân" poate părea irelevantă atunci când veți primi întotdeauna un răspuns subiectiv.

Dacă o femeie finlandeză în vârstă de 95 de ani poate fi una dintre cele mai în vârstă persoane care a făcut bungee jumping, sau o persoană de 80 de ani poate fi cea mai în vârstă persoană care a ajuns pe vârful Muntelui Everest chiar și după patru operații pe cord deschis și după ce a suferit o fractură de bazin, cine decide cu adevărat dacă ești prea bătrân pentru a face ceva?

În condițiile în care speranța de viață crește în fiecare an în Australia, fiind în prezent de 82,5 ani, pare puțin cam ambițios să spui adio tinereții la 30 de ani și să întâmpini bătrânețea înainte de a sufla în lumânări la 60 de ani.

În zilele noastre, se pare că vârsta a devenit doar atât, un număr, iar ceea ce determină dacă ești bătrân este mai mult modul în care te simți fizic și mental.



Organizația Mondială a Sănătății consideră că majoritatea țărilor dezvoltate caracterizează bătrânețea începând cu vârsta de 60 de ani și peste.

Cu toate acestea, această definiție nu este adaptabilă unui loc precum Africa, unde definiția mai tradițională a unui bătrân, sau a unei persoane în vârstă, începe între 50 și 65 de ani.

Forumul Economic Mondial (WEF) a definit recent bătrânețea printr-o nouă măsură numită "vârstă prospectivă", care analizează numărul mediu de ani pe care oamenii îi mai au de trăit. Așadar, potrivit WEF, bătrânețea nu începe la vârsta de 65 de ani, ci atunci când oamenii mai au în medie încă 15 ani de trăit.

Bătrânețea în jurul lumii

În cea mai mare parte a *Europei*, Organizația Mondială a Sănătății are o concepție despre bătrânețe similară cu cea a Organizației Mondiale a Sănătății, care consideră că bătrânețea începe la vârsta de 65 de ani. În *America*, un cercetător a constatat că ești considerat bătrân la 70 - 71 de ani pentru bărbați și la 73 - 73 de ani pentru femei. Cu puțin mai puțin de un deceniu în urmă, în *Marea Britanie*, oamenii credeau că bătrânețea începe la 59 de ani. Cu toate acestea, o cercetare realizată în 2018 a constatat că britanicii credeau că ești considerat bătrân la 70 de ani. În urmă cu un deceniu, *Turcia* considera că la 55 de ani începea bătrânețea, deoarece speranța medie de viață a țării la acea vreme era de 72 de ani. Acum însă, cu toate acestea, datorită unui boom neașteptat al persoanelor de peste 65 de ani, ești considerat bătrân când ajungi la 70 de ani. În țările în curs de dezvoltare, vârsta la care ești considerat bătrân este în jur de momentul în care poți începe să primești o anumită formă de pensie. În *China*, vârsta de pensionare este de 60 de ani pentru bărbați și de 50 de ani pentru lucrători și de 55 de ani pentru funcționarii publici. Vârsta de pensionare din *China* este considerată una dintre cele mai mari decalaje în ceea ce privește vârsta de pensionare. În schimb, *India* are una dintre cele mai mici vârste de pensionare din *Asia*, 58 de ani fiind considerată vârsta de pensionare. În *Libia*, o țară din Africa, vârsta de pensionare a fost ridicată de la 65 la 70 de ani. În multe cazuri, se pare că ideea comună a ceea ce înseamnă bătrânețe a crescut sau a scăzut la un reper similar, în jurul vârstei de 65-70 de ani. În *Australia*, vârsta actuală de pensionare este de 67 de ani, însă se așteaptă ca aceasta să crească în următorii ani. De asemenea, guvernul face presiuni pentru ca persoanele în vârstă să rămână la muncă mai mult timp, astfel încât a avut loc o schimbare în ceea ce guvernul consideră că este bătrânețe.

Vârsta vs. percepție

Un studiu american a constatat că tinerii adulți au o viziune diferită asupra a ceea ce se consideră bătrânețe, mulți dintre ei considerând că bătrânețea începe la 50 de ani, iar vârsta mijlocie la 30 de ani. Cercetătorul principal al studiului a considerat că este interesant faptul că atât de mulți tineri au o percepție distorsionată a îmbătrânirii. Studiul a constatat că percepția bătrâneții se schimbă pe măsură ce îmbătrânești. Astfel, cu cât îmbătrânești, cu atât este mai probabil să te simți mai tânăr. În plus, cu cât îmbătrânești, cu atât este mai probabil să te orientezi către o idee tinerească despre cum arăți, interesele pe care le ai și activitățile la care participi. Acest studiu consideră că această trecere la a crede că ești mai tânăr decât ești se poate datora stigmatizării persoanelor în vârstă. Astfel, persoanele în vârstă vor avea tendința de a se disocia de grupul de vârstă mai înaintată, astfel încât să nu experimenteze stereotipurile negative ale vârstei a treia. Principala concluzie a studiului a fost că



oamenii nu doresc să se asocieze ca făcând parte dintr-un grup de adulți în vârstă din cauza stigmatizării pe care au avut-o de la vârste mai tinere față de persoanele în vârstă.

O companie de cercetare de piață, Ipsos, a efectuat un sondaj în 30 de țări pentru a vedea cum diferă percepțiile asupra vârstei între țări. Sondajul a constatat că australienii percep bătrânețea aproape la fel ca momentul în care poți începe să primești pensia pentru limită de vârstă. Deși Australia are o speranță de viață ridicată, țara are și o atitudine foarte negativă față de îmbătrânire. Aproximativ 29% dintre australieni sunt optimiști cu privire la îmbătrânire. Această cifră este mai mică decât media globală, 33%. Puțin peste jumătate dintre australieni sunt îngrijorați de îmbătrânire, 51%. Iar aproximativ 71% dintre participanți consideră că sunt pregătiți pentru bătrânețe. Australienii au fost de acord, 61%, că bătrânii noștri nu au primit suficient respect.

Ce consideră generațiile tinere că este bătrân?

Un sondaj realizat în 2018 în Statele Unite a constatat că femeile participante, cu vârste cuprinse între 16 și 34 de ani, considerau că 61 de ani este vârsta la care începea bătrânețea, în timp ce bărbații tineri au identificat 56 de ani ca fiind vârsta la care se consideră bătrâni. Existau o mulțime de percepții suplimentare false în jurul a ceea ce tinerii credeau că este adevărat despre persoanele în vârstă (Seccombe & Ishii-Kuntz, 1991). Credința falsă, dar populară, conform căreia persoanele în vârstă sunt șoferi proști a făcut ca aproximativ 72% dintre participanți să creadă că acest mit este adevărat. Această percepție este în concordanță cu alte credințe populare, cum ar fi faptul că persoanele în vârstă pierd contactul cu tehnologia modernă. Aproximativ 55% dintre participanți au crezut că aceasta este o afirmație adevărată, deși s-a constatat că nu este adevărată. Cu toate acestea, persoanele mai tinere au avut dreptate în ceea ce privește credința că persoanele în vârstă sunt mai singure, că le place mai puțin corpul lor pe măsură ce îmbătrânesc, iar sănătatea fizică și generală și mobilitatea lor scad.

Modul în care mass-media și societatea modernă prezintă persoanele în vârstă

Percepția din mass-media, fie că este vorba de filme, televiziune, cărți sau știri, pare să continue să perpetueze stereotipurile legate de vârstă. Unul dintre cele mai mari este legat de cunoașterea calculatorului. În timp ce percepția este că, cu cât ești mai în vârstă, cu atât vei fi mai puțin familiarizat cu tehnologia modernă, o mare parte dintre persoanele în vârstă pot folosi computerele și destul de bine. Un număr mare de consumatori de YouTube sunt pensionari, aproximativ 36% dintre utilizatori făcând clic pe multitudinea de videoclipuri gratuite de divertisment și informative. În plus, una dintre cele mai mari cifre demografice ale Facebook sunt persoanele cu vârsta de peste 50 de ani. Este cea mai frecvent utilizată rețea de socializare de către persoanele în vârstă.

Nu este cazul să glumești pe seama demenței. Cu toate acestea, multe glume din mass-media pe care le consumăm fac haz de necaz pe seama persoanelor în vârstă și a pierderii memoriei acestora. Împreună cu percepția că persoanele în vârstă au pierderi de memorie, este stereotipul continuu că adulții în vârstă sunt răi și nepoliticoși. Toată lumea poate fi rea și nepoliticoasă, aceste comportamente nu sunt rezervate tuturor persoanelor în vârstă, iar studiile au constatat că aceste stereotipuri pot împinge și mai mult opiniile ageiste și fac ca persoanele în vârstă să se simtă excluse și neglijate de societate. Un studiu a constatat chiar că persoanele în vârstă sunt, de obicei, descrise foarte negativ în literatură și nu sunt adesea distribuite în roluri importante în cărți sau nu au personaje pe deplin dezvoltate.



Gerontologie

Gerontologia este studiul proceselor de îmbătrânire și al indivizilor de-a lungul vieții. Aceasta include:

- Studiul schimbărilor fizice, mentale și sociale ale oamenilor pe măsură ce îmbătrânesc.
- Investigarea schimbărilor din societate care rezultă din îmbătrânirea populației noastre
- Aplicarea acestor cunoștințe la politici și programe

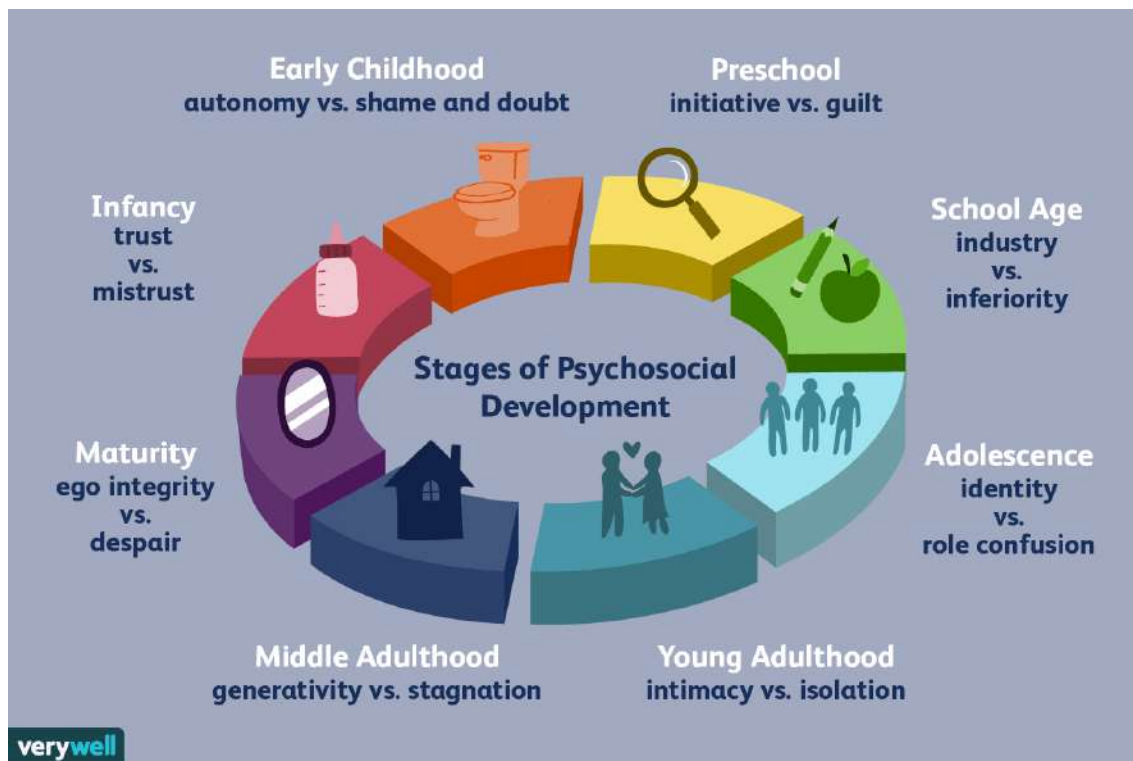
Gerontologia este multidisciplinară, în sensul că combină sau integrează mai multe domenii de studiu separate. GSA încurajează colaborarea între medici, asistente medicale, biologi, oameni de știință comportamentali și sociali, psihologi, asistenți sociali, economiști, experți în politici, cei care studiază științele umaniste și artele și mulți alți cercetători și specialiști în domeniul îmbătrânirii. Geriatria, ramura științei medicale care se ocupă cu prevenirea și tratamentul bolilor la persoanele în vârstă, face parte din domeniul mai larg al gerontologiei.

Ca urmare a caracterului multidisciplinar al gerontologiei, profesioniști din diverse domenii se numesc gerontologi. Gerontologii îmbunătățesc calitatea vieții și promovează bunăstarea oamenilor pe măsură ce îmbătrânesc prin cercetare, educație, practică și aplicarea cunoștințelor interdisciplinare privind procesul de îmbătrânire și populațiile în curs de îmbătrânire.

Etapele vieții și teorii

Teoria etapelor vieții a lui Erikson este unul dintre cele mai recunoscute modele ale sale. El a stabilit 8 etape care presupun o schimbare sau o evoluție a identității personale de-a lungul ciclului de viață. În acest articol, vom explica pe scurt fiecare dintre diferitele etape ale teoriei sale.

Teoria etapelor vieții a lui Erikson stabilește 8 etape care presupun o schimbare a identității personale de-a lungul ciclului de viață. Principala calitate a fiecăreia dintre aceste diferite etape prezentate de Erikson este bipolaritatea lor. Fiecare dintre ele este formată din doi poli - unul pozitiv și unul negativ. O persoană trebuie să se confrunte cu acești poli generați social pentru a se putea adapta la contextul său și pentru a-și dezvolta identitatea. Fiecare etapă este o criză pe care fiecare persoană trebuie să încerce să o depășească pentru a avansa în ciclul vieții.



Sursa: Verywell / Joshua Seong

Încredere vs. neîncredere

Aceasta este prima etapă a ciclului de viață, de la 0 la 1 an. În această etapă, copilul trebuie să dezvolte o atitudine de încredere față de părinți. Prin urmare, dacă îngrijirea primită este stabilă, copilul va crede că, deși lucrurile pot merge prost pentru o vreme, apoi se vor îmbunătăți. Depășirea acestei etape înseamnă să ai încredere în ceilalți în fața "incertitudinii" pe care o poate inspira necunoscutul.

Autonomie vs. rușine și îndoială

Aceasta este cea de-a doua etapă a ciclului de viață, care apare în jurul vârstei de 2-3 ani. La această vârstă, copilul este obligat să facă pași spre autonomia sa. El va învăța să mănânce, să se îmbrace și va începe să se opună părinților în mod independent. Cu toate acestea, ei trebuie să își reconcilieze dorința de autonomie cu normele sociale pe care le reprezintă și le impun părinții lor. Faptul că încep să desfășoare activități autonome poate provoca întrebări cu privire la faptul dacă au sau nu capacitatea de a îndeplini sarcini de unii singuri. Dar succesul adaptativ constă în transformarea acestei incertitudini într-o provocare care alimentează motivația copilului de a crește, în limitele impuse de societate.

Inițiativă vs. vinovăție

Aceasta este cea de-a treia dintre etapele vieții lui Erikson, care apare între 3-6 ani. Copilul ia inițiativa de a încerca să atingă obiective personale. Dar nu va reuși întotdeauna să facă acest lucru, deoarece în multe ocazii se va ciocni cu dorințele celorlalți. Ei trebuie să învețe să-și urmărească scopurile și să dobândească astfel un sentiment de scop.



Industrie vs. Inferioritate

Aceasta este cea de-a patra etapă a ciclului de viață, iar această criză apare în jurul vârstei de 7-12 ani. Copilul trebuie să învețe să gestioneze instrumentele culturale în timp ce se compară cu colegii săi. Este esențial să înceapă să muncească sau să se joace cu restul colegilor lor de clasă. Societatea ne oferă metode și o cultură a cooperării pe care individul trebuie să le înțeleagă pentru a obține competență și performanțe bune. Dacă acest lucru nu se dezvoltă, va duce la un sentiment de inferioritate față de ceilalți.

Confuzia dintre identitate și rol

Aceasta este cea de-a cincea etapă a ciclului de viață și apare în timpul adolescenței. Adolescentul se confruntă cu o serie de schimbări fizice împreună cu apariția unor noi cerințe sociale. Acest lucru îl va determina să se simtă confuz în ceea ce privește rolurile și conceptul de sine. Prin urmare, individul trebuie să se angajeze în idealuri ideologice, profesionale și personale, pentru a realiza dezvoltarea identității. Pornind de la lucrarea lui Erikson, James Marcia și-a dezvoltat și el teoria despre identitatea adolescentului.

Intimitate vs. izolare

Aceasta este cea de-a șasea etapă din cadrul etapelor vieții lui Erikson, care apare pe parcursul primei perioade de maturitate sau a tinereții. O persoană trebuie să-și înrădăcineze identitatea pentru a realiza o legătură cu alte persoane. Trebuie să găsească legături "printre restul indivizilor" pentru a realiza o fuziune a identităților, menținându-și în același timp identitatea personală. Depășirea acestei etape înseamnă că ai dobândit capacitatea de a avea diferite tipuri de relații, mai degrabă decât de a vă izola social.

Generativitate vs. Stagnare

Cea de-a șaptea și penultima etapă din ciclul vieții acoperă o mare parte din vârsta adultă medie. Dincolo de identitate și intimitate, persoana trebuie să se implice cu ceilalți, cu munca, cu copiii, realizând astfel o viață productivă. Nevoia adultului de a realiza o viață productivă îl protejează de stagnare și îl ajută să meargă mai departe cu obiectivele și intențiile sale.

Integritate vs. disperare

Ultimul stadiu al dezvoltării globale a ființei umane are loc de-a lungul vârstei adulte târzii sau la bătrânețe. Pentru a obține satisfacție cu propria viață, individul trebuie să privească înapoi și să fie de acord cu deciziile de viață pe care le-a luat. Astfel, o evaluare pozitivă a obiectivelor și a deciziilor luate formează o integritate de sine, care conturează o imagine de sine completă și semnificativă. Pe de altă parte, o viziune negativă asupra propriei vieți poate duce la sentimente de disperare și neputință.

Auto-reflecții

Care a fost ultima știre pe care ați citit-o cu privire la persoanele în vârstă?



Resurse și lecturi suplimentare

- Îmbătrânirea și sănătatea: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Etapele de dezvoltare psihosocială ale lui Erik Erikson: <https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-2795740>

Materiale video

- Definiția bătrâneții: <https://youtu.be/OetURrW7Kvs>
- Să schimbăm modul în care ne gândim la bătrânețe: <https://youtu.be/IVOVlrtETJU>

1.2. Definiția îmbătrânirii

Ce este îmbătrânirea?

Îmbătrânirea este definită ca fiind "un proces continuu, universal și ireversibil care determină modificări morfologice, funcționale și psihologice, care duc la o pierdere progresivă a adaptabilității". Putem spune că îmbătrânirea fizică începe din momentul în care se atinge maturitatea fizică deplină și sfârșitul etapei de creștere, în jurul vârstei de douăzeci de ani.

Caracteristicile îmbătrânirii:

Universalitate: se întâmplă la toate ființele vii, toate sunt urmate de un proces prin care se nasc, cresc, se maturizează, îmbătrânesc și mor.

Ireversibilitate: nu poate fi oprită sau inversată.

Eterogenitate și individualitate: fiecare dintre specii are o viteză de îmbătrânire caracteristică. De asemenea, aceasta se produce între fiecare dintre elementele de fixare ale fiecărei specii și chiar, în fiecare organ al aceluiași individ.

Dar de ce îmbătrânim?

Deși de-a lungul timpului au existat o diversitate de teorii cu privire la motivul procesului de îmbătrânire, nu există o teorie clară cu privire la mecanismul intim prin care se îmbătrânește. În prezent, toate studiile științifice arată că pentru îmbătrânire există o bază genetică asupra căreia acționează diverși agenți externi, de la tutun sau alcool până la cele mai diverse patologii, care scurtează sau accelerează îmbătrânirea.

Teoria programată:

- Îmbătrânirea prin program, în care ceasurile biologice acționează prin intermediul hormonilor pentru a controla ritmul îmbătrânirii
- Teoria genelor, care consideră că îmbătrânirea este rezultatul unei activări și dezactivări secvențiale a anumitor gene, senescența fiind definită ca fiind momentul în care se manifestă deficiențele asociate cu vârsta
- Teoria autoimună, care afirmă că sistemul imunitar este programat să scadă în timp, ceea ce duce la o vulnerabilitate crescută la boli infecțioase și, prin urmare, la îmbătrânire și la moarte.



Teoria daunelor sau a erorilor:

- Teoria uzurii, conform căreia părțile vitale din celulele și țesuturile noastre se uzează, ceea ce duce la îmbătrânire.
- Teoria ratei de viață, care susține teoria conform căreia cu cât rata metabolismului bazal, de oxigenare a unui organism este mai mare, cu atât durata de viață este mai scurtă
- Teoria reticularității, conform căreia o acumulare de proteine reticulate deteriorează celulele și țesuturile, încetinind procesele corporale și ducând astfel la îmbătrânire.

Teoria radicalilor liberi, care propune ca superoxidul și alți radicali liberi să provoace deteriorarea componentelor macromoleculare ale celulei, dând naștere la acumularea de leziuni care cauzează oprirea funcționării celulelor și, în cele din urmă, a organelor.

Cum este să fii bătrân?

Un bătrân este un individ în vârstă. Este o persoană care face parte din așa-numitele persoane în vârstă și care este aproape de moarte, conform speranței de viață pe care o poate avea ființa umană. Nu există un moment exact în care o persoană devine bătrână. Prin convenție, se stabilește de obicei începutul vârstei a treia la 65 de ani de viață. În acest fel, cei care au 65 de ani sau mai mult sunt vârstnici. Cu toate acestea, unele persoane de 80 de ani sunt în plină activitate, în timp ce subiecții de 50 de ani simt deja trecerea timpului în corpul lor.

În general, se poate spune că o persoană în vârstă experimentează o deteriorare a corpului său. Toate funcțiile și abilitățile pe care le-a desfășurat în timpul tinereții, care au atins un grad maxim de dezvoltare la vârsta adultă, încep să se deterioreze. Astfel, este obișnuit ca un om în vârstă să aibă dificultăți de defilare și probleme de memorie, de exemplu.

Creșterea speranței de viață și îmbunătățirea calității vieții au dus la creșterea numărului de persoane în vârstă la nivel mondial în ultimele decenii. Chiar dacă este ultima instanță a vieții, această etapă nu mai este asociată cu pasivitatea: dimpotrivă, se încearcă ca bătrânii să mențină o viață activă în limita posibilităților lor și să fie integrați în comunitate.

Tocmai din cauza creșterii numărului de vârstnici, s-a înregistrat o creștere semnificativă a tuturor rezidențelor pentru seniori care există și chiar a persoanelor care se dedică îngrijirii acestor bătrâni. Având în vedere că există persoane vârstnice cu nevoi foarte diferite, acești profesioniști trebuie să se adapteze la ele. Astfel, ei se pot dedica pregătirii hranei, îi pot ajuta în munca zilnică de igienă și îngrijire, îi pot asista în tot ceea ce au nevoie pentru că nu au mobilitate, le pot urmări bolile și afecțiunile.

Conform culturii, bătrânii sunt adesea apreciați pentru înțelepciunea pe care au dobândit-o din experiență. În alte cazuri, pe de altă parte, bătrânii sunt minimalizați, iar tinerețea este pusă în valoare.

Nu putem ignora existența faptului că, în multe culturi, a fi bătrân presupune asocierea cu valori precum inteligența și înțelepciunea. Un bun exemplu în acest sens poate fi descoperit, de exemplu, în serialul de televiziune "Haunted". În acesta există un grup, "The elders", care are sarcina de a monitoriza vrăjitoarele și de a le indica "ghizilor albi" când trebuie să acționeze pentru a le conduce pe calea cea bună.



Auto-reflecții

Efectuați exercițiul de mai jos:

- 1) Puneți dopuri în urechi
- 2) Puneți boabe de popcorn în pantofi.
- 3) Purtați mănuși care ar simula și neuropatia (amortirea), în mâinile noastre.
- 4) Așezați benzi în jurul gleznelor, pentru a mima mersul deficitar.
- 5) Purtați ochelari care să simuleze problemele oculare care pot apărea odată cu îmbătrânirea și boala (de exemplu, lipsa vederii periferice - o problemă comună a bătrâneții și a ochilor vârstnici)
- 6) Folosiți un baston de mers.
- 7) Acum încercați să mergeți pe hol câțiva metri.

Cum v-ați simțit? A fost util pentru a înțelege cum este cu adevărat să fii bătrân?

Resurse și lecturi suplimentare

- Cum e să fii bătrân: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/21st-century-ageing/201311/what-is-it-really-be-old>

Materiale video

- Ce este îmbătrânirea: <https://youtu.be/jc4yK0zZ-cQ>
- Vârsta și îmbătrânirea: <https://www.youtube.com/watch?v=kj18whKduFo&feature=youtu.be>

1.3. Provocările îmbătrânirii

Implicare și scop

Ageismul și normele sociale învechite au dus la izolarea și marginalizarea adulților în vârstă atât în comunitățile rurale, cât și în cele urbane. Ajutarea adulților în vârstă să se implice și să rămână implicați în mod semnificativ este esențială pentru sănătatea lor și a comunităților noastre.

Sunt necesare modalități noi și creative nu numai pentru a valorifica înțelepciunea lor, ci și pentru a le oferi oportunități de învățare pe tot parcursul vieții și de implicare semnificativă pe tot parcursul vieții.

Bunăstarea financiară

Oamenii trăiesc mai mult, iar modelele tradiționale de muncă și de pensionare nu au ținut pasul. Finanțarea longevității va necesita noi modele, noi instrumente și noi norme (Zepelin, Sills, & Heath, 1986). Sunt necesare noi oportunități de angajare la vârste mai înaintate, noi modele de planificare și finanțare a îngrijirii și modalități mai bune de prevenire a escrocheriilor și a fraudelor.



Mobilitate și mișcare

Obiectele de zi cu zi, casele și comunitățile care nu au fost proiectate inițial cu gândul la longevitate devin adesea obstacole în calea mișcării, a siguranței, a independenței și a socializării. Rămânerea în siguranță și mobilitatea sunt priorități de top pentru adulții în vârstă.

Există o nevoie de produse, programe și servicii care să le permită oamenilor să își maximizeze siguranța, forța, echilibrul, condiția fizică, independența și mobilitatea pe măsură ce îmbătrânesc.

Viața de zi cu zi și stilul de viață

Majoritatea adulților în vârstă declară că preferă să "îmbătrânească la locul lor", dar o treime dintre persoanele de peste 65 de ani au nevoie de asistență pentru cel puțin o activitate de viață zilnică (de exemplu, mâncarea, îmbăierea, îmbrăcarea).

Este nevoie de produse și servicii care să contribuie nu numai la sprijinirea activităților zilnice de bază ale persoanelor în vârstă, ci și la încurajarea și susținerea capacității acestora de a se dezvolta, de a-și urma pasiunile și de a se implica în stilul de viață ales.

Îngrijirea

Îngrijirea adulților în vârstă este asigurată de îngrijitori informal (neplătiți) și formal (plătiți). Ambele grupuri îngrijesc din ce în ce mai mult persoane cu niveluri mai ridicate de acuitate și cu afecțiuni complexe.

Îngrijitorii familiali - care adesea jonglează cu alte responsabilități familiale și profesionale și locuiesc la distanță de beneficiarul îngrijirii - au nevoie de un sprijin mai bun, de formare, de resurse și de instrumente care să îi ajute să aibă grijă de cei dragi și de ei înșiși.

În ceea ce privește profesioniștii, deficitul de personal și preocupările legate de calitate sunt mari, astfel încât sunt necesare noi soluții pentru a ajuta la atragerea, formarea, dezvoltarea și valorificarea capitalului uman limitat.



Sursa: Pexels.com

Îngrijitorii

Cu cât nevoile pacienților sunt mai dificile, cu atât rolul îngrijitorului poate fi mai complex, mai solicitant și mai stresant. Îngrijirea pacienților cu probleme legate de creier, cum ar fi demența, Alzheimer, leziuni cerebrale, pierderi de memorie, boli mintale sau oricare dintre aceste combinații împreună cu dizabilități fizice poate fi mai stresantă decât pentru clienții cu nevoi mai puțin complexe.

Stresul și timpul redus pentru nevoile personale sunt două provocări majore cu care se confruntă îngrijitorii. Stresul poate fi constant, deoarece îngrijitorii trebuie să se flexioneze și să se adapteze la schimbări bruște și la situații anormale pentru a răspunde nevoilor pacienților lor. Un client cu antecedente de traumatisme craniene sau vertij poate avea căderi sau accidente neașteptate care necesită vizite rapide la camera de urgență. Clienții cu comportamente de dependență, probleme de traume craniene sau probleme de sănătate mintală pot necesita vizite de stabilizare în situații de criză sau la centre de reabilitare, mai ales dacă aceștia strecoară substanțe, aleg să nu ia medicamentele conform prescripțiilor sau se automedichează cu mai multe medicamente fără prescripție medicală - în ciuda supravegherii îngrijitorului.

Este posibil să nu existe un program de rutină în fiecare zi - doar sarcini de rutină care trebuie îndeplinite între vizitele la medic și la farmacie. Schimbările constante și stresul lasă adesea puțin timp pentru a se ocupa de nevoile personale. Pacienții cu probleme legate de creier pot prezenta, de asemenea, comportamente imprevizibile, agitație, izbucniri de furie sau comportamente inadecvate, care pot include abuzul verbal sau fizic din partea clienților care sunt combativi și rezistenți. Adăugați la acest



stres și la schimbările constante, timpii de așteptare în cabinetele medicilor, multe drumuri cu mașina spre și de la unitățile de îngrijire a sănătății și farmacii și îngrijirea pacientului, iar îngrijitorul se poate simți copleșit și/sau epuizat.

Îngrijirea poate fi adesea subestimată de cei care nu au avut niciodată acest rol. Așadar, un alt factor de stres apare dacă îngrijitorii sunt ignorați de furnizorii de servicii medicale, crezând că aceștia nu sunt credibili. Unii îngrijitori au diplome universitare și experiență în domeniul sănătății, în plus, unii petrec multe ore pe zi cu pacienții lor. Așadar, este înțelept ca furnizorii de asistență medicală să asculte cu atenție și să ia în considerare cu atenție observațiile și sugestiile îngrijitorului cu privire la nevoile clienților lor. După cum știți, un efort de echipă aduce un succes mai mare pentru toți cei implicați.

Îngrijitorii trebuie să aibă bune abilități de comunicare și aptitudini interpersonale; multă răbdare și rezistență; și cunoștințe despre termenii de îngrijire a sănătății, afecțiuni medicale și medicamente, deoarece adesea trebuie să lucreze în situații familiale, crize și evenimente care pun viața în pericol legate de îngrijirea clientului lor, în care pot fi implicați și ofițeri de poliție și avocați.

Adesea, îngrijitorii se trezesc că muncesc din greu, primind un salariu mic, fără zile de concediu, sărbători sau zile de concediu medical și fără asigurare de sănătate sau dentară, fără a avea posibilitatea de a și-o permite. De asemenea, este posibil ca aceștia să aibă timp liber limitat pentru a-l petrece cu prietenii sau pentru a se ocupa de afacerile personale.

Din punct de vedere psihologic, fie că este vorba de îngrijitori plătiți sau de îngrijitori de familie, provocările cu care se confruntă pot duce cu ușurință la epuizare. Îngrijitorii trebuie să-și planifice timp pentru autoîngrijire, astfel încât să nu alunece într-o stare de spirit în care să se simtă descurajați, prinși în capcană, blocați, fără speranță sau deprimați.

Coordonarea îngrijirii

Procesul de îngrijire a sănătății poate fi deosebit de complex și fragmentat pentru persoanele în vârstă, două treimi dintre acestea având cel puțin două afecțiuni cronice.

Având în vedere că majoritatea covârșitoare a banilor pentru asistență medicală sunt cheltuiți pentru gestionarea afecțiunilor cronice, familiile și furnizorii de asigurări de sănătate sunt aliniate în dorința lor de a îngriji persoanele în cel mai puțin restrictiv și mai eficient din punct de vedere al costurilor.

Familiile și furnizorii au nevoie de noi instrumente și modele de îngrijire pentru a sprijini tranzițiile de îngrijire, colaborarea clinică, gestionarea medicamentelor, gestionarea sănătății populației și furnizarea de îngrijiri la distanță.

Sănătatea creierului

Sănătatea creierului se referă la cât de bine funcționează creierul unei persoane în mai multe domenii. Aspectele sănătății creierului includ:

- Sănătatea cognitivă - cât de bine gândiți, învățați și vă amintiți
- Funcția motorie - cât de bine efectuați și controlați mișcările, inclusiv echilibrul
- Funcția emoțională - cât de bine interpretați și răspundeți la emoții (atât plăcute, cât și neplăcute)



- Funcția tactilă - cât de bine simțiți și răspundeți la senzațiile de atingere - inclusiv presiunea, durerea și temperatura.

Sănătatea creierului poate fi afectată de schimbările legate de vârstă la nivelul creierului, de leziuni precum accidentele vasculare cerebrale sau traumatismele cerebrale, de tulburări de dispoziție precum depresia, de tulburări legate de consumul de substanțe sau de dependență și de boli precum boala Alzheimer. În timp ce unii factori care afectează sănătatea creierului nu pot fi schimbați, multe modificări ale stilului de viață ar putea face o diferență.

Pe măsură ce o persoană îmbătrânește, apar schimbări în toate părțile corpului, inclusiv în creier. Anumite părți ale creierului se micșorează, în special cele importante pentru învățare și alte activități mentale complexe. În anumite regiuni ale creierului, comunicarea dintre neuroni (celule nervoase) poate să nu fie la fel de eficientă. Fluxul sanguin în creier poate scădea. Inflamația, care apare atunci când organismul răspunde la o leziune sau la o boală, poate crește.

Unele modificări ale gândirii sunt comune pe măsură ce oamenii îmbătrânesc. De exemplu, adulții în vârstă pot:

- Să fie mai lenți în găsirea cuvintelor și în reamintirea numelor
- Să constate că au mai multe probleme cu multitasking-ul
- Să experimenteze scăderi ușoare ale capacității de a fi atenți.

Teama de a îmbătrâni

Îmbătrânirea este un lucru care ni se întâmplă tuturor și, la fel ca moartea și impozitele, este din păcate inevitabilă. Cu toate acestea, asta nu înseamnă că tuturor trebuie să le placă și, în diferite grade, am putea găsi această idee greu de înghițit.

În timp ce acest lucru este perfect natural până la un anumit punct, este, de asemenea, nesănătos atunci când este trăit la extrem, iar dacă vă aflați foarte speriat de îmbătrânire, atunci acest lucru poate începe să devină o distragere a atenției și o sursă de stres care trebuie contracarată. Așadar, cum puteți depăși această teamă și cum puteți vedea îmbătrânirea mai natural și mai sănătos?

Ajungeți la sursa problemei

Adepții psihologiei freudiene cred, în general, că o fobie este o expresie a unei frici inconștiente pe care o reprimăm. Cu alte cuvinte, nu ne este de fapt frică de fobia în sine, ci de ceea ce reprezintă aceasta (Hayslip, Servaty-Seib și Ward, 1995). În unele cazuri, acest lucru nu este în întregime corect, dar în cazul fricii de îmbătrânire, este adesea așa. Vedeți, este foarte frecvent ca frica de îmbătrânire să fie, de fapt, o frică de moarte, iar aceasta este o frică universală care este totuși amplificată într-un grad nesănătos în unele cazuri. Dacă vă temeți de moarte, s-ar putea să aveți o aversiune nu numai față de îmbătrânirea dumneavoastră, ci și față de vederea altor persoane în vârstă care vă servesc drept memento al mortalității dumneavoastră. S-ar putea să aveți, de asemenea, reacții adverse la alți stimuli care sunt asociați cu moartea - fie că este vorba de cranii sau alte imagini.



În orice caz, este important să recunoașteți sursa fobiei dumneavoastră și să o urmăriți până la ceea ce cauzează cu adevărat problema. Uneori, confruntarea cu o amintire sau o idee dureroasă poate ajuta foarte mult la diminuarea impactului unei fobii prin înțelegere.

Concentrează-te pe ceea ce este bun

Între timp, este important să ne concentrăm nu doar pe aspectele negative ale îmbătrânirii, ci și pe cele pozitive. Există multe motive pentru a aștepta cu nerăbdare să îmbătrânești, dar și pentru a te teme de acest lucru. În primul rând, atunci când veți fi mai în vârstă, veți câștiga mai mult respect din partea colegilor și veți avea beneficiul experienței. În același timp, pentru prima dată de când erați copil mic, vă veți putea bucura de o libertate reală, fără povara muncii, a educației sau a altora care să depindă de dumneavoastră. Este o șansă de a o lua mai încet și de a vă bucura de viață, precum și de a gusta unele dintre lucrurile mai "fine".

Uitați-vă la exemplele potrivite

Dacă vă temeți de îmbătrânire, atunci poate că ați avut ghinionul de a vedea pe cineva îmbătrânind încet și dureros. Recunoașteți că nu este întotdeauna așa și că mulți oameni ajung la bătrânețe cu grație și cu o mare parte din facultățile lor intacte - și continuă să ducă o viață minunată, plină de explorări, aventuri și realizări personale. Uitați-vă la unii dintre ei pentru inspirație, fie că sunt din mass-media sau membri ai propriei familii.

Planificați

Este, de asemenea, o idee bună să planificați pentru viitor și pentru bătrânețe. Dacă în prezent vă faceți față fricii refuzând să vă gândiți la moarte și la această eventualitate, atunci acest lucru nu va face decât să vă facă să fiți nepregătiți și, ca urmare, mai speriați. Dacă știți mai multe despre ce te poți aștepta și dacă ți-ai făcut planuri, atunci toată această chestiune poate fi mult mai puțin străină. Lucruri cum ar fi pregătirea unei pensii bune și elaborarea unor planuri pentru modul în care vă veți petrece timpul (călătorind, scriind o carte, învățând o nouă abilitate, lucrând în scopuri caritabile etc.) vă pot ajuta să vă bucurați cu adevărat de cel puțin unele elemente ale bătrâneții.

Teama de moarte

Ce este thanatofobia? În limba greacă, cuvântul "Thanatos" se referă la moarte, iar "Phobos" înseamnă frică. Astfel, thanatofobia se traduce prin frica de moarte.

Thanatofobia este o formă de anxietate caracterizată prin teama de propria moarte sau de procesul morții. Este denumită în mod obișnuit anxietate de moarte.

Anxietatea morții nu este definită ca o tulburare distinctă, dar poate fi legată de alte tulburări de depresie sau de anxietate. Printre acestea se numără:

- Tulburarea de stres posttraumatic sau PTSD
- Tulburări de panică și atacuri de panică
- Tulburări de anxietate legată de boală, numite anterior ipohondrie.



Thanatofobia este diferită de necrofobie, care este o teamă generală de lucruri moarte sau muribunde, sau de lucruri asociate cu moartea.

A avea o oarecare anxietate față de moarte este o parte absolut normală a condiției umane. Cu toate acestea, pentru unii oameni, gândul la propria moarte sau la procesul morții poate provoca anxietate și teamă intense.

O persoană poate simți o anxietate și o frică extreme atunci când se gândește că moartea este inevitabilă. De asemenea, acestea pot experimenta:

- Frica de separare
- Frica de a face față unei pierderi
- Îngrijorarea de a-i lăsa în urmă pe cei dragi.

Atunci când astfel de temeri persistă și interferează cu viața și activitățile zilnice, acest lucru este cunoscut sub numele de thanatofobie.

La cel mai extrem, aceste sentimente pot împiedica oamenii să își desfășoare activitățile zilnice sau chiar să iasă din casă. Temerile lor se concentrează pe lucruri care ar putea duce la moarte, cum ar fi contaminarea sau obiecte sau persoane periculoase.

Simptome și diagnostic

Medicii nu clasifică tanatofobia ca fiind o afecțiune distinctă, dar aceasta poate fi clasificată ca o fobie specifică.

Conform Manualului de diagnostic și statistic al tulburărilor mentale, o fobie este o tulburare de anxietate legată de un obiect sau o situație specifică.

Teama de moarte este considerată o fobie dacă teama:

- Apare aproape de fiecare dată când o persoană se gândește la moarte
- Persistă mai mult de 6 luni
- Intervine în calea vieții de zi cu zi sau a relațiilor.

Simptomele cheie care indică faptul că o persoană poate avea o fobie de moarte includ:

- Frică sau anxietate imediată atunci când se gândește la moarte sau la procesul morții
- Atacuri de panică care pot provoca amețeli, bufeuri, transpirații și un ritm cardiac ridicat sau neregulat
- Evitarea situațiilor în care gândirea la moarte sau la moarte poate fi necesară
- Senzație de rău sau dureri de stomac atunci când vă gândiți la moarte sau la moarte
- Sentimente generale de depresie sau anxietate.

Fobiile pot duce la faptul că o persoană se simte izolată și evită contactul cu prietenii și familia pentru perioade îndelungate.

Simptomele pot apărea și dispărea de-a lungul vieții unei persoane. O persoană cu anxietate ușoară față de moarte poate experimenta o anxietate accentuată atunci când se gândește la moartea sa sau la moartea unei persoane dragi, cum ar fi atunci când ea sau un membru al familiei este grav bolnav.



Dacă anxietatea de moarte este legată de o altă anxietate sau de o afecțiune depresivă, o persoană poate experimenta, de asemenea, simptome specifice legate de afecțiunile de bază.

Cauze și tipuri de thanatofobie

În timp ce thanatofobia este definită ca o teamă generală de moarte, există multe tipuri și cauze ale acestei anxietăți, iar particularitățile asupra cărora se concentrează un individ pot varia.

Fobiile sunt adesea declanșate de un eveniment specific din trecutul unei persoane, deși persoana nu își amintește întotdeauna care a fost acesta. Declanșatorii particulari pentru thanatofobie ar putea include un eveniment traumatic timpuriu legat de aproape moartea sau de moartea unei persoane dragi.

O persoană care suferă de o boală severă poate experimenta thanatofobia deoarece este anxioasă cu privire la moarte, deși nu este necesară o stare de sănătate precară pentru ca o persoană să experimenteze această anxietate. În schimb, aceasta este adesea legată de suferința psihologică.

Experiența anxietății de moarte poate fi diferită, în funcție de factori individuali. Printre aceștia se numără:

- Vârsta. Un studiu din 2017 sugerează că adulții mai în vârstă se tem de procesul morții, în timp ce persoanele mai tinere se tem mai frecvent de moartea în sine
- Sexul. Potrivit unui studiu din 2012, femeile au fost mai predispuse decât bărbații să se teamă de moartea celor dragi și de consecințele morții lor.

Profioniștii din domeniul medical leagă anxietatea în jurul morții de o serie de afecțiuni de sănătate mintală, inclusiv tulburări depresive, PTSD și tulburări de anxietate.

Thanatofobia poate fi legată de:

Fobii specifice

Anxietatea legată de moarte este asociată cu o serie de fobii specifice. Cele mai frecvente obiecte ale fobiilor sunt lucrurile care pot provoca rău sau moarte, inclusiv șerpai, păianjenii, avioanele și înălțimile.

Tulburări de panică

Teama de moarte joacă un rol în multe tulburări de anxietate, cum ar fi tulburările de panică. În timpul unui atac de panică, oamenii pot simți o pierdere a controlului și o teamă intensă de moarte sau de o condamnare iminentă.

Tulburări de anxietate din cauza bolii

Anxietatea legată de moarte poate fi legată de tulburările de anxietate de boală, cunoscute anterior sub numele de ipohondrie. Aici, o persoană are o teamă intensă asociată cu îmbolnăvirea și se îngrijorează în mod excesiv în legătură cu sănătatea lor.

Depășirea thanatofobiei

Rețelele de sprijin social pot ajuta la protejarea unei persoane împotriva anxietății morții. Unii oameni se pot împăca cu moartea prin intermediul credințelor religioase, deși acestea pot perpetua teama de moarte la alții.



Persoanele cu o stimă de sine ridicată, cu o stare de sănătate bună și cu convingerea că au dus o viață împlinită sunt mai puțin susceptibile de a avea o teamă de moarte decât altele.

Un medic poate recomanda ca o persoană cu thanatofobie să primească tratament pentru o tulburare de anxietate, fobie sau pentru o cauză specifică care stă la baza fricii lor.

Tratamentul implică o formă de terapie comportamentală sau de vorbire. Această terapie încearcă să îl învețe pe individ să își reorienteze temerile și să le rezolve vorbind despre preocupările sale.

Opțiunile de tratament pentru anxietatea de moarte includ:

- Terapia cognitiv-comportamentală (CBT)
- Terapia cognitiv-comportamentală sau CBT funcționează prin modificarea delicată a tiparelor comportamentale ale unei persoane, astfel încât aceasta să poată forma noi comportamente și moduri de gândire.

Un medic va ajuta o persoană să găsească soluții practice pentru a-și depăși sentimentele de anxietate. Aceștia pot lucra pentru a dezvolta strategii care să le permită să fie calme și fără teamă atunci când vorbesc sau se gândesc la moarte.

Psihoterapie

Psihoterapiile, sau terapiile prin vorbire, implică discuții cu un psiholog sau psihoterapeut despre anxietate și temeri. Acești profesioniști vor ajuta o persoană să afle cauza fricii sale și să găsească strategii pentru a face față anxietăților care apar în timpul zilei.

Uneori, chiar și simplul fapt de a vorbi despre anxietate poate ajuta o persoană să se simtă mai stăpână pe frica sa.

Terapia de expunere

Terapia de expunere funcționează ajutând o persoană să își înfrunte temerile. În loc să îngroape ceea ce simt în legătură cu moartea sau să nu-și recunoască îngrijorările, aceștia sunt încurajați să se expună la temerile lor.

Un terapeut va efectua terapia de expunere prin expunerea foarte treptată a unei persoane la frica lor, într-un mediu sigur, până când răspunsul de anxietate se reduce, iar persoana se poate confrunta fără teamă cu gândurile, obiectele sau sentimentele sale.

Medicamente

În cazul în care medicii diagnostichează o persoană cu o anumită afecțiune mentală, cum ar fi tulburarea de anxietate generalizată (GAD) sau PTSD, aceștia pot prescrie medicamente anti-anxietate. Aceasta poate include beta-blocante sau medicamente antidepresive.

Atunci când oamenii folosesc medicamente alături de psihoterapii, acestea sunt adesea mai eficiente.

În timp ce medicamentele pot fi benefice prin ameliorarea sentimentelor de panică și stres pe termen scurt, utilizarea pe termen lung a unor astfel de medicamente poate să nu fie soluția ideală. În schimb,



lucrul prin intermediul temerilor în cadrul unei terapii este mai probabil să ofere o ușurare pe termen lung.

Tehnici de relaxare

Practicarea autoîngrijirilor poate fi un mijloc puternic de stimulare a sănătății mintale generale, inclusiv pentru a ajuta o persoană să se simtă mai capabilă să facă față anxietăților sale. Evitarea alcoolului și a cofeinei, obținerea unui somn bun și o dietă nutritivă sunt câteva modalități de a practica autoîngrijirea.

Atunci când o persoană se confruntă cu anxietate, tehnicile specifice de relaxare pot ajuta la limpezirea minții și la detensionarea temerilor sale. Acestea pot include:

- Efectuarea de exerciții de respirație profundă
- Concentrarea asupra unor obiecte specifice din cameră, cum ar fi numărarea plăcilor de pe perete
- Meditația sau concentrarea asupra imaginilor pozitive.

Perspective

Deși este firesc să aveți îngrijorări cu privire la viitor și la viitorul celor dragi, dacă anxietatea legată de moarte persistă mai mult de 6 luni sau împiedică viața de zi cu zi, ar putea merita ca cineva să vorbească cu un medic. Există multe modalități prin care o persoană își poate depăși teama de moarte, iar un profesionist în domeniul sănătății mintale va putea oferi îndrumare și reasigurare în timpul acestui proces.

Sfârșitul vieții

Moartea este inevitabilă, dar asta nu pare să o facă mai ușor de discutat sau de pregătit. Ca urmare, 25% din buget este cheltuit pentru ultimul an de viață și mulți oameni încă nu mor unde și cum doresc. Familiile și furnizorii au nevoie de ajutor pentru a naviga printre opțiunile de sfârșit de viață, pentru a purta conversații dificile și pentru a se asigura că dorințele de sfârșit de viață sunt îndeplinite.

Aspecte practice

Deși s-ar putea să nu fie în primul rând în mintea cuiva, abordarea aspectelor practice ale morții, ale morții și ale doliului este o parte importantă a procesului. Este, de asemenea, una care poate fi planificată. Adesea, oamenii consideră că este dificil să discute despre planurile de sfârșit de viață, testamentele de viață și aranjamentele funerare, dar acestea sunt elemente ale procesului de moarte pe care le puteți discuta cu mult înainte de a fi necesare (Lang, Baltes și Wagner, 2007). Odată ce dumneavoastră și cei dragi ați vorbit deschis despre preferințele dumneavoastră, puteți implica profesioniști precum contabili, directori de pompe funebre, avocați, medici și alți profesioniști din domeniul sănătății pentru a vă asigura că dorințele dumneavoastră vor fi onorate. Deși conversația și documentația implicate pot fi copleșitoare, iar cerințele vor depinde de locul în care locuiți, există multe resurse disponibile pentru a vă ajuta să începeți. Odată ce sarcina este îndeplinită, sperăm că vă veți simți liniștit că aveți ceea ce aveți nevoie pentru a face procesul cât mai ușor posibil atunci când va veni momentul. Stabilirea unui sistem de sprijin din partea prietenilor, vecinilor și a comunității vă asigură că sunteți pregătit pentru timpul pe care îl mai aveți cu persoana iubită. Probabil că mintea dumneavoastră va fi departe de gândurile legate de rufe și cumpărături în această perioadă, dar aceste preocupări



practice trebuie totuși abordate. Având pe cineva care să vă ajute la curățenie și la pregătirea meselor, vă va permite să vă concentrați timpul și energia pentru a fi alături de cei dragi în ultimele lor zile.

Auto-reflecții

Care credeți că sunt provocările unui îngrijitor de seniori?

Resurse și lecturi suplimentare

- Cum afectează creierul îmbătrânit gândirea: <https://www.nia.nih.gov/health/how-ageing-brain-affects-thinking>
- 5 probleme ale creierului care afectează frecvent persoanele în vârstă: <https://www.healthhype.com/5-brain-problems-that-commonly-affect-the-elderly.html>

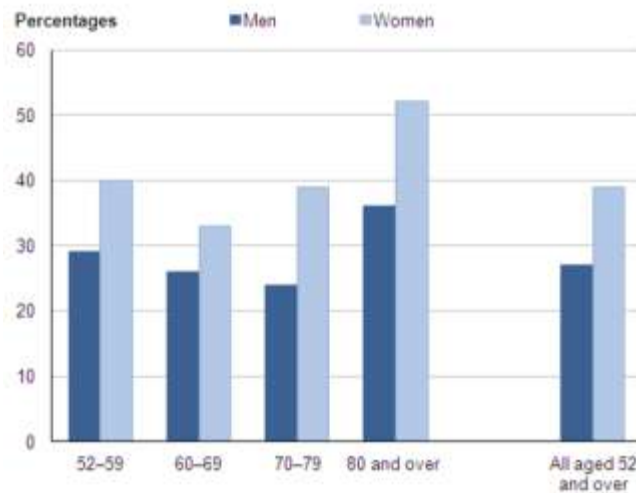
Materiale video

- Întrebare: De ce ne este atât de frică să îmbătrânim: <https://www.youtube.com/watch?v=J6zenOjPC1A>

1.4. Schimbările sociologice odată cu înaintarea în vârstă

Singurătatea

Singurătatea implică, de obicei, un sentiment de anxietate din cauza lipsei de conectare cu ceilalți și o discrepanță între relațiile dorite și relațiile reale. Cu toate acestea, singurătatea nu este același lucru cu a fi singur și poate fi resimțită, chiar și atunci când este înconjurat de alte persoane. Datele Departamentului de Sănătate din Marea Britanie sugerează în mod constant că 13% dintre adulții în vârstă raportează că se simt singuri întotdeauna sau adesea 10, însă cei cu vârsta de 80 de ani și peste au fost mai predispuși să raporteze că se simt singuri decât cei cu vârsta cuprinsă între 52 și 79 de ani. Femeile cu vârsta de 52 de ani și peste sunt mai predispuse să raporteze că se simt singure în fiecare grupă de vârstă decât bărbații.



Sursa: UK Department of Health

Singurătatea are un efect negativ semnificativ asupra sănătății oamenilor. De exemplu, singurătatea este asociată cu un risc crescut de mortalitate pe o perioadă de urmărire de 6 ani la adulții în vârstă (peste 60 de ani). Influența relațiilor sociale asupra riscului de deces este comparabilă cu alți factori de risc de mortalitate stabiliți, cum ar fi fumatul și consumul de alcool, și depășește de fapt influența activității fizice și a obezității.

- Singurătatea poate avea, de asemenea, efecte negative semnificative asupra bunăstării persoanelor în vârstă (Kleinspehn-Ammerlahn, Kotter-Grühn și Smith, 2008). De exemplu, 89% dintre adulții în vârstă care au declarat că nu se simt aproape niciodată singuri au raportat, de asemenea, niveluri ridicate de satisfacție în viață, în comparație cu 38% dintre adulții în vârstă care au declarat că se simt adesea singuri.
- Capacitatea de a călători, fie în mod independent, fie cu mijloacele de transport în comun, este un factor-cheie în prevenirea excluziunii sociale și în promovarea legăturilor sociale în rândul persoanelor în vârstă, toate acestea având implicații asupra bunăstării. Călătoriile scad odată cu vârsta; cu toate acestea, persoanele cu vârsta de 70 de ani și peste utilizează cel mai mult autobuzele în comparație cu alte grupe de vârstă.
- Îngrijitorii informali reprezintă 10% din populație, cel mai mare grup fiind reprezentat de femeile cu vârste cuprinse între 55 și 59. Cu toate acestea, îngrijirea informală timp de 50 sau mai multe ore pe săptămână a fost mai frecventă la adulții cu vârste de 50 de ani și peste, comparativ cu alte grupuri de vârstă. Îngrijitorii mai în vârstă sunt mai predispuși să ofere îngrijire personală intimă și sarcini grele de asistență medicală și este mai probabil să îngrijească un soț, o soție sau un partener.
- Persoanele în vârstă care își îngrijesc partenerii cu o boală limitativă pe termen lung prezintă o asociere negativă semnificativă cu propria lor bunăstare subiectivă. Funcționarea fizică și mentală acționează ca factori de confuzie.

Depresia

Simptomele și cauzele depresiei la vârstnici

De obicei, este ușor de identificat când o persoană în vârstă iubită este singură sau tristă. Dar adevărul este că depresia vârstnicilor este mult mai frecventă decât cred majoritatea oamenilor. Persoanele în

vârstă și adulții în vârstă se confruntă cu singurătatea și depresia mult mai diferit decât adulții tineri. În timp ce tinerii pot identifica cu ușurință simptomele depresiei și pot vorbi despre ele, este posibil ca persoanele în vârstă să nu înțeleagă că ceea ce experimentează este de fapt depresie clinică. Ca urmare, mulți adulți în vârstă rămân nediagnosticați și netratați. Este important să înțelegem cum diferă factorii de risc și simptomele depresiei la vârstnici de cele ale persoanelor mai tinere. Urmărind semnele, dumneavoastră sau persoana iubită puteți căuta un tratament adecvat și puteți dezvolta abilități sănătoase de adaptare.



Sursa: Pexels.com

Ce cauzează depresia vârstnicilor?

Potrivit Centrelor pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC), persoanele în vârstă au un risc crescut de a dezvolta depresie clinică din cauza unei varietăți de factori. Din păcate, mulți medici și membri ai familiei pot identifica în mod greșit simptomele unei persoane dragi ca fiind o parte normală a procesului de îmbătrânire. Cu toate acestea, depresia nu este o parte normală sau inevitabilă a îmbătrânirii. Vestea bună este că depresia este o afecțiune medicală care poate fi tratată și prevenită prin identificarea factorilor de risc și căutarea unui tratament cuprinzător.

Mulți factori pot crește riscul unei persoane în vârstă de a dezvolta depresie, inclusiv:

- Dizabilități fizice
- Afecțiuni medicale cronice: 80% dintre adulții în vârstă suferă de afecțiuni medicale cronice, cum ar fi cancerul, diabetul sau bolile de inimă
- Faptul de a fi femeie
- Trăind singur, cu lipsa unui sistem de sprijin



- Abuzul de substanțe
- Anumite medicamente
- Pierderea unei persoane dragi și evenimente de viață stresante
- Teama de moarte
- Deteriorarea imaginii corporale
- Tensiune arterială ridicată
- Dureri cronice
- Demența și Alzheimer: până la 40% dintre persoanele cu Alzheimer suferă și de depresie.

Prevalența depresiei vârstnicilor

CDC estimează că între 1% și 5% dintre vârstnici sunt deprimați. Cu toate acestea, acest număr crește la aproape 14% în cazul persoanelor în vârstă care necesită îngrijire medicală la domiciliu și la aproape 12% în cazul pacienților din spitale. Potrivit Fundației Americane pentru Prevenirea Suicidului, adulții cu vârsta de 85 de ani și peste au a doua cea mai mare rată de sinucidere din Statele Unite.

Din nefericire, adulții în vârstă pot fi mai reticenți în a discuta despre sentimentele și emoțiile lor decât adulții mai tineri. Membrii familiei și cei dragi pot trece cu vederea plângerile, furia sau tristețea unei persoane în vârstă ca fiind o parte normală a îmbătrânirii. Ca urmare, estimările CDC ar putea fi mult mai mici decât cifrele reale, dar nu există nicio modalitate de a ști cu siguranță. Este important să fiți întotdeauna respectuoși față de preocupările și sentimentele unei persoane vârstnice dragi.

Simptomele și semnele depresiei vârstnicilor

Din cauza stereotipurilor și a stigmatizării sociale, este posibil ca seniorii să nu realizeze că simptomele lor sunt, de fapt, depresie clinică. Între timp, medicii pot identifica greșit boala.

Este important să rămâneți informat cu privire la simptomele și semnele depresiei vârstnicilor, astfel încât să puteți adopta o abordare proactivă a sănătății mentale a familiei dumneavoastră.

- Pesimism cronic și lipsă de speranță
- Sentimente de vinovăție și inutilitate
- Iritabilitate și neliniște
- Insomnie, tulburări de somn și somnul excesiv
- Probleme de alimentație, incluzând atât mâncatul în exces, cât și pierderea poftei de mâncare
- Dureri persistente, dureri și probleme digestive fără o cauză tratabilă sau identificabilă
- Oboseală și energie scăzută
- Pierderea interesului pentru activități și retragerea din situațiile sociale
- Probleme de concentrare, de focalizare și de luare a deciziilor
- Gânduri de sinucidere.

Cum să reduci și să tratezi singurătatea și depresia la vârstnici

Vestea bună este că depresia la vârstnici este absolut tratabilă cu ajutorul medicamentelor potrivite, al schimbărilor în stilul de viață sau al instrumentelor de adaptare.



Este important să se dezvolte un program de tratament cuprinzător care să abordeze factorii de risc și cauzele depresiei unei persoane. În multe cazuri, medicația singură nu este suficientă fără a aborda condițiile de mediu și stilul de viață.

Evaluati medicamentele

Multe medicamente pentru hormoni, afecțiuni cardiace, anxietate și inflamații pot declanșa o creștere a simptomelor de depresie. Discutați cu medicul dumneavoastră pentru a vă evalua regimul de medicație și căutați alternative.

Persoanele în vârstă pot lua, de asemenea, medicamente antidepresive pentru a-și trata afecțiunea. Cu toate acestea, multe dintre aceste medicamente pot provoca amețeli, pierderea echilibrului și interacțiuni cu alte medicamente, așa că este important să procedați cu prudență.

Grupuri de sprijin și terapie

Deși adulții în vârstă pot fi reticenți în a-și discuta sentimentele și emoțiile cu persoane străine, grupurile de sprijin și terapia pot fi extrem de benefice pentru tratarea depresiei la vârstnici. Multe grupuri se adresează persoanelor în vârstă și persoanelor cu preocupări specifice, cum ar fi moartea, doliul și condițiile de sănătate cronice.

Activități sociale

Singurătatea și depresia merg mână în mână. Activitatea socială este crucială pentru dezvoltarea și menținerea sentimentelor de valoare de sine și de apartenență. Planificați ieșiri frecvente și activități distractive cu cei dragi mai în vârstă și cu membrii familiei. Verificați vecinii și construiți sisteme importante de sprijin cu persoanele în vârstă care par izolate.

Hobby-uri satisfăcătoare

Deși pensionarea poate fi o perioadă distractivă și incitantă pentru mulți oameni, lipsa unui scop poate contribui direct la depresia vârstnicilor. Mulți seniori cu venituri fixe pot să nu aibă resursele necesare pentru a călători și a "trăi pe cinste" ca alții. Ajutați-i pe cei dragi să își stabilească hobby-uri sănătoase și satisfăcătoare pentru a le da vieții lor un sens al scopului. Voluntariatul este întotdeauna o opțiune excelentă.

Activitatea fizică

Fluxul de sânge sănătos către creier este esențial pentru a îndepărta depresia. Din păcate, mulți seniori au tensiune arterială ridicată și alte afecțiuni care pot împiedica fluxul sanguin. Activitatea fizică este o modalitate excelentă de a crește fluxul sanguin și oxigenul către creier, precum și de a declanșa substanțe chimice "de bine" precum endorfinele. Încercați activități de întărire musculară cu impact redus și yoga sau tai chi pentru a îmbunătăți echilibrul. Încercați ceva distractiv.

Dietă și nutriție

Dietă și nutriția joacă, de asemenea, un rol special în sănătatea mentală. Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, corpul lor nu mai absoarbe nutrienții la fel de bine ca înainte. Acizii grași Omega 3, vitamina D și vitaminele B sunt deosebit de importante pentru susținerea fluxului de sânge către creier și sănătatea mentală.



Izolarea

Din păcate, izolarea la bătrânețe este extrem de frecventă și este posibil să continue să crească pe măsură ce populația îmbătrânită crește. Principala problemă a izolării sociale este modul în care aceasta afectează sănătatea, calitatea vieții și bunăstarea asociată a persoanelor în vârstă.

Din păcate, pe măsură ce problema crește, crește și reticența de a recunoaște că se simt izolați, în principal pentru că majoritatea persoanelor care suferă trăiesc singure și se tem să nu fie obligate să părăsească familiaritatea propriei case. În plus, nu doar vârstnicii se luptă cu sentimentul de izolare; cercetările ne fac să fim din ce în ce mai conștienți de faptul că și îngrijitorii de familie prezintă un risc ridicat de a simți izolarea socială. Calea de urmat, pentru a contribui la atenuarea acestei probleme în creștere, este complicată și ar trebui să implice atât autoritățile, cât și familia, prietenii și comunitatea locală. Cu toate acestea, la toate nivelurile, există o mulțime de modalități prin care putem contribui cu toții la îmbunătățirea vieții persoanelor în vârstă, atât în viața noastră, cât și în comunitatea mai largă.

Transport

Mulți seniori nu mai conduc, ceea ce înseamnă că sunt mai mult sau mai puțin confinați în zona lor locală. Deși se presupune că persoanele în vârstă au la dispoziție transport gratuit, lipsa unor facilități suficiente reprezintă o problemă în majoritatea zonelor rurale.

În ceea ce privește asigurarea independenței vârstnicilor noștri, este necesară crearea unor opțiuni mai bune de transport public ca parte a infrastructurii locale, în special în zonele rurale, unde facilitățile de transport au fost reduse radical în ultimul deceniu. În mod ideal, ar trebui să existe facilități extinse pentru persoanele mai puțin mobile și cu handicap.

La nivel local, voluntarii care își oferă serviciile pentru a asigura transporturi către și de la asociațiile și cluburile locale pot contribui la scoaterea câtorva persoane din limitele propriei companii și locuințe.

La nivel personal, familia și prietenii care se implică pentru a oferi excursii pot fi singura soluție pe termen scurt pentru majoritatea.

Hobby-uri și interese

Persoanele care au hobby-uri sau interese active sunt mai puțin predispuse să cedeze singurătății și problemelor de sănătate asociate, în principal pentru că multe hobby-uri sunt în mod inerent sociale prin natura lor.

Activitățile organizate sunt incredibil de benefice, fie că este vorba de un grup local de Whist Drive sau de Bridge, fie de o activitate promovată la un centru social local. Voluntariatul este, de asemenea, o oportunitate pozitivă pentru persoanele în vârstă mai mobile. Faptul de a avea un sens al scopului poate încuraja oamenii să iasă și să interacționeze cu alții. Oferirea de oportunități pentru aceste activități este esențială atât în mediul urban, cât și în cel rural.

Sprijinirea activităților religioase

A convinge persoanele în vârstă să continue să frecventeze lăcașurile de cult personale poate fi esențial. Sentimentul comunității, al scopului și al credințelor comune este esențial pentru a evita izolarea. Faptul



de a avea opțiuni de transport poate ajuta la continuarea participării, iar acest lucru poate fi o chestiune centralizată sau locală. Participanții beneficiază, de asemenea, de camaraderie și de grija asociațiilor lor, care pot observa orice schimbare, fie că este vorba de starea de spirit sau de sănătate.

Încurajați controalele medicale regulate

Mulți oameni evită situațiile sociale pentru că se simt disociați, jenați sau au probleme de comunicare. Controalele regulate ale auzului și vederii pot elimina unele dintre barierele jenante care împiedică o bună comunicare.

Problemele de incontinență, din motive evidente, pot fi o mare jenă pentru unii seniori. O abordare atentă și sensibilă din partea profesioniștilor din domeniul sănătății și a îngrijitorilor poate rezolva multe dintre aceste probleme, prin furnizarea de medicamente și consumabile esențiale, plus creșterea încrederii. Unii seniori sunt pur și simplu stânjeniți să recunoască înaintarea în vârstă și chiar fragilitatea - accesul la dispozitive de ajutor pentru mers etc. poate contribui la asigurarea unei punți de legătură pentru o persoană cu mobilitate în scădere.

Imagine corporală pozitivă

Unele persoane în vârstă se luptă cu dieta sau igiena. Faptul că sunt supraponderali sau că nu pot face un duș adecvat sau chiar să meargă undeva pentru a se tunde sau a se bărbieri poate face ca unele persoane să se simtă nedemne sau nedorite, din punct de vedere social. Un bun sfat alimentar și/sau opțiuni și cursuri de exerciții fizice pot ajuta atât în ceea ce privește sănătatea, cât și greutatea. Oferirea de facilități adaptate în cadrul locuinței pentru a le permite persoanelor cu o independență feroce să continue să se ocupe de propria igienă este o mișcare pozitivă. Transportul la frizer sau opțiunea de a se tunde sau de a se coafa la domiciliu poate fi de ajutor. Sensibilitatea și bunătatea sunt esențiale în toate cazurile de imagine de sine slabă sau diminuată.

Sprijin pentru persoanele îndurerate

Adulții în vârstă prezintă un risc ridicat de a se izola în zilele de după pierderea soțului sau a unei persoane dragi. Uneori, vizitele regulate, apelurile telefonice și o îmbrățișare rapidă pot fi suficiente pentru a face pe cineva să simtă că încă mai are o existență demnă. În unele cazuri, va fi necesară consilierea pentru doliu - mai multe opțiuni în comunitatea mai largă sunt cu adevărat necesare.

Reziliența

Multe persoane în vârstă se confruntă cu provocări, greutăți, probleme de sănătate sau tulburări în viață, dar găsesc modalități de a le "depăși" sau de a trece peste ele. Cu toate acestea, atunci când cercetătorii în domeniul gerontologiei iau în considerare punctele forte ale persoanelor în vârstă, prea adesea par să le considere ca fiind distincte de dificultăți și de complexitatea dezordonată a vieții și a avansării în vârstă. Un accent pe reziliență pune în prim plan "magia obișnuită" a modalităților zilnice prin care oamenii se adaptează la dificultăți.

Reziliența reprezintă o modalitate de a depăși atât viziunile clinice care asociază îmbătrânirea cu declinul, fragilitatea și boala, pe de o parte, cât și viziunile strict definite ale îmbătrânirii cu succes ca fiind un declin sau o pierdere cognitivă, socială sau funcțională minimă, pe de altă parte (Wild, Wiles și



Allen, 2013). Am căutat să înțelegem "reziliența" din perspectiva diverselor persoane în vârstă. Acești experți ne spun că reziliența în rândul persoanelor în vârstă nu ar trebui să fie prea îngustă și nici să se concentreze doar pe caracteristicile individuale. Reziliența este mai largă, mai stratificată; poate include atât vulnerabilitatea, cât și înflorirea. Atunci când ne gândim la reziliență, ar trebui să fim atenți la contextele în care trăiesc oamenii.

Învățăm de la persoanele în vârstă că reziliența poate încorpora și echilibra vulnerabilitatea alături de putere într-o gamă largă de contexte. Oamenii pot trăi cu boli cronice, pierderi personale sau circumstanțe dificile, dar se consideră rezilienți. Reziliența nu înseamnă doar "a reveni" sau a reuși în ciuda adversității. Persoanele în vârstă se consideră adesea reziliente datorită adversității și a abilității lor continue de a negocia și de a depăși provocările și pierderile de-a lungul timpului. Poate că reziliența ar trebui să fie considerată mai degrabă ca fiind curajul și ingeniozitatea de a trăi cu vulnerabilitatea decât de a o evita (Wiles J. , 2011). Reziliența se referă la modul în care oamenii prosperă în contextul dificultăților, fie din cauza sau în ciuda acestora. Reziliența este un proces continuu și negociat, un fel de plasticitate, flexibilitate sau adaptabilitate.

De exemplu, ei ar putea fi rezilienți din punct de vedere financiar sau social chiar și atunci când își pierd funcția fizică. Ne-am putea gândi la reziliența persoanelor în vârstă, sau nu, într-o gamă largă de domenii, inclusiv psihologic, cognitiv, funcția fizică, mobilitatea, financiar, de mediu (locuințe, oportunități de recreere, acces la servicii și alte resurse), social și cultural.

Reziliența funcționează, de asemenea, la diferite scări, de la cea personală la cea socială, de la micro (cum ar fi individul și locuința), la mezo (cum ar fi familiile și cartierele și comunitățile) și la macro (cum ar fi resursele sociale și la nivel global). De exemplu, o persoană poate avea o mobilitate personală bună, dar să locuiască într-un cartier cu sisteme de transport precare; sau să locuiască într-un loc cu un transport foarte accesibil care îi permite să se deplaseze, chiar dacă funcția fizică personală se schimbă (Wiles, Wild, Kerse, & Allen, 2012). Factorii de reziliență la aceste diferite scări pot funcționa împreună sau unul împotriva celuilalt pentru a spori sau a limita reziliența unei persoane.

Oamenii au avut tendința de a se gândi la reziliență la nivel personal. O multitudine de cercetări au pus în evidență o gamă largă de strategii și comportamente personale legate de reziliență; persoanele în vârstă pe care le-am ascultat au vorbit, de asemenea, despre caracteristicile și strategiile individuale pe care le-au văzut ca fiind legate de reziliență. Printre acestea se numără aspecte precum acomodarea și adaptarea la schimbări și fluctuații, dar și faptul de a ști când trebuie să se facă presiuni pentru schimbare; atitudini de rezistență și recunoștință; echilibrarea acceptării și a luptei sau rezistenței; conștientizarea faptului de a avea un sens al scopului; menținerea resurselor sociale și a legăturilor; contribuția și implicarea în comunități de interes; implicarea în practici spirituale; povestirea și analiza reflectivă a vieții; și chiar conștientizarea critică și rezistența față de normele și valorile de vârstă din societate.

După ce am ascultăm cu atenție persoanele în vârstă vorbind despre reziliență, învățăm că reziliența ar trebui să fie privită atât ca o caracteristică individuală, cât și la nivel colectiv și social. Este vorba atât de aceste resurse, atitudini și abordări personale, de "forță interioară", atitudini și abordări ale vieții, cât și de mediile și structurile sociale și fizice care înconjoară o persoană. Mediile noastre sociale și fizice pot contribui la reziliența personală, sau o pot diminua și ele. Resursele personale abundente, sprijinul și



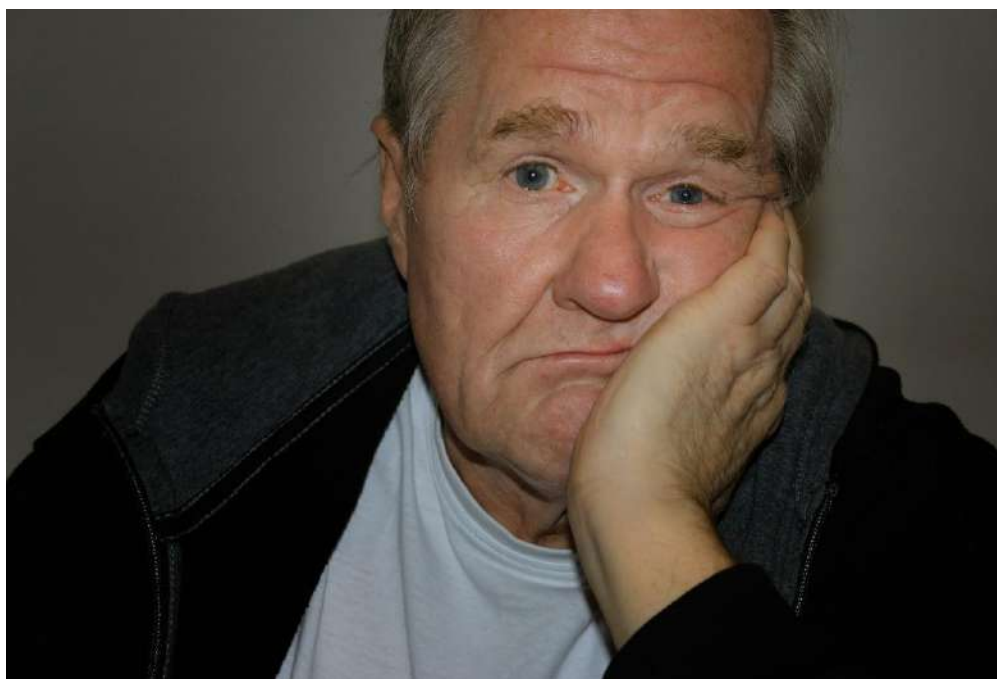
resursele bune ale familiei și ale gospodăriei, locuințele și casele bine proiectate și întreținute, străzile și cartierele accesibile și sigure, designul urban bun, în special al clădirilor și spațiilor publice, transportul public bine gândit; toate aceste lucruri au potențialul de a contribui la reziliența unei persoane sau a unui grup. În sens mai larg, o bună conectivitate socială; medii și sisteme construite de înaltă calitate care permit accesibilitatea universală; servicii sociale sigure și relevante din punct de vedere cultural; atitudini sociale și culturale constructive și pozitive din punct de vedere critic față de bătrânețe și diversitatea culturală și socială la bătrânețe; și niveluri scăzute de inechități și inegalități sociale sunt toate resurse care pot spori și permite reziliența (McConatha, Schnell, Volkwein, Riley, & Leach, 2003).

Conceptele de reziliență definite în mod îngust, care se concentrează pe individ sau pe criterii foarte specifice, sunt periculoase, deoarece au potențialul de a transfera responsabilitatea și vina către cei care se află în circumstanțe nefavorabile. O concentrare prea mare asupra trăsăturilor individuale și a "devianței pozitive" poate fi atractivă pentru factorii de decizie cu fonduri insuficiente care caută oportunități ușoare de reducere a bugetelor, justificând că, dacă "unii oameni" pot face față cu succes dificultăților, toată lumea ar trebui să fie capabilă să facă acest lucru. În același timp, viziunile prea pozitive ale rezilienței la bătrânețe riscă să româneze capacitățile indivizilor, subestimând în același timp lupta și dezavantajul foarte real al traiului cu adversități cronice.

O abordare reflexivă critică a rezilienței înseamnă să căutăm în mod constant modalități de a recunoaște puterea zilnică a persoanelor în vârstă de a-și controla viața, fiind în același timp vulnerabile, precum și să recunoaștem și să abordăm modalitățile de identificare și corectare a factorilor contextualii, sociali și structurali care promovează adversitatea. Înțelegerea rezilienței în rândul persoanelor în vârstă din perspectiva acestora ne arată că, pentru a îmbunătăți bătrânețea, trebuie să se acorde o atenție mult mai mare investițiilor și optimizării mediului de viață pentru a sprijini bunăstarea la bătrânețe. Trebuie să ne ocupăm de modalitățile prin care serviciile publice, spațiile publice și construite, legislația relevantă, sistemele bune de sprijinire a veniturilor și de impozitare, politicile în materie de locuințe și alte tipuri de sprijin, precum și valorile și atitudinile sociale bine gândite pot spori reziliența indivizilor, a familiilor și a comunităților (Mock & Eibach, 2011).

Plictiseala

Plictiseala este o problemă importantă a calității vieții pentru multe persoane în vârstă. Atunci când vine vorba de îngrijirea la domiciliu a vârstnicilor sau în centrele de asistență pentru persoanele vârstnice, îngrijitorii de familie trebuie să se asigure că sunt satisfăcute nevoile fizice, mentale și emoționale ale seniorilor. Cei care au grijă de părinți la domiciliu trebuie, de asemenea, să se străduiască să ofere activități stimulante pentru a-i împiedica pe cei dragi să se scufunde într-o groapă de depresie din care este greu de ieșit. Potrivit Institutului Național de Sănătate Mintală (NIMH), americanii în vârstă sunt mai predispuși la sinucidere decât orice alt grup de vârstă. După cum notează NIMH, aproape 16% dintre decesele prin sinucidere din țară au fost înregistrate la persoane de 65 de ani sau mai mult. Plictiseala care duce la depresie este un factor major în multe cămine, centre de îngrijire a persoanelor vârstnice și centre de îngrijire asistată. Depinde de îngrijitorii de familie să reducă astfel de riscuri atunci când vine vorba de îngrijirea populației noastre vârstnice.



Sursa: Pexels.com

Îmbătrânirea este un proces - plictiseala este un pericol

Nimănui nu-i place să se plictisească, la orice vârstă. Persoanele în vârstă nu sunt diferite. Părinții dvs. au dus o viață productivă și activă, dar se pot trezi brusc bolnavi sau accidentați până la punctul în care nu se mai pot deplasa la fel de bine ca înainte. Aceste persoane prezintă un risc crescut de plictiseală și de sentiment de inutilitate, ceea ce poate duce la episoade severe de depresie. Prevenirea unor astfel de sentimente ar trebui să fie o preocupare majoră a furnizorilor de asistență medicală și a celor care se ocupă de persoanele în vârstă - la fel de importantă ca și îngrijirea și supravegherea medicală adecvată.

Plictiseala duce la multiple probleme emoționale, inclusiv:

- Sentimente de inutilitate
- Sentimentul că viața nu mai merită trăită
- Sentimente de neliniște intensă
- Sentimentul de a nu fi iubit sau de a nu fi îngrijit.

Astfel de probleme sunt extrem de dificil de abordat, așa că prevenirea lor de la bun început este cea mai bună abordare pentru a combate efectele debilitante ale plictiselii și depresiei. Cum pot lupta îngrijitorii împotriva plictiselii?

Dezvoltați noi interese

Îngrijitorii de familie pot încuraja părinții să dezvolte noi interese la orice vârstă. Cine spune că trebuie să fii la școală pentru a învăța o limbă sau o abilitate nouă? Studiile au arătat că stimularea minții poate ajuta la exersarea nu doar a corpului, ci și a creierului. Învățarea a ceva nou la orice vârstă ajută la



promovarea creșterii de noi celule neuronale, îmbunătățește concentrarea și crește oxigenarea adecvată, creând celule mai sănătoase și mai active.

