

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 03

La finalul acestei lecții, veți fi capabili să:

- Înțelegeți schimbările sociale și fizice ale îmbătrânirii
- Utilizați tehnici despre cum să-i ajutați pe bătrâni să le facă față și să le depășească



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



Schimbări sociale - Depresie

Vârstnicii se confruntă cu singurătatea și depresia în mod diferit față de adulții tineri, deoarece este posibil ca aceștia să nu înțeleagă că ceea ce experimentează este de fapt depresie clinică. Ca urmare, mulți rămân nediagnosticsați și netratați.

Factorii de apariție a depresiei, inclusiv:

- Dizabilități fizice
- Condiții medicale cronice
- A fi femeie
- Trăind singur, fără un sistem de sprijin
- Abuzul de substanțe
- Anumite medicamente
- Pierderea unei persoane dragi și evenimente de viață stresante
- Frica de moarte
- Deteriorarea imaginii corporale
- Tensiune arterială ridicată
- Durere cronică
- Demența și Alzheimer

Simptomele și semnele depresiei la vârstnici:

- Pesimism și deznădejde cronică
- Sentimente de vinovăție și inutilitate
- Iritabilitate și neliniște
- Insomnie, tulburări de somn și somnul prelungit
- Probleme de alimentație, incluzând atât supraalimentarea, 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
- Dificultăți de concentrare, de focalizare și de luare a deciziilor
- Gânduri de sinucidere.



