

# Cunoașteți seniorii



Sprijinirea persoanelor în vârstă



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



# Cuprins



01

Introducere și definiția îmbătrânirii

02

Provocările îmbătrânirii

03

Schimbări sociale și fizice

04

ABC-ul îmbătrânirii sănătoase



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



# Lecția 01

La finalul acestei lecții, veți fi capabili să:

- Înțelegeți conceptul de îmbătrânire
  - Definiți gerontologia
- Înțelegeți cum este percepută îmbătrânirea în întreaga lume
  - Învățați despre etapele vieții și teoriile
    - Definiți îmbătrânirea



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



# La ce vârstă suntem considerați "bătrâni"

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



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

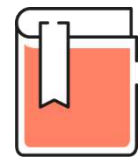


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Gerontologie

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



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



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



# Bătrânețea în jurul lumii

- În urmă cu mai puțin de un deceniu, în **Marea Britanie**, oamenii credeau că bătrânețea începe la 59 de ani. Cu toate acestea, o cercetare realizată în 2018 a arătat că britanicii credeau că ești considerat bătrân la 70 de ani.
- În **America**, un cercetător a constatat că ești considerat bătrân la 70 sau 71 de ani pentru bărbați și la 73 sau 73 de ani pentru femei.
- În urmă cu un deceniu, **Turcia** considera că vârsta de 55 de ani reprezintă începutul bătrâneții, deoarece speranța medie de viață a țării era de 72 de ani. Acum, cu un boom neașteptat al persoanelor de peste 65 de ani, ești considerat bătrân când ajungi la 70 de ani.
- În **China**, vârsta de pensionare este de 60 de ani pentru bărbați și de 50 de ani pentru femei și de 55 de ani pentru funcționarii publici de sex feminin.
- **India** are una dintre cele mai mici vârste de pensionare din Asia, 58 de ani fiind considerată vârsta de pensionare.
- În **Libia**, vârsta de pensionare a fost majorată de la 65 la 70 de ani.
- În **Australia**, vârsta actuală de pensionare este de 67 de ani, însă se așteaptă ca aceasta să crească în următorii ani.