Îngrijitorii de seniori de la toate nivelurile de vârstă, abilitățile fizice și acuitatea mentală pot găsi activități noi și stimulatoare pentru persoanele în vârstă printr-o varietate de jocuri de inteligență, mișcare fizică sau interacțiune socială.

Astfel de activități nu trebuie să fie complicate. Institutul Național de Îmbătrânire a identificat stimularea regulată ca fiind un factor major în ceea ce privește calitatea vieții între grupuri de seniori cu capacități fizice disparate (de exemplu, o persoană în vârstă de 85 de ani care participă la un maraton, spre deosebire de o femeie de 65 de ani imobilizată la pat). Acei seniori care îmbătrânesc bine au mai puține șanse să sufere de boli cronice și limitări fizice. "Adulții în vârstă au fost, de asemenea, destul de asemănători cu adulții mai tineri în ceea ce privește cât de mult din atenția lor a fost captată involuntar", notează un studiu realizat de Wake Forest University Baptist Medical Centre. "Chiar și pe măsură ce îmbătrânim, capacitatea creierului de a angaja atenția multisenzorială rămâne intactă".

Încurajați seniorii să dezvolte o atitudine!

Încurajați-o pe mama dvs. să abordeze acele cuvinte încrucișate. Convingeți-l pe tatăl dvs. să se apuce de un nou hobby. Îngrijitorii de bătrâni ar trebui să le ofere în mod constant activități noi și stimulante celor aflați în grija lor. Începeți un cerc de povestit povești cu tata sau învățați limba franceză cu mama. Posibilitățile sunt infinite.

Doliul

La un moment dat în viața noastră, cu toții am experimentat cum este să plângem pierderea cuiva pe care îl iubim și prețuim. Și, deși persoanele mai în vârstă pot avea mai multă experiență în a face față pierderilor, pierderea unui copil adult, a soțului sau a soției sau chiar părăsirea căminului familial îi poate lăsa pe cei în vârstă devastați. Dacă adulții mai în vârstă nu primesc ajutorul de care au nevoie pentru a face față durerii, este foarte posibil ca aceștia să devină depresivi, iar un studiu a arătat că 10-15% dintre australienii de peste 65 de ani suferă deja de depresie. Pentru a-i ajuta pe cei dragi în vârstă să nu intre în spirală în depresie, trebuie să găsim modalități de a-i ajuta să facă față durerii și pierderii în mod pozitiv.



Sursa: Pexels.com

Semne de doliu la persoanele în vârstă

Este posibil ca mulți adulți în vârstă să nu arate în exterior semne de doliu, dar îngrijitorii și rudele trebuie să fie atenți la suferința fizică și emoțională. Durerea se poate manifesta prin plâns sau chiar o reticență la plâns, iar o schimbare a obiceiurilor alimentare poate fi, de asemenea, un semn de suferință. Pierderea interesului față de familie, prieteni și hobby-uri este un alt indicator al doliului, precum și dificultatea de a dormi, de a se concentra și de a lua decizii. Dacă persoana iubită în vârstă se confruntă cu oricare dintre cele de mai sus, iată câteva modalități de a face față durerii și pierderii.

Etapele doliului

Negarea

Stadiul inițial al doliului este negarea, în care o persoană se luptă sau refuză să înțeleagă că persoana iubită de dumneavoastră este pe moarte. Aceștia pot face eforturi mari pentru a ignora realitatea situației sau chiar să discute cu cei dragi sau cu medicii. Faza de negare a doliului este adesea o reacție imediată, iar o persoană începe să treacă prin ea după ce a avut timp să proceseze informația.

Mânia

Atunci când o persoană ajunge în stadiul de furie, poate experimenta și exprima aceste sentimente în interior, în exterior sau în ambele. Poate fi furioasă pentru că simte că nu este pregătită să moară sau că nu o "merită". Ei pot procesa aceste sentimente de furie în interior și preferă să evite interacțiunea cu ceilalți. De asemenea, o persoană își poate revărsa furia asupra celor din jur, inclusiv asupra prietenilor, familiei și chiar asupra medicilor și asistentelor.



Negocierea

În cele din urmă, majoritatea oamenilor trec la o etapă de negociere. Dacă sunt religioși, o persoană poate cere puterii lor superioare să îi salveze viața. Se pot ruga și pot promite "să fie buni" sau "mai buni" dacă numai Dumnezeu îi va cruța. Conversațiile cu alte persoane în timpul etapei de negociere a durerii pot cuprinde o mulțime de afirmații care încep cu "Dacă numai...". Aceste comentarii pot fi îndreptate către ceea ce o persoană își dorește să poată anula din trecut ("Dacă nu m-aș fi apucat de fumat...") sau se concentrează asupra lucrurilor pe care își dă seama că le va pierde ("Dacă aș putea trăi să-mi văd nepoții crescând...").

Depresia

Majoritatea oamenilor se confruntă cu depresia la un moment dat în procesul de moarte și de doliu, deși aceasta poate lua forme diferite. Atunci când cineva se confruntă cu moartea unei persoane dragi, o perioadă de doliu este o reacție așteptată la această pierdere.

Alternativ, atunci când o persoană este în procesul de a muri ea însăși, doliul este preventiv. Doliul anticipativ poate implica mai mult decât pierderea vieții; pe măsură ce moartea se apropie și devine mai dependentă de alții, o persoană poate jeli pierderea independenței și a identității sale.

Acceptarea

Etapa finală a doliului este acceptarea. Deși de obicei este descrisă ca fiind o persoană care este "împăcată" cu moartea, asta nu înseamnă neapărat că este o etapă în care este ușor să te afli și că o persoană se va simți ușurată sau fără teamă odată ce a ajuns la ea. Nu este neobișnuit ca o persoană aflată în ultimul stadiu al doliului să nu simtă nimic, iar amorțeala poate ajuta oamenii să facă față morții. Poate dura mult timp pentru a ajunge la un stadiu de acceptare, iar atingerea acceptării nu înseamnă că o persoană nu se va întoarce la un stadiu anterior dacă situația sa se schimbă. Faptul de a avea o rețea de sprijin din partea familiei și a prietenilor în fiecare etapă a procesului de doliu poate oferi îndrumare și confort, dar nu este, de asemenea, neobișnuit să se caute ajutor profesional atunci când se confruntă cu o pierdere. Oamenii apelează în mod obișnuit la consiliere pentru doliu, la grupuri de sprijin și la clerici pentru a-i ajuta să proceseze și să facă față durerii lor.

Cum puteți ajuta?

Vizitați-i în mod regulat

Indiferent dacă persoana iubită în vârstă locuiește acasă sau într-un centru de îngrijire asistată, este important să vă faceți timp pentru a o vizita în mod regulat. Vizitele dvs. vor oferi ceva la care să aștepte cu nerăbdare și vor preveni sentimentul de izolare. Țineți-l pe cel drag la curent cu lucrurile pozitive care s-au întâmplat în lume și aduceți ceva care i-ar putea plăcea, cum ar fi un coș cu o mâncare preferată sau produse de patiserie.

Lăsați-i să-și exprime durerea

Permiteți-i rudei sau prietenului dumneavoastră în vârstă să știe că este în regulă să jalească. Nu vă oferiți să reparați lucrurile sau să le faceți mai bune - într-un astfel de moment, cel mai bun lucru pe care



Îl poate face oricine este să fie acolo și să asculte. Oferiți-vă sprijinul și rețineți că o atingere sau o îmbrățișare poate face mai mult pentru a-l ajuta pe cel drag îndurerat decât orice cuvânt.

Faceți-i să se simtă în siguranță

Adulții în vârstă în doliu trebuie să se simtă în siguranță în această perioadă dificilă și vor avea nevoie de dragostea și acceptarea familiei și a prietenilor. Nu fiți critic dacă au nevoie să evadeze pe scurt din doliu - nimeni nu poate jeli tot timpul și poate că au nevoie să facă ceva pentru ei înșiși pentru a se simți bine, chiar și numai pentru o vreme. Așadar, dacă vor să iasă și să meargă la mall sau să facă o plimbare frumoasă, oferiți-vă să fiți alături de ei dacă vor companie. Ajutarea vârstnicilor să facă față pierderii este un proces și poate dura ceva timp până când aceștia se pot vindeca. Dar dragostea și sprijinul dumneavoastră pot ajuta în această perioadă dificilă, așa că fiți alături de cei dragi în timp ce încearcă să facă față durerii.

Pierderea colegilor și a contemporanilor

Un paradox al vieții este că îmbătrânirea sănătoasă și longevitatea crescută înseamnă că veți avea mai multe experiențe cu moartea de-a lungul vieții. Pe măsură ce îmbătrânim, la fel se întâmplă și cu oamenii din jurul nostru. În timp, multe dintre persoanele pe care le cunoaștem și la care ținem vor dezvolta boli cronice sau terminale. Unii dintre ei vor muri în timpul vieții noastre. Consecința faptului că trăim mai mult timp este că vom continua să pierdem prieteni și persoane dragi din cauza accidentelor, a bolilor și, pe măsură ce ajungem la vârsta a doua, pur și simplu "bătrâneții".

Deși moartea este o parte naturală a vieții și o consecință inevitabilă a îmbătrânirii, asta nu înseamnă că nu veți fi profund afectați de ea. Expunerea continuă la moarte este unul dintre motivele pentru care depresia este frecventă la adulții în vârstă. Cu toate acestea, știind că moartea vă va atinge în cele din urmă viața într-un fel sau altul, înseamnă că puteți fi proactivi în ceea ce privește învățarea de a face față morții și procesului de doliu. Deși este posibil să nu puteți prezice cum vă veți simți să experimentați durerea (pentru propria viață sau pentru cea a altcuiva), faptul că aveți un sistem de sprijin și abilitățile necesare pentru a vă îngriji sănătatea mentală vă va oferi o bază solidă de la care să porniți.

Sentimente despre moarte

Unii oameni par să fie în mod inerent mai împăcați cu moartea; fie că este prematură sau la sfârșitul unei vieți lungi. Alții consideră că procesul morții este dificil de înfruntat, indiferent de cât de mult îmbătrânesc sau de cât de des se confruntă cu moartea unei persoane dragi.

În timp ce personalitatea și experiențele dvs. unice influențează modul în care vă gândiți și vă simțiți în legătură cu moartea, există și alți factori. De exemplu, cultura în care ați fost crescut, precum și cea în care trăiți la un moment dat, vă va modela convingerile și percepțiile despre moarte. Modul în care alte persoane din viața dumneavoastră percep și reacționează la doliu vă va afecta, de asemenea, sentimentele. Percepțiile dumneavoastră se pot schimba, de asemenea, pe măsură ce aveți mai multe experiențe cu moartea; acest lucru poate fi resimțit cel mai puternic dacă și atunci când propria viață este amenințată, cum ar fi o accidentare sau o boală gravă. Atunci când vorbim despre cum să facem față morții și suferinței, există mai multe componente ale procesului care trebuie luate în considerare. Pe lângă experiența emoțională, există și elemente spirituale sau existențiale, precum și aspecte fizice



ale morții (mai ales dacă ne aflăm în situația de a ne confrunța cu propria mortalitate). Fiecare componentă a procesului de moarte necesită un set diferit de instrumente pentru a face față, dar având abilitățile de care aveți nevoie pentru a aborda fiecare fațetă în parte, se vor reuni pentru a vă ajuta să treceți prin experiența dvs. unică de doliu.

Aspecte emoționale

Felul în care vă simțiți în legătură cu moartea, fie că este vorba de moartea altcuiva sau de a dumneavoastră, vă este unic și este influențat de experiențele și convingerile dumneavoastră. În cele din urmă, există câteva sentimente comune pe care oamenii le experimentează în procesul morții și al morții. Aceste etape stabilite ale doliului sunt adesea menționate, deși nu este necesar să fie urmate cu strictețe. Ați putea să vă gândiți la ele ca la un ghid neliniar sau o foaie de parcurs. Atunci când cineva a ajuns la o vârstă înaintată, există mulți ani de viață la care să reflecteze atunci când se gândește la moarte. Procesul necesită timp și, așa cum este viața în general, va fi plin de sușuri și coborâșuri. În timp ce oamenii nu vor experimenta neapărat etapele durerii în aceeași ordine sau intensitate, există emoții specifice care tind să fie asociate cu moartea și decesul. Negarea și izolarea, furia, negocierea, depresia și acceptarea sunt în general acceptate ca fiind componentele emoționale de bază ale procesului de doliu. Unii oameni experimentează aceste emoții în ordine, dar este, de asemenea, posibil ca oamenii să revină la etape sau să petreacă mai mult timp într-o etapă decât în alta.

Stresul îngrijitorului

Dacă nu ați fost niciodată într-o situație în care a trebuit să vă gândiți la moarte, este posibil să fiți copleșit de nevoia de a vă procesa sentimentele atât în legătură cu pierderea persoanei iubite, cât și cu amintirea faptului că veți muri într-o zi. Dacă ați trecut prin moartea cuiva apropiat în trecut, îngrijirea unei persoane dragi care trece prin acest proces vă poate readuce amintiri vechi și durere. În timp ce nevoile persoanei dragi care este pe moarte pot părea solicitante uneori, amintiți-vă că propria bunăstare este în continuare prioritatea dumneavoastră. Dacă vă simțiți bine din punct de vedere emoțional și fizic, veți avea energia, puterea, concentrarea și răbdarea necesare pentru a fi pe deplin prezent cu cei dragi pe moarte și pentru a răspunde nevoilor lor. Cu toate acestea, nu este ușor să te confrunți cu o persoană iubită pe moarte și să fii îngrijitorul ei, așa că este important să ai grijă și de tine și să primești ajutor.

Aspecte spirituale și existențiale

Nevoile religioase și spirituale de-a lungul procesului de moarte vor fi foarte individuale, dar chiar și cineva care nu s-a implicat în religie sau spiritualitate de-a lungul vieții sale se poate trezi gândindu-se mai profund la aceste concepte atunci când se confruntă cu moartea. Atunci când vorbim despre gândirea la viață la un nivel mai mare, se vorbește despre gândirea existențială sau, uneori, despre o criză existențială. Orice schimbare majoră sau traumă, inclusiv o boală sau o rănire gravă, moartea și doliul, poate aduce la suprafață aceste gânduri și sentimente. Aspectele spirituale și existențiale ale procesului de moarte și de doliu sunt firești, dar pot fi, de asemenea, intense, obositoare și angoasante. O persoană poate simți un sentiment de disperare sau ca și cum timpul se scurge, în timp ce se grăbește să își facă un bilanț al vieții și să își facă planuri pentru moarte. Poate reflecta asupra deciziilor pe care le-a luat în viață, își poate pune la îndoială alegerile și se poate lupta cu sentimentul de vinovăție pentru



lucruri pe care le-a spus sau le-a făcut. Se pot întreba "Ce-ar fi fost dacă?" și pot încerca să își imagineze cum ar fi putut să se desfășoare viața lor în mod diferit. În funcție de convingerile lor spirituale și religioase, o persoană poate dori să se simtă mai aproape de puterea lor superioară. Este posibil să dorească să participe mai des la serviciile religioase sau să primească vizita unui lider spiritual care să îi ofere îndrumare și confort.

Pe de altă parte, dacă se luptă cu furia provocată de moartea lor, s-ar putea să se simtă distanțată de centrul lor spiritual și să nu dorească să se implice în practica lor religioasă. În cazul în care religia unei persoane are tradiții pentru cei muribunzi, s-ar putea să dorească să înceapă să ia parte la acestea. De asemenea, ar putea dori să discute despre modul în care ar dori ca viața lor spirituală să se reflecte pe parcursul procesului de moarte și în perioada de după. Trebuie luate în considerare, de asemenea, nevoile spirituale și existențiale ale persoanelor care îngrijesc persoane dragi care sunt pe moarte. La fel cum o persoană care este pe moarte ar putea căuta alinare la liderii sau textele religioase, cei care îi îngrijesc pot beneficia de pe urma contactului cu comunitatea lor spirituală sau religioasă.

Un cuvânt de la Verywell

Cu toții vom avea experiențe cu moartea, dar nu toți vom trăi moartea și murirea în același mod¹. Experiențele noastre unice se pot chiar schimba pe măsură ce îmbătrânim și ne confruntăm mai des cu moartea. Felul în care ne simțim în legătură cu moartea, ceea ce vom avea nevoie și ne vom dori în timpul procesului de moarte și modul în care plângem atunci când pierdem pe cineva pe care îl iubim este influențat de convingerile și experiențele noastre. Ceea ce este important de știut este că multe dintre aspectele fizice, emoționale și spirituale ale morții care sunt angoasante și derutante sunt de fapt normale. Deși nu puteți controla întotdeauna circumstanțele sau chiar nu puteți ști cu siguranță cum veți reacționa într-o situație, există aspecte ale procesului de moarte pe care dumneavoastră și familia dumneavoastră le puteți planifica. Discutarea preferințelor dvs. pentru îngrijirea la sfârșitul vieții, stabilirea unei rețele de sprijin și contactarea comunității spirituale sunt toate modalități prin care vă puteți încuraja să înfrunțați moartea în mod deschis și onest. Indiferent dacă vă confrunțați cu propria mortalitate sau dacă aveți grijă de o persoană dragă care este pe moarte, este de asemenea important să vă amintiți că nu trebuie să o faceți singur. Pe lângă prietenii și familia dumneavoastră, consilierii de doliu, grupurile de sprijin, comunitățile religioase și furnizorii de servicii medicale vă pot oferi, de asemenea, resurse și sprijin.

Auto-reflecții

Sunteți capabili să faceți diferența între cele câteva schimbări sociologice ale îmbătrânirii seniorilor dumneavoastră? Cum? Ce metode folosiți pentru a-i ajuta să depășească aceste schimbări?

¹ How to Deal With Death and Dying as You Age <https://www.verywellmind.com/how-to-deal-with-death-and-dying-as-you-age-2223446>



Resurse și lecturi suplimentare

- Cum afectează creierul îmbătrânit gândirea: <https://www.nia.nih.gov/health/how-ageing-brain-affects-thinking>

Materiale video

- Izolarea: <https://youtu.be/H2rG4Dg6xyl>
- Singurătatea: <https://youtu.be/mlQxzVvCjoA>
- Durere, pierdere: <https://youtu.be/Rgr4pMMiAso>
- Sănătatea mintală: <https://youtu.be/bEP2sLx6tLw>
- Ghidul îngrijitorului: <https://youtu.be/H82XCm7KEJk>

1.5. Modificările fizice odată cu înaintarea în vârstă

Capacitatea intrinsecă și capacitatea funcțională a vârstnicilor

OMS definește capacitatea intrinsecă ca fiind combinația dintre capacitățile fizice și mentale, inclusiv psihologice, ale individului. Capacitatea funcțională este combinația și interacțiunea capacității intrinseci cu mediul în care trăiește o persoană.

Capacitatea funcțională constă în capacitatea intrinsecă a individului, caracteristicile relevante ale mediului și interacțiunea dintre acestea.

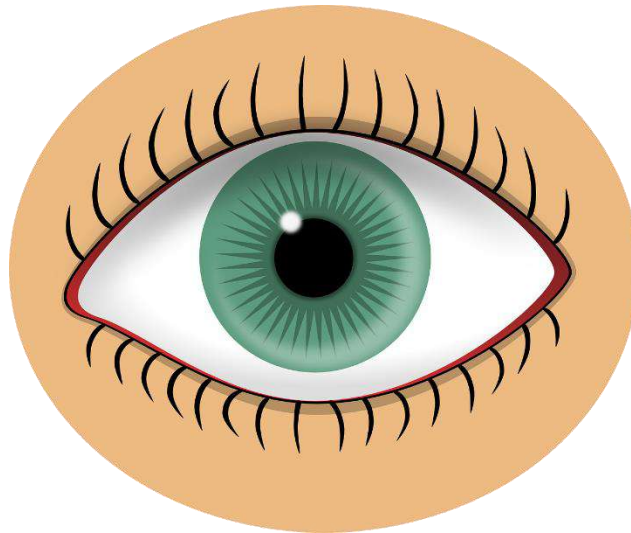
Capacitatea intrinsecă cuprinde toate capacitățile mentale și fizice pe care o persoană le poate folosi și include capacitatea de a merge, de a gândi, de a vedea, de a auzi și de a-și aminti. Nivelul capacității intrinseci este influențat de mai mulți factori, cum ar fi prezența unor boli, leziuni și modificări legate de vârstă.

Mediile includ locuința, comunitatea și societatea în sens larg, precum și toți factorii din cadrul acestora, cum ar fi mediul construit, oamenii și relațiile dintre ei, atitudinile și valorile, politicile sociale și de sănătate, sistemele care le sprijină și serviciile pe care le pun în aplicare. Capacitatea de a trăi în medii care sprijină și mențin capacitatea intrinsecă și abilitatea funcțională a unei persoane este esențială pentru o îmbătrânire sănătoasă.

Vederea

Pentru unii adulți, primul semn de bătrânețe este atunci când nu mai pot citi meniul unui restaurant. Și nu se poate nega faptul că probabilitatea de a avea probleme de vedere crește odată cu vârsta. Dar, cu o îngrijire adecvată, majoritatea problemelor de vedere legate de vârstă pot fi gestionate, astfel încât problemele de vedere nu trebuie să vă afecteze calitatea vieții.

Depistarea timpurie este o parte importantă a prevenirii problemelor de vedere. Așadar, seniorii ar trebui să se asigure că își programează examene oftalmologice regulate. După vârsta de 50 de ani, asigurați-vă că solicitați un examen de dilatare a ochilor. Examenul poate ajuta medicii oftalmologi să depisteze eventualele probleme înainte de apariția altor simptome.



Sursa: Pixabay.com

Unele probleme de vedere care sunt mai frecvente pe măsură ce îmbătrâniți includ:

Presbiopia: Dacă trebuie să țineți lucrurile mai departe pentru a le vedea clar, probabil că aveți presbiopie. Este o parte normală a procesului de îmbătrânire a ochilor și apare deoarece cristalinul din interiorul ochiului se întărește și se îngroașă odată cu vârsta.

Degenerescenta maculară legată de vârstă (AMD): Macula este partea din ochi care vă ajută să vedeți drept înainte. Când aceasta începe să se deterioreze, puteți observa pete neclare în centrul câmpului vizual. Pe măsură ce AMD progresează, puteți dezvolta pete albe în apropierea centrului vederii. De asemenea, luminozitatea obiectelor poate slăbi.

Cataracta: Cristalinul unui ochi este compus din apă și proteine. Odată cu vârsta, proteinele pot începe să formeze aglomerări pe cristalin. Rezultatul poate fi o vedere încețoșată și dificultăți în distingerea culorilor. Deși puteți dezvolta cataracte la vârsta mijlocie, acestea sunt mai frecvente la persoanele în vârstă.

Glaucomul: Glaucomul este, de fapt, un termen generic pentru mai multe boli care afectează nervul optic. Adesea, unul dintre primele semne este dificultatea cu vederea laterală. Deși nu poate fi vindecată în totalitate, tratamentul precoce poate reduce impactul asupra vederii. Examinările regulate ale ochilor pot ajuta la reducerea efectelor glaucomului asupra vederii dumneavoastră. Iar acest lucru este important, deoarece glaucomul este a doua cauză principală de orbire.

Unele alegeri privind stilul de viață care pot ajuta la reducerea impactului modificărilor vederii legate de vârstă includ purtarea ochelarilor de soare atunci când sunteți în aer liber, odihniți-vă ochii atunci când priviți mult timp la un ecran de calculator și consumul de alimente cunoscute pentru a ajuta la sănătatea ochilor, cum ar fi verdele cu frunze, peștele gras și fructele proaspete.

Auzul

Pierderea auzului este un rezultat comun al procesului de îmbătrânire. Potrivit Institutului Național pentru Surditate și Alte Tulburări de Comunicare, aproximativ o treime dintre vârstnicii cu vârste cuprinse între 65 și 74 de ani se confruntă cu o anumită pierdere a auzului, iar aproape jumătate dintre cei de peste 75 de ani au această problemă.



Sursa: Pixabay.com

Debutul pierderii auzului legate de vârstă, sau presbiacusia, poate fi subtil. Adesea, persoanele în vârstă nu se confruntă cu o scădere bruscă a capacității auditive. În schimb, ei pot descoperi treptat că dau mai des volumul la televizor sau la radio sau că cer mai des rudelor să repete ceea ce tocmai au spus.

Cum se întâmplă acest lucru?

Urechile noastre suferă mai multe modificări fizice care pot avea un impact asupra auzului nostru. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, celulele mici de păr din urechea internă pot începe să se deterioreze. Aceste celule ciliate "traduc" sunetul în semnale electrice pe care creierul le interpretează. Cu mai puține celule ciliate, acest proces este mai puțin eficient.

De asemenea, mai multe afecțiuni care afectează frecvent persoanele în vârstă pot avea un impact asupra auzului, printre care:

- Hipertensiunea arterială
- Boala de inimă
- Diabet
- Antecedente de accidente vasculare cerebrale.

Unele medicamente pot duce, de asemenea, la probleme de auz. Iar dacă aveți un istoric de a fi în preajma unor zgomote puternice, aceste sunete v-ar fi putut afecta permanent capacitatea de a auzi.



Problema potențială și soluția sa posibilă

Mulți oameni consideră că pierderea auzului este o parte normală a îmbătrânirii. Însă unele dintre efectele pe termen lung pot fi grave. De fapt, mai multe studii au descoperit o posibilă legătură între pierderea auzului și demență. De asemenea, un auz slab poate avea un impact asupra sănătății și siguranței dumneavoastră pe termen lung, deoarece este posibil să nu auziți clar instrucțiunile medicului sau să nu observați că se declanșează o alarmă.

Așadar, dacă observați că sunetele devin mai stinse sau dacă nu puteți auzi clar conversațiile, nu uitați să vorbiți cu medicul dumneavoastră. Deși pierderea auzului legată de vârstă nu poate fi inversată, aparatele auditive și alte tratamente pot fi de ajutor.

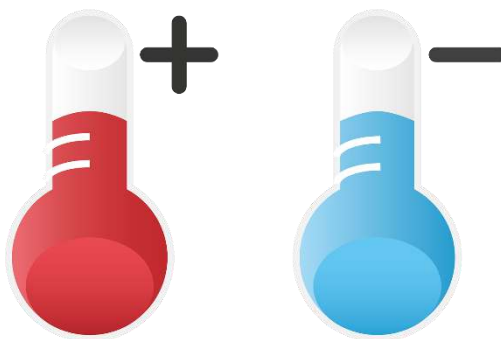
Iată câteva sfaturi pentru a vă proteja auzul pe măsură ce îmbătrâniți:

- Limitați-vă expunerea la medii zgomotoase. Și dacă știți că veți fi în preajma unor zgomote puternice, luați în considerare posibilitatea de a purta dopuri pentru urechi sau căști pentru urechi.
- Fiți atenți la ceară. Dacă observați că aveți o acumulare de ceară care vă înăbușă auzul, discutați cu medicul dumneavoastră despre cea mai bună modalitate de a o curăța. (Nu folosiți bețișoare de bumbac, deoarece acestea vă pot deteriora timpanele.

Temperatura

Persoanele în vârstă nu își pot regla temperatura corpului în aceeași măsură ca și adulții tineri, deoarece reacțiile lor la schimbările de temperatură corporală sunt modificate. Mai multe rapoarte publicate sugerează că temperatura corpului scade odată cu înaintarea în vârstă și are o variabilitate mai mare la populațiile în vârstă. Acest studiu a avut ca scop determinarea temperaturilor corporale medii la persoanele în vârstă.

Persoanele în vârstă au temperaturi corporale axilare medii mai mici decât punctul de referință de 36,5 grade C.



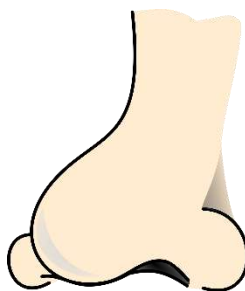
Sursa: Pixabay.com

Atunci când se evaluează temperatura corpului, este important să se ia în considerare vârsta pacientului. De asemenea, punctul de referință de 36,5 grade C este inadecvat la persoanele în vârstă, în special atunci când se diagnostichează o boală febrilă.



Mirosul

Aroma unei mâncăruri gătitе delicios vă crește pofta de mâncare. Dar declinul simțului olfactiv și incapacitatea de a diferenția mirosurile pot face ca o persoană în vârstă să fie complet dezinteresată de mâncare. Mirosul florilor este o experiență plăcută și faptul de a nu le mai putea mirosi poate fi angoasant.



Sursa: Pixabay.com

Cum se întâmplă acest lucru?

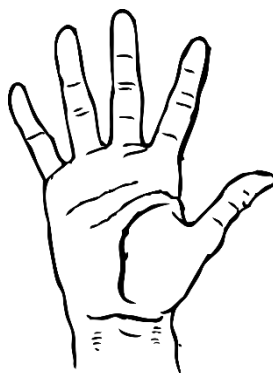
Pierderea mirosului este cauzată de îmbătrânire, uneori după vârsta de 70 de ani, și agravată de obiceiuri precum fumatul și administrarea continuă de medicamente. Scăderea simțului olfactiv poate avea consecințe nefaste.

Problema potențială și posibila sa soluție

În afară de pierderea poftei de mâncare, este posibil ca persoana să nu mai poată simți pericolul sub formă de scurgeri de gaz, fum și foc, crescând astfel riscul de asfixie [stare extremă cauzată de lipsa de oxigen și de excesul de dioxid de carbon din sânge]. Instalarea detectoarelor de fum și a detectoarelor vizuale de gaz care își schimbă aspectul atunci când este prezent gazul natural poate fi utilă.

Atingerea

Un simț tactil redus este obișnuit la persoanele în vârstă. Nu este clar dacă acest lucru se datorează în primul rând îmbătrânirii sau din cauza medicamentelor pentru alte afecțiuni care apar frecvent la persoanele în vârstă.





Sursa: Pixabay.com

Cum se întâmplă acest lucru?

Pielea, mușchii, tendoanele, articulațiile și organele noastre interne au receptori care detectează atingerea, temperatura sau durerea. Creierul interpretează tipul de senzație tactilă ca fiind cald, rece sau neutru. Operațiile chirurgicale pe creier, bolile cronice, cum ar fi diabetul, și leziunile nervoase ca urmare a unui traumatism pot face ca creierul să nu interpreteze senzația de căldură sau de frig extrem ca fiind deranjantă.

Problema potențială și soluția posibilă

Acest lucru este periculos, deoarece sensibilitatea scăzută la temperatură ar putea crește șansele de degerături, arsuri sau hipotermie. Există o reducere treptată a sensibilității la durere după vârsta de 50 de ani la unele persoane, ceea ce duce la probleme de mers și ulcere de presiune. Folosiți încălzitoare de apă care vă permit să limitați temperatura maximă a apei. Acest lucru va reduce riscul de arsuri.

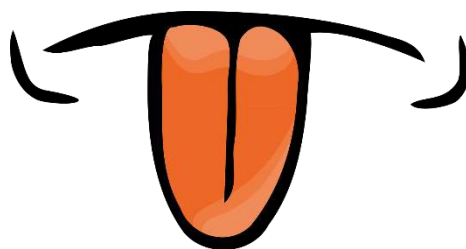
Dacă locuiți într-un loc care are variații climatice extreme, este înțelept să vă îmbrăcați urmărind temperatura ambientală citită într-un termometru.

Supravegheați în permanență pielea, în special mâinile și picioarele, pentru a vedea dacă au leziuni. Dacă depistați una, nu o ignorați, presupunând că durerea este nesemnificativă. Tratați-o imediat.

În unele cazuri, constatăm că bătrânii au o sensibilitate mai mare la lumină și căldură din cauza texturii subțiri a pielii lor. Acest lucru poate duce, de asemenea, la arsuri. Astfel de bătrâni ar trebui să își limiteze expunerea la lumina soarelui și să rămână în casă în timpul orelor de după-amiază.

Gustul

Adesea, găsim persoane în vârstă care se plâng de faptul că mâncarea nu este apetisantă sau că are un gust neplăcut. Acest lucru nu are nimic de-a face cu calitatea gătitului, [deoarece alții găsesc mâncarea servită perfect gustoasă], ci cu scăderea sensibilității gustative datorată îmbătrânirii.



Sursa: Pixabay.com

Cum se întâmplă acest lucru?

După cum știm cu toții, papilele gustative sunt responsabile pentru a ne oferi cele patru gusturi principale: dulce, acru, sărat și amar. O persoană normală are aproximativ 9000 de papile gustative. Pe măsură ce îmbătrânirea se instalează - între 50-60 de ani la bărbați și 40-50 de ani la femei - numărul papilelor gustative începe să scadă. Acest lucru nu duce imediat la reducerea sensibilității gustative. Dar,



împreună cu atrofia [degenerarea] papilelor gustative rămase și producția redusă de salivă, poate induce o mică pierdere a gustului. Cu toate acestea, procesul este grăbit dacă persoana în vârstă are obiceiul de a fuma, de a mesteca tutun sau suferă de boli precum Alzheimer.

Problema potențială și posibila sa soluție

Atunci când o persoană își pierde sensibilitatea la gust, există toate șansele ca aceasta să-și piardă interesul pentru alimentație, ceea ce duce la slăbiciune și oboseală. O schimbare a modului de prezentare a mesei sau a condimentelor folosite la prepararea mâncării ar putea ajuta.

O scădere a sensibilității gustative poate duce la consumul de alimente prea fierte sau stricate, ceea ce duce la o situație periculoasă de intoxicație alimentară. Singurul remediu constă în supravegherea curățării regulate a frigiderelor și în verificarea dacă au fost acumulate alimente.

Bolile cronice și dizabilitățile

Multe persoane care suferă de handicap din cauza unei boli cronice consideră că definiția de invaliditate a securității sociale nu le acoperă și subliniază că definiția handicapului găsită în cele mai multe dicționare precizează că acesta este "starea de incapacitate de muncă ca urmare a unei inaptitudini fizice sau mentale".

Invaliditatea este definită ca fiind "incapacitatea de a desfășura o activitate lucrativă substanțială din cauza unei deficiențe fizice sau psihice determinabile din punct de vedere medical, care se poate aștepta să ducă la deces sau care a durat sau se așteaptă să dureze o perioadă continuă de cel puțin 12 luni".

Deși se pare că această definiție ar acoperi majoritatea dizabilităților, mulți dintre cei care suferă de o dizabilitate din cauza unei boli cronice consideră că această definiție a dizabilității nu îi acoperă.

Aceștia se grăbesc să sublinieze faptul că definiția handicapului care se găsește în majoritatea dicționarelor spune că acesta este "starea de incapacitate ca urmare a unei inaptitudini fizice sau mentale".

Cea mai mare problemă pe care cei cu boli cronice par să o aibă cu definiția invalidității dată de administrația de securitate socială este că aceasta este creată pentru a se ocupa de cei cu o invaliditate "statică", neschimbătoare, cum ar fi orbirea, retardul mintal, tulburările de învățare și cei cu invalidități grave, cum ar fi tetraplegicul. Cei cu boli cronice au un handicap, dar acesta nu este static. În unele zile pot munci, în altele nu, și nu există nicio modalitate de a prezice când vor fi sănătoși sau bolnavi. Boala cronică este un handicap care adesea împiedică o persoană să lucreze, să îndeplinească sarcinile zilnice normale și să socializeze, deși nu este unul static și neschimbător.

Această formă de handicap "în continuă schimbare" ridică probleme în cadrul sistemului. Odată ce o persoană a obținut prestații de invaliditate, nu mai poate lucra deloc. Dacă se decide să încerce să epuizeze perioada de probă de nouă luni de muncă și apoi să continue să desfășoare o "activitate lucrativă substanțială", își pierde prestațiile. Pentru cei cu boli cronice, situația nu este atât de clară. Aceștia pot fi capabili să muncească fără probleme timp de luni sau ani de zile, pentru ca apoi să fie loviți de simptomele bolii lor și să rămână imobilizați la pat timp de câteva săptămâni. Deși există o perioadă



de prelungire de 36 de luni care le permite să obțină prestații atunci când au nevoie, trei ani pot veni și pleca, lăsându-i fără prestații după perioada de prelungire.

Sistemul nu are orientări specifice care să se adreseze celor cu boli cronice în continuă schimbare. Cel mai bun lucru pe care îl pot face cei cu boli cronice este să solicite prestații și să nu muncească, ceea ce îi lasă cu un venit foarte mic. Să sperăm că acest lucru se va schimba în viitor.

Fragilitatea

Ce este fragilitatea?

Termenul de fragilitate sau "fragilitate" este adesea folosit pentru a descrie o anumită stare de sănătate pe care o au adesea persoanele în vârstă. Dar uneori este folosit în mod incorect.

Dacă cineva trăiește cu fragilitate, nu înseamnă că nu are capacitate sau că este incapabil să ducă o viață completă și independentă. Atunci când este folosit în mod corespunzător, descrie de fapt rezistența generală a unei persoane și modul în care aceasta se referă la șansa acesteia de a se recupera rapid în urma unor probleme de sănătate. În practică, a fi fragil înseamnă că o problemă de sănătate relativ "minoră", cum ar fi o infecție a tractului urinar, poate avea un impact sever pe termen lung asupra sănătății și bunăstării unei persoane. De aceea, este atât de important ca persoanele fragile să aibă acces la o îngrijire bine planificată și comună pentru a preveni apariția problemelor, precum și la un răspuns rapid din partea specialiștilor în cazul în care ceva nu merge bine.

Fragilitatea se caracterizează în general prin probleme precum reducerea forței musculare și oboseala. Aproximativ 10% dintre persoanele cu vârsta peste 65 de ani trăiesc cu fragilitate. Această cifră crește între 25% și 50% în cazul persoanelor cu vârsta de peste 85 de ani. Fragilitatea nu este același lucru cu a trăi cu mai multe afecțiuni de sănătate pe termen lung. Există adesea suprapuneri, dar, în egală măsură, o persoană care trăiește cu fragilitate poate să nu aibă alte afecțiuni de sănătate diagnosticate.

Trăind cu fragilitate

O persoană care trăiește cu fragilitate poate fi nevoită să își adapteze modul în care își trăiește viața și să găsească noi modalități de a gestiona sarcinile zilnice. Acest lucru poate fi valabil și pentru familia lor. Fragilitatea poate, de asemenea, să pună profund sub semnul întrebării sentimentul de sine al unei persoane și să schimbe modul în care aceasta este percepută și tratată de către ceilalți, inclusiv de către personalul medical. Persoanele care trăiesc cu fragilitate au mai multe șanse să se confrunte cu servicii publice și private care nu sunt adaptate la nevoile lor. Acestea pot fi deosebit de vulnerabile la consecințele unei îngrijiri medicale de proastă calitate și ale unor servicii care nu reușesc să se conecteze.

Rezultatele pentru persoanele care trăiesc cu fragilitate

Persoanele fragile trebuie să aibă acces la o îngrijire proactivă și integrată pentru a maximiza sănătatea și bunăstarea și pentru a preveni apariția problemelor. La fel de important este accesul la servicii rapide și specializate în cazul unei crize de sănătate. Există dovezi solide care susțin colaborarea cu persoanele în vârstă și cu familiile acestora pentru a pune în aplicare planuri de îngrijire și sprijin adaptate nevoilor individuale, pe baza obiectivelor și preferințelor proprii ale persoanelor.



Auto-reflecții

Ce tehnici folosiți pentru a îmbunătăți calitatea vieții seniorilor, abordând problemele fiziologice ale acestora legate de îmbătrânire?

Resurse și lecturi suplimentare

- Sens și sensibilitate: <https://completewellbeing.com/article/sense-and-sensibility/>
- Înțelegerea fragilității: <https://www.ageuk.org.uk/our-impact/policy-research/frailty-in-older-people/understanding-frailty/>

Materiale video

- Modificări corporale și îmbătrânire sănătoasă: <https://youtu.be/Yq5yKLpmh8E>
- Modificări fiziologice ale îmbătrânirii: <https://youtu.be/DnMDtlzirjw>
- Fragilitatea: <https://youtu.be/fZzskDKisCs>
- Înțelegerea fragilității: https://youtu.be/7ba9_QRP1Hc
- De ce se schimbă corpul nostru: <https://www.youtube.com/watch?v=GASaqPv0t0g>

1.6. ABC-ul îmbătrânirii în condiții bune

Îmbătrânirea activă (introducere)

Îmbătrânirea activă este procesul de optimizare a oportunităților de sănătate, participare și securitate pentru a îmbunătăți calitatea vieții pe măsură ce oamenii îmbătrânesc.

Îmbătrânirea activă se aplică atât indivizilor, cât și grupurilor de populație. Ea permite oamenilor să își realizeze potențialul de bunăstare fizică, socială și mentală pe tot parcursul vieții și să participe în societate în funcție de nevoile, dorințele și capacitățile lor, oferindu-le în același timp protecție, securitate și îngrijire adecvate atunci când au nevoie de asistență (Galiana & Haseltine, 2019).

Termenul de "îmbătrânire activă" a fost adoptat de Organizația Mondială a Sănătății la sfârșitul anilor 1990. Acesta este menit să transmită un mesaj mai cuprinzător decât "îmbătrânire sănătoasă" și să recunoască factorii, pe lângă asistența medicală, care afectează modul în care îmbătrânesc indivizii și populațiile (Kalache & Keller, 1999).

Abordarea îmbătrânirii active se bazează pe recunoașterea drepturilor omului pentru persoanele în vârstă și pe principiile Națiunilor Unite privind independența, participarea, demnitatea, îngrijirea și realizarea personală. Aceasta schimbă planificarea strategică de la o abordare "bazată pe nevoi" (care presupune că persoanele în vârstă sunt ținte pasive) la o abordare "bazată pe drepturi", care recunoaște drepturile oamenilor la egalitate de șanse și tratament în toate aspectele vieții pe măsură ce îmbătrânesc. Aceasta susține responsabilitatea acestora de a-și exercita participarea la procesul politic și la alte aspecte ale vieții comunitare.



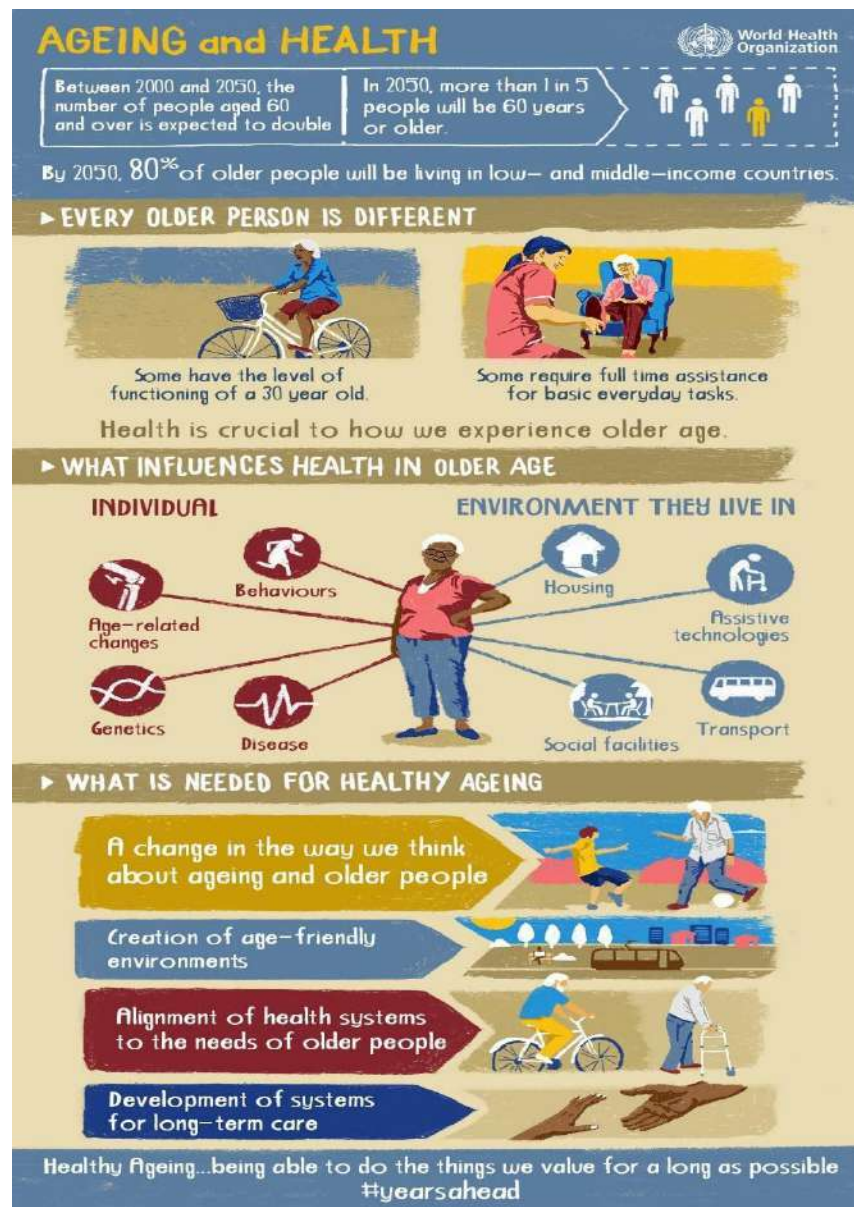
Cuvântul "activ" se referă la participarea continuă la afacerile sociale, economice, culturale, spirituale și civice, nu doar la capacitatea de a fi activ din punct de vedere fizic sau de a participa la forța de muncă. Persoanele în vârstă care se retrag de la locul de muncă și cele care sunt bolnave sau trăiesc cu dizabilități pot rămâne contributory activi în familiile, colegii, comunitățile și națiunile lor. Îmbătrânirea activă are ca scop prelungirea speranței de viață sănătoasă și a calității vieții pentru toți oamenii pe măsură ce îmbătrânesc, inclusiv pentru cei care sunt fragili, cu dizabilități și care au nevoie de îngrijire.

"Sănătate" se referă la bunăstarea fizică, mentală și socială, așa cum este exprimată în definiția OMS a sănătății. Astfel, într-un cadru de îmbătrânire activă, politicile și programele care promovează sănătatea mintală și legăturile sociale sunt la fel de importante ca și cele care îmbunătățesc starea de sănătate fizică.

Menținerea autonomiei și a independenței pe măsură ce se îmbătrânește este un obiectiv-cheie atât pentru indivizi, cât și pentru factorii de decizie politică.

În plus, îmbătrânirea are loc în contextul altora - prieteni, colegi de muncă, vecini și membri ai familiei. Acesta este motivul pentru care interdependența, precum și solidaritatea între generații (oferirea și primirea în ambele sensuri între indivizi, precum și între generațiile mai în vârstă și cele mai tinere), sunt principii importante ale îmbătrânirii active. Copilul de ieri este adultul de astăzi și bunica sau bunicul de mâine.

Calitatea vieții de care se vor bucura în calitate de bunici depinde de riscurile și oportunitățile pe care le-au experimentat de-a lungul vieții, precum și de modul în care generațiile următoare își oferă ajutor și sprijin reciproc atunci când este nevoie.



Sursa: World Health Organisation

Cum să faci față îmbătrânirii

Pasul 1: Aveți grijă de voi înșivă

Mâncăți sănătos, deoarece organismul dumneavoastră absoarbe mai puține substanțe nutritive atunci când îmbătrâniți. Mâncăți multe fructe și legume și luați suplimente, în special vitamina D și calciu.

Faceți exerciții fizice -țesutul muscular poate deveni mai puțin flexibil, iar odată cu vârsta pierdeți densitate osoasă. Exercițiile fizice pot ajuta la prevenirea acestui lucru, începeți ușor, nu exagerați și

cereți sfatul unui medic dacă începeți un nou regim de exerciții fizice, doar o plimbare de 30 de minute afară este excelentă.

Exersați-vă mintea - "folosiți-o sau pierdeți-o", aceasta poate preveni declinul cognitiv, faceți sudoku, cuvinte încrucisate, jucați cărți, citiți, învățați lucruri noi.

Socializați -înconjurați-vă de prieteni, oamenii sunt animale sociale și prosperă în aceste situații. Alăturați-vă unui club de lectură, unui cerc de tricatat, jucați bingo, bridge. Dacă nu vă plac prea mult oamenii, luați un animal de companie.

Stați la curent cu starea de sănătate, vizitați un medic pentru controale de rutină, cum ar fi mamografia, prostata, colesterolul, tensiunea arterială, examenul oftalmologic, testul de auz.

De asemenea, nu este o idee rea să vă uitați mai atent la arborele genealogic, pentru a vedea dacă există antecedente de boli precum boli de inimă sau cancere împotriva cărora puteți lua măsuri preventive.



Sursa:123rf.com

Pasul 2: Cultivati frumusețea interioară

Deci, dacă aspectul tău începe să se estompeze, lasă-ți frumusețea interioară să strălucească.

- Continuați să învățați și să creșteți



- Păstrați-vă entuziasmul și curiozitatea
- Păstrați-vă o minte deschisă, fiți deschiși la schimbare, fiți creativi
- Distrează-te, Râzi!



Sursa: Dribble

Pasul 3: Gândirea pozitivă

Bătrânii trebuie să dezvolte o viziune pozitivă asupra vieții. Să nu se fixeze pe faptul că îmbătrânesc, ci să trăiască viața la maxim. Nu uitați să vă gândiți la toate lucrurile minunate pe care le pot face, cum ar fi să petreacă timp cu nepoții, să vă scrieți memoriile sau chiar să călătoriți.



Sursa: VectorStock

Pasul 4: Acționează la vârsta ta și acceptă să îmbătrânești cu grație

Învață să accepți că vei îmbătrâni, este inevitabil, îmbătrânește cu grație. Negarea nu va funcționa.

Renunță la perucă sau la pieptănat, nu-ți cumpăra mașina aia nouă și sportivă de criză a vârstei mijlocii, nu-ți părăsi soțul/soția pentru cineva cu jumătate din vârsta ta și nu încerca să te înghesui în haine destinate adolescenților, nu vei face decât să arăți prostesc.

Nu mai fiți obsedați de asta, cu cât deveniți mai conștient de faptul că îmbătrâniți, cu atât mai mult vor observa și ceilalți oameni.

Befriending

Befriending este definită în general ca o relație între două sau mai multe persoane, inițiată, sprijinită și monitorizată de o agenție care a definit una sau mai multe părți ca fiind susceptibile de a beneficia de ea. În mod ideal, relația este lipsită de judecăți, reciprocă, intenționată și există un angajament în timp. Serviciile de "befriending" au fost dezvoltate de organizații de voluntariat pentru a oferi persoanelor aflate în această situație oportunități de interacțiune socială și un sentiment de apartenență la o comunitate. Un studiu realizat de Jo Dean și Robina Goodlad explorează modul în care sunt furnizate serviciile de befriending și dezvăluie opiniile diferiților participanți (Dean & Goodlad, 1998). Acesta a constatat următoarele:

Befriending oferă companie persoanelor izolate, șansa de a dezvolta o nouă relație și oportunități de a participa la activități sociale.



Regatul Unit este țara în care befriending-ul a devenit cu adevărat popular și în care există o mulțime de organizații care oferă servicii de befriending oferă și alte servicii, în loc să fie agenții dedicate exclusiv befriending-ului. Acestea consideră că activitatea de prietenie este o completare atât a celorlalte servicii ale organizației, cât și a serviciilor legale, și nu un substitut pentru îngrijirea la domiciliu sau pentru alte tipuri de sprijin continuu. Befriending-ul este folosit de persoane de toate vârstele și cu toate tipurile de nevoi de sprijin. Majoritatea utilizatorilor au, de asemenea, contact cu alte agenții care oferă servicii de îngrijire comunitară. Prietenii sunt voluntari. Utilizatorii care au participat la sondaj au apreciat faptul că prietenul alege să petreacă timp cu ei, mai degrabă decât să fie obligat de un profesionist sau de familie să facă acest lucru.

Organizațiile de prietenie, voluntarii și utilizatorii au considerat cu toții că potrivirea dintre voluntari și utilizatori este cheia succesului. Potrivirea se bazează cel mai adesea pe interese comune și pe faptul că ambele părți locuiesc în aceeași zonă. Serviciile pentru persoanele în vârstă sunt cele mai susceptibile de a percepe probleme de potrivire. Prietenia este apreciată în moduri diferite de către utilizatori și voluntari. Utilizatorii îl consideră pe cel care le acordă prietenia ca fiind "prietenul" lor și apreciază diferitele oportunități de petrecere a timpului liber pe care le oferă. Voluntarii se bucură de relație, dar văd diferențe între prietenie și "prietenie". În special, nu este neapărat o relație reciprocă și au sentimentul responsabilității de a se vedea cu utilizatorul în mod regulat și cu un anumit scop.

Îngrijirea

Pe măsură ce populația îmbătrânește, una dintre cele mai mari provocări ale politicii de sănătate este de a găsi un echilibru între sprijinul pentru autoîngrijire (persoane care au grijă de ele însele), sprijinul informal (îngrijire din partea membrilor familiei și a prietenilor) și îngrijirea formală (servicii sociale și de sănătate). Îngrijirea formală include atât îngrijirea medicală primară (furnizată în principal la nivelul comunității), cât și îngrijirea instituțională (fie în spitale, fie în cămine pentru persoane vârstnice). Deși este clar că majoritatea îngrijirilor de care au nevoie persoanele sunt furnizate de ele însele sau de îngrijitorii informali, majoritatea țărilor își alocă resursele financiare în mod invers, adică cea mai mare parte a cheltuielilor este destinată îngrijirii instituționale.

Peste tot în lume, membrii familiei, prietenii și vecinii (dintre care majoritatea sunt femei) oferă cea mai mare parte a sprijinului și îngrijirii adulților în vârstă care au nevoie de asistență. Unii responsabili politici se tem că furnizarea mai multor servicii formale de îngrijire va diminua implicarea familiilor. Studiile arată că nu este așa. Atunci când sunt furnizate servicii formale adecvate, îngrijirea informală rămâne partenerul cheie. Cu toate acestea, sunt îngrijorătoare tendințele demografice recente dintr-un număr mare de țări, care indică creșterea proporției de femei fără copii, schimbările în modelele de divorț și căsătorie și numărul mult mai mic de copii al viitoarelor cohorte de persoane în vârstă, toate acestea contribuind la reducerea rezervei de sprijin familial.

Exemple de bătrâni și ce au avut realizări după pensionare

Menținerea în viață a viselor noastre atunci când ajungem la vârsta pensionării și luarea de măsuri pentru a ne realiza visele este esențială pentru a continua să avem un scop în viață (Pepkin & Taylor, 2014).

Următoarele exemple ne învață că nu este niciodată prea târziu pentru:



Începeți școala

Fostul luptător Mau Mau Kimani Maruge s-a înscris în primul an la vârsta de 84 de ani, la 12 ianuarie 2004. El a declarat că anunțul guvernului kenyan privind educația elementară universală și gratuită din 2003 l-a determinat să învețe să citească. Și nu s-a oprit aici. În 2005, Maruge a fost ales director al școlii.

Scrieți o carte

Bernstein s-a născut în Stockport, Anglia, în 1910 și și-a început educația ca arhitect. Dar, când profesorul său l-a descurajat în alegerea sa profesională, a decis să urmeze o carieră de scriitor și s-a mutat la New York pentru a-și atinge scopul. În 2007, la vârsta de 97 de ani, a scris un roman autobiografic, *The Invisible Wall*, care a fost apreciat de critici. La 99 de ani, a publicat cea de-a treia carte din serie, *The Golden Willow: The Story of a Lifetime of Love*, despre căsătoria sa cu Ruby și despre ultimii ani de viață.

Publicați o carte

Bertha Wood, născută în 1905, a avut prima ei carte, *Fresh Air and Fun: The Story of a Blackpool Holiday Camp* (Povestea unei tabere de vacanță din Blackpool) a fost publicată cu ocazia împlinirii a 100 de ani, pe 20 iunie 2005. Cartea se bazează pe memoriile sale, pe care a început să le scrie la vârsta de 90 de ani.

Alergați la un maraton

Cea mai în vârstă femeie care a terminat un maraton a fost Gladys Burrill din Hawaii, în vârstă de 92 de ani. Ea a mers cu putere și a alergat la maratonul Honolulu în nouă ore și 53 de minute, câștigându-și porecla "Gladiatorul". Ea a alergat primul ei maraton la vârsta de 86 de ani.

Urcați pe Everest

Un alpinist japonez în vârstă de 80 de ani a atins anul trecut vârful Muntelui Everest - și, în mod incredibil, a făcut-o chiar și după o operație la inimă. Yuichiro Miura, a escaladat prima dată Everestul la 70 de ani și apoi din nou la 75 de ani. După ultima sa ascensiune, el a declarat: "Cred că de trei ori este suficient". În 1970, pe când era încă un tânăr, Miura a coborât pe Everest cu schiurile, folosind o parașută pentru a-și încetini coborârea.

Faceți un bungee jumping

La 96 de ani, sud-africanul Mohr Keet a devenit cel mai bătrân bungee jumper din toate timpurile. Infirmând orice mit conform căruia devii mai temător pe măsură ce îmbătrânești, el a sărit din Western Cape din Africa de Sud, care are o cădere de 708 picioare. A fost al cincilea său salt, iar pensionarul a recunoscut, de asemenea, că îi place să facă rafting și parașutism. Trăiești o singură dată.

Obțineți o licență de pilot

Locotenent-colonelul în retragere James C Warren este un fost navigator al Tuskegee Airmen - primii aviatori militari afro-americani din forțele armate ale Statelor Unite. La vârsta înaintată de 87 de ani, a devenit cea mai în vârstă persoană din lume care a primit licența de pilot.

Duceți-vă în spațiu

John Glenn a intrat în istorie când, la vârsta de 77 de ani, a devenit cea mai în vârstă persoană care a călătorit în spațiu. Născut la 18 iulie 1921, americanul fusese pilot și senator american când a fost selectat pentru Mercury Seven - elita piloților militari de încercare aleși de NASA pentru a opera nava spațială Mercury și a deveni primul astronaut american.

Ceea ce au în comun toți acești oameni, potrivit autorilor cărții *People Who Achieved Their Dreams After Age 60* sunt cei 3 P: Pasiunea, Perspectiva asupra vieții și Persistența.

- 1) Pasiunea, prin definiție, este orice emoție sau sentiment convingător. Aceste persoane fie credeau cu tărie în ceea ce făceau, fie, în cazul celor cu înclinații artistice, nu se puteau abține să nu creeze, fie că era vorba de scris, pictură sau actorie.
- 2) Perspectiva asupra vieții a apărut ca o temă atunci când am observat că mai mulți dintre seniorii noștri au comentat că nu ar fi putut atinge succesul lor la o vârstă mai fragedă. Faptul că au trăit o viață îndelungată le-a permis să învețe din eșecuri și succese, să își stabilească un obiectiv clar și să își dezvolte o perspectivă unică.
- 3) Persistența. Această temă a devenit evidentă atunci când am observat că mulți dintre seniorii noștri s-au confruntat cu obstacole descurajante și și-au atins obiectivele prin voință și determinare; nu au renunțat.



Sursa: Dreamstime



Auto-reflecții

Cum ați motiva seniorii să își îndeplinească visele?

Resurse și lecturi suplimentare

- Rolul și impactul prieteniei: <https://www.jrf.org.uk/report/role-and-impact-befriending>
- Nu ești niciodată bătrân: <https://www.mirror.co.uk/news/uk-news/youre-never-old-people-who-4050987>

Materiale video

- Formula pentru o îmbătrânire reușită: <https://www.youtube.com/watch?v=nTywMD-elNg>
- Programul de prietenie: <https://www.youtube.com/watch?v=Puo1OZjFuMs>
- Top 5 vârstnici extraordinari: <https://www.youtube.com/watch?v=Y2oOupBT4PA>

1.7. Activități cu persoanele în vârstă

Activitățile cu persoanele în vârstă sunt o parte intrinsecă a dezvoltării competențelor educatorilor și personalului care lucrează cu persoanele în vârstă. În esență, ar trebui să fiți capabili să puneți în practică ceea ce ați învățat prin proiectarea, adaptarea și desfășurarea de activități cu persoanele în vârstă. Activitățile relevante (de exemplu, atelierile de lucru) vă vor ajuta în domeniul dumneavoastră de activitate, dar vor îmbunătăți, de asemenea, calitatea vieții persoanelor în vârstă și fericirea familiilor acestora. Ca urmare, acestea vor sprijini relațiile între generații și cartierele și comunitățile locale incluzive.

Sarcină: Utilizați modelul de scenariu de activitate din Anexa 6 și concepeți un scenariu de activitate relevant care să vă ajute să cunoașteți mai bine seniorii cu care lucrați.

Exemplu de activitate: Biblioteca vie² poate fi bună pentru a vă ajuta să vă cunoașteți mai bine seniorii, dar puteți crea orice activitate pe care o considerați relevantă.

1.8. Test de evaluare nr.1

- 1) Conform Organizației Mondiale a Sănătății, majoritatea țărilor lumii dezvoltate caracterizează bătrânețea începând cu?
 - a) 60
 - b) 70
 - c) 65
- 2) Ce include gerontologia?

² Living The Human Library method:

https://www.anpcdefp.ro/library/Rapoarte%20%C8%99i%20analize/Ghiduri_CONNECTOR_2017/Ghid%20Human%20Library_EN.pdf



- a) Studiul schimbărilor sociale la vârstnici; investigarea îmbătrânirii; crearea de programe și politici pentru vârstnici
 - b) Studiul schimbărilor fizice, mentale și sociale la oameni pe măsură ce îmbătrânesc; investigarea schimbărilor din societate care rezultă din îmbătrânirea populației noastre; aplicarea acestor cunoștințe la politici și programe
 - c) Studiul schimbărilor fizice și mentale ale vârstnicilor; investigarea populației îmbătrânite; programele și politicile existente pentru vârstnici
- 3) Câte etape ale vieții există conform teoriei lui Erikson?
- a) 8
 - b) 6
 - c) 5
- 4) Conform teoriei etapelor vieții lui Erikson-s, ultima etapă a vieții este caracterizată de:
- a) Intimitate vs. Izolare
 - b) Încredere vs. Neîncredere
 - c) Integritate vs. Disperare
- 5) Care sunt caracteristicile îmbătrânirii?
- d) Universalitate; Reversibilitate; Heterogenitate
 - e) Universalitate; Ireversibilitate; Heterogenitate și individualitate
 - f) Ireversibilitate și lipsă de individualitate
- 6) Ce aspecte include sănătatea creierului?
- g) Sănătatea mentală
 - h) Sănătatea mentală și fizică
 - i) Sănătatea cognitivă; Funcția motorie; Funcția emoțională; Funcția tactilă
- 7) Ce este tanatofobia?
- a) O formă de anxietate, caracterizată prin teama de propria moarte sau de procesul morții
 - b) O formă de anxietate caracterizată de teama de a îmbătrâni
 - c) O formă de anxietate caracterizată de teama de a se îmbolnăvi
- 8) Depresia la vârstnici este...
- a) nu este frecventă
 - b) mai puțin frecventă decât la tinerete
 - c) mult mai frecventă decât la tinerete
- 9) Reducerea și tratarea singurătății și a depresiei la vârstnici se poate face prin...
- a) medicamente potrivite, modificări ale stilului de viață și instrumente de coping
 - b) Acordarea de spațiu și timp pentru a-și reveni
 - c) Furnizarea oricărui antidepresiv pentru ei
- 10) La ce duce plictiseala la vârstnici:



- a) Să devină mai activi
 - b) probleme emoționale multiple
 - c) aprecierea timpului lor liber
- 11) Care sunt etapele doliului?
- a) Disperare; vinovăție; depășire
 - b) Negarea; furia; negocierea; depresia; acceptarea
 - c) Tristețea; singurătatea; acceptarea; acceptarea
- 12) Cum puteți ajuta vârstnicii aflați în suferință?
- a) Vizitați-i în mod regulat; lăsați-i să-și exprime durerea; faceți-i să se simtă în siguranță
 - b) Încurajați-i să meargă la un psiholog
 - c) Lăsați-i singuri pentru a depăși durerea, nu-i deranjați
- 13) Ce înseamnă "capacitate intrinsecă"?
- a) Capacitățile fizice
 - b) Capacitățile psihologice
 - c) Combinația dintre capacitățile fizice și mentale, inclusiv psihologice, ale individului
- 14) Ce înseamnă "capacitate funcțională"?
- a) Capacitatea de a funcționa în diferite medii
 - b) Capacitatea de a se adapta la un mediu
 - c) Combinația și interacțiunea dintre capacitatea intrinsecă și mediul în care trăiește o persoană
- 15) Ce este fragilitatea?
- a) Fragilitatea se caracterizează, în general, prin aspecte precum reducerea forței musculare și oboseala.
 - b) Fragilitatea înseamnă atunci când o persoană este prea slabă
 - c) Fragilitatea se caracterizează prin lipsa forței în brațe
- 16) Ce înseamnă "îmbătrânire activă"?
- a) Îmbătrânirea activă este procesul prin care vârstnicii participă la viața socială
 - b) Îmbătrânirea activă este procesul de optimizare a oportunităților de sănătate, participare și securitate pentru a îmbunătăți calitatea vieții pe măsură ce oamenii îmbătrânesc
 - c) Îmbătrânirea activă este procesul de practicare a sportului după vârsta de 60 de ani
- 17) Ce oferă Befriending-ul pentru vârstnici?
- a) Prieteni mai tineri
 - b) Prieteni de aceeași vârstă
 - c) Companie pentru persoanele izolate, șansa de a dezvolta o nouă relație și oportunități de a participa la activități sociale
- 18) Care este una dintre cele mai mari provocări în politica de sănătate?
- a) Găsirea unui echilibru între sprijinul pentru autoîngrijire, sprijinul informal și îngrijirea formală



- b) Să promoveze autoîngrijirea și sprijinul informal
 - c) Să promoveze îngrijirea formală
- 19) Ce a realizat Bertha Wood cu ocazia celei de-a 100-a aniversări?
- a) A publicat o carte
 - b) A alergat un maraton
 - c) Să facă un salt cu bungee jumping
- 20) Potrivit autorilor cărții *People Who Achieved Their Dreams After Age 60*, care sunt cei 3 P pe care acești oameni îi au în comun?
- a) Practică, pasiune și posibilitate
 - b) Pasiune, perseverență și pace
 - c) Pasiune, perspectivă asupra vieții și perseverență

* Răspunsurile corecte sunt disponibile în fișa de verificare din Apendicele 1.

2. Înțelegeți seniorii

La începutul secolului al XX-lea, au avut loc câteva evoluții majore în ceea ce privește abordarea științifică a îmbătrânirii și a generațiilor mai în vârstă. Paradigma deficitului, frecvent citată, a explicat îmbătrânirea nu ca pe un proces, ci mai degrabă ca pe o stare de deteriorare și s-a axat pe slăbirea aptitudinilor și abilităților persoanelor în vârstă, atât în domeniul activității fizice, cât și al celei mentale. Această abordare a fost considerabil marginalizată în zilele noastre, dar stereotipurile paradigmei pot fi încă observate în politicile de îmbătrânire și în comunicarea generală despre persoanele în vârstă.

Teoria activității este o altă abordare care are o importanță și un impact real în zilele noastre. Aceasta susține că, după încheierea fazei active a vieții lor, persoanele în vârstă trebuie să își găsească și ele acele poziții în culturile, comunitățile și familiile lor. Pentru a putea face acest lucru și pentru a realiza un proces de îmbătrânire activă, aceștia trebuie să își mențină cât mai multe dintre activitățile lor anterioare. Activitatea și implicarea socială sunt factori centrali în viața persoanelor în vârstă.

Definiția îmbătrânirii active a căpătat o nouă semnificație în documentul OMS (Organizația Mondială a Sănătății) intitulat "Active Ageing-Political Framework"-pregătit pentru Adunarea Mondială de Îmbătrânire de la Madrid din 2002 a Organizației Națiunilor Unite (ONU, 2002). Documentul interpretează îmbătrânirea activă ca fiind o oportunitate pentru toți membrii generației care se pensionează de a atinge bunăstarea fizică, mentală și socială și de a se implica, în funcție de circumstanțele lor, în toate domeniile vieții sociale, economice, culturale și comunitare, precum și în susținerea familiilor lor, a mediului lor apropiat și extins. Conform abordării OMS, pentru a atinge acest obiectiv sunt necesare programe și tratamente pentru îmbunătățirea calității vieții persoanelor în vârstă și a siguranței acestora.

2.1. Stereotipuri despre persoanele în vârstă

Ageismul reprezintă stereotipurile și discriminarea persoanelor sau a grupurilor pe baza vârstei lor. Ageismul poate lua mai multe forme, inclusiv atitudini prejudiciabile, practici discriminatorii sau politici și practici instituționale care perpetuează convingerile stereotipice (Wade, 2001). Descrierea unei persoane în funcție de vârstă sa ar trebui să fie la fel de inacceptabilă ca și descrierea acesteia în funcție de sex, rasă, religie sau culoarea pielii.





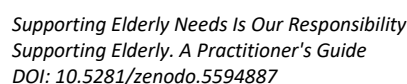
Sursa: Lumen Learning

Ca orice tip de predispoziție, ageismul a determinat un număr semnificativ dintre noi să facă presupuneri false despre persoanele în vârstă. Aceste prezumții pot face aluzie la ceea ce înseamnă să fii bătrân și la modul în care îmbătrânirea afectează indivizii. Falsitatea de a judeca starea de spirit, acțiunile sau comportamentele altei persoane pe baza propriilor noastre experiențe, stări de spirit, acțiuni sau comportamente propagă concepții greșite larg răspândite despre îmbătrânire. În realitate, îmbătrânirea este un proces extrem de individualizat și complex; cu toate acestea, ea continuă să fie stereotipată. Stereotipurile despre un anumit grup joacă un rol puternic în modelarea modului în care gândim și interacționăm cu indivizii, precum și a modului în care se văd pe ei înșiși indivizii din grupul stereotipat.

Stereotipurile sunt mituri necontestate sau credințe exagerate asociate cu o categorie. Acestea sunt larg răspândite și înrădăcinate în contexte verbale, scrise și vizuale în cadrul societății. Stereotipurile legate de îmbătrânire includ presupuneri și generalizări despre cum ar trebui să se comporte persoanele de o anumită vârstă sau care au depășit o anumită vârstă și despre ceea ce este probabil să experimenteze, fără a ține cont de diferențele individuale sau de circumstanțele unice (Hummert, Garstka, Shaner, & Strahm, 1994).

Este posibil ca opiniile prejudiciate să fi fost prevalente în trecut, dar să nu mai fie acceptabile. Este timpul să facem același lucru în ceea ce privește vârsta. Discriminarea nu ar trebui să fie permisă în societatea în general, cu privire la caracteristicile și abilitățile unei persoane. Acest lucru este important deoarece, în caz contrar, populația noastră îmbătrânită nu va putea să își valorifice la maximum talentele și oportunitățile. Normele și stereotipurile societale pot avea, de asemenea, un impact negativ asupra vieții a milioane de oameni care vor presupune că nu mai sunt apti de muncă, ceea ce îi va condamna la un venit mai mic de-a lungul vieții și la ani mai săraci.

În secolul XXI, percepțiile depreciative trebuie să fie combătute, deoarece sunt incorecte și dăunătoare. Societatea trebuie să renunțe la opiniile stereotipate care condiționează modul în care gândim despre vârsta cronologică. A numi o persoană de peste 65 de ani pensionar poate fi corect din punct de vedere tehnic, dar este o etichetă nefolositoare. Întreaga noțiune de pensionare trebuie să se schimbe, mulți oameni dorind să se bucure de o perioadă de muncă cu fracțiune de normă înainte de a se opri complet.





sănătoși pe măsură ce îmbătrâniți, cum ar fi să faceți exerciții fizice regulate, să controlați tensiunea arterială ridicată și să nu fumați.

Boală cronică și handicap

Ipoteze mitologice

Bătrânețea echivalează cu boala cronică și dizabilitatea

În realitate

Da, există o mulțime de boli legate de vârstă, dar nu neapărat toate persoanele în vârstă suferă de o boală cronică sau de un handicap.

Sfaturi pentru seniori

Faceți alegerile corecte privind stilul de viață pentru a rămâne sănătoși chiar și la o vârstă înaintată. Renunțarea la fumat, reducerea greutății și a consumului de alcool, va minimiza cu siguranță riscurile.

Comunitate

Ipoteze mitologice

Nu contează cu adevărat unde își petrec seniorii ultima parte a vieții.

În realitate

contează de fapt unde locuiesc persoanele în vârstă. Nu trebuie neapărat să fie într-o comunitate de bătrâni. Ar putea fi înconjurat de familie, prieteni și vecini. Ceea ce contează cel mai mult este să beneficieze de un mediu adecvat pentru a îmbătrâni bine.

Sfaturi pentru seniori

Începeți să căutați comunitățile din zona dumneavoastră. S-ar putea să găsiți una în apropierea dumneavoastră care spulberă miturile, oferind servicii de sănătate bune și experiențe pozitive.

Creativitate

Ipoteze mitologice

Îmbătrânirea vă face mai puțin creativi

În realitate

Nenumărate exemple resping mitul conform căruia îmbătrânirea vă face mai puțin creativi. De fapt, mulți artiști își găsesc de fapt vocația sau ajung la măiestrie la vârste mai înaintate.

Un mare exemplu este nemuritoarea "Bunica Moise". Doamna Moses a început să brodeze după ce soțul ei a murit și, când artrita a făcut broderia prea dureroasă, a început să picteze. Prima ei expoziție de artă personală a avut loc în 1940, când Moses avea deja 80 de ani. A continuat să picteze până la vârsta de 101 ani.



Sfaturi pentru seniori

Încurajați-vă latura creativă și fiți "bunica Moses" pentru voi și pentru lume.

Decizii

Ipoteze mitologice

Persoanele în vârstă nu pot lua decizii bune cu privire la probleme importante.

În realitate

Abilitățile cognitive se bazează pe o viață întreagă de experiență și educație. De fapt, vârsta aduce înțelepciune. Continuarea luării de decizii cu privire la alegerile medicale și finanțele personale, de exemplu, nu numai că ne menține ageri, ci și implicați și implicați. Participarea vârstnicilor la luarea deciziilor cu privire la ei înșiși îmbunătățește rezultatele.

Sfaturi pentru seniori

Dacă simțiți că sunteți încă competent, întrebați pur și simplu oamenii din jur pentru a obține informațiile de care aveți nevoie. Deciziile comune sunt de obicei mai bune decât cele unilaterale.

Demența

Ipoteze mitologice

Persoanele în vârstă vor avea în mod inevitabil demență.

În realitate

Demența nu este o parte normală a îmbătrânirii. Deși riscul de demență crește pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, nu este inevitabil, iar mulți oameni trăiesc până la 90 de ani și chiar mai mult, fără a înregistra scăderi semnificative ale gândirii și comportamentului care caracterizează demența. Potrivit Asociației Alzheimer, doar 5% dintre persoanele de peste 65 de ani vor dezvolta demență. În timp ce îmbătrânirea poate crea schimbări cognitive, persoanele în vârstă pot avea performanțe mai bune în anumite domenii ale inteligenței și mai slabe în altele. De exemplu, în timp ce persoanele în vârstă pot avea timpi de reacție mai lenți, capacitățile mentale care depind cel mai mult de experiența și cunoștințele acumulate, cum ar fi soluționarea disputelor și lărgirea vocabularului propriu, se îmbunătățesc în mod clar cu timpul.

Sfaturi pentru seniori

Demența nu este deloc inevitabilă. Ar trebui să discutați cu un medic dacă aveți îngrijorări serioase cu privire la memoria și gândirea dumneavoastră sau dacă observați schimbări în comportamentul și personalitatea dumneavoastră. Aceste probleme pot avea o serie de cauze diferite, dintre care unele sunt tratabile sau reversibile. Găsirea cauzei este importantă pentru a determina cei mai buni pași de urmat. Cu toate acestea, vă rugăm să rețineți că uitarea ocazională a unei întâlniri sau pierderea cheilor sunt semne tipice de uitare ușoară și nu reprezintă un indiciu de demență.



Dependență

Ipoteze mitologice

Îmbătrânirea înseamnă dependență, probabil într-o instituție

În realitate

Nu mai mult de una din patru persoane va sta într-un cămin pentru persoane vârstnice la un moment dat în viață. Aceasta include vizitele de reabilitare pe termen scurt.

Sfaturi pentru seniori

Păstrați-vă spiritul ridicat și corpul activ pentru a rămâne independenți.

Depresia

Ipoteze mitologice

Depresia este normală la adulții în vârstă.

În realitate

Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, unii se pot simți izolați și singuri. Acest lucru poate duce la sentimente de depresie, anxietate și tristețe. Depresia este o tulburare de dispoziție comună și potențial gravă, dar unele tratamente sunt eficiente pentru majoritatea oamenilor. Cu toate acestea, contrar mitului conform căruia îmbătrânirea este deprimantă, multe studii arată că seniorii se numără printre cele mai fericite grupe de vârstă, în timp ce cei mai nefericiți sunt la 40 de ani. Acest lucru se datorează faptului că înaintarea în vârstă poate avea multe beneficii emoționale, cum ar fi relațiile de lungă durată cu prietenii și familia și o viață întreagă de amintiri de împărtășit cu cei dragi. Cu toate acestea, este important să ne amintim că adulții mai în vârstă cu depresie sunt mai puțin predispuși să discute despre sentimentele lor.

Sfaturi pentru seniori

Cei care sunt în general nefericiți sunt mai predispuși să cadă în depresie. Prin urmare, gândiți pozitiv și fiți fericiți la orice vârstă.

Dorința de a trăi

Ipoteze mitologice

Persoanele în vârstă își pierd dorința de a trăi

În realitate

Dimpotrivă, oamenii doresc să trăiască și să trăiască bine. Nimeni care este stabil din punct de vedere mental nu dorește să-și scurteze viața. În schimb, vârstnicii acceptă mai ușor moartea atunci când au un anumit sentiment de control asupra acesteia. Un mediu confortabil și controlat este dorit de majoritatea, indiferent de vârstă.



Sfaturi pentru seniori

Lăsați-i pe ceilalți să vă cunoască gândurile și sentimentele.

Dizabilitate

Ipoteze mitologice

Handicapul fizic este inevitabil pentru persoanele de vârstă înaintată

În realitate

Unele simțuri pot fi mai lente și poate exista un risc mai mare de îmbolnăvire, dar acest lucru nu echivalează cu infirmitatea. În timp ce artrita este mai frecventă în rândul persoanelor în vârstă, aceasta nu este legată de vârsta în sine, ci mai degrabă de uzura cartilajului dintre articulații și oase, care duce la rigiditate și durere la orice vârstă.

În anii tinereții, artrita poate fi prevenită prin purtarea de încălțăminte de susținere, efectuarea de exerciții fizice cu impact mai redus și menținerea greutății scăzute.

Sfaturi pentru seniori

Pe măsură ce îmbătrâniți, continuați să faceți exerciții fizice regulate, pentru a menține articulațiile flexibile și pentru a dezvolta masa musculară care susține articulațiile. Ridicați greutate pentru a menține oasele puternice și pentru a ajuta la păstrarea musculaturii slabe. Reduceți greutatea și adoptați o dietă antiinflamatoare pentru a reduce durerea și rigiditatea.

Conducerea

Ipoteze mitologice

Persoanele în vârstă ar trebui să renunțe la condus.

În realitate

Pe măsură ce populația UE îmbătrânește, numărul de adulți în vârstă cu permis de conducere pe șosele va continua să crească. Întrebarea referitoare la momentul în care este cazul să se limiteze sau să se renunțe la condus nu ar trebui să se refere la vârstă, ci mai degrabă la capacitatea de a conduce în siguranță. În timp ce persoanele în vârstă pot avea o viteză de reacție mai mică, o vedere sau un auz diminuat și o forță sau o mobilitate redusă, aceasta nu înseamnă neapărat că ar trebui să renunțe la condus.

Sfaturi pentru seniori

Discutați cu medicul dumneavoastră dacă aveți preocupări legate de sănătatea dumneavoastră și de condusul auto.

Implicare

Ipoteze mitologice



Persoanele în vârstă nu se implică cu lumea exterioară.

În realitate

Potrivit unui studiu realizat de Pew Research Centre, 67% dintre persoanele în vârstă de peste 65 de ani utilizează internetul. De fapt, seniorii se numără printre cei mai avizi călători și utilizatori de social media. Deși este posibil ca, pe măsură ce trec anii, să aibă mai puține contacte sociale, acest lucru nu înseamnă că persoanele în vârstă nu ar trebui să fie încurajate să iasă, să cunoască oameni și să urmeze cursuri pentru a se implica în societate.