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



Schimbări sociale - Depresie

Cum să reduci și să tratezi singurătatea și depresia la vârstnici

Evaluați medicamentele

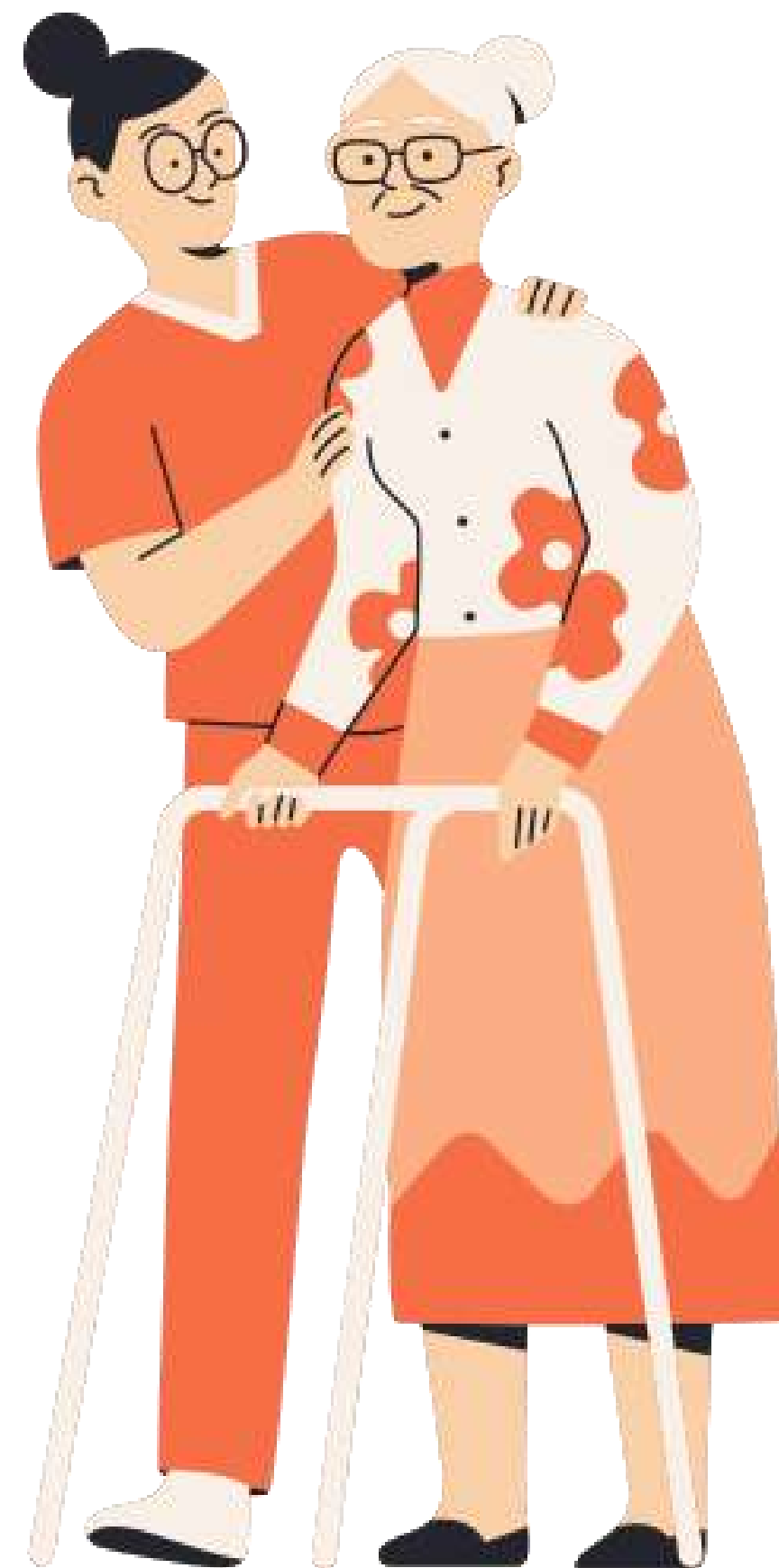
Grupuri de sprijin și terapie

Activități sociale

Hobby-uri împlinitoare

Activitatea fizică

Dietă și nutriție



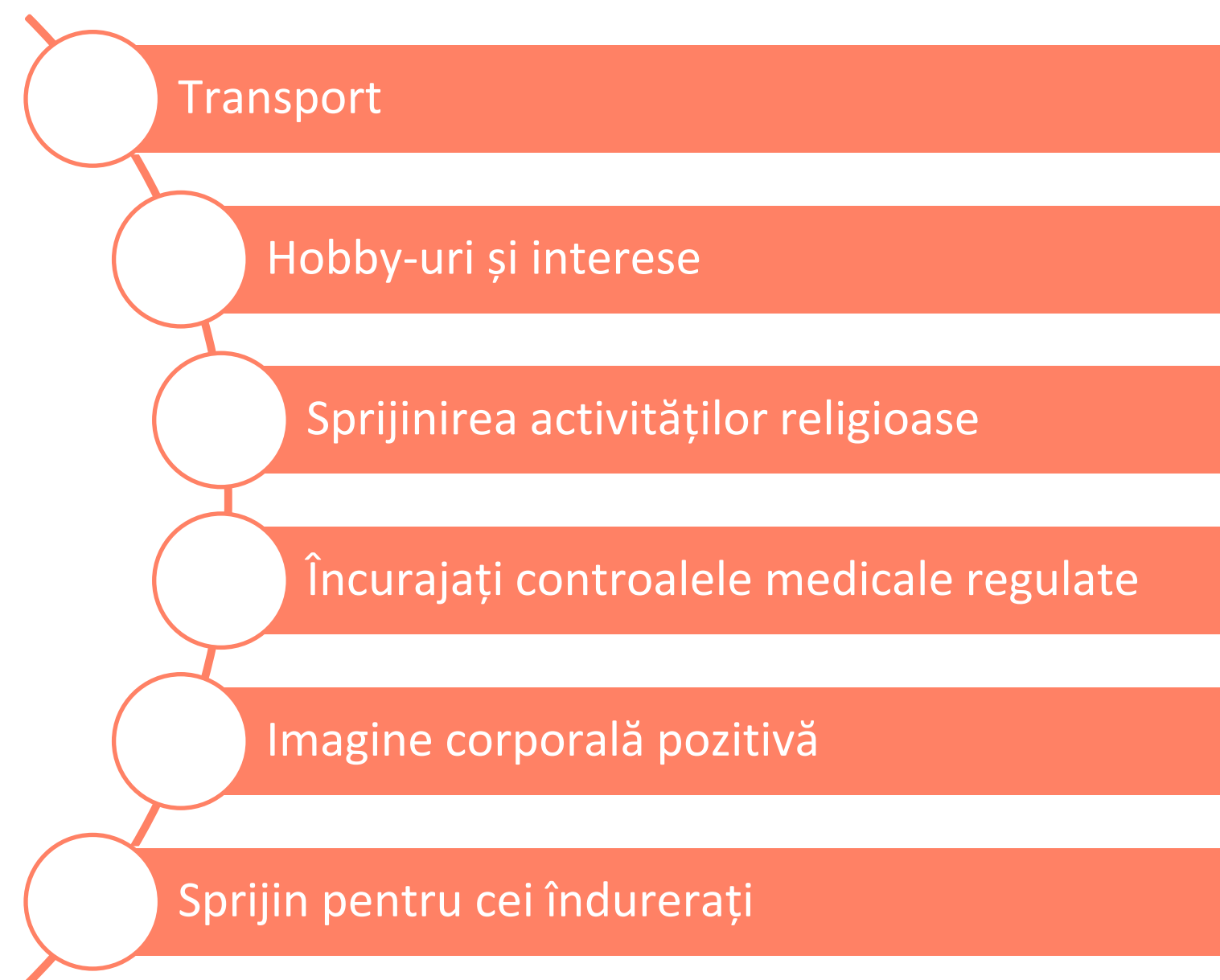
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Schimbări sociale - Izolare

