

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 02

Po ukończeniu tego modułu będziesz mógł:

- Zrozum wyzwania związane ze starzeniem się
- Zrozum wyzwania związane z byciem opiekunem
- Dowiedz się więcej o koordynacji opieki
- Dowiedz się o zdrowiu mózgu
- Zrozum strach przed starzeniem się i śmiercią (tanatofobia)
- Poznaj techniki, które pomogą starszym pokonać tanatofobię



TEAM 4
excellence

deses3



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



Wyzwania starzenia

Zaangażowanie i cel

Dobre samopoczucie
finansowe



Mobilność i ruch

Życie codzienne i styl
życia



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



Wyzwania związane z opieką

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



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

Po stronie zawodowej braki kadrowe i obawy dotyczące jakości są duże, dlatego potrzebne są nowe rozwiązania, które pomogą przyciągnąć, wyszkolić, rozwinąć i wykorzystać ograniczony kapitał ludzki.



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



Opiekunowie

Im bardziej wymagające są potrzeby pacjentów, tym bardziej złożona, wymagająca i stresująca może być rola opiekuna.

Stres i skrócony czas na potrzeby osobiste to dwa główne wyzwania, przed którymi stoją opiekunowie.

Opieka może być często niedoceniana przez osoby, które nigdy nie pełniły tej roli.

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

Często opiekunowie ciężko pracują, otrzymują niskie wynagrodzenie, nie mają dni urlopu, ani dni chorobowych, a także nie mają ubezpieczenia zdrowotnego ani dentystycznego, możliwości są niewielkie.

Z psychologicznego punktu widzenia, niezależnie od tego, czy są to płatni opiekunowie, czy opiekunowie rodzinni, wyzwania, z którymi się zmagają, mogą łatwo doprowadzić do wypalenia.



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



Zdrowie mózgu

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



Zdrowie poznawcze

- jak dobrze myślisz, uczysz się i pamiętasz



Funkcja dotykowa

- jak dobrze się czujesz i reagujesz na dotyk — w tym ucisk, ból i temperaturę.



Funkcje motorowe

- jak dobrze wykonujesz i kontrolujesz ruchy, w tym równowagę



Funkcja emocjonalna

- jak dobrze interpretujesz i reagujesz na emocje (zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne)



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



Zdrowie mózgu

Na zdrowie mózgu mogą wpływać związane z wiekiem zmiany w mózgu, urazy, takie jak udar lub urazowe uszkodzenie mózgu, zaburzenia nastroju, takie jak depresja, zaburzenia związane z używaniem substancji lub uzależnienie oraz choroby, takie jak choroba Alzheimera.



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

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



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



Strach przed starzeniem się

Starzenie się to coś, co przytrafia się nam wszystkim i podobnie jak śmierć i podatki jest niestety nieuniknione:



Dotrzyj do trasy problemu

- rozpoznać źródło swojej fobii i prześledzić to, co naprawdę jest przyczyną problemu;
- stawienie czoła bolesnym wspomnieniom lub pomysłom może znacznie pomóc zmniejszyć wpływ fobii poprzez zrozumienie.



Skup się na pozytywach

- skoncentruj się nie tylko na negatywnych aspektach starzenia się, ale także na pozytywnych;
- To szansa na zwolnienie tempa i cieszenie się życiem.



Spójrz na właściwe przykłady

- wiele osób z wdziękiem i wieloma zdolnościami osiąga starość;
- poszukaj inspiracji u niektórych z nich, niezależnie od tego, czy są w mediach, czy w rodzinie.



Plan

- plan na przyszłość i starość
- przygotowanie dobrej emerytury i zaplanowanie tego, jak spędzisz swój czas, pomoże Ci rzeczywiście wyczekiwać przynajmniej elementów swojej starości



Strach przed śmiercią

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



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

- Zespół stresu pourazowego lub PTSD
- Zaburzenia paniki i atak paniki
- Choroby lękowe, wcześniej nazywane hipochondrią.

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

- Strach przed separacją
- Strach przed poradzeniem sobie ze stratą
- Martw się, że zostawisz bliskich.



TEAM 4
excellence

deses3



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



Strach przed śmiercią

Objawy i diagnoza

Strach przed śmiercią jest uważany za fobię, jeśli strach:

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

Kluczowe objawy, które dana osoba może mieć fobię przed śmiercią, obejmują:

- Natychmiastowy strach lub niepokój, gdy myślisz o umieraniu lub procesie umierania
- Ataki paniki, które mogą powodować zawroty głowy, uderzenia gorąca, pocenie się oraz podwyższone lub nieregularne tętno

Unikanie sytuacji, w których konieczne może być myślenie o śmierci lub umieraniu

mdłości lub bóle brzucha na myśl o śmierci lub umieraniu

- Ogólne uczucia depresji lub lęku.

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



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



Strach przed śmiercią

Tanatofobia może być powiązana z:



Fobie specyficzne

- najczęstszymi obiektami fobii są rzeczy, które mogą wyrządzić krzywdę lub śmierć, w tym węże, pająki, samoloty i wysokości;

Zaburzenia paniki

- podczas ataku paniki ludzie mogą odczuwać utratę kontroli i intensywny strach przed śmiercią lub nadchodzącą zagładą;

Choroby zaburzenia lękowe

- lęk przed śmiercią może być związany z chorobami, zaburzeniami lękowymi, wcześniej znanymi jako hipochondria;

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

Wiek. Badanie z 2017 roku sugeruje, że starsi dorośli boją się procesu umierania, podczas gdy młodszy częściej boją się samej śmierci

Seks. Według badania z 2012 r. kobiety częściej niż mężczyźni obawiają się śmierci bliskich i konsekwencji ich śmierci.



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



Strach przed śmiercią

Przewycięzenie tanatofobii

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



- **Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)**
- Psychoterapia**
- Terapia ekspozycyjna**
- Lek**
- Techniki relaksacyjne**



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



Streszczeni

Wyzwania starzenia

Najczęstsze wyzwania związane ze starzeniem się dotyczą: zaangażowania i celu, dobrego samopoczucia finansowego, mobilności i ruchu, codziennego życia i stylu życia.



Zdrowie mózgu

Na zdrowie mózgu mogą wpływać związane z wiekiem zmiany w mózgu, urazy, takie jak udar lub urazowe uszkodzenie mózgu, zaburzenia nastroju, takie jak depresja, zaburzenia związane z używaniem substancji lub uzależnienie oraz choroby, takie jak choroba Alzheimera.

Wyzwania związane z opieką

W mózgu, urazy, takie lub urazy związane z chorobą, takie jak uzależnienie od uzależnienia od uzależnienia od choroby, takie jak choroba Alzheimera.

Strach przed starzeniem się

Aby przezwyciężyć lęk przed starzeniem się należy: dotrzeć do drogi problemu, skoncentrować się na dobru, przyjrzeć się właściwym obwodom i zaplanować przyszłość.

Strach przed śmiercią

Tanatofobia to forma niepokoju charakteryzująca się lękiem przed własną śmiercią lub procesem umierania. Tanatofobia może być powiązana z innymi fobiami i zaburzeniami i można ją przezwyciężyć za pomocą CBT, psychoterapii, terapii ekspozycji, leków, technik relaksacyjnych.



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”.



Contact Us

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