Sfaturi pentru seniori

Verificați resursele comunitare disponibile pentru îmbogățire socială, călătorii și exerciții fizice.

Flexibilitate

Ipoteze mitologice

Persoanele în vârstă sunt mai puțin flexibile și mai puțin adaptabile la schimbare.

În realitate

Personalitatea noastră de bază se formează probabil înainte de vârsta de șase luni, dar este modificabilă. De-a lungul vieții, oamenii au fost nevoiți să se adapteze la multe schimbări și tranziții provocatoare în viață. Din acest motiv, în momentul în care oamenii îmbătrânesc, devin experți în adaptare. Seniorii pot fi mai lenți în a-și schimba opiniile, dar flexibilitatea și adaptabilitatea lor sunt în general păstrate.

Sfaturi pentru seniori

Nu este niciodată prea târziu pentru a face schimbări sănătoase în alimentație, pentru a pierde în greutate și pentru a dormi mai bine.

Fragilitate

Ipoteze mitologice

Seniorii sunt slabi și fragili.

În realitate

Un corp în mișcare tinde să rămână în mișcare. O minte în mișcare tinde să rămână în mișcare. Există atât de multe exemple de persoane în vârstă care sunt puternice din punct de vedere fizic și agile din punct de vedere mental. Pe măsură ce îmbătrânim, există o anumită pierdere de funcții, dar se pot face multe pentru a preveni (sau cel puțin pentru a încetini) procesele de îmbătrânire fizică și mentală.

Sfaturi pentru seniori

Prea mult televizor este dăunător la orice vârstă, dar este deosebit de nesănătos pentru adulții în vârstă. Exercițiile aerobice și învățarea continuă sunt doi piloni ai prevenirii fragilității. Plimbările regulate, întinderile, ridicarea greutăților, aerobicul și grădinaritul pot ajuta la dezvoltarea masei musculare, la



menținerea flexibilității și la îmbunătățirea densității osoase. Exercițiile fizice pot contribui la reducerea tensiunii arteriale și a simptomelor de anxietate și depresie.

Genele

Ipoteze mitologice

Genele determină în mod inevitabil starea de sănătate a unei persoane

În realitate

Potrivit doctorului Roger Landry, autorul cărții "Trăiește mult, mori scurt", 70% din modul în care îmbătrânim este determinat de alegerile stilului de viață. Prin urmare, durata de viață și sănătatea cuiva nu o reflectă neapărat pe cea a părinților.

Sfaturi pentru seniori

Mâncăți corect, dormiți suficient, renunțați la fumat, reduceți consumul de alcool și faceți exerciții fizice pentru a vă îmbunătăți sănătatea și longevitatea.

Învățare

Ipoteze mitologice

Persoanele în vârstă nu pot învăța lucruri noi.

În realitate

Potrivit Harvard Medical School, deși modelele de învățare se pot schimba și viteza de învățare poate scădea, capacitatea de bază de a învăța rămâne. În timp ce îmbătrânirea vine adesea cu schimbări în gândire, multe schimbări cognitive sunt pozitive, cum ar fi faptul de a avea mai multe cunoștințe și mai multă perspicacitate în urma unei vieți de experiențe încercate, iar învățarea de noi abilități poate chiar îmbunătăți capacitățile cognitive. De fapt, seniorilor le este mai ușor să detecteze relațiile dintre diverse surse de informații și să înțeleagă implicațiile globale ale unor probleme specifice.

Sfaturi pentru seniori

Căutați noi conexiuni sociale cu alte persoane și implicați-vă în activități sociale, de exemplu, cursuri de dans, club de lectură, fotografie digitală. Acestea vor menține creierul activ și pot îmbunătăți sănătatea cognitivă. Multe ONG-uri, colegii și universități au conceput programe de educație continuă pentru adulții în vârstă care doresc să învețe.

Singurătate

Ipoteze mitologice

Persoanelor în vârstă le place să fie singure sau singure

În realitate



Deși legăturile și relațiile se schimbă pe parcursul vieții, este posibil să vă faceți prieteni la orice vârstă. Ca ființe sociale, oamenii au nevoie de relații semnificative pe tot parcursul vieții. Deși izolarea socială poate fi o problemă pentru cei care au mobilitate limitată, nu au mijloace de transport sau care și-au pierdut recent soțul/soția, majoritatea persoanelor în vârstă pot rămâne implicați social. A fi activi din punct de vedere social ne oferă o provocare intelectuală, ne ajută să ne menținem abilitățile de procesare a informației și ne oferă o priză importantă pentru împărtășirea sentimentelor.

Sfaturi pentru seniori

Puteți trăi singuri și nu vă puteți simți singuri. Puteți, de asemenea, să trăiți cu cineva sau cu unele persoane și să fiți foarte singur. Învățați cum să fiți singuri fără să vă simțiți singuri. Activitățile și vizitele cu familia și prietenii vă pot ajuta.

Medicamente

Presupuneri legate de mituri

Dacă tensiunea arterială a revenit la normal, se poate renunța la medicație.

În realitate

Hipertensiunea arterială este o problemă foarte frecventă pentru adulții în vârstă și poate duce la probleme grave de sănătate dacă nu este tratată corespunzător. Dacă tensiunea arterială scade după ce ați luat medicamente, înseamnă că medicamentele și orice modificări ale stilului de viață pe care le-ați făcut funcționează. Cu toate acestea, oprirea medicamentelor va crește cel mai probabil tensiunea arterială din nou, crescând riscul de accidente vasculare cerebrale și boli renale, de exemplu.

Sfaturi pentru persoanele în vârstă

Discutați cu medicul dumneavoastră despre posibilitățile de a schimba sau întrerupe în siguranță medicația.

Osteoporoză

Ipoteze mitologice

Numai femeile trebuie să se îngrijească în legătură cu osteoporoza.

În realitate

Deși osteoporoza este mai frecventă la femei, această boală afectează în continuare mulți bărbați. Deși bărbații pornesc cu o densitate osoasă mai mare decât femeile, unul din cinci bărbați de peste 50 de ani va avea o fractură legată de osteoporoză. Până la vârsta de 70 de ani, bărbații și femeile pierd masă osoasă în același ritm. Mulți factori de risc sunt similari pentru bărbați și femei: antecedente familiale, lipsa calciului sau a vitaminei D, prea puține exerciții fizice, abuzul de alcool și droguri.

Sfaturi pentru seniori

Mâncăți bine, faceți exerciții fizice, renunțați la fumat și reduceți consumul de alcool.



Activitatea fizică

Ipoteze mitologice

Persoanele în vârstă nu ar trebui să facă multă activitate fizică.

În realitate

Aproape oricine, la orice vârstă și cu majoritatea condițiilor de sănătate, poate participa la un anumit tip de activitate fizică. Studiile arată că persoanele în vârstă au multe de câștigat dacă sunt active și multe de pierdut dacă stau prea mult pe scaun. Adesea, inactivitatea este mai mult de vină decât vârsta atunci când persoanele în vârstă își pierd capacitatea de a face lucruri pe cont propriu. Exercițiile fizice și activitatea fizică nu sunt numai excelente pentru sănătatea mentală și fizică, ci pot ajuta la menținerea independenței persoanelor în vârstă.

Sfaturi pentru seniori

Tai Chi sau practici similare de mișcare a corpului și a minții îmbunătățesc echilibrul și stabilitatea la persoanele în vârstă, iar acest lucru poate ajuta la menținerea independenței și la prevenirea viitoarelor căderi.

Productivitate

Ipoteze mitologice

Îmbătrânirea îi face pe oameni neproductivi.

În realitate

Vârsta nu mai este un factor de predicție a productivității și performanței. "Bătrân" nu este un cuvânt util pentru a determina capacitatea, la fel ca și alte etichete stereotipice. Chiar dacă sunt la pensie, persoanele în vârstă nu sunt deloc neproductive. În unele cazuri, s-ar putea să nu fie la fel de eficienți, dar experiența și înțelepciunea lor îi fac să fie eficienți. Mulți oameni, fie din alegere, fie din necesitate, rămân implicați în forța de muncă mult peste vârsta tipică de pensionare. Indivizii vor îmbătrâni diferit (Chopik, 2017), astfel încât angajatorii și societatea nu ar trebui să facă generalizări sau judecăți radicale pe baza vârstei cronologice. Persoanele în vârstă pot contribui, de asemenea, la creșterea nepoților lor sau pot face voluntariat în comunitate.

Sfaturi pentru seniori

Rămâneți activi chiar dacă sunteți la pensie și continuați să vă împărtășiți experiența și competențele în beneficiul societății.

Relații

Ipoteze mitologice

Persoanele în vârstă nu doresc sau nu au nevoie de relații apropiate.

În realitate



Persoanele în vârstă pot avea mai puține persoane cu care să relaționeze pe măsură ce îmbătrânesc și pot exista bariere fizice și mentale care apar odată cu vârsta. Cu toate acestea, oamenii sunt creaturi sociale și au nevoie de relații semnificative la orice vârstă. Familiile, echipele și organizațiile au mai multe șanse de succes atunci când sunt conectate din punct de vedere social.

Sfaturi pentru seniori

Mențineți relațiile sociale pentru a obține provocări intelectuale, pentru a menține abilitățile de procesare a informațiilor, pentru a primi feedback și pentru a împărtăși pur și simplu sentimente.

Religie

Ipoteze mitologice

Oamenii devin mai religioși odată cu vârsta.

În realitate

Seniorii au cu siguranță o rată mai mare de frecventare a religiei decât persoanele mai tinere, dar acesta este un fenomen generațional și nu unul de îmbătrânire. Seniorii au crescut într-o perioadă în care mai mulți oameni mergeau la biserică, motiv pentru care seniorii sunt cel mai religios grup de vârstă. Dacă au mers cu regularitate la biserică atunci când erau mai tineri, este probabil să continue să facă acest lucru și la vârste mai înaintate. Comunitățile bisericești pot fi un mediu pentru voluntariat, cântece, călătorii și pentru a avea o viață socială în general.

Sfaturi pentru seniori

Faceți ceea ce simțiți că are o influență pozitivă asupra dumneavoastră.

Știință

Ipoteze mitologice

Știința a răspuns la toate întrebările noastre despre îmbătrânire.

În realitate

Persoanele cu vârsta de peste 85 de ani reprezintă segmentul de populație cu cea mai rapidă creștere. Pe măsură ce trăim mai mult și mai bine, ne confruntăm cu tot mai multe întrebări la care trebuie să găsim răspunsuri. Prin urmare, mai avem atât de multe de învățat despre îmbătrânire și supraîmbătrânire.

Sfaturi pentru seniori

Rămâneți la curent cu progresele științei despre îmbătrânire, pentru a profita de avantajele acesteia.

Senilitate

Ipoteze mitologice

Persoanele în vârstă sunt senile. Senilitatea este inevitabilă.



În realitate

Termenul de senilitate nu mai este utilizat pentru a descrie demența. Probabilitatea de senilitate la vârsta de 65 de ani este de numai aproximativ 5%, dar crește la aproximativ 20% până la vârsta de 85 de ani. Amintiți-vă că este normal să aveți momente de uitare sau să uitați numele unei persoane.

Sfaturi pentru seniori

Mâncăți o dietă echilibrată, rămâneți activi și continuați să vă provocați mental, fiind o persoană care învață pe tot parcursul vieții.

Sex

Ipoteze mitologice

Persoanele în vârstă nu sunt interesate de romantism, intimitate și sex.

În realitate

Discutarea vieții amoroase și sexuale a persoanelor în vârstă este în mare măsură tabu în cultura noastră și a dus la stereotipul că seniorii sunt lipsiți de sex. Acest stereotip este dăunător, deoarece îi poate determina pe seniori să aibă sentimente conflictuale sau să se simtă vinovați în mod inutil cu privire la sexualitatea lor. Studiile arată că persoanele care au o stare de sănătate fizică, un sentiment de bunăstare și un partener dispus sunt mai predispuse să continue relațiile sexuale. Mai mult, studiile au constatat în mod constant o asociere între activitatea sexuală pozitivă, sentimentul de apropiere emoțională și bunăstarea generală, chiar și în rândul persoanelor în vârstă.

Sfaturi pentru seniori

Rămâneți activi, dar nu exagerați.

Dormitul

Ipoteze mitologice

Persoanele în vârstă nu au nevoie de atât de mult somn.

În realitate

Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, se poate întâmpla să le fie mai greu să adoarmă și să rămână adormiți. Cu toate acestea, este o concepție greșită că nevoile de somn ale unei persoane trebuie să scadă odată cu vârsta. Persoanele în vârstă au nevoie de aceeași cantitate de somn ca toți adulții: 7 până la 9 ore pe noapte.

Sfaturi pentru seniori

Dormiți între 7 și 9 ore în fiecare noapte pentru a vă menține sănătoși, pentru a reduce riscul de căderi, pentru a îmbunătăți bunăstarea mentală și pentru a rămâne vigilenți.



Fumatul

Ipoteze mitologice

Sunt "prea bătrân" pentru a mă lăsa de fumat.

În realitate

Fumatul provoacă o creștere imediată și pe termen lung a ritmului cardiac și a tensiunii arteriale, dar renunțarea la fumat poate duce la o scădere a ritmului cardiac și a tensiunii arteriale în timp. Nu contează cât de bătrân sunteți sau de cât timp ați fumat, renunțarea la fumat în orice moment vă îmbunătățește sănătatea. Fumătorii care renunță la fumat au mai puține boli, cum ar fi răcelile și gripa, rate mai mici de bronșită și pneumonie, o stare generală de bine mai bună și un risc mai mic de cancer, atac de cord, accident vascular cerebral și boli pulmonare. Beneficiile renunțării la fumat sunt aproape imediate. În câteva ore, nivelul de monoxid de carbon din sânge începe să scadă și, în câteva săptămâni, circulația se îmbunătățește și funcția pulmonară crește. Renunțarea la fumat va reduce, de asemenea, expunerea la fumul pasiv la alți membri ai familiei sau la îngrijitorii din casă.

Sfaturi pentru seniori

Renunțați pur și simplu la fumat. Nu este niciodată prea târziu să culegeți beneficiile renunțării la fumat și să dați un exemplu sănătos copiilor și nepoților dumneavoastră.

Societatea

Ipoteze mitologice

Persoanele în vârstă au o contribuție redusă la societate.

În realitate

Cu ani de aptitudini personale și expertiză profesională, adulții în vârstă sunt angajați, colegi și voluntari foarte apreciați. Persoanele în vârstă pot contribui la comunitățile lor prin meditații, ajutând întreprinderile mici, ajutând la creșterea nepoților, oferind companie și ajutând la sarcinile zilnice. Lucrătorii mai în vârstă au o etică a muncii puternică și sunt mentori și modele excelente pentru generațiile mai tinere.

Sfaturi pentru seniori

Vedeți ce puteți oferi societății și cine sunt cei care au nevoie de ceea ce aveți de oferit.

Bogăție

Ipoteze mitologice

Persoanele în vârstă sunt sărace.

În realitate

acest lucru nu este chiar adevărat. De exemplu, americanii cu vârsta de 50 de ani și peste, care reprezintă puțin peste o treime din populație, au 80% din activele financiare și 50% din veniturile

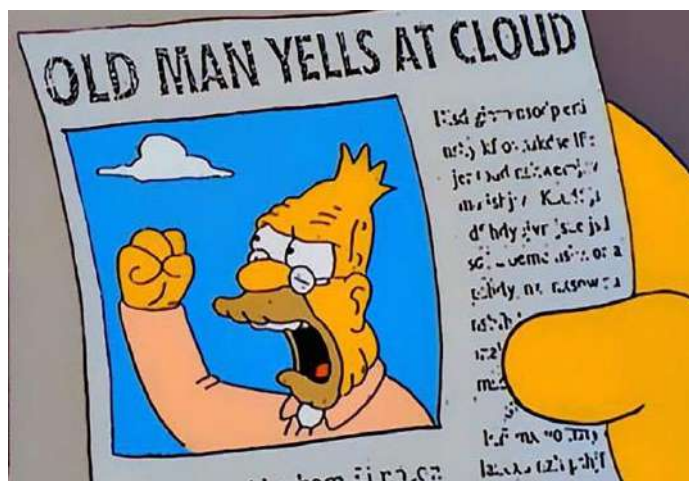
discreționare. Cu toate acestea, anumite grupuri încă se luptă din punct de vedere financiar. În plus, faptul de a avea un venit fix, pe măsură ce inflația își pune amprenta, reprezintă o povară pentru persoanele în vârstă.

Sfaturi pentru seniori

Investiți cât timp sunteți la jumătatea vârstei și cheltuiți cu înțelepciune la o vârstă mai înaintată. Dar nu uitați că nu veți lua nimic cu dumneavoastră pe partea cealaltă.

Cum afectează stereotipurile persoanele în vârstă

După cum s-a arătat mai sus, deși există multe mituri despre persoanele în vârstă, multe dintre ele pur și simplu nu sunt adevărate. Orice individ de orice vârstă poate avea aceleași probleme, cum ar fi de mult timp ca depresia, de exemplu. Aceasta se poate întâmpla la orice vârstă, dar gândirea stereotipată o poate atribui populației vârstnice. În general, presupunerile denaturează modul în care vedem lumea, oamenii și societatea.



Sursa: The Telegraph

Stereotipurile privind îmbătrânirea sunt omniprezente în cultura noastră și s-a constatat că acestea influențează oamenii în multe feluri:

- Modul în care adulții în vârstă se văd pe ei înșiși
- Modul în care adulții în vârstă îi văd pe ceilalți adulți în vârstă (comparație socială și convingeri despre bătrânețe)
- Modul în care persoanele mai tinere îi văd pe adulții în vârstă și cum îi influențează acestea pe adulții mai tineri la o vârstă mai înaintată.
- Modul în care societatea îi privește pe adulții în vârstă
- Modul în care adulții în vârstă sunt tratați de către ceilalți și de către societate în ansamblu
- Modul în care aceste stereotipuri îi pot afecta efectiv pe adulții în vârstă
- Cum reacționează persoanele în vârstă la faptul că sunt stereotipate de către societate. Ce trebuie să facă aceștia?



Studiile efectuate de (Levy B. , 1996) pentru a testa memoria, abilitățile de scriere de mână și capacitatea de mers au indicat că expunerea subliminală la stereotipuri negative legate de vârstă poate afecta negativ performanța în aceste domenii la adulții în vârstă, în timp ce stereotipurile pozitive ale îmbătrânirii (cum ar fi înțelept și înțelept) au avut tendința de a îmbunătăți performanța. Prin urmare, analizarea miturilor și realităților îmbătrânirii pentru a schimba modul în care vedeți îmbătrânirea poate avea un impact considerabil asupra sănătății și bunăstării dumneavoastră generale.

Stereotipurile privind îmbătrânirea în cultura contemporană sunt în primul rând negative, descriind vârsta înaintată ca pe o perioadă de sănătate precară, singurătate, dependență și funcționare fizică și mentală deficitară.

De exemplu, atunci când credem că persoanele în vârstă sunt persoane care gândesc lent, acest lucru va afecta modul în care comunicăm cu ele, modul în care vorbim despre ele cu alte persoane și modul în care putem jigni o persoană în vârstă prin unul dintre comentariile noastre.

De asemenea, dacă credem că persoanele în vârstă sunt singure și deprimare, acest lucru ne poate afecta atunci când ajungem la o vârstă înaintată. Aceasta este o profeție care se autoîmplinește: ceea ce credem că se poate întâmpla se va întâmpla de fapt, deoarece ne "programăm" pentru când vom ajunge la bătrânețe. Prin urmare, de aceea este important să ne lămurim și să le aducem la cunoștința celor din jur prin împărtășire și comunicare.

Cercetătorii de la Universitatea Yale au descoperit, de asemenea, că toate persoanele care au stereotipuri negative despre îmbătrânire, au tendința de a refuza orice intervenție care să le prelungească viața, cum ar fi o dietă mai sănătoasă, exerciții fizice, îmbunătățirea somnului, reducerea stresului prin meditație sau orice altceva de acest gen. Pur și simplu nu cred că acestea vor funcționa. Așadar, vor submina calitatea vieții făcând acest lucru. Dar, de asemenea, așa cum s-a constatat în cercetarea lor, opiniile negative afectează în mod direct voința de a lăsa un sens vieții și, în cele din urmă, mortalitatea.

Ipotezele pot fi infirmate și ar trebui să fie infirmate dacă faptele sunt incorecte. Depinde de noi, profesioniștii din domeniul sănătății, psihologii și lucrătorii din domeniul sănătății mintale, să facem această diferență în societatea în care trăim. Așadar, acum știm că presupunerile negative pot duce la rezultate negative.

Dacă presupunerile negative pot duce la rezultate negative, ce efect vor avea convingerile pozitive asupra sănătății și bunăstării? Cercetările arată că, atunci când indivizii au opinii pozitive despre îmbătrânire, acest lucru poate într-adevăr să le afecteze pozitiv sănătatea. Cei care au o gândire pozitivă pot avea o tensiune arterială mai mică, niveluri mai scăzute de colesterol, sunt mai predispuși să facă exerciții fizice și să mănânce alimente mai sănătoase, să se simtă mai pozitivi în fiecare zi. Din acest motiv, ei pot trăi mai mult cu aproximativ șapte ani și jumătate.

Prin urmare, adulții în vârstă ar trebui să fie încurajați să adopte ipoteze și convingeri pozitive și să îi facă pe ceilalți oameni să le conștientizeze. Acest lucru poate face o mare diferență în ceea ce privește sănătatea și bunăstarea altor persoane.



Auto-reflecții

Ce stereotipuri despre persoanele în vârstă ați întâlnit și cum pot fi acestea combătute?

Resurse și lecturi suplimentare

- 10 mituri despre îmbătrânire: <https://www.nia.nih.gov/health/10-myths-about-ageing>
- Mituri și stereotipuri despre îmbătrânire: <https://www.cambrianseniorliving.com/myths-and-stereotypes-of-ageing/>
- Mituri despre îmbătrânire: <https://www.ageingcare.com/articles/myths-about-ageing-179212.htm>
- Nu mai credeți aceste mituri despre îmbătrânire: <https://www.wherewouldyoulivematters.org/stop-believe-these-myths-about-ageing/>
- 5 mituri despre îmbătrânire și de ce ar trebui să le ignorați: <https://blog.providence.org/archive/5-myths-about-ageing-and-why-you-should-ignore-them>

Materiale video

- Stereotip definit: https://www.youtube.com/watch?v=r_Uer9LgITc
- Factcheck - Stereotipuri despre îmbătrânire: <https://www.youtube.com/watch?v=wmtQMMTJNb4>

2.2. Piloni în viața vârstnicilor

Orașe și comunități

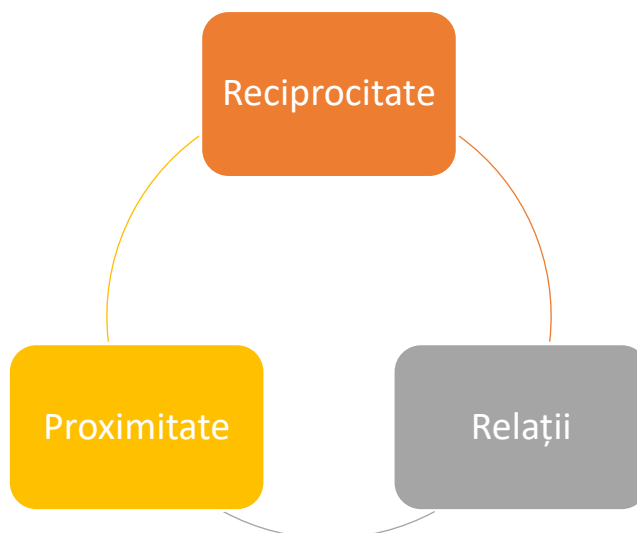
Importanța comunității

Comunitățile sunt locuri în care oamenii se bucură de o viață în siguranță. Există locuri de joacă pentru copii, evenimente pentru tineri și o mulțime de oportunități pentru persoanele mai apte de muncă. Cu toate acestea, în ceea ce îi privește pe vârstnici, aceste oportunități sunt minime, în timp ce există o nevoie mai mare de comunități incluzive.

Societatea trebuie să aibă grijă de persoanele în vârstă, iar noi toți putem face acest lucru prin remodelarea modului în care sunt organizate societățile noastre. Unul dintre cele mai fundamentale motive pentru care sprijinul comunității este atât de vital este că are un impact direct asupra bunăstării persoanelor în vârstă. Deși seniorii socializează cu familia și prietenii, acest lucru nu este suficient pentru o bună calitate a vieții.

Potrivit unor studii recente, aproximativ o treime dintre persoanele în vârstă între 50 și 80 de ani sunt singure. Izolarea socială și depresia la persoanele în vârstă prezintă riscuri grave pentru sănătate (Department of Communities, 2009). Aceste riscuri includ compromiterea sistemului imunitar, boala Alzheimer, anxietate, tulburări cognitive, depresie, boli de inimă, hipertensiune arterială, obezitate. În cazuri extreme, izolarea poate duce, de asemenea, la moarte prematură. Pentru a evita acest lucru, trebuie să luăm în considerare nevoile persoanelor în vârstă pentru a le rezolva într-o abordare bazată pe comunitate.

Cercetările arată că adulții în vârstă au nevoi sociale și rețele sociale extinse. Aceste nevoi sociale sunt înrădăcinate în personalitățile, dorințele, așteptările și culturile adulților în vârstă.



Sursa: Autorii

Nevoia de proximitate

Pe măsură ce îmbătrânim, rețeaua noastră socială este adesea mai puțin extinsă, iar frecvența interacțiunii cu prietenii și cei dragi continuă să scadă. Relațiile cu prietenii apropiați sau cu membrii familiei sunt esențiale, dar relațiile cu vecinii și cu alți membri ai comunității joacă adesea un rol semnificativ. Faptul de a avea o rețea de sprijin în apropiere va conduce la sentimentul de protecție, securitate și accesibilitate al adulților în vârstă.

Nevoia de relații semnificative

Interacțiunile sociale tind să cultive dragostea, precum și un sentiment de misiune și respect. Dovezile cercetării ilustrează importanța rețelelor sociale care implică rude, cunoștințe, vecini și membri ai comunității. Chiar și discuțiile informale cu străinii vor satisface anumite nevoi sociale ale persoanelor în vârstă și le vor fi de folos. Prin menținerea sănătății lor și prin faptul că îi ajută să își păstreze independența, o rețea socială puternică poate fi foarte benefică pentru persoanele în vârstă (OMS, 2020). Acestea fiind spuse, adulții în vârstă se îngrijorează, de obicei, că prietenii și persoanele dragi lor ar fi o povară (sau că ar fi percepuți ca atare).

Nevoia de reciprocitate

Reciprocitatea implică atât proximitatea, cât și relațiile semnificative: legătura devine mai bună deoarece există un anumit grad de reciprocitate. Reciprocitatea include nu numai câștigarea de la alții, ci și oferirea de asistență și cooperare, sprijinirea altora și contribuția la societate; (fie prin voluntariat sau prin ajutorarea vecinilor). Sentimentul de a fi de ajutor este un factor important care contribuie la sentimentul de demnitate și intenție al adulților în vârstă.



Având în vedere cele de mai sus, ar putea fi elaborată o serie de propuneri pentru a răspunde nevoilor sociale ale persoanelor în vârstă:

- Să se țină seama de variațiile individuale și culturale la elaborarea și punerea în aplicare a strategiilor care răspund nevoilor sociale ale persoanelor în vârstă. Nu toată lumea are aceleași nevoi sociale.
- Inspirați persoanele vârstnice să participe la programe caritabile care să le transpună în muncă abilitățile și cunoștințele lor, ceea ce le va promova sentimentul de sine și de apartenență la grup.
- De asemenea, accentul ar trebui pus pe programele care promovează interacțiunea și implicarea socială a adulților în vârstă. Centrele publice care oferă un punct de acces central pentru o varietate de activități și facilități culturale și recreative (cum ar fi bibliotecile publice) pot fi deosebit de promițătoare pentru a satisface nevoia lor de legături semnificative cu alte persoane din vecinătate.

Știm, de asemenea, că a fi activ din punct de vedere fizic la vârste înaintate oferă o serie de beneficii pentru sănătate, cum ar fi reducerea la minimum a durerii cronice, întârzierea și prevenirea anumitor boli și ajutarea la o recuperare mai rapidă în urma unei boli sau a unui accident. Și în timp ce exercițiile fizice sunt extrem de importante pentru o calitate ridicată a vieții, interacțiunea dintre persoanele în vârstă și ceilalți și relația pe care acestea continuă să o dezvolte are, de asemenea, un efect semnificativ asupra bunăstării lor generale.

Studiile arată că seniorii care rămân activi și implicați social se bucură de mai multe beneficii, printre care:

- Menținerea unei bune sănătăți emoționale. Ajută la menținerea unei bune dispoziții a seniorilor care evită depresia.
- Creșterea longevității. Păstrându-și cercul social puternic, vârstnicii vor trăi mai mult și mai fericiți. Familia și prietenii îi ajută să facă față stresului cotidian și sunt, de asemenea, necesare pentru un stil de viață sănătos.
- Îmbunătățirea sănătății fizice. Persoanele vârstnice active din punct de vedere social sunt, de asemenea, mai active din punct de vedere fizic. În plus, dacă mănâncă împreună cu alții, aceștia mănâncă mai mult și fac alegeri mai sănătoase.
- Bucurându-se de un somn odihnitor. Se poate ca persoanele în vârstă să se simtă deprimare și singure dacă au probleme cu somnul noaptea. Cercetările sugerează că persoanele care trăiesc relații mai bune sunt cele care dorm mai bine.
- Sistem imunitar stimulat. Studiile indică faptul că seniorii care rămân implicați cu alții și care trăiesc în jurul lor au niveluri mai ridicate de funcționare a sistemului imunitar.
- Funcție cognitivă mai bună. Interacțiunile sociale ne mențin implicați și angajați mental, iar acest lucru este vital pentru a evita apariția demenței sau a bolii Alzheimer.

Acum că ați înțeles de ce este atât de important sprijinul comunității, să vedem ce servicii comunitare sunt disponibile pentru persoanele în vârstă.

Accesul la servicii și facilități adecvate

Bătrânețea este o perioadă foarte diferită a vieții. Unii dintre ei rămân foarte sănătoși, iar aceasta este o perioadă activă și plină de viață. Pentru alții este mai complicat din cauza problemelor de sănătate sau a problemelor fizice. Orice s-ar întâmpla, pe măsură ce îmbătrânim, nevoile condițiilor noastre de viață se vor schimba, și de aceea diferitele forme de îngrijire a persoanelor în vârstă și a vârstnicilor ne permit să facem alegerea potrivită.



Cunoscând diferitele forme de locuințe pentru seniori disponibile, persoanele în vârstă pot face alegerea potrivită și pot menține o atmosferă fericită, sigură și prietenoasă. Alegerile cheie sunt ilustrate mai jos.

Îngrijirea și traiul persoanelor în vârstă

Pentru a asigura sănătatea pe termen lung și pentru a reduce la minimum îmbolnăvirile, mai multe cartiere oferă servicii de îngrijire pentru seniori. Este important să se asigure un bun tratament preventiv și de reabilitare. Atunci când sunt la domiciliu, aceste programe sunt și mai bune. Diverse nevoi de trai apar odată cu vârsta. Persoanele în vârstă au facilități unice pentru a le face viața de zi cu zi uimitoare. Comunitățile care oferă seniorilor o gamă de opțiuni de viață extind facilitatea cu care persoanele în vârstă pot continua să îmbătrânească cu demnitate.

Viața asistată

Viața asistată este un corolar al alternativelor de viață pentru seniori. Din cauza preocupărilor legate de sănătatea lor sau de capacitatea de a efectua anumite activități, mulți seniori au nevoie de asistență cu o anumită supraveghere și supraveghere. Comunitățile ar trebui să ofere opțiuni de viață asistată, astfel încât persoanele în vârstă care au nevoie de sprijin suplimentar să poată avea acces cu ușurință la acesta.

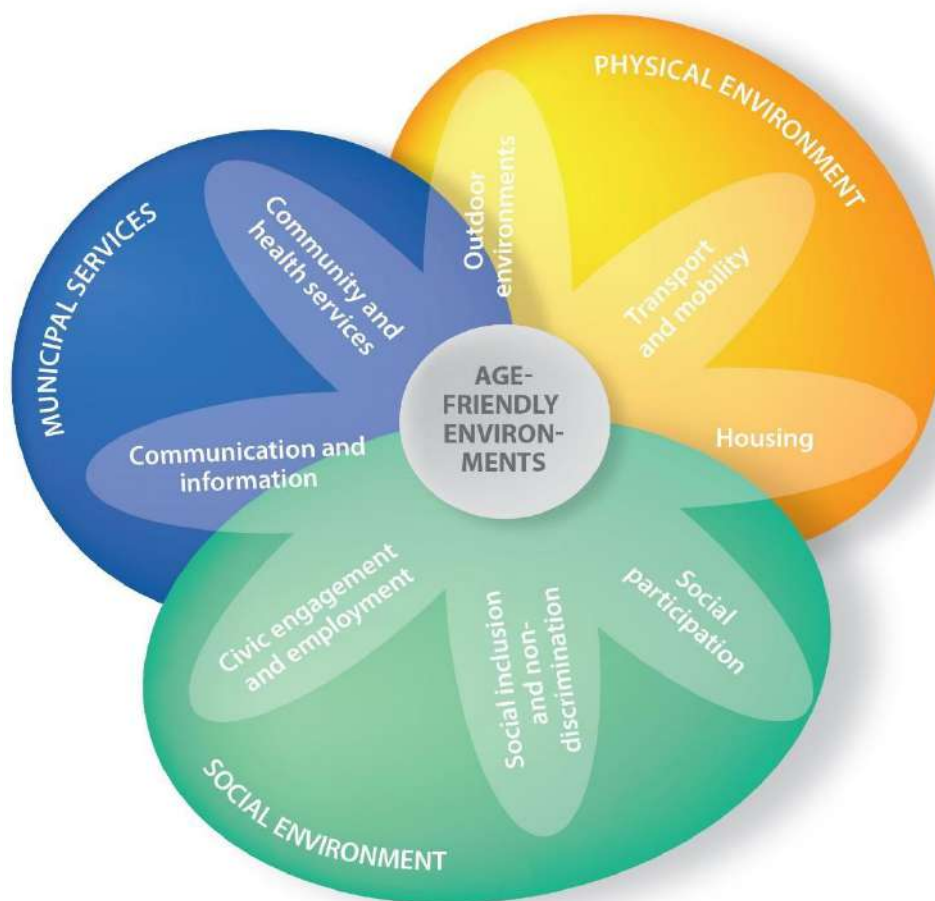
Viața independentă

De asemenea, unii seniori sunt tineri la suflet și sunt dispuși să facă totul pe cont propriu. Adulții au cu siguranță nevoie de un mediu în care să nu se simtă "bătrâni" și de o atmosferă care să îi încurajeze să își exercite libertatea.

Orașe și comunități prietenoase cu vârstnicii

Toate opțiunile de mai sus au nevoie de medii prietenoase cu vârstnicii pentru a încuraja îmbătrânirea activă și sănătoasă prin optimizarea sănătății, stimularea incluziunii și facilitarea bunăstării la vârste înaintate. Din acest punct de vedere, OMS a susținut ideea unui oraș prietenos cu vârsta (OMS, 2007) și a lansat în 2011 Rețeaua globală a OMS de orașe și comunități prietenoase cu vârsta. Această idee este implementată în țări din întreaga lume pe măsură ce avansează spre realizare.

Principiul Orașe și comunități prietenoase cu vârsta al OMS promovează o serie de elemente de bază pentru construirea unor comunități locale care să sprijine cu adevărat îmbătrânirea în condiții de sănătate. În opinia OMS, este important să se construiască o atmosferă comunitară care să sprijine îmbătrânirea în condiții mai sănătoase a persoanelor, prin adaptarea mediilor fizice, a mediilor sociale și a serviciilor municipale la nevoile persoanelor în vârstă cu capacități diferite (OMS, 2015). Figura de mai jos descrie cele opt domenii pentru o acțiune favorabilă persoanelor în vârstă în aceste trei grupuri de medii locale de sprijin.



Sursa: (WHO, 2017)

O idee cheie în acest caz este "potrivirea persoană-mediu", inventată de gerontologia mediului (Iwarsson, 2005). Această idee se referă la faptul că abilitatea unei persoane de a îmbătrâni bine și independent depinde de relația dintre capacitatea sa fizică și mentală și "presa" (sau barierele) din mediul său. De exemplu, din cauza unor afecțiuni cronice sau a unei deficiențe fizice, o persoană în vârstă care locuiește singură în locuința sa inițială poate întâmpina dificultăți din ce în ce mai mari în a urca scările. Totuși, în loc să se mute, prin instalarea unui elevator de scări sau prin găsirea altor modalități de eliminare a barierelor, această persoană poate decide să își adapteze locuința și să minimizeze impedimentele din mediul înconjurător.

O varietate de abordări, cum ar fi designul universal, mersul pe jos sau orașele locuibile, se bazează pe principiul de potrivire între persoană și mediu. Ambele au ca scop reducerea presiunilor de mediu, astfel încât adulții în vârstă să se poată maturiza, să îmbătrânească bine și să își păstreze independența la locul de trai.

Rolul seniorilor în comunitate

Poarta de intrare în istoria noastră și înțelepciunea pentru viitorul nostru a fost întotdeauna reprezentată de persoanele în vârstă. Lecțiile de viață pe care aceștia le-au învățat vor fi benefice pentru



generația următoare, iar contribuția lor la societatea noastră este vitală și trebuie prețuită. Pentru a consolida reziliența generației noastre de vârstnici, societățile ar trebui să facă multe lucruri.

În plus față de beneficiile pentru sănătate, menținerea legăturii cu ceilalți ajută la obținerea unui scop și a unui adevărat sentiment de apartenență. Există numeroase modalități prin care persoanele în vârstă pot juca un rol activ în comunități, adăugând astfel valoare pentru ele însele și pentru societate în general. Cele de mai jos sunt doar câteva exemple.

Voluntariat

Studiile indică faptul că persoanele în vârstă care fac voluntariat trăiesc de obicei mai mult și au mai puține leziuni decât cele care nu fac voluntariat. Voluntariatul oferă un sentiment de realizare și de semnificație în cadrul comunității locale care nu poate fi negat. Există atât de multe nevoi în orice comunitate, încât este posibil să se găsească o poziție de voluntariat pentru aproape orice adult în vârstă. Multe spitale, școli, centre comunitare și adăposturi pentru animale sunt mereu în căutare de voluntari de încredere de toate vârstele.

Mentoratul tinerilor

Persoanele mai tinere pot profita de învățarea cu mai multă experiență de viață de la adulții mai în vârstă. Prin intermediul școlilor locale și al organizațiilor non-profit orientate spre tineret, s-ar putea să puteți găsi resurse pentru mentorat. Bisericele pot avea, de asemenea, oportunități de mentorat.

Împărtășirea informațiilor despre trecut

Persoanele în vârstă au un punct de vedere unic pe care generațiile mai tinere nu îl au despre trecut. Povestirea experiențelor lor poate fi o modalitate excelentă de a învăța despre istorie pentru cei mai tineri. Un mod în care pot împărtăși datele este să se ofere voluntar pentru a oferi tururi la un muzeu sau să acționeze ca ghid la un muzeu de istorie vie.

Predarea abilităților care se estompează

Mulți adulți mai în vârstă sunt conștienți de lucruri pe care cei mai tineri nu le fac, de exemplu conservele, sculptura în lemn și prelucrarea pieilor. Acestea sunt abilități care nu sunt în mod obișnuit însemnate, dar care încă merită. Un adult în vârstă poate fi voluntar într-o clasă sau poate lua parte la un atelier de lucru care împărtășește aceste calificări. Biblioteca locală, școala sau școala comunității ar putea fi locuri în care să facă acest lucru.

Împărtășirea înțelepciunii lor

Împărtășirea înțelepciunii dvs. cu membrii mai tineri ai familiei este, de asemenea, importantă dacă ruda dvs. în vârstă caută un mod mai puțin formal de implicare. Nu ar trebui să fie un tiran sau să dea sfaturi inutile, dar ar trebui să își facă timp pentru a discuta despre experiențele lor de viață cu nepoții sau cu alți membri tineri ai familiei.

Îngrijirea la domiciliu poate încuraja persoanele în vârstă să participe la evenimente care le pot ajuta. Persoanele în vârstă pot găsi oportunități de voluntariat adecvate prin intermediul furnizorilor de îngrijire la domiciliu. Ar trebui chiar să-i însoțiți pe vârstnici în locurile în care faceți voluntariat. Serviciile



de îngrijire la domiciliu pot, de asemenea, să încurajeze persoanele în vârstă să își planifice activitățile, ajutându-le să obțină materialele necesare pentru cursuri sau ateliere de lucru sau planificând o casă de oaspeți.

Poarta de acces către istoria noastră și înțelepciunea pentru viitorul nostru au fost întotdeauna cetățenii în vârstă. Lecțiile de viață pe care aceștia le-au învățat aduc beneficii viitoarelor generații, iar contribuția lor la societatea noastră este vitală. Pentru a întări reziliența generației în vârstă, societatea ar trebui să facă multe lucruri.

Pe lângă beneficiile pentru sănătate, a rămâne conectat cu ceilalți vă ajută să căpătați sentimentul ca aveți scop și apartenență. Există numeroase moduri prin care persoanele în vârstă pot juca un rol activ în comunități, adăugând astfel valoare pentru ei înșiși și pentru societatea în general. Cele de mai jos sunt doar câteva exemple.

Familia

Una dintre cele mai sensibile perioade din viața oricărei persoane este bătrânețea, fie că ne place sau nu. Toți seniorii din jur sunt în această etapă foarte fragili și par să se bazeze mai mult pe alții pentru a supraviețui, chiar și împotriva propriei dorințe.

Pentru a avea un stil de viață sigur, obținerea de tratament, sprijin și confort sunt factori foarte importanți pentru persoanele în vârstă. Familiile sunt cel mai important pilon de care aceștia depind pentru a-și satisface nevoile esențiale ale vieții.

Realitatea este că, pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, psihologia, forța lor fizică și obiceiurile comportamentale tind să se schimbe și pot ajunge să devină foarte disfuncționale și pot fi determinați să înceapă să îi privească ca pe niște poveri și obligații pentru persoanele din jurul lor. În cele din urmă, aceste probleme pot contribui la exploatarea persoanelor în vârstă.

Cu toate acestea, în acest stadiu al vieții, majoritatea persoanelor au nevoie de mai multă îngrijire și asistență și este cu siguranță responsabilitatea noastră să ajutăm să le oferim astfel de lux. Câteva gânduri despre motivele pentru care sprijinul familiei este important sunt discutate mai jos.

Importanța sprijinului familiei în procesul de îmbătrânire

Seniorii nu cad toți din rai; ei au familii. Iar copiii adulți nu pot uita pur și simplu toată dragostea, afecțiunea, grija, sprijinul și multe altele pe care părinții le-au revărsat prin faptul că i-au crescut și au făcut sacrificii pentru ei, pentru a-i vedea crescând ca persoane stabile.

La un moment dat, cu întâmplările sociale, s-ar putea să fie complet pierduți. Familiile îi pot ajuta să aibă un simț al comunității și să țină pasul cu tendințele actuale prin asocierea frecventă cu acestea. Numai acest lucru i-ar putea ajuta să evite să se simtă triști și disociați.

Trebuie să recunoaștem faptul că, cu cât evoluăm mai mult, cu atât ne apropiem mai mult de moarte și că nu ne putem dori niciodată să o îndepărtăm. Numai cunoașterea acestui lucru nu poate decât să aibă un impact masiv asupra psihologiei oricui.



Cu cât o persoană îmbătrânește mai mult, cu atât corpul său este mai fragil, cu atât este mai probabil ca persoanele în vârstă să fie bolnave. Condițiile de sănătate, cum ar fi tensiunea arterială, insuficiența cardiacă, diabetul, artrita, printre multe altele, sunt boli la care persoanele în vârstă pot fi vulnerabile dacă nu sunt îngrijite în mod corespunzător.

Atunci când oamenii îmbătrânesc, devin mai deconectați de schimbările societății, deoarece au trecut printr-o nouă dispensă, iar societatea continuă să evolueze în fiecare zi.

În realitate, acești oameni au existat în medii foarte diferite, iar sistemele lor de valori sunt foarte diferite de ceea ce este posibil în prezent. Datorită asocierii și tratamentului acestor persoane, înțelegem mai multe despre sistemul în care au trăit și despre credințele lor. De asemenea, au putut fi învățate filosofii care stau la baza anumitor principii.

Totuși, îi putem ajuta să își ridice moralul și să își petreacă timpul scurt care le-a mai rămas simțindu-se mulțumiți. Este un fapt că persoanele în vârstă au nevoie de mai multă îngrijire și atenție, dar există și alte lucruri de care au nevoie. Asigurarea de viață pentru seniori este, de asemenea, foarte necesară, deoarece vârstnicii merită îngrijirea familiilor.

Dinamica relațiilor în familiile care se confruntă cu părinți în vârstă³

Într-o varietate de moduri, îmbătrânirea poate duce la relații familiale deficitare. Persoanele în vârstă cu nevoi de tratament sunt îngrijite în primul rând de rudele lor. Perioada de îngrijire poate fi prelungită în mod substanțial de speranța de viață mai mare, combinată cu boli sau deficiențe prelungite legate de îmbătrânire. Acest lucru, la rândul său, impune sarcini mentale, fizice și financiare semnificative asupra persoanelor în vârstă, a îngrijitorilor și a membrilor familiei extinse (Millward, 1998); (Silverstein & Giarrusso, 2010). De asemenea, aceasta îi expune pe vârstnici la un risc mai mare de agresiune și hărțuire în medii vulnerabile.

O dificultate în sine este povara pe care o reprezintă asigurarea îngrijirii unei persoane vârstnice sau bolnave dragi. Reducerea decalajelor dintre generații, înțelegerea preocupărilor persoanelor în vârstă pentru a le modela comportamentul, evitarea luptelor pentru putere și îmbunătățirea comunicării ar putea ajuta familiile și îngrijitorii să se descurce cu persoanele în vârstă și să influențeze răspunsurile pe care le primesc.

³ <https://www.caring.com/articles/elderly-communication/>



Sursa: Autorii

Reducerea decalajului dintre generații

Uneori, cei care au grijă de părinții în vârstă sunt frustrați de alegerile pe care le fac și de reticența lor aparent încăpățânată de a ne asculta sfaturile. O parte a problemei constă în faptul că părinții noștri în vârstă par să fie considerați ca fiind versiuni mai ridate și mai puțin competente ale indivizilor care erau înainte. Noi, ca societate, luăm de la sine înțeles că bătrânețea este o perioadă de deteriorare și nu de dezvoltare și creștere personală.

Dar o viziune mai bogată și mai nuanțată asupra îmbătrânirii este prezentată de experții care cercetează psihologia persoanelor în vârstă. Se pare că îmbătrânirea necesită etape distincte de dezvoltare și că, dacă vor să-și încheie viața cu hotărâre și scop, persoanele în vârstă au sarcini de viață urgente pe care trebuie să le îndeplinească. Îmbătrânirea este într-adevăr complicată și dureroasă - cu siguranță mai dureroasă decât ne putem imagina. Dar, dacă este abordată cu înțelepciune și claritate și cu ajutorul copiilor iubitori și al celor dragi, experiența îmbătrânirii poate fi, de asemenea, plină de satisfacții și profundă. Copiii adulți vor fi mai bine pregătiți să se implice și să îi ajute pe vârstnici cunoscând perspectivele acestora.

Înțelegerea preocupărilor persoanelor în vârstă

Copiii adulți pot interacționa și își pot ajuta bătrânii mai eficient prin acceptarea sarcinilor de dezvoltare care îi afectează pe cei în vârstă - și cum aceste sarcini se ciocnesc cu propriile noastre agende de vârstă mijlocie în calitate de copii adulți.

Conform teoriilor dezvoltării umane elaborate de psihologul Erik Erickson, pe măsură ce se maturizează de la copil la adult, oamenii trec prin faze distincte. Aceste faze sunt dominate de ceea ce Erickson numea "crize", adică de impulsurile concurente care ne conduc și încurajează dezvoltarea. Prin



rezolvarea acestor crize putem trece la următoarea etapă de creștere și, în cele din urmă, putem evolua spre adulți maturi.

Multe cercetări au fost efectuate pentru a identifica și descrie fazele prin care trec copiii, iar acest studiu a contribuit la modelarea teoriilor noastre actuale privind dezvoltarea copilului, precum și a metodelor noastre contemporane de parenting.

În același timp, experiența persoanelor în vârstă a fost mult mai puțin recunoscută. Cu toate acestea, experții în geriatrie susțin că oamenii continuă să se confrunte cu sarcini de dezvoltare până la bătrânețe (Solie, 2004). Solie, care este specializat în probleme geriatrice, discută sarcinile de dezvoltare cu care se confruntă persoanele în vârstă și explică modul în care aceste sarcini le influențează acțiunile, fie că sunt sau nu conștiente de acest lucru.

Solie subliniază faptul că agendele noastre de vârstă mijlocie intră uneori în conflict direct cu cele ale vârstnicilor noștri. Ne confruntăm cu multe probleme legate de locul de muncă și de familie și dorim să călătorim în jurul lumii în mod eficient și eficace, îndeplinind o sarcină după alta și bifându-le de pe listele noastre. Nu este de mirare că gândurile părinților noștri despre trecut și incapacitatea lor de a face alegeri ne exasperează. În plus, având în vedere cultura noastră orientată spre tineret, majoritatea dintre noi suntem într-o permanentă căutare de a rămâne tineri (sau cel puțin de a arăta tineri). Și nu este de mirare că nu avem nicio empatie sau simpatie pentru cei care au ajuns deja într-un punct în care noi nu vrem să ajungem.

Înțelegerea vârstnicilor nu va diminua, ci va stimula comunicarea și va ajuta la sprijinirea vârstnicilor în această nouă și dificilă etapă a vieții.

Modelarea comportamentului seniorilor

Solie descrie crizele vârstnicilor ca fiind un conflict între problemele de control și cele legate de moștenire. Și, deși scrie în termeni universali, este important să ne amintim că fiecare individ este diferit, iar experiența de îmbătrânire a fiecărei persoane va avea mult de-a face cu factorii personali și de mediu, precum și cu cei de dezvoltare.

Controlul se profilează pentru părinții noștri pe măsură ce se confruntă cu deteriorarea sănătății lor fizice și a acuitatea mentală, precum și cu pierderea locuinței și a independenței și cu moartea prietenilor și a partenerilor de viață. Având în vedere aceste pierderi monumentale, nu este de mirare că persoanele în vârstă au tendința de a lupta pentru controlul asupra puținelor domenii ale vieții pe care încă le mai pot gestiona.

Inevitabile sau nu, pierderile pe care le suportă persoanele în vârstă pot fi devastatoare (Pipher, 1999). Potrivit lui Pipher, persoanele în vârstă prezintă semne de tulburare de stres post-traumatic, aceeași afecțiune pe care o îndură mulți veterani care se întorc din luptă. Bătrânii, susține ea, "sunt oameni obișnuiți și sănătoși pentru care s-a dezlănțuit iadul".

Chiar dacă se luptă să recunoască și să facă față pierderilor și să se agațe de ceea ce le-a mai rămas, persoanele în vârstă sunt angajate într-o încercare de a-și forma și aprecia moștenirea - adică de a înțelege ce a însemnat viața lor și amintirile care vor dăinui după ce vor muri.



A ajunge la un acord cu propria moștenire este o muncă enormă și are un impact puternic asupra comportamentului unui individ, fie că acesta este sau nu conștient de acest lucru. Ajutarea unui părinte în vârstă să își identifice și să își construiască moștenirea poate fi, de asemenea, un uriaș proces de vindecare și poate însemna diferența dintre părinți și copii izolați, înstrăinați sau profund satisfăcuți deopotrivă.

Evitarea luptelor pentru putere

Pentru a evita disputele de putere cu părinții lor mai în vârstă, copiii adulți ar trebui să fie încurajați. Atunci când vă treziți că vă certați cu părinții dvs. în vârstă în legătură cu chestiuni aparent evidente sau inofensive, vă puteți da seama că sunteți într-o luptă pentru putere.

Pentru a preveni luptele de putere, ar trebui să se sublinieze faptul că, pentru un părinte în vârstă, obținerea de asistență ar trebui să fie o recompensă, nu să îi lipsească de putere. Este vital să demonstrăm că persoanele în vârstă sunt un aliat, nu un dușman și că susținem pe deplin capacitatea lor de a trăi independent atât timp cât pot. Dar, împreună cu ei, ar trebui să le ridicăm și perspectiva că acceptarea oricărui tip de asistență le va permite să facă mai mult din ceea ce își doresc.

Un lucru de reținut este că nu putem câștiga toate luptele și nici dumneavoastră nu veți avea rezistența necesară pentru a lupta în toate luptele. Nu este nevoie să ne irosim toate resursele pe lucruri mărunte. Familiile ar trebui, în schimb, să economisească resursele pentru orice lucru important pentru sănătatea și bunăstarea lor, cum ar fi consultarea unui medic sau nevoia unei asistente medicale care să ajute la furnizarea de medicamente.

Evitarea comunicării defectuoase

Deoarece copiii adulți tind să fie conștienți de stilul de rătăcire sau de comportamentul încăpățânat al părinților lor, ei îl interpretează adesea ca pe un indiciu că aceștia se luptă sau dezvoltă demență. Este frecvent ca, din cauza unor astfel de neînțelegeri, copiii adulți să se împotmolească în lupte pentru probleme precum locuința și asistența medicală. Să luăm acest exemplu comun de neînțelegere între adulți și părinții vârstnici:

De fiecare dată când vă întâlniți cu părinții dumneavoastră, tot ce pare să îi preocupe pe aceștia sunt problemele de sănătate, nici măcar propriile probleme de sănătate, ci pe cele ale rudelor, vecinilor, chiar și ale unor străini perfecți. Nu ar trebui să-și facă griji pentru ceva mai bun?

Ceea ce se întâmplă de fapt este că, având în vedere că sunt privați de mobilitate, libertate și, în cele din urmă, de viață de către corpurile lor în curs de deteriorare, este logic ca multe persoane în vârstă să fie fixate pe problemele de sănătate. Potrivit lui (Pipher, 1999), "Boala este câmpul de luptă al bătrâneții. Ca toate victimele stresului post-traumatic, bătrânii sunt interesați de poveștile traumei. Ei vorbesc pentru a lucra prin traumă".

Pe lângă faptul că dăunează relațiilor, aceste certuri și necomunicări distrag atenția vârstnicilor noștri de la munca critică de moștenire pe care trebuie să o realizeze. Prin urmare, ar trebui evitate comunicațiile greșite.

Îmbunătățirea comunicării



Secretul pentru a menține o relație puternică cu seniorii dumneavoastră este o bună comunicare. A vorbi cu seniorii implică adesea un stil de comunicare diferit de cel cu care vorbiți cu persoane mai tinere, iar schimbările de poziție care apar în timpul îmbătrânirii pot influența natura relației dumneavoastră. Din fericire, comunicarea este o abilitate care se învață, așa că practica va facilita comunicarea cu adulții în vârstă. Există diverse strategii pentru a ajuta la îmbunătățirea comunicării cu persoanele în vârstă.



Fă-ți timp

Ascultă,
ascultă, ascultă



Pune întrebări
utile

Fii de ajutor



Sursa: Autorii

Primul lucru care ar putea ajuta este pur și simplu să vă faceți timp. Dacă puteți petrece timp substanțial cu ei, în loc să treceți pe la ei pentru cinci minute, relațiile cu persoanele în vârstă vor fi mai satisfăcătoare și mai productive. Desigur, nu aveți timp să petreceți ore întregi pe zi cu părinții dumneavoastră, dar dacă vă faceți timp frecvent pentru un prânz sau pentru o vizită în weekend, dacă locuiți departe, este posibil să aveți mai multe șanse să aveți discuții care să scoată la iveală probleme mai profunde.

În al doilea rând, asigurați-vă că vă faceți timp pentru a vă asculta cu adevărat părinții. Este întotdeauna tentant să îi întrerupeți și să îi readuceți pe drumul cel bun dacă aduc în discuție ceva ce pare irelevant pentru problema în cauză. Dar s-ar putea să descoperiți că un punct aparent nesemnificativ sugerează o problemă de care nu erați conștienți dacă sunteți atenți. Încurajați-vă părinții să își amintească povestea din spatele poveștii și să îi acorde o atenție deosebită.

În al treilea rând, puneți întrebări bune. Atunci când părinții dvs. se concentrează asupra unei întâlniri sau exprimă o experiență memorată, încercați să-i ajutați să învețe din experiență punându-le întrebări deschise. De exemplu, dacă mama dvs. își amintește o excursie cu o soră dragă, întrebați: "Cum era relația dvs. cu ea?". Întrebările bune pot ajuta la promovarea procesului de revizuire a vieții părinților dumneavoastră.



În cele din urmă, dar nu în ultimul rând, luați în considerare modalitățile creative prin care îi puteți ajuta pe părinții dvs. să își modeleze moștenirea. Prin intermediul unor proiecte concrete și comune, cum ar fi realizarea unor albume foto, interviuarea lor pentru o istorie orală sau realizarea împreună a unei cuverturi sau a unui alt obiect confecționat manual, vă puteți ajuta părinții să își creeze o moștenire.

Pentru ca seniorii să își păstreze sănătatea cognitivă și calitatea vieții, conversația este esențială. Fiecare persoană este diferită, așa că este posibil să trebuiască să vă schimbați planul și stilul în funcție de personalitatea seniorului. Cel mai important este să vă asigurați că le oferiți spațiu pentru ca cei dragi să discute și să ascultați în mod activ ceea ce au de spus. Conversațiile îi vor ajuta să își dezvolte o imagine mai bună a vieții lor.

Modalități de înțelegere a seniorului tău

Puneți-vă în locul seniorilor și înțelegerea celor mai mari provocări ale acestora poate să nu fie întotdeauna ușoară. Ideea generală este să vedeți lumea prin ochii lor pentru a clarifica lucrurile atunci când este necesar și pentru a face față provocărilor inerente îmbătrânirii și apropierii. Este important să aveți dorința și capacitatea de a deveni mai înțelegători cu seniorii, inclusiv cu cele mai mari provocări ale lor. Iată câteva modalități de a deveni mai grijulii, mai atenți, mai iubitori și mai iertători.

Eliberați aerul de bagajele vechi

Relațiile cu persoanele în vârstă, indiferent de vârstă, sunt obligate să aibă cel puțin un anumit "bagaj". Este posibil ca îngrijitorii să facă acest lucru de ceva timp și să se fi acumulat stresul. În plus, călătoria de la a deveni un copil neprotejat, dependent, la a fi o mamă sau un tată "mai mare" este plină de pericole și oportunități de neegalat. În plus, călătoria de la a deveni un copil neprotejat și dependent la a fi o mamă sau un tată "mai mare" este plină de pericole și oportunități fără egal.

A purta cu tine furie, nemulțumire, frustrare și invidie vechi de când lumea în orice conversație cu persoanele în vârstă este ca și cum ar atârna un nor întunecat de furtună deasupra noastră. În orice secundă, cerul poate să se spargă și să distrugă chiar și cele mai festive momente. Curățarea aerului este o chestiune psihologică":

- Învățați să renunțați la rănilor din trecut
- Renunțați la orice fel de fărâdelegi
- Renunțați la dezamăgiri și eșecuri și eliberați-vă pentru a ierta
- Acceptați și simțiți o apreciere eliberatoare pentru toate lucrurile care au mers bine.

Eliberarea aerului face loc empatiei, afecțiunii și unei mai bune înțelegeri. Acest lucru deschide ușile oportunității pentru o relație fără probleme și pentru o exprimare a iubirii și a aprecierii.

Luați în considerare viața lor emoțională

S-a spus: "Compașiunea este durerea ta sau bucuria ta în inima mea". După ce ați făcut un inventar onest al propriilor sentimente și ați început să vă limpeziți apele, ați putea să vă întrebați cum este să fii o persoană în vârstă. Folosiți creativitatea pentru a vă imagina cum s-ar putea simți, inclusiv ce simt ei față de dumneavoastră.

Există modalități de a vă ajuta să vă puneți în locul lor:



- Întrebându-i ce le face cea mai mare plăcere, vă va surprinde și vă va face plăcere.
- Fiind de încredere, cu care își împărtășesc nevoile emoționale și spirituale, luptele și binecuvântările - și care, la rândul lor, se deschid față de ei - creați o adevărată intimitate.
- Mușcați-vă limba ori de câte ori simțiți nevoia să vă justificați, să dovediți sau să vă apărați, sau să criticați, trăgând înapoi - și doar ascultați.
- Nu este o sală de judecată pentru a dovedi cine este vinovat și/sau cine merită dragoste sau afecțiune.
- Este o comunicare interactivă în care puteți afla mai multe despre viața emoțională interioară a seniorului, îi puteți oferi un dar rar și prețios de compasiune și înțelegere (chiar dacă nu sunteți de acord) cu el.
- Este la fel de interesant să aflați despre "cele mai mari binecuvântări" ale lor ca și despre "cele mai mari provocări".
- Este doar un lucru să ai grijă de nevoile tale fizice.
- Asigurați-vă că se deschid și creează noi dezvoltări.

Iartă-i pentru imperfecțiunile și limitele lor

Oare o relație oferă o modalitate mai bună de a elibera afecțiune și înțelegere decât să ierți pe cineva? Sau cerându-le să mă ierte cu scuze umile?

A-i ierta pe ceilalți nu înseamnă să renunți la dreptul de a fi supărat de ceea ce s-a întâmplat sau nu s-a întâmplat. Aveți tot dreptul să vă simțiți așa. Puteți experimenta un efect negativ asupra defectelor de caracter, a defectelor și a comportamentului dăunător. Cu toate acestea, în cele mai multe cazuri, acestea sunt accidentale.

Iertarea înseamnă că nu vă mai legați gândurile și sentimentele de angoasă, furie și tristețe. Eliberarea "spațiului interior" ne dă posibilitatea de a crea spațiu pentru ca lucrurile pozitive să se întâmple.

Dați dovadă de compasiune, bunătate, răbdare și înțelegere

Felul în care ne tratăm pe noi înșine ca îngrijitori pregătește terenul pentru modul în care îi tratăm pe cei în vârstă. Autocritica, remușcărilor, căutarea aprobării și furia autodirijată pot contribui aproape întotdeauna la o atitudine ambivalentă sau plină de resentimente față de îngrijire. Suntem atât de îndurerați încât ne este greu să empatizăm cu ceea ce simte altcineva sau să vedem lumea prin ochii acestuia. Fără niciun sentiment real despre cine sunt sau de ce spun sau fac lucruri, ne putem asambla capetele cu ei, găsim modalități de a evita să fim cu ei sau de a-i sprijini.

Pe de altă parte, este mai probabil ca îngrijitorii care au grijă de ei înșiși să aibă grijă de ei înșiși:

- Pot vedea partea bună a lucrurilor
- Au capacitatea de a asculta
- Au capacitatea de a empatiza și de a înțelege
- Dă dovadă de compasiune, curtoazie și grijă
- Sunt mai calmi

Niciunul dintre noi nu poate controla comportamentul vârstnicilor noștri. Fie că sunt prietenoși, afectuoși, plini de compasiune, grijulii, iubitori, fie că sunt îndepărtați, înverșunați, inaccesibili, evazivi, necinstiți, stăpâniți de vinovăție, comportamentul nostru este singurul lucru pe care putem învăța să îl gestionăm.



Acest lucru vă asigură că conduceți cu empatie, înțelegere și iertare - și că sunteți de acord că, probabil, faceți cât de mult puteți. Nu este benefic să fiți în permanență supărat și plin de resentimente și să vă pedepsiți (sau să vă pedepsiți pe voi înșivă) pentru nevoile dumneavoastră nesatisfăcute.

Auto-reflecții

Cum trăiesc vârstnicii în zona dumneavoastră? Ce fac comunitățile și familiile pentru a îmbunătăți viața vârstnicilor?

Resurse și lecturi suplimentare

- 5 moduri în care adulții în vârstă pot contribui la societate: <https://www.endeavorhomecare.com/senior-care-chandler-az-5-ways-older-adults-can-contribute-to-society/>
- Servicii bazate pe comunitate: <http://www.seniorresourcec.org/programs-services/community-based-services>
- Domeniile prioritare în care urmează să fie introdusă tehnologia robotică în îngrijirea vârstnicilor: <https://tinyurl.com/4u2he759>

Materiale video

- Rețeaua britanică de comunități prietenoase cu persoanele în vârstă: <https://www.youtube.com/watch?v=LzvQGNQznI8>
- Construirea de comunități prietenoase cu vârstnicii: https://www.youtube.com/watch?v=NLBXz3_MehU
- Comunități prietenoase cu vârstnicii: <https://www.youtube.com/watch?v=vq3aKFi2mGI>
- Societatea crede că persoanele în vârstă sunt inutile: <https://www.youtube.com/watch?v=uYzLsNiAt00>
- Rolul persoanelor în vârstă în societate: <https://www.youtube.com/watch?v=i2n9PnXjAig>
- Rolul de sprijinire a persoanelor în vârstă: <https://www.youtube.com/watch?v=GDkUlpkExmM>
- Datorită voluntarilor, persoanele în vârstă pot îmbătrâni la locul lor: <https://www.youtube.com/watch?v=sDbgrmu5GX8>
- Voluntariatul în centrele de îngrijire: <https://www.youtube.com/watch?v=aIORoCYwKa0>
- Bătrânii sunt mentori pentru copiii refugiați: <https://www.youtube.com/watch?v=4O8cTlur5oE>
- Îmbătrânirea optimă și relațiile de familie: <https://www.youtube.com/watch?v=7Km1qiFKrZ4>
- Sfaturi de top pentru noii îngrijitori de familie: <https://www.youtube.com/watch?v=gOUwGxD4F90>

2.3. Învățarea la vârstnici

Memoria

Cum funcționează memoria umană

Memoria se referă la procesele care sunt folosite pentru a dobândi, stoca, reține și ulterior a recupera informații. Memoria umană (Glenberg, 1997) implică atât capacitatea de a păstra, cât și de a recupera informațiile pe care le-am învățat sau experimentat. Memoria poate fi gândită ca având trei componente critice:

- Memoria senzorială
- Memoria de lucru
- Memoria pe termen lung

Memoria senzorială preia informații din mediul înconjurător prin intermediul simțurilor umane vedere, auz, atingere, gust și miros. Deși memoria senzorială poate prelua o mulțime de informații, acestea sunt stocate doar pentru o perioadă foarte scurtă de timp, informațiile vizuale fiind stocate pentru mai puțin de o jumătate de secundă, iar cele auditive pentru doar trei-patru secunde.

Memoria de lucru este ceea ce conștientizați sau la ce vă gândiți în orice moment. Aici se desfășoară activitatea de memorie. Oamenii pot gestiona doar o cantitate mică de informații în memoria de lucru la un moment dat; nu ne putem gândi la un milion de lucruri în același timp. De fapt, putem ține doar aproximativ patru lucruri în memoria de lucru în același timp. De asemenea, nu putem reține aceste informații pentru foarte mult timp. Durata memoriei de lucru este de aproximativ cinci până la 20 de secunde, cu excepția cazului în care încercăm în mod activ să ne amintim informațiile prin repetarea lor.



Sursa: Pexels.com

Memoria pe termen lung este locul în care ne păstrăm toate amintirile. Unul dintre scopurile învățării este de a introduce informații în memoria pe termen lung, astfel încât să le putem folosi mai târziu, atunci când avem nevoie de ele. Avem mult spațiu pentru a stoca amintiri, dar amintirile pe care le stocăm nu sunt reprezentări perfecte ale lumii exterioare. Memoria pe termen lung este relativ permanentă. Cu toate acestea, dacă dorim să menținem un acces ușor la o amintire, trebuie să recuperăm informațiile respective în mod regulat. Ceea ce înseamnă că învățarea depinde de trei procese critice:



- Atenția
- Codificarea
- Recuperarea

Atenția. Pentru ca o informație nouă să ajungă în memoria pe termen lung, aceasta trebuie să treacă prin memoria de lucru. Iar pentru a ajunge în memoria de lucru trebuie să îi acordăm atenție. Acest lucru înseamnă că atenția și concentrarea reprezintă punctul de plecare pentru învățare. Dacă cursanții nu sunt atenți la materialele de curs, nu vor putea procesa informațiile sau să și le amintească mai târziu. distragerea atenției, mesajele text, notificările și visarea cu ochii deschiși nu sunt utile pentru învățare.

Codificarea. Odată ce suntem conștienți de informațiile din memoria de lucru, dorim să codificăm informațiile în memoria pe termen lung. Codificarea este mai ușoară atunci când cursanții conectează noile informații cu ceea ce știu deja. Informațiile și procesele sunt repetate. Informațiile sunt asamblate, structurate și organizate.

Recuperarea. Informația este transpusă de la modul în care este inițial (văzută și auzită) în ceva creat de către cel care învață recuperarea care scoate informația din memoria pe termen lung și o introduce în memoria noastră de lucru conștientă, astfel încât să ne putem schimba comportamentul. Recuperarea devine mai ușoară odată cu practica; cu cât recuperăm mai mult ceva din memoria pe termen lung, cu atât devine mai ușor. Persoanele care au fost testate pe baza materialului au mai multe șanse să și-l amintească mai târziu și să îl aplice decât persoanele care doar studiază materialul.

Cum se pierd unele amintiri

Vârsta este un factor important. Pe măsură ce îmbătrânim, sinapsele încep să se clatine și să slăbească, afectând ușurința cu care ne putem recupera amintirile. Oamenii de știință au mai multe teorii cu privire la cauzele acestei deteriorări: de la micșorarea reală a creierului, hipocampusul pierde 5% din neuroni la fiecare deceniu, pentru o pierdere totală de 20% până la vârsta de 80 de ani, până la scăderea producției de neurotransmițători precum acetilcolina, care este vitală pentru învățare și memorie. Aceste schimbări par să afecteze modul în care oamenii recuperează informațiile stocate. Vârsta afectează, de asemenea, capacitatea noastră de a ne face memoria. Amintirile sunt codificate cel mai puternic atunci când suntem atenți, când suntem profund implicați și când informația este semnificativă pentru noi. Problemele de sănătate mintală și fizică, care tind să se accentueze pe măsură ce îmbătrânim, interferează cu capacitatea noastră de a fi atenți și acționează astfel ca niște hoți de memorie.

O altă cauză principală a problemelor de memorie este stresul cronic. Atunci când suntem în mod constant suprasolicitați de muncă și de responsabilități personale, corpul nostru este hiper-atent. Acest răspuns a evoluat din mecanismul fiziologic conceput pentru a ne asigura că putem supraviețui oricărei crize. Substanțele chimice ale stresului ajută la mobilizarea energiei și la creșterea vigilenței. Cu toate acestea, în cazul stresului cronic, corpul nostru este inundat de aceste substanțe chimice, ceea ce duce la pierderea de celule cerebrale și la incapacitatea de a forma altele noi, ceea ce ne afectează capacitatea de a reține informații noi.

Depresia este un alt vinovat. Persoanele care sunt deprimare sunt cu 40% mai predispuse să dezvolte probleme de memorie. Rememorarea evenimentelor triste din trecut, un alt simptom al depresiei,



Îngreunează atenția acordată prezentului, afectând capacitatea de a stoca amintiri pe termen scurt. Izolarea, care este legată de depresie, este un alt hoț de memorie. Un studiu realizat de Școala de Sănătate Publică de la Harvard a constatat că persoanele în vârstă cu un nivel ridicat de integrare socială au avut o rată mai mică de declin al memoriei pe parcursul a șase ani. Motivul exact rămâne neclar, dar experții suspectează că interacțiunea socială îi oferă creierului nostru un antrenament mental. La fel ca forța musculară, trebuie să ne folosim creierul sau riscăm să îl pierdem.

Sfaturi pentru a îmbunătăți memoria seniorilor

Pentru persoanele în vârstă cu probleme de memorie, primirea de îngrijiri în timp ce rămân în casele lor le poate îmbunătăți și mai mult calitatea vieții. Acest lucru este valabil pentru cei cu probleme minore de memorie care rezultă din vârstă sau pentru cei cu Alzheimer, demență sau alte forme de pierdere a memoriei. Un mediu familiar poate reduce confuzia și poate îmbunătăți angajamentul mental, iar faptul de a fi înconjurat de obiecte dragi și de indicii de memorie poate favoriza un sentiment de conexiune și de pace.

Pentru adulții în vârstă, unele afecțiuni progresează în timp și au un efect semnificativ asupra memoriei. Cu toate acestea, schimbările în stilul de viață pot ajuta la controlul problemelor de memorie.

Exerciții mentale. S-a constatat că învățarea de noi abilități - cum ar fi cântatul la un instrument nou, practicarea unui hobby care implică coordonarea mână-ochi, efectuarea de exerciții de memorie pentru seniori și chiar efectuarea de calcule matematice în cap - îmbunătățește funcția cognitivă și memoria. Păstrarea minții active cu noi provocări vă poate menține memoria puternică! Pentru câteva exerciții mentale specifice, aruncați o privire la aceste 5 jocuri de memorie de top pentru seniori.

Luați un curs: Educația formală lucrează creierul prin procesul de învățare. Pentru cei care doresc să își mențină mintea ascuțită, multe colegii și universități oferă cursuri la costuri reduse sau gratuite pentru seniori.

Socializați: Interacțiunea socială ajută la îndepărtarea depresiei și a stresului, ambele putând contribui la pierderea memoriei. Persoanele în vârstă care interacționează în mod regulat cu prietenii, familia și comunitatea sunt mai puțin predispuse la declin cognitiv și pot avea un sentiment mai bun de bunăstare generală.

Ridicați-vă și mișcați-vă: Exercițiile fizice sunt o modalitate excelentă de a ajuta la menținerea minții agile. Activitatea fizică crește fluxul sanguin către întregul corp, inclusiv către creier. Acest lucru poate ajuta la menținerea memoriei ascuțite.

Măncați bine: O alimentație bună aduce beneficii minții și corpului. Profesioniștii din domeniul sănătății pot sugera orientări dietetice și/sau suplimente care pot ajuta la problemele de memorie. Schimbarea dietei unei persoane în vârstă cu alimente bogate în grăsimi mono- și polinesaturate, cum ar fi fructele, legumele, nucile, peștele și uleiul de măsline, va crește nivelul de colesterol HDL (cel bun). Acest lucru va împiedica înfundarea sau deteriorarea vaselor de sânge și va reduce riscul de pierdere a memoriei și de accident vascular cerebral.

Credeți în dumneavoastră: Oamenii de știință nu sunt siguri de ce autoeficacitatea pare să prevină declinul mental, dar este posibil să aibă legătură cu capacitatea unei persoane de a gestiona stresul.



Organizați casa. Crearea de liste de lucruri de făcut, calendare, un loc dedicat pentru chei și obiecte care sunt adesea pierdute și asigurarea că lucrurile sunt puse la loc după utilizare îi poate ajuta pe cei cu probleme de memorie să se simtă confortabil și încrezători. Limitați distragerile și nu faceți prea multe lucruri în același timp. Dacă vă concentrați asupra informațiilor pe care încercați să le rețineți, este mai probabil să vi le reamintiți mai târziu.

Dormiți suficient. Somnul joacă un rol important în a vă ajuta să vă consolidați amintirile, astfel încât să vi le puteți reaminti mai târziu. Faceți din dormitul suficient o prioritate. Majoritatea adulților au nevoie de șapte până la nouă ore de somn pe zi.

Gestionați afecțiunile cronice. Urmați recomandările de tratament ale medicului dumneavoastră pentru afecțiuni medicale, cum ar fi depresia, hipertensiunea arterială, colesterolul ridicat, diabetul, obezitatea și pierderea auzului. Cu cât aveți mai multă grijă de voi înșivă, cu atât mai bună va fi probabil memoria dumneavoastră.

Faceți un test senzorial. S-ar putea să sune clinic și ciudat, dar testele senzoriale sunt o modalitate distractivă de a menține creierul elastic și puternic. Un test senzorial face noi conexiuni în creier, precum și le înprospătează pe cele vechi. Efectuarea unui astfel de test este simplă: de exemplu, luați orice fel de mâncare și, mușcătură cu mușcătură, identificați diferitele arome pe care le simțiți. Mai ales în cazul alimentelor preparate în casă sau familiare, rezultatele acestor tipuri de teste sunt eficiente.

Dizabilități de învățare

Potrivit Asociației Americane a Dizabilităților de Învățare (LDA, 2021), dizabilitățile de învățare sunt probleme de procesare bazate pe cauze neurologice. Această problemă de procesare poate interfera cu învățarea abilităților de bază, cum ar fi cititul, scrisul și sau matematica. De asemenea, aceasta poate interfera cu abilitățile de nivel superior, cum ar fi organizarea, planificarea timpului, raționamentul abstract, memoria pe termen lung sau scurt și atenția. Este important să realizăm că tulburările de învățare pot afecta viața unei persoane dincolo de școală și pot avea un impact asupra relațiilor cu familia, prietenii și la locul de muncă.

În esență, dizabilitățile de învățare pot afecta orice tip de proces cognitiv (Fletcher, Lyon, Fuchs și Barnes, 2007), fie că este vorba de citire, scriere, memorare, utilizarea abilităților legate de atenție, numărare și chiar de înțelegerea și recunoașterea cuvintelor vorbite și scrise. Există mai multe tipuri de tulburări de învățare, de exemplu:

- Dislexia este o dificultate de învățare a cititului, ceea ce înseamnă că individul are probleme în înțelegerea anumitor sunete, litere și a modului în care acestea se formează în cuvinte, s-ar putea să nu fie capabil să înțeleagă sensul anumitor cuvinte sau fraze
- Disgrafia este o tulburare de învățare în scris, ceea ce înseamnă că individul poate avea probleme cu scrierea, copierea și ortografia cu acuratețe și consecvență.
- Discalculia este o dificultate de învățare în matematică, în timp ce does fasciae este o dificultate de învățare legată de abilitățile de limbaj și comunicare
- Dispraxia este o tulburare de învățare legată de abilitățile motorii fine, cum ar fi tăierea, scrierea și unele abilități motorii grosiere, cum ar fi alergatul sau săriturile.



Interesant este faptul că persoanele cu dizabilități de învățare au o inteligență medie sau peste medie. Deseori pare să existe un decalaj între potențialul individului și realizările reale. Acesta este motivul pentru care dizabilitățile de învățare sunt denumite dizabilități ascunse; persoana pare perfect normală și pare a fi o persoană foarte inteligentă și deșteaptă, dar poate fi incapabilă să demonstreze nivelul de abilități așteptat de la o persoană de vârstă similară.

Persoanele vârstnice cu dizabilități de învățare reprezintă un subgrup mic din populația vârstnică, iar nevoile persoanelor cu dizabilități de învățare se pot schimba de-a lungul vieții. La vârste înaintate, persoanele cu dizabilități de învățare pot avea nevoie de mai multe servicii de asistență în domeniul sănătății mintale în comparație cu ceea ce au nevoie în anii anteriori ai vieții adulte. De exemplu, persoanele în vârstă cu dizabilități de învățare au un risc de patru ori mai mare de a se îmbolnăvi de demență decât întreaga populație generală. Cercetările arată că persoanele în vârstă cu dizabilități de învățare au un risc mai mare de a dezvolta probleme cu somnul, concentrarea și alimentația. De asemenea, sunt predispuși să se confrunte cu mai multe griji, stres și furie și cu simptome psihotice.

Aproximativ jumătate dintre persoanele cu dizabilități de învățare au aceeași speranță de viață ca și populația generală. Cu toate acestea, acele persoane cu dizabilități de învățare profunde și multiple și persoanele cu sindromul Down tind să aibă o longevitate mai mică. Persoanele cu sindrom Down reprezintă aproximativ 15-20% din totalul persoanelor cu dizabilități de învățare. Acest grup poate avea mai multe probleme legate de sănătate decât orice alt subgrup.

