

Poznaj swoich seniorów

Wspieranie osób starszych



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



Zawartość kursu

01

Wprowadzenie i definicja starzenia

02

Wyzwania starzenia

03

Zmiany społeczne i fizyczne

04

ABC dobrego starzenia się



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





Moduł 01

Po ukończeniu tego modułu będziesz mógł:

- Understand the concept of ageing
- Define gerontology
- Understand how ageing is perceived around the globe
- Learn about the life stages and theories
- Define ageing



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



Jaki wiek jest uważany za „stary”?

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



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



Gerontologia

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



Badanie zmian fizycznych, psychicznych i społecznych u ludzi w miarę ich starzenia się



Badanie zmian w społeczeństwie wynikających ze starzenia się naszej populacji



Zastosowanie tej wiedzy do polityk i programów



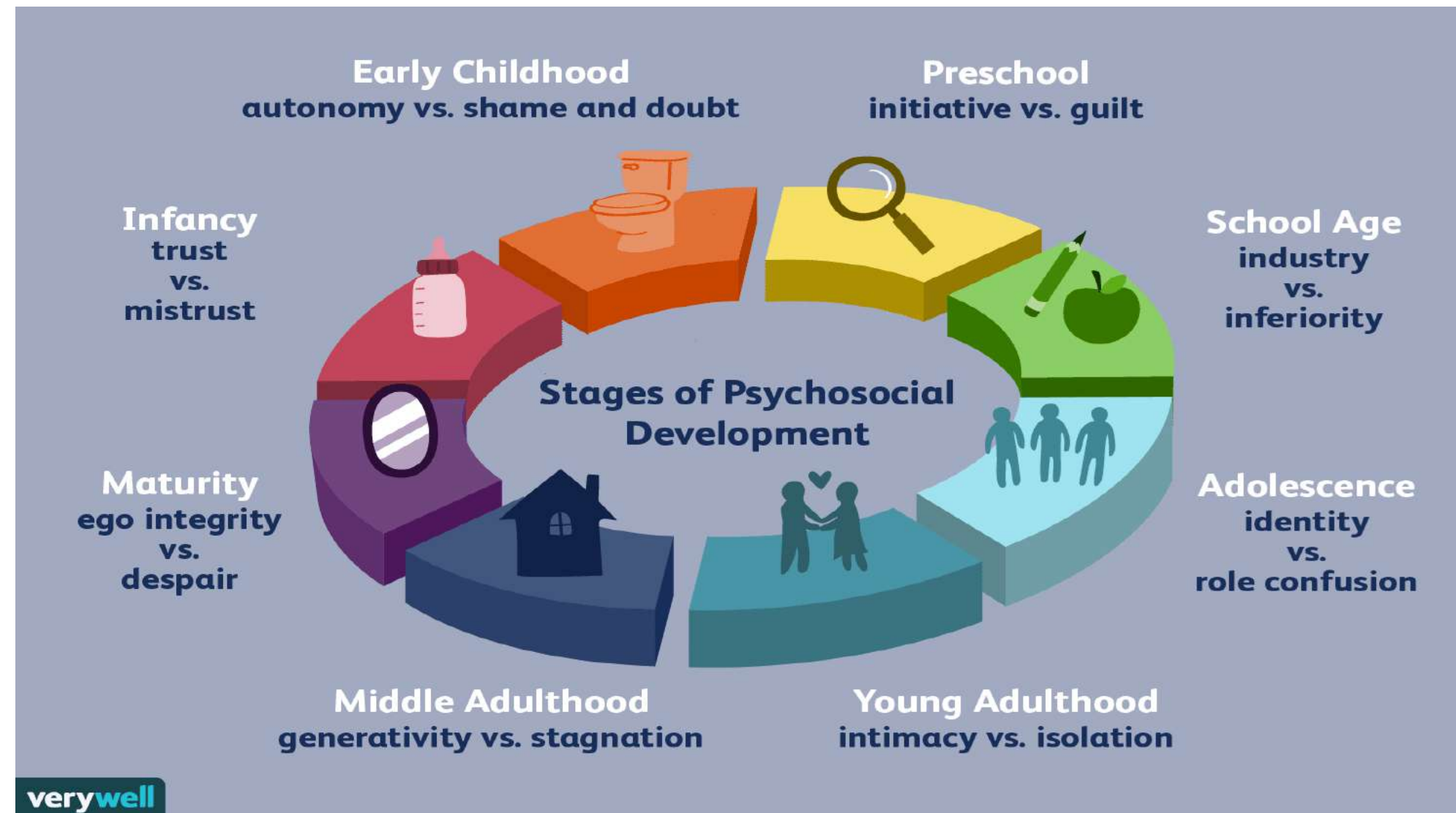
Starość na całym świecie

- Niecałą dekadę temu w Wielkiej Brytanii ludzie wierzyli, że starość zaczyna się w wieku 59 lat. Jednak badania przeprowadzone w 2018 r. wykazały, że Brytyjczycy wierzyli, że jesteś uważany za starego w wieku 70 lat.
- W Ameryce jeden z badaczy stwierdził, że jesteś uważany za starca w wieku od 70 do 71 lat dla mężczyzn i 73 do 73 lat dla kobiet.
- Dziesięć lat temu Turcja uważała 55 lat za początek starości, ponieważ średnia długość życia w tym kraju wynosiła wtedy 72 lata. Teraz, przy nieoczekiwanym boomie osób w wieku powyżej 65 lat, jesteś uważany za starca w wieku 70 lat. .
- W Chinach wiek emerytalny wynosi 60 lat dla mężczyzn i 50 lat dla pracowników lub 55 lat dla urzędników państwowych.
- Indie mają jeden z najniższych wieku przejścia na emeryturę w Azji – 58 lat uważa się za wiek przejścia na emeryturę.
- W Libii wiek emerytalny został podniesiony z 65 do 70 lat.
- W Australii obecny wiek emerytalny wynosi 67 lat, ale oczekuje się, że w ciągu najbliższych