Principala problemă legată de izolarea socială este modul în care aceasta afectează sănătatea, calitatea vieții și bunăstarea asociată a persoanelor în vârstă.

**Modalități de a contribui la
îmbunătățirea vieții seniorilor**



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



Schimbări sociale - Reziliență



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 înguste ale îmbătrânirii cu succes, definite ca fiind un declin sau o pierdere minimă în plan cognitiv, social sau funcțional, pe de altă parte. 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.



Înțelegerea rezilienței în rândul persoanelor în vârstă din perspectiva acestora ne arată că, pentru a îmbunătăți bătrânețea, trebuie să acordăm o atenție mult mai mare investițiilor și optimizării mediului de viață pentru a sprijini bunăstarea la bătrânețe. Trebuie să acordăm atenție modurilor în care serviciile publice, spațiile publice și construite, legislația relevantă, sistemele de sprijinire a veniturilor și de impozitare, politicile de locuințe și alte tipuri de sprijin, precum și valorile și atitudinile sociale bine gândite pot spori reziliența indivizilor, a familiilor și a comunităților.



Schimbări sociale - Plictiseala

Plictiseala care duce la depresie este un factor major în multe cămine, centre de îngrijire a persoanelor vârstnice și centre de asistență medicală. Depinde de îngrijitorii de familie să reducă astfel de riscuri atunci când vine vorba de îngrijirea populației noastre vârstnice.

Plictiseala duce la multiple probleme emoționale, printre care:

Sentimente de inutilitate

Sentimentul că viața nu mai merită trăită

Sentimente de neliniște intensă

Sentimentul că nu ești iubit sau că nu ți se poartă de grijă.

Cum pot lupta îngrijitorii cu plictiseala?