Persoanele în vârstă cu dizabilități de învățare reprezintă unul dintre grupurile cu cea mai rapidă creștere în cadrul populației cu dizabilități de învățare. Până în 2030, este probabil ca numărul adulților cu vârsta de peste 70 de ani care utilizează serviciile pentru persoanele cu dizabilități de învățare să se dubleze. Persoanele cu dizabilități de învățare pot locui în diverse locuri la o vârstă mai înaintată. Una dintre schimbările pozitive din ultimii ani a fost oportunitatea ca persoanele cu dizabilități de învățare să aibă o prezență mai mare în comunitate și să trăiască mai independent.

Nu există o pregătire specială sau cerințe legale pentru furnizarea de servicii psihologice persoanelor cu dizabilități de învățare. Dar ceea ce trebuie să știm este că acest grup poate avea o serie de probleme diferite față de populația generală. De exemplu, este posibil ca aceștia să nu se poată concentra pentru perioade lungi de timp. Ei pot avea probleme în a-și aminti lucruri pe termen scurt sau lung, sau dificultăți în ceea ce privește secvențierea problemelor de memorare a ordinii corecte a unei povești. Ei ar putea avea dificultăți la citire și scriere, dificultăți în interacțiunea socială niveluri de adecvare, sensibilitate.

Declinul cognitiv

Cogniția este o combinație de procese din creier care include capacitatea de a învăța, de a-și aminti și de a emite judecăți. Declinul cognitiv reprezintă pierderea treptată a funcțiilor cerebrale, pierderea memoriei și micșorarea masei cerebrale (Salthouse, 2009). Atunci când cogniția este afectată, aceasta poate avea un impact profund asupra sănătății și bunăstării generale a unei persoane.

Au fost recunoscute patru etape ale declinului cognitiv odată cu îmbătrânirea:

- 1) Stadiul unu este asimptomatic, dar deja detectabil prin scanare medicală.



- 2) Deficiența cognitivă subiectivă (SCI). În acest stadiu, deși au început foarte sus, oamenii știu că ceva nu este în regulă, dar încă testează în limite normale. SCI care poate dura 10 ani.
- 3) Deficiența cognitivă ușoară (MCI). În acest stadiu, oamenii nu mai testează normal. Cu toate acestea, ei încă își pot face activitățile zilnice; semnele includ rătăcirea lucrurilor, uitarea evenimentelor sau a întâlnirilor importante și dificultăți în a găsi cuvintele potrivite.
- 4) Demența (include boala Alzheimer), asociată cu tulburări cognitive globale cronice, progresive, ireversibile și ireversibile și pierderi de memorie care sunt suficient de grave pentru a afecta funcționarea zilnică.

Asimptomatic

Deficiență cognitivă subiectivă

Deficit cognitiv minor

Demență, inclusiv Alzheimer

Sursa: Autorii

Modificările funcției cognitive, cum ar fi viteza redusă de procesare a informațiilor, sunt frecvente în cazul îmbătrânirii normale. Cu toate acestea, fiecare persoană este diferită, iar declinul cognitiv nu este inevitabil pentru toată lumea. Un anumit declin cognitiv poate să apară odată cu îmbătrânirea adulților, dar uitarea frecventă a modului de a îndeplini sarcini de rutină, de exemplu, nu este o parte normală a îmbătrânirii și poate afecta capacitatea unei persoane de a trăi și de a funcționa independent.

Unele persoane cu declin cognitiv pot fi în imposibilitatea de a se îngriji singure sau de a efectua activități de zi cu zi, cum ar fi pregătirea meselor, gestionarea programărilor medicale sau gestionarea finanțelor personale. Acest lucru se numește deteriorare cognitivă, care este un termen larg care înseamnă un anumit tip de problemă sau dificultate cu memoria, gândirea, concentrarea și alte funcții ale creierului conștient, dincolo de ceea ce ar putea fi de așteptat din cauza "îmbătrânirii cognitive" normale. Deficiența cognitivă poate apărea brusc sau treptat și poate fi temporară sau mai permanentă. Poate sau nu să continue să se înrăutățească lent; totul depinde de cauza sau cauzele care stau la baza ei.

Evaluarea tulburărilor cognitive



O evaluare amănunțită a tulburărilor cognitive trebuie făcută de către personal medical specializat. Cu toate acestea, cei care lucrează cu persoanele în vârstă pot pune unele întrebări sau pot acorda atenție unor simptome pentru a cunoaște și înțelege mai bine persoanele în vârstă cu care lucrează (Flicker, Ferris și Reisberg, 1991).

Întrebați persoana în vârstă dacă a observat modificări ale memoriei sau ale capacității de gândire. Deși este posibil ca mulți să nu fi observat nimic sau nu vor dori să vorbească despre asta, unii pot exprima unele îngrijorări sau observații. Acestea ar trebui explorate în ceea ce privește momentul în care au început problemele, dacă acestea par să se înrăutățească și cât de repede par să se schimbe lucrurile.

Obținerea de informații despre dificultățile de memorie sau de gândire de la rude. Ca referință, se poate utiliza un chestionar standard despre 8 comportamente care pot indica demență, cum ar fi boala Alzheimer.

Întrebarea cu privire la dificultățile de gestionare a activităților instrumentale ale vieții cotidiene și a activităților de zi cu zi. Deficiențele funcționale pot corespunde cu probleme de siguranță care trebuie abordate; dacă o persoană în vârstă are dificultăți cu finanțele, poate fi o idee bună să se ia măsuri pentru a proteja financiar persoana respectivă (Kastenbaum, Derbin, Sabatini și Artt, 1972).

Observarea simptomelor de comportament, de dispoziție și de gândire care pot fi legate de anumite cauze ale tulburărilor cognitive. Printre acestea se numără: simptome de anxietate, apatie (pierderea motivației), confuzie cu privire la sarcinile vizual-spațiale (de exemplu, dificultăți în a-și da seama cum să își pună cămașa), iluzii, simptome de depresie, rătăcire, halucinații, schimbări de personalitate

Întrebarea cu privire la orice schimbări noi în sănătatea fizică, în special cele legate de funcția neurologică, cum ar fi noi dificultăți în ceea ce privește mersul, echilibrul, vorbirea, coordonarea, tremurul și rigiditatea (ambele asociate cu Parkinsonismul).

Cauze comune ale tulburărilor cognitive la adulții în vârstă

Prin educarea oamenilor cu privire la factorii de risc modificabili, prin încurajarea evaluării și intervenției timpurii și prin înțelegerea impactului acestora asupra adulților și a familiilor acestora, sănătatea și bunăstarea multor adulți în vârstă pot fi îmbunătățite. Mai multe studii de cercetare au identificat factori de risc comuni pentru declinul cognitiv. Pe lângă vârsta înaintată, acești factori de risc includ lipsa activității mentale, a exercițiului fizic și a implicării în activități sociale, abuzul de substanțe (fumat și alcool), stresul cronic, malnutriția, diverse afecțiuni medicale (de exemplu, afectarea vederii și a auzului, depresia, colesterolul ridicat, diabetul, tensiunea arterială ridicată) sau o genă specifică (APOE-e4) legată de boala Alzheimer.

Deficiența cognitivă, la fel ca multe probleme la adulții în vârstă, este adesea "multifactorială". Acest lucru înseamnă că dificultățile cu memoria, gândirea sau alte procese cerebrale se datorează adesea mai multor cauze. Cauzele comune ale tulburărilor cognitive la adulții în vârstă includ:

- Bolile psihiatrice (de exemplu, depresia, anxietatea, tulburarea bipolară, schizofrenia) pot cauza probleme de memorie, gândire sau concentrare.
- Problemele cu hormonii, cum ar fi hormonii tiroidieni, dezechilibrele în estrogen și alți hormoni sexuali pot afecta, de asemenea, funcția cognitivă.



- Anumite infecții cronice sau acute (de exemplu, pneumonia sau o infecție a tractului urinar) pot afecta celulele creierului.
- Dezechilibrele metabolice legate de chimia sângelui (de exemplu, niveluri anormale de sodiu, calciu sau glucoză în sânge), împreună cu disfuncțiile renale sau hepatice pot afecta funcția cerebrală.
- Deficiențele în nutrienți și vitamine cheie, inclusiv în vitamina B (în special B12), pot afecta funcția cerebrală.
- Abuzul de substanțe, inclusiv intoxicația acută și consumul excesiv cronic de alcool, droguri ilicite sau chiar medicamente, poate afecta funcția cerebrală.
- Efecte secundare ale medicamentelor. Multe medicamente (de exemplu, tranchilizantele, sedativele și anticolinergicele) interferează cu buna funcționare a creierului.
- Toxinele (de exemplu, metalele grele, poluanții din aer, contaminanții din apa noastră de băut, pesticidelor,) sunt o altă cauză potențială a afectării cognitive.
- Deteriorarea neuronilor cerebrali ca urmare a unei leziuni, inclusiv leziuni vasculare, sunt, de asemenea, asociate cu o deteriorare cognitivă temporară sau de durată mai lungă.
- Deteriorarea neuronilor cerebrali, din cauza unei afecțiuni neurodegenerative (de exemplu, boala Alzheimer, boala Lewy-body, boala Parkinson și degenerescenta frontotemporală) tind să deterioreze și să ucidă încet neuronii.

Prevenirea declinului cognitive

Pe măsură ce îmbătrânim, apar schimbări în tot corpul nostru, inclusiv în creier. Dar, deși adulților mai în vârstă le poate lua mai mult timp decât persoanelor mai tinere pentru a face anumite activități cognitive (de exemplu, teste complexe de memorie, unele domenii ale capacității mentale se pot chiar îmbunătăți (de exemplu, vocabularul). Anumite activități îi pot ajuta pe adulții în vârstă să își sporească capacitatea de a învăța și de a se adapta pe măsură ce îmbătrânesc. Câteva exemple de modalități de prevenire a declinului cognitiv includ:

- O dietă nutritivă, cu conținut scăzut de grăsimi, poate proteja împotriva declinului cognitiv prin furnizarea nutrienților necesari și prin reducerea riscului de boli care contribuie la declinul cognitiv.
- Declinul cognitiv poate fi încetinit atunci când aceste afecțiuni sunt tratate pe baza unor vizite regulate la medic pentru a investiga afecțiunile medicale. Medicii pot oferi evaluare, consiliere și tratament.
- Implicarea în activități sociale poate ajuta la prevenirea declinului cognitiv prin stimularea minții și provocarea oamenilor de a comunica.
- Exercițiile fizice pot contribui la vitalitatea cognitivă prin îmbunătățirea stării de spirit și reducerea stresului și a altor factori de risc care contribuie la declinul cognitiv.
- Adulții în vârstă pot beneficia de strategii de somn bune, cum ar fi mersul la culcare și trezitul la aceeași oră în fiecare zi.
- Participarea la activități de petrecere a timpului liber și de învățare, cum ar fi cititul, jocurile de societate (cărți, cuvinte încrucișate) și instrumentele muzicale, cititul cărților, revistelor, ziarelor și mersul la muzee sunt asociate cu scăderea riscului de demență.
- Vitaminele și alte suplimente pe bază de plante primesc multă atenție ca posibile leacuri sau modalități de a preveni declinul cognitiv.

Auto-reflecții

Ce oportunități de învățare pentru persoanele în vârstă există în zona și comunitatea dumneavoastră?

--



Resurse și lecturi suplimentare

- Sfaturi de îngrijire la domiciliu pentru îmbunătățirea memoriei: <https://www.comfortkeepers.com/info-center/category/senior-health-and-wellbeing/article/home-care-tips-for-improving-memory-for-seniors>
- 6 modalități ușoare de îmbunătățire a memoriei pentru persoanele în vârstă: <https://www.caringseniorservice.com/blog/6-easy-ways-to-improve-memory-for-seniors>
- Pierderea memoriei: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/memory-loss/art-20046518>
- Declinul cognitiv: <https://brainhealthrestoration.com/cognitive-decline/>
- Deficiența cognitivă ușoară: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578>
- Deteriorarea cognitivă - cauze și cum se evaluează: <https://betterhealthwhileaging.net/cognitive-impairment-causes-and-how-to-evaluate/>

Materiale video

- Cum funcționează memoria ta: <https://www.youtube.com/watch?v=TUoJc0NPajQ>
- Dificultăți de învățare, care sunt diferitele tipuri: https://www.youtube.com/watch?v=yG_xSBsFMPQ
- Comunicarea cu persoanele cu dizabilități de învățare: <https://www.youtube.com/watch?v=TPDxa7NzLCY>

2.4. Probleme de sănătate mintală legate de îmbătrânire

Demența

Ce este demența

Demența este un sindrom (un grup de simptome legate între ele) asociat cu un declin continuu al funcționării creierului. Aceasta poate afecta memoria, capacitatea de gândire și alte abilități mentale.

Potrivit unui raport din 2019 al Alzheimer's Disease International (ADI), peste 50 de milioane de persoane trăiesc cu demență în întreaga lume. Până în 2050, acest număr va crește la 152 de milioane. ADI estimează că tratamentul global al demenței costă 1 trilion de dolari, iar această sumă se va fi dublat până în 2030 (Alzheimer's Disease International, 2019).

Demența este un termen generic, care include numeroase boli care modifică creierul. Persoanele care suferă de demență au funcțiile cerebrale afectate, dificultăți de gândire, de concentrare și de gândire logică. De asemenea, conștientizarea timpului și a spațiului și abilitățile lor lingvistice se deteriorează continuu. Autosuficiența cuiva scade, apoi, odată cu agravarea bolii, încetează complet. Simptomele se agravează în timp și afectează modul în care ne trăim viața. Demența nu este o parte normală a îmbătrânirii. Ea este rezultatul unor boli fizice care afectează creierul.



Sursa: The ALS Association

Zona creierului în care apare această afecțiune determină simptomele pe care le are o persoană. Dacă celulele nervoase din partea din spate a creierului sunt deteriorate, vederea unei persoane poate fi afectată, iar aceasta poate avea probleme la citirea cuvintelor sau la urcarea scărilor. Dacă celulele nervoase din partea laterală a creierului sunt afectate, abilitățile de comunicare și de limbaj se pot schimba.

Patru boli principale cauzează demența. Simptomele acestora se pot suprapune uneori, ceea ce le face dificil de diferențiat. În timp ce fiecare boală are simptome caracteristice, acestea se pot schimba de la o persoană la alta, în funcție de zonele creierului pe care le afectează boala respectivă.

Boala Alzheimer este cea mai frecventă cauză a demenței - aproximativ 60%. Adesea, una dintre primele zone ale creierului care este afectată de Alzheimer este hipocampusul. Hipocampusul controlează aspecte ale memoriei și navigației noastre. Prin urmare, uitarea și rătăcirile sunt, de obicei, unele dintre primele simptome ale bolii Alzheimer. În Alzheimer, celulele nervoase sunt afectate de o acumulare de două proteine în creier, amiloid și tau. Aceste proteine sunt prezente în toate creierurile noastre, dar în cazul bolii Alzheimer, ele se comportă în mod neobișnuit și încep să se aglutineze. Cercetătorii încă încearcă să înțeleagă ce declanșează acest lucru, dar este probabil să fie un amestec de vârstă, genetică și alți factori, cum ar fi sănătatea cardiacă precară.

Demența Parkinson este mai degrabă o boală motorie, decât o demență cognitivă. Începe ca o boală motorie, tremor de repaus, bradikinezie și mers îngust. Dar, în cele din urmă, pe măsură ce timpul avansează, această boală motorie se transformă în cele din urmă în demență cognitivă.

Demența cu corpuri Lewy (LBD) este un tip de demență progresivă care duce la un declin al gândirii, al raționamentului și al funcției independente din cauza depozitelor microscopice anormale care deteriorează celulele cerebrale în timp. Spre deosebire de boala Parkinson, în care boala motorie apare cu mult înainte de demența cognitivă propriu-zisă, în cazul demenței cu corpi Lewy, demența cognitivă apare înainte sau în același timp cu boala motorie. Simptomele pot fi modificări ale gândirii și



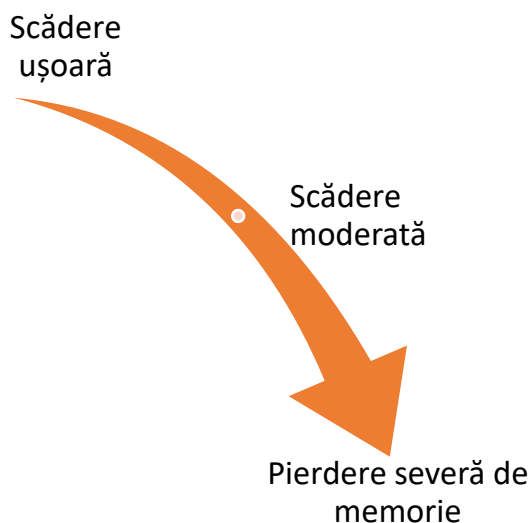
raționamentului, confuzie și vigilență, încetineală, dezechilibru în mers, halucinații vizuale bine conturate, iluzii, probleme de interpretare a informațiilor vizuale, tulburări de somn, pierderi de memorie (mai puțin proeminente decât în cazul bolii Alzheimer).

Demența vasculară este un termen general care descrie problemele de raționament, planificare, judecată, memorie și alte procese de gândire cauzate de leziuni cerebrale cauzate de afectarea fluxului sanguin către creier. Se poate dezvolta demență vasculară după ce un accident vascular cerebral blochează o arteră din creier, dar accidentele vasculare nu provoacă întotdeauna demență vasculară. Dificultățile de gândire pot începe, de asemenea, ca modificări ușoare care se agravează treptat, ca urmare a mai multor accidente vasculare cerebrale minore sau a unei alte afecțiuni care afectează vasele de sânge mai mici, ducând la o deteriorare generalizată. Simptomele includ confuzie, dezorientare, probleme de vorbire sau de înțelegere a vorbirii, dureri de cap, dificultăți de mers, echilibru scăzut.

Demența frontotemporală (FTD) sau degenerările frontotemporale se referă la un grup de afecțiuni cauzate de pierderea progresivă a celulelor nervoase în lobi frontalii ai creierului (zonele din spatele frunții) sau în lobi temporali (regiunile din spatele urechilor). Afectarea celulelor nervoase cauzată de demența frontotemporală duce la pierderea funcției în aceste regiuni ale creierului, ceea ce determină în mod variabil deteriorarea comportamentului, a personalității și/sau dificultăți în producerea sau înțelegerea limbajului.

Etapele demenței

Evoluția bolii și severitatea simptomelor variază de la un pacient la altul. Unele dintre simptomele de demență pe care le puteți observa sunt de fapt simptome psihiatrice, cum ar fi iluziile și halucinațiile, care apar la până la 30% dintre persoanele cu demență. De asemenea, simptomele afective, cum ar fi tulburările de dispoziție, depresia sau mania, vor fi observate la până la 50% dintre persoanele cu demență. Pot apărea, de asemenea, schimbări de personalitate. Este nevoie de o perioadă lungă de timp pentru ca primele simptome să apară după apariția leziunilor în creier. Se pot distinge următoarele trei stadii după dezvoltarea simptomelor: stadiul inițial, stadiul moderat, stadiul sever.





Sursa: Autorii

În etapa inițială se înregistrează un ușor declin. Memoria pe termen scurt începe să se deterioreze, dar pacientul își poate aminti amintiri trecute. De asemenea, persoanele pot întâmpina dificultăți în a-și aminti conținutul articolelor, dificultăți în găsirea cuvintelor, dificultăți în efectuarea operațiilor matematice care înainte se efectuau cu ușurință. Își recunosc rudele, dar s-ar putea să nu-și amintească imediat numele lor. În plus, stadiul inițial poate fi asociat cu anxietate și depresie, evitarea de a lua decizii importante și o percepție deficitară a timpului. Persoanele pot rătăci lucruri sau se pot rătăci în timpul călătoriilor.

Stadiul moderat este asociat cu un declin moderat care include uitarea, dificultăți în rememorarea amintirilor din trecutul recent, dificultăți în efectuarea operațiilor matematice (test: numărarea inversă cu 7), dezorientare temporală (pacientul nu poate numi corect anii, zilele, săptămânile, lunile sau anotimpurile) și spațială (pacientul nu-și poate defini locația). De asemenea, este posibil ca oamenii să se piardă des sau să nu-și amintească întotdeauna numele persoanelor pe care le întâlnesc rar. Unele persoane pot prezenta tulburări comportamentale și alte tulburări psihice, cum ar fi agresivitatea, excitația sau agitația (de exemplu, pacientul pune și scoate continuu haine din dulap). În acest stadiu, oamenii își pot pierde, de asemenea, interesul pentru hobby-urile lor, pot fi mai puțin dispuși să facă compromisuri și au tendința de a repeta aceleași povești la nesfârșit. Ei pot avea nevoie de asistență pentru a-și recunoaște propriile nevoi de baie sau de toaletă sau pentru a se îmbrăca cu haine sau pantofi de sezon.

Stadiul sever se caracterizează prin pierderi grave de memorie, dezorientare spațială și temporală completă, afazie, tulburări de coordonare care duc la căderi frecvente, tulburări de somn și incontinență. Este posibil ca oamenii să nu fie întotdeauna capabili să îi recunoască rudele, confundându-le uneori. De obicei, pacienții nu sunt capabili să călătorească singuri, se pierd și, în cazuri grave, își pot pierde capacitatea de a se deplasa și pot avea nevoie să fie hrăniți.

Simptomele comportamentale și psihologice ale demenței (BPSD) apar în aproape toate tipurile de demență și variază în funcție de tipul și stadiul bolii. Unii pacienți prezintă semnele unor modificări comportamentale care nu îi caracterizau înainte (înjurături, furturi din magazine, strângeri de lucruri, devin dezordonați etc.). Odată cu evoluția bolii, modificările de personalitate și comportament devin mai severe. Astfel, rudele se pot simți foarte inconfortabil în anumite situații. Pacientul care suferă de demență nu este responsabil pentru schimbările neplăcute din comportamentul său. Este important să subliniem că pacientul nu are intenția de a-și supăra îngrijitorul sau rudele care trebuie să învețe cum să gestioneze aceste situații. Deoarece fiecare persoană este diferită, fiecare familie care este afectată de demență trebuie să facă față unor probleme diferite în cursul bolii.

Prevenție

Demența este principalul motiv pentru care persoanele în vârstă au nevoie de îngrijire pe termen lung. Incidența demenței crește odată cu vârsta, iar 20% dintre persoanele de peste 80 de ani vor avea o formă de demență. Prevenirea demenței este crucială pentru a prelungi speranța de viață sănătoasă. Bolile legate de stilul de viață, cum ar fi hipertensiunea, diabetul și dislipidemia (prezența unor cantități mari de lipide, cum ar fi colesterolul, în sânge) la vârsta mijlocie sunt strâns asociate cu dezvoltarea bolii



Alzheimer mai târziu în viață. În schimb, studiile au arătat că factori precum exercițiile fizice, activitățile intelectuale și o dietă sănătoasă sunt eficienți în prevenirea demenței.

Majoritatea formelor de demență sunt progresive și ireversibile, dar recunoașterea precoce a bolii este indispensabilă, deoarece un tratament medicamentos precoce poate încetini evoluția bolii și poate atenua, de asemenea, tulburările comportamentale (OMS, 2019). Calitatea vieții pacienților poate fi îmbunătățită, iar autonomia personală poate fi păstrată pentru o perioadă mai lungă de timp. Demența afectează nu numai pacientul, ci și mediul direct al acestuia, plasând o povară semnificativă asupra familiilor.

Boala Alzheimer

Ce este boala Alzheimer

Alzheimer este o boală cerebrală lentă și fatală, care afectează una din 14 persoane cu vârsta de peste 65 de ani și una din 6 persoane cu vârsta de peste 80 de ani. Nimeni nu este imun.

În 1906, medicul german Dr. Alois Alzheimer a descris pentru prima dată "o boală ciudată" - o pierdere profundă a memoriei și modificări microscopice ale creierului - o boală pe care o cunoaștem acum sub numele de Alzheimer. Alzheimer este un tip de demență care afectează memoria, gândirea și comportamentul (Sherzai & Sherzai, 2017).

Alzheimer este cea mai frecventă cauză de demență, un termen general pentru pierderea memoriei și alte abilități cognitive suficient de grave pentru a interfera cu viața de zi cu zi (Mucke, 2009). Boala Alzheimer reprezintă 60-80% din cazurile de demență. Boala apare treptat, pe măsură ce fragmente anormale de proteine numite plăci și încurcături se acumulează în creier șiucid celulele cerebrale.

Acestea încep aici, în hipocampus, partea creierului în care se formează primele amintiri. De-a lungul mai multor ani, plăcile și încurcăturile distrug încet hipocampusul. Și devine din ce în ce mai greu de format noi amintiri. Amintirile simple din urmă cu câteva ore sau zile, pe care noi ceilalți le considerăm de la sine înțelese, pur și simplu nu mai există.

După aceea, mai multe plăci și încurcături se răspândesc în diferite regiuni ale creierului, ucigând celule și compromițând funcția oriunde ajung. Această răspândire este cauza diferitelor stadii ale bolii Alzheimer.

De la hipocampus, boala se răspândește aici în regiunea creierului în care se procesează limbajul. Când se întâmplă acest lucru, devine din ce în ce mai greu să găsești cuvântul potrivit.

Apoi, boala se strecoară spre partea frontală a creierului, unde are loc gândirea logică. Foarte treptat, o persoană începe să își piardă capacitatea de a rezolva probleme, de a înțelege concepte și de a face planuri.

Apoi, plăcile și încurcăturile invadează partea creierului în care sunt reglementate emoțiile. Când se întâmplă acest lucru, pacientul își pierde treptat controlul asupra stărilor de spirit și sentimentelor.

După aceea, boala se mută acolo unde creierul dă sens lucrurilor pe care le vede, aude și miroase. În această etapă, toate temporizările fac ravagii asupra simțurilor unei persoane și pot declanșa halucinații.

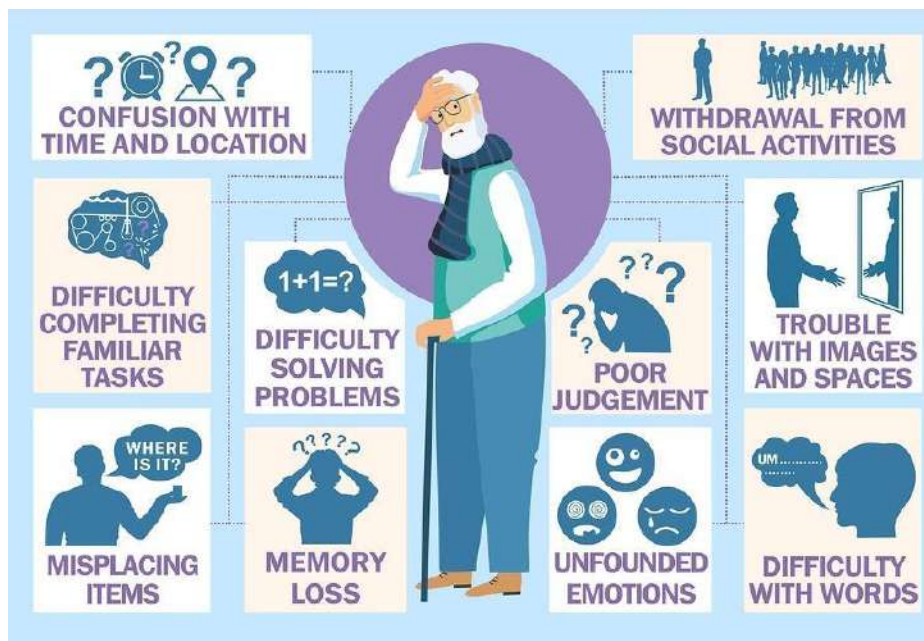
În cele din urmă, plăcile și încurcăturile șterg cele mai vechi și mai prețioase amintiri ale unei persoane, care sunt stocate aici, în partea din spate a creierului.

Aproape de final, boala cuprinde echilibrul și coordonarea unei persoane. Iar în ultimul stadiu, distruge partea creierului care reglează respirația, precum și inima.

Progresia de la uitarea ușoară până la moarte este lentă și constantă și are loc în medie pe parcursul a opt până la 10 ani. Este implacabilă și, deocamdată, incurabilă. Ajutându-vă familia, prietenii și vecinii să înțeleagă mai bine boala Alzheimer, veți reduce stigmatizarea, veți îmbunătăți îngrijirea și chiar veți contribui la lupta pentru găsirea unui leac.

Simptomele bolii Alzheimer

Cel mai frecvent simptom timpuriu al bolii Alzheimer este dificultatea de a reține informații nou învățate, deoarece modificările bolii Alzheimer încep de obicei în partea creierului care afectează învățarea. Pe măsură ce Alzheimer avansează în creier, duce la simptome din ce în ce mai grave, inclusiv dezorientare, modificări ale dispoziției și comportamentului; confuzie tot mai profundă cu privire la evenimente, timp și loc; suspiciuni nefondate cu privire la familie, prieteni și îngrijitori profesioniști; pierderi de memorie și modificări comportamentale mai grave; și dificultăți de vorbire, înghițire și mers.



Sursa: Askdrray.com



Persoanele cu pierderi de memorie sau cu alte posibile semne ale bolii Alzheimer pot întâmpina dificultăți în a recunoaște că au o problemă. Semnele de demență pot fi mai evidente pentru membrii familiei sau pentru prieteni. Oricine se confruntă cu simptome asemănătoare demenței ar trebui să consulte un medic cât mai curând posibil.

Cauza

Cauza exactă a bolii Alzheimer nu este încă pe deplin înțeleasă, deși se crede că multe lucruri cresc riscul de a dezvolta această afecțiune. Printre acestea se numără:

- creșterea vârstei
- antecedente familiale de boală
- depresia netratată, deși depresia poate fi, de asemenea, unul dintre simptomele bolii Alzheimer
- factorii de stil de viață și afecțiunile asociate cu bolile cardiovasculare

Cum se poate preveni boala Alzheimer?

Deoarece cauza exactă a bolii Alzheimer nu este clară, nu există nicio modalitate cunoscută de a preveni această afecțiune. Cu toate acestea, există lucruri pe care le puteți face pentru a reduce riscul sau pentru a întârzia apariția demenței, cum ar fi:

- renunțarea la fumat și reducerea consumului de alcool
- consumul unei diete sănătoase și echilibrate și menținerea unei greutate sănătoase
- să vă mențineți în formă fizică și să fiți activi din punct de vedere mental

Aceste măsuri au și alte beneficii pentru sănătate, cum ar fi reducerea riscului de boli cardiovasculare și îmbunătățirea sănătății mentale generale.

Tratament

În prezent, boala Alzheimer nu are un leac, dar există tratamente pentru simptome și cercetările continuă. Deși tratamentele actuale pentru Alzheimer nu pot opri evoluția bolii, ele pot încetini temporar agravarea simptomelor demenței și pot îmbunătăți calitatea vieții celor care suferă de Alzheimer și a celor care îi îngrijesc.

Pe lângă medicamente, sunt disponibile diverse tipuri de sprijin pentru a ajuta persoanele cu Alzheimer să trăiască cât mai independent posibil, cum ar fi efectuarea de modificări ale mediului de acasă, astfel încât să fie mai ușor să se deplaseze și să își amintească sarcinile zilnice (Levy J. , 2014). De asemenea, pot fi oferite tratamente psihologice, cum ar fi terapia de stimulare cognitivă, pentru a vă ajuta să vă sprijiniți memoria, abilitățile de rezolvare a problemelor și capacitatea de limbaj.

Ce trebuie făcut și ce nu trebuie făcut

Îngrijirea unei persoane vârstnice iubite cu Alzheimer este dificilă și uneori frustrantă. Nimeni nu poate face acest lucru de unul singur, însă există câteva lucruri de bază pe care trebuie să le faceți și pe care nu trebuie să le faceți pentru a îngriji o persoană dragă care are boala Alzheimer.

Ce trebuie	Ce nu trebuie
------------	---------------



Faceți tot ce puteți pentru a-l implica pe cel drag în activități distractive	Nu le ignorați
Promovați independența	Nu le vorbiți ca și cum ar fi un copil mic sau un bebeluș.
Oferiți, ori de câte ori puteți, opțiuni	Nu folosiți termeni de afecțiune în loc de nume
Stabiliți o rutină pentru viața de zi cu zi	Nu presupuneți că sunt confuzi tot timpul.
Rămâneți informat	Nu le puneți întrebări
Folosiți propoziții scurte și clare. Repetați-vă folosind o voce calmă atunci când este necesar.	Nu puneți întrebări altor persoane despre ei în timp ce ei sunt chiar acolo.
Reformulați cu atenție întrebările astfel încât să se poată răspunde cu un "da" sau "nu".	Nu vă concentrați asupra a ceea ce nu mai sunt capabili să facă
Practicați bunătatea și răbdarea.	Nu presupuneți că aleg să fie dificile.
Fiți vesel și liniștitor.	Nu încetați să îi mai vizitați doar pentru că credeți că nu-și vor mai aminti.
"Lasă-te purtat de val".	Nu uitați cum ați dori să fiți tratat(ă).

Comunicarea poate fi o provocare chiar și în cele mai bune circumstanțe. Iată câteva strategii pentru o comunicare de succes:

FĂ	NU FACE
Dați explicații scurte, de o frază	Nu raționa
Repetăți instrucțiunile sau propozițiile exact în același mod	Nu argumentați
Acordați suficient timp pentru înțelegere	Nu te confrunța
Eliminați "dar" din vocabularul dumneavoastră	Nu le amintiți că au uitat
Fiți de acord cu ei sau distrageți-le atenția către un alt subiect	Nu puneți la îndoială memoria recentă
Acceptați vina atunci când ceva nu este în regulă (chiar dacă este vorba de fantezie)	Nu o luați personal
Ieșiți din cameră, dacă este necesar, pentru a evita confruntările	
Răspundeți mai degrabă la sentimente decât la cuvinte	
Fiți răbdător, vesel și liniștitor	

Iată câteva exemple pentru a aplica cele de mai sus în conversațiile cu persoanele cu Alzheimer:

"Joe nu a mai sunat de mult timp. Sper că este bine."

- Nu o faceți: (reamintiți) "Joe a sunat ieri și ați vorbit cu el timp de 15 minute".
- DO: (liniștește) "Chiar îți place să vorbești cu el, nu-i așa?"
- (distrage atenția) "Hai să-l sunăm când ne întoarcem de la plimbare".

"Cine ești tu? Unde este soțul meu?"

- Nu: (luați-o personal) "Cum adică - cine este soțul tău?" Eu sunt!"
- DO: (mergi pe firul curentului, liniștește) "Va fi aici la cină."
- (distrage atenția) "Ce zici de niște lapte și prăjituri? Vrei chipsuri de ciocolată sau fulgi de ovăz?"

"Nu vreau să mănânc asta! Urăsc puiul."

- Nu: (răspunde negativ) "Tocmai mi-ai spus că vrei pui. Nu-ți fac altceva, așa că ar fi bine să mănânci!"
- Nu: (acceptă vina) "Îmi pare foarte rău, am uitat. Eram atât de grăbită încât mi-a scăpat din vedere."
- (răspunde pozitiv) "Lasă-mă să văd ce altceva mai avem disponibil." Ieșiți din cameră și încercați din nou

Gestionarea comportamentelor dificile

Îngrijitorii se confruntă, de asemenea, cu acțiunile neașteptate, indisciplinate și umilitoare ale beneficiarilor lor de îngrijire. Există mai multe relatări despre seniori iraționali, schimbări de personalitate, halucinații și crize de furie (Sollitto, 2020).

În anumite cazuri, acesta este modul în care unii seniori s-au comportat dintotdeauna. Cu toate acestea, noile obiceiuri și schimbările de personalitate pot însemna, de asemenea, tendințe semnificative în ceea ce privește starea de sănătate a persoanelor în vârstă, cum ar fi demența progresivă, depresia sau infecția tractului urinar.





Sursa: Dailycaring.com

Există 10 comportamente "rele" pe care adulții în vârstă le manifestă în mod obișnuit, câteva dintre potențialele cauze mentale și fizice și metode de a le face față.

Mânia, ostilitatea și izbucnirile vârstnicilor

Vârsta și boala pot exacerba caracteristicile de personalitate de lungă durată în unele moduri neplăcute. De exemplu, o persoană morocănoasă poate deveni uneori nervoasă, sau o persoană nerăbdătoare poate deveni exigentă și greu de mulțumit. Din nefericire, îngrijitorul lor principal este întotdeauna punctul central de interes al unui vârstnic furios.

Cum să faceți față. Încercați să găsiți cauza principală a furiei lor. De asemenea, vârstnicii își rezervă cele mai grave acțiuni celor mai apropiați de ei, inclusiv membrilor familiei. În această situație, ar putea fi util să angajați îngrijire la domiciliu sau să luați în considerare îngrijirea de zi pentru adulți. Atitudinile răutăcioase și nervoase nu apar în fața străinilor, iar dumneavoastră veți avea parte de o pauză foarte necesară atunci când alții fac față nevoilor de îngrijire a vârstnicilor.

Comportamentul abuziv

Uneori, vârstnicii vor ataca persoana care face cel mai mare efort pentru a le asigura confortul și bunăstarea. Necontrolate, furia și resentimentele menționate mai sus pot deveni atât de grave încât pot duce la violență asupra îngrijitorului. Sunt frecvente poveștile de hărțuire mentală, emoțională și chiar fizică a îngrijitorilor.

Cum să faceți față. Încercați să le explicați cum vă fac să vă simțiți acțiunile lor. Cu toate acestea, mulți îngrijitori nu ajung prea departe prin discuții. Dacă violența este verbală sau emoțională, faceți-i să înțeleagă cât de mult încercați să faceți pentru ei, dându-vă la o parte pentru un moment. Dacă vârstnicul are nevoie de supraveghere și asistență pentru a-și asigura siguranța, atunci apelați la ajutor extern pentru a vă prelua îndatoririle. Îndepărtarea de situație ar putea să vă conducă acasă la ideea că un comportament abuziv nu va fi tolerat. Dacă violența fizică este o problemă de îngrijorare, atunci căutați asistență profesională.

Refuzul de a face duș sau baie

Problema persoanelor în vârstă care refuză să facă baie, să își schimbe hainele și să practice o bună igienă personală este mult mai răspândită decât cred majoritatea oamenilor. Este foarte stresant și pentru îngrijitori. Depresia este adesea declanșatorul, dar nevoia de putere poate fi un alt factor. Când oamenii îmbătrânesc, pierd din ce în ce mai multă putere asupra vieții lor. Cu toate acestea, un lucru pe care îl pot monitoriza, de obicei, este modul în care se îmbracă și când fac duș. Se pare că, cu cât vrei mai mult să îi faci pe adulții în vârstă să facă baie și să se îmbrace cu haine noi, cu atât mai mult refuză.

Cum să faceți față. Primul pas este să vă dați seama de ce vârstnicul a încetat să mai facă baie. Dacă depresia este cauza, discutați cu medicul despre soluții, cum ar fi consilierea și medicația antidepresivă. În cazul în care seniorii se tem de apă sau de căderea în cadă, există mai multe modele de scaune de duș, dușuri manuale, bare de susținere și alte articole de îmbăiere pentru seniori care pot oferi stabilitate și confort suplimentar. Faceți tot posibilul să vă păstrați părinții curați, dar păstrați-vă



standardele rezonabile. Băiatul o dată sau de două ori pe săptămână este de obicei suficient pentru persoanele în vârstă pentru a preveni deteriorarea pielii și infecțiile.

Înjurături excesive, limbaj ofensator și comentarii nepotrivite

Atunci când persoanele în vârstă încep în mod neașteptat să rostească cele mai urâte blasfemii, să folosească un limbaj ofensator sau să spună lucruri nepotrivite, membrii familiei sunt uneori confuzi în ceea ce privește motivul și ce ar trebui să facă în această privință. Îngrijitorii s-au confruntat cu o situație în care vârstnicii au început în mod neașteptat să îi înjure sau să le adreseze nume jignitoare. Atunci când aceste crize verbale se întâmplă în privat, sunt dureroase; când au loc în public, sunt chiar umilitoare.

Cum să le faceți față. Dacă intervine o tiradă de injurături, o altă tactică este să folosiți diversiunea. Izbucnirea poate înceta odată ce se concentrează pe altceva, în special pentru pacienții cu demență. Încercați să dezgropați vremurile bune din trecut. Persoanele în vârstă adoră să rememoreze, iar îndemnându-i să schimbe conversația și să apeleze la memoria lor pe termen lung este posibil să îi facă să uite ce anume îi declanșează în primul rând. Dacă niciuna dintre aceste idei nu funcționează, cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să nu întreprindeți această acțiune pe plan personal. Atunci când seniorul devine ostil, dați-vă înapoi, plecați pentru o perioadă de timp și așteptați să se termine.

Paranoia, iluzii și halucinații

Paranoia și halucinațiile seniorilor pot lua mai multe forme. Persoanele în vârstă pot acuza membrii familiei de furt, pot vedea persoane și obiecte care nu sunt acolo sau pot simți că cineva încearcă să le facă rău. Aceste obiceiuri pot fi extrem de dificile pentru îngrijitori să asiste și să încerce să le rezolve.

Cum să se ocupe. Halucinațiile și iluziile seniorilor sunt semne severe de avertizare a unei tulburări mentale sau fizice. Țineți evidența a ceea ce se întâmplă cu seniorul, apoi puteți vorbi cu un medic. Recunoașteți preocupările seniorilor și înțelegerea de către aceștia a realității cu o voce liniștitoare. Dacă sunt speriați sau supărați, redirecționați-i și asigurați-vă că sunt în siguranță și că îi veți ajuta să treacă prin această experiență.

Comportamente obsesive sau compulsive

Economisirea de șervețele, întrebarea dacă este timpul să își ia medicamentele, scobirea continuă a pielii și ipohondria sunt tot felul de obiceiuri obsesive care pot întrerupe viața de zi cu zi a vârstnicilor și a celor care îi îngrijesc. Obsesiile și obiceiurile compulsive sunt adesea atribuite unei probleme de dependență sau unui fond de tulburare obsesiv-compulsivă.

Cum se poate face față. Priviți comportamentul obsesiv-compulsiv al seniorului dumneavoastră ca pe un simptom, nu ca pe un defect de caracter. Comportamentul obsesiv poate fi legat de o varietate de afecțiuni, inclusiv de anxietate, depresie, demență și alte probleme neurologice. Fiți atenți la elementele care provoacă un comportament obsesiv. Dacă compulsiile lor par să fie legate de un anumit eveniment sau comportament, evitați-le pe cât posibil. Dacă este posibil, străduiți-vă să găsiți modalități de a reduce sau de a evita cauzele. Distracția și redirecționarea pot fi, de asemenea, utile.



Acapararea

Încă o dată, debutul bolii Alzheimer sau al demenței poate fi acuzat în cazul în care o persoană în vârstă acumulează (dobândește și nu reușește să arunce un număr mare de obiecte). De exemplu, persoanele în vârstă care erau deja nervoase cu privire la îmbătrânire și la probabilitatea de a supraviețui resurselor lor pot începe să colecționeze lucruri "utile" și să economisească bani în mod obsesiv, deoarece se simt copleșiți de ceea ce îi așteaptă. Alții se agață de lucruri deoarece cred că amintirile lor se vor pierde fără dovezi vizibile ale trecutului.

Cum să vă descurcați. Ar trebui să încercați să vă raționați cu persoana în vârstă și chiar să discutați despre lucrurile pe care să le aruncați sau să le dați. Stabilirea unei cutii de amintiri pentru a ține "lucrurile speciale" la locul lor va ajuta la domolirea haosului. În cazul celor care tezaurizează grav, terapia de modificare a comportamentului și consilierea familiei ar putea face o diferență semnificativă în modul în care vă ocupați de el.

Refuzul de a accepta îngrijitori externi

Este o evoluție esențială atunci când membrii familiei decid să angajeze îngrijitori la domiciliu pentru cei dragi, dar această inițiativă este adesea anulată atunci când persoanele în vârstă refuză să lase noii îngrijitori să intre în casele lor. Alți vârstnici ar primi binevenit personalul de îngrijire la domiciliu doar pentru a le spune că sunt concediați!

Cum să faceți față. Implicarea unei persoane din afară îi indică vârstnicului că familia sa poate să nu vrea să aibă grijă de el. De asemenea, ridică amploarea nevoilor lor și îi face să se simtă nesiguri. Cereți-i seniorului să ofere un tratament la domiciliu pentru a încerca temporar. În loc să introduceți instantaneu zile întregi de tratament la domiciliu, ar putea fi de ajutor ca un lucrător medical la domiciliu să vină pentru o zi pe săptămână pentru a face menajul ușor și pentru a găti o masă timp de câteva ore. Atunci când vârstnicul este obișnuit să aibă pe cineva acasă și are încredere în îngrijitor, acesta s-ar simți mai confortabil să primească sprijin suplimentar.

Cheltuieli excesive sau frugalitate extremă

Unele persoane în vârstă se îndatorează, joacă jocuri de noroc sau trimit bani către organizații de caritate și escroci, în timp ce altele refuză să cheltuiască bani pe lucruri de care au cu adevărat nevoie, cum ar fi medicamente, lenjerie pentru adulți și îngrijire pe termen lung. Această problemă este direct legată de dorința lor de a face propriile alegeri și de a trăi independent. Atunci când seniorii își pierd libertatea în anumite domenii, ei încearcă să compenseze această pierdere și în alte moduri. Cheltuirea sau economisirea sunt doar moduri diferite de a face acest lucru.

Cum să faceți față. Atunci când încercați să abordați această problemă, vârstnicii insistă că nu există nicio problemă. Aceștia sunt banii dumneavoastră și îi puteți cheltui cum doriți. Ei au dreptul să se ocupe de propriile finanțe, dar este important să le abordați cu cap dacă nu sunt competenți. Suma cumulată cheltuită în sesiunile de cumpărături din lunile sau anii precedenți este prezentată pentru cei care cheltuiesc prea mult. Aceștia trebuie uneori să privească negru pe alb consecințele cumulate ale comportamentului lor. La celălalt capăt al continuumului, persoanele în vârstă care au avut cândva probleme în plata facturilor și în îngrijirea familiilor lor sunt posibil să nu fie dispuse să vadă probleme financiare nici pentru familiile lor. Ar putea fi de ajutor să le arătăm costul real al tratamentului lor.



Cerând o atenție nemijlocită

Persoanele în vârstă care încă mai pot face ceva pentru ele însele se pot concentra cu ușurință doar pe nevoile lor fizice și emoționale. Un lucru este dacă au cu adevărat nevoie de mult ajutor, dar dacă sunt elective, cererile lor pot fi și mai iritante. Unele persoane în vârstă pot, de asemenea, să "saboteze" planurile îngrijitorilor lor pentru o altă operațiune, inclusiv munca, vacanța și timpul petrecut în familie.

Cum să vă descurcați. Este important să setați limite unui vârstnic provocator, iar a nu face acest lucru este o formulă de epuizare pentru îngrijitori. Faceți tot ceea ce trebuie pentru ca vârstnicii să se implice în comunitate și în alte evenimente care nu vă includ direct. Toate pot fi alegeri durabile pentru ca un îndrăgostit să se concentreze pe altceva decât concentrarea dvs. în funcție de capacitatea lor, tratamentul zilnic pentru adulți, cluburi de carte, centre pentru seniori, oportunități de voluntariat și cursuri de artă.

Auto-reflecții

Activitate bazată pe World Alzheimer Report 2019, Atitudini față de demență. Citiți studiul de caz Stigmatizarea și atitudinile negative față de persoanele cu demență sunt încă omniprezente: importanța colaborării, p. 100, disponibil la <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2019.pdf>

Cum putem îmbunătăți atitudinea generală a oamenilor față de persoanele în vârstă care suferă de demență și Alzheimer?

Resurse și lecturi suplimentare

- SOS demența: <https://www.alpeca.si/dokumenti/ProAge/S.O.S.%20Dementia.pdf>
- Raportul mondial Alzheimer 2019: <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2019.pdf>
- Ce este boala Alzheimer: <https://cead.cumc.columbia.edu/content/what-alzheimers-disease>
- 10 semne: https://alz.org/alzheimers-dementia/10_signs
- Ce este boala Alzheimer: <https://alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers>
- Sfaturi pentru îngrijitori - strategii de comunicare: <https://alzsd.org/caregiving-tips-communication-strategies/>
- Ce trebuie să faci și ce nu trebuie să faci în îngrijirea bolnavilor de Alzheimer: <https://fivestarseniorliving.com/blog-post/the-dos-and-donts-of-alzheimers-caregiving>
- Sfaturi pentru cei care îngrijesc bolnavii de Alzheimer: <https://helpguide.org/articles/alzheimers-dementia-aging/tips-for-alzheimers-caregivers.htm>
- Ce trebuie să faci și ce nu trebuie să faci cei care îngrijesc bolnavi de Alzheimer: <https://heritageseniorcommunities.com/2016/02/11/alzheimers-caregiver-dos-and-donts/>
- Boala Alzheimer: <https://nhs.uk/conditions/alzheimers-disease/>
- Ce să nu le faci persoanelor cu Alzheimer: <https://verywellhealth.com/what-not-to-do-to-people-with-alzheimers-disease-97967>

Materiale video

- Ce este demența: <https://www.youtube.com/watch?v=HobxLbPhrMc&t=132s>



- Ce este demența: <https://www.youtube.com/watch?v=9G5x04tBEfw>
- Barbara, toată povestea: https://www.youtube.com/watch?v=DtA2sMAjU_Y
- Pierderea lui Greg: o poveste despre demență: <https://www.youtube.com/watch?v=zmHgTKVTliE>
- Fraze de învățat pentru îngrijitori: <https://www.youtube.com/watch?v=KKejCymVS2Q>
- Diferența dintre Alzheimer și demență: <https://www.youtube.com/watch?v=8lc0nvHU56E>
- Ce este boala Alzheimer: <https://www.youtube.com/watch?v=wflP8fFrOp0>
- Ce este boala Alzheimer? Cauze, semne și simptome, diagnostic și tratament: <https://www.youtube.com/watch?v=uAg-qLMJ5lg>
- Înțelegeți boala Alzheimer în 3 minute: https://www.youtube.com/watch?v=Eq_Er-tqPsA
- Cum evoluează boala Alzheimer: <https://www.youtube.com/watch?v=IAA7hMDZqb8&t=239s>
- Evoluția rapidă a bolii Alzheimer: <https://www.youtube.com/watch?v=XH4OcEW1G34>
- În ceață: Trăind cu boala Alzheimer cu debut precoce: <https://www.youtube.com/watch?v=UxSznEIQUXA>
- Câteva cuvinte de la Harvey și William, doi bolnavi de Alzheimer: <https://www.youtube.com/watch?v=q1BkfV2h09g>
- Boala Alzheimer: Perspectiva îngrijitorului: <https://www.youtube.com/watch?v=CcBH077AEm8>
- Comportamentul provocator: <https://www.youtube.com/watch?v=ZpXeefZ2jAM>

2.5. Activități cu persoanele în vârstă

Activitățile cu persoanele în vârstă sunt o parte intrinsecă a dezvoltării competențelor educatorilor și personalului care lucrează cu persoanele în vârstă. În esență, ar trebui să fiți capabili să puneți în practică ceea ce ați învățat prin proiectarea, adaptarea și desfășurarea de activități cu persoanele în vârstă. Activitățile relevante (de exemplu, atelierelor de lucru) vă vor ajuta în domeniul dvs. de activitate, dar vor îmbunătăți, de asemenea, calitatea vieții seniorilor și fericirea familiilor acestora. Ca urmare, acestea vor sprijini relațiile între generații și cartierele și comunitățile locale incluzive.

Sarcină: Utilizați modelul de scenariu de activitate din Anexa 6 și concepeți un scenariu de activitate relevant care să vă ajute să înțelegeți mai bine seniorii cu care lucrați.

Exemplu de activitate: Digital Storytelling⁴ poate fi bun pentru a vă ajuta să vă înțelegeți mai bine seniorii, dar puteți crea orice activitate pe care o considerați relevantă.

2.6. Testul de evaluare nr.2

- 1) Care este definiția stereotipurilor?
 - a) **Mituri necontestate sau credințe exagerate asociate cu o categorie, care sunt larg răspândite și înrădăcinate în contexte verbale, scrise și vizuale în cadrul societății.**
 - b) Apărarea drepturilor femeilor pe baza egalității dintre sexe
 - c) Răul sau prejudiciul care rezultă sau poate rezulta în urma unei acțiuni sau judecăți
- 2) Ce sunt dizabilitățile de învățare, potrivit Asociației Americane a Dizabilităților de Învățare?

⁴ Digital Storytelling How-To-Guide - Tools for Educators: <http://langwitches.org/blog/wp-content/uploads/2009/12/Digital-Storytelling-Guide-by-Silvia-Rosenthal-Tolisano.pdf>



- a) **Probleme de procesare bazate pe cauze neurologice**
 - b) Probleme care afectează mobilitatea, capacitatea fizică, rezistența sau dexteritatea unei persoane
 - c) Tulburări în care oamenii au gânduri, idei sau senzații recurente și nedorite (obsesii) care îi fac să se simtă îndemnați să facă ceva în mod repetat (compulsii)
- 3) Care dintre următoarele sunt tulburări de învățare?
- a) **Dislexia, disgrafia, discalculia, discalculia, dispraxia**
 - b) Tulburarea bipolară, depresia, schizofrenia, anorexia nervoasă
 - c) Tulburarea de procesare senzorială, pierderea auzului și surditatea, orbirea și vederea slabă
- 4) Care este definiția dislexiei?
- a) O tulburare de învățare a scrisului, ceea ce înseamnă că individul poate avea probleme de scriere, de adaptare și de ortografie cu acuratețe și consecvență
 - b) O tulburare de învățare legată de abilitățile motorii fine, cum ar fi tăierea, scrierea și unele abilități motorii grosiere, cum ar fi alergatul sau săriturile
 - c) **O tulburare de învățare în ceea ce privește cititul, ceea ce înseamnă că individul are probleme cu înțelegerea anumitor sunete, litere și a modului în care acestea se formează în cuvinte, s-ar putea să nu fie capabil să înțeleagă sensul anumitor cuvinte sau fraze**
- 5) Care dintre următoarele reprezintă o etapă a declinului cognitiv?
- a) **Deficiența cognitivă subiectivă**
 - b) Prodromal
 - c) Incubație
- 6) Câte persoane vor sta într-un cămin pentru persoane vârstnice în orice moment al vieții lor?
- a) Nu mai mult de 7 persoane
 - b) Nu mai mult de 2 persoane
 - c) **Nu mai mult de 4 persoane**
- 7) Conform unui studiu realizat de Pew Research Centre, câți vârstnici folosesc internetul?
- a) 29% dintre persoanele în vârstă de peste 65 de ani
 - b) 83% dintre persoanele în vârstă de peste 65 de ani
 - c) **67% dintre persoanele în vârstă de peste 65 de ani**
- 8) Care sunt câteva dintre cauzele apariției osteoporozei, atât pentru bărbați, cât și pentru femei?
- a) **Antecedente familiale, lipsa calciului sau a vitaminei D, abuzul de alcool, de droguri și prea puțină mișcare**
 - b) Prea multă mișcare, fumatul, utilizarea laptopului timp de 5 ore/zi, mersul pe jos
 - c) Antecedente familiale, lipsa de magneziu sau fier, mersul pe jos, fumatul
- 9) Care afirmație este adevărată?



- a) Știința a răspuns la toate întrebările noastre despre îmbătrânire
 - b) Persoanele de peste 85 de ani reprezintă segmentul de populație cu cea mai rapidă creștere**
 - c) Persoanele în vârstă nu sunt interesate de romantism, intimitate și sex
- 10) Conform unor studii recente, câți seniori cu vârste cuprinse între 50 și 80 de ani sunt singuri?
- a) Aproximativ o cincime dintre ei
 - b) Aproximativ o treime dintre ei**
 - c) Aproximativ o șaptea dintre ei
- 11) Care sunt cele trei nevoi pe care le are un senior?
- a) Hrană, reciprocitate, liniște
 - b) Proximitate, relații, reciprocitate**
 - c) Relații, exerciții fizice, hrană
- 12) Identificați un rol al seniorilor în comunitate:
- a) Mentoratul tinerilor**
 - b) Gătitul pentru nepoți
 - c) Tricotarea
- 13) Care sunt diferitele strategii care ajută la îmbunătățirea comunicării cu persoanele în vârstă?
- a) Vizitați-i o dată pe an
 - b) Evitați comunicarea deloc
 - c) Faceți timp, ascultați, puneți întrebări bune, ajutați**
- 14) Care sunt câteva dintre cauzele problemelor de memorie?
- a) Vârsta, stresul și depresia**
 - b) Privitul prea mult la televizor
 - c) Antecedente familiale
- 15) Ce este demența?
- a) Un sindrom (un grup de simptome conexe) asociat cu un declin continuu al funcționării creierului**
 - b) O tulburare alimentară periculoasă care implică autoînfoametarea în încercarea de a rămâne cât mai slabă posibil
 - c) O tulburare a dispoziției care provoacă un sentiment persistent de tristețe și pierderea interesului
- 16) Cum se poate preveni demența?
- a) Nu poate fi prevenită
 - b) Ducând un stil de viață sănătos - exerciții fizice, activități intelectuale + alimentație sănătoasă**
 - c) Vorbind despre ea cu alte persoane
- 17) Ce este boala Alzheimer?



- a) O afectare a picioarelor
 - b) O boală lentă și fatală a creierului**
 - c) Un sindrom asociat cu o pierdere continuă a mirosului
- 18) Care este cel mai frecvent simptom timpuriu al bolii Alzheimer?
- a) Pierderea obiectelor
 - b) Confuzie cu privire la timp și locație
 - c) Dificultatea de a reține informații nou învățate**
- 19) Ce puteți face pentru o persoană dragă în vârstă cu Alzheimer?
- a) Vorbiți cu el ca și cum ar fi un copil mic sau un bebeluș
 - b) Implică-i în activități distractive**
 - c) Puneți-i întrebări
- 20) Care sunt unele dintre comportamentele dificile pe care le poate manifesta o persoană în vârstă?
- a) Refuzul de a face duș sau baie, paranoia, acaparare**
 - b) Halucinații, plimbări lungi, condusul mașinii
 - c) Înjurături excesive, refuzul de a răspunde la telefon, mersul la cumpărături pe cont propriu

*Răspunsurile corecte sunt disponibile în fișa de verificare din Anexa 1



3. Lucrați cu seniorii

Acest capitol este dedicat subiectului lucrului cu persoanele în vârstă. Prima secțiune se referă la serviciile sociale, în timp ce a doua explică modul în care sunt finanțate serviciile sociale pentru persoanele în vârstă. Deoarece în multe țări există abordări diferite care nu pot fi sintetizate într-un singur modul, autorii au considerat că cel mai bine este să lucreze cu exemplul unei singure țări - România.

Secțiunea 3 analizează calitățile de care personalul de asistență socială are nevoie pentru a putea oferi servicii și ajuta persoanele vârstnice. Pentru a ajuta practicienii să motiveze și să implice seniorii, autorii au inclus puncte de orientare relevante în Secțiunea 4. Secțiunea 5 face un pas mai departe și prevede implicarea vârstnicilor în activități.

3.1. Servicii sociale pentru persoanele în vârstă

Principalele tipuri de servicii sociale adresate persoanelor vârstnice oferite atât de furnizorii de servicii sociale publici, cât și de cei privați (asociații, fundații, culte recunoscute prin lege) sunt următoarele:

- Îngrijirea temporară sau permanentă la domiciliu
- Îngrijire temporară sau permanentă într-un cămin pentru persoane vârstnice
- Îngrijire în centre de zi cu zi, cluburi pentru vârstnici, centre de îngrijire temporară, apartamente și locuințe sociale și altele asemenea.

Îngrijirea temporară sau permanentă la domiciliu constă în:

- Ajutor acordat pentru a efectua activitățile obișnuite ale vieții de zi cu zi.
- Activitățile de bază ale vieții cotidiene, în principal: asigurarea igienei corporale, îmbrăcarea și dezbrăcarea, hrănirea și hidratarea, asigurarea igienei eliminării, transferul și mobilizarea, deplasarea în interior, comunicarea.
- Activități instrumentale ale vieții cotidiene, în principal: pregătirea hranei, efectuarea cumpărăturilor, activități de menaj și spălătorie, facilitarea deplasărilor și însoțire, activități de administrare și gestionare a bunurilor, însoțire și socializare.
- Servicii de reabilitare și adaptare a mediului: mici amenajări, reparații și altele asemenea.
- Alte servicii de recuperare/reabilitare: kinetoterapie, fizioterapie, gimnastică medicală, terapie ocupațională, psihoterapie, psihopedagogie, logopedie, podiatrie și altele asemenea.
- Servicii medicale, sub formă de consultații și îngrijiri medicale la domiciliu sau în instituții de sănătate, consultații și îngrijiri stomatologice, administrarea de medicamente, furnizarea de materiale sanitare și dispozitive medicale.

Îngrijire temporară sau permanentă într-un cămin pentru persoane vârstnice

Ce este o casă de îngrijire pentru vârstnici

Un cămin pentru persoane vârstnice este un centru rezidențial, cu sau fără personalitate juridică, care acordă, pe o perioadă nedeterminată, îngrijire persoanelor în vârstă.

Ce servicii pot fi furnizate într-un cămin pentru persoane vârstnice:



- Supraveghere;
- Îngrijire medicală curentă asigurată de asistente medicale;
- Cazare pe o perioadă nedeterminată;
- Masă, inclusiv pregătirea de mâncare caldă, după caz;
- Curățenie;
- Socializare și activități culturale
- Alte activități, după caz: Asistență medicală asigurată de un geriatru, un medic internist sau un medic de familie, terapii de recuperare fizică/mentală/psihică, terapie ocupațională, menaj, pază, alte activități administrative etc.

Beneficiari de servicii sociale oferite în căminele pentru persoane vârstnice

Accesul unei persoane vârstnice în cămin se face ținând cont de următoarele criterii de prioritate:

- Necesită îngrijiri medicale permanente speciale, care nu pot fi asigurate la domiciliu;
- Nu se poate descurca pe cont propriu;
- Nu are susținători legali sau nu-și poate îndeplini obligațiile din cauza stării de sănătate sau a situației economice și a responsabilităților familiale;
- Nu are o locuință și nici un venit propriu.

Îngrijirea într-un cămin pentru persoane vârstnice dependenți poate fi organizată numai dacă îngrijirea la domiciliu nu este posibilă.

Unde ar trebui să meargă o persoană în vârstă pentru a beneficia de servicii sociale

Pentru a beneficia de servicii sociale, persoana vârstnică în cauză sau reprezentantul legal al acesteia trebuie să adreseze o cerere primăriei localității în a cărei rază teritorială își are domiciliul, respectiv serviciului public de asistență socială.

De asemenea, cererea de acordare de servicii sociale poate fi adresată direct unui furnizor privat de servicii sociale. Aprobarea dreptului la servicii sociale pentru persoanele vârstnice se face de către serviciul public de asistență socială în urma analizei situației sociale, economice și medicale a vârstnicului, prin anchetă socială, cu respectarea criteriilor prevăzute în grila națională de evaluare a nevoilor persoanelor vârstnice.



Sursa: Pexels.com

Stabilirea unei contribuții lunare de întreținere pentru persoanele vârstnice

Servicii de consiliere comunitară

Serviciile de consiliere comunitară, pentru prevenirea marginalizării sociale și pentru reintegrarea socială, sunt furnizate fără plata unei contribuții, ca un drept fundamental al persoanelor vârstnice, de către asistenții sociali.

Îngrijirea la domiciliu

În cazul îngrijirii la domiciliu (cu excepția serviciilor medicale furnizate în cadrul acestora), aceasta se acordă fără plată pentru persoanele vârstnice care, evaluate conform grilei naționale de evaluare a nevoilor persoanelor vârstnice, se încadrează în una dintre următoarele situații:

- Nu au venituri și nu au susținători legali
- Sunt beneficiari ai ajutorului social.

Persoanele vârstnice, care se încadrează în grila națională de evaluare a nevoilor persoanelor vârstnice cu venituri mai mari decât cele de mai sus, beneficiază de servicii cu plată, stabilite în urma procesului complex de evaluare, în funcție de tipul de servicii oferite și de veniturile persoanei/ susținătorilor, fără a depăși costul acestora calculat pentru perioada respectivă.

Tipurile de servicii și costul acestora se stabilesc de către autoritățile administrației publice locale, respectiv de către furnizorul de servicii sociale, cu respectarea prevederilor legale.

Obligațiile furnizorului de îngrijiri medicale la domiciliu sunt următoarele:

- Să informeze asiguratul cu privire la serviciile de îngrijiri medicale la domiciliu incluse în pachetul de servicii de bază, la obligațiile furnizorului, precum și la obligațiile asiguratului;



- Să respecte programul conform planului de îngrijiri medicale la domiciliu, în conformitate cu recomandările făcute de medicii specialiști din ambulatoriul de specialitate și din spital, zilnic, inclusiv sâmbăta, duminica și în zilele de sărbători legale;
- Să ofere servicii de îngrijire medicală la domiciliu tuturor asiguraților, fără nicio discriminare;
- Să nu modifice sau să întrerupă din proprie inițiativă schema de îngrijire recomandată;
- Să comunice direct, atât medicului care a recomandat îngrijirea medicală la domiciliu, cât și medicului de familie al asiguratului, evoluția stării de sănătate a acestuia;
- Să țină evidența serviciilor de îngrijiri medicale acordate la domiciliul asiguratului, cu privire la tipul de serviciu acordat, data și ora acordării, durata, evoluția stării de sănătate;
- Să urmărească prezentarea la controlul medical a asiguratului care l-a îngrijit, atunci când acest lucru a fost solicitat de medicul care a făcut recomandarea de acordare a îngrijirii medicale la domiciliu și să nu depășească din proprie inițiativă perioada de îngrijire medicală la domiciliu.

Cămin de îngrijire pentru persoane vârstnice

Bătrânii care nu au venituri sau susținători legali nu datorează contribuția de întreținere, aceasta fiind asigurată de la bugetul local sau județean, după caz, în limita stabilită de acestea.

Persoana vârstnică îngrijită în căminul pentru persoane vârstnice, precum și susținătorii legali ai acesteia, care au venituri proprii, trebuie să achite o contribuție lunară de întreținere, stabilită individual, în urma evaluării complexe, pe baza costului mediu lunar de întreținere din veniturile persoanei vârstnice și, după caz, ale susținătorilor legali ai acesteia.

Costul mediu lunar de întreținere se stabilește în funcție de gradul de dependență al persoanei vârstnice îngrijite și ia în considerare toate cheltuielile anuale curente ale căminului pentru persoane vârstnice, din care se scad sumele primite de la Fondul național unic de asigurări sociale de sănătate, pentru finanțarea drepturilor de personal al personalului medical și a medicamentelor.

Costul mediu lunar de întreținere trebuie să asigure îndeplinirea nivelului standardelor minime de calitate și nu poate fi mai mic decât standardul minim de cost aprobat prin hotărâre a Guvernului, în condițiile legii.

Persoanele vârstnice care au venituri și sunt îngrijite în căminul de bătrâni datorează o contribuție lunară de întreținere de până la 60% din valoarea venitului personal lunar, fără a depăși costul mediu lunar de întreținere aprobat.

Diferența până la valoarea integrală a contribuției lunare de întreținere va fi achitată de susținătorii legali ai persoanelor vârstnice îngrijite în cămine pentru persoane vârstnice, dacă aceștia realizează un venit lunar, pe membru de familie, în cuantum mai mare decât valoarea netă a salariului de bază minim brut pe țară garantat în plată, stabilit prin lege.

Susținătorii legali pot acoperi contribuția lunară integrală din propriile venituri prin intermediul unui angajament de plată.

La stabilirea venitului lunar al persoanei vârstnice sau a venitului lunar pe membru de familie al susținătorilor legali, procedați după cum urmează:



- Din veniturile nete lunare ale susținătorilor legali se scad eventualele obligații legale de întreținere, care sunt în curs de executare;
- Suma rămasă se împarte la numărul membrilor de familie pe care susținătorii legali îi au efectiv în întreținere.

Obligația de plată a contribuției lunare de întreținere pentru persoana vârstnică și/sau susținătorii legali se stabilește printr-un angajament de plată, semnat de persoana vârstnică, de reprezentantul legal al acesteia, după caz, și/sau de susținătorul legal. Angajamentul de plată constituie un titlu executoriu.

Obligația de plată a contribuției lunare către susținătorii legali poate fi stabilită, de asemenea, printr-o hotărâre judecătorească.

Auto-reflecții

Găsiți opțiunile de asistență socială pentru persoanele în vârstă din țara dumneavoastră. Ce este similar sau diferit în comparație cu alte țări?

Resurse și lecturi suplimentare

- Găsirea și organizarea asistenței sociale: <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/>

Materiale video

- Ce este asistența socială: <https://www.youtube.com/watch?v=sdg8AVbqSN8&t=2s>
- 10 opțiuni de locuințe pentru persoanele în vârstă de peste 55 ani: <https://www.youtube.com/watch?v=diFQ7I55AmE>

3.2. Finanțarea serviciilor sociale pentru persoanele în vârstă

Finanțarea serviciilor sociale pentru persoanele vârstnice este asigurată pe principiul împărțirii responsabilității între administrația publică centrală și cea locală.

Fonduri de la autoritățile centrale

Se alocă fonduri de la **bugetul de stat** pentru:

- Finanțarea activităților de asistență socială desfășurate de asociațiile și fundațiile românești cu personalitate juridică, precum și de unitățile de cult recunoscute în România;
- Cheltuieli de investiții și reparații capitale pentru unitățile de asistență socială din zonele defavorizate;
- Finanțarea cheltuielilor curente ale căminelor pentru persoane vârstnice;
- Finanțarea programelor de interes național destinate dezvoltării și sustenabilității serviciilor sociale pentru persoanele vârstnice
- Alte cheltuieli stabilite prin legile bugetare anuale.



Fonduri de la autoritățile locale

Se alocă fonduri de la **bugetul local** pentru:

- Sumele alocate în plus față de veniturile proprii ale centrelor de îngrijire
- Finanțarea cheltuielilor căminelor de îngrijire subordonate/administrate
- Finanțarea activității de asistență socială a unor asociații și fundații românești cu personalitate juridică, precum și a unităților de cult recunoscute în România
- Finanțarea cheltuielilor de organizare și funcționare a serviciilor comunitare de asistență socială, precum și a celor de îngrijire la domiciliu
- Cheltuielile de înmormântare pentru persoanele asistate care nu au susținători legali sau care nu își pot îndeplini obligațiile familiale din cauza stării de sănătate sau a situației economice precare.

Cheltuieli de exploatare și alte costuri

Cheltuielile de funcționare a căminului pentru persoane vârstnice sunt asigurate în conformitate cu principiul subsidiarității, în următoarea ordine:

- Din venituri proprii;
- Din sume alocate de la bugetele locale ale unităților/subdiviziunilor administrativ-teritoriale;
- De la bugetul de stat, din sume defalcate din taxa pe valoarea adăugată - în proporție de cel puțin 10% din standardul minim de cost. Sumele repartizate pe județe, la propunerea Ministerului Muncii și Justiției Sociale, se aprobă distinct prin anexa la legea bugetului de stat și se repartizează pe unități administrativ-teritoriale.

Cheltuielile pentru servicii medicale, materiale sanitare, dispozitive medicale și medicamente se suportă din fondurile și în condițiile prevăzute de reglementările privind asigurările sociale de sănătate.

Cheltuielile care nu sunt suportate de către fondurile de asigurări sociale de sănătate, în condițiile legii, sunt asigurate de către căminul de bătrâni, prin intermediul căruia se asigură asistența persoanei în cauză.

Reflecții pentru factorii de decizie politică

Studiile sociologice identifică persoanele vârstnice ca fiind una dintre cele mai vulnerabile categorii de populație, care devin din ce în ce mai dependente de serviciile de asistență socială, în contextul în care structurile informale și tradiționale (familia) se destramă. Vulnerabilitatea vârstnicilor este determinată de diminuarea potențialului de apărare socială prin ieșirea din circuitul social activ, pierderea rolurilor îi marginalizează atât în familie, cât și în societate, de la persoane active la persoane pasive, de la soț/soție la văduve. Din punct de vedere economic, sunt afectați prin scăderea veniturilor, deoarece acestea sunt insuficiente pentru asigurarea unei vieți decente, biologice, prin creșterea receptivității la boli, dizabilități, adicții și din punct de vedere psihologic, prin modificările psihologice și psihopatologice ale involuției. Pierderea rolurilor îi marginalizează atât în familie, cât și în societate. Migrația forței de muncă a lăsat în urmă sute de mii de părinți și bunici, singuri în casele lor, nevoiți să se descurce singuri. Pentru că țara noastră nu dispune de un sistem de îngrijire bine pus la punct, soarta vârstnicilor este în voia sorții, mulți dintre ei fiind abandonați, neglijați, izolați, afectați de singurătate sau trăind sentimentul inutilității.



Pentru a reduce riscurile pe care le prezintă îmbătrânirea populației, Guvernul trebuie să urmărească implementarea unor politici care:

- Să asigure o viață sănătoasă mai lungă și locuri de muncă pentru populația vârstnică aptă de muncă.
- Analizeze politica privind alocațiile sociale pentru pensionari.
- Analizeze legislația referitoare la pensionarea anticipată și la viitoarea vârstă de pensionare.

Domeniul social, în general, și cel al serviciilor sociale, în special, trebuie să promoveze găsirea de soluții la problemele sociale stringente ale societății și să implementeze măsuri de creștere a calității vieții persoanelor în vârstă. În acest sens, propunem o serie de măsuri care ar putea îmbunătăți viața persoanelor în vârstă:

- Promovarea imaginii pozitive a vârstnicilor în comunitate și dezvoltarea unor programe de educație comunitară privind prevenirea și combaterea formelor de violență, abuz și neglijare a vârstnicilor
- Promovarea îmbătrânirii active prin sport și sprijinirea accesului persoanelor vârstnice la săli de sport, piscine, terenuri de sport, precum și în orice spațiu public destinat activităților sportive, culturale și de agrement etc.
- Campanii de promovare a sănătății (promovarea unei alimentații sănătoase în rândul persoanelor în vârstă, promovarea sănătății mintale, a bolilor cardiovasculare, a cancerului de sân, a cancerului de col uterin, a cancerului de colon etc.)
- Campanii de promovare a drepturilor persoanelor în vârstă
- Informarea populației vârstnice cu privire la beneficiile voluntariatului pentru promovarea unei vieți active și a toleranței între generații
- Implicarea voluntarilor în cazul persoanelor singure cu nevoi ușoare de îngrijire: cumpărături, menaj, administrare de bunuri, însoțire etc. și formarea îngrijitorilor informal
- Creșterea accesului persoanelor vârstnice la servicii de bază în comunitate, accesibile, disponibile și la un cost rezonabil
- Identificarea persoanelor în vârstă care se confruntă cu cel mai mare risc de singurătate, excluziune socială și/sau depresie
- Înființarea sau sprijinirea funcționării centrelor de zi în care se desfășoară diverse activități: îngrijire a persoanelor vârstnice, recuperare fizică și psihică, menținerea și promovarea sănătății, terapie ocupațională, terapie prin muzică, petrecerea timpului liber, consiliere și consultanță juridică etc.

Evaluarea nivelului de dependență

În multe țări, nivelul sprijinului acordat de stat persoanelor în vârstă este stabilit pe baza nivelului de dependență al acestora. Tabelul de mai jos ilustrează grila națională de evaluare a nevoilor persoanelor vârstnice din România. Este posibil ca și alte țări să aibă grile de evaluare similare.

Nr.	Criterii de clasificare în grade de dependență	Nu necesită supraveghere sau ajutor	Are nevoie de supraveghere sau ajutor	Necesită supraveghere permanentă sau asistență
	<i>Evaluarea autonomiei</i>	0	1	2
A.1. Activități de bază ale vieții de zi cu zi				
1.	Igiena corporală (generală,	Autonomă	Ajutor partial	Se face numai



	intimă, toaletă specială)				cu ajutor
2.	Îmbrăcarea / dezbrăcarea (posibilitatea de a se îmbrăca, de a se dezbrăca, de a avea un aspect îngrijit)		Autonomă	Autonom și/sau parțial autonom pentru îmbrăcăminte; are nevoie de ajutor pentru a se încălța	Se face numai cu ajutor
3.	Hrană (posibilitatea de a se ajuta pe sine și de a se hrăni)		Mănâncă singur	Are nevoie de ajutor pentru a tăia carne, fructe, pâine etc.	Se face numai cu ajutor
4.	Igiena eliminării		Autonomă	Incontinență ocazională	Incontinent
5.	Mobilizare (trecerea dintr-o poziție în alta - ridicat - așezat, întins, etc. și deplasarea dintr-o direcție în alta)		Autonomă	Are nevoie de ajutor	Înscriși la pat
6.	Deplasarea în interior (deplasarea în interiorul camerei în care locuiește, cu sau fără baston, cadru, scaun cu roțile etc.)		Autonomă	Se mișcă cu ajutor parțial	Nu se mișcă fără ajutor
7.	Deplasarea în exterior (deplasarea în afara locuinței fără mijloace de transport)		Autonomă	Se mișcă cu ajutor parțial	Nu se mișcă fără ajutor
8.	Comunicare (utilizarea mijloacelor de comunicare la distanță pentru a alerta: telefon, alarmă, clopot, etc.)		Utilizarea normală a mijloacelor de comunicare	Nu utilizează mass-media în mod spontan	Incapabil de a utiliza mass-media
A.II Activități instrumentale					
1.	Pregătirea alimentelor (capacitatea de a pregăti singur alimentele)		Asigură, pregătește și servește mesele în mod normal	Necesită ajutor parțial la pregătirea și servirea meselor	Masa este pregătită și servită de o altă persoană
2.	Activități gospodărești (efectuarea treburilor casnice: curățenie, spălarea hainelor, spălatul vaselor etc.)		Efectuează singur treburile casnice	Efectuează parțial	Incapabilitate de a efectua treburile casnice, indiferent de activități



3.	Gestionarea și administrarea bugetului și a bunurilor (gestionează bunurile proprii, bugetul, știe cum să folosească banii etc.).		Gestionează în mod autonom propriile finanțe	Are nevoie de ajutor pentru operațiuni financiare mai complexe	Incapabil să își gestioneze bunurile și să își folosească banii.
4.	Cumpărături (capacitatea de a face cumpărăturile necesare pentru un trai decent)		Face cumpărăturile singur	Capabil să facă un număr limitat de cumpărături și/sau are nevoie de un însoțitor	Incapabil să facă cumpărături
5.	Aderența la tratamentul medical (posibilitatea de a respecta recomandările medicale)		Administrează medicamente în mod regulat (doza și ritmul)	la medicamente dacă dozele sunt pregătite separat	Incapabil să ia medicamente singur
6.	Utilizarea mijloacelor de transport (capacitatea de a utiliza mijloacele de transport)		Folosește transportul public sau conduce mașina proprie	Folosește transportul public însoțit	Călătorește puțin, doar însoțit, cu taxiul sau cu mașina.
7.	Activități de petrecere a timpului liber (persoana are activități culturale, intelectuale, fizice, etc. - singură sau în grup)		Le face în mod regulat	Rareori le face, fără participare spontană	Nu efectuează sau nu participă la astfel de activități

B. Evaluarea stării senzoriale și psiho-afective

1.	Acuitatea vizuală		Suficient de bună pentru a citi, a scrie, a lucra manual, etc.	Distinge fețele, vede suficient pentru a se orienta și evita obstacolele	Vede doar umbre și lumini: orbire
2.	Acuitatea auditivă		Aude bine	Aude doar vocea puternică sau doar cu ajutorul unei proteze	Surditate sau aude sunetele, dar nu înțelege cuvintele
3.	Deficiență de vorbire		Fără	Disfazie, substituție vocală, altele	Afazia
4.	Orientare		Orientat în timp și spațiu	Dezorientare în timp	Dezorientare în spațiu și/sau față de alte persoane
5.	Memorie		Fără probleme de memorie	Prezintă tulburări moderate,	Are tulburări grave, maligne



				benigne	
6.	Judecată		Intact	Reducere	Grav alterat
7.	Coerență		Complet întreținută	Parțial întreținută	Incoerență
8.	Comportament		Normal	Prezintă tulburări moderate (hipoactivitate, hiperactivitate etc.)	Are tulburări grave
9.	Tulburări afective (prezența depresiei)		Fără	Depresie medie	Depresie majoră

Gradul de dependență

- **Gradul I A** - persoane care și-au pierdut autonomia psihică, corporală, locomotorie, socială și pentru care este necesară prezența continuă a personalului de îngrijire;
- **gradul I B** - persoane imobilizate la pat, lucide sau persoane ale căror funcții psihice nu sunt complet alterate și care necesită supraveghere și îngrijire medicală pentru marea majoritate a activităților vieții cotidiene, zi și noapte. Aceste persoane nu-și pot desfășura singure activitățile zilnice de bază;
- **gradul I C** - persoane cu tulburări mintale severe (demență), care și-au păstrat în totalitate sau în mod semnificativ facultățile locomotorii, precum și unele gesturi cotidiene pe care le realizează doar stimulat. Necesită supraveghere permanentă, îngrijire pentru tulburări de comportament și îngrijire regulată pentru unele activități de igienă corporală;
- **gradul II A** - persoane care și-au păstrat autonomia psihică și parțial autonomia locomotorie, dar care au nevoie de ajutor zilnic pentru unele dintre activitățile de bază ale vieții cotidiene;
- **gradul II B** - persoane care nu se pot mobiliza din poziția culcat, dar care, odată ridicate, se pot deplasa în interiorul camerei de zi și care au nevoie de ajutor parțial pentru unele dintre activitățile de bază ale vieții cotidiene;
- **gradul II C** - persoane care nu au probleme locomotorii, dar care trebuie ajutate pentru activitățile de igienă corporală și activitățile instrumentale;
- **gradul III A** - persoane care se deplasează singure în interiorul casei, se hrănesc și se îmbracă singure, dar care au nevoie de ajutor regulat pentru activitățile instrumentale ale vieții cotidiene; dacă aceste persoane sunt cazate într-un cămin pentru persoane vârstnice și sunt considerate independente;
- **Gradul III B** - persoane care nu și-au pierdut autonomia și care pot efectua singure activitățile vieții cotidiene.