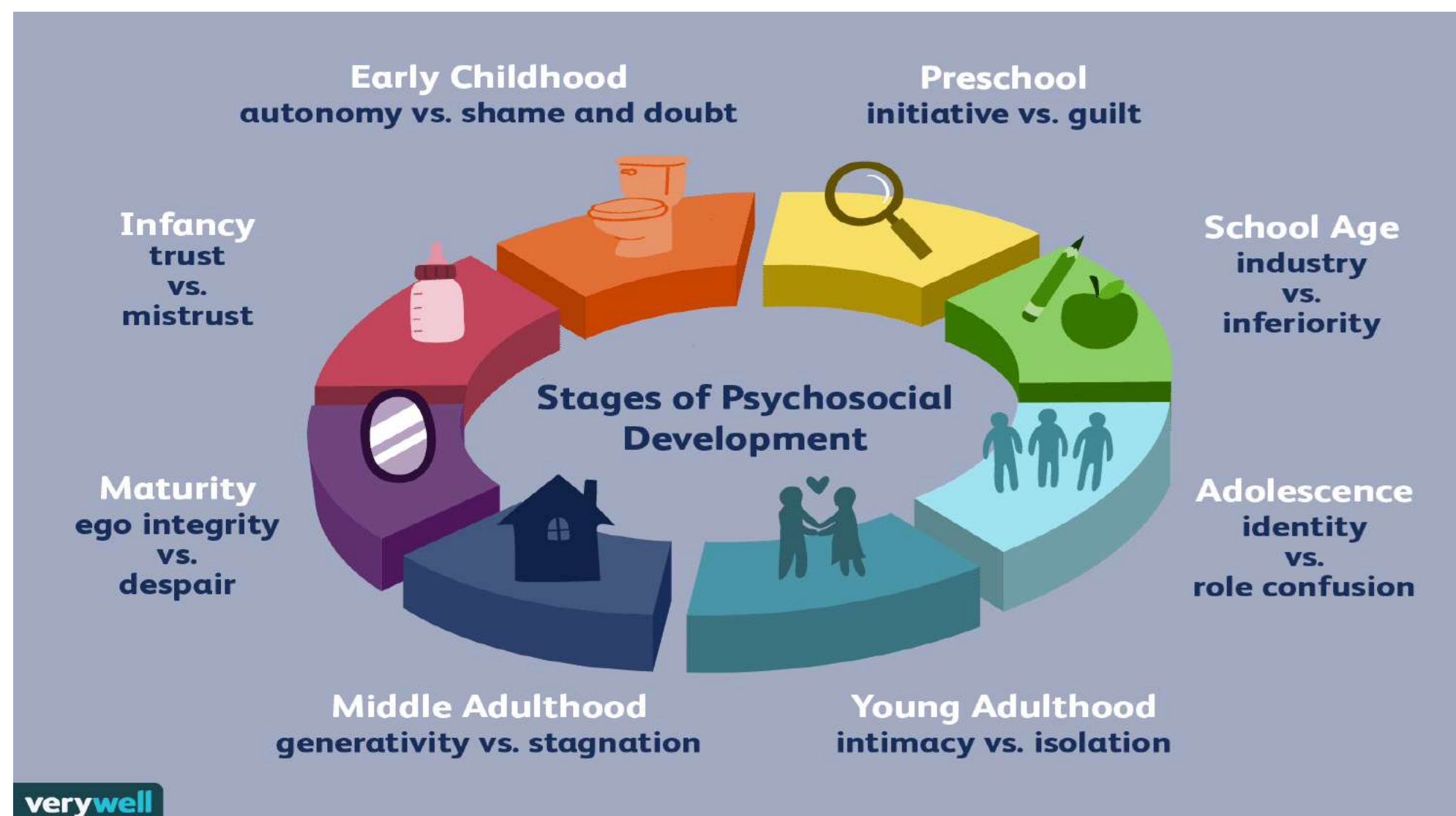


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Teorii despre etapele vieții

*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.*



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



# Etapele vieții



Copilăria -

Încredere vs. neîncredere

- De la 0 la 1 an;
- trebuie să dezvolte o atitudine de încredere față de părinții lor;



Copilărie timpurie -

Autonomie vs. rușine și îndoieli

- 2-3 ani;
- Obligați să faci pași spre autonomie;
- învață să mănânce, să se îmbrace și încep să se opună părinților în mod independent.



Preșcolar -

Inițiativă vs vinovăție

- 3-6 ani;
- ia inițiativa de a încerca să-și atingă obiectivele personale;

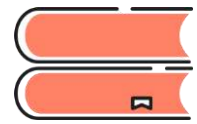


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Etapele vieții



## Vârsta școlară - Industrie vs. Inferioritate

- Între 7 și 12 ani;
- trebuie să învețe să gestioneze instrumentele culturale în timp ce se compară cu colegii lor;



## Adolescența - **confuzie între identitate și rol**

- în timpul adolescenței.
- o serie de schimbări fizice împreună cu apariția unor noi cerințe sociale;
- va provoca confuzie în ceea ce privește rolurile și conceptul de sine;



## Tinerete adultă – **Intimitate vs. izolare**

- vârsta adultă timpurie sau tinerețe;
- Își caută identitatea pentru a realiza legături cu alte persoane;
- Caută legături "între restul indivizilor" pentru a realiza o fuziune de identități, păstrând în același timp identitatea personală



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



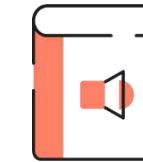
# Etapele vieții



Adultul mijlociu –

**Generativitate vs. Stagnare**

- mare parte din viața adultă medie;
- trebuie să se implice cu ceilalți, cu munca, cu copiii, realizând astfel o viață productivă;
- nevoia de a realiza o viață productivă îi protejează de stagnare și îi ajută să meargă mai departe cu obiectivele și intențiile lor



Maturitate –

**Integritatea egoului vs. Disperare**

- la vârsta adultă târzie sau la bătrânețe.
- pentru a obține satisfacție în ceea ce privește propria viață, individul trebuie să privească în urmă și să fie de acord cu deciziile pe care le-a luat în viață;



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



# Ce este îmbătrânirea?

Îmbătrânirea este definită ca fiind "un proces continuu, universal și ireversibil care determină schimbări morfologice, funcționale și psihologice, care duc la o pierdere progresivă a adaptabilității".



## Caracteristicile îmbătrânirii:

- Universalitate
- Ireversibilitate
- Heterogenitate și individualitate



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



# De ce îmbătrânim?



## Teoria programată

- Îmbătrânirea prin program
- Teoria genelor
- Teoria autoimună



## Teoria daunelor sau a erorilor

- Teoria uzurii
- Teoria ratei de viață
- Teoria legăturilor încrucișate



## Teoria radicalilor liberi



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



# Cum este să fii bătrân?

În general, se poate spune că o persoană în vârstă se confruntă cu 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 vârstnicii să mențină o viață activă în limita posibilităților lor și să fie integrați în comunitate.



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



# Rezumat

## La ce vârstă suntem considerați "bătrâni"

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



## Etapele vieții

Conform teoriei etapelor vieții a lui Erikson, există 8 etape care presupun o schimbare sau o evoluție a identității personale de-a lungul ciclului de viață.

## Gerontologie

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

## Ce este îmbătrânirea?

Îmbătrânirea este definită ca fiind "un proces continuu, universal și ireversibil care determină schimbări morfologice, funcționale și psihologice, care duc la o pierdere progresivă a adaptabilității".

## De ce îmbătrânim?

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.



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



# Vă mulțumim!



## Recunoaștere

Această lucrare a beneficiat de finanțare din partea Comisiei Europene în cadrul Acordului de finanțare numărul 2020-1-RO01-KA204-080320, proiectul de parteneriat strategic ERASMUS+ "Sprijinirea nevoilor persoanelor în vârstă este responsabilitatea noastră".



## Contactați-ne

[office@team4excellence.ro](mailto:office@team4excellence.ro)  
<https://trainingclub.eu/senior/>  
<https://courses.trainingclub.eu/>

Renunțare: 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 dată informațiilor conținute în ea.



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

