

Poznaj swoich seniorów

Wspieranie osób starszych



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





Moduł 03

Po ukończeniu tego modułu będziesz mógł:

- Zrozum społeczne i fizyczne zmiany związane ze starzeniem się
- Naucz się technik pomagania starszym w radzeniu sobie z nimi i pokonywaniu ich



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



TEAM 4
excellence

desees3

voluntariat
pentru viață

petit pas

INBIE

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



Zmiany społeczne - Depresja

Starsi radzą sobie z samotnością i depresją znacznie inaczej niż młodzi dorośli, ponieważ mogą nie rozumieć, że to, czego doświadczają, jest w rzeczywistości depresją kliniczną. W rezultacie wielu pozostaje niezdiagnozowanych i nieleczonych.

Czynniki rozwoju depresji, w tym:

- Upośledzenia fizyczne
- Przewlekłe schorzenia
- Bycie kobietą
- Samotne życie bez systemu wsparcia
- Nadużywanie substancji
- Niektóre leki
- Utrata bliskiej osoby i stresujące wydarzenia życiowe
- Strach przed śmiercią
- Uszkodzenie obrazu ciała
- Wysokie ciśnienie krwi
- Chroniczny ból
- Demencja i choroba Alzheimera

Objawy i oznaki depresji w podeszłym wieku:

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



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



Zmiany społeczne -

Jak redukować i leczyć samotność i depresję u osób starszych?

Oceń leki

Grupy wsparcia i terapia

Działania społeczne

Spełnianie hobby

Aktywność fizyczna

Dieta i odżywianie



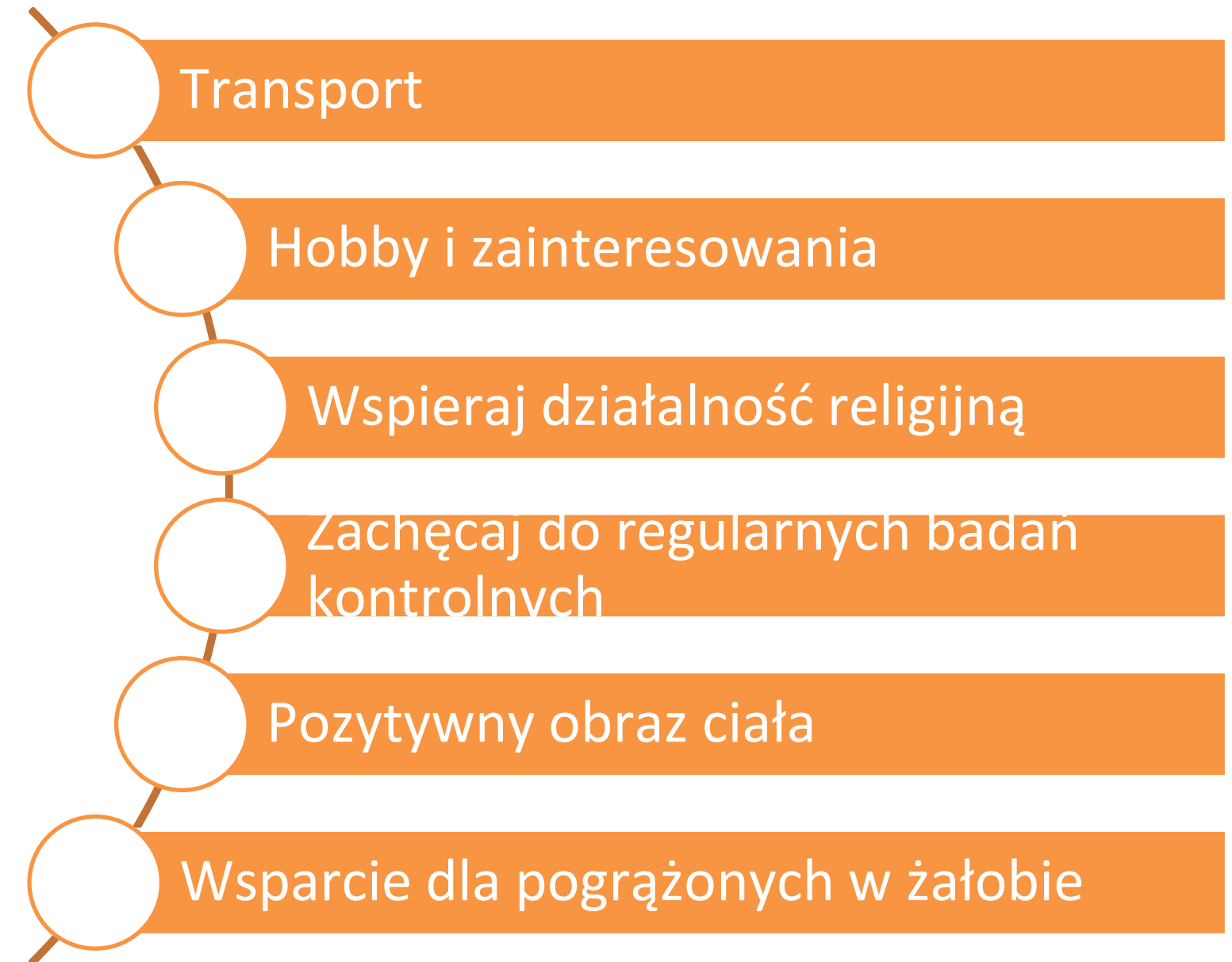
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Zmiany społeczne - Izolacja