Sursa: Pexels.com

Recomandări privind clasificarea persoanelor vârstnice în grade de dependent

Gradele de dependență se stabilesc pe baza criteriilor menționate în Grila națională de evaluare a nevoilor persoanelor vârstnice, prin evaluarea stării funcționale, senzoriale și psiho-afective a persoanei vârstnice.

- 1) Evaluarea stării funcționale privind activitățile de bază și instrumentale ale vieții cotidiene se realizează prin observarea activităților desfășurate de persoana vârstnică, fără ajutorul altei persoane. Se consideră că ajutoarele materiale și tehnice, respectiv ochelarii, aparatele auditive, bastonul, rama etc. sunt folosite de persoana evaluată.
- 2) Evaluarea stării senzoriale și psihoafective este necesară având în vedere condiția obligatorie de integritate psihică și mentală a persoanei vârstnice pentru a putea desfășura activitățile de bază și instrumentale ale vieții cotidiene.
- 3) Fiecare activitate evaluată în Grila națională de evaluare a nevoilor persoanelor vârstnice se cuantifică prin cifrele 0, 1, 2.
- 4) Se recomandă încadrarea persoanelor vârstnice evaluate în următoarele grade de dependență:
 - a) **gradul IA** - persoane care și-au pierdut autonomia psihică, corporală, locomotorie, socială și pentru care este necesară prezența continuă a personalului de îngrijire;
 - b) **gradul IB** - persoane imobilizate la pat, lucide sau persoane ale căror funcții psihice nu sunt complet alterate și care necesită supraveghere și îngrijire medicală pentru marea majoritate a activităților vieții cotidiene, zi și noapte. Aceste persoane nu își pot desfășura singure activitățile zilnice de bază;
 - c) **gradul IC** - persoane cu tulburări mintale severe (demență), care și-au păstrat în totalitate sau în mod semnificativ facultățile locomotorii, precum și unele gesturi cotidiene pe care le realizează doar stimulat. Necesită supraveghere permanentă, îngrijire pentru tulburări de comportament și îngrijire regulată pentru unele activități de igienă corporală;
 - d) **gradul IIA** - persoane care și-au păstrat autonomia psihică și parțial autonomia locomotorie, dar care au nevoie de ajutor zilnic pentru unele dintre activitățile de bază ale vieții cotidiene;



- e) **gradul IIB** - persoane care nu se pot mobiliza din poziția culcat, dar care, odată ridicate, se pot deplasa în interiorul camerei de zi și care au nevoie de ajutor parțial pentru unele dintre activitățile de bază ale vieții cotidiene;
- f) **gradul IIC** - persoane care nu au probleme locomotorii, dar care trebuie ajutate pentru activitățile de igienă corporală și activitățile instrumentale;
- g) **gradul IIIA** - persoane care se deplasează singure în interiorul locuinței, se hrănesc și se îmbracă singure, dar care au nevoie de ajutor regulat pentru activitățile instrumentale ale vieții zilnice; dacă aceste persoane sunt cazate într-un cămin pentru persoane vârstnice, ele sunt considerate independente;
- h) **gradul IIIB** - persoane care nu și-au pierdut autonomia și care pot efectua singure activitățile vieții cotidiene.

Îngrijirea persoanelor vârstnice la domiciliu se poate face după cum urmează:

- Persoanele incluse în gradele de dependență IA, IB și IC sunt îngrijite în secțiile pentru persoane dependente;
- Persoanele încadrate în gradele de dependență IIA, IIB și IIC sunt îngrijite în secțiile pentru persoane semidependente;
- Persoanele încadrate în gradele de dependență IIIA și IIIB sunt îngrijite în secțiile pentru persoane independente.

Auto-reflecții

Cum sunt finanțate serviciile sociale pentru persoanele în vârstă în țara dumneavoastră? Ce este similar sau diferit în comparație cu alte țări?

Resurse și lecturi suplimentare

- Administrarea serviciilor în alte țări dezvoltate: <https://www.britannica.com/topic/social-service/Administration-of-services-in-other-developed-countries>

Materiale video

- Finanțarea asistenței sociale la vârste înaintate: <https://www.youtube.com/watch?v=j4MmvOIYRf8>
- Ce este locuința subvenționată pentru persoanele în vârstă: https://www.youtube.com/watch?v=RI0KtG_yeGI

3.3. Calități ale personalului de asistență socială pentru lucrul cu persoanele vârstnice

De ce calități ai nevoie pentru a lucra ca îngrijitor

Îngrijitorul trebuie să fie o persoană realistă, care înțelege limitele vârstnicului, nu are așteptări exagerate și îl îndeamnă să se implice în activități pe care le poate realiza, dar fără a-i cere să facă lucruri care îl depășesc.



De asemenea, trebuie să fie o persoană puternică din punct de vedere fizic și psihic. Munca de îngrijire vă poate pune la diverse provocări. El trebuie să se ocupe de igiena personală a vârstnicului sau să bandajeze rănilor și trebuie să facă acest lucru într-un mod care să nu afecteze stima de sine a persoanei îngrijite. Îngrijitorul nu trebuie să se certe cu persoana vârstnică, deoarece aceasta nu poate fi controlată dacă suferă de afecțiuni precum incontinența urinară și nu trebuie să fie deranjat de acest lucru.

Nu în ultimul rând, îngrijitorul trebuie să-și amintească întotdeauna că are grijă de o persoană suferindă. Prin urmare, compasiunea și implicarea sufletească sunt esențiale pentru a putea desfășura această activitate.

Semnificația calității în cazul serviciilor sociale pentru beneficiar implică:

- Timp și disponibilitate;
- Scopul - nivelul de performanță al serviciului;
- Deferența - modul în care este tratat de către personalul care furnizează serviciile;
- Stabilitatea - nivelul serviciului prestat este același pentru toate intervențiile.

La baza serviciilor de calitate se află anumite **trăsături** considerate fundamentale, și anume: - Calitatea serviciilor:

- Politețea - pentru ca beneficiarul să nu se simtă umilit pentru că are nevoie de ajutor
- Respectul - stă la baza oricărei relații
- Simpatie - pentru a avea o relație cât mai deschisă cu beneficiarul
- Promptitudinea - multe dintre nevoile persoanelor în vârstă sunt aici și acum
- Ascultarea activă - pentru a identifica problema reală care trebuie rezolvată
- Precizia - rezolvarea problemei care trebuie rezolvată, nu alta
- Accesibilitate - serviciile oferite trebuie să răspundă tuturor solicitărilor, fără nicio discriminare; instituția care oferă servicii sociale trebuie să fie, de asemenea, accesibilă și să aibă un program care să răspundă nevoilor solicitanților
- Claritate - etapele intervenției trebuie să fie descrise în așa fel încât beneficiarul să înțeleagă cum va fi rezolvată problema
- Personal bine informat și specializat - pentru a menține și îmbunătăți calitatea serviciilor;
- Obiectivitate - lipsa de favoritism față de o parte sau alta; lipsa de prejudecăți.

Abilități de comunicare

În orice carieră, avem nevoie de abilități solide de comunicare, dar pentru asistente medicale aceasta este cea mai importantă calitate, deoarece trebuie să fie dispuse să relaționeze ușor cu persoana pentru care lucrează și cu familia acesteia, să aibă abilități de ascultare și să urmeze întocmai instrucțiunile date de medic sau de familie.

Întrebare de autorefecție: Mă identific în descrierea de mai sus?

Stabilitatea emoțională

Îngrijirea unei persoane care nu poate avea grijă de ea însăși este destul de stresantă atunci când trebuie să te confrunți cu situații traumatizante. Capacitatea de a accepta suferința și moartea fără a căpăta un caracter personal este esențială.

Întrebare de autoreflexie: Sunt capabil să am grijă de o persoană în vârstă fără să mă implic emoțional?



Sursa: Pexels.com

Empatie

Îngrijitorii de vârstnici trebuie să manifeste empatie față de durerea și suferința bolnavilor. Ei trebuie să fie capabili să simtă compasiune și să ofere confort fizic și mental. Ei se vor confrunta cu destul de multe momente de oboseală și, prin urmare, trebuie să fie capabili în orice moment să recunoască simptomele bolii și să acționeze eficient atunci când apare o situație critică.

Întrebare de autoreflexie: Pot să fac față acestei provocări?

Flexibilitate

Flexibilitatea este o calitate deosebit de importantă în lucrul cu persoanele greu de deplasat, imobilizate sau care nu pot avea grijă de ele însele. O asistentă medicală trebuie să aibă flexibilitate atât în ceea ce privește programul de lucru (să fie disponibilă pentru ore suplimentare, pentru a lucra noaptea, pentru a lucra în weekend), cât și responsabilitățile care îi revin (menaj, administrare de medicamente, companie, diverse comisioane etc.).



Întrebare de autorefecție: Sunt dispus să îmi fac planurile pentru ziua respectivă în funcție de dorințele beneficiarului?

Atenție la detalii

Orice pas greșit în acest domeniu poate avea consecințe pe termen lung. O bună asistentă medicală trebuie să fie foarte atentă la detalii, să fie foarte atentă să nu sară peste pașii indicați de medic sau de familie. Atunci când o mică greșeală, fie în administrarea greșită a medicamentelor, fie în alimentație, duce la o tragedie, atenția la detalii poate face diferența între viață și moarte. Fiecare persoană care dorește să lucreze ca îngrijitor de vârstnici trebuie să fie conștientă de acest aspect.

Întrebare de autorefecție: Sunt o persoană responsabilă care poate gestiona riscurile care pot provoca diverse accidente?

Abilități de rezolvare a problemelor

Dacă pacientul se află într-o situație foarte gravă, într-un stadiu foarte avansat al bolii, o urgență medicală poate apărea în orice moment, iar asistenta medicală trebuie să aibă capacitatea de a lua rapid decizii în situații foarte stresante și de a rezolva problemele cât mai repede posibil, sau chiar înainte ca acestea să apară.

Îngrijitorul de vârstnici trebuie să știe cum să liniștească pacientul, să-i inspire încredere, să-i arate că el controlează situația; având o bună capacitate de rezolvare a problemelor, veți ști să gestionați momentele de irascibilitate, neîncredere, jenă și ostilitate care pot apărea din cauza suferinței și a bolii.

Întrebare de autorefecție: Am capacitatea de a dialoga cu o persoană irascibilă sau cu o persoană pe moarte?

Diferite abilități interpersonale

Având în vedere că îngrijitorii persoanelor vârstnice lucrează, în general, cu persoane bolnave, aceștia trec prin diverse situații neprevăzute și mai puțin plăcute și, prin urmare, au nevoie de diverse abilități personale care să îi ajute să facă față unor astfel de situații. Aceștia trebuie să știe să comunice atât cu persoana bolnavă, cât mai delicat posibil, dar și cu familia acesteia și cu medicii și asistentele. De cele mai multe ori, el trebuie să intuiească nevoile pacientului și să încerce să-i ofere un climat cât mai calm, cald, prietenos și cu puține momente de tensiune. Trebuie să știe cum să acționeze în cât mai multe situații și să relaționeze cu cât mai multe tipuri de personalități.

Întrebare de autorefecție: Sunt pregătit pentru un dialog cu persoane care nu împărtășesc aceeași viziune ca și mine?

Forța fizică

Atribuțiile unui asistent medical vor include diverse activități care pot necesita forță fizică: statul în picioare pentru perioade lungi de timp, ridicarea unor obiecte foarte grele sau a persoanei care are nevoie de îngrijire (schimbarea hainelor unei persoane paralizate, îmbăierea acesteia etc.).

Întrebare de autorefecție: Am capacitatea și disponibilitatea și dorința fizică de a ridica greutăți mari?



Abilitatea de a acționa prompt și eficient

Îngrijitorul de persoane vârstnice trebuie să fie pregătit să răspundă rapid la urgențe și la alte situații care pot apărea. Destul de des, munca de îngrijire a sănătății unei persoane grav bolnave necesită, de fapt, un răspuns brusc, spontan, dar bine gândit, la incidente neprevăzute, iar asistenta medicală trebuie să fie pregătită în orice moment să acționeze prompt și eficient, pentru a face față unei crize calme.

Îngrijitorul de bătrâni trebuie să fie capabil să facă față unor situații mai delicate, să aibă cunoștințe despre boala pacientului pentru a identifica eventualele urgențe care pot apărea și să acționeze cu calm în beneficiul pacientului. Trebuie să luăm în calcul și cea mai dureroasă și mai insuportabilă situație: moartea. Ea trebuie să fie stăpână pe sine, să nu se lase afectată, copleșită de moment, ci să acționeze pentru a oferi sprijin moral, pentru a putea susține familia în aceste momente delicate.

Întrebare de autorefecție: Sunt stabilă din punct de vedere emoțional? Pot rezista în situații extreme?

Respect

Și nu în ultimul rând, respectul este o calitate esențială în lucrul cu persoanele bolnave. O bună asistentă medicală trebuie să aibă respect pentru oameni și pentru reguli. Trebuie să rămână imparțială în orice moment, trebuie să fie conștientă de confidențialitate (unii oameni doresc ca cei din jur să nu cunoască toate aspectele bolii sau suferinței persoanei respective), trebuie să arate respect pentru cultura și tradiția familiei respective. Mai presus de toate, îngrijitorul trebuie să respecte dorințele pacientului sau ale familiei acestuia.

Întrebare de autorefecție: Sunt o persoană educată să respect dorințele celorlalți?

Aveți grijă de voi înșivă

Un cuvânt de precauție. Trebuie să rămâneți sănătos pentru a avea grijă de altcineva. S-a constatat că cei care au grijă de vârstnicii lor suferă de stres, anxietate, depresie și tulburări musculo-scheletice. Dacă este posibil, împărțiți responsabilitățile între dumneavoastră, soțul/soția dumneavoastră și alți membri ai familiei. Este important să nu uitați să faceți pauze, să vă desprindeți puțin și să vă bucurați și voi de viață.



Sursa: Pexels.com

Auto-reflecții

Luând în considerare întrebările de autorefecție de mai sus, care sunt punctele tale forte și punctele slabe atunci când vine vorba de relația cu persoanele în vârstă?

Resurse și lecturi suplimentare

- 11 trăsături esențiale pentru a fi un îngrijitor: <http://www.seniorhelpers.ca/blog/11-essential-traits-to-being-a-caregiver>

Materiale video

- Aș fi vrut să-mi spună cineva: <https://www.youtube.com/watch?v=4MwDQU47dzI>
- Atribuțiile de îngrijitor la domiciliu: <https://www.youtube.com/watch?v=t2XN8DwdQos>

3.4. Cum să motivăm și să implicăm persoanele în vârstă

Îngrijirea și relațiile de succes cu persoanele în vârstă necesită adesea abilități și strategii interpersonale unice. Mai jos sunt prezentate cinci modalități de a încuraja și motiva adulții în vârstă⁵.

⁵How to motivate the elderly and support their progress: <https://blog.ioaging.org/caregiving/goal-setting-seniors-motivate-elderly-support-progress/>



Încurajați stabilirea de obiective puține și ușor de gestionat

Încurajarea unor obiective puține și ușor de gestionat, care să acopere nevoile primare și secundare ale seniorilor, ar contribui la motivarea și implicarea acestora:

- Nevoi primare îndeplinite: independență, relevanță
- Nevoi secundare satisfăcute: companie, securitate

Tinerilor și adulților aflați în floarea vârstei li se reamintește frecvent să își stabilească și să își îndeplinească obiectivele. Obiectivele pot fi benefice și pentru mulți adulți în vârstă. Orientarea către obiective poate insufla motivație, un sentiment de scop și mândrie pentru realizări. În cazul persoanelor în vârstă, creați-vă zilnic câteva obiective puține și ușor de gestionat, fie că este vorba de a face zece exerciții de întindere, de a finaliza un mic proiect de artizanat sau ceva la fel de simplu ca și terminarea unei cești de suc. Facilitați și asistați pe parcurs. Oferiți încurajări la fiecare pas mic și felicitați-i când sarcina este finalizată. Faptul de a fi recunoscut pentru îndeplinirea unei sarcini aparent simple (pentru noi) poate uneori să facă ziua unui senior!

Întrebare de auto-reflecție: Sunt un bun însoțitor?

Afirmarea identității de sine

Încurajarea seniorilor de a-și afirma identitatea de sine ar contribui, de asemenea, la motivarea și implicarea lor:

- Nevoi primare satisfăcute: relevanță
- Nevoi secundare satisfăcute: companie, securitate emoțională

Mulți, foarte mulți vârstnici au povești de viață atât de fascinante. Dacă cineva le-ar asculta. Poate fi greu de imaginat pentru unii, dar fiecare adult în vârstă a fost la un moment dat tânăr și probabil plin de energie, pasiuni, ambiții și vise. Zilele lor de tinerețe, dacă vreți să-i întrebați, au fost adesea pline de aventuri, romane și multe alte povești din cartea lor de viață. Mulți dintre ei, dacă vă interesează doar să aflați, ar fi bucuroși să vă împărtășească povești, să vă arate fotografii și obiecte și să rememoreze gloriile trecutului lor.

Dacă adultul în vârstă locuiește departe de propria casă, cum ar fi într-un centru de îngrijire pe termen lung, înconjurați mediul de viață al seniorului cu ancore de memorie pozitive, cum ar fi fotografii, cărți poștale, postere, artefacte, parfumuri, muzică, filme, trofee, onoruri și premii etc. Lăsați aceste obiecte să sporească bogăția mediului de viață al adultului în vârstă și să servească drept subiecte de conversație ușoare. Dacă sunteți un membru al familiei, la fiecare vizită aduceți unul sau două obiecte care îl pot ajuta pe adultul în vârstă să evoce mândria sau amintiri plăcute din trecut. Puneți întrebări și ascultați poveștile.

Încurajarea unui adult mai în vârstă să își construiască biografia prin articularea unei istorii orale și/sau scrise este o formă minunată de resursă psihologică care menține vârstnicii activi din punct de vedere cognitiv, emoțional și social. Aceasta sporește stima de sine și înalță spiritul. În timp ce ascultați poveștile, puneți întrebări pentru a aprofunda detaliile bogate și vii din amintirile lor. Priviți cum i se luminează fața și cum i se lărgeste zâmbetul pe măsură ce își împărtășește povestea.



Întrebare de auto-reflecție: Sunt eu o persoană care poate înălța spiritul unei persoane în vârstă?

Utilizarea tehnologiilor

Pentru a-i motiva și implica pe vârstnici, îi puteți ajuta să utilizeze noile tehnologii:

- Nevoi primare satisfăcute: companie, relevanță.
- Nevoi secundare satisfăcute: independență, securitate.

Internetul și rețelele de socializare sunt oportunități minunate pentru adulții în vârstă. Din ce în ce mai mulți seniori se conectează cu familia și prietenii prin intermediul tehnologiei. Familia și prietenii, la rândul lor, găsesc adesea aceste conexiuni convenabile și mai puțin stresante. Pe lângă beneficiile sociale, conexiunile online oferă, de asemenea, familiei și prietenilor șanse regulate de a "verifica" bunăstarea fizică, mentală și emoțională a vârstnicilor, ceea ce altfel nu ar fi posibil. Conectarea pe internet nu înlocuiește intimitatea fizică și apropierea emoțională care pot apărea în cazul interacțiunilor față în față. Cu toate acestea, mulți adulți în vârstă s-ar simți mult mai singuri fără rețelele de socializare. Studiile arată că platformele de socializare care erau cândva populate în principal de tineri sunt acum din ce în ce mai mult îmbrățișate de adulții în vârstă.

Întrebare de auto-reflecție: Folosesc internetul? Pot să-i învăț pe alții?

Sentimentul de utilitate

Promovarea sentimentului de utilitate al seniorilor ar contribui la motivarea și implicarea acestora:

- Nevoi primare satisfăcute: relevanță, independență.
- Nevoi secundare satisfăcute: companie, securitate.

Mulți vârstnici activi din punct de vedere cognitiv doresc să aibă un sentiment de utilitate, chiar dacă funcțiile lor fizice sunt limitate. Identificați și introduceți subiecte de conversație sau sarcini în care vârstnicul se poate simți dorit și necesar. De exemplu:

- Cereți-le sfaturi cu privire la chestiuni practice, dar și la chestiuni de viață importante. Conversează cu ei ca și cum ar fi mentori.
- Cereți-le părerea cu privire la anumite decizii pe care trebuie să le luați.
- Introduceți proiecte sau sarcini ușor de gestionat de care să se ocupe, în care să simtă un sentiment de împlinire.

Întrebare de auto-reflecție: Pot să implic persoanele în vârstă în activități care să le facă să se simtă utile?

Abilități de adaptare și flexibilitate

Dacă îi ajutați pe vârstnici să se descurce cu sarcinile de zi cu zi, acest lucru îi va ajuta să se motiveze:

- Nevoi primare satisfăcute: independență, siguranță.
- Nevoi secundare satisfăcute: relevanță.



Pe măsură ce un adult în vârstă experimentează limitări cognitive și/sau fizice crescute, sunt necesare diverse tipuri de abilități de adaptare pentru a-l ajuta pe vârstnic să se adapteze cu demnitate. Acestea pot include:

- Obiective mai puține, dar realizabile, așa cum s-a menționat anterior.
- Împărțiți și cuceriți: împărțiți sarcinile în pași mai ușor de gestionat.
- Ajutați persoana în vârstă să identifice obiective mai realiste.
- Asistarea persoanei în vârstă în selectarea unor mijloace alternative de realizare a obiectivelor.
- Permitea ca seniorul să facă ceea ce este capabil, ajutând în același timp doar atât cât este necesar pentru a finaliza un obiectiv.

Întrebare de auto-reflecție: Sunt o persoană realistă?

Auto-reflecții

Gândiți-vă la o situație reală și dați un exemplu despre modul în care ați implicat persoanele în vârstă într-o activitate care le-a îmbunătățit motivația.

Resurse și lecturi suplimentare

- Cum să motivezi persoanele în vârstă să participe la activități: <https://devotedguardians.com/how-to-motivate-seniors-to-participate-in-activities/>
- Cum să vă motivați persoana iubită să participe la activități: <https://www.mjhs.org/resource/motivating-your-loved-one-to-participate-in-activities/>

Materiale video

- Îmbătrânirea este o binecuvântare: <https://www.youtube.com/watch?v=itxI9aNW3UU>
- 45 de lecții de viață de la un vârstnic de 90 de ani: <https://www.youtube.com/watch?v=2k0IkYdgbBE>

3.5. Cum să implicăm persoanele în vârstă în activități

În general, activitățile pentru persoanele în vârstă sunt sedentare și au un impact extrem de scăzut. Cu toate acestea, în prezent, seniorii sunt la fel de plini de viață și de energie, atât fizic, cât și psihic, ca și rudele și prietenii lor mai tineri, iar activitățile în care sunt implicați vârstnicii sunt extrem de benefice. Trebuie să se înțeleagă că orice slăbiciune pe care o au seniorii nu trebuie să fie un obstacol în desfășurarea diverselor activități pe care aceștia le pot desfășura.

Cea mai bună abordare este să îi întrebați pe aceștia despre activitățile pe care doresc să le facă. Acest lucru este mult mai eficient decât să presupunem ceva ce vă doriți. A le pune întrebări deschise despre ceea ce le place și ceea ce nu le place să facă este un bun început pentru planificarea activităților și pentru a le descoperi interesele. Evaluați nevoile mentale ale persoanei și, dacă este vorba de un grup, activitățile trebuie planificate astfel încât să participe întregul grup.



Luăți în considerare activitatea fizică pentru a menține vârstnicii în formă, atât mental cât și fizic. Cele mai eficiente activități sunt adesea o provocare, dar ele trebuie să însemne în unele situații mai mult decât o simplă plimbare. De exemplu, o activitate precum fitnessul, înotul sau dansul poate îmbunătăți sănătatea mentală și fizică.

Se poate începe să se caute oportunități de călătorie care îi vor ajuta pe vârstnici să își exploreze interesele. Dacă aceștia sunt interesați de natură, de viața sălbatică sau de fotografie, puteți căuta un traseu care să se potrivească puterii lor de efort. De asemenea, dacă sunt interesați de istorie, puteți planifica un tur istoric al muzeelor locale. Fiecare oraș și regiune au astfel de locuri, iar unele dintre căminele de îngrijire pentru vârstnici organizează diverse activități pentru rezidenți pentru a le spori starea generală de sănătate. De asemenea, încurajați-i pe vârstnici să socializeze, să își împărtășească cunoștințele, istoria și viața. Socializarea este un pilon important pentru oricine.

Trebuie să vă asigurați că activitatea la care îi supuneți direct sau indirect pe vârstnicii dumneavoastră este semnificativă și captivantă, astfel încât seniorii să o facă cu plăcere. Scopul nu este neapărat să le oferiți un loc de muncă, ci să se bucure în același timp de activitatea respectivă.

Activități care să încurajeze implicarea seniorilor

Știm deja că seniorii sunt ca niște copii și că este nevoie de multă muncă pentru a-i convinge să iasă din zona lor de confort. Așadar, cum convingeți o persoană în vârstă să se implice în activități recreative?

În primul rând, dacă sugestiile de activități vin din partea unui personal avizat, cum ar fi un medic, acestea vor fi luate mult mai în serios decât dacă încercăm să îi convingem să le facă. De multe ori ajută la evidențierea importanței acestor activități în menținerea sănătății și îi face pe vârstnici mai receptivi la inițiative. În același timp, dacă sugestia vine din partea unei persoane de aceeași vârstă de a avea un model, poate fi încurajatoare. Cu toate acestea, cel mai important lucru este să găsim acele activități care sunt benefice și pentru ei, dar care pot fi și vor fi pe placul lor. Nu uitați că, până la urmă, scopul lor este să genereze o stare de bine și nu vrem ca ei să se simtă forțați să facă aceste activități.

Iată care sunt principalele tipuri de activități:

- Activități de antrenare a minții
- Activități educative
- Activități fizice
- Activități de petrecere a timpului liber

În zilele noastre, orice dispozitiv pe care îl cumpărați este însoțit de un manual de utilizare. Cumpărați un cuptor cu microunde și acesta vine cu un manual de 120 de pagini. Ce trebuie să faceți și ce nu trebuie să faceți? Cum să îl folosiți în mod optim pentru a vă păstra garanția? La ce servesc butoanele și alte detalii mai mult sau mai puțin importante?

Cel mai complex "aparat" de pe pământ vine însă fără un manual de utilizare. Este vorba despre creierul nostru. Fără acest manual, folosim metoda clasică de a învăța cum să lucrăm cu el: "încercare și eroare". Încercăm și ne dă o eroare, încercăm din nou și ne dă o eroare... și tot așa până când găsim metoda optimă de operare.



Unul dintre principiile de bază ale creierului nostru este că trebuie antrenat, la fel ca mușchii. Dacă nu folosești un mușchi, acesta nu numai că nu se dezvoltă, dar poate deveni chiar inutilizabil. De altfel, mușchii nefolosiți se atrofiază cu peste 30% săptămânal. De aceea, după ce ai un picior în ghips timp de 3 săptămâni, trebuie să faci fizioterapie. La fel și creierul. Americanii chiar au o vorbă pentru asta: "ori îl folosești, ori îl pierzi". Iar noi credem că acesta este unul dintre secretele succesului în toate aspectele vieții. Dacă nu dezvolti în mod constant cea mai importantă resursă cu care ai fost înzestrat, este dificil să ai rezultate atât în ceea ce privește dezvoltarea personală, cât și în orice alt aspect al vieții tale.

Orice ai gândi, gândește invers. Îți propunem 11 exerciții simple, dar extrem de eficiente pentru a-ți antrena creierul fără a fi nevoie de prea mult efort. Sunt lucruri pe care le poți face începând de astăzi. Poți începe cu cele mai simple exerciții, pentru care nu ai nevoie nici de efort și nici de mult timp.

Schimbați ceasul de la o mână la alta

Majoritatea oamenilor își folosesc ceasul pe mâna stângă. În momentul în care vrei să vezi cât este ceasul, creierul tău nu depune niciun efort să „îndeplinească” această sarcină. Este pur și simplu un reflex și tot ceea ce facem din reflex nu mai trece prin conștient.

La fel este și când conducem. La început, ne gândim la fiecare pas. Trebuie să ridic ușor piciorul stâng, trebuie să încep să apăs pedala cu piciorul drept, trebuie să mă uit în oglinda din stânga să văd dacă e liber, trebuie să schimb viteza etc. După ce luăm permisul de conducere și cineva vorbește cu noi în mașină, îi spunem: te rog să taci, că acum conduc. După un timp, devine un reflex și nu mai procesezi aceste lucruri în mod conștient.

Prin urmare, vă recomand să schimbați periodic ceasul de la o mână la alta. În acest fel, îți vei forța creierul să gândească înainte de a procesa. Puteți face aceste modificări la începutul fiecărei luni.

Practică: Întrebați-i pe vârstnici cât este ceasul la diferite ore.

Mergeți pe trasee diferite în fiecare zi

Antrenează-ți creierul cu un alt exercițiu simplu, dar util: mergi pe diferite rute în fiecare zi. Dacă mergi la fel în fiecare zi, creierul tău este deja pe „pilot automat”. De aceea se întâmplă să ajungi la birou și copilul este încă în mașină – pentru că ai uitat să mergi la grădiniță. Forțați-vă creierul să gândească, să lucreze.

Dacă faci parte din lumea vânzărilor, această strategie poate fi utilă și pentru rezultatele tale. Mergând pe căi diferite în fiecare zi, vei vedea noi clienți potențiali. Deci, este un exercițiu cu mai multe beneficii.

Practică: Faceți plimbări zilnice pe diferite trasee cu seniorii.

Nu utilizați GPS-ul

Majoritatea lucrurilor pe care le avem în viața noastră au fost create pentru a ne face viața mai ușoară. Dar să nu uităm că aceste lucruri ne afectează și creierul. Făcând din ce în ce mai puține exerciții fizice, creierul nostru se atrofiază. Priviți o hartă, citiți numele străzilor de pe clădiri, cereți informații. Măcar din când în când.



Exersați: Planificați împreună cu vârstnicii trasee de mers pe jos cu nume de străzi sau repere cunoscute, cum ar fi monumente, instituții etc.

Învățați ceva diferit în fiecare zi

Încercați să învățați ceva nou în fiecare zi. Puteți face acest lucru citind sau folosind Wikipedia sau Google. Căutați un cuvânt, un concept, o companie, un nume sau o țară și învățați ceva nou în fiecare zi. În acest fel, nu numai că vă antrenați creierul, dar îl și hrăniți.

Creierul dvs. seamănă foarte mult cu o mașină. Dacă nu îl hrănești, nu va funcționa. Dar aveți grijă cu ce îl hrăniți. Rezultatul nu va fi același dacă alimentați cu "motorină premium" sau cu apă.

Faceți exerciții: Căutați subiecte de discuție în diferite domenii de activitate pentru fiecare zi. Concepeți un plan de discuții săptămânal.

Faceți exerciții fizice

Gimnastica minții nu exclude gimnastica musculară. Nu este un secret că exercițiile fizice ajută nu numai corpul, ci și mintea. Departamentul de Științe ale Mișcării de la Universitatea din Georgia a ajuns la concluzia că până și o mișcare de 20 de minute poate ajuta creierul uman.

Exercițiile fizice cresc ritmul cardiac și astfel pompează mai mult oxigen în creier. În același timp, în timpul exercițiilor fizice, organismul eliberează hormoni, ceea ce contribuie atât la relaxarea noastră, cât și la învățarea și la o mai bună transmitere a semnalelor în cadrul sistemului nervos.

Exercițiul fizic: Încercați să adaptați zilnic exercițiile fizice, în funcție de posibilitățile fiecăruia.

Hidratați-vă din abundență

Creierul este format în proporție de 90% din apă, așa că beți cât mai multă! Doza zilnică optimă de apă este de cel puțin 5% din greutatea corporală.

Atunci când vă este sete, creierul dumneavoastră nu mai funcționează în mod optim (timp de câteva zeci de minute). Conștiința percepe setea mult mai târziu decât o resimte creierul la nivel celular. Așadar, beți apă înainte de a vă simți setea.

Exercițiu: zilnic, individul trebuie să bea cel puțin 2 litri de apă. Folosiți un pahar personalizat de 150 ml pentru fiecare persoană în vârstă din care să bea apă.

Renunțați la televizor

S-a dovedit deja științific că televizorul este o prostie. Este un mijloc de comunicare prin care mesajul intră în creierul tău fără niciun efort... ca să nu mai spunem că, de multe ori, acest mesaj nu este cel corect.

Ca o mică paranteză, sunt de acord că unele emisiuni pot fi extrem de educative și pot contribui la dezvoltarea creierului (National Geographic, Discovery etc.).

Exercițiu: Propuneți un program de maxim 2 ore pe zi pentru televiziune cu emisiuni diferite și în general educative.



Renunțați la alcool

Legat de acest subiect, nenumărate studii arată că alcoolul încetinește funcțiile creierului. Chiar și celor care spun că "un pahar de vin pe zi este recomandat", le sugerez să bea apă în loc de vin.

Faceți exerciții fizice: Evitați pe cât posibil alcoolul pentru persoanele în vârstă care au acest obicei.

Învățați o limbă nouă

Probabil că cea mai bună modalitate de a vă antrena creierul este să învățați o limbă nouă. Statisticile arată că o persoană care învață două sau trei limbi străine poate învăța cu ușurință și șase sau șapte limbi străine.

Știați, de exemplu, că puteți învăța o limbă în doar câteva săptămâni? Metoda Lozanov este una fantastică în acest sens.

Exercițiu: Încercați să-i propuneți persoanei în vârstă un exercițiu într-o limbă străină.

Dezvoltă-ți vocabularul

Un alt exercițiu de gimnastică a minții este dezvoltarea vocabularului în limba maternă. Nu doar cuvinte noi într-o limbă nouă, ci și cuvinte noi în limba ta. Luați dicționarul și învățați un cuvânt nou în fiecare zi. Aplicați această strategie începând de astăzi.

Exercițiu: Folosiți metode pentru a învăța cuvinte noi prin jocuri și discuții gratuite.

Jucați jocuri de antrenare a creierului

Nu în ultimul rând, vă puteți antrena foarte bine creierul în timp ce vă relaxați. Vă sugerez să jucați acele jocuri care vă provoacă să găsiți diferențele sau cele de memorie. Pe brainmetrix.com și lumosity.com puteți găsi astfel de jocuri drăguțe care vă ajută să vă puneți creierul în mișcare.

La școală exista un joc-concurs pe care copiii îl jucau în pauze. Jocul era despre calcule. Exista un arbitru și doi jucători. Arbitrul a început jocul cu unul dintre jucători și a spus "Cât face $2 + 2$?" Jucătorul a răspuns "4", iar arbitrul a întrebat din nou: "dar $4 + 4$?" și răspunsul a venit: "8", "dar $8 + 8$?" și așa mai departe. Concursul a fost câștigat de jucătorul care a ajuns cel mai departe în calcule.

Exercițiu: Organizați jocuri cu premii, în rândul persoanelor în vârstă sau împreună cu cei tineri. Țineți evidența rezultatelor.

Distrați-vă facând gimnastică

"Nu încetăm să ne jucăm când îmbătrânim, ci îmbătrânim când încetăm să ne jucăm." - George Bernard Shaw

Există multe activități potrivite pentru vârstnici pe care aceștia le pot practica pentru a-i ajuta să se simtă mereu bine. Acestea sunt benefice atât pentru psihic, cât și pentru starea de sănătate.



Deseori auzim în jurul nostru afirmații de genul: "Sunt prea bătrân pentru asta", iar dacă aveți o persoană în vârstă în preajma dumneavoastră, știți deja cât de greu este să o convingeți să facă diverse activități.

De aceea, prin următoarele activități, încercăm să demontăm aceste vechi stigmate, să vă arătăm cât de benefică este practicarea activităților recreative la bătrânețe, dar și cum să convingeți o persoană dragă să se implice în astfel de activități, chiar dacă este în vârstă.

De ce este important ca persoanele în vârstă să desfășoare diverse activități?

În primul rând, activitățile recreative au o mulțime de beneficii pentru sănătate, atât fizice, cât și intelectuale sau sociale.

- Cele fizice susțin sistemul cardiovascular, reduc valorile tensiunii arteriale la normal, previn supraponderabilitatea și cresc imunitatea.
- Activitățile sociale și mentale asigură producerea de serotonină, melatonină, dopamină, oxitocină, endorfine care generează o stare de bine și care aduc beneficii întregului organism.

Un alt motiv pentru care vârstnicii trebuie să aibă diverse activități este că acestea contribuie la integrarea lor socială, la relațiile cu alte persoane, ceea ce le va reduce anxietatea și îi va face să uite de singurătate.

Cu timpul, oamenii tind să devină lipsiți de viață și să se simtă mai singuri. Implicarea lor în activități captivante le oferă un scop. Aceasta le menține mintea limpede și sufletul fericit. Prin urmare, indiferent de tipul de activitate pe care o întreprind, cheia este să fie implicați în cel puțin o activitate și să se simtă astfel importanți.

Ce activități sunt recomandate de medici?

Medicii recomandă o gamă largă de activități pentru persoanele în vârstă, atât fizice, cât și intelectuale. Activitățile fizice recomandate pentru persoanele în vârstă pot fi de 3 tipuri:

- Exerciții cardio-respiratorii;
- Echilibru / echilibru;
- Stretching.

Prima categorie ajută la încetinirea instalării anumitor boli cronice. Acest tip de exerciții fizice trebuie efectuate timp de cel puțin 30 de minute zilnic.

A doua categorie ajută la prevenirea căderilor și se adresează persoanelor cu mobilitate redusă, iar cea de-a treia ajută la menținerea flexibilității și mobilității corpului.

Cel de-al treilea tip de activitate poate fi un real beneficiu mai ales pentru cei care suferă de tulburări neurologice, deoarece încetinesc degenerarea creierului prin menținerea creierului activ.

Mai jos am pregătit o listă de activități potrivite pentru persoanele în vârstă care locuiesc în centre sau în locuințe protejate. Sunt activități variate, pe placul fiecăruia și pot fi adaptate în funcție de condiția fizică.



Grădinărit

Dacă aveți o curte sau o grădină, oricât de mică în fața blocului, atunci această activitate este ideală. Este relaxantă și aduce beneficii mai mult decât fizice și mentale, mai ales dacă vorbim despre îngrijirea unei mici grădini de legume. Există un studiu al Universității din Washington care a constatat că grădinăritul, îngrijirea florilor sau a legumelor pur și simplu întinerește mintea și corpul.

Prin expunerea la soare, organismul produce vitamina D, cu un rol important în fixarea calciului în oase. Ca să nu mai vorbim de aromele delicioase de care ne putem bucura atunci când avem grijă de flori frumos parfumate, având astfel parte de o aromaterapie 100% naturală. Conform studiilor, aromaterapia reduce stresul, ameliorează durerea, generează echilibru emoțional și combate depresia. Grădinăritul poate fi benefic și pentru persoanele cu demență ușoară, deoarece crește capacitatea de concentrare și coordonare.

Plimbări/excursii în aer liber

Excursiile, plimbările, drumețiile vin cu peisaje noi și cu înlăturarea monotoniei. Și ce moment mai bun pentru a ne concentra asupra acestui aspect decât la pensie, când avem mult mai mult timp liber? Se recomandă plimbările în aer liber, fie pe jos, fie cu bicicleta și chiar în scaunul cu roțile. Indiferent cât de frig este afară, cu îmbrăcăminte adecvată și atenție la picioare, astfel de activități vor curăța mintea și plămânii. O plimbare într-un parc și o pauză înainte de a se întoarce acasă, pe o bancă, poate fi un moment de reflecție și relaxare.

Dacă forma fizică permite, se recomandă o plimbare cu bicicleta, deoarece mișcă mai multe grupe musculare și, în plus, este mai antrenantă. În ceea ce privește călătoriile, pe baza cupoanelor de pensie, vacanțele scurte pot fi accesate cu ușurință chiar și în centrele de tratament.

Înot

Dacă contextul permite, înotul ar trebui, de asemenea, să fie luat în considerare ca exemplu de activitate fizică. Acesta aduce multe beneficii la orice vârstă. Îmbunătățește sistemul imunitar, pune în mișcare organele interne, ajută la întărirea tuturor grupelor musculare, îmbunătățește mobilitatea și dezvoltă plămânii. Este, de asemenea, sportul care arde cele mai multe calorii.

Unul dintre motivele pentru care persoanele în vârstă evită acest tip de activitate este aspectul fizic. Dar trebuie înțeles că este normal ca, odată cu vârsta, corpul nostru să sufere modificări și nu trebuie să ne fie rușine de acest lucru.

Un alt motiv este că, deși au ajuns la o anumită vârstă, nu toată lumea știe să înoate. Dar nu este un lucru care ar trebui să-i oprească. Câteva accesorii gonflabile le vor fi de folos pentru a-i ajuta să se mențină la suprafață și să-și miște picioarele și mâinile în voie.

Așadar, vârstnicii ar trebui să depășească aceste obstacole, să pregătească un costum de baie și să caute cea mai apropiată piscină.

Gimnastică / Yoga

Gimnastica aerobică, cunoscută sub numele de aerobice, presupune efectuarea exercițiilor de unul singur, împreună cu altcineva sau chiar într-un grup de mai multe persoane. Gimnastica aerobică ajută la dezvoltarea coordonării, ceea ce duce la îmbunătățirea posturii zilnice. De asemenea, dezvoltă flexibilitatea și ajută la dezvoltarea forței musculare.

Pe partea psihologică, gimnastica aduce schimbări benefice în ceea ce privește stima și încrederea în sine, deoarece datorită endorfinelor eliberate în timpul antrenamentelor oamenii se simt mai fericiți și mai încrezători.

Yoga nu este doar pentru tinerii care au o formă fizică bună. Multe poziții pot fi adaptate pentru persoanele în vârstă. Este ideală pentru redescoperirea echilibrului interior. Te ajută să înveți să îți ascuți corpul, să ai răbdare și să stăpânești autocontrolul. Astfel, cu răbdare și echilibru interior, vă veți simți cu siguranță o persoană mai bună. De asemenea, scade tensiunea arterială, întărește oasele și îmbunătățește echilibrul postural. Gimnastica în apă poate fi, de asemenea, luată în considerare.

Cititul

Cine ar putea spune NU unei cărți captivante, ce te ține cu sufletul la gură până la ultima pagină? Avantajul lecturii este că putem trăi mai multe vieți într-una singură, trecând rând pe rând prin pielea fiecărui personaj fictiv.

Beneficiile aici sunt multe și importante. Ne ajută să devenim mai deștepți, ne crește capacitatea de concentrare și atenția, ne îmbunătățește memoria, ne îmbogățește vocabularul și ne scapă de plictiseală. Cititul reduce stresul mai mult decât orice altă activitate. Cercetătorii de la Universitatea din Sussex (Marea Britanie) spun că este cel mai bun mod de a scăpa de stres. Șase minute petrecute citind ceva plăcut reduc stresul cu 68%, fiind astfel mai eficiente decât muzica, o ceașcă de ceai sau plimbările.

"CE" nu contează neapărat. Pot fi cărți, reviste sau broșuri. Este important să devină o activitate pe care orice persoană în vârstă o practică zilnic. Știți, de asemenea, că persoanele care citesc sunt mult mai puțin predispuse să dezvolte în timp boala Alzheimer?





Sursa: Pexels.com

Rezolvarea rebusurilor și a cuvintelor încrucișate

Principalul avantaj al acestei activități este, fără îndoială și poate, mișcarea creierului. Rebusurile și cuvintele încrucișate sunt, de asemenea, foarte sănătoase pentru creier, reducând astfel riscul apariției bolii Alzheimer și a bolii Parkinson. Este un antistres și o gândire anti-negativă foarte eficientă și este un obicei mult mai sănătos decât să stai în fața televizorului.

Jocuri de masă

Păstrarea contactului cu alte persoane nu poate fi decât un lucru benefic, care reduce sentimentul de singurătate. Jocurile de societate, cum ar fi șahul, jocul de table, rummy, cărțile de joc și puzzle-urile se combină perfect cu o seară plăcută și relaxată de socializare.

Pictură/desen

Desenul sau pictura sunt extrem de benefice pentru persoanele în vârstă. Mișcarea sistematică a mâinilor ajută la slăbirea articulațiilor și le face mai puternice. Creioanele, creioanele colorate sau pensulele pot fi folosite pe hârtie, pânză sau lemn. Este o activitate minunată pentru alungarea plictiselii, mai ales pentru persoanele cu o imaginație bogată. Partea bună este că există soluții chiar și pentru cei mai puțin talentați: pictura pe numere.

Fiecărui spațiu de pe tablă i se atribuie un anumit număr care, la rândul său, este scris cu o anumită culoare. Astfel, cu toții putem deveni artiști doar colorând fiecare spațiu conform instrucțiunilor. Acest tip de pictură este foarte popular, potrivit și chiar potrivit pentru orice vârstă.

Tricotarea

Tricotarea este numită și "terapia cu lână". Pe lângă faptul că ne amintește de mama/bunica și ne trezește amintiri plăcute, necesită un anumit ritm și o anumită agilitate mentală, mâinile fiind și ele permanent active.

De asemenea, este foarte utilă în creșterea stimei de sine. Implică atingerea unui obiectiv, indiferent dacă rezultatul final este o eșarfă, un pulover sau o pereche de mănuși. Și ce sentiment plăcut este atunci când rezultatul activității este oferit în dar unei persoane dragi!

Muzică și dans

Muzica și dansul, spunem noi, vin cu ea. Te poți bucura de muzică fie stând jos, fie mișcându-ți corpul pe hiturile tinereții tale. Avantajul este că muzica este foarte versatilă, genurile sunt nenumărate și poți alege ce să asculți în funcție de propriile gusturi.

Aceste două activități pot aduce la suprafață emoții și sentimente vechi sau pot trezi altele noi. Dacă alegeți să învățați un nou stil de dans, de exemplu, să știți că noile mișcări stimulează creierul, precum și procesul de formare de noi conexiuni neuronale. Apariția acestora va preveni îmbătrânirea creierului.



Sursa: Pexels.com

Gătitul

Nu știai că poate fi o terapie. Psihologii spun că gătitul te ajută să fii mai creativ și să te concentrezi mai bine. Un studiu afirmă că oamenii care gătesc sunt mai fericiți, așa că terapeuții recomandă cursuri de gătit împotriva depresiei, des întâlnită odată cu vârsta.

Joacă-te cu nepoții

Majoritatea relațiilor dintre bunici și nepoți sunt speciale. Timpul petrecut împreună este o ocazie perfectă pentru bunici de a se familiariza cu noutățile de astăzi - cum funcționează un smartphone, cum să caute o nouă rețetă de tort pe internet și așa mai departe. Bunicii, pe de altă parte, aduc în relația cu nepoții lor tradițiile care datează de zeci, chiar sute de ani. Astfel, fiecare are mereu ceva de învățat de la celălalt.

Bunicii prosperă chiar alături de nepoți, așa că, indiferent de care parte te afli, fă-ți mereu timp pentru a petrece timp cu bunicul/nepotul tău. Fie că ieșiți la o plimbare, faceți o prăjitură împreună sau pur și simplu savurați o ceașcă de ceai și vă povestiți ultimele noutăți, va fi benefic pentru ambele părți.

Îngrijirea unui animal de companie

Acest lucru se numește TERAPIE CU ANIMALE DE COMPANIE pentru animale de companie și are beneficii extraordinare pentru o persoană în vârstă. În primul rând, legătura cu un animal de companie determină secreția de oxitocină, un hormon al fericirii, numit și hormonul legăturilor sociale și al încrederii. Cei care

au grijă de cel puțin un animal de companie au mai multă energie, se simt mai motivați și sunt plini de vitalitate.

Din punct de vedere medical, protejează sănătatea cardiovasculară, deoarece modifică anumiți parametri fizici, cum ar fi tensiunea arterială și pulsul. De asemenea, acționează foarte bine și asupra sănătății mentale, deoarece contribuie la stimularea funcțiilor cognitive. Episoadele depresive sunt, de asemenea, reduse, deoarece anxietatea este diminuată, fiind o modalitate excelentă de a alunga singurătatea.



Sursa: Pexels.com

Utilizarea unei platforme de rețele sociale

Platformele de socializare au devenit foarte utile și căutate atât în rândul tinerilor, cât și în rândul celor aflați la a doua tinerețe.

A devenit o activitate din ce în ce mai apreciată de persoanele de peste 60 de ani, deoarece pot înlocui, de exemplu, ziarul clasic cu internetul, care, spre deosebire de prima categorie, necesită o sursă infinită de informații noi. De asemenea, ei pot folosi platformele sociale pentru a păstra legătura cu rudele, prietenii, mai ales în această perioadă de izolare sau, de ce nu, chiar pentru a relua legături de mult pierdute cu persoane din tinerețe.

Bunicii de la Casa Fabian, de exemplu, adoră să își vadă copiii, nepoții, frații și surorile în apelurile video pe care le facem cu fiecare ocazie, pentru că știm că este un mare motiv de bucurie pentru ei. Acestea sunt doar câteva idei de activități potrivite pentru persoanele vârstnice care îi vor ajuta să se simtă mai bine atât fizic, cât și psihic.



Activități pentru a-i face pe vârstnici să se simtă mai bine

Atunci când vine momentul să ai grijă de cei dragi vârstnici, vrei să te asiguri că aceștia sunt tratați cu grijă, dragoste și răbdare. Deși uneori poate fi stresant, trebuie să ții cont și de faptul că nu este ușor pentru ei să devină dependenți de dumneavoastră sau de alte persoane pentru îngrijirea lor. Trebuie să vă familiarizați cu modalitățile de a le oferi cea mai bună îngrijire posibilă.

Vizitați-i des

Este important să îi vizitați des. Ei au nevoie de interacțiune socială cu dvs. și obțineți asigurarea că sunt în siguranță, sănătoși și, în general, se simt bine. În timpul vizitei dumneavoastră, este întotdeauna cel mai bine să verificați în jurul casei pentru orice problemă care ar putea fi rezolvată, cum ar fi curățenia generală a casei sau dacă este ceva stricat care ar putea fi reparat. De asemenea, faceți o verificare de rutină a rezervelor lor de alimente, a rufelor, a corespondenței și a plantelor.

Verificați-i medicamentele

Asigurați-vă că sunt aprovizionați în mod corespunzător cu medicamentele lor. Toate rețetele lor trebuie să fie completate și reumplute la nevoie. Dacă iau mai multe medicamente, cel mai bine este să cumpărați un organizator de pastile cu compartimente etichetate cu zilele săptămânii, precum și cu dozele AM și PM. Acest lucru poate ajuta la simplificarea procesului de luare a medicamentelor. De asemenea, dacă se prescrie un nou medicament, asigurați-vă că întrebați medicul sau farmacistul despre potențialele efecte secundare sau posibilele interacțiuni cu medicamentele curente.

Angajați ajutor

S-ar putea să fie nevoie să angajați un ajutor, un asistent sau un îngrijitor. Acesta ar putea fi cineva care să îl ajute pe cel drag cu activitățile zilnice, cum ar fi dușul, comisioanele sau curățenia. Dacă nu este cineva pe care îl cunoașteți personal, atunci ar trebui să verificați întotdeauna referințele sau să treceți printr-o agenție autorizată. Este posibil ca aceasta să trebuiască să fie o cheltuială bugetată sau poate fi o resursă care este disponibilă pentru o taxă nominală sau gratuită, în funcție de dacă persoana iubită se califică.

Efectuați modificări în casa lor

Cel mai bine este să vă uitați bine în jurul casei lor și să evaluați ceea ce poate reprezenta un pericol pentru siguranță. Unele pot fi simple remedieri, în timp ce alte modificări pot fi mai complicate. Acestea includ:

- Instalarea unei rampe pentru scaunele cu roțile sau pentru mersul pe jos.
- Instalarea de balustrade și bare de sprijin la toaletă și duș.
- Instalarea unei toalete supraînălțate.
- Testarea (sau instalarea) detectoarelor de fum și a detectoarelor de monoxid de carbon.
- Verificarea iluminatului general din casă pentru a vă asigura că este suficient de luminos.
- Conectarea câtorva lumini de noapte cu senzor automat în toată casa, astfel încât să poată vedea dacă se trezesc noaptea.
- Asigurându-vă că există covorașe sau benzi antiderapante în duș sau în cadă sau în orice alte zone potențial alunecoase din casă.



- Îndepărtarea dezordinii suplimentare care zace prin preajmă sau a mobilierului care le stă în cale.
- Îndepărtarea covoarelor mici.
- Asigurându-vă că cablurile, corzile și firele sunt ascunse în siguranță pentru a preveni eventualele căderi.

Vorbiți deschis despre finanțele lor

De cele mai multe ori, persoanele dragi în vârstă nu se simt confortabil sau nu sunt dispuse să vorbească despre finanțele lor. Dar trebuie să încercați să aveți discuții deschise despre finanțele lor, mai ales dacă trăiesc dintr-un venit fix sau dacă există un buget care trebuie respectat.

Aveți grijă de actele importante

Asigurați-vă că totul este actualizat și completat atunci când vine vorba de actele lor importante, cum ar fi testamentul sau împuternicirea avocațială. Nu este o conversație ușoară, dar este esențială. Odată ce sarcina este îndeplinită, vă va oferi amândurora liniște sufletească.

Fiți atenți la problemele de condus

Ar putea veni un moment în care persoana iubită nu va mai putea conduce din cauza scăderii capacităților sale cognitive și a timpului de reacție în timp ce se află pe șosea. Este important să evaluați abilitățile lor de conducere și, atunci când aceasta devine o problemă, oferiți-i alte opțiuni care ar putea ajuta, cum ar fi angajarea unui șofer sau utilizarea unui serviciu de livrare a cumpărăturilor.

Păstrați-i activi

Este important să vă păstrați persoana iubită în vârstă activă și implicată. Exercițiile fizice sunt importante pentru a-i menține sănătoși. Din păcate, nu este neobișnuit ca persoanele în vârstă să devină izolate și singure sau chiar să sufere de depresie, mai ales dacă și-au pierdut soțul/soția. Aceștia trebuie să rămână implicați cu familia și prietenii lor sau poate chiar să dorească să se aventureze și să își facă noi prieteni. Există multe resurse în comunitatea dumneavoastră care oferă lucruri de făcut și locuri de vizitat care îl vor ajuta pe cel drag să rămână social și activ.

Furnizați mese sănătoase

Este posibil ca cei dragi să nu aibă capacitatea sau dorința de a găti singuri. Ei trebuie să fie bine hrăniți pentru a rămâne sănătoși. Le puteți pregăti mese în avans. Puteți verifica la Meals on Wheels pentru a vedea dacă se califică. Există, de asemenea, multe alte opțiuni de planuri de masă livrabile de care s-ar putea bucura persoana iubită. Unele dintre aceste planuri de masă pot chiar să satisfacă cereri speciale, cum ar fi mesele pentru diabetici.

Fiți cu ochii pe ei

Dacă sunteți oarecum priceput la tehnologie, puteți instala o cameră sau un tip de senzor de mișcare pentru a-i supraveghea sau care să vă alerteze dacă ceva nu este în regulă. Un sistem Life Alert este o altă opțiune, dar trebuie să-i convingeți să poarte butonul de alertă în permanență.



Stabiliți un program

Cel mai bine este să încercați să aranjați un program între dvs. și alți membri ai familiei pentru a-l ajuta pe vârstnicul dvs. drag atunci când vine vorba de baie, programări la medic, comisioane, cumpărături, gătit, curățenie etc. Dacă este necesar, este posibil să trebuiască să angajați pe cineva care să vă ajute cu unele dintre aceste sarcini și va trebui, de asemenea, să fie încorporat în program. Un program nu numai că vă va ajuta să vă mențineți viața structurată și organizată, dar îi va ajuta și pe cei dragi să știe ce au pe agendă.

Utilizați resursele disponibile

Există multe resurse disponibile pentru persoanele în vârstă. Aceste resurse pot fi prin intermediul guvernului sau al comunității. Faceți cercetări și vedeți pentru ce se califică persoana iubită și cum ar putea beneficia de ele. Ați putea fi surprins de ceea ce este disponibil.

Monitorizarea activității persoanelor în vârstă

Bătrânețea este un proces complicat și aduce cu sine o serie de schimbări pe care doar cei atenți și sensibili le pot observa și accepta. Îngrijitorii de bătrâni trebuie să țină cont de faptul că bolile de care suferă vârstnicii au nevoie de o atenție deosebită și de un tratament adecvat, iar nevoile tind să crească și necesită o satisfacere imediată.

Meseria lor necesită o mare responsabilitate și atenție la detalii, cunoașterea vârstnicilor fiind esențială pentru o bună desfășurare a activității. Nevoile vârstnicilor nu diferă foarte mult de cele ale adulților sau ale copiilor, dar unele dintre ele se pot dezvolta în timp. Dat fiind faptul că bătrânețea înseamnă adesea neputință și singurătate, îngrijitorul trebuie să se asigure că seniorul nu se simte atât de copleșit de aceste provocări ale vârstei.

În cele ce urmează, vom prezenta atât nevoile generale ale persoanelor care au nevoie de îngrijire, cât și pe cele specifice, astfel încât îngrijitorii să înțeleagă cât de complexă și interesantă este munca lor.

Nevoi fiziologice

Această categorie include toate nevoile care vizează menținerea funcționării normale a organismului (hrană, apă, aer, somn, nevoia de a se proteja de frig și căldură). Acestea sunt necesare pentru supraviețuire și reprezintă cele mai puternice nevoi umane.

Având în vedere faptul că persoana în vârstă poate să nu fie capabilă să satisfacă toate aceste nevoi, sarcina cade în sarcina îngrijitorului. Acesta trebuie să îi asigure seniorului o alimentație ușor digerabilă, conform regimului alimentar recomandat de medic, să se asigure că mediul în care trăiește este curat și aerisit, să aibă grijă să creeze o atmosferă plăcută și să se asigure că somnul său este odihnitor.

Nevoia de siguranță

Odată ce nevoile fiziologice sunt satisfăcute, următoarele care necesită atenție sunt cele de securitate. Toată lumea vrea să se simtă în siguranță și să trăiască departe de orice amenințare la adresa vieții, iar persoanele în vârstă tind să simtă această nevoie mult mai mult.



Pentru a elimina disconfortul, îngrijitorul trebuie să îl asigure pe vârstnic, ori de câte ori este nevoie, că este în siguranță și să nu întreprindă anumite activități, cum ar fi aducerea de străini în casă, lăsarea acasă a unor persoane care nu au fost anunțate și așa mai departe. Persoana vârstnică va primi doar vizite anunțate și aprobate în prealabil, tocmai pentru a evita crearea unor situații supărătoare.

Nevoia de iubire și de apartenență

Se știe că nimeni nu poate trăi singur, departe de semenii săi. Nevoia de prietenie, de familie și de apartenență la un grup sau chiar implicarea într-o relație intimă non-sexuală sunt cele care au un impact major asupra sănătății unei persoane. Pentru cei mai mulți seniori, trecerea timpului a adus cu sine anumite dureri, cum ar fi pierderea soțului/soției, a rudelor sau a prietenilor, astfel încât aceștia simt nevoia de iubire mai mult ca oricând. Îngrijitorul trebuie să comunice cu persoana îngrijită, să se intereseze de problemele acesteia, să organizeze activități care să îndepărteze gândul de singurătate și să faciliteze, dacă este posibil, contactul cu alte persoane. O metodă de a satisface nevoia de apartenență este participarea la evenimente socio-culturale în cadrul cărora vârstnicii pot interacționa cu persoane cu aceleași hobby-uri și preferințe.

Nevoia de a avea încredere în sine

Modul în care ne privim pe noi înșine ne influențează foarte mult. În cazul persoanelor în vârstă, stima de sine scade la niveluri alarmante. Acest lucru exacerbează depresia cu care se luptă orice persoană în vârstă. Pentru a-i ajuta să se simtă bine în pielea lor, îngrijitorii trebuie să aibă grijă de aspectul lor (de exemplu, să stilizeze/machiaze doamnele, să îmbrace domnii într-un mod prezentabil) și să îi implice în activități care să le arate de ce sunt capabili (de exemplu, jocuri în care să își demonstreze abilitățile, evenimente în care să poată discuta subiecte specifice).

Nevoia de auto-realizare

Nevoia de autorealizare se traduce prin dorința omului de a se evidenția ca persoană unică, de a-și descoperi potențialul și talentele maxime. Dacă vârstnicul îngrijitor manifestă dorința de a face ceva deosebit în viață, îngrijitorul trebuie să îl susțină și să îl ajute să își atingă acel obiectiv, pentru că niciodată nu este prea târziu să îți urmezi aspirațiile.

În concluzie, atunci când vine vorba de nevoile persoanelor în vârstă, acestea tind să fie mai exigente în timp. Atâta timp cât bătrânețea înseamnă neputință, sarcina de a crește încrederea în sine a seniorului este cea care necesită cea mai mare atenție din partea îngrijitorului. Ea este responsabilă pentru persoana îngrijită nu doar din punct de vedere al hranei și al curățeniei, ci și din punct de vedere al fericirii. Astfel, trebuie să o ajute să își recapete încrederea în sine, să o respecte și să aprecieze viața așa cum este ea.

Auto-reflecții

Creați un exemplu de activitate pentru persoanele în vârstă.

--



Resurse și lecturi suplimentare

- 7 modalități de a vă menține părinții în vârstă activi și implicați: <https://www.arborcompany.com/blog/7-ways-to-keep-your-aging-parents-active-and-engaged>
- Motivația și schimbarea comportamentală: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK83771/>

Materiale video

- Cum transformă această companie Age-tech angajamentul social pentru persoanele în vârstă: https://www.youtube.com/watch?v=OswQwqnwq_Q
- Activități semnificative în mediul rezidențial de îngrijire: <https://www.youtube.com/watch?v=dPpacEJ4Hpc&t=55s>

3.6. Activități cu persoanele în vârstă

Activitățile cu persoanele în vârstă sunt o parte intrinsecă a dezvoltării competențelor educatorilor și personalului care lucrează cu persoanele în vârstă. În esență, ar trebui să fiți capabili să puneți în practică ceea ce ați învățat prin proiectarea, adaptarea și desfășurarea de activități cu persoanele în vârstă. Activitățile relevante (de exemplu, atelierelor de lucru) vă vor ajuta în domeniul dvs. de activitate, dar vor îmbunătăți, de asemenea, calitatea vieții seniorilor și fericirea familiilor acestora. Ca urmare, acestea vor sprijini relațiile intergeneraționale și cartierele și comunitățile locale incluzive.

Sarcină: Folosiți modelul de scenariu de activitate din Anexa 6 și concepeți un scenariu de activitate relevant care să vă ajute să lucrați mai bine cu seniorii dumneavoastră.

Exemplu de activitate: O activitate de terapie ocupațională poate fi bună pentru a vă ajuta să lucrați cu seniorii dumneavoastră, dar puteți crea orice activitate pe care o considerați relevantă.

3.7. Test de evaluare nr.3

- 1) Principalele tipuri de servicii sociale care se adresează persoanelor vârstnice, oferite atât de furnizorii publici de servicii sociale, cât și de cei privați?
 - a) Îngrijirea oferită în centre de zi, cluburi pentru persoane vârstnice, centre de îngrijire temporară, apartamente și cămine sociale, precum și în alte locuri, îngrijire permanentă sau temporară la domiciliu, sau îngrijire permanentă sau temporară în cadrul unui cămin pentru persoane vârstnice
 - b) Îngrijirea temporară sau permanentă la domiciliu
 - c) Îngrijire temporară sau permanentă în cadrul unui cămin pentru persoane vârstnice
- 2) Care este vârsta legală necesară pentru ca o persoană să fie declarată persoană în vârstă?
 - a) 60 de ani
 - b) 65 de ani
 - c) 70 de ani
- 3) Care dintre următoarele categorii de persoane vârstnice poate beneficia de îngrijire în cadrul căminelor pentru persoane vârstnice?



- a) Cei care dețin o locuință și nu au nevoie de tratament medical permanent
 - b) Cei care dețin o locuință, venituri și îngrijitori
 - c) Cei care au nevoie de îngrijire medicală specială permanentă, care nu poate fi asigurată la domiciliul său
- 4) Ce servicii poate oferi un cămin pentru persoane vârstnice?
- a) Servicii sociale - medicale
 - b) Servicii sociale
 - c) Servicii medicale
- 5) Care sunt calitățile pe care trebuie să le posede un îngrijitor de persoane în vârstă?
- a) Strict
 - b) Empatică
 - c) Musculoasă
- 6) Unde ar trebui să se adreseze o persoană vârstnică pentru a obține servicii sociale?
- a) La primăria din localitatea sa
 - b) La un furnizor de servicii sociale acreditat și licențiat
 - c) La Ministerul Muncii și Protecției Sociale
- 7) Vă rugăm să subliniați întrebarea-cheie pentru un îngrijitor flexibil:
- a) Sunteți dispus să vă organizați planul zilnic în funcție de dorințele persoanei îngrijite?
 - b) Beneficiarul îngrijirii își organizează programul pe baza programului dumneavoastră?
 - c) Destinatarul îngrijirii așteaptă să primească serviciul necesar atunci când dumneavoastră aveți timp?
- 8) Cum ați descrie capacitatea persoanei îngrijite de a rezolva o problemă a unei persoane grav bolnave?
- a) Nu pot sta lângă o persoană pe moarte
 - b) Am capacitatea necesară pentru a dialoga cu o persoană irascibilă sau cu o persoană pe moarte
 - c) Nu pot avea grijă de persoane imobilizate
- 9) Definiți capacitatea de a comunica cu o persoană în vârstă?
- a) Nu vorbesc prea mult, dar acționez foarte mult
 - b) Nu am despre ce să vorbesc cu persoanele în vârstă
 - c) Pot să comunic cu o persoană în vârstă
- 10) Persoanele vârstnice au nevoie de afecțiune. Ce fel de educație ar trebui să aibă un îngrijitor pentru a fi plăcut de aceștia?
- a) Bacalaureatul
 - b) Studii universitare
 - c) Șapte ani de acasă
- 11) Pentru a obține o muncă mai eficientă, ce ar trebui să folosească un îngrijitor?



- a) Tehnologia motorizată
 - b) Noua tehnologie bazată pe utilizarea internetului
 - c) Psihoterapia
- 12) Activitățile cu persoanele vârstnice sunt?
- a) Cele care se bazează pe un plan pregătit în prealabil
 - b) Cele care sunt propuse de către persoanele vârstnice
 - c) Cele care sunt propuse de către îngrijitor
- 13) Cum puteți convinge o persoană vârstnică să participe la diferite activități?
- a) Vorbesc cu persoana în cauză
 - b) Îl duc la un medic și acesta îi prescrie participarea
 - c) Îi spun că este obligatoriu
- 14) Câte ore de vizionare a televizorului recomandați unei persoane în vârstă?
- a) 2 ore
 - b) 3 ore
 - c) 4 ore
- 15) Câtă apă recomandați pentru o persoană în vârstă într-o zi?
- a) 1l
 - b) 2l
 - c) 4l
- 16) Subliniați cea mai eficientă metodă de predare a unei limbi străine unei persoane în vârstă:
- a) Metoda Cambridge
 - b) Metoda londoneză
 - c) Metoda Lozanov
- 17) Numiți autorul următorului citat: "Nu încetăm să ne jucăm când îmbătrânim; îmbătrânim când încetăm să ne jucăm"?
- a) George Bernard Shaw
 - b) Frank Sinatra
 - c) Alain Delon
- 18) Biblioteca vie este o activitate non-formală care pune accentul pe?
- a) Cărțile
 - b) Oamenii
 - c) Filmele
- 19) Terapia care folosește îngrijirea animalelor, pentru a avea grijă de persoanele în vârstă este?



- a) Prietenii câinilor
 - b) Pisicile și șoarecii
 - c) Terapia cu animale de companie
- 20) Cum ați denumi un program pentru persoanele vârstnice?
- a) Bucătăria familiei
 - b) Centrul de tineret
 - c) Nepot pentru o zi

*Răspunsurile corecte sunt disponibile în fișa de verificare din Anexa 1.



4. Încurajați seniorii

Toate societățile din civilizația noastră îmbătrânesc, oamenii trăiesc din ce în ce mai mult și, de asemenea, sunt din ce în ce mai mulți vârstnici. Prin urmare, problemele acestui grup de persoane, atât în dimensiunea individuală, cât și în cea socială, devin una dintre sarcinile cheie cu care se confruntă omenirea de astăzi. Din punct de vedere statistic, se poate prezice că numărul persoanelor aflate la vârsta pensionării va crește în fiecare an. Abordările științifice ale problemelor legate de bătrânețe și de îmbătrânirea societății au dus la separarea unui domeniu interdisciplinar numit gerontologie, care se ocupă de o gamă largă de probleme din acest domeniu. Se vor dezvolta geriatria și psihologia bătrâneții. Există sisteme de îngrijire a persoanelor în vârstă și instituții specializate în astfel de forme de activitate (Suwiński, 2018).

Anul 1969 poate fi considerat un început simbolic al activității internaționale legate de îmbătrânirea populației atunci când, în cadrul celei de-a 24-a sesiuni a Adunării Generale a ONU, s-a recomandat secretarului general să elaboreze un raport privind îmbătrânirea populației și problemele persoanelor în vârstă. În 1973, Adunarea Generală a adoptat o rezoluție privind persoanele în vârstă. Aceasta a indicat intensificarea procesului de îmbătrânire demografică în lume. În documentele ONU publicate în anii următori, procesul de îmbătrânire a populației mondiale a fost caracterizat ca fiind fără precedent în istoria lumii, universal (deși variat în timp și spațiu), semnificativ pentru toate domeniile vieții și permanent și ireversibil (ONU, 2002).

Acest document conținea un postulat foarte important, acela de a realiza o politică integrată - și nu sectorială - pentru persoanele în vârstă și de a o include în planurile de dezvoltare socială și economică a fiecărei țări. În același timp, politica socială nu ar trebui să se limiteze la crearea unei protecții sociale, ci să creeze condiții pentru persoanele vârstnice în vederea autorealizării.

Domeniile principale de politici pentru seniori

- Sănătate și nutriție,
- Protecția consumatorilor în vârstă,
- Viața și mediul înconjurător
- Familie,
- Protecție socială,
- Menținerea veniturilor și ocuparea forței de muncă

Sursa: Autorii

A fost acordată atenție, printre altele, necesității de a menține un echilibru social între diferitele grupe de vârstă (respectarea egalității în drepturi) și de a evita fenomenul de marginalizare socială și discriminare din cauza atingerii unei anumite vârste. De asemenea, merită reamintit faptul că



desfășurarea cu succes a procesului de îmbătrânire depinde de întregul ciclu de viață anterior (ONU, 2015).

În 1990, Adunarea Generală a stabilit ziua de 1 octombrie ca fiind Ziua internațională a persoanelor în vârstă (denumită inițial Ziua internațională a bătrâneții). În 1991, printr-o rezoluție din 16 decembrie, au fost adoptate Principiile de acțiune pentru persoanele în vârstă, recomandându-se ca guvernele să le includă în planurile naționale de acțiune pentru seniori. Catalogul, al cărui motto este Adăugarea vieții la anii adăugați la viață, face 18 recomandări privind drepturile persoanelor în vârstă. Aceste recomandări urmează cinci principii fundamentale.

Cinci principii fundamentale

Independența

Participarea

Îngrijirea

Autocunoaștere

Demnitate

Sursa: Autorii

Promovarea sănătății pentru persoanele în vârstă este încă un subiect relativ nou în Polonia. În mod oficial, în dimensiunea politicii sociale, a apărut abia în 2007, când în Programul național de sănătate pentru perioada 2007-2015 postulatul creării condițiilor pentru o viață sănătoasă și activă a persoanelor în vârstă a fost inclus pentru prima dată printre obiectivele operaționale. Acest obiectiv a fost în concordanță cu politica-cadru privind îmbătrânirea activă prezentată de OMS la Madrid în 2002. Îmbătrânirea activă este "procesul de optimizare a sănătății, a participării și a oportunităților de siguranță pentru a îmbunătăți calitatea vieții la bătrânețe".

Printre celelalte sarcini descrise în Programul național de sănătate, trebuie menționate:

- Activarea societății,
- Schimbarea obiceiurilor alimentare,
- Reducerea fumatului de tutun,



Se semnalează necesitatea de a lua măsuri în beneficiul generațiilor mai în vârstă, ceea ce sugerează că vârstnicii vor deveni din ce în ce mai des grupul-țintă al activităților care vizează creșterea potențialului de sănătate și creșterea gradului de conștientizare a sănătății.

Provocările legate de promovarea sănătății au căpătat importanță în contextul schimbărilor demografice și de civilizație.

Prioritatea politicii pentru seniori a guvernului polonez pentru anul 2021 este de a sprijini seniorii în cât mai multe domenii. Este foarte important pentru noi ca persoanele în vârstă să fie active cât mai mult timp posibil, să își dezvolte competențele și interesele în toamna vieții, iar procesul de îmbătrânire a societății să fie tratat ca o provocare și o oportunitate de dezvoltare, nu ca o amenințare - spune ministrul Familiei și Politicii Sociale, Marlena Mała și adaugă că noul program va fi un instrument important în implementarea politicii guvernamentale pentru seniori (Active + 2021).

În ciuda tuturor eforturilor, procesul de îmbătrânire este ireversibil și duce la moarte, deși se prelungește odată cu dezvoltarea științei, a medicinei, a tehnologiei și a condițiilor sociale și economice. Dimensiunea biologică se referă la modificările anatomice, la condiția fizică și la viabilitatea organismului, în urma cărora se deteriorează funcționarea, precum și la modificările morfologice și metabolice ale celulelor, țesuturilor și organelor. Fiecare persoană intră în această perioadă la vârste diferite, în funcție de caracteristicile genetice, de stilul de viață, de stres, de tipul de muncă, de regimul alimentar sau de evenimentele critice. Îmbătrânirea biologică determină modificări structurale și funcționale ale tuturor sistemelor corpului uman, care sunt cauzate de dominarea proceselor catabolice asupra celor anabolice.

Modificările principale și cu cea mai rapidă evoluție sunt modificările din țesuturi, inclusiv degenerarea, atrofia, histerezisul și pierderea mitozei și a meiozei, precum și regenerarea celulară. Primul semn al îmbătrânirii biologice este aspectul exterior, care constă într-o schimbare a posturii corpului (neglijență), o scădere a elasticității mușchilor și a pielii, o schimbare a culorii, o creștere a numărului de riduri, încărunțirea părului și chiar pierderea părului. Pe măsură ce aspectul se schimbă, funcțiile țesuturilor și ale organelor se deteriorează, ceea ce duce la apariția multor boli și disfuncții. Un fenomen caracteristic în rândul vârstnicilor este polipatologia, adică bolile multiple. Acest termen este folosit pentru a descrie coexistența mai multor boli cronice. Cele mai frecvente sunt osteoartrita (afectează 80% din populația vârstnică), hipertensiunea arterială (60-70% din populația de peste 60 de ani), boala cardiacă ischemică (aproximativ 30% din vârstnici), boala pulmonară obstructivă cronică (25% din vârstnici) și diabetul (20%) (Wieczorek-Tobis, 2011).

4.1. Sănătate

Sănătatea este un concept cu multiple fațete. O definiție comună și obligatorie a sănătății este definiția cuprinsă în Constituția Organizației Mondiale a Sănătății din 1946, care sună astfel: "sănătatea este bunăstarea fizică, mentală și socială deplină, și nu numai absența bolii sau a afecțiunii (dizabilitate, handicap)". Prin urmare, se pot distinge trei domenii ale sănătății: fizic, mental și social⁶.

1) Sănătatea fizică: este vorba de buna funcționare a sistemelor și organelor.

⁶ The same is stated in Convention No. 155 of the International Labour Organisation



- 2) Sănătatea mentală, care poate fi împărțită în
 - a) Sănătatea mentală - capacitatea de a gândi clar și logic
 - b) Sănătatea emoțională - capacitatea de a recunoaște sentimentele și de a le exprima în mod corespunzător; capacitatea de a face față stresului, tensiunii, depresiei, anxietății
- 3) Sănătatea socială: adică abilitatea de a menține relații interpersonale adecvate. Sănătatea spirituală (Maszczak, 2005) - legată de credințele și practicile religioase sau, în cazul altora, definită ca un set personal de reguli, comportamente și modalități de a obține pacea interioară și echilibrul.

După cum se poate concluziona, starea de sănătate și boala nu sunt clare și nu sunt fenomene opuse. Starea mentală bună a unei persoane bolnave se poate opune celei de boală; în timp ce problemele emoționale (depresie, izolare socială) pot face ca o persoană destul de sănătoasă și în formă din punct de vedere fizic să se simtă bolnavă.

De asemenea, putem distinge bunăstarea subiectivă - unul dintre elementele sănătății umane, definit de OMS nu numai pe baza unor măsuri negative ale sănătății (absența bolii sau a dizabilității), ci și ca satisfacție subiectivă cu privire la starea fizică, mentală și socială a vieții percepută de o persoană. Protecția bunăstării subiective înțeleasă în acest mod se încadrează în domeniul promovării sănătății.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea este influențată de numeroși factori. Aceștia sunt, în principal, condițiile mediului înconjurător, factorii genetici, condițiile economice, nivelul de educație, relațiile interpersonale în anturajul apropiat și în familie. Într-o mai mică măsură, este vorba de disponibilitatea și utilizarea asistenței medicale (Lalonde, 1981). Potrivit lui Lalonde, patru factori afectează starea de sănătate a omului. Aceștia sunt:

- Biologie
- Mediul înconjurător
- Stilul de viață
- Asistență medicală

Prin urmare, sănătatea poate fi menținută și îmbunătățită nu numai prin aplicarea realizărilor medicinei, ci și prin alegerea unui stil de viață corect. Principalii factori determinanți ai sănătății sunt:

- Stilul de viață, mediul fizic și social al vieții și al muncii
- Factori genetici
- Asistența medicală

Ele interacționează în moduri complexe, iar sănătatea este efectul combinat al influenței acestora.