Dezvoltarea de noi interese

Încurajați seniorii să dezvolte o atitudine



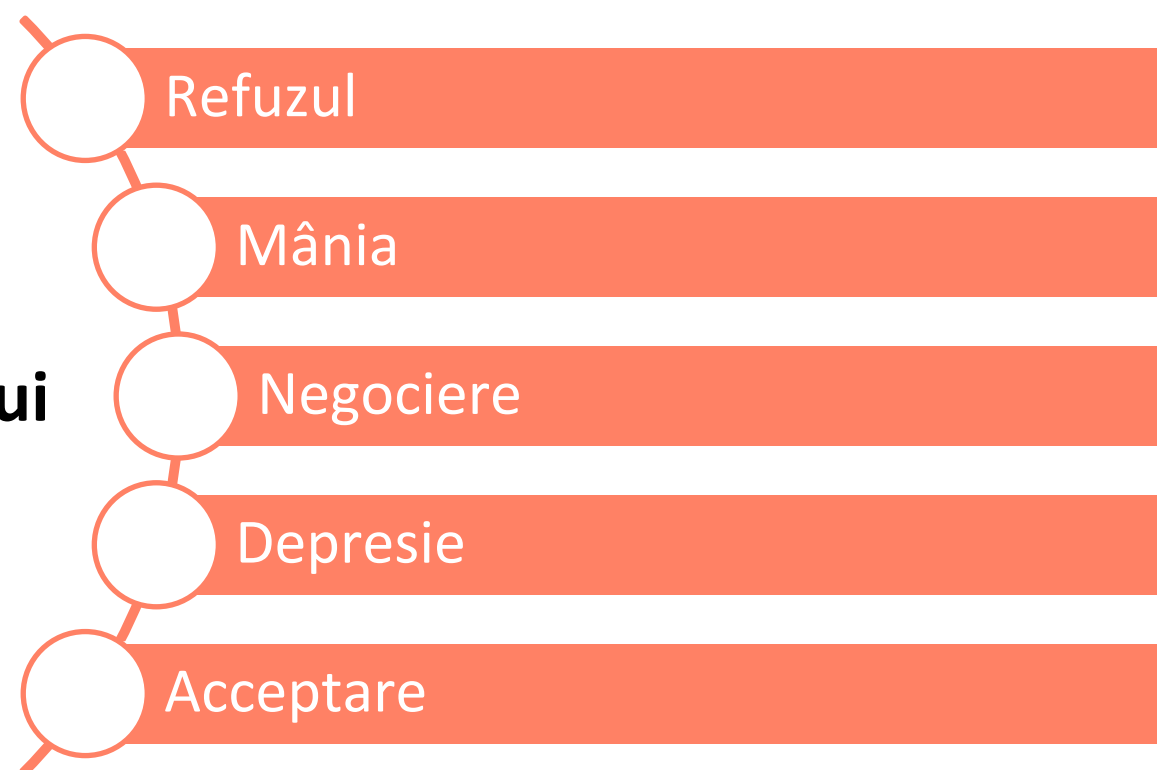
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