Głównym problemem związanym z izolacją społeczną jest to, jak wpływa ona na zdrowie, jakość życia i związany z tym dobrostan osób starszych.

Sposoby na poprawę życia seniorów



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



Zmiany społeczne - Odporność



Odporność reprezentuje sposób na wyjście poza zarówno poglądy kliniczne, które kojarzą starzenie się z upadkiem, słabością i chorobą z jednej strony, a wąsko zdefiniowane poglądy na pomyślne starzenie się jako minimalny poznawczy, społeczny lub funkcjonalny spadek lub stratę z drugiej. Odporność jest szersza, bardziej warstwowa; może obejmować zarówno wrażliwość, jak i rozkwit. Myśląc o odporności, powinniśmy zwracać uwagę na konteksty, w których żyją ludzie.



Uczymy się od osób starszych, że odporność może łączyć i równoważyć wrażliwość z siłą w szerokim zakresie kontekstów. Ludzie mogą żyć z przewlekłymi chorobami, stratą osobistą lub trudnymi sytuacjami, ale postrzegają siebie jako osoby odporne. Odporność to nie tylko „odbijanie się” lub osiągnięcie pomimo przeciwności. Starsi ludzie często postrzegają siebie jako odpornych z powodu przeciwności losu oraz swoich umiejętności negocjowania i pokonywania wyzwań i strat w czasie.



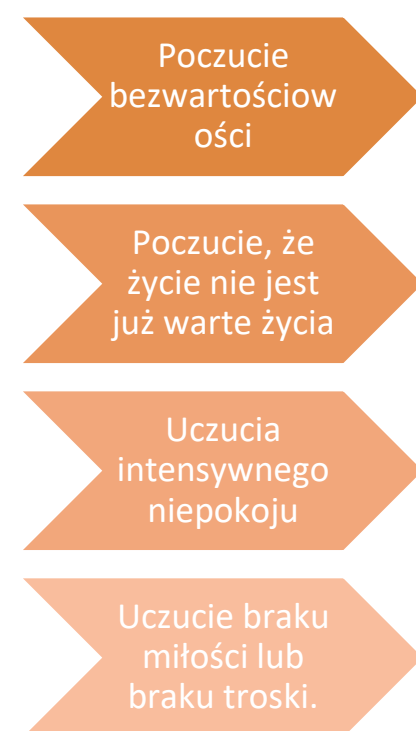
Zrozumienie odporności osób starszych z ich perspektywy pokazuje nam, że aby poprawić starość, należy poświęcić znacznie więcej uwagi inwestowaniu i optymalizacji środowiska życia w celu wspierania dobrego samopoczucia w starszym wieku. Musimy zająć się sposobami, w jakie usługi publiczne, przestrzenie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