Conform Declarației Mondiale a Sănătății din 1998, "unul dintre drepturile fundamentale ale fiecărei ființe umane este cel mai înalt nivel de sănătate pe care îl poate atinge". Sănătatea este definită ca o condiție prealabilă pentru bunăstarea fizică și mentală și pentru o bună calitate a vieții. În plus, sănătatea este o măsură a progresului în reducerea sărăciei, consolidarea legăturilor sociale și eliminarea discriminării.

Privind la nivel global, sănătatea bună a societății este o garanție a dezvoltării economice durabile, prin urmare, noile resurse pentru dezvoltarea în domeniul sănătății se află în investițiile sectoarelor individuale ale economiei. Investițiile statului în domeniul sănătății aduc beneficii pe termen lung, care includ dezvoltarea economică. O asistență medicală eficientă contribuie la îmbunătățirea stării de



sănătate a persoanelor de toate vârstele, identificând în același timp resursele care pot fi utilizate pentru a satisface cererile tot mai mari din sectorul sănătății.

Obiectivul politic general al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) este acela de a realiza întregul potențial al sănătății pentru toți. Politica "Sănătate 21" a Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) pentru regiunea europeană are următoarele două obiective principale: promovarea și protejarea sănătății oamenilor pe tot parcursul vieții lor, și anume reducerea incidenței bolilor și leziunilor și ameliorarea suferințelor cauzate de acestea. Baza etică a ipotezelor din "Zdrowie 21" este reprezentată de trei valori fundamentale:

- Sănătatea ca drept fundamental al omului;
- Egalitatea în materie de sănătate și solidaritatea în acțiunea pentru sănătate în interiorul și între țări și locuitorii acestora;
- Participarea la dezvoltarea constantă a domeniului sănătății și responsabilitatea pentru efectele activităților indivizilor, grupurilor, instituțiilor și comunităților locale.

Pentru a asigura o punere în aplicare durabilă din punct de vedere științific, economic, social și politic a "Sănătății 21", au fost stabilite patru strategii de bază (OMS, Sănătate pentru toți în secolul XXI, 1998):

- Strategii multisectoriale, care abordează factorii determinanți fizici, economici, sociali și culturali ai sănătății, adoptând o perspectivă masculină și feminină și oferind posibilitatea de a evalua impactul asupra sănătății;
- Programe orientate spre eficiența asistenței medicale și investiții în dezvoltarea sănătății și în asistența clinică;
- Asistență medicală primară integrată și orientată către familie și comunitate, susținută de un sistem de asistență spitalicească flexibil și adaptat;
- Participarea la procesul de dezvoltare a sănătății partenerilor la domiciliu, la școală, la locul de muncă, în comunitatea locală și la nivel de țară, precum și promovarea procesului de luare a deciziilor în comun, a punerii în aplicare și a responsabilității.

Cele douăzeci și una de sarcini ale politicii organizației mondiale a sănătății au fost formulate pentru toată lumea, astfel încât să exprime nevoile întregii regiuni europene și, în același timp, să includă sugestii pentru îmbunătățirea situației. Acestea pot fi utilizate ca instrument de măsurare a progreselor în materie de dezvoltare și sănătate, precum și de reducere a riscurilor pentru sănătate. Aceste sarcini reprezintă baza pentru dezvoltarea politicii de sănătate în țările din Regiunea Europeană (OMS, Sănătate pentru toți în secolul XXI, 1998).

Politica de sănătate a fiecărei țări ar trebui să creeze condiții pentru îmbătrânirea sănătoasă a societății prin promovarea și protejarea sistematică și orientată a sănătății oamenilor pe tot parcursul vieții lor. Politica în favoarea sănătății ar trebui să cuprindă următoarele elemente:

- Adaptare socială,
- Educație și pregătire profesională
- Activitatea fizică sporește potențialul de sănătate al oamenilor în momentul intrării la bătrânețe, consolidând stima de sine și independența acestora, precum și creând oportunități de participare activă la viața socială.



Deosebit de importante sunt programele de stat care vizează menținerea unei bune condiții fizice și programele care au ca scop sprijinirea deficiențelor de vedere, de auz și de mobilitate, prevenind neputința și dependența la bătrânețe.

Programul "Sănătate 21" al OMS ar trebui inclus în politica fiecărui stat membru, iar sarcinile sale ar trebui adoptate de toate organizațiile și instituțiile europene importante. Se așteaptă, de asemenea, ca Biroul OMS din Regiunea Europeană să ofere un sprijin puternic acestor eforturi sub forma:

- Acționând ca o "conștiință a sănătății", promovând definirea sănătății ca un drept fundamental al omului, acordând în mod constant atenție și încurajând angajamentul față de sănătatea umană;
- Funcționând ca un important centru de informare pentru sănătate și dezvoltare;
- - promovând politica de sănătate pentru toți în regiunea europeană și asigurând actualizarea periodică a indicatorilor;
- Prin furnizarea de instrumente științifice de ultimă generație pe care statele membre le pot utiliza pentru a transforma politica de sănătate în favoarea sănătății pentru toți;
- Stimulând punerea în aplicare a programelor în fiecare stat membru prin:
 - Furnizând cooperare tehnică între țările membre, inclusiv prin utilizarea experienței OMS în fiecare țară, pentru a facilita schimbul de informații între organizațiile naționale și regionale de sănătate;
 - Asumarea unui rol de lider în regiune în ceea ce privește eradicarea și combaterea bolilor și fenomenelor care reprezintă cea mai mare amenințare pentru sănătatea publică, cum ar fi epidemiile de boli infecțioase sau pandemiile, cum ar fi bolile legate de dependența de tutun;
 - Promovarea unei politici de sănătate pentru toți, cu participarea mai multor parteneri, prin crearea unei rețele de centre în regiunea europeană;
 - Facilitarea coordonării acțiunilor în cazul unor dezastre naturale bruște care amenință sănătatea publică în Regiunea Europeană (OMS, Sănătate pentru toți în secolul XXI, 1998).

Serviciile sociale și de sănătate la nivel comunitar ar trebui să asiste persoanele în vârstă în viața lor de zi cu zi și ar trebui să țină seama din ce în ce mai mult de nevoile și dorințele persoanelor în vârstă legate de condițiile de locuit, de venituri și de alți factori care să le extindă autonomia și să le sporească activitatea socială. Scopul principal este de a reduce apariția și răspândirea bolilor și a altor cauze ale sănătății fizice și mentale precare, precum și de a reduce numărul de decese premature (OMS, Sănătate pentru toți în secolul XXI, 1998).

Trei abordări ale îmbătrânirii sănătoase

Este important să trăiești cât mai mult timp posibil, dar nu mai puțin importantă este calitatea vieții, starea fizică și psihică, buna dispoziție și, mai presus de toate, sănătatea. Acești factori de bază acoperă cele trei aspecte ale sănătății:

- Fizică
- Mental
- Spirituală

Neglijarea oricăruia dintre ei nu ne va aduce un rezultat optim; trebuie reținut că atunci când suntem sănătoși (a se citi și vitali și mulțumiți) lucrăm mai eficient, ne odihnim mai bine, facem față mai bine adversităților și avem mai multă bucurie în viața de zi cu zi.



Pentru a fi sănătos, nu este suficient să afirmăm că nu există boli. Sănătatea înseamnă bunăstare mentală și fizică completă, vitalitate, stare de bine, energie și satisfacție în viață.

Unii factori joacă un rol major în sentimentul nostru de sănătate:

- Alimentația
- Mișcarea (inclusiv îngrijirea coloanei vertebrale, activități în aer liber)
- Lumina soarelui (plimbări)
- Apa
- Aer (respirație)
- Odihna (trăirea în conformitate cu legile naturii)
- Capacitatea de a face față stresului (veselie, bună dispoziție, inimă/ gânduri fericite, grija față de emoțiile și sentimentele tale)

Să nu uităm că a fi sănătos nu se rezumă doar la a lua medicamentele sau suplimentele prescrise pentru diferite boli sau afecțiuni. Merită să aflăm de la medicul curant ce activități merită întreprinse pentru a îmbunătăți tratamentul de sănătate al seniorului. S-ar putea să constate că este recomandabil să introducă anumite alimente în dieta sa sau să se concentreze pe anumite exerciții fizice. Este important să se dezvolte obiceiuri noi și bune la senior; oamenii de știință au testat că este nevoie de aproximativ 90 de zile pentru a consolida un nou obicei. Educația pentru sănătate, planificarea și punerea în aplicare a diferitelor activități preventive sunt formele de bază ale promovării sănătății.

Pentru a combina factorii menționați mai sus într-un ansamblu coerent care va aduce rezultatele așteptate - trebuie să vă amintiți despre bunul simț și moderație. Oricare dintre factorii folosiți în exces poate duce la stare de rău sau la boală. Atât mesele copioase, cât și înfometarea excesivă nu sunt bune pentru sănătatea noastră. Atunci când facem prea multă mișcare sau petrecem prea mult timp la soare, ne punem în pericol sănătatea și chiar viața. Chiar și consumul excesiv de apă poate duce la depunerea de apă în exces în organism. Nu există nicio persoană a cărei sănătate să se îmbunătățească în câteva ore doar pentru că face brusc exerciții fizice intense; dimpotrivă, un astfel de efort poate fi dăunător, mai ales atunci când organismul nu este pregătit pentru el. Așadar, atât în viața tânără, cât și în cea matură, moderația, răbdarea și autodisciplina sunt valorile primordiale în lupta pentru o bătrânețe demnă.

Având în vedere cele de mai sus, profilaxia este foarte importantă pentru sănătatea persoanelor în vârstă. Iată care sunt cele patru etape ale profilaxiei:

- 1) Profilaxia timpurie
 - a) Prevenirea apariției condițiilor și comportamentelor nefavorabile (sociale, culturale, economice) care contribuie la un risc crescut de îmbolnăvire
 - b) Consolidarea modelelor corecte ale unui stil de viață sănătos, de exemplu, modelarea modelelor pozitive de comportament,
 - c) Cu cât intervenția este mai timpurie, cu atât este mai eficientă
- 2) Prevenția primară
 - a) Are ca scop reducerea probabilității de apariție a bolilor și a tulburărilor de sănătate și a anumitor abateri de la o stare de sănătate bună, prin contracararea condițiilor dăunătoare înainte ca acestea să poată cauza boli
 - b) Prevenirea bolilor prin controlul factorilor de risc; Exemplu: imunizarea



- c) Divizia de prevenire primară:
 - i) Profilaxia specifică - măsuri de prevenire a unei boli specifice
 - ii) Profilaxia nespecifică - măsuri de prevenire a mai multor boli
- 3) Profilaxia secundară
 - a) Prevenirea consecințelor bolii prin depistarea și tratarea precoce a acesteia prin teste de screening
 - b) Screening - acțiune organizată care presupune depistarea precoce a unor boli sau stări patologice în populație cu ajutorul unor teste de diagnostic simple utilizate masiv
 - c) Exemple:
 - i) Cancerul de sân -> mamografia
 - ii) Cancerul de colon -> colonoscopie
 - iii) Diabet -> măsurarea glicemiei
- 4) Profilaxia de fază III
 - a) Acțiuni pentru a opri procesul bolii
 - b) Prevenirea efectelor unei boli trecute și contracararea acesteia
 - c) Recăderi ale bolii și reinternarea în spital
 - d) Reducerea la minimum a leziunilor secundare, a complicațiilor și a posibilelor defecte cauzate de boală
 - e) Promovarea tratamentelor potrivite în rândul pacienților, pe scurt: încetinirea progresiei bolii și reducerea complicațiilor
 - f) Exemplu: reabilitarea după un accident vascular cerebral

Auto-reflecții

De ce credeți că este important să menținem sănătatea fizică, mentală și spirituală a seniorilor? Și ce se poate întâmpla cu celelalte două dacă una dintre acestea se deteriorează?

Resurse și lecturi suplimentare

- Sănătatea mintală a adulților în vârstă: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Îmbătrânirea socială și emoțională: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3950961/>

Materiale video

- Cum să aranjezi o casă de îngrijire: <https://youtu.be/-5nNnlvdh10>
- Cât de ușor este să organizezi o îngrijire: <https://youtu.be/-5nNnlvdh10>

4.2. Cum să îmbătrânești frumos

Promovarea sănătății este înțeleasă ca fiind toate activitățile care permit controlul, susținerea și eforturile pentru a menține sau îmbunătăți starea de sănătate a unei persoane în vârstă. Obiceiurile adecvate pot fi dezvoltate prin încurajarea seniorilor să adopte un stil de viață sănătos. Termenul "promovarea sănătății" a apărut pentru prima dată în 1945. Henry Sigerist a plasat promovarea sănătății ca fiind unul dintre cei patru piloni principali ai medicinei, alături de prevenirea bolilor, tratamentul



bolilor și reabilitarea. El a definit acest concept ca fiind o serie de activități care conduc la asigurarea unor condiții adecvate pentru viață, muncă, educație, cultură fizică, precum și odihnă și recreere.

În a doua jumătate a secolului al XX-lea, promovarea sănătății a apărut ca o mișcare socială. Mișcarea a început cu o abordare științifică a descoperirilor epidemiologice care indicau faptul că comportamentul uman individual este principalul factor determinant al sănătății individuale. Astăzi, vorbim despre promovare în sens mult mai larg, în principal în contextul standardelor de sănătate promovate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS).

Trebuie reamintit faptul că promovarea sănătății se concentrează asupra acelor factori care garantează sănătatea indivizilor și, în consecință, a întregii societăți. Cercetările efectuate arată că starea de sănătate a fiecărei ființe umane este influențată în cea mai mare măsură de stilul de viață, într-o măsură mai mică de factori ai mediului fizic și de factori genetici, iar în cea mai mică măsură de asistența medicală.

Nutriția - Luați mese regulate și sănătoase

Atunci când enumerăm factorii care influențează sănătatea, prima prioritate este dieta, înțeleasă în două moduri. Dieta ca mod rațional de a mânca - mâncând lucruri sănătoase și evitând cele nesănătoase (fast-food, alimente procesate) este evidentă, fiind factorul de bază și necesar în contextul îngrijirii sănătății. A doua înțelegere a alimentației este și grija pentru selecția adecvată a ingredientelor - evitarea produselor alimentare care conțin substanțe nesănătoase (conservanți, E-uri, zaharuri etc.). Este o înțelegere "mai avansată" a alimentației, care necesită mult efort în căutarea produselor și competențe ridicate - știind ce este sănătos și ce nu este.

În cazul persoanelor în vârstă, se acordă o mare importanță unei alimentații sănătoase. Procesul de îmbătrânire este nemilos pentru organele noastre, care nu mai funcționează corespunzător, metabolismul încetinește și el, iar procesul digestiv în sine durează mai mult și este stresant pentru organism. Regimul alimentar se schimbă odată cu vârsta, mai ales dacă menajul este bolnav. Ceea ce înainte era gustos și bun pentru o persoană în vârstă, astăzi se poate dovedi a fi dăunător pentru el.

Cu siguranță, este imposibil de crezut orice diete miraculoase care apar, nu sunt dovedite și nu se știe care vor fi efectele utilizării lor asupra organelor interne. Ar trebui să învățați din surse dovedite și să aveți încredere în opiniile medicilor și în cercetările științifice. Merită să vă observați și să alegeți modalitățile de alimentație care favorizează recuperarea și vă mențin sănătatea. Unele reguli și diete au fost folosite de zeci de ani, ale căror efecte sunt cunoscute de medicină. Tribul Hunza este un bun exemplu (Onet Podroze, 2015), renumit pentru longevitatea lor, aspectul tineresc, condiția fizică extraordinară până în ultimele zile de viață, o mare vitalitate, lipsa bolilor de civilizație, precum și pentru bucurie și veselie.

Nutriție în Valea Hunza

Locuitorii din Hunza trăiesc în Pakistanul de astăzi, într-unul dintre cele mai inaccesibile și izolate locuri din lume, ducând o viață foarte simplă, care pare a fi o rețetă pentru longevitate. Membrii acestui trib nu au auzit de bolile cu care se luptă civilizația occidentală. Abia dacă știu ce sunt cancerul, diabetul, obezitatea sau hipertensiunea arterială.



Dr. Jay M. Hoffman a călătorit în Valea Hunza pentru a examina mai îndeaproape acest fenomen unic. În 1968 a publicat rezultatele cercetărilor sale în cartea "Secretul celor mai sănătoși și mai longevivi oameni din lume". Din păcate, Hoffman nu a răspuns la întrebarea care ne frământă, cât de mult influențează clima din Himalaya asupra longevității hunilor. Cu toate acestea, datorită acestei publicații, se știe deja ce să mănânci și cum să trăiești pentru a rămâne sănătos până la adânci bătrâneți. Cel mai uimitor aliment din dieta hunilor era un număr mare de sâmburi de caise. Medicina modernă a descoperit că acestea conțin o cantitate bună de vitamina B17 (amigdalină), care are de fapt efecte anticancerigene. Membrii tribului mâncau de două sute de ori mai mult decât un american mediu! Hoffman a mai declarat că în spatele secretului longevității se află și starea de spirit a hunedorenilor și modul în care aceștia percep bătrânețea în general.

Ei cred că un om de vârstă mijlocie are în jur de 100 de ani. Interesant este faptul că femeile din acest trib arată practic întotdeauna de două ori mai tinere decât indică certificatul lor de naștere. Oare tribul Hunza are capacitatea naturală de a nu îmbătrâni și de a nu se îmbolnăvi? Ei bine, nu. Hunza trăiesc în Pakistanul de astăzi, într-unul dintre cele mai inaccesibile și izolate locuri din lume, ducând o viață foarte simplă, care pare să fie o rețetă pentru longevitate. Membrii acestui trib nu au auzit de bolile cu care se luptă civilizația occidentală. Abia dacă știu ce sunt cancerul, diabetul, obezitatea sau hipertensiunea arterială.

Dieta Hunza a fost analizată și s-a constatat că membrii acestui trib consumă cantități mari de fructe și legume crude (de exemplu, cartofi, morcovi, napi, dovleac, mere, coacăze negre, cireșe, prune, caise), nuci (alune și migdale) și uleiuri făcute din acestea. Ei obțin proteine animale prin consumul de pui, iaurt și brânză și prin consumul de lapte. În plus, mănâncă multe cereale: hrișcă, grâu, mei și orz. Acești oameni, în afară de lapte, beau practic doar apă de ghețar. Vinul este folosit doar în scopuri medicale.

Oamenii din Valea Hunza mănâncă puțin, de obicei două mese principale pe zi, chiar dacă muncesc mai ales fizic. Datorită acestui fapt, ei sunt mult mai rezistenți și au mai multă energie. Oamenii adulți consumă mai puțin de 2.000 de calorii pe zi. Un alt secret al acestui trib este ... postul, care durează de obicei câteva zile și are loc de obicei primăvara. Oamenii de știință spun că postul de câteva zile este foarte bun pentru organism, deoarece îl ajută să se "reseteze". Poporul Hunza începe să postească de la o vârstă fragedă. Datorită acestui fapt, el se obișnuiește cu acest stil de viață. Dacă ne uităm la dieta acestor oameni, se poate concluziona că meniul lor nu este deosebit de remarcabil sau inovator. De fapt, nu diferă cu nimic de ceea ce medicii recomandă de mult timp: nu mâncați prea mult, consumați cantități mari de fructe și legume, beți multă apă și faceți sport. Problema cu civilizația occidentală este însă că nu se poate adapta la acest sfat aparent simplu.

Familia Hunza folosește toți acești factori de sănătate în viața lor. Cineva ar putea spune "da, dar hunedorenii trăiesc într-un mediu curat, nepoluat, deci nu pot fi comparați cu oamenii care trăiesc în lumea civilizată". Cu toate acestea, merită să introducem treptat dieta și obiceiurile lor pentru a vă îmbunătăți nivelul de trai și a vă pregăti pentru o bătrânețe demnă.

Nutriție în Okinawa

Un alt exemplu similar este cel al poporului Okinawan sau al vechilor caucazieni. Țara în care oamenii trăiesc cel mai mult timp din lume este Japonia. Cercetările științifice au arătat că japonezii își datorează



longevitatea în primul rând dietei și stilului de viață specific. Acest lucru este vizibil mai ales pe insula japoneză Okinawa (Cichocka, 2018).

Locul de pe această insulă unde speranța de viață este chiar mai mare decât cea din Okinawa este satul Ogimi. Longevitatea locuitorilor din Japonia se datorează în principal faptului că bolile de inimă, hipertensiunea arterială, accidentele vasculare cerebrale, diabetul de tip 2 și unele tipuri de cancer sunt rare.

Locuitorii din Okinawa japoneză se caracterizează prin longevitate, un număr mare de centenari și rareori suferă de boli legate de bătrânețe. Oamenii de știință consideră că locuitorii insulei datorează toate aceste beneficii pentru sănătate stilului lor de viață, în special dietei lor tradiționale, care, în ciuda faptului că este săracă în calorii, este bogată în nutrienți valoroși, în special antioxidanți și flavonoide. Numeroase studii științifice au arătat că dietele care reduc riscul de boli de civilizație sunt similare cu cele din Okinawa, adică sunt bogate în legume și fructe (datorită cărora conțin o mulțime de antioxidanți și alte substanțe fitochimice), preferă produsele cerealiere integrale, produsele cu un indice glicemic scăzut și un consum redus de carne, cereale procesate, produse lactate integrale, cu conținut scăzut de acizi grași saturați, zahăr.

Multe caracteristici ale dietei Okinawan sunt, de asemenea, similare cu dieta mediteraneană și cu dieta DASH. Caracteristica comună a acestor diete este că ele contribuie la apariția mai puțin frecventă a multor boli civilizate, cum ar fi bolile cardiovasculare, hipertensiunea arterială, diabetul de tip 2 și unele tipuri de cancer. În plus, longevitatea locuitorilor din Okinawa și din țările mediteraneene indică faptul că dietele lor pot chiar încetini procesul de îmbătrânire. De asemenea, dieta DASH contribuie la prelungirea vieții persoanelor în vârstă.

Dieta mediteraneană și dieta DASH sunt mai apropiate de tradiția noastră culinară, iar utilizarea lor va aduce mari beneficii pentru sănătate. De asemenea, putem prelua multe elemente din dieta Okinawan, precum și să le modificăm pe altele pentru a fi aplicabile în condițiile noastre.

Stilul de viață și filosofia de viață a locuitorilor din Okinawa sunt favorabile longevității lor. Activitățile zilnice și alegerile făcute zilnic, dar și modul în care oamenii se gândesc la viața locuitorilor din Okinawa - toate acestea creează un fel de amestec care contribuie la o condiție mai bună și la o viață lungă și sănătoasă. Filosofia lor de viață se bazează pe mai multe principii:

- Să fii ocupat și activ cât mai mult timp posibil, chiar și la bătrânețe,
- Să te bucuri și chiar să fii fericit fiind ocupat,
- Optimismul și bucuria de viață, chiar și la bătrânețe,
- Întâmpinarea fiecărei dimineți ca pe un succes personal care... poate fi salutat,
- Bucuria fiecărei zile de naștere ulterioare că a venit,
- Abordarea vieții ca pe o aventură lungă, interesantă și plăcută,
- Legături puternice cu familia, precum și cu prietenii, cunoștințele, vecinii și comunitatea locală.
- Dorința de a ajuta persoanele din jur,
- Lucrul într-o echipă de oameni ca parte a distracției, dar și ca parte a muncii pentru cartier, district, oraș,
- Legăturile de familie și de prietenie și faptul că te poți baza întotdeauna pe ele oferă un puternic sentiment de siguranță
- Găsirea mereu a sensului vieții,



- Să ai pasiuni și să le urmezi, dar nu trebuie să fie pasiuni mari,
- În fiecare zi, chiar și o mică activitate fizică, dacă este posibil, în principal mersul pe jos sau lucrul în grădină.

Merită ca fiecare dintre noi să se gândească cât de mult poate accepta această filozofie de viață a oamenilor longevivi. Cu cât reușim mai mult, cu atât mai mari sunt șansele noastre de a avea o viață mai lungă și mai sănătoasă.

O mare parte din această filozofie se regăsește în Principiile de Nutriție pentru Seniori, legate de Piramida Alimentației Sănătoase și a Activității Fizice pentru persoanele în vârstă, elaborată de experții de la Food and Nutrition Institute.

Dieta de longevitate Okinawan. Principalele ipoteze ale dietei de longevitate Okinawan:

- Meniurile zilnice nu sunt monotone, dieta este foarte variată, ceea ce înseamnă că organismul primește în fiecare zi mulți nutrienți diferiți. Se consumă o varietate de alimente.
- Nu există supraalimentare, mesele unice sunt mici. Nu se mănâncă până la refuz; la sfârșitul unei mese se mănâncă aproximativ 80% sătul.
- Dieta conține o mare varietate de legume și fructe (cel puțin 7 tipuri de fructe pe zi), semințe de leguminoase, produse din soia (în principal tofu), miso, cartofi numiți rustata (este o varietate mai ușoară de cartofi dulci), pește (de aproximativ 3 ori pe săptămână), alge (kombu, nori).
- Legumele consumate aproape zilnic includ, printre altele: morcovi, ardei, goya (bucată de castravete), varză, ceapă, usturoi, germeni de soia, hechima (un tip de castravete).
- Un fruct consumat frecvent este un citric numit shikuwasa, care crește în Okinawa. Acest fruct conține mult mai mulți polifenoli decât alte citrice.
- Dieta include orez în fiecare zi, completat de paste numite soba sau udon.
- Carnea este consumată doar de 1-2 ori pe săptămână
- Reduceți consumul de zahăr (Okinawa consumă aproximativ 1/3 din cantitatea de zahăr în comparație cu consumul mediu din Japonia). Principalul tip de zahăr utilizat este zahărul din trestie de zahăr.
- Consumați mai puțină sare.
- Furnizarea a aproximativ 1.800 kcal pe zi din alimente.

O parte indispensabilă a dietei este consumul de ceai. Cel mai popular în Okinawa este ceaiul sanpin, un amestec de ceai verde cu flori de iasomie.

În concluzie: Dieta din Okinawa este bogată în vitamine (inclusiv vitamine antioxidante), minerale, fibre, flavonoide și acizi grași omega-3. Este săracă în acizi grași saturați, colesterol alimentar, zahăr și dulciuri. În plus, activitatea fizică și socială zilnică face parte integrantă din stilul de viață Okinawanez.

Comună în dieta acestor popoare, precum și în dietele bune propagate astăzi. De exemplu, la baza dietei Hunza se află cerealele, legumele, fructele, produsele lactate (lapte bătut, iaurt, brânză), în principal din lapte de capră. Produsele sunt, bineînțeles, naturale, cereale cu făină integrală. Carnea apare rar în meniul lor. O astfel de alimentație afectează nu numai sănătatea, ci și recuperarea.

Comportamente alimentare

Bătrânețea biologică este un proces individual care se produce în mod natural, într-un ritm și grad diferit, al cărui început poate fi considerat copilăria (Pietrasiński, 1990).



Comportamentul nutrițional (Krenzel, et al., 2018) este definit ca o dietă pe termen lung, incluzând consumul de produse și mâncăruri specifice unei anumite regiuni, țări sau grupuri de persoane. Bucătăria poloneză, deși nu este sănătoasă, se schimbă de-a lungul timpului. În țară există din ce în ce mai multe restaurante și baruri care servesc mâncăruri din întreaga lume, iar granițele atât culturale, cât și culinare devin tot mai estompate. De asemenea, merită acordată atenție disponibilității pe scară largă a diferitelor tipuri de materii prime și produse din diferite zone climatice. Aceste schimbări afectează comportamentul alimentar al oamenilor de toate vârstele.

Cercetările publicate arată că persoanele cu vârsta de peste 55 de ani, bine educate și bogate mănâncă cel mai sănătos, iar cele sub 25 de ani, slab educate, care locuiesc în orașe mari sau sate, precum și agricultorii și pensionarii, mănâncă cel mai prost. În grupul persoanelor în vârstă, această dependență rezultă din faptul că generațiile mai în vârstă au învățat modelul de nutriție acasă, unde disponibilitatea produselor procesate era limitată și ritmul de viață era mai lent. Pe de altă parte, generația născută după 1985 trăiește din ce în ce mai repede și nu are timp să sărbătorească mesele. Mâncarea este adesea preparată de ei din produse foarte procesate, ceea ce reduce timpul de pregătire, dar are un efect negativ asupra organismului. Cum afectează negativ organismul. Alimentația este un factor important care determină durata și calitatea vieții umane. În țara noastră, se presupune că modelul corect de nutriție ar trebui să se bazeze pe "Standardele de nutriție pentru populația poloneză", care includ cantitatea și tipul de ingrediente individuale, cum ar fi proteinele, grăsimile, carbohidrații, vitaminele, microelementele, macronutrienții și apa, strict adaptate la un anumit grup de persoane, ținând cont de vârsta, sexul, greutatea corporală sau starea fiziologică a acestora. Pe această bază, se elaborează recomandări nutriționale, a căror respectare are un efect pozitiv asupra sănătății și bunăstării (Ciborowska, 2015).

La persoanele în vârstă, intensitatea modificărilor biochimice - avantajul catabolismului față de anabolism crește, ceea ce duce la o reducere a cererii de energie. De asemenea, este cauzată de reducerea activității fizice și a bolilor, ceea ce duce la reducerea masei musculare în favoarea țesutului adipos (de la aprox. 20 % la aprox. 36 %). În plus, cantitatea de minerale scade (de la aproximativ 6% la aproximativ 4%), iar funcțiile unor organe precum rinichii, plămânii, stomacul și intestinele sunt slăbite. Se estimează că metabolismul după vârsta de 40 de ani încetinește cu aproximativ 1% pe an, ceea ce înseamnă că cererea de energie a vârstnicilor este mai mică cu cel puțin 20% față de vârsta adultă.

Nutriția și managementul bolilor

Factorii necontrolabili sunt ceva ce nimeni nu poate influența - unele lucruri, chiar și cu cea mai puternică voință și motivație, nu pot fi evitate; facem distincția între gene și mediu și împrejurimi. Unii oameni se nasc cu o predispoziție la anumite boli (în special boli cardiologice și articulare). Astfel de persoane nu au un impact suficient de mare asupra sănătății și, de asemenea, este dificil să le ajutăm. Prin urmare, este important să discutăm cu medicul curant pentru ca acesta să afle ce predispoziții avem de a moșteni boli genetice. Al doilea factor este mediul în care trăim, din ce în ce mai mulți oameni trăiesc în condiții care dăunează sănătății. Factorii nocivi sunt, în primul rând, nivelul ridicat de zgomot și aerul poluat, vecinătatea centrelor industriale (fabrici, centrale electrice, stații de epurare a apelor uzate) și lipsa contactului cu natura.



Educația pentru sănătate este un proces continuu de învățare a oamenilor cum să trăiască pentru a-și menține și îmbunătăți sănătatea proprie și a celorlalți, iar în cazul apariției unei boli sau a unui handicap, să participe în mod activ la tratamentul acesteia, să o gestioneze și să reducă în mod activ efectele sale. Potrivit lui (Ciechaniewicz, 2008), obiectivele educației pentru sănătate se pot axa pe trei aspecte legate de sănătate, în cazul pericolului - factorii de risc, iar în cazul bolii - pe modalitățile de a face față bolii.

Având în vedere obiectivele de mai sus, acesta iese în evidență:

- Modelul de educație pentru sănătate axat pe sănătate (educație promoțională sau participativă) - transferul de cunoștințe și formarea capacității de a implementa comportamente benefice pentru sănătate, activarea pentru a întreprinde acțiuni în favoarea sănătății;
- Modelul de educație pentru sănătate orientat spre factorii de risc (educație autoritară) - motivarea, consilierea, oferirea de îndrumări, sprijinirea schimbărilor care afectează în mod pozitiv sănătatea - comunicare unidirecțională;
- Modelul de educație pentru sănătate orientat spre boală (educație participativă) - conștientizarea oamenilor cu privire la relația dintre diverși factori de risc și o anumită boală, căutarea în comun a unei soluții la o problemă de sănătate.

În cazul educației pacientului, obiectivul principal este de a ajuta la înțelegerea bolii și de a învăța să trăiască cu boala, în special: pregătirea persoanei îngrijite pentru cooperarea în procesul terapeutic, funcționarea ca pacient în diferite instituții de îngrijire și asistență medicală și pregătirea pentru autoîngrijire. Woynarowska subliniază faptul că, pentru a participa activ la acest proces, pacientul trebuie să știe, să înțeleagă, să fie capabil și să dorească să o facă (Woynarowska, 2016).

Cunoașterea principiilor de predare este deosebit de utilă în implementarea sarcinilor de educație pentru sănătate, în cazul în care destinatarii sunt persoane în vârstă care pot avea diverse probleme geriatrice complexe legate, printre altele, de dobândirea de cunoștințe, percepție și înțelegere. Din cauza tulburărilor, modificărilor organice sau aflându-se într-o situație dificilă, de neînțeles pentru pacient, receptarea conținutului educațional poate fi dificilă, prin urmare, cunoștințele transmise în cursul educației ar trebui să fie accesibile, ușor de înțeles și clare (Woynarowska, 2016). Cunoașterea regulilor de predare și respectarea acestora în procesul de educație pentru sănătate poate ajuta în acest sens. Nowacki distinge șapte principii de bază ale educației (Nowacki, 1999):

- Vizibilitate
- Activitate conștientă
- Îmbinarea teoriei cu practica
- Regularitate (sistematică)
- Accesibilitate (grad de dificultate)
- Durabilitatea cunoștințelor și a competențelor
- Individualizarea echipelor.

Atunci când se planifică activități educaționale pentru persoanele în vârstă, din cauza limitărilor de sănătate, a dificultăților de funcționare, numărul de subiecte educaționale ar trebui să fie limitat în timpul unei întâlniri, iar informațiile ar trebui furnizate într-un mod ușor de reținut. Se recomandă implicarea îngrijitorilor persoanelor vârstnice în procesul educațional și pregătirea unor materiale informative accesibile care să clarifice și să consolideze cunoștințele dobândite în cursul educației.



Ar trebui să se aplice în special subiectul activităților educaționale care îi privesc pe vârstnici și pe tutorii acestora (Kornatowski & Grzešk, 2010):

- Diete (risc de obezitate sau malnutriție, predispoziție la dezvoltarea de boli
- Hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, accident vascular cerebral); principiile unei alimentații corecte; metode de schimbare a obiceiurilor alimentare nefavorabile;
- Activitatea fizică - principiile și formele de activitate recomandate, în funcție de capacitatea funcțională și de starea de sănătate, beneficiile creșterii activității fizice;
- Stresul - conștientizarea vârstnicilor asupra problemei nivelului ridicat de stres; metode de a face față unei situații dificile; Relaxarea - privind vârstnicii și aparținătorii;
- Dependente - sensibilizarea la consecințele unui comportament nesănătos (consumul de stimulente); încurajarea persoanelor să reducă sau să renunțe la fumat, să renunțe la dependența de alcool; susținerea psihică a persoanelor care fac încercări, motivarea;
- Accidente și leziuni - prevenirea căderilor, organizarea unui mediu de viață sigur;
- În cazul bolilor - educarea cu privire la boli, comportamente de sănătate care să conducă la eficacitatea terapiei; prevenirea secundară a handicapului;
- În cazul persoanelor infirme - în ceea ce privește bolile și activitățile de îngrijire, implementarea programelor de reabilitare, terapie ocupațională

Diabetul poate afecta persoanele în vârstă, dar și copiii și adulții. Cel mai adesea este tratat cu dietă, tablete sau insulină. Se caracterizează printr-o funcționare defectuoasă a pancreasului din organism. Boala este, de asemenea, asociată cu activitatea fizică redusă a pacienților, supraponderalitatea sau obezitatea, hipertensiunea și colesterolul ridicat, precum și cu consumul excesiv de zaharuri și grăsimi. Cel mai important lucru în tratamentul acesteia la vârstnici este respectarea dietei și a meselor regulate. În plus, dacă este posibil, ar trebui să vă creșteți activitatea fizică, chiar și prin plimbări regulate.

Problema incontinenței urinare poate apărea la orice vârstă, dar este destul de frecventă la persoanele în vârstă. Incontinența urinară este destul de jenantă, așa că trebuie să aveți răbdare, deoarece aceste persoane nu sunt capabile să o controleze pe deplin. În astfel de situații, merită să introducem așa-numitele pantaloni de scutec pentru adulți, care vor minimiza disconfortul unei persoane în vârstă. De asemenea, este foarte important să aveți grijă de igienă pentru a evita problemele de piele sau chiar infecțiile tractului urinar. Incontinența urinară provoacă un sentiment de jenă, ceea ce face ca persoana în vârstă să se retragă în sine și să evite contactul cu alte persoane. Haideți să încercăm să o sprijinim în a face față acestei afecțiuni jenante.

Auto-reflecții

Cum poți convinge persoanele în vârstă să își schimbe dieta?

Resurse și lecturi suplimentare

- Nutriția și adulții în vârstă: <https://nutritionaustralia.org/fact-sheets/nutrition-and-older-adults-2/>
- Nevoile de nutriție la vârsta de peste 65 de ani: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Nutrition-needs-when-youre-over-65>



Materiale video

- Nutriția și adulții în vârstă: <https://www.youtube.com/watch?v=X22Iaeb-XFc>
- Îmbătrânirea sănătoasă prin nutriție: <https://www.youtube.com/watch?v=KD-FmeueFUo>

4.3. Exerciții de activitate fizică

Mai jos sunt prezentate, sub formă prescurtată, cele mai importante orientări ale Uniunii Europene privind activitatea fizică a persoanelor în vârstă, aprobate de Grupul de lucru al UE "Sport și sănătate" (CE, 2008):

- Orice activitate fizică este mai bună decât niciuna.
- Fiecare persoană în vârstă ar trebui să evite perioadele prelungite petrecute în poziție șezândă.
- Acordați atenție activității fizice zilnice: mergeți pe jos cât mai mult timp posibil, urcați scările în loc să folosiți liftul etc.
- Se recomandă ca persoanele în vârstă să aleagă o activitate plăcută.
- Persoanele vârstnice ar trebui să întreprindă o activitate fizică de cel puțin 150 de minute (2½ ore) pe săptămână de exerciții fizice moderate în perioade unice, de exemplu, 30 de minute de 5 ori/săptămână.
- Beneficii comparabile pot fi obținute din efortul fizic intens timp de min. 20 de minute 3 zile pe săptămână sau o combinație de perioade moderate și intense.
- Pentru beneficii mai mari pentru sănătate, este permisă extinderea timpului de exerciții fizice la 300 de minute (5 ore) pe săptămână (exerciții fizice moderate).
- Cantitatea necesară de activitate fizică poate fi acumulată în cel puțin 10 reprize.
- Antrenamentul de forță ar trebui întreprins de cel puțin două ori pe săptămână.
- Exercițiile de întărire musculară trebuie repetate de 8-12 ori în serie. Dacă un exercițiu devine prea ușor, se recomandă să creșteți rezistența sau să faceți o serie suplimentară.
- Exercițiile care îmbunătățesc coordonarea motorie sunt de o importanță deosebită pentru persoanele în vârstă.
- Persoanele în vârstă ar trebui să facă exerciții fizice însoțite, de exemplu, înscriindu-se la activități de grup organizate sau invitând membri ai familiei sau prieteni să se antreneze împreună.
- Timpul și intensitatea exercițiilor fizice ar trebui să fie crescute încet, sub supravegherea unui medic și/sau a unui fizioterapeut.

Mișcarea și activitatea fizică ar trebui să fie asigurate în viața noastră. Fiecare dintre noi preferă alte forme de mișcare. Cea mai simplă formă, accesibilă tuturor, este o plimbare și chiar mai bine - o plimbare. Chiar și 15 minute pe zi dedicate exercițiilor fizice vă vor îmbunătăți semnificativ sănătatea și bunăstarea. Atunci când încercăm o formă de exerciții fizice care ne place, este un bun început să ne obișnuim să le facem, iar apoi vor deveni necesare, la fel cum simțim nevoia de igienă personală.

Mulți specialiști recomandă yoga, care nu împovărează articulațiile, afectează perfect coloana vertebrală și oferă cantitatea potrivită de oxigen celulelor și țesuturilor și relaxează perfect (o modalitate de a scăpa de stres). Yoga este o disciplină universală și pentru sănătatea seniorilor. Multe efecte ale yoga asupra sănătății sunt cunoscute și descrise în literatura de specialitate. Coloana vertebrală este fundamentul tuturor. Multe afecțiuni sunt cauzate de neglijarea coloanei vertebrale. Pe lângă alimentație, starea coloanei vertebrale este influențată de mișcare și de o postură corectă a corpului. În



timp ce îndepărtarea, de exemplu, a diferitelor entorse ale vertebrelor necesită ajutorul unui specialist, puteți dezvolta singuri o postură corectă.

Respirația înseamnă absorbția energiei naturale a vieții. Viața noastră se află între prima și ultima respirație. Respirația este hrana fără de care nu putem supraviețui nici măcar câteva minute. Cu toate acestea, această îndemânare de bază necontrolată cu care ne naștem este deseori executată incorect (aproximativ 90% din oameni). Copiii mici respiră corect - ei folosesc așa-numita respirație diafragmatică, în timpul căreia abdomenul se dilată la inspirație și se contractă la expirație. O astfel de respirație îmbunătățește ventilația, alimentarea cu oxigen a organismului, datorită căreia, în timpul reacției de oxidare, nu se formează produse nocive, toxice pentru corpul nostru.

Adulții respiră adesea cu participarea doar a părții superioare a plămânilor, în care pieptul se dilată în timpul inspirației, brațele sunt ridicate și stomacul este tras înăuntru. Acest lucru se datorează lipsei de exerciții fizice, curburii coloanei vertebrale, supraponderalității, sedentarismului etc. Acest mod "incomplet" de respirație afectează bolile sistemului respirator, ale sistemului sanguin, ale sistemului gastro-intestinal, hipertensiunea, diabetul etc. Respirația incorectă determină, alături de alți factori, îmbătrânirea mai rapidă a organismului. Nu reușim să alimentăm organismul cu suficient oxigen respirând doar prin plămâni. Este destul de ușor să învățăm cum să respirăm corect, iar când devine un obicei, începem să respirăm corect și automat. Eu învățam să respir singur și acum nu mai am nevoie să-mi controlez respirația. O modalitate bună de a începe să înveți este acest exercițiu simplu:

- Întins pe spate, puneți o mână pe stomac și încercați să respirați astfel încât burta să se ridice ușor. Nu faceți acest lucru umflând stomacul prea mult sau pentru prea mult timp. Este suficient să faceți mai multe astfel de respirații deodată. În plus, după ce ați făcut un astfel de exercițiu de mai multe ori, ar trebui să acordați în mod conștient atenție respirației dumneavoastră în timpul zilei și să verificați cum respirați...

Există, de asemenea, tehnici speciale de respirație, derivate în principal din tradiția yoga, care sunt foarte favorabile pentru a curăța organismul, a reduce stresul, a crește concentrarea, a înlătura oboseala (atunci când trebuie să lucrăm mai mult timp), a scăpa de afecțiuni legate, de exemplu, de răceli etc. Datorită practicilor de respirație, viața noastră devine mai veselă. Respirația schimbă multe. Respirația este, de asemenea, o conexiune cu partea spirituală din noi. Practicile de respirație dau roade foarte repede.

Auto-reflecții

Ce activități fizice ați face (sau faceți) cu persoanele în vârstă?

Resurse și lecturi suplimentare

- Orientări privind activitatea fizică pentru adulții în vârstă: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/>
- Activitatea fizică pentru adulții în vârstă: <https://food.unl.edu/physical-activity-older-adults>



Materiale video

- Exemplu de antrenament de 15 minute pentru adulții în vârstă: <https://www.youtube.com/watch?v=Ev6yE55kYGw>
- Exerciții așezate pentru adulții în vârstă: <https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGQO44>

4.4. Abuzul de substanțe (dependențe)

Persoanele care tocmai s-au retras din viața profesională prezintă un risc deosebit de dependență de alcool sau droguri. De asemenea, acestea fac parte din grupul care este deosebit de vulnerabil la daunele asociate cu aceasta. Persoanele în vârstă sunt de departe cei mai mari consumatori de droguri. Acestea pot interacționa atât între ele, cât și cu alcoolul. În cel mai bun caz, acest lucru va duce la faptul că boala pentru care o persoană în vârstă ia medicamente nu va fi tratată eficient, iar în cel mai rău caz, poate duce chiar la deces sau la invaliditate permanentă. Nu există nicio îndoială că abuzul de droguri și alcool este mai riscant pentru persoanele în vârstă decât pentru grupurile de vârstă mai tinere. Din motivele de mai sus, dependența de substanțe este o problemă gravă pentru persoanele în vârstă⁷.

Susan W. Lehmann și M. Fingerhood de la Johns Hopkins University School of Medicine - autorii unui articol de sinteză privind tulburările legate de dependență la bătrânețe, publicat în NEJM, indică faptul că modificările fiziologice ale funcției hepatice, care pot apărea în mod natural la bătrânețe, afectează metabolismul atât al alcoolului, cât și al altor substanțe. Acest lucru, la rândul său, face ca persoanele în vârstă să fie un grup deosebit de expus la efectele negative asupra sănătății cauzate de abuzul acestora. În plus, la bătrânețe, abuzul de substanțe prezintă un risc mult mai mare de daune, cum ar fi deteriorarea vederii, dezvoltarea mai rapidă a demenței și riscul de căderi. Ca urmare, vârstnicul care abuzează de substanțe își va pierde mai repede independența și va fi dependent de îngrijirea altora. Experții avertizează că aceeași doză de o anumită substanță la aceeași persoană la o vârstă mai tânără poate să nu provoace probleme de sănătate, iar la o persoană în vârstă - da. Mai mult, este posibil ca persoana să nu observe schimbarea din cauza declinului autocriticii la multe persoane în vârstă (Liman & Fingerhood, 2018).

Seniori și consumul de alcool în lumina publicației echipei Dr. Agnieszka Bartoszek de la Facultatea de Științe ale Sănătății de la Universitatea de Medicină din Lublin arată că practic fiecare dintre respondenții cu vârsta de peste 65 de ani consumă alcool din când în când. Nimeni nu s-a declarat abstinent. Consumul ocazional de alcool a fost declarat de 83,6% respondenți, iar de câteva ori pe săptămână - 16,4% (Dąbrowska & Wieczorek, 2018)

Comentând rezultatele, cercetătorii au remarcat că lipsa băutorilor zilnici din grupul de respondenți nu reflectă neapărat realitatea - pur și simplu le este frică să recunoască un astfel de model de consum sau chiar dependență. La rândul său, cercetarea citată de Dr. Katarzyna Dąbrowska și Dr. Łukasz Wieczorek de la Institutul de Psihiatrie și Neurologie din Varșovia în "Raportul privind implementarea studiului: Analiza factorilor de risc și a factorilor care protejează consumul de substanțe psihoactive în rândul persoanelor în vârstă" arată că în decurs de 12 luni, în rândul a 60 de persoane, 60 + (vârsta medie a

⁷Anna Piotrowska, Uzależnienie seniorów – cichy, a groźny problem, <https://zdrowie.pap.pl/senior/uzaleznienie-seniorow-cichy-grozny-problem>



respondenților a fost de 67 de ani) rușinea de a bea a fost resimțită de 15% dintre respondenți, iar nevoia de a reduce consumul de alcool a fost declarată de 17,5%. Constrângerea de a bea a doua zi după consum - 7,5% Oscilând în jurul a 15%. Procentul de seniori care beau mult este comparabil cu rezultatele studiului american. Informațiile prezentate în lucrarea menționată mai sus la NEJM arată că 14,5% americani cu vârste de peste 65 de ani consumă mai mult alcool decât normele de "siguranță" ale țării. O cantitate maximă de trei băuturi într-o zi și maximum șapte pe săptămână în porții standard de alcool este considerată o cantitate sigură.

De ce consumă seniorii alcool și droguri în exces?

Experții spun că avem de-a face aici cu oameni care, din cauza activității lor pline, se grăbesc și se grăbesc la locul de muncă, intră la vârsta pensionării și au brusc impresia că au coborât dintr-o mașină în viteză. Seniorii pot avea impresia că nu se întâmplă nimic în viața lor, există un spațiu "teribil" de timp liber, înainte gestionat în totalitate cu sarcinile zilnice. Potrivit oamenilor de știință, poate exista o plictiseală pe care seniorii nu o pot suporta, o stare de spirit scăzută sau o deteriorare treptată a funcțiilor cognitive. Observațiile cercetătorilor confirmă declarațiile seniorilor, care au fost înregistrate de echipa menționată mai sus, formată din Dr. Katarzyna Dąbrowska și Dr. Łukasz Wieczorek, în cadrul cercetării. "Le lipsește încrederea în sine, sentimentul că cineva are nevoie de ei. Acest lucru lipsește, iar oamenii intră în alcool",

- Oamenii singuri beau. "
- "Ei nu pot face față faptului că se vor pensiona și că aceasta este ultima etapă a vieții lor. Nu mi se va mai întâmpla nimic, doar această pensionare și moartea".

Sondajul POL Senior arată că, în grupul persoanelor de peste 65 de ani, simptomele depresiei au fost manifestate de peste 26% subiecți. Persoanele care beau în mod regulat aproape în fiecare zi sau folosesc alcoolul pentru a-și regla emoțiile, de exemplu din cauza anxietății, a insomniei sau a lipsei de plăcere, au un risc ridicat de a dezvolta o dependență.

Cum să observăm primele semne de dependență la vârstnici Trebuie amintit faptul că dezvoltarea dependenței de alcool la bărbați și femei este diferită. La femei, dependența se poate dezvolta într-un timp mult mai scurt decât la bărbați. Bărbații par să fie mai rezistenți: unii dintre ei consumă în mod regulat cantități mari de alcool timp de 30 sau 35 de ani și doar în jurul pensionării consumul de alcool scapă de sub control; când pentru femei este suficient ca în 2-3 ani să meargă la o clinică de tratare a dependenței.

O altă problemă care poate fi observată în rândul seniorilor este experimentarea cu droguri, adesea diferită de cea a tinerilor, care caută de obicei euforia sau intoxicația. Seniorii caută mai rar decât tinerii alte aplicații decât cele utilitare (de exemplu, prevenirea insomniei). Prin urmare, foarte des persoanele în vârstă abuzează de medicamente care îi ajută să adoarmă, iar printre acestea se regăsesc medicamente cu un potențial ridicat de dependență, de exemplu benzodiazepinele. În plus, riscul de efecte secundare ale acestui grup de medicamente este mai mare în grupul persoanelor în vârstă decât la persoanele tinere, din cauza metabolismului lent, a masei musculare mai mici și a masei adipoză mai mari, precum și a unei proporții reduse de apă în țesuturile organismului. Oamenii de știință subliniază faptul că medicamentele cu efect analgezic, derivați ai opioidelor, sunt, de asemenea, periculoase.



Există, de asemenea, un grup destul de mare de preparate care nu au niciun potențial de dependență, așa-numitele medicamente fără prescripție medicală, de care se abuzează pur și simplu.

În plus, ar trebui să fiți atenți și la faptul că persoanele în vârstă nu au ritmuri circadiene perturbate, nu încep să doarmă în timpul zilei și nu au probleme în a adormi noaptea. În cazul în care există simptome deranjante: amețeli, mers ciudat, vorbire alterată, merită să apelați la o ambulanță. Pot fi și tulburări neurologice, deshidratare și nu trebuie luate cu ușurință.

Aceste simptome pot sau nu să indice dependența seniorilor:

- Tulburări de somn, schimbări frecvente de dispoziție, iritare persistentă, anxietate, depresie
- Greață, vărsături, tremurături ale corpului, probleme cu coordonarea mișcărilor
- Răni inexplicabile, vânătăi, căderi frecvente, probleme de igienă, malnutriție
- Confuzie, probleme de orientare, tulburări de memorie, somnolență diurnă, timp de reacție lent
- Retragerea din viața socială, solicitarea de a umple rapid un pahar cu alcool, bășici ascunse cu droguri sau medicamente, "drumeții" prin clinici pentru a obține o rețetă

Potrivit cercetărilor, terapia împotriva dependenței poate fi implementată chiar și la o persoană în vârstă, cu condiția ca aceasta să fie competentă din punct de vedere cognitiv. Aceasta este legată de procesul de învățare. De exemplu, faptul că mersul la un restaurant unde se servește alcool la începutul abinenței amenință procesul. Faptul că a face cumpărături la un magazin de băuturi alcoolice poate crea o tentație ușoară.

Merită să căutați activități în zonă la care ar putea participa persoanele în vârstă. Cursuri pentru seniori, centre comunitare, cluburi, voluntariat. Chiar și chat-ul online cu nepoții poate fi de ajutor. Viața la pensie nu trebuie și nu ar trebui să fie plictisitoare și tristă.

Aspecte mentale și spirituale

Pe baza conceptelor indicate, Raft a dezvoltat 6 dimensiuni ale funcționării pozitive la bătrânețe (Mioduszevska, 2011):

- Scopul vieții, a cărei esență ar trebui să fie dimensiunea socială a bătrâneții, deoarece odată cu pensionarea aceasta este perturbată și face ca rolul pensionarului să determine alte roluri de viață și, în consecință, duce la excluderea socială a individului. Cheia pentru contracararea excluderii este o activitate socială și dezvoltarea resurselor aferente.
- Relațiile pozitive cu ceilalți sub aspectul relațiilor interpersonale de încredere, calde, o persoană capabilă de iubire, prietenie, de identificare cu ceilalți. Baza naturii umane este de a funcționa pe bază de încredere. În plus, respectul, compasiunea și aprecierea pentru ceilalți sunt, de asemenea, esențiale. Capacitatea de a interacționa în mod pozitiv cu oamenii este una dintre componentele centrale ale îmbătrânirii concepute.
- Controlul asupra mediului, înțeles ca curaj în asumarea unei activități, cooperare în cadrul unui grup, contracararea pasivității, co-decizie, adică a fi tratat ca un partener egal în mediul familial și de vecinătate, ceea ce creează un sentiment de control asupra mediului, care la rândul său este o sursă de atitudine pozitivă față de viață la bătrânețe.
- Autonomia, înțeleasă în două categorii - mentală, înțeleasă ca fiind capacitatea și aptitudinea de a lua decizii cu privire la propria persoană, atât în ceea ce privește deciziile de bază, cât și cele esențiale pentru



viață, de exemplu în ceea ce privește locul de reședință, și fizică - constând în aptitudini fizice, independență, lipsa nevoii de a apela la ajutorul altor persoane sau la o instituție.

- Dezvoltarea personală, bazată pe nevoia de educație, precum și pe sentimentul de a urmări dezvoltarea civilizației.
- Stima de sine se bazează nu pe stereotipul bătrâneții, ci pe experiența de viață, pe propriile experiențe, pe funcțiile îndeplinite în viața profesională și socială care au generat sentimente pozitive și prestigiu. Mai mult, absența factorilor de stres legați de muncă și viața profesională poate fi un element important în generarea satisfacției de sine.

Prin urmare, la fel de important ca și aspectul fizic legat de alimentație, mișcare, asigurarea corpului nostru cu cantitatea potrivită de apă, soare, somn și aer curat, este și aspectul mental și spiritual, însă acestea nu trebuie separate de cele anterioare, deoarece mulți factori sau tehnici specifice legate de îngrijirea corpului, afectează direct emoțiile și dezvoltarea noastră spirituală (de exemplu, exercițiile de respirație, yoga, armonia cu natura etc.). Cu toate acestea, în acest moment, aș dori să menționez câteva sentimente, stări ale minții noastre, care sunt un semn al bunăstării noastre mentale și, în același timp, ne ajută în dezvoltarea noastră spirituală. Le voi enumera în formă feminină, probabil doar pentru că eu însămi sunt femeie, dar ele sunt valabile pentru ambele sexe, pentru orice bărbat. Acestea sunt:

- Sentimentul de apartenență (sunt iubit, acceptat)
- Stima de sine (am valoare, sunt necesar, sunt bine perceput)
- Sentimentul propriilor capacități (Pot, sunt în stare, am satisfacție, mă realizez)
- Sentimentul de siguranță ("simt pământul sub picioarele mele")
- Credință (Sunt conștient că am fost iertat și că și eu m-am iertat)
- Speranță (Sper să am parte de un alt mâine bun)
- Iubire (mă accept pe mine și pe ceilalți, răbdare, bunătate, amabilitate, satisfacție)
- Recunoștință, vreau să ajut și mă las ajutat)

Există diverse modalități de a face acest lucru, tehnici precum meditația, tehnicile de relaxare, rugăciunea, dezvoltarea spirituală, participarea la diverse ateliere de dezvoltare, apelarea la ajutorul unui terapeut sau al unui maestru spiritual, dezvoltarea conștiinței de sine și altele.

Auto-reflecții

Ce ați face dacă ați observa că persoanele în vârstă din jurul dumneavoastră fac abuz de alcool și alte substanțe?

Resurse și lecturi suplimentare

- Abuzul de alcool în rândul persoanelor în vârstă: un ghid complet: <https://aging.com/alcohol-abuse-amongst-the-elderly-a-complete-guide/>
- Consumul de substanțe la persoanele în vârstă: <https://www.drugabuse.gov/publications/substance-use-in-older-adults-drugfacts>



Materiale video

- Consumul problematic de alcool la adulții în vârstă: https://www.youtube.com/watch?v=YnuSv_Vd-WM
- De ce consumă alcool persoanele în vârstă: <https://www.youtube.com/watch?v=mhvxTG5Y-mc>

4.5. Sfaturi și trucuri pentru o îmbătrânire sănătoasă

Oferirea persoanelor în vârstă a posibilității de a funcționa independent cât mai mult timp posibil, adică de a rămâne în propria casă și în mediul familial și de a-și menține condiția fizică care constituie baza unei vieți independente și active. Activitățile de promovare ar trebui să contribuie la îmbunătățirea calității vieții persoanelor în vârstă. Calitatea vieții la această vârstă este adesea determinată de nivelul de fitness, de independență, de stima de sine și de gradul de izolare în mediul social. Unul dintre principalele domenii pe care se concentrează programele de promovare a sănătății adresate tinerilor este schimbarea stilului de viață, inclusiv, în special, a comportamentelor nesănătoase, care reprezintă factori de risc pentru diferite boli.

Cu toate acestea, apariția semnelor exterioare ale bătrâneții nu implică întotdeauna o deficiență fizică sau psihică. Oamenii încep pur și simplu să se simtă prost în propria piele - nu-și acceptă aspectul (Suwiński, 2007). Așa-numitele schimbări mentale schimbă imaginea psihicului senil și ele includ, printre altele: lipsa unor interese mai mari, opinii rigide și, astfel - frica și teama de orice "modernitate". De asemenea, este afectată asocierea și acuitatea percepțiilor, scăderea sensibilității și labilitatea emoțională, dar și așa-numita "înțelepciune bătrână", o extraordinară comoditate și economie (adesea la limita zgârceniei), precum și exacerbarea trăsăturilor negative de caracter, precum și un sentiment de izolare socială. Teoria prezice că menținerea unui nivel și a unui model de activitate la bătrânețe similar cu cel de la vârsta mijlocie duce la cea mai mare satisfacție cu viața (Suwiński, 2007).

Putem distinge două abordări ale gândirii despre sănătate: pozitivă și negativă. Gândirea pozitivă despre sănătate se manifestă prin tratarea sănătății și a avea-o ca pe ceva care oferă posibilitatea de a acționa, de a fi activ și de a-și satisface propriile nevoi; în timp ce gândirea negativă despre sănătate înseamnă a gândi sănătatea în contextul lipsei acesteia, acest deficit nu permite desfășurarea diferitelor activități, a activității (este un mod mult mai comun de a gândi despre sănătate). Din păcate, în ciuda valorii ridicate atribuite sănătății, polonezii recunosc că nu se acordă prea multă atenție sănătății în viața de zi cu zi (mai ales în timpul activității profesionale). A doua caracteristică este faptul că sănătatea este de obicei echivalată cu condiția fizică, iar lipsa sănătății înseamnă incapacitatea de a efectua anumite activități fizice (ridicarea de obiecte grele, grădinarit, exerciții fizice intense etc.). Care sunt factorii care favorizează și care îngreunează gândirea la sănătatea persoanelor în vârstă? În mod cert, factorii care contribuie la gândirea la sănătate sunt:

- Experiențe traumatice (boală, decesul unei persoane dragi)
- Examinări regulate la medici specialiști
- Îmbolnăvirea bruscă
- Neputință accidentală, bruscă (de exemplu, în timp ce se joacă cu nepoții sau în timpul unor eforturi, leșin)
- Vârsta, îmbătrânirea, date importante (cum ar fi zilele de naștere, aniversările)



Unii factori fac dificilă gândirea zilnică la sănătate:

- Sănătate - adică nicio problemă de sănătate percepută
- Rutină, multe îndatoriri zilnice
- Priorități zdruncinate
- Evitarea problemelor, nepermiterea gândurilor despre boală
- Activitate fizică redusă
- Dependențe și stimulente

Se poate adopta, de asemenea, clasificarea în factori pro-sănătate conștienți și inconștienți.

Factorii conștienți includ factorii controlați (alimentație, muncă, relații, confruntarea cu stresul, dependențe, stimulenți sau activitate fizică) și factorii necontrolați (gene, mediu, împrejurimi, loc de reședință - smog, poluare ambientală). Al doilea grup este format din factori inconștienți - de exemplu, delegarea responsabilității (pasivitate), ignorarea simptomelor unei boli sau reticența față de asistența medicală.

O persoană în vârstă care pune în aplicare activitatea fizică, o dietă sănătoasă, renunțarea la fumat, limitarea cantității de alcool consumate, precum și utilizarea judicioasă a medicamentelor pot contribui la prevenirea apariției diferitelor boli și a declinului formei fizice, la creșterea anilor de viață și la îmbunătățirea calității acesteia.

Fii blând cu pielea ta

Pielea persoanelor în vârstă devine uscată, mai subțire și mai sensibilă odată cu vârsta⁸. Îngrijirea necorespunzătoare sau ignorarea problemelor pielii poate duce la afecțiuni neplăcute sau chiar la afecțiuni care pun în pericol sănătatea.

Pielea trebuie spălată cu preparate blânde destinate persoanelor în vârstă și apoi umezită cu o cremă adecvată care să prevină pierderea de apă din piele, de exemplu cu o loțiune regeneratoare pentru pielea uscată.

- Pielea uscată - odată cu vârsta, pielea își pierde fermitatea și devine ușor de uscat. Acest lucru se datorează faptului că glandele sebacee încep treptat să scadă. Practic, acest lucru înseamnă că pielea își pierde bariera protectoare și este expusă la pierderea excesivă de apă și la efectele nocive ale factorilor externi. Uscăciunea poate apărea în principal pe față, pe dosul mâinilor, pe partea inferioară a picioarelor și pe antebrățe. Pentru a le evita, este necesară o îngrijire corporală adecvată și regulată. Pielea trebuie spălată cu preparate blânde destinate persoanelor în vârstă, apoi trebuie umezită cu o cremă adecvată care să prevină pierderea de apă din piele, de exemplu cu o loțiune regeneratoare pentru piele uscată.
- Micoza - pielea uscată a seniorilor este expusă la deteriorare și crăpare. Astfel de fenomene favorizează infecția cu drojdii, adică micoza. Picioarele și locurile intime sunt cele mai afectate. Este mai bine să preveniți problema decât să vindecați simptomele sale supărătoare, adică roșeața și mâncărimea severă. În prevenirea micozei, spălarea pielii cu preparate cu un pH cât mai apropiat de cel al pielii (aproximativ 5) are o importanță esențială. Acestea trebuie să fie blânde, fără spumă. Preparatele destinate spălării pielii persoanelor în vârstă nu afectează stratul hidrolipidic al acesteia, adică bariera naturală de protecție.

⁸ <https://www.medonet.pl/magazyny/opieka-nad-osoba-niesamodzielną,najczestsze-problemy-skórne-u-osób-starszych-jak-je-rozpoznać-i-leczyć-,artykuł,1729009.html>



- Iritațiile - o problemă care afectează în primul rând persoanele în vârstă imobilizate la pat. Arsurile apar ca urmare a frecării sau a presiunii, sau atunci când o persoană transpiră sau are probleme cu incontinența. Modificările cutanate se formează în pliurile pielii, sub săni, în locurile intime. Pentru a evita iritațiile, pielea trebuie spălată temeinic cu un preparat delicat. Pielea uscată cu grijă trebuie acoperită cu o cremă protectoare de consistență ușoară, care o va proteja împotriva factorilor iritanți.
- Escara de pat - această afecțiune greu de tratat și periculoasă pentru sănătate afectează persoanele imobilizate - vârstnicii imobilizați la pat sau în scaun cu roțile. Ulcerele de decubit apar atunci când corpul este supus unei presiuni prelungite care restricționează fluxul sanguin. Ele apar cel mai adesea pe omoplați, de-a lungul coloanei vertebrale, pe genunchi, călcâie sau pe oasele șoldurilor. La început este vorba de o roșeață dureroasă. Mai târziu, pe piele apar vânătăi și umflături, apoi epiderma se rupe și se scurge lichidul seros. Țesuturile subcutanate încep să moară, ceea ce duce la complicații grave de sănătate. Principala protecție împotriva escarelor este schimbarea regulată a poziției pacientului - în cazul persoanelor culcate la pat, acest lucru trebuie făcut la fiecare două ore. În cazul persoanelor în vârstă aflate într-un scaun cu roțile, acest timp este mai scurt - întoarcerea trebuie făcută la fiecare 15 minute. Lenjeria de corp și lenjeria de pat a pacientului trebuie să fie curate și din materiale naturale. De asemenea, este important să se aibă grijă de igiena persoanei culcate. Aceasta trebuie spălată în mod regulat, apoi pielea trebuie să fie bine uscată și protejată cu o cremă protectoare.

Exercițiu

Îmbătrânirea populației poloneze este una dintre cele mai importante provocări în domeniul sănătății și al politicii sociale din anii următori. În prezent, se consideră că activitatea fizică poate modifica în mod semnificativ procesul de îmbătrânire progresivă. Lucrarea prezentată tratează cele mai recente recomandări privind desfășurarea activității fizice de către persoanele în vârstă, în special în ceea ce privește sfera preventivă, deși la această categorie de vârstă, prevenția este cel mai adesea combinată cu tratamentul și reabilitarea, deoarece un senior din Polonia suferă în medie de 3-4 boli cronice și ia 5-6 medicamente diferite.

Activitatea fizică la vârstnici ar trebui să afecteze cele trei elemente de bază ale aptitudinii fizice:

- 1) Îmbunătățirea aptitudinii aerobice (aerobic),
- 2) Consolidarea forței musculare
- 3) Îmbunătățirea flexibilității, a echilibrului și a coordonării mișcărilor

Activitatea fizică regulată la vârstnici ar trebui să includă cele trei elemente menționate mai sus. elemente:

- Exerciții de rezistență, Exercițiile aerobice (de rezistență), adică mersul pe jos, alergarea, înotul, ciclismul, ar trebui efectuate de două ori pe săptămână, timp de cel puțin 20 de minute. Intensitatea exercițiilor trebuie să fie astfel încât exercițiul să aibă loc la 40-60% din rezerva de ritm cardiac (diferența dintre ritmul maxim al bătăilor inimii în timpul testului de efort și în repaus).
- Exercițiile de forță (rezistență) ar trebui efectuate de două ori pe săptămână, timp de 20 de minute, și includ o serie de 8-10 exerciții care implică cele mai importante grupe musculare. Intensitatea sarcinilor ar trebui selectată astfel încât fiecare exercițiu să fie efectuat de 10-15 ori [10-15 repetări ale unei anumite mișcări - repetiție maximă (RM)].
- Exercițiile de întindere (gimnastică, stretching) ar trebui să fie efectuate de preferință zilnic, 5-10 minute. Pentru persoanele care duc un stil de viață sedentar, implementarea modelului "optim" de exerciții fizice de mai sus ar trebui să fie graduală.



Direcțiile activităților promoționale menționate mai sus, și nu stimularea acestora de a schimba comportamente anti-sănătate, pot îmbunătăți funcționarea persoanelor în vârstă în mediul înconjurător, adică pot atinge obiectivul de promovare a sănătății acestei părți a populației.

Ai grijă de dietă

Atunci când enumerăm factorii care influențează sănătatea, prima prioritate este dieta, înțeleasă în două moduri. Dieta ca mod rațional de a mânca - mâncând lucruri sănătoase și evitând cele nesănătoase (fast-food, alimente procesate) este evidentă, fiind factorul de bază și necesar în contextul îngrijirii sănătății. A doua înțelegere a alimentației este și grija pentru selecția adecvată a ingredientelor - evitarea produselor alimentare care conțin substanțe nesănătoase (conservanți, E-uri, zaharuri etc.). Este o înțelegere "mai avansată" a alimentației, care necesită mult efort în căutarea produselor și o înaltă competență - știind ce este sănătos și ce nu este.

O dietă adecvată joacă un rol important în tratamentul și îngrijirea unei persoane în vârstă. Este foarte important să se îndeplinească trei condiții, și anume consumul regulat de mese, varietatea produselor și mâncărilor și echilibrarea balanței energetice. Din multe motive, persoanele în vârstă uită să respecte aceste reguli și sunt adesea expuse la infecții alimentare care rezultă din consumul de alimente pregătite și depozitate necorespunzător.

Ar trebui să vă puneți o dietă ușor de digerat, iar mesele în sine ar trebui să fie echilibrate și ușor de mâncat. Proteinele de care organismul are nevoie în timpul convalescenței joacă un rol important în refacerea țesuturilor, a plasmei și a celulelor imunitare. Carbohidrații sunt, de asemenea, de mare importanță, al căror nivel acceptabil este de 50-60% din necesarul zilnic de energie. Nu uitați că seniorii au puțină activitate fizică, așa că trebuie să evitați prăjelile și mâncărurile calorice care pot provoca apariția unor boli, de exemplu diabetul, hipertensiunea sau ateroscleroza. Amintiți-vă că la bătrânețe persoanele bolnave se luptă cu lipsa poftei de mâncare și cu pierderea simțului olfactiv, ceea ce face ca aceste persoane să slăbească și să nu dorească să pregătească mesele.⁹

Rămâi activ din punct de vedere fizic

Toată lumea tratează exercițiile fizice și activitatea fizică ca pe o modalitate de a menține o stare de sănătate bună. În același timp, ei consideră că lipsa de exercițiu fizic este o cale sigură spre pierderea sănătății. Cu toate acestea, cei mai mulți dintre ei nu sunt activi din punct de vedere fizic, nu fac sport și evită efortul fizic.

Mișcarea înseamnă sănătate este o zicală binecunoscută care este încă valabilă indiferent de vârstă. Ar trebui să se acorde o atenție deosebită persoanelor care sunt parțial sau complet imobilizate ca urmare a unor boli. Într-un astfel de caz, masajele și exercițiile adecvate ale membrelor sunt foarte importante pentru a preveni modificările articulare și musculare și contracturile membrelor. Imobilizarea pe termen lung a pacientului are un impact negativ asupra sănătății acestuia. Organismul se confruntă cu o slăbiciune generală, o scădere a tonusului muscular sau dispariția completă a acestora, apar escare, infecții ale tractului respirator și ale sistemului excretor. Ajutorul unei alte persoane, de obicei un membru al familiei, este foarte important în acest caz.

⁹ <https://biznes.newseria.pl/biuro-prasowe/zdrowie/5-zasad-edukacji,b134130769>



Reduceți stresul

Stresul este menționat ca fiind unul dintre cele mai amenințătoare elemente ale lumii de astăzi pentru sănătate. Acesta este cel mai adesea rezultatul muncii: teama de a o pierde, un grad ridicat de competitivitate pe piață, "cursa de șoareci". Un anumit echilibru pentru stres poate fi găsit în bunele relații cu oamenii - o situație familială calmă, relații bune cu colegii. Cu toate acestea, problemele din domeniul relațiilor interpersonale pot deveni un factor de stres suplimentar (Zielazny, Biedrowski și Mucha, 2013).

În conștiința comună, stresul este de domeniul tinerilor - activi din punct de vedere profesional, alergând după bani, încercând să își împace cariera cu viața de familie. Ei bine, nimic nu poate fi mai greșit! Stresul se poate aplica și seniorilor, deși, desigur, are o bază diferită. Merită să ne amintim că, din punct de vedere al sănătății, stresul cronic este foarte periculos pentru persoanele în vârstă. Trăim în vremuri de adorare a tinereții, a forței și a frumuseții. Prin urmare, seniorii sunt adesea împinși la marginea vieții sociale - nu se vorbește despre îmbătrânire și problemele care o însoțesc. Persoanele în vârstă se simt lipsite de valoare, neajutate și uitate. După o perioadă de activitate profesională, când te retragi și copiii și nepoții au părăsit cuibul familiei, seniorii observă goliciune și singurătate în jurul lor.

Foarte des apar boli tipice vârstei a treia: hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, diabet [AF1] și osteoporoză. Pe măsură ce trec anii, o persoană în vârstă poate avea din ce în ce mai multe probleme cu deplasarea și desfășurarea activităților zilnice. Aspectele materiale reprezintă, de asemenea, o problemă serioasă pentru persoanele în vârstă - pensiile mici nu sunt adesea suficiente pentru a satisface nevoile de bază, iar vârstnicul este dependent de ajutorul centrelor de asistență socială sau al familiilor. Toate acestea adâncesc sentimentul de înstrăinare și alienare, sporesc dependența de mediul înconjurător, privează de bucuria de a trăi și, în consecință - este foarte distructiv pentru psihicul unei persoane în vârstă și provoacă stres cronic.

Stresul nu este întotdeauna negativ. La început, merită să ne dăm seama că stresul sever - atâta timp cât este de scurtă durată și se întâmplă din când în când - nu este atât de dăunător pentru oameni. El determină mobilizarea fizică și psihică a organismului și adaugă energie la acțiune. În cele mai multe cazuri, stresul este asociat cu emoții negative, cum ar fi furia, regretul, frica sau tensiunea, dar se întâmplă, de asemenea, ca stresul să fie asociat, de exemplu, cu o sărbătoare importantă în familie, cu o călătorie într-o țară exotică sau cu întâlnirea cu cineva foarte apropiat. Atunci vă permite să trăiți emoții pozitive: speranță, bucurie, entuziasm și emoție.

Care sunt simptomele stresului la seniori?

- Simptomele stresului fizic - creșterea ritmului cardiac, transpirație, picioare și mâini reci, paloare sau roșeață, greață, tremurături ale membrelor, scrâșnirea dinților, lipsa poftei de mâncare, tulburări de somn, neliniște, anxietate, labilitate a dispoziției, ostilitate, indiferență, îngrijorare, senzația de pierdere a controlului asupra propriei vieți, sentiment de rușine, frustrare,
- Simptomele stresului cognitiv - probleme de concentrare, tulburări de memorie, scăderea eficienței intelectuale, probleme de luare a deciziilor, probleme de concentrare asupra activității desfășurate,
- Simptomele stresului comportamental - ajungerea la țigări și alcool, ticuri nervoase, mușcarea unghiilor, lipsa poftei de mâncare sau atacurile bruște ale acesteia, vorbirea tare și repede, nepăsarea față de aspectul fizic.



Stresul pe termen lung este unul dintre factorii de dezvoltare a multor boli (inclusiv boli de inimă, hipertensiune, depresie) și poate, de asemenea, să agraveze simptomele acestora.

Modalități eficiente de ameliorare a stresului, adică tehnici de relaxare în practică.

- Ridicați sprâncenele cât mai sus posibil, țineți-le timp de 10 secunde, apoi relaxați-vă încet și încet fața.
- Strângeți pleoapele cât mai tare posibil timp de 10 secunde, apoi deschideți încet ochii pentru a vă concentra asupra mușchilor.
- Înclinați-vă ușor capul pe spate, țineți timp de 10 secunde și reveniți încet la poziția inițială.
- Strângeți bine pumnii, numărați până la 10, apoi relaxați-vă încet mâinile, lăsând tensiunea să se "scurgă" prin degete.
- Presați-vă spatele de spătarul unui scaun sau de un perete timp de 10 secunde, apoi eliberați treptat presiunea.

Stresul este menționat ca fiind unul dintre cele mai amenințătoare elemente ale lumii de astăzi pentru sănătate. Acesta este cel mai adesea rezultatul muncii: teama de a o pierde, un grad ridicat de competitivitate pe piață, "cursele de șoareci". Un anumit echilibru pentru stres poate fi găsit în bunele relații cu oamenii - o situație familială calmă, relații bune cu colegii. Cu toate acestea, problemele din domeniul relațiilor interpersonale pot deveni un factor de stres suplimentar (Zielazny, Biedrowski și Mucha, 2013).

În conștiința comună, stresul este de domeniul tinerilor - activi din punct de vedere profesional, alergând după bani, încercând să își împace cariera cu viața de familie. Ei bine, nimic nu poate fi mai greșit! Stresul se poate aplica și seniorilor, deși, desigur, are o bază diferită. Merită să ne amintim că, din punct de vedere al sănătății, stresul cronic este foarte periculos pentru persoanele în vârstă. Trăim în vremuri de adorare a tinereții, a forței și a frumuseții. Prin urmare, seniorii sunt adesea împinși la marginea vieții sociale - nu se vorbește despre îmbătrânire și problemele care o însoțesc. Persoanele în vârstă se simt lipsite de valoare, neajutate și uitate. După o perioadă de activitate profesională, când te retragi și copiii și nepoții au părăsit cuibul familiei, seniorii observă goliciune și singurătate în jurul lor.

Renunță la fumat și reduceți consumul de alcool

Stimulentele sunt considerate un risc major pentru sănătate. Țigările reprezintă principalul pericol dintre stimulente - datorită proprietăților lor de dependență puternică și a nocivității ridicate. Alte stimulente (alcool, droguri) sunt considerate mai puțin frecvente, dar mai distructive.

Dormi suficient

Insomnia seniorilor este o problemă comună, deoarece cu cât suntem mai în vârstă, cu atât mai des avem probleme cu somnul. Jumătate dintre persoanele de peste 50 de ani se plâng de ele, dintre care 15-20% suferă de insomnie cronică, adică insomnie care durează mai mult de o lună¹⁰. Cererea de somn după vârsta de șaizeci de ani poate fi aceeași ca la vârsta mijlocie, cu condiția ca nivelul de activitate zilnică, în special activitatea fizică, să nu fie redus. Din păcate, de cele mai multe ori acesta este redus

¹⁰ <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/bezsennosc-seniora-przyczyny-kopotow-z-zasypianiem-u-osob-starszych-aa-jvaX-e5NM-cc67.html>



semnificativ și, prin urmare, organismul nu mai are nevoie de 7-8 ore de somn pentru a se regenera, ci doar de 6 sau chiar mai puțin.

Cauza insomniei în rândul seniorilor poate fi și o schimbare a ritmului zilei. Organismul, obișnuit cu anumite ore de trezire și de culcare, poate reacționa la această schimbare prin tulburări de somn. Bolile cronice sunt una dintre cauzele insomniei la bătrânețe. Durerile la nivelul articulațiilor și al coloanei vertebrale nu te lasă să dormi bine. Se trezește o senzație de arsură în spatele sternului care însoțește arsurile la stomac (statul culcat îi sporește simptomele) și presiunea asupra vezicii urinare. Ele pot izbucni din vise: crampe dureroase la gambă, dificultăți de respirație asociate cu boli respiratorii și boli de inimă. Sindromul picioarelor în repaus (mișcări involuntare) și alte afecțiuni îngreunează, de asemenea, odihna pe timp de noapte. Cu toate acestea, nu numai diversele afecțiuni medicale fac ca calitatea somnului să fie nesatisfăcătoare.

- Insomnia este adesea primul simptom al bolilor psihice, cum ar fi depresia, anxietatea și dependența (de exemplu, de alcool).
- De asemenea, ea poate semnala dezvoltarea unor boli somatice.
- Este un simptom al bolilor inflamatorii, în special al bolilor reumatoide, autoimune și endocrine.