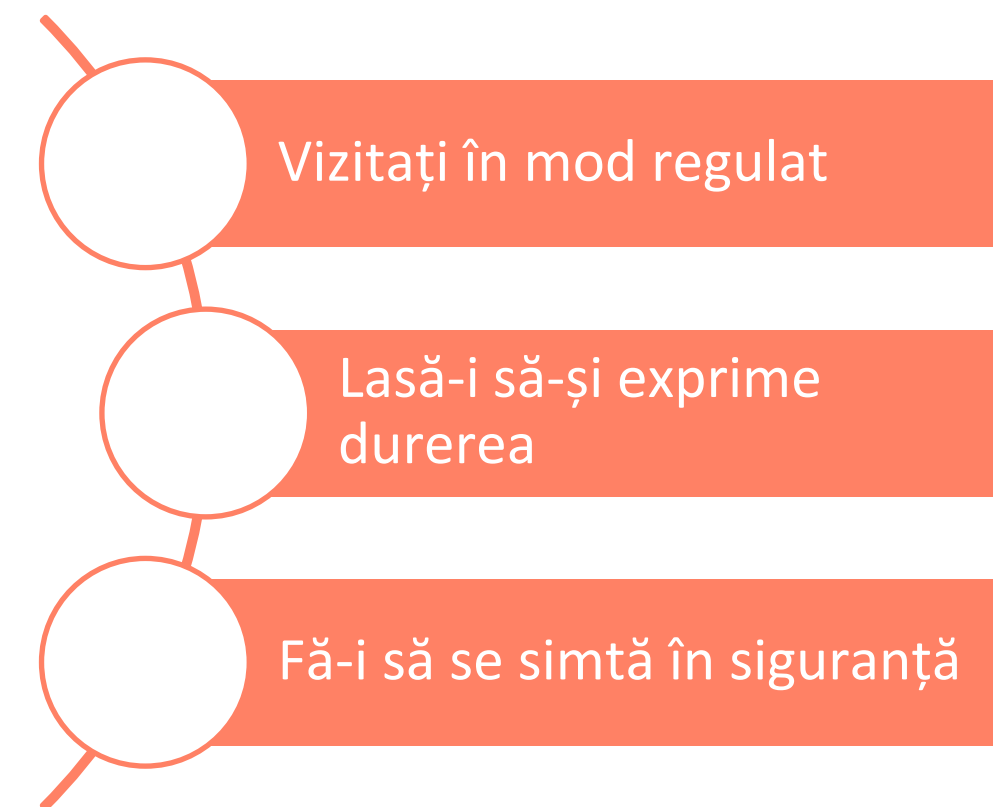
Schimbări sociale - Doliu

Este posibil ca mulți adulți mai 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.

Etapele doliului



Cum puteți ajuta



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



Modificările fizice ale îmbătrânirii

Capacitatea intrinsecă și capacitatea funcțională a persoanelor în vârstă



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.



TEAM 4
excellence

deses3



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



Modificările fizice ale îmbătrânirii

Capacitatea intrinsecă și capacitatea funcțională a persoanelor în vârstă

Viziune	Audiere	Temperatura	Miroase	Atingeți	Gust
<ul style="list-style-type: none">• Unele probleme de vedere care sunt mai frecvente pe măsură ce înaintați în vârstă includ:• Presbiopie• Degenerescenta maculară legată de vârstă (AMD)• Cataracte• Glaucom	<ul style="list-style-type: none">• Pe măsură ce înaintăm în vârstă, celulele mici de păr din urechea internă pot începe să se deterioreze, iar procesul auditiv este mai puțin eficient.• Mai multe afecțiuni care afectează frecvent persoanele în vârstă pot avea un impact asupra auzului, printre care:<ul style="list-style-type: none">• Hipertensiune arterială• Boala de inimă• Diabet• Istoricul accidentelor vasculare cerebrale	<ul style="list-style-type: none">• Persoanele în vârstă nu sunt în măsură să își regleze temperatura corpului în aceeași măsură ca și adulții tineri, deoarece reacțiile lor la schimbările de temperatură corporală sunt alterate.• Persoanele în vârstă au temperaturi axilare medii ale corpului mai mici decât punctul de referință de 36,5 grade C.	<ul style="list-style-type: none">• Scăderea 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, iar faptul de a nu le mai putea mirosi poate fi dureros.	<ul style="list-style-type: none">• Un simț tactil redus este obișnuit la persoanele în vârstă.• Nu este clar dacă acest lucru se datorează în primul rând îmbătrânirii sau medicamentelor pentru alte tulburări care apar frecvent la vârstnici.	<ul style="list-style-type: none">• Odată cu îmbătrânirea - între 50-60 de ani la bărbați și 40-50 de ani la femei - numărul papilelor gustative începe să scadă.• Procesul este accelerat dacă vârstnicul are obiceiul de a fuma, de a mesteca tutun sau dacă suferă de boli precum Alzheimer.



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



Modificări fizice ale îmbătrânirii - Fragilitate



Termenul de fragilitate sau "fragilitate" este adesea folosit pentru a descrie o anumită stare de sănătate pe care o au adesea persoanele în vârstă. Fragilitatea se caracterizează în general prin aspecte 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% pentru persoanele cu vârsta de peste 85 de ani. Fragilitatea nu este același lucru cu a trăi cu multiple 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.



Este posibil ca o persoană care trăiește cu fragilitate să fie 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.



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 pentru a răspunde nevoilor individuale, pe baza obiectivelor și preferințelor proprii ale persoanelor...



Rezumat



Schimbări sociale

Pentru a-i proteja pe vârstnici și a-i ajuta să depășească depresia, izolarea, plictiseala și durerea, trebuie să îi menținem activi, să ne asigurăm că au un stil de viață sănătos și că își dezvoltă hobby-uri sociale.

Modificări fizice

Capacitatea intrinsecă și abilitățile funcționale ale vârstnicilor suferă modificări și este important să știm cum pot fi prevenite și cauzate, pentru a nu deveni o barieră în calea unei vieți active și independente.



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
<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