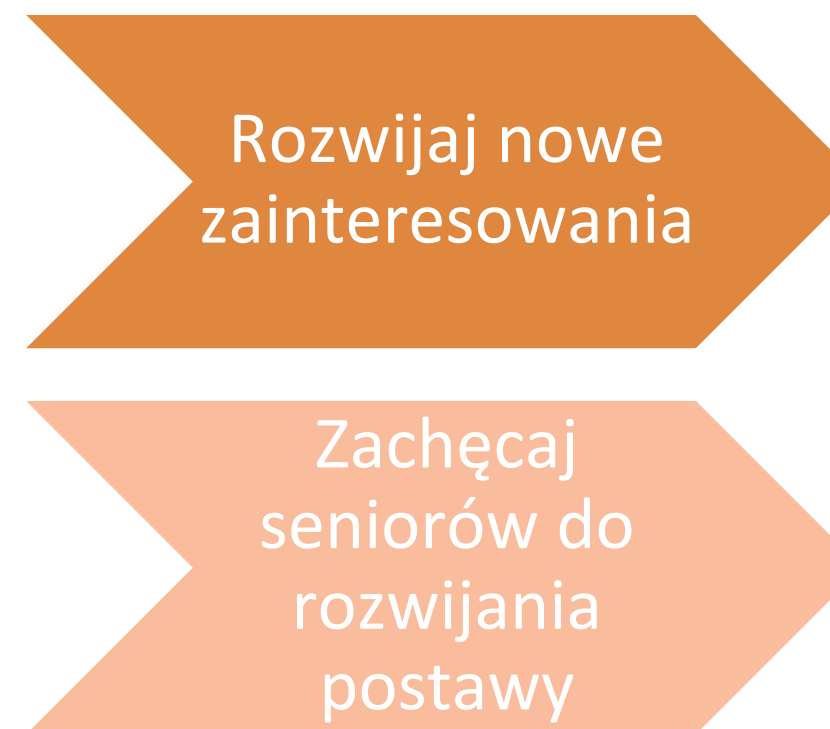
Zmiany społeczne - Nuda

Nuda prowadząca do depresji jest głównym czynnikiem w wielu domach, ośrodkach opieki zdrowotnej dla osób starszych i domach opieki. To do opiekunów rodzinnych należy zmniejszenie takiego ryzyka, jeśli chodzi o opiekę nad naszą starszą populacją.

Nuda prowadzi do wielu problemów emocjonalnych, w tym:



Jak opiekunowie mogą walczyć z nudą?