Etapy życia i teorie

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



Etapy życia



Niemowlęctwo – **zaufanie**
kontra **nieufność**

- 0 do 1 roku;
- muszą rozwijać postawę zaufania wobec swoich rodziców;



Wczesne dzieciństwo -
Autonomia kontra **wstyd i wątpliwości**

- 2-3 lata;
- zmuszeni do podjęcia kroków w kierunku ich autonomii;
- nauczą się jeść, ubierać i samemu sprzeciwiać się rodzicom.



Przedszkole –
inicjatywa kontra **wina**

- 3-6 lat;
- podejmuje inicjatywę, aby spróbować osiągnąć osobiste cele;



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



Etapy życia



Wiek szkolny – przemysł a niższość

- 7 do 12 lat;
- muszą nauczyć się zarządzać narzędziami kulturowymi, porównując się z rówieśnikami;



Okres dojrzewania – pomieszanie tożsamości a rola

- w okresie dojrzewania.
- seria zmian fizycznych wraz z pojawieniem się nowych wymagań społecznych;
- spowoduje zamieszanie dotyczące ról i koncepcji siebie;



Młoda dorosłość – intymność kontra izolacja

- wczesna dorosłość lub młodość;
- musi zakorzenić tożsamość, aby osiągnąć więź z innymi ludźmi;
- musi znaleźć więzi „wśród pozostałych jednostek”, aby osiągnąć połączenie tożsamości przy zachowaniu tożsamości osobistej;



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

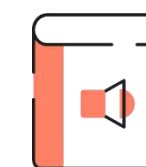


Etapy życia



Średnia dorosłość – generatywność kontra stagnacja

- duża część przeciętnej dorosłości;
- musi współpracować z innymi, z pracą, z dziećmi, osiągając w ten sposób produktywność w życiu;
- potrzeba osiągnięcia produktywnego życia chroni ich przed stagnacją i pomaga im iść naprzód z ich celami i intencjami;



Dojrzałość – integralność ego kontra rozpacz

- późna dorosłość lub starość.
- aby osiągnąć satysfakcję z życia, jednostka musi spojrzeć wstecz i zgodzić się z podjętymi decyzjami życiowymi;



Co się starzeje?

Starzenie się definiuje się jako „ciągły, uniwersalny i nieodwracalny proces, który determinuje zmiany morfologiczne, funkcjonalne i psychologiczne, które prowadzą do postępującej utraty zdolności adaptacyjnych”.