Găsește noi hobby-uri

Hobby-urile pentru seniori sunt un subiect care interesează din ce în ce mai des persoanele care îngrijesc persoanele în vârstă ¹¹. Pe bună dreptate, pentru că fiecare persoană, indiferent de vârstă, ar trebui să aibă unele pasiuni. De ce este atât de important hobby-ul potrivit pentru o persoană în vârstă? De ce este important pentru un om să aibă o pasiune, indiferent de vârstă pe care o are? Pentru că un hobby este o modalitate excelentă de a te simți bine și, cel puțin pentru un moment, de a te distanța de grijile cotidiene. Le permite oamenilor să se concentreze pe ceva ce le place și le face plăcere. Mai mult, în cazul unei persoane în vârstă, un hobby poate ajuta la menținerea corpului și a minții în formă de-a lungul anilor.

Merită să ne amintim că puteți găsi hobby-ul potrivit chiar și pentru persoanele în vârstă cu mobilitate limitată. Datorită acestui fapt, poate că pentru un moment vor uita de limitările lor și vor petrece timpul concentrându-se pe ceva plăcut. O soluție bună va fi găsirea unor activități care să implice nu doar pensionarul, ci și pe cel care îl îngrijește. Este o modalitate excelentă de a petrece timp împreună.

Hobby-urile pot afecta pozitiv viața unei persoane în vârstă.

- Hobby-ul relaxează, vă permite să vă rupeți de viața de zi cu zi și să vă concentrați pe deplin asupra a ceea ce este plăcut pentru senior.
- Pasiunea are un efect pozitiv asupra psihicului și, în unele cazuri, și asupra corpului (activități sportive pentru seniori).
- Hobby-urile vă permit să rămâneți mai bine din punct de vedere fizic sau mental.
- Pasiunea poate fi împărtășită cu alte persoane, ceea ce previne sentimentul de singurătate și de a fi inutil.

¹¹ <https://pflegerin24.pl/blog/hobby-dla-seniora/>



Practicați conștientizarea

Un bun remediu pentru anxietatea și emoțiile necontrolate la seniori poate fi încercarea de a vă concentra pe "aici și acum". Multe ghiduri oferă tehnici simple care vă pot ajuta să vă recâștigați pacea interioară. Experții subliniază că exercițiile regulate de mindfulness îmbunătățesc starea de spirit, cresc capacitatea de a face față emoțiilor critice și chiar întăresc sistemul imunitar ¹². Prezența la momentul prezent, sau mindfulness, este un termen psihologic care înseamnă atenție sau, mai degrabă, conștientizare. Adică, experimentarea conștientă a tot ceea ce ne înconjoară și a modului în care îl percepem. Practicarea regulată a mindfulness reduce anxietatea, îmbunătățește starea de spirit și calitatea somnului. De asemenea, ne întărește rezistența și capacitatea de a face față emoțiilor critice.

Auto-reflecții

Care dintre sfaturile și trucurile de mai sus v-au plăcut cel mai mult și de ce?

Resurse și lecturi suplimentare

- Beneficiile meditației conștiente pentru adulții în vârstă: <https://www.seniormatter.com/the-benefits-of-mindful-meditation-for-older-adults-and-how-to-get-started/2491870/>
- Probleme de piele la persoanele în vârstă: https://www.healthhub.sg/a-z/diseases-and-conditions/428/skin%20problems_in_the_elderly_nsc

Materiale video

- Stresul și îmbătrânirea: <https://www.youtube.com/watch?v=N3TleimQPME>
- Hobby-uri pentru femeile în vârstă: <https://www.youtube.com/watch?v=OLQ2EfQZ5pU>

4.6. Aspecte legate de stilul de viață

Referindu-ne la cercetarea lui J. Halicki privind percepția comună a îmbătrânirii cu succes, se poate afirma că această percepție oscilează în jurul a 12 categorii (Przewłocka, 2011):

- 1) Satisfacția vieții (evaluarea pozitivă a realizărilor, sentimentul de împlinire, satisfacția vieții, realizarea obiectivelor),
- 2) Independența (independența vieții, autosuficiența),
- 3) Sănătatea mentală (menținerea eficienței puterilor mentale),
- 4) Sănătate și aptitudini fizice (menținerea unei stări bune, menținerea forței și a sănătății, fără boli grave),
- 5) Contacte sociale și activitate socială (participare activă la viața socială, sentimentul de a fi necesar, deschidere față de ceilalți),
- 6) Relații bune și legături emoționale în familie (menținerea unor relații apropiate cu copiii și familiile lor, ajutor și sprijin reciproc în familie),
- 7) Acceptarea și sprijinul din partea familiei, participarea activă la viața de familie, satisfacția față de copii și nepoți),

¹² <https://podlaskisenior.pl/obecnosc-w-chwili-cwiczenie-uwaznosci/>



- 8) A avea obiective și vise pentru viitor (atingerea unor obiective și vise care nu au putut fi realizate înainte, a avea planuri de viitor),
- 9) Adaptarea la bătrânețe (reconcilierea și acceptarea schimbărilor legate de bătrânețe, acceptarea de sine și a beneficiilor legate de bătrânețe),
- 10) Dispoziție bună (atitudine pozitivă față de viață, bucurându-se de viață și de fiecare moment, fiind o persoană cu "spirit tânăr"),
- 11) Securitate financiară (lipsa problemelor financiare, autosuficiență, asigurarea nevoilor de bază).
- 12) Hobby-uri (continuarea intereselor, organizarea activă și atractivă a timpului liber.

Aspecte intelectuale

Principalele elemente de acțiune care asigură o bătrânețe reușită sunt:

- Munca profesională, care oferă fondul economic, sentimentul de utilitate, organizarea zilei, fiind cel mai bun mod de a preveni invaliditatea și de a menține tinerețea.
- Vacanța - bucurându-se de timpul liber într-un mod care să dea satisfacție, permițând satisfacerea nevoilor individuale.
- Mișcarea fizică, necesară atât pentru muncă, cât și pentru vacanță, iar dacă munca împiedică realizarea acesteia, nu uitați să oferiți organismului dumneavoastră un nivel corespunzător de mișcare și activitate fizică.
- Igiena - un obicei care servește bătrâneții, dar dezvoltat în perioadele premergătoare acesteia.
- Abilități de viață - comportament orientat spre stabilirea de noi și continuarea "vechilor relații interpersonale și contacte sociale"

Astfel, conform conceptului citat, tinerețea și vârsta adultă reprezintă o perioadă nu doar de trezire, ci mai ales de consolidare a unor obiceiuri și interese care sunt de o importanță esențială pentru anii de pensionare. Exemplele menționate mai sus de factori care au un impact semnificativ asupra îmbătrânirii cu succes subliniază importanța educației și a dezvoltării personale. C. Kryszkiewicz atrage, de asemenea, atenția asupra factorului indicat, referindu-se la cercetări interdisciplinare continue, așa-numitele "studii Gothenburg", efectuate începând cu 1971 (persoanele în vârstă de 70 de ani se bucură de o sănătate mai bună în următorii ani de viață, nu numai datorită educației superioare, ci și datorită faptului că își aprofundează în mod constant cunoștințele). Studiile menționate subliniază astfel că educația permanentă are un efect pozitiv asupra menținerii sănătății și bunăstării. Studenții universităților de vârstă a treia, în comparație cu alte grupuri de vârstă similară, se caracterizează, de asemenea, printr-o stare de sănătate mai bună, o formă intelectuală și fizică mai bună (Klimczuk, 2013).

Învățarea pe tot parcursul vieții

Printre diversele activități menite să amelioreze simptomele îmbătrânirii, literatura de specialitate indică și cele care sporesc activitatea educațională a societății. Participarea la proiecte educaționale este percepută ca o oportunitate de actualizare permanentă a cunoștințelor posedate și de acces la noi cunoștințe, ceea ce sporește productivitatea și permite utilizarea eficientă a tehnologiilor moderne. De asemenea, activitatea educațională a persoanelor în vârstă urmează să contribuie la prelungirea perioadei de activitate profesională și independentă, la incluziunea socială și, într-un sens mai larg - la îmbunătățirea calității vieții.



Activitățile educaționale fac parte din caracteristicile ființei umane în copilărie (învățământ primar), la începutul adolescenței (secundar inferior și secundar superior) și la începutul vârstei adulte (superior). Se concentrează asupra participării individului la educația formală din sistemul școlar, care duce de la învățământul primar la universitate. Poate constitui o obligație legală, cum este cazul copiilor și adolescenților cu vârste cuprinse între 6 și 18 ani în Polonia.

Activitățile educaționale sunt mult mai rar identificate cu persoanele de vârstă matură, și cu atât mai mult la bătrânețe. În canonul stereotipurilor sociale despre persoanele în vârstă, persoanele de vârstă înaintată sunt creditate cu bogate cunoștințe și experiență de viață, dar, în același timp, este indicată reticența acestora de a dobândi noi cunoștințe, dificultățile în dobândirea de noi cunoștințe și capacitatea de a utiliza noile tehnologii (Posthuma & Campion, 2009).

Activitatea educațională a acestor persoane aduce, de asemenea, beneficii sub forma unei mai mari implicări în activități pentru propriile generații și pentru generațiile mai tinere din comunitățile locale și o funcționare deplină în "dimensiunea civică". Obiectivul general de creștere a participării persoanelor vârstnice la educație și de creștere a disponibilității și calității ofertei educaționale urmează să fie pus în aplicare, printre altele, prin:

- Dezvoltarea unei oferte educaționale dedicate persoanelor vârstnice în domeniul îngrijirii preventive a sănătății,
- Susținerea și dezvoltarea unor forme de educație a persoanelor în vârstă bazate pe utilizarea experienței lor în învățarea reciprocă, în forme de educație și formare în domeniul mediului menținerea implicării persoanelor în vârstă în rezolvarea problemelor sociale și educarea persoanelor din generațiile mai tinere.
- Crearea de soluții sistemice pentru predarea persoanelor în vârstă în domeniul competențelor digitale,
- Dezvoltarea condițiilor pentru sistemul de educație intergenerațională,
- Dezvoltarea și implementarea unui program de sprijin pentru activitățile care dezvoltă activitatea educațională a persoanelor vârstnice din mediul rural și orașele mici,
- Elaborarea și implementarea unui program de sprijin pentru activitățile de dezvoltare a activității educaționale a persoanelor vârstnice din marile ansambluri de locuințe din orașele mari
- Dezvoltarea unui sistem de finanțare a activităților din domeniul activității educaționale în cadrul administrației publice - guvernamentale și locale,
- Dezvoltarea condițiilor de coordonare a sistemului de învățare a persoanelor vârstnice la nivel regional și de stimulare a activității sociale a acestor persoane,
- Crearea condițiilor pentru dezvoltarea cooperării (inclusiv internaționale) între diverse instituții educaționale și științifice pentru utilizarea eficientă a potențialului intergenerațional,
- Sprijinirea creării de platforme de comunicare reciprocă de către persoanele în vârstă în domeniul activității educaționale cu ajutorul noilor tehnologii.

Aspecte sociale - angajament social

În prezent, oamenii nu numai că trăiesc mai mult, dar doresc, de asemenea, să își mențină independența și o bună calitate a vieții până la o vârstă înaintată. Persoanele în vârstă reprezintă o populație diversă din punct de vedere al sănătății și al aptitudinilor fizice și mentale. Din acest motiv, în literatura gerontologică funcționează diferite diviziuni ale vârstei a treia. Acestea sunt necesare deoarece grupurile de vârstă individuale diferă în ceea ce privește condițiile de sănătate și profilul nevoilor. În rândul persoanelor în vârstă, există bătrâni mai tineri (young-old) cu vârste cuprinse între 60 și 74 de ani,



bătrâni mai în vârstă (old-old) cu vârste cuprinse între 75 și 89 de ani și persoane din grupa de vârstă înaintată 90+ (Żakowska-Wachelko & Pedich, 1995).

Interese

Atunci când căutați un hobby pentru o persoană în vârstă, nu uitați că există mai multe activități care pot fi desfășurate acasă sau afară, de exemplu, în cadrul activităților organizate de cluburile de seniori, centrele sportive etc. Puteți interesa persoanele în vârstă în următoarele domenii:

- Grădinărit
- Cursuri de calculator
- Jocuri
- Activități creative
- Gătit
- Învățarea limbilor străine
- Joc la instrumente
- Activități sportive, de exemplu, yoga, înot,

Voluntarism

Seniorii au două abordări extreme față de voluntariat - un grup preferă să ia o pauză la pensie, în timp ce celălalt grup spune că acum voluntariatul stabilește ritmul vieții lor la bătrânețe - pot acționa și se pot împlini. Seniorii știu că activitatea lor, pe de o parte, constituie un capital social valoros, iar pe de altă parte, devine un panaceu care îi protejează de sfârșitul bătrâneții.

Cu toate acestea, abordarea negativă a voluntariatului nu ar trebui să fie o surpriză dacă luăm în considerare atitudinile seniorilor față de bătrânețe, precum și contextul istoric legat de voluntariatul în sine. Activitatea, spațiul și rolurile de viață se restrâng în mod natural odată cu vârsta. În această perioadă, seniorul își rezumă propria viață, experiențele și deciziile. Rezultatul unui bilanț de viață poate fi o atitudine constructivă față de bătrânețe, care se caracterizează prin optimism, o atitudine pozitivă față de viață și oameni, acceptare de sine și activitate. De asemenea, putem distinge o atitudine defensivă, dependență, ostilitate față de mediu sau ostilitate față de sine, în care activitățile voluntare pot fi puternic limitate sau chiar imposibil de realizat.

Activitatea scăzută a persoanelor de peste șaiszeci de ani este, printre altele, rezultatul retragerii lor din viața publică din cauza pensionării. În 2015, nivelul de activitate socială a seniorilor polonezi, în comparație cu alte 15 țări europene, a fost foarte scăzut. Rezultatele arată că 83% dintre seniorii din Polonia nu întreprind o astfel de activitate, în timp ce liderii europeni arată un angajament social pentru peste 40% din populația vârstnică (Czapiński & Błędowski, 2014).

Vârstnicii, care recunosc că este momentul să se odihnească sau să ajute la creșterea nepoților, uită că au timp să se implice în viața comunității locale. Adesea se dovedește că există prea mult timp liber, iar incapacitatea de a-l folosi îi condamnă să fie închiși acasă și singuri. Sentimentul de înstrăinare al persoanelor în vârstă este, de asemenea, rezultatul autoexcluderii - preluarea percepțiilor stereotipice despre sine în societate. Convingerea dominantă cu privire la obligația de a se concentra pe activitatea intrafamilială face ca seniorii să înceapă să se autoexcludă din activitate, dezvoltare și activități publice.



De asemenea, este posibil ca asocierea negativă cu cuvântul "voluntariat" în sine să nu fie lipsită de sens. În trecut, un militar, un voluntar sau un ucenic care lucra neplătit pentru a învăța profesia era considerat voluntar. Atunci când se explorează istoria voluntariatului în Polonia, se știe, de asemenea, că acest concept a fost denaturat. "În anii de după cel de-al Doilea Război Mondial, autoritățile poloneze au introdus adesea munca comunitară obligatorie în școli și la locul de muncă și au tratat-o ca pe un gest de loialitate față de ele însele".¹³

Definiția modernă definește voluntarul ca fiind o persoană care, în mod voluntar și fără remunerație, prestează servicii în condițiile legii, iar voluntariatul în sine ca fiind o activitate voluntară, neplătită și conștientă în beneficiul altora, care depășește familia și prietenii. Astfel, activitățile de voluntariat percepute permit seniorilor să articuleze nevoile caracteristice acestui grup de vârstă și un sentiment de agenție în multe domenii. Activitățile de voluntariat sporesc activitatea civică a seniorilor, înțelegând rolul lor în viața socială; cunoștințele și interesul lor pentru problemele locale cresc; conștiința lor civică și abilitățile de implicare publică sunt sporite; marginalizarea și excluderea seniorilor sunt în scădere.

Seniorii doresc să îi ajute pe ceilalți și în afara cercului familial. Ei doresc să se simtă necesari, doresc să dea vieții lor un sens mai profund, să aibă un sentiment de creație și de agenție a acesteia. Din ce în ce mai des, ei semnaleză că nu doresc să fie doar beneficiari ai diverselor activități - oferte care par pentru ei "de consumat". Ei doresc să fie văzuți ca persoane care oferă și altora timpul, experiența și cunoștințele lor. În schimb, ei au posibilitatea de a-și dirija propria dezvoltare. În primul rând, ei ajung să se cunoască pe ei înșiși și să cunoască lumea așa cum este ea astăzi. Își găsesc locul în ea și dau un sens vieții.

Muncă cu jumătate de normă

Sistemul de partajare a timpului de lucru constă într-o astfel de distribuție a fondului de timp de lucru încât acesta să fie suficient pentru aproape toți cei care doresc să lucreze. În acest sistem, se iau măsuri pentru a limita munca suplimentară și munca suplimentară plătită, se reduc limitele de vârstă de pensionare, se prelungesc concediile de odihnă și se mărește numărul de zile nelucrătoare și, dacă este posibil, se eliberează fonduri suplimentare¹⁴. Acest sistem a fost creat din diverse motive:

- Ca o alternativă la concediere,
- Pentru a economisi costurile forței de muncă,
- Pentru a ajusta oferta de forță de muncă la cerere,
- Pentru a accelera acțiunile pozitive specifice,
- Pentru a influența starea resurselor umane prin atragerea și păstrarea angajaților.

Utilizarea muncii partajate se bazează pe art. 42 din Codul muncii. Fiecare utilizare a acestei metode este asociată cu necesitatea de a aplica pentru modificarea avizelor de reducere a timpului de lucru și a remunerației. Este responsabilitatea angajatorului să justifice motivul unei astfel de decizii, care face obiectul unui control judiciar pentru a verifica acuratețea acesteia (Drela & Sokół, 2011).

¹³ <http://www.funduszlokalny.org/wolontariat-4193/historia-wolontariatu-4240>

¹⁴ https://mfiles.pl/pl/index.php/Niepe%C5%82ny_wymiar_czasu_pracy



Sistemele de pensionare treptată se aplică numai angajaților în cei trei ani care preced vârsta normală de pensionare. Aceste sisteme presupun adesea o reducere treptată a orelor de lucru cu normă întreagă, de exemplu, 80 % în primii doi ani, 60 % în al treilea an. Persoanele care acceptă munca cu fracțiune de normă pot fi împărțite în cele care nu pot lucra cu normă întreagă (pensionari, pensionari, studenți) și cele care au făcut o alegere conștientă (femei cu copii mici sau persoane cu venituri nesalariate semnificative).

În practică, putem distinge două forme de partajare a muncii.

- Pensionarea anticipată
- Orele de lucru mai scurte

Reducerea timpului de lucru se caracterizează printr-o reducere a orelor de lucru legale pentru a crea mai multe locuri de muncă sau pentru a optimiza costurile companiei. Acest lucru se poate face în termeni de reducere a normei zilnice de lucru, fie anuale, fie săptămânale. Informația cheie de care trebuie să se țină cont este că angajatorul este obligat să stabilească salariul în același mod ca în cazul unui angajat cu normă întreagă într-o poziție similară.

Un angajat care a fost de acord să utilizeze munca în comun poate beneficia de menținerea locului de muncă și de o mai mare flexibilitate a muncii, în timp ce dezavantajul unei astfel de soluții este reducerea remunerației din cauza reducerii numărului de ore de lucru (Drala & Sokół, 2011).

Printre beneficiile potențiale ale muncii cu fracțiune de normă se numără:

- Adaptarea mai strânsă a numărului de personal și a orelor de lucru la nevoile uzinei,
- Lucrătorii cu fracțiune de normă sunt mai flexibili în stabilirea timpului de lucru,
- O gamă mai largă de opțiuni în ceea ce privește timpul de lucru, în special pentru angajații cu responsabilități familiale, pentru persoanele aflate la vârsta de prepensionare, pentru angajații cu dizabilități și pentru studenți, toate acestea crescând satisfacția și motivația angajaților și afectând productivitatea, absenteismul, calitatea, recrutarea și păstrarea personalului.

Dificultățile care rezultă din munca cu fracțiune de normă includ:

- Costuri administrative și de educație mai mari,
- Creșterea costurilor de dotare a angajatului cu instrumente de lucru, îmbrăcăminte de protecție și de lucru,
- Costurile de securitate socială sunt proporțional mai mari decât cele ale angajaților cu normă întreagă,
- Timpul de lucru mai scurt impus pentru angajații care preferă munca cu normă întreagă,
- Intensitate mai mare a muncii și stres,
- Probleme de comunicare în cadrul fabricii și o mai mică integrare socială a lucrătorilor cu fracțiune de normă,
- Concentrarea angajaților cu fracțiune de normă în clasele cu salarii mici și cu calificare redusă,
- Protecția mai slabă a angajaților cu fracțiune de normă decât a angajaților cu normă întreagă, inclusiv o mai mică siguranță a locului de muncă și perspective de carieră și oportunități de dezvoltare profesională limitate.

Munca cu fracțiune de normă contribuie la extinderea locurilor de muncă în anumite sectoare ale economiei, precum și la introducerea unui număr mare de lucrători care revin la viața activă (de



exemplu, persoanele cu handicap sau femeile după naștere). De asemenea, este demn de remarcat faptul că munca cu fracțiune de normă afectează în mod semnificativ nu numai crearea de noi locuri de muncă, ci și reducerea concedierilor de angajați, datorită adaptării corespunzătoare a forței de muncă la sarcinile îndeplinite, costurile de întreținere a angajaților sunt, de asemenea, reduse prin creșterea productivității acestora.

Seniorii, conform datelor Biroului Central de Statistică al Poloniei din februarie 2020, constituie 8% angajați în Polonia. Timp de patru ani, numărul pensionarilor care lucrează a crescut cu 30%. 90% dintre femeile și bărbații polonezi decid să înceapă să primească prestația în termen de 12 luni de la obținerea dreptului la pensie. După reducerea vârstei de pensionare, ZUS a acceptat peste 750 de mii. de cereri de pensionare. Datele departamentului arată că numărul persoanelor care nu au acumulat capitalul sau vechimea necesară (20 de ani pentru femei, 25 de ani pentru bărbați) pentru a putea primi pensia minimă a crescut semnificativ în momentul în care au ajuns la vârsta de pensionare. 58.000 de pensionari primesc prestații sub valoarea pensiei minime garantate de stat, care se ridică în prezent la 1.100 PLN brut pe lună¹⁵.

Seniorii online - Utilizarea social media

Importanța internetului a crescut atât de mult încât acesta devine adesea indispensabil în lumea de astăzi. Cum se descurcă generația de dinaintea calculatoarelor? Din ce motive aleg seniorii să folosească social media și care generație BC (înainte de calculatoare) renunță la lumea virtuală? (Szmigielska & Hołda, 2012)

Dintre numeroasele argumente descrise în literatura de specialitate, voi prezenta șase "argumente pro și contra" care sunt cel mai des menționate de seniori în timpul consultațiilor digitale comune.

"Vloggerul meu preferat mi-a povestit cum ..."

Potrivit seniorilor, posibilitatea de a-și dezvolta interesele și pasiunile este un argument în favoarea utilizării rețelelor sociale. După cum subliniază Piotr Maczuga în textul său privind schimbările tehnologice în educația online a adulților - tehnologia modernă permite schimbul de cunoștințe prin forme atractive de comunicare, cum ar fi webinarii sau cursuri online. Acei seniori care au îndrăznit să depășească temerile de a intra în lumea virtuală, profită cu entuziasm de posibilitatea de a participa la cursuri de gătit sau de pictură, de a observa specialiști, entuziaști care postează conținuturi interesante, de exemplu pe YouTube. Mediile sociale permit seniorilor nu numai să le urmărească, ci și să le comenteze, să interacționeze, să creeze propriul conținut și să împărtășească cunoștințe.

"Facebook îmi permite să-mi contactez nepoții"

Până la 73% dintre utilizatorii de internet din Polonia folosesc Facebook în fiecare zi. Chiar dacă seniorii (peste 65 de ani) constituie cel mai mic grup - 4% dintre utilizatorii acestui mediu, posibilitatea de a spori contactul cu familia (în special cu nepoții), care adesea locuiesc în străinătate, este foarte apreciată de către seniori. Tipul de messenger este cel mai adesea indicat de membrii familiei care îl folosesc, pentru

¹⁵ <https://wyborcza.biz/biznes/7,159911,25616742,emeryci-dorabiaja-choc-nie-zawsze-wykonuja-wymarzana-prace.html?disableRedirects=true>



seniori, diferențele dintre programele sau aplicațiile individuale, cum ar fi Viber, Facebook Messenger, Skype sau WhatsApp, nu sunt pe deplin înțelese. Marele avantaj este posibilitatea de utilizare gratuită și flexibilă a acestora.

"Sunt la timp!"

Creșterea sentimentului de autoeficacitate, a satisfacției de viață, a capacității de a stabili contacte și reducerea sentimentului de singurătate sunt doar câteva dintre comportamentele și atitudinile pe care, potrivit oamenilor de știință, le manifestă seniorii - utilizatori de internet și de rețele sociale. Depășirea barierelor legate de operarea noilor tehnologii are un impact asupra calității vieții acestora, inclusiv prin creșterea încrederii în sine - mai ales atunci când pot participa în mod activ și independent la viața socială, care se desfășoară și în lumea virtuală.

"Escrocii sunt peste tot"

Persoanele în vârstă se tem nu numai de excluderea socială legată de incapacitatea de a servi sau de absența de pe internet, dar se tem și de riscurile asociate cu utilizarea acestuia. Persoanele de peste 65 de ani sunt grupul de vârstă cel mai puțin încrezător în ceea ce privește conținutul găsit pe internet. Prin urmare, nu ar trebui să fim surprinși de temerile lor legate de extorcarea de date personale sau de bani. De asemenea, persoanele în vârstă se tem adesea de un virus care este dificil de definit și de detectat - acesta poate sta la pândă la fiecare pas (în spam, SMS sau după deschiderea unui e-mail sau a unui link trimis de pe un cont fals). Utilizatorii începători din generația de argint au dificultăți în evaluarea realistă a amenințărilor, ceea ce duce la resemnarea de la utilizarea mediilor sociale și a internetului (Wieprzkowicz, 2011).

"Unde sunt like-urile? Ce este acest plugin? Care este diferența dintre login și parolă?"

Presa relatează că a fost publicat un raport privind accesibilitatea limbii textelor oficiale pe internet. Rezultatele acestuia arată că acest limbaj este în mare parte incomprehensibil și greu de învățat de către utilizatorii de internet. După cum a remarcat autorul cercetării, Dr. T. Piekot, accesibilitatea textului este influențată și de vocabularul specializat utilizat în acesta. Acesta există din belșug pe internet și în mediile sociale. Noile tehnologii sunt pline de anglicisme - de la literele de pe tastatură până la "like-uri" și "selfie-uri", care apar și în reclamele TV și în conversații. Există, de asemenea, neologisme, precum și simboluri care vor fi citite corect doar de cei care știu că trebuie să înclini capul la 90 de grade pentru a le înțelege. Pentru unii seniori, acest limbaj reprezintă un blocaj și o barieră în calea utilizării social media.

"Nu este pentru mine"

Contrastul nepotrivit, literele prea mici, conținutul care se schimbă prea repede sau lipsa de înțelegere a principiilor de funcționare a portalurilor și mesagerilor individuali sunt doar câteva dintre motivele pentru care seniorii sunt reticenți în utilizarea internetului și a rețelelor sociale. Un alt motiv pe care aceștia nu îl recunosc întotdeauna și nu îl recunosc imediat este lipsa unei persoane din familia apropiată sau din anturaj care să găsească timp și răbdare pentru a-l introduce pe senior în lumea virtuală, inițial complicată. Incapacitatea de a se exersa și de a repeta cu sprijinul cuiva face ca seniorii să uite adesea proceduri complexe, de exemplu găsirea și conectarea la căsuța de e-mail/profil. Temându-



se să recunoască faptul că are dificultăți în a-și aminti pașii corecți, renunță la utilizarea internetului și a mediilor sociale.

Lumea mediilor sociale și a internetului este o sursă atât de satisfacție, cât și de îngrijorare pentru persoanele în vârstă. Seniorii își dau seama că lumea și societatea, odată cu apariția internetului, s-au schimbat dramatic și, pentru a putea ține pasul cu ele, trebuie să cunoști și să înveți reguli noi - virtuale. Pentru a cunoaște această lume, însă, au nevoie de sprijinul unor persoane pentru care nu este un secret.

Auto-reflecții

Cum se pot implica persoanele în vârstă în învățarea pe tot parcursul vieții?

Resurse și lecturi suplimentare

- Învățarea pe tot parcursul vieții este benefică pentru persoanele în vârstă: https://www.researchgate.net/publication/233230399_Lifelong_Learning_Benefits_Older_Adults
- Cum să te oferi voluntar ca persoană în vârstă: <https://aginginplace.org/how-to-volunteer-as-a-senior/>

Materiale video

- Adolescenții îi învață pe vârstnici tehnologia smartphone, social media: <https://www.youtube.com/watch?v=lhiSkQScMvM>
- Deconectați social: social media și persoanele în vârstă: https://www.youtube.com/watch?v=l1fL_X9IAcE

4.7. Activități cu seniorii

Activitățile cu persoanele în vârstă sunt o parte intrinsecă a dezvoltării competențelor educatorilor și personalului care lucrează cu persoanele în vârstă. În esență, ar trebui să fiți capabili să puneți în practică ceea ce ați învățat prin proiectarea, adaptarea și desfășurarea de activități cu persoanele în vârstă. Activitățile relevante (de exemplu, atelierul de lucru) vă vor ajuta în domeniul dvs. de activitate, dar vor îmbunătăți, de asemenea, calitatea vieții seniorilor și fericirea familiilor acestora. Ca urmare, acestea vor sprijini relațiile între generații și cartierele și comunitățile locale incluzive.

Sarcină: Folosiți modelul de scenariu de activitate din Anexa 6 și concepeți un scenariu de activitate relevant care să vă ajute să vă responsabilizați seniorii.

Exemplu de activitate: Atelierul gastronomic¹⁶ poate fi bun pentru a vă ajuta să vă încurajați seniorii, dar puteți crea orice activitate pe care o considerați relevantă.

¹⁶ Tailored Nutrition Education in the Elderly Can Lead to Sustained Dietary Behaviour Change: https://www.researchgate.net/publication/276501509_Tailored_Nutrition_Education_in_the_Elderly_Can_Lead_to_Sustained_Dietary_Behaviour_Change



4.8. Test de evaluare nr.4

- 1) În ce an Adunarea Generală a ONU a adoptat o rezoluție privind persoanele în vârstă?
 - a) 1965
 - b) 1973
 - c) 2020
- 2) Ce domenii ale sănătății pot fi distinse?
 - a) Fizică, mentală și socială
 - b) Mental, economic și social
 - c) Fizic, politic, social, economic
- 3) Potrivit lui Lalonde, există patru factori care influențează starea de sănătate a omului
 - a) Biologia, mediul, stilul de viață și asistența medicală
 - b) Bunăstarea, genetica, clima, transportul
 - c) Climatul spiritual și fizic
- 4) Ce înseamnă sănătate?
 - a) O bunăstare mentală și fizică completă
 - b) Vitalitatea activităților culturale, bunăstarea, energia și satisfacția vieții
 - c) Capacitatea de a participa în mod activ la aspectele politice și economice
- 5) Cât de bine să îmbătrânim?
 - a) Încurajarea seniorilor să adopte un stil de viață sănătos
 - b) Crearea de locuri de muncă
 - c) Facilități de îngrijire socială
- 6) Care sunt ingredientele de bază ale dietei Humza?
 - a) McDonald și KFC
 - b) Fructe și legume crude, pui, iaurt și brânză și lapte de consum
 - c) Mănâncă de toate, dar în porții mici în timpul zilei
- 7) Care dintre cele de mai jos fac parte integrantă din stilul de viață din Okinawa?
 - a) Activitatea fizică și socială
 - b) Un somn scurt la începutul după-amiezii, adesea după prânz
 - c) Munca spirituală și fizică
- 8) Ce este comportamentul nutrițional?
 - a) Consumul de produse și mâncăruri specifice unei anumite regiuni
 - b) Ceea ce mănâncă fiecare persoană



- c) Regimul alimentar pe termen lung
- 9) Nutriția este un factor important deoarece?
 - a) Determină durata și calitatea vieții umane
 - b) Vă mențineți sănătoși și protejați împotriva virusilor
 - c) Burtă plină inimă fericită
- 10) Se estimează că metabolismul după vârsta de 40 de ani încetinește?
 - a) 10% La fiecare cinci ani
 - b) 0,5% în fiecare an
 - c) Aproximativ 1% pe an
- 11) Care sunt factorii necontrolabili care influențează în longevitate?
 - a) Se nasc cu o predispoziție la anumite boli
 - b) Mediul în care trăim
 - c) Educația și comportamentul în materie de sănătate
- 12) Activitatea fizică și exercițiile fizice sunt importante pentru că?
 - a) 15 minute pe zi dedicate exercițiilor fizice vă vor îmbunătăți semnificativ sănătatea și starea de bine
 - b) Coordonarea motorie va scădea
 - c) Perioadele îndelungate de timp petrecute în poziție șezândă nu sunt firești
- 13) Copiii mici respiră corect deoarece?
 - a) Respiră cu participarea doar a părții superioare a plămânilor, în care pieptul se dilată în timpul inspirației, brațele sunt ridicate și stomacul este tras înăuntru
 - b) Folosesc așa-numita respirație diafragmatică, în timpul căreia abdomenul se dilată la inspirație și se contractă la expirație
 - c) Aceasta este o funcție automată.
- 14) Care grup prezintă un risc deosebit de dependență de alcool sau droguri?
 - a) Persoanele care tocmai s-au retras din viața profesională
 - b) Persoanele singure
 - c) Persoanele în vârstă cu venituri mici
- 15) Câte dimensiuni ale funcționării pozitive la bătrânețe a dezvoltat Ryff?
 - a) Patru dimensiuni
 - b) Șase dimensiuni
 - c) Trei dimensiuni
- 16) Care sunt considerate baza unei vieți independente și active?
 - a) Asigurarea persoanelor în vârstă cu posibilitatea de a funcționa independent cât mai mult timp posibil și menținerea aptitudinii



- b) Promovarea activităților socio - culturale
 - c) Sprijinirea caselor de odihnă pentru persoanele în vârstă
- 17) De ce ar trebui să avem o grijă deosebită față de pielea noastră atunci când îmbătrânim?
- a) Soarele este periculos după vârsta de 50 de ani
 - b) Pielea se regenerează de 50 de ori mai lent decât la persoanele tinere
 - c) Pielea seniorilor devine uscată, mai subțire și mai sensibilă odată cu vârsta
- 18) Activitatea fizică la vârstnici ar trebui să afecteze elementele de bază ale condiției fizice?
- a) Îmbunătățirea flexibilității și a autovitezei
 - b) Îmbunătățirea condiției fizice, întărirea musculaturii, îmbunătățirea flexibilității, echilibrului și coordonării mișcărilor
 - c) Îmbunătățirea activităților cardio-vasculare
- 19) De ce ar trebui să avem grijă de dieta noastră?
- a) O dietă adecvată joacă un rol important în tratamentul și îngrijirea unei persoane în vârstă
 - b) Organismul nostru funcționează lent
 - c) Pentru a nu deveni inactiv
- 20) Care sunt cele mai importante aspecte ale stilului de viață care trebuie cultivate de persoanele în vârstă?
- a) Satisfacția vieții, independența
 - b) Sănătatea mentală, contactele sociale, securitatea financiară, hobby-urile
 - c) Pacea sufletească și timpul liber

*Răspunsurile corecte sunt disponibile în fișa de verificare din Anexa 1.



5. Valorizați seniorii

5.1. Importanța persoanelor în vârstă în societățile noastre

"Cetățenii în vârstă reprezintă o parte importantă și din ce în ce mai importantă a societății noastre europene, a economiei, a culturii și a vieții noastre. Indiferent de actualul context economic dificil, acest lucru ridică multiple întrebări cu privire la modul în care ne putem asigura cel mai bine că acești cetățeni sunt incluși din punct de vedere social și că se pot bucura pe deplin de toate drepturile lor.

Deși multe persoane în vârstă sunt sănătoase, îmbătrânirea aduce adesea limitări care îi împiedică pe cetățenii în vârstă să aibă acces la bunuri și servicii și să trăiască independent. Asigurarea accesibilității pentru toți este atât o chestiune de drepturi fundamentale, cât și o chestiune esențială pentru a valorifica la maximum potențialul persoanelor în vârstă din punct de vedere social și economic." ¹⁷.

Creșterea speranței de viață și îmbunătățirea stării de sănătate la bătrânețe reprezintă un succes major și au un potențial în ceea ce privește puterea de muncă, calificarea și experiența pe care societățile trebuie să le utilizeze în mod productiv. Experiența cu "îmbătrânirea activă" arată că persoanele în vârstă care sunt integrate în societate au o calitate mai bună a vieții și o viață mai lungă și mai sănătoasă. Societățile trebuie să analizeze mai activ modul în care pot integra persoanele în vârstă și să asigure participarea acestora la o societate coerentă de toate vârstele.

La fel ca orice persoană tânără, persoanele în vârstă fac cumpărături, folosesc servicii (care angajează oameni) și plătesc impozite. De asemenea, ei fac voluntariat; de fapt, multe organizații ar fi greu de funcționat fără voluntarii lor mai în vârstă.

Seniorii sunt, de asemenea, generoși: ei fac mai multe donații caritabile pe cap de locuitor decât orice alt grup de vârstă.

Bătrânii au grijă de copii, au grijă de nepoți. Ne putem doar imagina ce s-ar întâmpla cu economia noastră dacă, dintr-o dată, nu ar mai exista bunici care să aibă grijă de nepoți. Câți părinți ar trebui să se chinuie să găsească alte opțiuni de îngrijire (care sunt deja puține) - sau ar trebui să lipsească de la serviciu pentru că nu pot găsi alternative? Câte meciuri de fotbal sau ore de balet ar fi ratate dacă bunicii nu ar fi acolo pentru a-i conduce pe nepoți?

Persoanele în vârstă se ocupă de treburile casnice, de întreținerea locuinței și de grădină - nu doar pentru ei înșiși, ci și pentru alții. Ei asigură transportul sau fac comisioane pentru alții. Ei oferă sprijin emoțional și prietenie, cum ar fi seniorul care se uită la un prieten imobilizat la domiciliu pentru a se asigura că totul este în regulă și rămâne pentru o discuție.

Persoanele în vârstă oferă îngrijire pentru soți sau prieteni. Gândiți-vă la soția care își asumă din ce în ce mai multe responsabilități în casă și în afara ei, pe măsură ce soțul ei începe să devină mai fragil. Poate că ea nu se consideră o persoană de îngrijire, dar fără ea, ce s-ar întâmpla cu el? Cine ar face cumpărăturile, ar face comisioane, ar găti, l-ar duce la programările medicale?

¹⁷ Statement by Viviane Reding, European Commissioner for Justice, Fundamental Rights and Citizenship (2010-2014)
https://ec.europa.eu/eip/ageing/library/active-senior-citizens-europe-guide-european-union_en



Ceilalți membri ai familiei nu sunt întotdeauna disponibili pentru a ajuta. Este posibil ca aceștia să locuiască prea departe sau să aibă ei înșiși probleme de sănătate. Unele organizații pot ajuta - dar cea mai mare parte a acestor ajutoare sunt posibile datorită voluntarilor.

Cum ne asigurăm că familia și prietenii care au grijă de persoanele în vârstă și care joacă un rol atât de important în viața lor primesc sprijinul de care au nevoie? Cum putem oferi sprijin în comunități pentru a le face cât mai prietenoase cu vârstnicii, astfel încât persoanele în vârstă să poată continua să contribuie la societate și să aibă cea mai bună calitate a vieții?

Recunoașterea contribuțiilor persoanelor în vârstă ar contribui la transformarea societății noastre într-o societate mai favorabilă incluziunii vârstei, care nu opune o generație celeilalte. De asemenea, ar fi o reflectare mai exactă a modului în care cei mai mulți dintre noi se angajează unii cu alții în viața de zi cu zi.¹⁸

Integrarea socială este un proces de construire a valorilor, relațiilor și instituțiilor pentru o societate în care toți indivizii, indiferent de rasă, sex, vârstă, etnie, limbă sau religie, își pot exercita pe deplin drepturile și responsabilitățile în mod egal cu ceilalți. Un astfel de mediu stă la baza unor societăți stabile, sigure și echitabile, în care toți membrii, inclusiv cei vulnerabili, se bucură de egalitate de șanse.

Integrarea și participarea sunt, prin urmare, strâns legate de noțiunea de coeziune socială, un element vital al unei societăți sănătoase.

Responsabilitățile de îngrijire au adesea un caracter intergenerațional, persoanele în vârstă având grijă de nepoți, iar adulții mai tineri oferind îngrijire persoanelor în vârstă (Fundația Eisner, 2017).

În plus, persoanele în vârstă reprezintă o resursă neprețuită de memorie și experiență, care, la nivel educațional, poate forma tinerele generații de astăzi așa cum nimeni altcineva nu ar putea să o facă (AGE Platform Europe, 2013).

Cum să promovăm o societate incluzivă

Realizarea unei societăți pentru toate vârstele este obiectivul declarat al guvernelor din statele membre ale Comisiei Economice pentru Europa a Organizației Națiunilor Unite încă din 2004. În acest scop, realizarea integrării și participării persoanelor în vârstă în societate reprezintă elemente importante.

În "Integrarea și participarea persoanelor vârstnice în societate", un rezumat al politicilor prezintă principalele strategii care pot fi luate în considerare pentru a crește participarea persoanelor vârstnice la viața politică și economică și pentru a îmbunătăți accesul acestora la transport, la locuințe adecvate și la activități culturale. Acesta subliniază importanța stabilirii unor relații echilibrate și intergeneraționale (Park, 2014) bazate pe respect reciproc și pe potențialul voluntariatului.

În cele ce urmează, ne concentrăm atenția asupra "Abordării de integrare funcțională: participarea socială, politică și economică".

¹⁸ <http://evidencenetwork.ca/why-seniors-matter-and-how-they-contribute-to-our-everyday-lives-2/>



Participarea socială

Participarea socială se referă la integrarea persoanelor în vârstă în rețelele sociale de familie și de prieteni, precum și la integrarea acestora în comunitățile în care trăiesc și în societate în ansamblu.

Persoanele vârstnice joacă roluri sociale importante în asistarea copiilor lor, asumându-și responsabilități de îngrijire, îndeplinind sarcini casnice sau lucrând ca voluntari în comunitate. Contribuțiile lor în ceea ce privește furnizarea de înțelepciune și sfaturi generațiilor mai tinere și societății în ansamblu ar trebui să fie recunoscute.

Există pericolul ca, odată cu înaintarea în vârstă, nivelul de integrare socială să scadă din cauza deficiențelor funcționale (de exemplu, deficiențe de auz, niveluri mai scăzute de mobilitate) din cauza pierderii partenerului sau a mutării într-o instituție.

Facilitarea participării sociale este un element important al unei strategii globale de realizare a integrării.

Persoanele în vârstă ar trebui să fie încurajate să își urmărească interesele și hobby-urile, pornind de la realizările vieții.

Implicarea persoanelor în vârstă în activități fizice sau în activități de îmbunătățire a nutriției și a sănătății lor mentale se poate dovedi un mijloc valoros de facilitare a participării sociale.

Participarea politică

Unele persoane în vârstă pot alege să fie active în domeniul politic. Într-un moment în care se elaborează politici pentru a pregăti țările pentru provocările societăților în curs de îmbătrânire, este esențial să se integreze persoanele efectiv afectate în procesul politic. Atât generațiile tinere, cât și cele în vârstă ar trebui să fie încurajate în mod egal să își exprime nevoile și interesele.

Organizațiile de persoane în vârstă reprezintă un mijloc important de a permite participarea prin intermediul acțiunilor de advocacy. Sindicatele pot oferi, de asemenea, lucrătorilor pensionați o platformă politică (Vogel, 2007). Acestea ar trebui să se implice activ în dezbaterile privind dezvoltarea unor condiții mai favorabile pe piața muncii pentru a realiza dreptul tuturor generațiilor de a fi active din punct de vedere economic prin intermediul unui loc de muncă remunerat.

Prin urmare, persoanele în vârstă ar trebui să fie reprezentate în mod egal în cadrul sindicatelor, alături de alte grupuri de vârstă.

Un mijloc puternic de reprezentare este în cadrul partidelor politice, unde persoanele în vârstă pot influența direct agenda politică, în special atunci când sunt reprezentate în Parlament. De exemplu, Partidul Democrat al Pensionarilor din Slovenia reprezintă interesele persoanelor în vârstă. Acesta a fost membru al guvernului până în 2008 și rămâne în Parlament. Alte țări au partide cunoscute care reprezintă interesele persoanelor în vârstă, inclusiv Federația Rusă și Ucraina.

Unele guverne au înființat organisme de coordonare privind problemele legate de îmbătrânire. De exemplu, Austria a creat un consiliu independent al persoanelor în vârstă, care a devenit un contributor important la discuțiile privind politica națională în materie de îmbătrânire. În Spania, participarea și dialogul dintre persoanele în vârstă și administrațiile publice au fost facilitate prin diverse forumuri,



inclusiv Consiliul de Stat pentru Persoane Vârstnice, Consiliile pentru Persoane Vârstnice ale Comunităților Autonome și consiliile locale din unele orașe mari (UNECE, Integrarea și participarea persoanelor în vârstă în societate, 2009).

Participarea economică

La fel de importantă ca și participarea în sferele sociale și politice este și integrarea în domeniul economic. Persoanele în vârstă au acumulat o experiență substanțială de-a lungul vieții lor. Ar trebui să li se permită să valorifice această experiență, de exemplu prin activități antreprenoriale și prin intrarea pe piața muncii. Locul de muncă oferă persoanelor de toate vârstele un venit, precum și rețele sociale și sentimentul de a fi necesare și de a contribui în mod productiv la societate. Mulți angajați care ajung la vârsta pensionării se simt încă suficient de sănătoși și în formă pentru a continua să lucreze. Alții depind de venit și pot alege să continue să lucreze din acest motiv. Dacă sectorul formal de ocupare a forței de muncă nu le face față, aceștia pot fi împinși în sectorul informal și pot suferi de condiții mai rele, devenind mai vulnerabili.

Persoanelor în vârstă ar trebui să li se ofere posibilitatea de a continua să lucreze atât timp cât sunt capabile și doritoare. Creșterea activă a integrării persoanelor în vârstă la locul de muncă este vitală pentru a obține o diversitate echilibrată a grupurilor de vârstă la locul de muncă.

În acest scop, este necesar să se promoveze o atitudine mai favorabilă în rândul angajatorilor în ceea ce privește capacitatea de producție a lucrătorilor în vârstă. Pot fi dezvoltate noi modalități de lucru și practici inovatoare la locul de muncă. Lucrătorii mai în vârstă care nu mai pot lucra la locuri de muncă solicitante din punct de vedere fizic pot fi transferați la locuri de muncă care li se potrivesc mai bine. Recomandarea privind dezvoltarea resurselor umane a Organizației Internaționale a Muncii (OIM) sugerează dezvoltarea metodelor de lucru, a instrumentelor și echipamentelor sau adaptarea în alt mod a locului de muncă pentru a răspunde nevoilor lucrătorilor în vârstă.

Auto-reflecții

Ce exemple de activități care promovează participarea persoanelor în vârstă există în comunitatea sau țara dumneavoastră?

Resurse și lecturi suplimentare

- Participarea socială a persoanelor în vârstă: O analiză conceptuală:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6969951/>
- Participarea persoanelor în vârstă la viața politică și publică:
https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/18_alexandre_sidorenko.pdf

Materiale video

- Societatea crede că persoanele în vârstă sunt inutile: <https://www.youtube.com/watch?v=uYzLsNiAt00>
- Cum să creezi o viață cu scop pentru persoanele în vârstă:
<https://www.youtube.com/watch?v=MWoS9oFJlZY>

5.2. Diferite forme de participare socială



Sursa imaginii: urly.it/39atx

Participarea socială este definită ca fiind implicarea unei persoane în activități sociale care oferă interacțiuni cu alte persoane din comunitate (Brown & Wyatt, 2009). Este o dimensiune importantă a îmbătrânirii active și un factor determinant al sănătății. O meta-analiză recentă a arătat că persoanele cu relații sociale puternice au șanse de supraviețuire cu 50% mai mari.

Participarea socială este, de asemenea, asociată în mod pozitiv cu scăderea mortalității, a dizabilității, a depresiei și a declinului cognitiv, precum și cu șederi mai scurte în spital. Întrucât participarea socială a persoanelor în vârstă este schimbătoare, se pot lua măsuri pentru a o crește.

Îngrijitorii de la "BayView Healthcare", o casă de odihnă și asistență personală din Florida, sugerează modalități de a onora și respecta persoanele în vârstă și de a încuraja participarea acestora. Citiți mai jos câteva modalități de recunoaștere și apreciere a persoanelor în vârstă pe care le sugerează aceștia.

Fii politicos

A fi politicos cu un vârstnic este o dovadă de respect. Persoanele în vârstă au crescut într-o perioadă în care manierele și respectul făceau parte din eticheta de zi cu zi. Dacă aceștia vorbesc, ascultați-i. Nu-i întrerupeți și nu vă adresați lor pe numele mic, cu excepția cazului în care vi se dă permisiunea. A fi respectuos poate nu numai să le lumineze ziua lor, ci și pe a dumneavoastră, deoarece s-ar putea să învățați un lucru sau două (sau pur și simplu să vă simțiți bine că ați luminat ziua cuiva!).

Cereți un sfat

Din păcate, există ageism, chiar dacă bătrânii sunt unele dintre cele mai înțelepte persoane din societate. Este o rușine să te gândești că un vârstnic, cu o viață întreagă de experiență, ar fi trecut cu vederea pentru sfaturile sale. Seniorii au multe de contribuit la societate prin experiențele lor de viață, așa că a cere sfatul unui bătrân este un timp bine petrecut. Amândoi veți aprecia sentimentul.



Mâncăți împreună

Mâncatul împreună este unul dintre cele mai mari obiceiuri sociale pentru omenire. În timp ce vă hrăniți corpurile, aveți ocazia să recuperați și să vă distrați. Fie că vă aventurați la restaurantul preferat, fie că vă pregătiți un picnic sau vizitați casa persoanei iubite de vârstă a treia, încercați să mâncați împreună în mod regulat.

Discutați despre moștenirea, istoria și tradițiile familiei

Există o forță incontestabilă în poveștile de familie. De fapt, alcătuirea unei istorii orale a familiei nu numai că poate aduce membrii familiei împreună și poate întări legăturile dintre generații, dar poate, de asemenea, să educe despre genetica familiei, personalități și multe altele. Istoria familiei se traduce prin legături de familie mai puternice și succese în viață. De fapt, studii recente au arătat că copiii care au mai multe cunoștințe despre istoria familiei lor tind, de asemenea, să dea dovadă de o rezistență emoțională mai mare, făcând față stresului și provocărilor mai eficient, deoarece au un sentiment mai puternic al locului de unde provin și cine sunt.

Sunați-i

Dacă locuiți prea departe de persoana iubită în vârstă pentru a o vedea în mod regulat, ridicați telefonul și sunați-o. În viețile noastre ocupate, este ușor să uităm cât de mult sens va avea pentru un vârstnic dacă ne facem timp din ziua noastră pentru a-l saluta și a discuta. Apelurile telefonice sunt un mod personal de a spune că vă pasă.

Spuneți-le cât de mult îi apreciați și îi respectați

Chiar dacă demonstrați că vă respectați vârstnicii prin acțiunile dumneavoastră, este important să le spuneți de fapt cât de mult îi apreciați și îi respectați. Complimentele și faptul de a da un scop oamenilor, în special americanilor mai în vârstă, reprezintă un mesaj foarte pozitiv. Dacă există o persoană în vârstă care v-a influențat în mod pozitiv, asigurați-vă că împărtășiți acest lucru cu ea; probabil că îi va aduce un zâmbet pe față.

Vizitați comunitățile de vârstnici

Lumea se mișcă într-un ritm rapid și oamenii uită uneori ce este cu adevărat important. Seniorii sunt uneori uitați, dar sunt încă foarte vii. Vizitând comunitățile de vârstnici, le comunicați seniorilor că vă pasă. Le oferiți un scop și conversație prin interacțiunea socială. Vizitarea unei comunități de vârstnici, indiferent dacă persoana iubită locuiește acolo sau nu, este o modalitate excelentă de a ajunge la comunitatea de vârstnici și de a le arăta că vă pasă.

Faceți voluntariat la un centru de vârstnici

Când dăruim, ne simțim mai bine. A da mai departe este o mantră bună de urmat. Momentele infinite de emoționante din viața noastră sunt cele care fac ca totul să merite, iar de multe ori aceste momente sunt cele petrecute ca voluntar pentru persoanele în vârstă și dăruite celor care au nevoie. Puținul merge foarte departe într-un cămin pentru persoane vârstnice sau într-o comunitate de bătrâni.



Descoperiți cum sărbătorile sunt o ocazie excelentă pentru voluntariat într-o comunitate de bătrâni, deoarece există adesea activități și oportunități de a ajuta la adunări și sărbători festive¹⁹.

St Monica Trust, o organizație caritabilă cu sediul în Bristol, cu reputația de a oferi locuințe de înaltă calitate și îngrijire inovatoare pentru persoanele în vârstă și cu handicap, înființată de familia Wills în 1925, a realizat un ghid care explică importanța activităților intergeneraționale.

Ideea de a-i ajuta pe oameni să fie alături și să interacționeze cu ceilalți nu este nouă pentru ei. Ei o fac de ani de zile. Au descoperit că există multe modalități minunate de a aduce oamenii împreună. De la organizarea de evenimente comunitare și înființarea de programe de prietenie, până la oferirea a tot felul de activități, grupuri și inițiative. Un proiect special implică tineri muzicieni de la Bristol Pre-Conservatoire care compun piese muzicale pentru a spune povești despre viețile rezidenților lor. Acest exemplu de interacțiune între copii și persoanele în vârstă aduce atât de multe beneficii unice tuturor celor implicați. "Implicarea socială între generații este un factor-cheie pentru bunăstarea tuturor." (Barrio, Cortellesi, & Kernan, 2016)

Activitățile intergeneraționale sunt angajamente și interacțiuni sociale, care reunesc generațiile mai tinere și mai în vârstă pentru un scop comun (Generations working together, 2009). Ambele părți au posibilitatea de a oferi, dar și de a primi, și de a simți un sentiment de proprietate și de realizare. Și urmărește să aducă un zâmbet pe fața tuturor.

¹⁹<https://www.bayviewhealthcare.org/9-ways-honor-respect-elders/>

Its positive effects

Some key benefits – as highlighted by research and evaluation studies

For older adults

- 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.²
- Feeling less isolated, empty or lonely.
- More opportunities for social inclusion.
- Rediscovering the joy of interacting with children of different ages.

For children and young people

- 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.

"Intergenerational programs are a vaccination against ageism and a prescription for longevity."
Bridges Together²



² <https://www.bridgestogether.org/tools-resources/research/>

For both generations

- 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!

The wider benefits

- 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.

Sursa: urly.it/3b414

Un sondaj de amploare realizat recent în America a arătat că două treimi dintre adulți ar dori să petreacă mai mult timp cu persoane din alte grupe de vârstă. Iar trei sferturi dintre ei doresc să aibă mai multe oportunități în comunitatea lor de a se întâlni și de a cunoaște persoane de vârste diferite.

Dacă vă întrebați cum să vă sporiți activitatea intergenerațională, citiți mai jos.

How to increase your intergenerational activity



Sursa: urly.it/3b414

Activitățile intergeneraționale au ca scop:

- Participarea comună: vârstele lucrează împreună
- Beneficii pentru toată lumea
- Sprijin adecvat
- Siguranța fizică, mentală și emoțională a participanților
- Consolidarea încrederii și a încrederii reciproce
- Protejarea confidențialității



Cât de importantă este participarea creativă și culturală pentru bunăstarea persoanelor în vârstă?

Dintr-un studiu realizat de Age UK, privind importanța participării creative și culturale pentru bunăstarea persoanelor în vârstă, reiese că participarea creativă și culturală este cel mai important factor de bunăstare la vârste înaintate.

Participarea la arte este esențială pentru o îmbătrânire sănătoasă, din punct de vedere mental, emoțional și chiar fizic (Arts Council England, 2021), și prezintă, de asemenea, exemple de activități creative și culturale pentru persoanele în vârstă și recomandări pentru practicieni și factorii de decizie politică. Iată câteva concluzii care au reieșit din această analiză.

Topul activităților la care participă persoanele în vârstă:

- Cititul de plăcere a fost cea mai bine clasată
- Pentru persoanele din grupul cu cea mai scăzută stare de bine, vizitarea unei biblioteci publice și meșteșugurile au fost a 2-a și a 3-a cea mai populară activitate.
- Piese de teatru și ieșirile în oraș au fost importante pentru toată lumea.

Cum participă diferite grupuri?

- Femeile au tendința de a participa mai mult decât bărbații.
- Femeile sunt mult mai predispuse să ia parte la dans, artizanat și activități literare, iar bărbații sunt puțin mai implicați în activități muzicale și istorice.
- Participarea scade odată cu vârsta.

Ce afectează participarea? Printre factorii asociați cu participarea se numără accesul la o mașină, starea de sănătate a persoanei, sănătatea și bunăstarea sa mentală, faptul că este îngrijitor, că are prieteni sau că locuiește într-o zonă urbană. Unele bariere care ar putea împiedica persoanele să participe includ:

- Lipsa mijloacelor de transport
- Lipsa de sprijin pentru a ieși și a participa
- Lipsa de cunoștințe despre ceea ce este disponibil în zona locală

Dintr-un studiu realizat de Age UK, referitor la cât de importantă este participarea creativă și culturală pentru bunăstarea persoanelor în vârstă, reiese că participarea creativă și culturală este cel mai important factor de bunăstare la vârste înaintate.

Participarea la arte este esențială pentru o îmbătrânire sănătoasă, din punct de vedere mental, emoțional și chiar fizic (Arts Council England, 2021), și prezintă, de asemenea, exemple de activități creative și culturale pentru persoanele în vârstă și recomandări pentru practicieni și factorii de decizie politică. Iată câteva concluzii care au reieșit din această analiză.

Topul activităților la care participă persoanele în vârstă:

- Cititul de plăcere a fost cel mai bine clasat
- Pentru persoanele din grupul cu cea mai scăzută stare de bine, vizitarea unei biblioteci publice și meșteșugurile au fost a doua și a treia cea mai populară activitate.
- Piese de teatru și ieșirile în oraș au fost importante pentru toată lumea.

Cum participă diferite grupuri?

- Femeile au tendința de a participa mai mult decât bărbații.
- Femeile sunt mult mai predispuse să ia parte la activități de dans, de artizanat și literare, iar bărbații sunt puțin mai implicați în activități muzicale și istorice.
- Participarea scade odată cu vârsta.

Ce afectează participarea? Printre factorii asociați cu participarea se numără accesul la o mașină, starea de sănătate a persoanei, sănătatea și bunăstarea sa mentală, faptul că este îngrijitor, că are prieteni sau că locuiește într-o zonă urbană. Unele bariere care ar putea împiedica persoanele să participe includ:

- Lipsa mijloacelor de transport
- Lipsa de sprijin pentru a ieși și a participa
- Lipsa de cunoștințe despre ceea ce este disponibil în zona locală



Sursa: urly.it/39av6

Auto-reflecții

Cum putem valorifica seniorii în societatea noastră?



Resurse și lecturi suplimentare

- Un ghid pentru persoanele în vârstă <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5bebf57b90d25-Intergenerational-Activity-Guide-2018-St-Monica-Trust.pdf>
- Participarea socială a persoanelor în vârstă: O analiză conceptuală <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6969951/>
- Activitățile creative și culturale și bunăstarea la vârste înaintate <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>
- Age of Creativity (Vârsta creativității) este o rețea de 1 000 de profesioniști care consideră că creativitatea și cultura sprijină persoanele în vârstă pentru a avea o sănătate și o bunăstare mai bune (Age of Creativity Network, 2021).

Materiale video

- Dincolo de ziduri <https://www.youtube.com/embed/2o6EUPLGk6k>
- Ce hobby-uri și activități vă stimulează starea de bine? | Age UK <https://youtu.be/FJpOQN5frjY?t=14>

5.3. Îmbunătățirea calității vieții

Îngrijirea unei rude în vârstă este o mare responsabilitate și nu este întotdeauna ușor. Oricât de iubitor și devotat ai fi, a fi responsabil pentru bunăstarea unei alte persoane este întotdeauna o provocare. Din fericire, există câteva lucruri simple pe care le puteți face pentru a îmbunătăți calitatea vieții unei persoane în vârstă. Mai jos sunt câteva idei.

Monitorizarea și tratarea depresiei

Depresia este un risc comun în rândul persoanelor în vârstă, iar vârstnicii sunt mai predispuși la depresie decât grupurile de vârstă mai tinere. Cei în vârstă de 65 de ani sau mai mult trebuie monitorizați pentru a depista semne de depresie. Uneori, depresia este declanșată de un eveniment traumatizant din viața cuiva, dar poate apărea, de asemenea, apare aparent fără o cauză principală.

Încurajați-i pe vârstnici să fie conștienți de semnele depresiei și să acționeze în cazul în care le observă, făcând o programare la medic cât mai curând posibil.

Ajutați-i să găsească un scop

A avea un scop în viață și un motiv pentru a te trezi în fiecare dimineață este important pentru o bună sănătate emoțională. Atunci când oamenii simt că nu au un scop sau un rost în viața lor, încep să se simtă nefericiți și goi pe dinăuntru. Mulți oameni își trag un sens al scopului de la locul de muncă și, prin urmare, poate fi dificil atunci când ajung la vârsta pensionării și nu mai pot lucra.

Încurajarea persoanelor în vârstă să își găsească un scop, fie că este vorba de acceptarea unui loc de muncă, fie că se alătură unui grup de persoane cu interese similare, poate face o mare diferență în ceea ce privește calitatea vieții lor. Orice lucru care îi face să socializeze și să cunoască alte persoane, oferindu-le în același timp ceva de făcut cu timpul lor, merită luat în considerare.



Ajutați-i să rămână activi

Sănătatea noastră emoțională și sănătatea fizică sunt ambele strâns legate. Dacă o lăsați să alunece una dintre ele, cealaltă o va urma în curând. Pentru persoanele în vârstă, care sunt deja mai predispuse la depresie decât persoanele mai tinere, rămânerea activă și în formă poate contribui în mare măsură la îndepărtarea oricăror sentimente de stare de rău sau de nefericire. Deși poate fi mai dificil pentru seniorii mai în vârstă să rămână activi, toată lumea ar trebui să poată face o anumită formă de activitate fizică. Indiferent de vârstă, oamenii nu trebuie să facă o activitate deosebit de intensă pentru a profita de beneficiile exercițiilor fizice.

De exemplu, chiar și o plimbare de 15 sau 20 de minute în fiecare seară poate duce, în cele din urmă, la rezultate semnificativ mai bune pentru sănătatea vârstnicului dumneavoastră. Puteți chiar să luați doi iepuri dintr-o lovitură și să îi încurajați să înceapă să facă exerciții fizice ca parte a unui grup. Există o mulțime de grupuri de exerciții pentru seniori care funcționează în prezent, așa că aruncați o privire online pentru a vedea dacă există unul în zona dvs. locală.

Încurajați independența

Pe măsură ce mulți oameni îmbătrânesc, descoperă că se străduiesc să facă multe dintre lucrurile care le plăceau cândva. Mulți oameni se tem, de asemenea, că vor ajunge în punctul în care nu vor mai putea să rămână în propriile case și să ducă un stil de viață independent.

Tot ceea ce puteți face pentru a ajuta o persoană în vârstă să ducă o viață mai independentă va fi bun pentru sănătatea sa mentală și fizică pe termen lung. De exemplu, o opțiune este un scuter de mobilitate portabil care le va permite să se deplaseze pe cont propriu, fără a fi nevoiți să se bazeze pe altcineva pentru transport.

În mod similar, instalarea unui telefon mobil și a unui serviciu de telefonie mobilă proprii poate, de asemenea, să le redea foarte mult sentimentul de independență. Chiar și cele mai reticente persoane în vârstă la tehnologie pot învăța să folosească telefoanele inteligente de astăzi. Cheia pentru a menține o persoană în vârstă în formă și fericită este de a o încuraja să iasă afară cât mai mult posibil. Nu-i lăsați să se complacă singuri în casă; încurajați-i să caute alte persoane și să găsească companie.

Participarea socială

Participarea socială a adulților în vârstă are multiple avantaje pentru societate, iar implicarea în activități sociale pare să fie deosebit de benefică pentru sănătatea, bunăstarea și înfăptuirea adulților în vârstă. Cu toate acestea, restricțiile personale asociate cu îmbătrânirea și factorii determinanți legați de mediul social și fizic pot împiedica participarea socială a persoanelor în vârstă. Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, mediul locativ poate deveni mai relevant pentru participarea lor socială. Existența unor bariere fizice în mediul unei persoane în vârstă provoacă dificultăți în desfășurarea activităților de zi cu zi, crescând timpul și efortul necesar pentru a avea o viață independentă și lăsând puțin timp disponibil pentru participarea socială. Lipsa unor facilități comune care să ofere spații de întâlnire ocazionale, limitează și mai mult oportunitățile persoanelor în vârstă de a interacționa cu ceilalți. Disponibilitatea opțiunilor de transport în comun permite persoanelor în vârstă să ajungă la locurile de întâlnire socială, accesibilitatea la resursele cheie crește oportunitățile de participare socială în timpul desfășurării

activităților vieții cotidiene, iar un cartier sigur încurajează persoanele în vârstă să aibă încredere în facilitățile din cartier și să le folosească.

Deși mai multe ghiduri identifică caracteristicile unei comunități prietenoase cu persoanele în vârstă prin intermediul informațiilor colectate în cadrul unor grupuri de discuție sau al unor sondaje la care participă persoane în vârstă, nu au fost analizate în mod sistematic asocierile dintre proiectarea mediului fizic și participarea socială a persoanelor în vârstă. Acest lucru evidențiază necesitatea unor cercetări suplimentare care să examineze relația dintre proiectarea mediului locativ și participarea socială a persoanelor în vârstă.

"Design pentru toți"

În ultimii ani, tema designului accesibil, nu numai în ceea ce privește clădirile și spațiile publice și private, ci și produsele și serviciile, a fost sintetizată prin inventarea definiției de "Design pentru toți", denumită uneori și "Design incluziv" sau "Design universal", îmbrățișată mai ales de organizațiile și companiile care pot imagina proiecte de care se pot bucura cât mai multe persoane, indiferent de vârstă sau de abilitățile motorii.

Datorită creșterii speranței de viață, societatea noastră este profund angajată în atingerea obiectivului de a îmbătrâni la locul de muncă în viitorul apropiat, pentru a duce o viață independentă și asistată în propriul mediu. Pentru a reduce costurile sociale, cercetarea în domeniul designului, cu ajutorul științei medicale, urmărește să definească strategii și soluții inovatoare pentru produse și servicii ușor de utilizat, care au un raport rezonabil între beneficii și costuri, pentru a ajuta persoanele în vârstă să ducă o viață mai bună în fiecare zi.



Sursa: urly.it/39anm



Ce înțelegeți prin Design pentru toți?

Declarația de la Stockholm din 2004 nu lasă loc de neînțelegeri și definește designul pentru toți ca fiind "[...] designul pentru diversitatea umană, incluziunea socială și egalitatea. [...] ". La un nivel mai personal, folosesc principiile DfA pentru ca produsele destinate persoanelor cu dizabilități să beneficieze de aceeași grijă ca și produsele din lumea clasică a designului.

Pregătirea pentru o societate în curs de îmbătrânire: produse și servicii

În "The Design Journal", o revistă internațională pentru toate aspectele designului, Silvia Pericu, descrie câteva metode care pot fi folosite pentru a face accesibile toate locurile și serviciile.

În special, cercetarea prezentată în această lucrare privind mediile de viață, produsele și serviciile pentru persoanele de peste 65 de ani a luat în considerare complexitatea tuturor acestor teme pornind de la patru principii fundamentale:

- Abordarea incluzivă a proiectării centrate pe om implică oamenii în procesul de proiectare, cerându-le direct să își exprime nevoile sau interpretând aceste nevoi cu ajutorul proiectanților, care se cufundă în lumea reală a utilizatorului;
- Compararea a două generații diferite, seniorii și milenialii, folosind experiențele lor contrastante ale lumii, precum și punctele lor puternice de convergență, deoarece ambii participanți aparțin adesea aceluiași nucleu familial, ceea ce duce cu ușurință la colaborarea lor activă;
- Contribuția științei medicale în prioritizarea aspectelor legate de sănătate și prevenție pentru a identifica problemele care trebuie rezolvate și pentru a fi un catalizator al schimbării, găsind noi legături între sistemul nostru, serviciul de sănătate și mediul construit, precum și sectorul produselor, pentru a face față unora dintre problemele grave de sănătate ale societății moderne, cum ar fi obezitatea, bolile de inimă, hipertensiunea arterială, accidentul vascular cerebral, diabetul, unele forme de cancer și, potențial, demența;
- Necesitatea unei tranziții conceptuale de la concentrarea pe produse la experiența oamenilor, încercând să găsească modalități de simplificare și de eficientizare a interacțiunii dintre utilizator și produs/serviciu, în consecință, cu ajutorul designului experienței utilizatorului și al instrumentelor sale.

Urmărind aceste principii, etapa de sondaj s-a concentrat pe două subiecte considerate relevante în activitățile de zi cu zi și strict legate de conservarea sănătății, Primul este legat de totalitatea experiențelor în relația dintre individ și alimente, de la pregătirea acestora în bucătărie și cumpărarea de alimente ca activitate socială. Al doilea subiect este legat de conceptul de cartier și în mod specific de parcurile urbane, într-o manieră de a promova utilizarea unui design bun și de a încuraja activitățile fizice zilnice în spațiile publice din orașe (Pericu, 2017).

Comunități prietenoase cu vârstnicii

În ultimii ani, conceptul de comunități prietenoase cu persoanele în vârstă a devenit un element central al noțiunii de îmbătrânire la locul de muncă (Lawler, 2001). Descrisă în diferite moduri, o comunitate prietenoasă cu persoanele în vârstă este un loc în care "oamenii își pot trăi întreaga viață, dacă doresc, mai degrabă decât să fie nevoiți să se mute și să-și piardă capitalul social". O comunitate prietenoasă cu vârstnicii examinează mediul în termeni mai mult la nivel macro ca fiind locuri în care persoanele în vârstă sunt implicate activ, valorizate și susținute de o infrastructură care să le satisfacă nevoile.



Fundația Sierra Health a sugerat că comunitățile prietenoase cu persoanele în vârstă sunt acele comunități în care vârsta nu este considerată o barieră în calea îmbunătățirii intereselor și activităților pe tot parcursul vieții, în care există sprijin și amenajări pentru a satisface nevoile sociale și de sănătate de bază ale celor cu dizabilități legate de vârstă și în care există oportunități pentru ca adulții în vârstă să dezvolte noi surse de împlinire și implicare (Emlet & Moceris, 2012).

Centrul pentru o îmbătrânire mai bună este o fundație caritabilă din Regatul Unit care lucrează pentru a crea comunități prietenoase cu vârstnicii, implicând rezidenți mai în vârstă, grupuri locale, consilii și întreprinderi care lucrează împreună pentru a-și îmbunătăți comunitatea. Caracteristicile cheie ale unei comunități prietenoase cu vârstnicii includ un transport bun, spații în aer liber, oportunități de voluntariat și de angajare, servicii de agrement și comunitare.

În aceste comunități, rezidenții în vârstă contribuie la modelarea locului în care trăiesc. Acest lucru implică grupuri locale, consilii, întreprinderi și rezidenți care lucrează împreună pentru a identifica și a face schimbări atât în mediul fizic, cât și în cel social, de exemplu, în ceea ce privește transportul, spațiile în aer liber, voluntariatul și ocuparea forței de muncă, serviciile de agrement și comunitare.

Prin diverse canale și resurse (cum ar fi studii de caz, întâlniri între egali, conferințe și ateliere de lucru), aceștia oferă îndrumări, conectează locurile și oferă sprijin comunităților membre în eforturile lor de a deveni mai prietenoase cu persoanele în vârstă²⁰.

Ghidul OMS privind orașele prietenoase cu persoanele în vârstă evidențiază 8 domenii pe care orașele și comunitățile le pot aborda pentru a-și adapta mai bine structurile și serviciile la nevoile persoanelor în vârstă: mediul construit, transporturile, locuințele, participarea socială, respectul și incluziunea socială, participarea civică și ocuparea forței de muncă, comunicarea, precum și sprijinul comunitar și serviciile de sănătate (Xiang, Shen, & Liu, 2020).

Aceste domenii se suprapun și interacționează între ele. De exemplu, respectul se reflectă în accesibilitatea clădirilor și spațiilor publice și în gama de oportunități pe care orașul le oferă persoanelor în vârstă pentru participare socială, divertisment, voluntariat sau angajare.

De exemplu, lipsa transportului public la prețuri accesibile izolează persoanele în vârstă care nu mai conduc în casele lor și îngreunează participarea la viața comunității, sporind riscul de izolare și de singurătate. Atunci când transportul este disponibil și adaptat la nevoile persoanelor în vârstă, atât în ceea ce privește orarul, cât și destinațiile, acesta îmbunătățește mobilitatea și facilitează participarea socială și sentimentul de apartenență la propria comunitate.

Este la fel de important ca persoanele în vârstă să aibă în continuare un motiv întemeiat pentru a ieși și a participa (Drury, Abrams, & Swift, 2017). Ofertele culturale și de divertisment care răspund intereselor persoanelor în vârstă, oportunitățile de voluntariat sau de implicare civică contribuie la o vârstă înaintată împlinită și plăcută.

²⁰ <https://www.ageing-better.org.uk/uk-network-age-friendly-communities>



Implicare socială prin intermediul cluburilor de seniori

Pe măsură ce vârștnicii îmbătrânesc, lipsa legăturii cu ceilalți și o viață socială în scădere pot cauza o creștere a depresiei, precum și o multitudine de alte probleme de sănătate. Depresia și izolarea la seniori pot provoca chiar îmbolnăviri, hipertensiune arterială și un risc crescut de deces prematur. Cu toate acestea, seniorii care mențin un stil de viață activ și independent obțin beneficii care le sporesc sănătatea fizică, bunăstarea emoțională și capacitatea de a rămâne independenți pentru mai mult timp (Beth Johnson Foundation, 2011).

Pe Everyday Health, o companie media digitală care produce conținut referitor la sănătate și bunăstare, sunt oferite Sfaturi pentru a rămâne implicat social pe măsură ce îmbătrânești.

Iată o mulțime de modalități de a rămâne conectat social și stimulat intelectual:

Hrăniți-vă rețeaua socială. Faceți un efort pentru a vă menține relațiile personale apropiate cu membrii familiei, prietenii, membrii bisericii, vecinii și alte persoane importante din viața dumneavoastră. Chiar dacă nu sunt în apropiere, puteți păstra legătura prin e-mail sau Facebook. Utilizarea unor site-uri precum Facebook și Twitter în rândul utilizatorilor de internet cu vârșta de 65 de ani și peste a crescut cu 100% între 2009 și 2010, de la 13% la 26%. Multe centre de viață asistată au început chiar să ofere cursuri de tehnologie pentru a-i face pe seniori să se conecteze online și să intre în circuitul rețelelor de socializare.

Jucați jocuri "mentale". Efectuarea regulată de cuvinte încrucișate și jocul de șah și alte jocuri stimulative din punct de vedere intelectual vă menține mintea activă și, dacă vă jucați cu alții, vă ajută să rămâneți conectat din punct de vedere social cu semenii dumneavoastră. Oamenii de știință cred că atât corpul, cât și mintea dumneavoastră urmează principiul "folosește-l sau pierde-l". Așadar, gândește-te la aceste jocuri ca la modalități distractive de a-ți exersa creierul.

Alăturați-vă unui club. Contactați centrul local pentru seniori și întrebați dacă există cluburi în zona dumneavoastră din care ați fi interesat să faceți parte. Participarea la întâlniri regulate ale clubului de carte, clubului de grădină sau clubului de artă este o modalitate excelentă de a cunoaște oameni noi și de a stabili relații satisfăcătoare cu persoane care au interese similare.

Întoarceți-vă la muncă. Mulți oameni se confruntă cu stresul după ce se pensionează, simțind că au pierdut o parte din identitatea lor. Dacă tânjiți să munciți din nou, luați în considerare posibilitatea de a vă lua un loc de muncă part-time, care vă poate ajuta să vă mențineți mintea stimulată și vă poate da un sentiment de contribuție mai mare. Encore.org și programul Work Search oferă asistență persoanelor în vârstă care doresc să se întoarcă pe piața forței de muncă.

Faceți voluntariat în comunitatea dumneavoastră. Dacă doriți să aveți un sentiment de scop sau să contribuiți la o cauză mai mare, găsiți o modalitate de a face voluntariat în comunitatea dumneavoastră. Puteți afla mai multe despre oportunitățile de voluntariat prin intermediul unor organizații precum Senior Corps, o organizație guvernamentală care pune în legătură persoanele în vârstă cu organizații locale și naționale care au nevoie de voluntari. Studii recente arată că persoanele în vârstă care fac voluntariat au un risc redus de deces în comparație cu omologii lor care nu fac acest lucru.



Oferiți asistență din partea familiei. Dacă aveți nepoți sau alți membri tineri ai familiei pe care ați dori să îi vedeți mai des, oferiți-vă să aveți grijă de copii în mod regulat. A alerga după copii este o modalitate excelentă de a vă menține activ din punct de vedere fizic și de a vă îmbunătăți sentimentul de bunăstare.

Nu este neobișnuit ca persoanele în vârstă să devină retrase din punct de vedere social și intelectual. Dar dacă faceți un efort pentru a rămâne implicat pe măsură ce îmbătrâniți, veți găsi mai multă bucurie și satisfacție în viață - și există șanse mari să rămâneți mai sănătos pe măsură ce îmbătrâniți.

Comunitatea încurajează implicarea socială a persoanelor în vârstă

Gerontologii și adulții în vârstă sunt de acord că rămânerea implicată social până la sfârșitul vieții reprezintă un semn distinctiv al îmbătrânirii în condiții bune. În prezent, este bine stabilit faptul că existența unor rețele sociale diverse și de susținere poate promova sănătatea fizică și mentală. Membrii rețelei sociale pot avea o influență pozitivă asupra comportamentelor de sănătate (de exemplu, un prieten sau o rudă care încurajează exercițiul fizic sau respectarea tratamentului medicamentos), oferă sprijin în momente de nevoie și permit oportunități de interacțiuni sociale care creează experiențe emoționale pozitive.

De asemenea, în ultimul deceniu s-a înregistrat un interes sporit al cercetării în ceea ce privește posibilitatea ca implicarea socială să protejeze împotriva declinului cognitiv și a demenței. Persoanele care rămân active și angajate din punct de vedere social pe parcursul tranziției spre pensie și până la sfârșitul vieții sunt, de asemenea, cel mai bine plasate pentru a continua să aducă o contribuție socială și economică puternică; un factor care se va dovedi probabil esențial pentru a depăși cu succes unele dintre provocările îmbătrânirii populației factori-cheie care influențează activitatea socială la sfârșitul vieții.

În multe țări, încurajarea persoanelor în vârstă să participe la activități comunitare reprezintă piatra de temelie a strategiei de îmbătrânire activă.

După cum evidențiază studiile empirice privind adulții în vârstă și teoriile psihosociale ale îmbătrânirii, nu toți adulții în vârstă doresc să se implice în noi activități comunitare sau să se angajeze social - și pot prefera interacțiunile sociale familiare. Aceste diferențe interindividuale au fost atribuite ca fiind o funcție a resurselor de sănătate, sociale și financiare, însă puține studii examinează modul în care acești factori interacționează cu cultura și contextele politice pentru a influența participarea socială.

De ce sunt importante participarea civică și angajarea?

Sfera participării civice și a ocupării forței de muncă recunoaște valoarea contribuției la viața socială și economică a comunității pe care o oferă persoanele în vârstă, în special prin locuri de muncă plătite, voluntariat și activități de cetățenie activă. Persoanele în vârstă se realizează prin voluntariat și ocuparea forței de muncă, deoarece sunt activități satisfăcătoare care promovează sănătatea și bunăstarea și le mențin implicarea socială. În același timp, societatea se poate baza pe bogăția sa de cunoștințe și experiență, poate consolida solidaritatea între generații și poate oferi oportunități de învățare pe tot parcursul vieții.