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



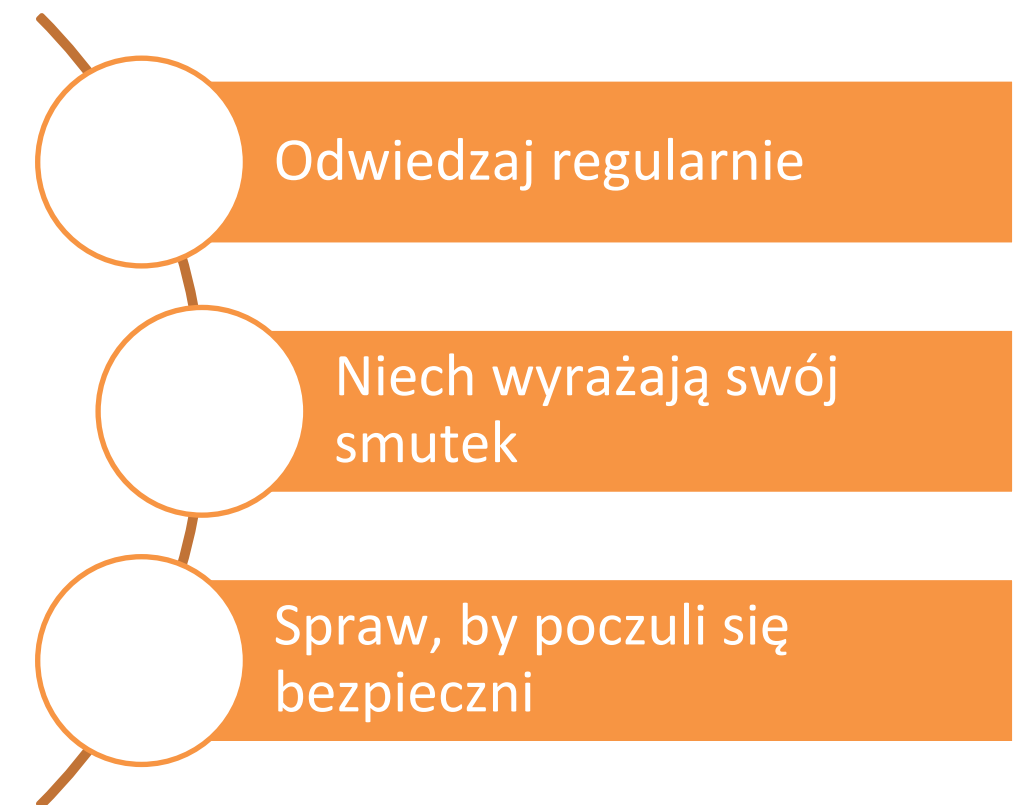
Zmiany społeczne - Smutek

Wiele osób starszych może nie wykazywać zewnętrznych oznak żałoby, ale opiekunowie i krewni powinni zwracać uwagę na niepokój fizyczny i emocjonalny. Smutek może objawiać się płaczem, a nawet niechęcią do płaczu, a zmiana nawyków żywieniowych może być również oznaką cierpienia. Utrata zainteresowania rodziną, przyjaciółmi i hobby jest kolejnym wskaźnikiem żałoby, a także trudności ze snem, koncentracją i podejmowaniem decyzji.

Etapy żałoby



Jak możesz pomóc



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



Fizyczne zmiany starzenia

Pojemność własna i zdolność funkcjonalna osób starszych



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



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



Fizyczne zmiany starzenia

Pojemność własna i zdolność funkcjonalna osób starszych

Wizja

- Niektóre problemy ze wzrokiem, które są częstsze wraz z wiekiem, obejmują:
- Dalekowzroczność starcza
- Zwrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD)
- Zaćma
- Jaskra

Przesłuchanie

- Z wiekiem małe komórki rzesate ucha wewnętrznego mogą zacząć się rozpadać, a proces słyszenia jest mniej efektywny.
- Kilka warunków, które często dotyczą seniorów, może wpływać na ich słuch, w tym:
 - Nadciśnienie
 - Choroba serca
 - Cukrzyca
 - Historia udarów

Temperatura

- Starsi ludzie nie są w stanie regulować temperatury ciała w takim samym stopniu jak młodzi dorośli, ponieważ ich reakcje na zmiany temperatury ciała są zmienione.
- Osoby starsze mają średnią temperaturę ciała pod pachą niższą od punktu odniesienia 36,5 st. C.

Zapach

- Spadek zmysłu węchu i nieumiejętność rozróżniania zapachów może sprawić, że starsza osoba będzie całkowicie niezainteresowana jedzeniem.
- Zapach kwiatów jest przyjemnym doświadczeniem, a niemożność ich powąchania może być przygnębiająca.

Dotykać

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

Smak

- W miarę starzenia się – między 50-60 rokiem życia u mężczyzn i 40-50 lat u kobiet – liczba kubków smakowych zaczyna się zmniejszać.
- Proces ten jest przyspieszony, jeśli senior ma nawyk palenia, żucia tytoniu lub cierpi na choroby takie jak Alzheimer.



Fizyczne zmiany starzenia - Kruchość



Termin „kruchość” lub „bycie wątłym” jest często używany do opisu konkretnego stanu zdrowia często doświadczanego przez osoby starsze. Kruchość zazwyczaj charakteryzuje się problemami, takimi jak zmniejszona siła mięśni i zmęczenie. Około 10% osób w wieku powyżej 65 lat żyje z słabością. Liczba ta wzrasta do od 25% do 50% w przypadku osób w wieku powyżej 85 lat. Kruchość to nie to samo, co życie z wieloma przewlekłymi schorzeniami. Często się nakładają, ale równie dobrze osoba żyjąca ze słabością może nie mieć innych zdiagnozowanych schorzeń.



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



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



Streszczenie



Zmiany społeczne

Aby chronić osoby starsze i pomóc im przetrwać depresję, izolację, nudę i smutek, musimy zadbać o ich aktywność, zdrowy tryb życia i rozwijanie zainteresowań społecznych.

Zmiany fizyczne

Wrodzona zdolność i zdolności funkcjonalne osób starszych ulegają modyfikacjom i ważne jest, aby wiedzieć, jak można im zapobiegać i powodować, aby nie stać się przeszkodą w prowadzeniu aktywnego i niezależnego życia.



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