Charakterystyka starzenia:

Uniwersalność

Nieodwracalność

Heterogeniczność i indywidualność



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



Why are we getting old?



The programmed theory

- Ageing by Program
- Gene Theory
- Autoimmune Theory



The damage or error theory

- Wear and tear theory
- Rate of living theory
- Cross-linkage theory



The free radicals theory



Jak to jest być starym?

Generalnie można powiedzieć, że osoba starsza doświadcza uszczerbku na swoim ciele. Wszystkie funkcje i zdolności, które wykorzystywał w młodości, które osiągnęły szczytowy stopień rozwoju w wieku dorosłym, zaczynają się pogarszać. Tak więc często zdarza się, że stary człowiek ma na przykład trudności z przejrzeniem i problemami z pamięcią.



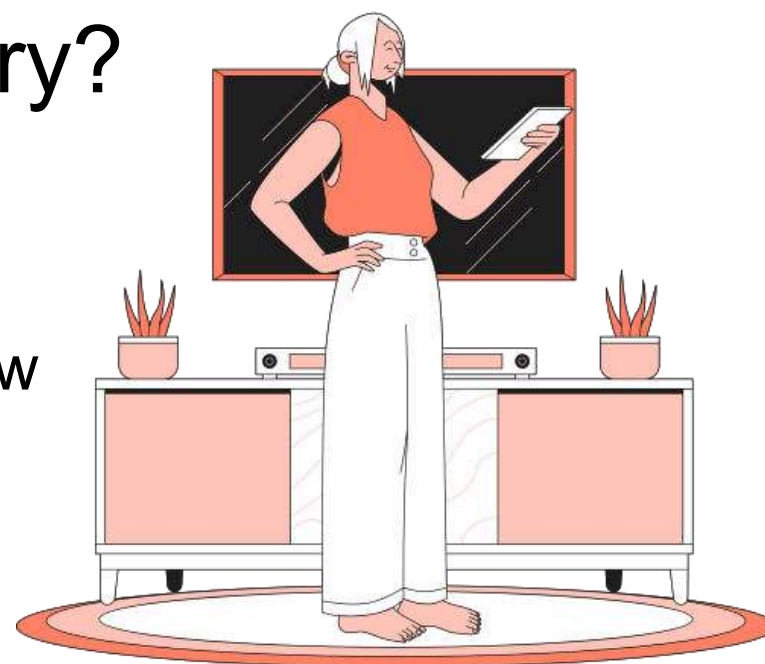
Wydłużenie średniej długości życia i poprawa jakości życia doprowadziły w ostatnich dziesięcioleciach do wzrostu liczby osób starszych na całym świecie. Nawet jeśli jest to ostatnia instancja życia, etap nie kojarzy się już z biernością: przeciwnie, usiłuje się utrzymać aktywne życie w miarę swoich możliwości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



Streszczenie

Jaki wiek jest uważany za stary?

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



Etapy życia

Zgodnie z etapami teorii życia Eriksona istnieje 8 etapów, które zakładają zmianę lub ewolucję tożsamości osobistej w ciągu całego cyklu życia.

Co się starzeje?

Starzenie się definiuje się jako „ciągły, uniwersalny i nieodwracalny proces, który determinuje zmiany morfologiczne, funkcjonalne i psychologiczne, które prowadzą do postępującej utraty zdolności adaptacyjnych”.

Gerontologia

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

Dlaczego się starzejemy?

Wszystkie badania naukowe pokazują, że na starzenie się istnieje podłoże genetyczne, na którym działają różne czynniki zewnętrzne, od tytoniu czy alkoholu po najróżniejsze patologie, które skracają lub przyspieszają starzenie się.



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





Dziękuję!

Uznanie

Niniejszy dokument otrzymał finansowanie od Komisji Europejskiej w ramach umowy o dotację nr 2020-1-RO01-KA204-080320, projekt partnerstwa strategicznego ERASMUS+ „Wspieranie potrzeb osób starszych jest naszą odpowiedzialnością”.



Skontaktuj się z nami

office@team4excellence.ro

<https://courses.trainingclub.eu/>

<https://trainingclub.eu/senior>

Zastrzeżenie: Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, która odzwierciedla jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



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