S-au raportat cazuri de discriminare pe criterii de vârstă la locul de muncă. Promovarea unei atitudini pozitive în rândul angajatorilor în ceea ce privește angajarea și prelungirea vieții profesionale a persoanelor în vârstă ar contribui la asigurarea unor oportunități echitabile de angajare pentru persoanele în vârstă și la posibilitatea ca tinerii să se bazeze pe cunoștințele acestora.

Câteva exemple concrete:

- Administrația orașului Reutlingen (Germania) a adoptat un model "favorabil familiei" pentru a ajuta angajații să împacă viața profesională cu cea de familie, să revină în lumea muncii după o perioadă de absență pentru a ajuta un membru al familiei și să împacă munca cu îngrijirea unui membru al familiei. În acest fel, administrația a procurat personal calificat, motivat și stabil.
- "Centrul de formare continuă" din Praga (Republica Cehă) reprezintă un nou model de formare intergenerațională neprofesională care se adresează tuturor categoriilor de vârstă. Acesta oferă conferințe/lecții de calitate la un cost accesibil pentru a face educația accesibilă chiar și celor mai dezavantajate grupuri, cum ar fi persoanele cu handicap, pensionarii și șomerii.
- "Senior Enterprise" este o inițiativă irlandeză sponsorizată de UE, dedicată promovării prezenței seniorilor în lumea afacerilor. Ajută persoanele cu vârste de peste 50 de ani să înființeze, să preia sau să investească într-o companie sau să acționeze ca și consultanți pentru companii noi și în creștere.

Auto-reflecții

Cunoașteți alte forme de implicare socială pentru seniori?

Resurse și lecturi suplimentare

- Persoanele în vârstă în dezvoltarea comunitară. Rolul asociațiilor de persoane în vârstă (OPA) în consolidarea dezvoltării locale: <https://www.helppage.org/silo/files/older-people-in-community-development-the-role-of-older-peoples-associations-opas-in-enhancing-local-development.pdf>
- Better Together - A Practical Guide to Effective Engagement with Older People (Mai bine împreună - Ghid practic pentru o implicare eficientă a persoanelor în vârstă): urly.it/3b439
- Orașe prietenoase cu vârstnicii la nivel mondial: Un Ghid https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789241547307_eng.pdf
- Designul pentru toți este un design adaptat la diversitatea umană: <http://designforall.org/design.php>

Materiale video

- Senior enterprise: <https://www.youtube.com/watch?v=VpZQnaQIKZw>
- De ce renunțăm la un design grozav atunci când este destinat "persoanelor în vârstă": <https://www.youtube.com/watch?v=FbAdRpUoOpA>
- Bătrânii și implicarea în comunitate: <https://www.youtube.com/watch?v=mzFYIHC0k4>



5.4. Îmbătrânirea activă și sănătoasă: bune practici din Japonia, Singapore și UE

Ce este îmbătrânirea sănătoasă?

Fiecare persoană - în fiecare țară din lume - ar trebui să aibă posibilitatea de a trăi o viață lungă și sănătoasă. Cu toate acestea, mediile în care trăim pot favoriza sănătatea sau îi pot dăuna. Mediile au o influență mare asupra comportamentului nostru, a expunerii noastre la riscuri pentru sănătate (de exemplu, poluarea aerului sau violența), a accesului nostru la asistență medicală și socială de calitate și a oportunităților pe care le oferă îmbătrânirea.

Îmbătrânirea în condiții bune de sănătate constă în crearea unor medii și oportunități care să le permită oamenilor să fie și să facă ceea ce apreciază pe tot parcursul vieții lor. Toată lumea poate experimenta îmbătrânirea sănătoasă. Faptul de a fi lipsit de boli sau infirmități nu este o cerință pentru o îmbătrânire sănătoasă, deoarece mulți adulți în vârstă au una sau mai multe afecțiuni care, atunci când sunt bine controlate, au o influență redusă asupra bunăstării lor²¹.

Cazul Japoniei

Cum îngrijirea în Japonia este lider mondial

Japonia este cunoscută de mult timp pentru respectul larg răspândit față de persoanele în vârstă și pentru sentimentul puternic al obligației de a avea grijă de ele. Implicarea și responsabilitatea membrilor familiei în îngrijire a fost chiar consfințită în mod oficial în "statul social în stil japonez". Cu toate acestea, pe măsură ce structura demografică a societății s-a schimbat, iar populația a îmbătrânit progresiv - Japonia are în prezent cea mai vârstnică populație din lume - furnizarea de îngrijire este considerată din ce în ce mai mult o preocupare socială (și nu exclusiv familială).

În anul 2000, Japonia a introdus asigurarea de îngrijire pe termen lung (LCTI), concepută pentru a oferi acoperire tuturor celor care au depășit vârsta de 65 de ani, în funcție de nevoile lor. Ca atare, sistemul este unul dintre cele mai cuprinzătoare sisteme de asistență socială pentru persoanele în vârstă din lume, construit în jurul obiectivului de a reduce povara îngrijirii pentru familii.

Cum funcționează sistemul din Japonia?

În Japonia, persoanele cu vârsta de peste 65 de ani depun o cerere la administrația locală și se face un test complex pentru a le evalua nevoile.

Un manager de îngrijire îi sfătuiește cu privire la modul în care aceste nevoi pot fi cel mai bine satisfăcute, pe baza bugetului care le este alocat și a cunoștințelor despre furnizorii locali de servicii de îngrijire (predominant) în comunitate. Aceștia cuprind o serie de organizații din sectorul public, non-profit și privat. Furnizorii care oferă astfel de servicii sunt adesea organizații mici, integrate în comunitatea locală.

²¹ Ageing: Healthy ageing and functional ability <https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/ageing-healthy-ageing-and-functional-ability>



Numărul de centre rezidențiale este limitat, punându-se un accent puternic pe îngrijirea comunitară: o decizie justificată din motive fiscale, dar și ca fiind cea mai favorabilă bunăstării.

Asigurarea este finanțată din prime care sunt obligatorii pentru toți cetățenii cu vârsta de peste 40 de ani - venitul general - și din coplată din partea utilizatorilor. Datorită eligibilității universale și caracterului obligatoriu al primelor și spre deosebire de sistemele anterioare de asistență socială și de sprijin, noul sistem este mult mai puțin stigmatizat, iar serviciile sunt accesate pe scară largă²².

Cinci puncte-cheie

- Să considere implementarea unui sistem de asistență socială reformat ca pe un proiect pe termen lung, pentru a asigura sprijinul public
- Introducerea flexibilității
- Sprijinirea creării unor roluri clare și coerente, cum ar fi cel al managerilor de îngrijire care pot oferi sprijin utilizatorilor
- Să dezvolte o piață pentru furnizarea de servicii, luând în același timp în considerare aspectele legate de forța de muncă (în Japonia, deficitul de forță de muncă este una dintre problemele majore cu care se confruntă în prezent sistemul).
- Să se concentreze pe prevenire și să creeze comunități de sprijin. Izolarea este considerată ca fiind una dintre cele mai mari probleme sociale și de sănătate cu care se confruntă persoanele în vârstă. Promovarea legăturilor sociale multiple în cadrul comunității, inclusiv a unui sector voluntar formal, dar și a unei serii de rețele informale de sprijin din partea vecinilor, este considerată de către persoanele în vârstă ca fiind o modalitate de a menține un anumit grad de independență.²³

În centrul sistemului japonez se află un angajament puternic față de prevenirea pe termen lung a singurătății și a problemelor de sănătate. Serviciile din Japonia sunt disponibile atât pentru persoanele fragile sau bolnave, cât și pentru cele sănătoase. Lucruri precum cursuri de exerciții de grup, muncă cu fracțiune de normă și chiar majorete, toate acestea îi ajută pe oameni să se simtă incluși în societate.

Ce putem învăța?

Cu toate că sistemul japonez nu este o soluție magică, există multe lucruri pe care le putem învăța. Experiența japoneză sugerează că există o valoare reală în încorporarea transparenței și a flexibilității în sistem, ajutând oamenii să se orienteze în sistem și promovând un stil de viață sănătos.

Îmbătrânire sănătoasă și activă în Singapore

Singapore a adoptat o abordare la nivelul întregii națiuni pentru a se pregăti pentru îmbătrânirea populației (Tang, 2000). A fost înființat un Comitet ministerial pentru îmbătrânire pentru a coordona politicile și programele guvernamentale referitoare la îmbătrânirea populației. În 2015, comitetul a lansat un Plan de acțiune pentru o îmbătrânire de succes, care constituie proiectul națiunii pentru pregătirea locuitorilor din Singapore pentru a îmbătrâni frumos.

²² 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>

²³ 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>



Viziunea orașului Singapore privind un oraș prietenos cu persoanele în vârstă funcționează la trei niveluri: național, comunitar și individual.

- Seniori ca indivizi
- Seniori ca membri ai societății
- Implicarea comunității ca părți interesate

De fapt, Planul de acțiune a fost elaborat în urma unor consultări extinse cu persoanele în vârstă și cu părțile interesate din diverse medii.

În cadrul Planului de acțiune, agențiile guvernamentale lucrează în mod concertat pentru a pune în aplicare o suită cuprinzătoare de planuri pentru a face din Singapore un oraș pentru toate vârstele. Aceste planuri includ noi opțiuni de locuințe pentru seniori, transport adaptat pentru persoanele în vârstă, precum și parcuri terapeutice pentru seniori²⁴.

Programe de îmbătrânire activă pentru seniori în Singapore

De-a lungul anilor, guvernul din Singapore a acordat prioritate și a pus în aplicare numeroase programe și activități care vizează îmbătrânirea activă a persoanelor în vârstă.

Sesiuni de exerciții de grup

Sesiunile de exerciții de grup sunt considerate un program de îmbătrânire activă larg răspândit datorită intensității lor scăzute și moderate, care este potrivită pentru persoanele în vârstă din toate categoriile sociale. Exercițiile fizice în sine au o gamă largă de beneficii, cum ar fi întărirea mușchilor și articulațiilor vârstnicilor și îmbunătățirea stării generale de sănătate a inimii acestora, dar exercițiile fizice în grup pot schimba întreaga dinamică. Nu numai că devine o activitate mai plăcută pentru adulții în vârstă, dar combate și izolarea pe care aceștia o pot simți, deoarece cultivă o cultură a sprijinului reciproc și a legăturii sociale între ei.

Cursuri de gătit sănătos

În cadrul acestor cursuri de gătit sănătos, persoanele vârstnice pot învăța cum să pregătească mese sănătoase prin demonstrații în direct de la instructori certificați.

Ateliere de lucru pentru sănătate

Atelierele de sănătate pentru seniori le sporesc cunoștințele despre sănătate și îngrijirea sănătății în general, ceea ce le permite să facă alegeri mai înțelepte atunci când vine vorba de îngrijirea sănătății lor. În mod normal, aceste ateliere îi învață pe seniori subiecte privind prevenirea căderilor și a bolilor și alte tehnici de menținere a sănătății.

Activități sociale

Seniorii își pot face, de asemenea, noi prieteni și pot socializa cu colegii lor în cadrul centrelor de îmbătrânire activă prin intermediul unei varietăți de activități sociale organizate în mod regulat. Aceste

²⁴ Successful Ageing: Progressive Governance and Collaborative Communities url.it/3b43w



activități includ mesele în comunitate, activități intergeneraționale și chiar oportunități de voluntariat (BBC, 2016). De-a lungul anilor, au existat multiple studii care demonstrează modul în care implicarea socială poate fi benefică pentru persoanele în vârstă²⁵.

Cazuri la scară mică și mare. Exemple din UE

Strategia națională privind îmbătrânirea pozitivă – Irlanda

Una dintre țările europene care a încorporat printre primele principiile și valorile unei societăți bazate pe conceptul de inteligență artificială în Irlanda. În 2013, guvernul irlandez a prezentat The National Positive Ageing Strategy (Strategia națională de îmbătrânire pozitivă).

Folosind o abordare integrată, mai multe grupuri interministeriale și ale societății civile coordonate de Departamentul de Politici Sociale au lucrat la definirea unei strategii naționale (Cortellesi & Kernan, 2016).

Programul a fost adaptat la caracteristicile celor 4 regiuni irlandeze (County), iar fiecare program județean, la rândul său, a fost remodelat continuu cu participarea comunităților locale.

Strategia marchează o piatră de hotar în dezvoltarea politicilor pentru persoanele vârstnice din Irlanda, deoarece a fost elaborată pe baza opiniilor exprimate de persoanele vârstnice și de reprezentanții acestora cu privire la ceea ce au nevoie, în calitate de cetățeni ai Irlandei, pentru a le permite să îmbătrânească în mod pozitiv.

Prin urmare, strategia este centrată pe cetățean și nu pe servicii. Este o strategie holistică și integrată care abordează un spectru foarte larg de aspecte necesare pentru a se asigura că experiența îmbătrânirii în Irlanda este una pozitivă²⁶.

Premii pentru persoanele în vârstă

Ministerul Bavarez al Muncii și Afacerilor Sociale, al Familiei și al Femeilor, împreună cu Asociația Bavareză a Seniorilor, a lansat cea de-a doua ediție consecutivă a Premiilor pentru Persoane Vârstnice, care recompensează cetățenii de peste 65 de ani care se remarcă ca modele de urmat și reprezintă un exemplu încurajator în domeniile artelor, sportului, carității, societății sau economiei.

Scopul concursului este de a sensibiliza societatea cu privire la realizările exemplare ale persoanelor în vârstă și de a lupta împotriva stereotipurilor²⁷.

²⁵ Active Ageing Hubs & Senior Programmes in Singapore <https://www.homage.sg/resources/active-ageing-singapore/>

²⁶ National Positive Ageing Strategy urly.it/39axp

²⁷ 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>



Sursa: Dementiaaction.org.uk

Viața culturală a persoanelor în vârstă în Republica Cehă

Pentru a promova participarea persoanelor în vârstă la viața culturală, Festivalul Național de Teatru pentru Seniori din Republica Cehă organizează, la fiecare doi ani, un festival pentru persoanele în vârstă în diferite locații din întreaga țară. Ministerul Culturii oferă asistență financiară persoanelor în vârstă pentru a promova activitățile cinematografice de amatori și cultura populară tradițională.

Centrul Național de Informare și Consiliere pentru Cultură (NIPOS) studiază nevoile culturale ale persoanelor în vârstă și le evaluează în raport cu activitățile culturale oferite. În 2006, sondajul a avut ca scop identificarea acestei cereri. În anul următor, acesta s-a concentrat pe reconcilierea cererii și a disponibilității acestor activități culturale. În prezent, mass-media oferă programe care se adresează în special persoanelor în vârstă. Pe baza legii cehă privind televiziunea, televiziunea publică cehă adaptează programele la nevoile speciale ale persoanelor în vârstă. Majoritatea emisiunilor sale trebuie să fie subtitrate, subtitrate în format deschis sau traduse în limbajul semnelor pentru persoanele cu deficiențe de auz. Din 2007, distribuitorii de copii ale operelor audiovizuale cehă trebuie să le adapteze la nevoile persoanelor cu deficiențe de auz.²⁸

²⁸ Cechia (Czech Republic) 2018 report <https://en.unesco.org/creativity/governance/periodic-reports/2018/czechia-czech-republic>



Auto-reflecții

Ce putem învăța din stilul japonez?

Resurse și lecturi suplimentare

- Îmbătrânirea și practicile de îngrijire a persoanelor vârstnice în Japonia: Probleme principale, perspective de politici și programe:
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
- Declarația Consiliului privind Anul european al îmbătrânirii active și al solidarității între generații (2012): Calea de urmat: <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-17468-2012-INIT/en/pdf>

Materiale video

- Exemplu de antrenament de 15 minute pentru adulții în vârstă de la Go4Life: <https://www.youtube.com/watch?v=Ev6yE55kYGw>
- Starea de sănătate în UE: <https://www.youtube.com/watch?v=jXD8upOFAbs>
- Îmbătrânirea activă și abilitățile de argint: <https://www.youtube.com/watch?v=AgEFoLS9Bc4>

5.5. Eforturi comune - cum putem contribui la crearea unor societăți adecvate pentru seniori

Aaron Blight²⁹, profesor la Universitatea Shenandoah, a sugerat câteva idei despre cum putem învăța să-i prețuim pe vârstnicii din societatea noastră.

La nivel personal

Petreceți timp cu persoanele în vârstă. În primul rând, timpul petrecut cu persoanele în vârstă îi ajută pe cei în vârstă:

- Îmbunătățirea sănătății mentale și fizice a persoanelor în vârstă. Cercetările indică faptul că aceștia beneficiază de interacțiunea cu persoane mai tinere, din punct de vedere mental și fizic. Faptul de a fi în preajma celor tineri îi duce adesea înapoi la tinerețe.
- Scăderea singurătății. Singurătatea este o problemă uriașă pentru persoanele în vârstă, cu atât mai puțin pentru cultura noastră. Să fii singur, să te simți uitat și să te întrebi dacă contezi pentru cineva: acestea pot fi devastatoare la orice vârstă.
- Darul scopului și al onoarei. Atunci când familia dvs. petrece timp cu persoanele în vârstă, le poate da un sentiment de valoare, demnitate și scop, fie prin împărtășirea înțelepciunii lor, fie doar prin faptul că sunt apreciați și iubiți.³⁰

²⁹Aaron 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>

³⁰ 8 Reasons Your Children Should Spend Time with the Elderly urly.it/39azd



Vizitați și observați ce se întâmplă într-un cămin pentru persoane vârstnice

DailyCaring, câștigător al premiului pentru cel mai bun site web pentru îngrijitori în 2020, sugerează câteva lucruri distractive pe care să le faceți împreună cu cineva într-un cămin pentru persoane vârstnice sau într-un centru de îngrijire:

Păstrați-le legătura cu familia

Persoanele în vârstă care locuiesc într-o comunitate de îngrijire se pot simți singure, deoarece au foarte puțin contact cu familia. Folosiți vizita dvs. ca o șansă de a-i menține conectați și de a-i reasigura că nu sunt uitați.

Pentru a-i ține în contact cu membrii familiei, ați putea aduce vizitatori cu dvs. - în special copii, adolescenți sau cineva care s-ar putea simți prea ciudat pentru a-i vizita de unul singur. Pentru membrii de familie care locuiesc departe, aranjați discuții video sau apeluri telefonice, astfel încât să aibă și ei șansa de a vizita virtual adultul dumneavoastră în vârstă.

Atunci când aduceți copiii în vizită, ați putea dori să aduceți un puzzle, un proiect artistic sau un joc simplu, astfel încât aceștia să aibă ceva distractiv de făcut împreună cu adultul dumneavoastră în vârstă. O activitate comună îi ajută să creeze legături și îi menține pe toți fericiți. O altă idee este să încurajați un copil mic să aducă ceva pentru "arată și spune", astfel încât să poată împărtăși ceva de care sunt încântați. Împărtășirea de videoclipuri cu activitățile copiilor este un alt mod distractiv de a petrece timp împreună. Ar putea viziona împreună un videoclip cu un meci de fotbal, o piesă de teatru de la școală sau alte evenimente.

Împărtășirea fotografiilor și videoclipurilor actuale este o altă modalitate de a vă ține adultul mai în vârstă la curent cu activitățile de zi cu zi ale familiei sau cu călătoriile. Îi va face plăcere în special să vadă videoclipuri cu copiii. Ați putea chiar să partajați feed-uri de Facebook pentru a arăta ce au făcut membrii familiei în ultima vreme.

Atunci când este posibil, includeți-l pe adultul dumneavoastră mai în vârstă în sărbătorile familiei. Dacă poate participa în persoană, îl puteți ajuta să se entuziasmeze în legătură cu evenimentul, povestindu-i despre planificare sau cerându-i părerea despre mâncare, muzică sau decor. La eveniment, faceți o mulțime de fotografii, astfel încât să puteți împărtăși și revedea momentele distractive în timpul vizitelor viitoare.

Bucurați-vă împreună de muzică

Muzica are o capacitate universală de a stimula starea de spirit, de a reduce agitația și de a crește fericirea și implicarea. Este, de asemenea, o activitate minunată pe care să o împărtășiți cu adultul dumneavoastră în vârstă.

Când sunteți împreună, puneți-i melodiile preferate sau instalați un simplu player de muzică pentru ca el să poată asculta oricând. Ați putea sta și asculta împreună, ați putea cânta împreună în mod improvizat sau ați putea asculta în timp ce își amintește amintiri din zilele tinereții.



Rememorați fotografii vechi

Revederea fotografiilor sau a videoclipurilor vechi este o modalitate excelentă de a petrece timp împreună și de a vă întări legătura. Nu știți niciodată ce povești sau amintiri va fi inspirat să împărtășească adultul dvs. mai în vârstă. Fotografiile sunt, de asemenea, un bun început de conversație.

Dacă dvs. și adultul dvs. mai în vârstă ați fi interesați de un proiect, ați putea chiar să lucrați la crearea unui arbore genealogic sau a unei istorii de familie - ceva care este atât distractiv, cât și semnificativ!

Aduceți un prieten cu blană

A mângâia un câine sau a mângâia o pisică este o activitate extrem de terapeutică. Data viitoare când veniți în vizită, de ce nu vă aduceți animalul de companie cu dumneavoastră? Dacă adultul dvs. în vârstă este un iubitor de animale, probabil că ar fi încântat să petreacă timp cu un animal, în special cu un animal de companie iubit al familiei.

Cercetările au descoperit că petrecerea timpului de joacă cu animalele scade ritmul cardiac, tensiunea arterială și nivelul de stres. Iar pe termen lung, interacțiunea cu un animal de companie poate chiar să reducă colesterolul, să prevină depresia și să protejeze împotriva bolilor de inimă și a accidentelor vasculare cerebrale.

Citiți cu voce tare

O altă activitate fantastică este cititul cu voce tare. Este o modalitate excelentă de a vă conecta și de a-i face să știe cât de mult vă pasă fără a fi nevoie să faceți multă conversație.

Cititul cu voce tare este deosebit de bun pentru adulții mai în vârstă care sunt ținuiți la pat, care nu sunt foarte receptivi din cauza unei afecțiuni avansate de sănătate sau pentru cei cu deficiențe de vedere.

Urmăriți o emisiune TV sau un film

Să ne uităm la televizor sau la un film este ceva ce facem adesea cu prietenii și familia - de ce să nu o facem cu adultul dumneavoastră mai în vârstă? Este o altă modalitate de a petrece timp împreună fără să vă simțiți atât de presați să faceți conversație.

Aveți grijă de vecinul în vârstă

Dacă mergeți la cumpărături pentru dvs. și familia dvs., faceți interpelarea vecinului dvs. aflat într-o situație de fragilitate, pentru a afla dacă are nevoie de ceva. În orice caz, puteți găsi toate magazinele care se pun la dispoziție pentru a face livrări la domiciliu, dar solicitările sunt multe și ar fi util să le "rezervați" pentru cei care nu se pot îngriji cu adevărat de ei și de ceilalți. Dacă aveți câteva minute la dispoziție, vizitați-vă vecinul vârstnic.

Fiți răbdători

Fiți răbdători și înțelegători. Este probabil ca persoanele în vârstă să prefere să se vadă pe ele însele ca persoane autosuficiente, cărora în mod clar nu le place să fie supravegheate și îngrijite. Cu toate acestea, în unele cazuri, este posibil ca acesta să nu fie capabil să aibă grijă de el însuși sau să aibă



nevoie de ajutor. Dacă ești tu însuși și îl asculți, stabilind anumite limite (de timp, abilități și resurse), vei putea trăi fericit cu el și îl vei pune în situația de a avea o viață la fel de liniștită alături de tine.

La nivel public

În continuitate cu ceea ce a fost exprimat de Comisia Europeană, care își propune să garanteze o abordare inovatoare și integrată a asistenței pentru o îmbătrânire sănătoasă și activă, datorită implicării directe a actorilor din sectorul public și privat în cererea, oferta și reglementarea sistemelor și serviciilor pentru populația vârstnică, toată lumea trebuie să contribuie la atingerea acestui obiectiv și este nevoie de un angajament la diferite niveluri.

Organizația Mondială a Sănătății a definit sănătatea mintală ca fiind o stare de bunăstare în care individul își realizează propriul potențial, poate face față stresului normal al vieții, poate trăi în mod productiv și fructuos și poate contribui la propria comunitate (OMS, 2002).

Sănătatea mintală poate fi promovată și sprijinită (sau neglijată și subminată) oriunde se situează individul pe acest continuum. O sănătate mintală bună le permite persoanelor în vârstă să își realizeze întregul potențial și să facă față tranzițiilor și evenimentelor majore din viață, în timp ce o sănătate mintală precară are efectul opus.

Deși sănătatea mintală este o resursă individuală, aceasta este influențată de o interacțiune complexă de caracteristici individuale și de circumstanțe culturale, sociale, economice și familiale atât la nivel macro (societate), cât și micro (comunitate și familie), toate acestea constituind contextul social în care trăiesc persoanele în vârstă.

Contextul social al persoanelor în vârstă este în parte modelat de politici: orientările, reglementările sau parametrii care guvernează viața socială și care determină ce resurse, servicii și bunuri sunt distribuite și cui.

Politica este relevantă pentru furnizarea de servicii (de exemplu, listele de așteptare pentru centrele de îngrijire pe termen lung), pentru programe (de exemplu, criteriile de eligibilitate pentru serviciile de îngrijire la domiciliu), pentru organizații (de exemplu, strategiile Autorității de Sănătate privind demența) și pentru legislația guvernamentală, (de exemplu, asigurarea de bătrânețe), care afectează seniorii.

Obiectivul politicii privind sănătatea mintală a seniorilor a fost conceput pentru a promova și a sprijini sănătatea mintală și bunăstarea tuturor seniorilor.

- Este un set de întrebări pentru a identifica (sau prezice) orice repercusiuni negative directe sau indirecte ale politicilor, programelor și serviciilor (în vigoare sau propuse), asupra sănătății mintale a seniorilor.
- Sprijină dezvoltarea sau analiza oricărei politici sau oricărui program relevant pentru seniori, inclusiv a celor care nu vizează în mod direct nici sănătatea mintală, nici seniorii
- Implementarea sa a fost evaluată ca fiind cea mai bună practică în elaborarea de politici de sprijinire a sănătății mintale a persoanelor în vârstă.

Cine ar trebui să utilizeze obiectivul politicii privind sănătatea mintală a persoanelor în vârstă? Lentila de politici privind sănătatea mintală a persoanelor în vârstă poate fi utilizată de factorii de decizie și analiști, de managerii de programe, de evaluatori, de furnizorii de servicii, de organizațiile și avocații persoanelor în vârstă, de cercetători și de educatori (Galderisi, Heinz, Kastrup, & Beezhold, 2015).



Servicii pentru îmbunătățirea funcționării zilnice a persoanelor vârstnice

AUSER, Asociația Italiană pentru Îmbătrânire Activă, pentru a îmbunătăți calitatea vieții persoanelor în vârstă, a oferit câteva sugestii simple de politici și servicii, utile pentru a construi o țară potrivită (și) pentru persoanele în vârstă.

După cum se va vedea, accentul va fi pus în primul rând pe alte aspecte decât politicile sociale și socio-sanitare, deoarece participarea la viața socială se desfășoară într-o pluralitate de domenii - locuința, cartierul, transportul, relațiile etc. - unde este necesar să ne întrebăm care sunt soluțiile utile pentru a face accesibile persoanelor în vârstă aceleași oportunități de care dispun ceilalți cetățeni.

Acest lucru nu înseamnă că este util să se reflecteze și asupra caracteristicilor serviciilor socio-sanitare și de asistență socială, care sunt, de asemenea, chemate să evolueze, în special pentru a permite persoanelor în vârstă să rămână mai mult timp la domiciliul lor.

Condițiile de locuit

Nu este necesar să insistăm asupra importanței extraordinare pe care o are locuința pentru persoanele în vârstă. Ținând cont de faptul că locuințele acestora sunt în medie vechi, cu medii și sisteme învechite, deseori neconforme din punct de vedere al siguranței și cu siguranță caracterizate de prezența barierelor arhitecturale; în peste 70% din cazuri nu există lift, iar acest lucru poate limita considerabil posibilitatea vârstnicilor, chiar și autosuficienți, de a ieși din casă și de a duce o viață relațională normală, se sugerează, prin urmare, ca administratorii să acorde o mare atenție acordării de prioritate adaptării locuințelor vârstnicilor (bariere arhitecturale, domotică, consum de energie etc.), deoarece îmbunătățirea condițiilor de locuit reduce nevoia de instituționalizare.

Spații publice

Îngrijirea spațiilor publice în care se află locuința este la fel de importantă. Din păcate, este o experiență cotidiană cât de necesară este recuperarea utilizării spațiilor publice pentru funcția lor de întâlnire și socializare. Aceasta presupune eliberarea piețelor și trotuarelor de orice obstacol (de ex. ocuparea terenului public care îngreunează accesul restaurantelor, barurilor, vânzătorilor ambulanți, mașinilor parcate, excremente de câine), suprafețe regulate, bine întreținute, nealunecoase și suficient de mari pentru trecerea scaunelor cu roțile, cu trotuare coborâte care se îngustează treptat spre stradă, dotate cu toalete publice în stare bună și ușor accesibile pentru persoanele cu dizabilități, cu indicații clare și amplasate în locuri convenabile, disponibilitatea de scaune și bănci în aer liber, în special în stațiile de transport public, amenajate la intervale regulate, controlate pentru a asigura accesul în siguranță pentru toți. De asemenea, drumurile trebuie să redevină accesibile pietonilor, cu treceri de pietoni adecvate, distanțate în mod regulat și marcate pentru a facilita traversarea în siguranță (peste 50% dintre victimele accidentelor rutiere pe trecerile de pietoni au peste 65 de ani). Semafoarele, cu semnale vizuale și acustice, trebuie să lase suficient timp pentru traversarea drumului.

Mobilitate

Condițiile de mobilitate sunt fundamentale pentru a răspunde nevoilor persoanelor în vârstă. Pentru aceasta, cartierele ar trebui să fie dotate cu linii de transport public adecvate și bine conectate; la prețuri accesibile, fiabile și frecvente (inclusiv servicii de noapte și de weekend), în special pentru



destinații cheie, cum ar fi spitale, centre de sănătate, parcuri publice, centre comerciale, bănci și centre pentru persoane vârstnice; dotate cu vehicule accesibile, cu podele reglabile în înălțime, cu trepte joase și cu scaune largi și înalte, curate și supuse unei bune întrețineri, cu indicații clare privind numărul liniei și destinația; cu servicii de transport specializate pentru persoanele cu handicap și cu un număr adecvat de curse pentru a evita supraaglomerarea. Stațiile trebuie să fie dotate cu scaune și copertine împotriva intemperiilor, să fie curate, sigure și iluminate corespunzător. Stațiile trebuie să fie accesibile, dotate cu rampe, scări rulante, lifturi, platforme adecvate și indicații lizibile.

Politețea șoferilor este fundamentală în respectarea stațiilor stabilite, așteptând ca pasagerii să se așeze înainte de a pleca și oprind în apropierea trotuarului pentru a facilita urcarea și coborârea din vehicul. În ceea ce privește utilizarea taxiurilor, este util să se promoveze acorduri pentru tarife reduse în favoarea persoanelor în vârstă cu venituri reduse, să se asigure că taxiurile sunt confortabile și accesibile, cu spațiu pentru scaune cu roțile și/sau dispozitive de mers.

Pentru numeroasele persoane în vârstă și vârstnice care conduc vehicule, este necesar să se asigure că drumurile sunt bine întreținute, largi și bine iluminate, cu intersecții clar marcate, cu indicatoare clare, bine vizibile și dispuse în mod corespunzător, dotate cu parcuri accesibile și cu o cotă rezervată persoanelor cu handicap. Este util să se ofere cursuri de perfecționare pentru șoferii în vârstă.

Mediu

O contribuție foarte importantă la îmbunătățirea vieții vârstnicilor este dată de cantitatea și calitatea spațiilor verzi, care trebuie să fie ușor accesibile, bine întreținute și sigure, cu spații de parcare protejate și echipate corespunzător. Oportunitatea de a-și dedica timpul cultivării unor "grădini urbane" de cartier și de vecinătate este, de asemenea, foarte populară. Sprijinul pentru activitățile sportive pentru persoanele în vârstă este de asemenea important, asigurând săli de sport publice pornind de la practicabilitatea instalațiilor școlare. Alte elemente care trebuie luate în considerare sunt contrastul față de zgomot și poluare, curățenia urbană și mirosurile neplăcute.

Servicii publice și TIC

Serviciile publice sunt adesea îndepărtate și greu accesibile cu mijloacele de transport în comun. Toate acestea cauzează dificultăți enorme pentru persoanele în vârstă, obligate să suporte călătorii stresante. Este posibil să se pună capăt acestei situații prin verificarea atentă a zonelor de utilizare și, mai presus de toate, prin transformarea orașelor în orașe "inteligente". Aceasta este acum o alegere inevitabilă. De la răspândirea sistemelor TIC, beneficiile pe care vârstnicii le pot obține de pe urma acestora afectează toate momentele vieții lor. Pentru aceasta este necesar să se promoveze inițiative publice de alfabetizare informatică; să se pună la dispoziție calculatoare și acces la internet în locuri publice, cum ar fi oficiile poștale, băncile, birourile publice, bibliotecile etc., gratuit sau la un cost minim și cu orice suport pentru utilizarea de către persoanele cu dificultăți mai mari.

În toate cazurile, este necesar ca birourile publice să fie ușor accesibile și dotate cu lifturi, rampe, semnalizare adecvată, scări care să nu fie prea înalte sau abrupte și dotate cu balustrade, podele nealunecoase, zone de odihnă cu scaune confortabile.



Participarea socială

Pentru un număr tot mai mare de persoane în vârstă, singurătatea este una dintre principalele cauze ale degradării fizice și psihice. Pe lângă o locuință confortabilă și confortabilă, este, prin urmare, necesar să se construiască un sistem de servicii care să sprijine mediul de viață de zi cu zi, care să le permită oamenilor să fie incluși în viața activă a comunității, chiar și atunci când capacitățile fizice cedează (Höhn, 2008).

Rolul de planificare și de facilitare al serviciilor sociale descentralizate este esențial pentru a favoriza proiecția spre vecinătate a persoanelor în vârstă. Este necesar să se garanteze o pluralitate de locuri, cum ar fi spațiile de recreere, școlile, bibliotecile, centrele pentru persoane vârstnice, parcurile, grădinile, unde pot avea loc inițiative, întâlniri și întâlniri. Activitățile și evenimentele trebuie să fie bine mediatizate cu informații despre programe și accesibilitate, acordând o atenție deosebită condițiilor de participare a persoanelor cu dizabilități sau care au nevoie de asistență.

Incluziunea civică

Pentru persoana în vârstă, nimic nu cântărește mai mult decât pierderea unui rol social. Această problemă poate fi atenuată prin stimularea constantă a incluziunii civice cu inițiative care vizează conferirea unui rol social și a unui rang în societate, cum ar fi capacitatea de a lua decizii în viața civică ținând cont de experiența lor trecută și prezentă. Implicarea poate avea loc în diverse moduri: consultarea în cadrul rezoluțiilor autorităților locale care prezintă interes pentru persoanele în vârstă, de la serviciile publice și de voluntariat la modul în care serviciul poate fi îmbunătățit; ascultarea persoanelor în vârstă de către reprezentanții comercianților cu privire la serviciile și produsele cele mai potrivite pentru nevoile și preferințele vârstnicilor; atenție din partea mass-media pentru a elimina stereotipurile privind imaginea publică a îmbătrânirii.

Un canal foarte important este includerea cursurilor despre îmbătrânire în programele școlare primare și secundare, implicarea activă și regulată în activitățile școlare locale împreună cu elevii și profesorii, oferind oportunități de a-și împărtăși cunoștințele, istoria și expertiza cu alte generații.

Învățarea pe tot parcursul vieții

Transformările accelerate la care asistăm (în domeniul limbilor, al tehnologiilor, al economiei, al societății) necesită posibilitatea unei actualizări continue pentru a evita riscul de excluziune socială și pentru a ne asigura că persoanele în vârstă se simt pe deplin incluse în aceste schimbări (Scottish Mentoring Network, 2013). În acest scop, administrațiile locale, instituțiile de învățământ și organizațiile de voluntariat pot avea o mare contribuție la actualizarea competențelor profesionale și de alfabetizare.

Comunicare și informare

Întrucât cunoașterea este unul dintre fundamentele cetățeniei, informațiile privind toate aspectele vieții civile trebuie să fie întotdeauna accesibile tuturor. Din acest motiv, este necesar să se asigure că informarea persoanelor în vârstă se face în formele cele mai adecvate.

În special, informațiile instituționale și de serviciu trebuie să fie difuzate pe scară largă pentru a ajunge la persoanele în vârstă la domiciliul lor și în locurile în care își desfășoară activitățile, coordonate de un



serviciu accesibil și bine mediatizat - un centru "unificat" de informare -. Informațiile tipărite - inclusiv formularele oficiale, subtitrările televiziunilor și textele de pe ecranele vizuale - trebuie scrise cu litere mari, iar ideile principale trebuie evidențiate cu titluri clare.

Având în vedere că persoanele în vârstă preferă în continuare comunicarea orală, este util să o faceți accesibilă prin intermediul reuniunilor publice, al cluburilor și al mijloacelor de difuzare, precum și prin intermediul persoanelor responsabile care răspândesc știrile în mod individual. În utilizarea dispozitivelor automate în serviciile de răspuns la telefon, care sunt din ce în ce mai răspândite și provoacă un disconfort nu mic în special pentru persoanele în vârstă, este necesar, în cazul în care nu este posibil un serviciu cu răspuns al operatorului, să se introducă cel puțin o anumită atenție: să se ofere instrucțiuni lente și clare care să permită reascultarea mesajului în orice moment.

Siguranță

Securitatea urbană este un bun comun, un drept al fiecărei persoane care trebuie urmărit împreună cu bunăstarea socială și de care nu poate fi separat. Dacă acest lucru este valabil în general, pentru populația vârstnică este o necesitate și mai puternică, deoarece este mai expusă la abuzuri, tergiversări, intoleranță, adevărate acte criminale nu numai fizice, ci și psihologice și emoționale. Deschiderea unor ghișee de ascultare și siguranță în cartiere reprezintă o primă acțiune concretă de reasigurare socială. La ghișee, persoanele în vârstă, dar nu numai, pot găsi primire, sprijin și sfaturi utile pentru autoprotecție. Este util ca reprezentanții asociațiilor de voluntariat social să contribuie la promovarea ghișeelor în rețea cu alte servicii publice de asistență, sprijin și îndrumare a cetățenilor care sunt victime ale infracțiunilor³¹.

La nivel privat

De la summitul G-8 din 1997, îmbătrânirea lucrătorilor a fost inclusă pe agenda factorilor de decizie politică și, de atunci, este prezentă în toate documentele Comisiei Europene. Îmbătrânirea nu este o chestiune legată doar de medicină, demografie sau politică socială, ci este, de asemenea, un aspect important al politicii economice și de muncă, în care întreprinderile au devenit un actor activ.

Nu este suficient să ne ocupăm doar de creșterea limitei de vârstă de pensionare, dacă nu ar fi posibil să creăm condiții în care angajatorii să dorească să recruteze lucrători în vârstă, iar lucrătorii să fie mai motivați să își continue viața profesională. Țările europene care au avut succes în ceea ce privește prelungirea vieții profesionale (Finlanda, Danemarca, Țările de Jos și Regatul Unit) au adoptat o abordare globală și holistică, bazată pe politici publice și organizaționale, pentru a permite o îmbătrânire mai sigură și activă (Andor, Bresso și Sedmak, 2011), precum și gestionarea corectă a ultimei perioade de muncă.

În acești ani, atitudinea întreprinderilor față de lucrătorii vârstnici se schimbă încet (parțial) și, pentru a contura mai bine inițiativele operaționale, această cercetare descrie studii de caz ale unor organizații care, în mod conștient, se confruntă cu îmbătrânirea forței de muncă. Acestea încearcă să anticipeze crizele prin strategii și proceduri inovatoare, proiecte de îmbunătățire constantă, planificarea carierei și

³¹ For a country suitable for the elderly <https://www.secondowelfare.it/primo-welfare/inclusionone-sociale/per-un-paese-a-misura-di-anziani.html>



gestionarea succesiunii între generații, implicând lucrătorii mai în vârstă în funcție de caracteristicile lor specifice.

Numeroși cercetători au observat creșterea vârstei forței de muncă, dar mai puțin observat este faptul că forța de muncă devine, de asemenea, mai diversă din punct de vedere al vârstei. Astfel, pe măsură ce forța de muncă îmbătrânește, capacitatea de a gestiona diversitatea vârstei va deveni din ce în ce mai importantă. Gestionarea lucrătorilor de vârste diferite necesită înțelegerea schimbărilor fiziologice, psihologice și motivaționale care însoțesc vârsta, precum și a modului în care indivizii de vârste diferite interacționează în contexte organizaționale. Odată cu o mai mare conștientizare a naturii multidimensionale a vârstei, angajatorii pot lua în considerare adaptări utile ale practicilor lor de resurse umane. Disiparea stereotipurilor invalide legate de vârstă poate fi realizată prin practici de resurse umane incluzive, prin utilizarea interacțiunilor intergeneraționale și prin oferirea unei munci semnificative pentru toți angajații (Cox, Posthuma, Castro, & Smith, 2019).

Unele companii se confruntă în mod conștient cu problema îmbătrânirii forței de muncă și care, prin urmare, încearcă să anticipeze crizele prin proceduri sau strategii inovatoare, proiecte de îmbunătățire continuă, planificarea carierei și gestionarea proceselor de integrare și succesiunea intergenerațională (identificarea și formarea înlocuitorilor), implicând, de asemenea, lucrătorii în vârstă pe picior de egalitate cu ceilalți, în funcție de specificațiile acestora.

Managementul vârstei: cum să sporim diversitatea în cadrul companiei

Această abordare recunoaște subiectivitatea lucrătorului și transferul continuu de competențe și experiențe ca valori și dă naștere unor intervenții specifice asupra lucrătorilor (vârstnici sau nu), care vizează salvagardarea și păstrarea/creșterea competențelor acestora, valorificarea experienței și promovarea cooperării intergeneraționale și menținerea activă a acestor resurse. Practic, lucrătorii mai în vârstă sunt apreciați ca reprezentanți și transmitători ai culturii și valorilor care alcătuiesc patrimoniul, identitatea și misiunea întreprinderii.

Vârsta nu este văzută ca o problemă, ci ca o oportunitate, a cărei gestionare este luată în considerare în cadrul proiectelor de îmbunătățire și devine fundamentul strategiilor de dezvoltare competitivă a companiei. Aceste companii mizează pe competențele distinctive prezente în resursele lor umane și în special în lucrătorii cu o vechime mai mare de muncă și decid să își caracterizeze metodele competitive prin valorificarea și dezvoltarea în continuare a acestor competențe prin formare continuă și împărtășirea lor în rândul tuturor lucrătorilor, susținând implicarea acestora și încurajând cooperarea între generații, cu convingerea că îmbunătățirea și noua dezvoltare a companiei poate porni de aici. Acestea sunt organizații care urmăresc o adaptare și o schimbare constantă prin implicarea tuturor persoanelor care lucrează în ele, activând un proces de învățare colectivă. Câteva sfaturi:

Cooperarea între generații

Noi roluri pot fi atribuite lucrătorilor mai în vârstă. În special, aceștia pot fi folosiți ca formatori/mentori (coaching) pentru transferul de cunoștințe/abilități și de memorie/identitate corporativă. Este vorba despre implicarea acestor resurse



În identificarea soluției organizaționale pentru viitoarea lor înlocuire, favorizând creșterea internă: este un mesaj motivant pentru întreaga companie, permite menținerea și dezvoltarea competențelor existente, accelerează includerea în noi roluri și permite echilibrarea salariilor. În plus, grupurile de îmbunătățire intergenerațională pot efectua un control și o monitorizare eficientă a proceselor și produselor.

Muncă flexibilă

Orar flexibil (săptămâni de lucru reduse, comprimate, prelungite), partajarea locului de muncă, part-time, permise de concediu. Această flexibilitate este înțeleasă ca fiind disponibilitatea lucrătorului și a întreprinderii de a schimba rolul și/sau funcția în cadrul organizațiilor care favorizează versatilitatea și interschimbabilitatea sarcinilor. Mobilitatea internă, rotația locurilor de muncă, afișarea posturilor și autocandidaturile pentru promovare, planificarea carierei pentru a promova motivația, versatilitatea și adaptabilitatea lucrătorului.

Ergonomia și proiectarea muncii (reproiectarea posturilor).

Măsuri de precauție adecvate la locul de muncă pot îmbunătăți condițiile de muncă ale lucrătorilor cu vechime la sfârșitul carierei. Merită să ne gândim, de exemplu, dacă nu este utilă adaptarea posturilor la nevoile în schimbare ale unei forțe de muncă care nu mai este tânără:

mediul (zgomot, vibrații, căldură, frig), ergonomia, iluminatul, încălzirea și ventilația, dar și munca la domiciliu și munca la distanță. Reducerea progresivă a sarcinii fizice a muncii (de exemplu, munca musculară statică, manipularea obiectelor grele, posturile de lucru incorecte, munca repetitivă etc.). În loc să transferați lucrătorii cu vechime în muncă la alte locuri de muncă, departamente și sarcini, reproiectarea postului vă permite să adaptați sarcina la competențele lor profesionale în continuă schimbare.

Inițiative în domeniul sănătății și al bunăstării

Controale medicale. Pauze în timpul orelor de lucru. Experimentarea unor îmbunătățiri concrete ale mediului de lucru prin intervenții de amenajare a spațiului și cu introducerea de servicii menite să promoveze bunăstarea psiho-fizică a lucrătorilor.

Centre de afaceri dotate pentru fitness, unde să se mențină un exercițiu fizic regulat și adecvat (aerobic, gimnastică, tai chi etc.).

Schimbarea atitudinii față de lucrătorii care nu mai sunt tineri

Schimbarea atitudinii oamenilor este poate partea cea mai dificilă, iar o mare parte a schimbării trebuie să aibă loc în primul rând la șefii departamentelor de personal (managementul vârstei), la manageri și la cadrele din cadrul companiei: ei au autoritatea de a planifica și organiza locurile de muncă, de a angaja și concedia oameni și de a-i sprijini pe parcursul întregii lor vieți profesionale.

Fără sprijinul lor activ, orice inițiativă menită să promoveze îmbătrânirea activă a personalului este sortită eșecului. Lupta împotriva limitelor de vârstă și dezvoltarea de bune practici în gestionarea factorului de vârstă trebuie să vină din interiorul organizației. Din acest motiv, este esențial să se



promoveze schimbări adecvate și în cadrul grupurilor de lucru: mulți lucrători maturi percep adesea cu extrem de mult disconfort un climat de indiferență sau ostilitate din partea colegilor, ei detectează atitudini de suficiență care duc la deteriorarea unui climat pozitiv de colaborare.

Cei care gestionează compania trebuie să înțeleagă că problema lucrătorilor maturi este acum structurală, adică destinată să dureze în timp și, prin urmare, necesită să fie abordată în mod sistematic, nu episodic, într-o perspectivă pe termen mediu și lung. În acest sens, primul pas este conștientizarea problemei și realizarea unei cartografieri demografice a resurselor companiei (profil de analiză a vârstei), încercând să înțeleagă ce profesioniști vor părăsi compania și când³².

În sectorul ONG

În ultimii ani, populația țării a crescut rapid, ceea ce implică o creștere a numărului de persoane în vârstă. Dar și creșterea numărului de familii nucleare a crescut într-un ritm ridicat. Societatea actuală se confruntă cu schimbări culturale, sociale și chiar fiziologice în ceea ce privește manierele sociale și chiar fiziologice. Odată cu complicațiile în a trăi o viață liniștită în mediul în schimbare, sprijinul la domiciliu pentru persoanele în vârstă a devenit o sarcină dificilă și o responsabilitate suplimentară pentru oameni. Astfel, pentru a satisface toate nevoile esențiale ale persoanelor în vârstă, au fost înființate multe ONG-uri cu viziunea principală de ajutorare a persoanelor în vârstă.

În media

Promovarea cunoștințelor în domeniul TIC pentru persoanele în vârstă

Nefamiliarizarea cu utilizarea calculatoarelor poate agrava excluderea cu care se pot confrunta persoanele în vârstă. Aceștia sunt privați de informații și facilități esențiale care sunt din ce în ce mai mult disponibile doar în format digital.

Trăim într-o societate bazată din ce în ce mai mult pe cunoaștere, cu o populație în curs de îmbătrânire și o economie globală tot mai intens competitivă. Prin urmare, este de o importanță vitală ca persoanele în vârstă să continue să învețe, să țină pasul cu schimbările și să se adapteze la ele, pentru a nu fi excluse din societate. Statele membre trebuie să depună eforturi pentru a face ca aspectele TIC ale învățării adulților, inclusiv pentru persoanele în vârstă, să fie cât mai ușoare și mai accesibile posibil.

Tehnologiile ușor de utilizat pot ajuta persoanele în vârstă să își desfășoare activitățile zilnice, cum ar fi cele legate de traiul independent, de gestionarea bunurilor, de monitorizarea sănătății, de crearea și menținerea rețelelor sociale, de facilitarea accesului la bunuri și servicii, de participarea la muncă sau la activități de voluntariat și de o mai bună asigurare a siguranței lor.

Este important să se asigure că furnizarea de bunuri, aplicații tehnologice și servicii este ușor de utilizat, accesibilă, accesibilă și adecvată pentru toți și să se creeze stimulente pentru a încuraja persoanele în

³² Company policies for age management <https://www.mefop.it/cms/doc/17790/age-management.pdf>



vârstă să le utilizeze. Nevoile persoanelor în vârstă trebuie să fie integrate în produsele și serviciile de consum.³³.

Mentținerea unor relații sociale semnificative este considerată pe scară largă ca fiind unul dintre elementele-cheie ale îmbătrânirii în condiții bune. Distanța geografică față de rude, mobilitatea redusă sau obligațiile consumatoare de timp, cum ar fi îngrijirea, pot împiedica adulții în vârstă să satisfacă nevoia de contact social, existând riscul ca acești adulți să se simtă singuri, dar să aibă puține oportunități de a se angaja în contacte sociale. Mijloacele de comunicare socială pot depăși aceste bariere, deoarece rețelele sociale online și forumurile de discuții online pot fi utilizate pentru a se angaja în contact social indiferent de locația geografică sau de timp. Mai mult, social media oferă noi posibilități de a se angaja în contact social, de a oferi și de a primi sprijin și de a crește sentimentul de control.³⁴.

Comunitatea de internet '50plusnet'

Oferind un forum online pentru angajare socială și schimburi între persoanele cu vârsta de 50 de ani și peste "50plusnet" este un loc de întâlnire virtual și o comunitate pe internet pentru persoanele cu vârsta de 50 de ani și peste. Participanții sunt potriviți cu activități, forumuri de chat și cluburi relevante, în funcție de profilurile, hobby-urile și interesele individuale, deschizându-se astfel o rețea socială online. Proiectul își propune să promoveze participarea socială și contactul cu societatea, precum și să ofere un forum pentru consiliere, sprijin și schimburi între persoanele în vârstă. Comunitatea de internet este deschisă tuturor persoanelor în vârstă de 50 de ani sau mai mult din Țările de Jos. 50plusnet este creat de Institutul olandez pentru promovarea sănătății și prevenire (NIGZ) și este finanțat prin intermediul unor organizații private și publice.

Mai multe informații sunt disponibile la: <https://www.maxmeetingpoint.nl/home>

LaterLife

Rețele de socializare online pentru persoanele în vârstă Cofinanțat de programul Grundtvig, acest proiect are ca scop extinderea beneficiilor sociale ale tehnologiilor moderne de informare și comunicare la persoanele în vârstă. Instrumentul cheie este o platformă de rețele sociale online destinată exclusiv persoanelor în vârstă și care oferă o gamă largă de conținut relevant.

Proiectul oferă sprijin și îndrumare utilizatorilor vârstnici și celor care lucrează cu aceștia. Proiectul încurajează, de asemenea, e-accesibilitatea, inclusiv software și cooperarea cu furnizorii de servicii locale și regionale pentru a face conținutul online mai accesibil.

Go-myLife: Viața mea socială online

Participarea socială a persoanelor în vârstă prin utilizarea rețelelor sociale online Cofinanțat de Programul comun de asistență pentru autonomie la domiciliu, proiectul Go-myLife are ca scop

³³ Lifelong learning - a tool for all ages

http://www.healthyageing.eu/sites/www.healthyageing.eu/files/resources/DocPart_Declar_LifelongLearning.pdf

³⁴ Social Media Use of Older Adults: A Mini-Review <https://www.karger.com/article/fulltext/346818>



îmbunătățirea participării sociale a persoanelor în vârstă prin utilizarea rețelelor sociale online. Acesta dezvoltă o platformă mobilă de rețele sociale adaptată la nevoile persoanelor în vârstă, permițând interacțiunea cu colegii și familiile acestora. Pe lângă rețelele de socializare, aceasta oferă un acces ușor la informații relevante din punct de vedere geografic și sprijin în afara casei. Proiectul urmărește să crească calitatea vieții persoanelor în vârstă și să faciliteze participarea socială continuă a acestora.

Mai multe informații sunt disponibile la: <http://www.gomylife-project.eu/en/>

Auto-reflecții

Ce tipuri de servicii cunoașteți pentru îmbunătățirea funcționării zilnice a persoanelor vârstnice?

Resurse și lecturi suplimentare

- Modul în care conexiunile sociale mențin sănătatea persoanelor în vârstă:
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_connections_keep_seniors_healthy
- Cetățeni activi în vârstă pentru Europa: Un ghid pentru Uniunea Europeană:
https://ec.europa.eu/eip/ageing/library/active-senior-citizens-europe-guide-european-union_en.html

Materiale video

- Învățarea intergenerațională: schimburi între tineri și vârstnici:
<https://www.youtube.com/watch?v=Pt58fu-TjWc>

5.6. Activități cu seniorii

Activitățile cu persoanele în vârstă sunt o parte intrinsecă a dezvoltării competențelor educatorilor și personalului care lucrează cu persoanele în vârstă. În esență, ar trebui să fiți capabili să puneți în practică ceea ce ați învățat prin proiectarea, adaptarea și desfășurarea de activități cu persoanele în vârstă. Activitățile relevante (de exemplu, atelierele de lucru) vă vor ajuta în domeniul dvs. de activitate, dar vor îmbunătăți, de asemenea, calitatea vieții seniorilor și fericirea familiilor acestora. Ca urmare, acestea vor sprijini relațiile intergeneraționale și cartierele și comunitățile locale incluzive.

Sarcină: Folosiți modelul de scenariu de activitate din Anexa 6 și concepeți un scenariu de activitate relevant care să vă ajute să vă responsabilizați seniorii.

Exemplu de activitate: Atelier gastronomic³⁵ poate fi bun pentru a vă ajuta să vă responsabilizați seniorii, dar puteți crea orice activitate pe care o considerați relevantă.

³⁵ Tailored Nutrition Education in the Elderly Can Lead to Sustained Dietary Behaviour Change:
https://www.researchgate.net/publication/276501509_Tailored_Nutrition_Education_in_the_Elderly_Can_Lead_to_Sustained_Dietary_Behaviour_Change



5.7. Ateliere de lucru propuse

Activitățile cu persoanele în vârstă sunt o parte intrinsecă a dezvoltării competențelor educatorilor și personalului care lucrează cu persoanele în vârstă. În esență, ar trebui să fiți capabili să puneți în practică ceea ce ați învățat prin proiectarea, adaptarea și desfășurarea de activități cu persoanele în vârstă. Activitățile relevante (de exemplu, atelierele de lucru) vă vor ajuta în domeniul dvs. de activitate, dar vor îmbunătăți, de asemenea, calitatea vieții seniorilor și fericirea familiilor acestora. Ca urmare, acestea vor sprijini relațiile între generații și cartierele și comunitățile locale incluzive.

Sarcină: Folosiți modelul de scenariu de activitate din Anexa 6 și concepeți un scenariu de activitate relevant care să vă ajute să vă valorizați seniorii.

Exemplu de activitate: "Profesor pentru o zi" poate fi bun pentru a vă ajuta să vă valorizați seniorii, dar puteți crea orice activitate pe care o considerați relevantă.

5.8. Test de evaluare nr.5

- 1) Ce înseamnă "îmbătrânire activă"?
 - a) Să faceți exerciții fizice în mod regulat
 - b) A fi capabil să îndeplinești mai multe sarcini într-o singură zi
 - c) A fi integrat în societate și a avea o calitate mai bună a vieții și o viață mai lungă și mai sănătoasă
- 2) De ce joacă seniorii un rol esențial în societatea noastră?
 - a) Pentru că au o mulțime de povești de spus
 - b) Pentru că oferă îngrijire nu doar pentru ei înșiși, ci și pentru alții (cum ar fi familia și prietenii)
 - c) Pentru că fac donații caritabile mai generoase decât orice alt grup de vârstă
- 3) Ce se înțelege prin integrare socială?
 - a) O stare în care toți membrii, inclusiv cei vulnerabili, se bucură de egalitate de șanse
 - b) Atunci când responsabilitățile sunt împărțite între diferite grupuri sociale
 - c) Atunci când imigranții merg împreună cu populația locală
- 4) Care este, în opinia dumneavoastră, o modalitate de a promova incluziunea socială?
 - a) Organizarea de evenimente care să includă diferite tipuri de persoane
 - b) Împărtășirea informațiilor despre activitățile culturale
 - c) Prin participare socială, politică și economică
- 5) De ce este importantă participarea socială pentru persoanele în vârstă?
 - a) Pentru că le permite seniorilor să aibă o viață activă conectată cu familia, prietenii și societatea în care trăiesc
 - b) Pentru că pot ajuta la îngrijirea nepoților lor
 - c) Pentru că seniorii pot lucra ca voluntari



- 6) De ce este importantă participarea politică pentru persoanele în vârstă?
 - a) Datorită experienței lor anterioare în lumea muncii
 - b) Pentru a realiza dreptul tuturor generațiilor de a fi active din punct de vedere economic prin intermediul unui loc de muncă remunerat
 - c) Pentru a oferi un mijloc important de a permite participarea prin avocatură
- 7) De ce este importantă participarea economică pentru persoanele în vârstă?
 - a) Deoarece creșterea activă a integrării persoanelor în vârstă la locul de muncă este vitală pentru realizarea unei diversități echilibrate a grupurilor de vârstă la locul de muncă
 - b) Pentru a promova o atitudine mai favorabilă în rândul angajatorilor în ceea ce privește capacitatea de producție a lucrătorilor în vârstă
 - c) Pentru că persoanele în vârstă au acumulat o experiență substanțială de-a lungul vieții lor
- 8) Care sunt principalele beneficii ale participării sociale pentru persoanele în vârstă?
 - a) Se simt utili, apreciați și se bucură de un sentiment de realizare
 - b) Dezvoltarea aptitudinilor de lucru în echipă
 - c) O mai bună stare generală de sănătate, creșterea activității fizice mentale și creative îmbunătățirea funcțiilor cerebrale
- 9) Care sunt câteva acțiuni pe care dumneavoastră, în calitate de educator, le puteți întreprinde pentru a îmbunătăți calitatea vieții unei persoane vârstnice?
 - a) Ajutați-i să își găsească un scop și să rămână activi, monitorizați și tratați depresia
 - b) Însoțiți-i în timpul activităților lor zilnice
 - c) Aranjați excursii și vizite pentru ei
- 10) Ce este o comunitate prietenoasă cu persoanele în vârstă?
 - a) Un loc în care persoanele în vârstă nu suferă de izolare și excludere din societatea în care trăiesc
 - b) Un loc în care persoanele în vârstă pot trăi toate împreună
 - c) Un loc în care persoanele în vârstă sunt implicate activ, apreciate și sprijinite de o infrastructură care să le satisfacă nevoile
- 11) Alegeți dintre opțiunile de mai jos factorii care indică o îmbătrânire sănătoasă
 - a) Crearea unor medii și oportunități care să le permită oamenilor să fie și să facă ceea ce apreciază pe tot parcursul vieții lor
 - b) Să nu fie afectați de boli sau infirmități
 - c) Trăirea într-o viață sigură, departe de pericole și situații stresante
- 12) Ce țară a introdus în anul 2000 asigurarea de îngrijire pe termen lung (LCTI)?
 - a) Statele Unite ale Americii
 - b) Japonia
 - c) Regatul Unit



- 13) Cum funcționează LCTI?
- a) Persoanele interesate depun o cerere la administrația locală și așteaptă pe o listă de așteptare pentru a fi acceptate.
 - b) Persoanele cu vârsta de peste 65 de ani depun o cerere la administrația locală, se efectuează un test complex pentru a le evalua nevoile, cu sprijinul unui manager de îngrijire.
 - c) Persoanele depun o cerere la administrația locală și așteaptă să fie selectate pentru a participa la programul de asigurare de îngrijire pe termen lung.
- 14) Ce țări europene au încorporat în politicile lor îmbătrânirea activă ca valoare?
- a) Irlanda, Republica Cehă, Germania
 - b) Italia, Irlanda, România
 - c) Polonia, Republica Cehă, Grecia
- 15) Indicați câteva servicii de îmbunătățire a funcționării zilnice a persoanelor vârstnice
- a) Locuință, siguranță
 - b) Servicii publice și TIC, învățare pe tot parcursul vieții
 - c) Controale medicale, sprijin psihologic
- 16) Indicați câteva servicii pentru îmbunătățirea funcționării zilnice a persoanelor vârstnice
- a) Locuință, siguranță
 - b) Servicii publice și TIC, învățare pe tot parcursul vieții
 - c) Controale medicale, sprijin psihologic
- 17) Care sunt fundamentele abordării de gestionare a vârstei?
- a) Vârsta nu este văzută ca o problemă, ci ca o oportunitate de a transmite cultura și valorile care alcătuiesc patrimoniul, identitatea și misiunea companiei.
 - b) Există oportunități diferite în cadrul companiei în funcție de vârsta angajaților
 - c) Vârsta acționează ca un factor în atribuirea diferitelor sarcini, creând un mediu competitiv și mai productiv
- 18) Care sunt factorii cheie pentru o abordare eficientă a managementului vârstei?
- a) Lucrul în echipă, vorbitul în public, răbdarea
 - b) Adaptabilitate, a fi deschis la minte, proactivitate
 - c) Cooperarea între generații, munca flexibilă, reprojectarea posturilor
- 19) De ce este important să se promoveze cunoștințele TIC pentru persoanele în vârstă?
- a) Pentru a le ajuta să rămână conectate cu familia și prietenii lor
 - b) Pentru a-și desfășura activitățile zilnice și pentru a-și asigura mai bine siguranța
 - c) Pentru a putea căuta ajutor într-un mod mai eficient atunci când este necesar



- 20) Potrivit lui Aaron Blight, profesor la Universitatea Shenandoah, cum putem învăța să prețuim persoanele în vârstă din societatea noastră?
- a) Petrecând timp cu ei
 - b) Ascultându-i pe aceștia
 - c) Ajutându-i
- 21) Ce reprezintă definiția "Design pentru toți" răspândită în ultimii ani?
- a) Creații care pot fi înțelese de toată lumea
 - b) Proiecte de care poate beneficia un număr cât mai mare de persoane, indiferent de vârstă sau de abilitățile motorii
 - c) Inițiative la care toată lumea poate avea acces cu ușurință

*Răspunsurile corecte sunt disponibile în fișa de verificare din Anexa 1..



Recomandări pentru desfășurarea cursurilor cu grupuri țintă

Analizând provocările comune cu care se confruntă educatorii de adulți, precum și nevoile persoanelor în vârstă din propriile țări, consorțiul nostru a observat nu numai că trebuie îmbunătățite capacitățile noastre interne pentru a aborda provocările nou identificate, ci și faptul că nevoile nu au fost definite în mod adecvat anterior. Această categorie de educatori trebuie să ia în considerare diverse probleme care rezultă din probleme de sănătate sau mentale, chiar psihologice și de stimă de sine scăzută. Acesta a fost principalul motiv pentru realizarea de interviuri în cadrul cărora nevoile și provocările au fost investigate în profunzime. În acest fel, ne-am asigurat că modulele de curs și scenariile pe care le vom dezvolta pe parcursul proiectului se vor potrivi scopului propus.

Programa de curs pe care o propunem este următoarea:

Durata cursului: 40 - 60 de ore

Metode: Flipped classroom, Evaluare și evaluare, Învățare în comunitate, MOOC, învățare colaborativă, învățare activă.

Instrumente: Videoclipuri, articole, PPT-uri, jurnalul cursantului, formulare de evaluare (chestionare), șabloane de activități, șablon de plan de acțiune, resurse scrise (PDF, PPT etc.).

Manualul facilitatorului și fișe de lucru:

Cunoașteți seniorii: Definiția îmbătrânirii, Provocările îmbătrânirii, Schimbările sociologice ale îmbătrânirii, Schimbările fizice ale îmbătrânirii, ABC-ul îmbătrânirii în condiții bune

Înțelegeți seniorii: Piloni în viața vârstnicilor, Familia, Probleme legate de sănătatea mintală
Înțelegeți-vă seniorul: Piloni în viața vârstnicilor, Familia, Probleme de sănătate mintală legate de îmbătrânire, Mituri și stereotipuri despre persoanele în vârstă și cum le pot afecta acestea

Lucrați cu seniorii: Determinarea serviciilor necesare, Competențe personale de asistență socială pentru lucrul cu vârstnicii, Comunicarea cu vârstnicii, Cum să motivezi și să implici persoanele în vârstă, Activități pentru vârstnici

Încurajați seniorii să devină cetățeni activi pentru ceilalți: Sănătate, Aspecte legate de stilul de viață

Valorizați seniorii: Importanța persoanelor în vârstă în societățile noastre, Îmbunătățirea calității vieții, Îmbătrânirea sănătoasă și activă: Cele mai bune practici în Japonia, Singapore și UE, Eforturi comune - sfaturi despre cum putem contribui la crearea unor societăți adecvate pentru seniorii noștri



Transferabilitate

Metodologia de realizare a cursului poate fi replicată și pentru alte categorii de educatori care lucrează cu persoane cu nevoi speciale. Cursul poate fi utilizat de organizațiile de educație a adulților care doresc să implementeze cursuri atractive și relevante pentru educatorii care lucrează cu persoanele în vârstă.

- Modulele de 5 cursuri pot fi utilizate de educatorii de adulți în timpul predării seniorilor.
- Instrumentele de evaluare pot fi utilizate pentru recunoașterea competențelor. Odată cu CV-urile educatorilor, aceștia vor transfera rezultatele care vor fi utilizate ulterior în activitatea lor zilnică.
- Materialele educaționale pot fi utilizate de organizațiile care lucrează cu adulți pentru a-și extinde portofoliile de cursuri.

Modulele de curs sunt disponibile în mod public la adresa <https://trainingclub.eu/senior> și sunt transmise organizațiilor care lucrează cu adulți. Se așteaptă ca managementul de vârf al organizațiilor care lucrează cu adulții în sistemele de educație sau de asistență socială să aibă o înțelegere mai cuprinzătoare și cunoștințe și competențe mai profunde pentru a lucra cu vârstnicii.

Elementele esențiale ale modulelor cursului sunt utilizabilitatea și transferabilitatea rezultatelor. Din acest punct de vedere, organizațiile care lucrează cu vârstnicii pot folosi cursul pentru a-și pregăti mai bine îngrijitorii și voluntarii și pentru a asigura o înțelegere mai profundă a procesului necesar pentru a lucra în mod corespunzător cu vârstnicii și pentru a-i încuraja să îmbătrânească activ.



Despre autori

NICOLETA ACOMI, PhD. Vicepreședinte al Asociației TEAM4Excellence, educator de adulți în domeniile STEM, digitalizare și incluziune socială, manager de proiect PMP® a peste 30 de proiecte de cercetare, educație și dezvoltare, profesor asociat și prodecan la Universitatea Maritimă Constanța cu o experiență de peste 16 ani; raportor pentru evaluările proiectelor de cercetare ale Asociației Internaționale a Universităților Maritime, vicepreședinte al Women's International Shipping & Trading Association, România, președinte al Asociației Române de Transport Intermodal, fondator și director al Centrului de Formare al Universității Maritime Constanța; delegat în Subcomitetul NCSR al Organizației Maritime Internaționale. Este autoarea a opt cărți și peste 80 de articole academice care acoperă subiecte legate de educație, metodologii de predare și inginerie.

OVIDIU ACOMI, MBA. Președinte al Asociației TEAM4Excellence, educator de adulți în domeniile STEM, digitalizare și antreprenoriat, membru al Consiliului de Supraveghere Navală din cadrul Consiliului Concurenței pentru un mandat de 5 ani, membru al Comisiei de Inginerie a ARACIS pentru un mandat de 4 ani, evaluator internațional EFQM pentru Global EFQM Awards, manager de proiecte europene și consultant în management, expert evaluator al Comisiei Europene pentru proiecte de cercetare și inovare, inginer recunoscut de Institute of Marine Engineering Science and Technology UK, manager recunoscut al Chartered Management Institute UK, profesionist în managementul proiectelor PMP®.

RENATA OCHOA-DADERSKA, MA DEA [ORCID: 0000-0003-2838-3296] Președinte al Instytut Badan i Innowacji w Edukacji. Are experiență directă în gestionarea proiectelor transnaționale, competențe dovedite în gestionarea bugetului și a finanțelor, o gamă bogată de competențe tehnice în domeniul informaticii, bun organizator și bun comunicator în poloneză + engleză + spaniolă. Activități didactice: Educație prin internet. Lector de management, planificare și marketing. Autor al mai multor lucrări științifice în domeniul științelor pedagogice și al învățământului la distanță, disponibile gratuit în research-gate.

LUIS OCHOA SIGUENCIA, PhD. [ORCID: 0000-0001-8515-0216] Vicepreședinte la INBIE și cercetător academic la AWF Katowice. Expert în cercetarea de marketing și utilizarea TIC în educație și la locul de muncă, are o experiență de peste 20 de ani în gestionarea proiectelor UE. Bun comunicator în italiană + poloneză + engleză + spaniolă și franceză. Rezultatul interesului său științific a fost publicarea a peste 100 de lucrări științifice disponibile gratuit pe pagina web a INBIEs și pe research-gate.

AGNIESZKA CHĘCIŃSKA-KOPIEC, PhD. Expert și voluntar la Instytut Badan i Innowacji w Edukacji și academician - cercetător la AWF Katowice. Membru cu drepturi depline al Societății Economice Poloneze. Principalul său domeniu de cercetare se referă la relațiile de marketing, piața asigurărilor de proprietate și antreprenoriat. Autor și coautor în Management, Marketing, New Media, Dezvoltare turistică, Inovare.

SAVINO RICCHIUTO, MA. lucrează la Biroul de Relații Internaționale al Politehnicii din Bari și gestionează mobilitățile Erasmus+. Master în Planificare de proiecte EURO, Master în Științe ale Administrației și Licențiat în Științe Politice, Relații Internaționale și Studii Europene, cu o vastă experiență de lucru în elaborarea și gestionarea proiectelor în cadrul programelor de finanțare europeană, regională, locală și privată.



FABIOLA PORCELLI, MBA. Master în planificarea proiectelor EURO, master în științe administrative și licențiată în științe politice și sociale. Din 2015 experiență de lucru ca proiectant și manager de proiect în programe de finanțare europeană, regională, locală și privată.

LAURA AMORUSO, BA. Licențiată în Științe Social Politice, din 2018 experiență de lucru în managementul parteneriatelor și comunicare în programe cu finanțare europeană. Domeniul ei de expertiză este comunicarea, limba engleză, turism și recepție.

MANUEL CARABIAS, PhD. predă la Universitatea din Valladolid materia "Programe și planuri pentru educația adulților și a seniorilor", și expert extern datorită experienței sale de lucru cu adulții în Asociația Deses-3. Are un master în psihopedagogie și este doctor în învățare pe tot parcursul vieții. Este director de proiect și se ocupă de departamentul educațional. Are experiență în conceperea de noi procese de formare adaptate la Cadrul european al calificărilor și la standardele europene, cum ar fi competențele-cheie, EntreComp, DigiComp sau ESCO.

JONAS MARTIN VEGA, BA. este liderul organizației Deses-3, cu o experiență de peste 25 de ani în domeniul educației pentru tineri și adulți. El a conceput și implementat peste 20 de proiecte Erasmus+ pentru tineri și adulți.

DAMIANA SUDANO, BA. este responsabilă de procesul de voluntariat, de comunicarea cu oamenii din cadrul comunității și manager de proiect pentru proiectele Erasmus+. A condus cinci proiecte internaționale pentru tineri și adulți, participând la faza de pregătire, scriere, dezvoltare și evaluare.

STEFANIA TUDORACHE, MA are o diplomă în Științe Politice și un master în Politici Comparate, precum și certificare TEFL. Ștefania este profesor de limba engleză și formator, cu o vastă experiență în domeniul educației non-formale și al conceperii de metodologii și activități educaționale creative și inovatoare, cu scopul de a dezvolta atât competențe tehnice, cât și transversale. În ultimii 7 ani a oferit cursuri de formare în colaborare cu organizații din întreaga Europă pe teme precum: învățarea intergenerațională, șomajul, competențele digitale, brandingul personal, dezvoltarea competențelor personale și profesionale etc.

Despre organizațiile partenere



TEAM4Excellence (T4E) este o asociație din România care are ca scop îmbunătățirea calității vieții prin activități de educație, cercetare și consultanță. Pentru a răspunde provocărilor societale, T4E oferă oportunități de învățare și consiliere profesională pentru incluziunea socială, dezvoltarea și angajabilitatea oamenilor și echipează formatorii cu competențe și abilități cheie pentru a promova dezvoltarea personală, dar și profesională. În cadrul a peste 30 de proiecte finanțate de UE, asociația produce și transferă inovație, experiență și know-how prin cooperarea cu parteneri interni și internaționali. Prin găzduirea de evenimente, cursuri de formare și conferințe, T4E consolidează colaborarea dintre oameni, sprijină organizațiile și reduce decalajele dintre generații. Expertiza vastă în domeniul managementului permite personalului T4E să ofere consultanță companiilor mari și IMM-urilor folosind modelul EFQM și Business Model Canvas.



Fundația "Research and Innovation in Education Institute" [INBIE] este o instituție neguvernamentală cu sediul în Czeszochowa - Polonia, înființată în 2014. INBIE promovează șanse educaționale egale pentru toate grupurile sociale, luptă împotriva excluziunii sociale și sprijină persoanele adulte aflate în risc de marginalizare. INBIE cooperează îndeaproape cu instituțiile de învățământ formal și non-formal, cu autoritățile locale și cu Centrul de organizații non-guvernamentale din Czeszochowa pentru a dezvolta noi competențe ale adulților, pentru a le crește șansele de a se întoarce cu succes la muncă și de a căuta șanse mai bune în viață. Personalul de la INBIE face cercetări și lucrează în domeniul antreprenoriatului, al managementului, al utilizării TIC în educație și la locul de muncă, cu scopul de a îmbunătăți competențele profesionale și antreprenoriale ale adulților pentru a crea noi servicii și afaceri în vederea combaterii șomajului și a excluziunii sociale.



Asociația de promovare socială Petit Pas a fost fondată în Trani, Italia, în 2015, de către un grup de profesioniști, formatori și lideri de tineret motivați de dorința de a îmbunătăți comunitatea, promovând inițiative sociale inspirate de democrație, egalitate și pluralism. De-a lungul anilor, a devenit o realitate asociativă structurată, cu un număr mare de asociați și voluntari care au îmbrățișat misiunea lor recunoscând importanța de a avea societăți incluzive, pașnice și corecte. Scopul nostru este de a crește nivelul de cunoștințe și abilități al comunității noastre, indiferent de gen, mediu social, cultural sau educațional. Mai multe activități implică în mod semnificativ angajații și voluntarii prin organizarea de ateliere de lucru și seminarii de formare pentru persoanele defavorizate, legate de temele cetățeniei active, voluntariatului, toleranței, incluziunii, înțelegerii reciproce, antreprenoriatului social, creșterii durabile și dezvoltării culturale.



Asociația Deses-3 este o organizație spaniolă care lucrează cu tineri și adulți, oferindu-le oportunități pentru programe de formare cuprinzătoare, acordând prioritate celor care nu au un loc de muncă sau care sunt dezavantajați din punct de vedere cultural, social sau economic. Ei urmăresc incluziunea socială și, astfel, oferă spațiul și proiectele care le permit oamenilor să își dezvolte abilitățile sociale. Prin organizarea de activități de formare și evenimente de informare pe tema sănătății și a prevenirii bolilor, acestea contribuie la dezvoltarea personală a indivizilor și îi ajută să își atingă potențialul maxim - fizic, intelectual și social - ca cetățeni. Cu o experiență vastă în crearea și implementarea activităților educaționale non-formale și de timp liber, Deses-3 le permite participanților să pună în aplicare noi competențe în activitățile lor profesionale și extracurriculare pentru învățarea pe tot parcursul vieții.



Asociația Voluntariat Pentru Viața este un ONG, cu sediul în Mărășești, România, înființat în anul 2012 la inițiativa unor specialiști în domeniul educației, artei, istoriei, asistenței sociale. Misiunea lor este de a promova voluntariatul și conștiința civică prin dezvoltarea de activități care să răspundă nevoilor locale ale comunității de a conștientiza valoarea voluntariatului ca instrument de cetățenie activă și solidaritate umană. O mare parte din activități se concentrează pe sprijinirea persoanelor defavorizate pentru a avea acces la educație. Asociația este acreditată ca furnizor de servicii sociale și implementează proiecte care implică servicii de îngrijire a persoanelor vârstnice la domiciliu și în centre rezidențiale. Pentru a oferi servicii multidisciplinare pentru persoanele care se află într-o dificultate socială critică, desfășoară cercetări sociale și monitorizează fenomenul excluziunii sociale, planifică programe de asistență pentru persoanele aflate în criză socială și formează profesioniști în lucrul cu persoanele defavorizate.



Referințe

- 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/10.48558/5827-3J85>
- 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/504decb477cf8-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>
- Seccombe, 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>



Anexa 1 Fișe de verificare a chestionarului de evaluare

Fișa de verificare a testului de evaluare nr.1 - răspunsuri corecte

1a	5b	9a	13c	17c
2b	6c	10b	14c	18a
3a	7a	11b	15a	19a
4c	8c	12a	16b	20c

Fișa de verificare a testului de evaluare nr.2 - răspunsuri corecte

1a	5a	9b	13c	17b
2a	6c	10b	14a	18c
3a	7c	11b	15a	19b
4c	8a	12a	16b	20a

Fișa de verificare a testului de evaluare nr.3 - răspunsuri corecte

1a	5b	9c	13b	17a
2b	6b	10c	14a	18b
3c	7a	11b	15b	19c
4a	8b	12a	16c	20c

Fișa de verificare a testului de evaluare nr.4 - răspunsuri corecte

1b	5a	9a	13b	17c
2a	6b	10c	14a	18b
3a	7a	11a	15b	19a
4a	8c	12a	16a	20b

Fișa de verificare a testului de evaluare nr.5 - răspunsuri corecte

1c	5a	9a	13b	17c
2b	6b	10c	14a	18b
3a	7a	11a	15b	19a
4c	8c	12b	16a	20b



Anexa 2 Model de scenariu de activitate

Titlul activității

Scop	
Timp	
Grup țintă	
Obiective	
Materiale	
Etape de facilitare	
Metode	
Evaluare	
Referințe	

Câteva exemple de activități cu persoanele în vârstă:

- World Café
- Spychitecture
- Biblioteca vie
- Nepot pentru o zi
- Concurs de șah
- Atingerea naturii prin intermediul unor simțuri
- Închide ochii!
- Activitate sportivă
- Dansuri tradiționale
- Atelier gastronomic
- Fii digitalizat
- Profesor pentru o zi
- Dezbateri
- Terapie ocupațională
- Puzzle