

# 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 02

La finalul acestei lecții, veți fi capabili să:

- Înțelegeți provocările legate de îmbătrânire
- Înțelegeți provocările pe care le presupune a fi un îngrijitor
  - Aflați despre coordonarea îngrijirii
  - Aflați despre sănătatea creierului
- Înțelegeți teama de a îmbătrâni și de a muri (thanatofobia)
- Învățați tehnici pentru a-i ajuta pe bătrâni să depășească thanatofobia



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



# Provocările îmbătrânirii

Implicare și scop

Bunăstarea financiară



Mobilitate și mișcare

Viața de zi cu zi și stilul de viață



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



# Provocări ale îngrijirii

**Îngrijirea persoanelor în vârstă este asigurată de îngrijitori informali (neplătiți) și formali (plătiți). Ambele grupuri îngrijesc din ce în ce mai mult persoane cu un nivel mai ridicat de acuitate și cu afecțiuni complexe.**



**Îngrijitorii familiari, care** jonglează adesea cu alte responsabilități familiale și profesionale și trăiesc la distanță față de beneficiarul îngrijirii, au nevoie de mai mult sprijin, formare, resurse și instrumente care să îi ajute să aibă grijă de cei dragi și de ei înșiși.

**În ceea ce privește partea profesională, deficitul de personal și preocupările legate de calitate sunt foarte mari, astfel încât sunt necesare noi soluții pentru a ajuta la atragerea, formarea, dezvoltarea și valorificarea unui capital uman limitat.**



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



# Îngrijitorii de bătrâni

- *Cu cât nevoile pacienților sunt mai dificile, cu atât mai complex, mai solicitant și mai stresant poate fi rolul îngrijitorului.*
- *Stresul și reducerea timpului pentru nevoile personale sunt două provocări majore cu care se confruntă persoanele care îngrijesc.*
- *Îngrijirea poate fi adesea subestimată de cei care nu au avut niciodată acest rol.*
- *Îngrijitorii trebuie să aibă bune abilități de comunicare și abilități interpersonale; multă răbdare și rezistență; și cunoștințe despre termenii de îngrijire a sănătății, condițiile medicale și medicamente, deoarece adesea trebuie să lucreze în situații familiale, crize și evenimente care pun viața în pericol legate de îngrijirea clientului lor, care pot implica și ofițeri de poliție și avocați.*
- *Adesea, îngrijitorii se trezesc că muncesc din greu, primesc un salariu mic, nu au zile de concediu, sărbători sau zile de boală și nu au asigurare de sănătate sau dentară, fără a-și putea permite.*
- *Din punct de vedere psihologic, fie că este vorba de îngrijitori plătiți sau de îngrijitori de familie, provocările cu care se confruntă pot duce cu ușurință la epuizare.*



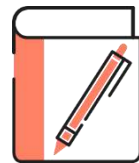
# Sănătatea creierului

**Sănătatea creierului se referă la cât de bine funcționează creierul unei persoane în mai multe domenii. Aspectele sănătății creierului includ:**



## Sănătatea cognitivă

- cât de bine gândiți, învățați și vă amintiți



## Funcția motorie

- cât de bine efectuați și controlați mișcările, inclusiv echilibrul



## Funcția tactilă

- cât de bine simțiți și răspundeți la senzațiile de atingere - inclusiv presiunea, durerea și temperatura.

## Funcția emoțională

- cât de bine interpretați și răspundeți la emoții (atât plăcute, cât și neplăcute)



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



# Sănătatea creierului

*Sănătatea creierului poate fi afectată de schimbările legate de vârstă la nivelul creierului, de leziuni precum accidentele vasculare cerebrale sau traumatismele cerebrale, de tulburări de dispoziție precum depresia, de tulburări legate de consumul de substanțe sau de dependență și de boli precum boala Alzheimer.*



Unele modificări ale gândirii sunt obișnuite pe măsură ce oamenii îmbătrânesc. De exemplu, adulții în vârstă pot:

- Să fie mai lent pentru a găsi cuvinte și a-și aminti nume
- Descoperă că au mai multe probleme cu multitasking-ul
- Se confruntă cu scăderi ușoare ale capacității de atenție.



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





# Teama de a îmbătrâni

**Îmbătrânirea este un lucru care ni se întâmplă tuturor și, ca și moartea și impozitele, este din păcate inevitabilă:**



## Ajungeți la traseul problemei

- să recunoașteți sursa fobiei și să o urmăriți până la ceea ce cauzează cu adevărat problema;
- confruntarea cu o amintire sau cu o idee dureroasă poate ajuta foarte mult la diminuarea impactului unei fobii prin înțelegere.



## Concentrează-te pe ceea ce este bun

- să se concentreze nu numai pe aspectele negative ale îmbătrânirii, ci și pe cele pozitive;
- Este o șansă de a încetini și de a ne bucura de viață.



## Priviți exemplele corecte

- mulți oameni ajung la bătrânețe cu grație și cu multe dintre facultățile lor;
- căutați inspirație la unii dintre ei, fie că sunt din mass-media sau membri ai propriei familii.



## Plan

- planificați pentru viitor și bătrânețe
- să vă pregătiți o pensie bună și să vă faceți planuri pentru modul în care vă veți petrece timpul vă ajută să vă bucurați de cel puțin o parte din bătrânețe.



# Frica de moarte

*Thanatofobia este o formă de anxietate caracterizată prin teama de propria moarte sau de procesul morții. Este denumită în mod obișnuit anxietate de moarte.*

Anxietatea de moarte nu este definită ca o tulburare distinctă, dar poate fi legată de alte depresii sau tulburări de anxietate. Printre acestea se numără:



- Tulburare de stres posttraumatic sau PTSD
- Tulburări de panică și atac de panică
- Tulburări de anxietate cauzate de boală numite anterior ipohondrie.

O persoană poate simți o anxietate și o teamă extremă atunci când consideră că moartea este inevitabilă. De asemenea, poate experimenta:

- Teama de separare
- Teama de a face față unei pierderi
- Vă faceți griji că îi lăsați în urmă pe cei dragi.



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



# Frica de moarte

## *Simptome și diagnostic*



Teama de moarte este considerată o fobie dacă teama:

- Apare aproape de fiecare dată când o persoană se gândește la moarte
- Persistă mai mult de 6 luni
- Intervine în calea vieții de zi cu zi sau a relațiilor.

Simptomele cheie care indică faptul că o persoană poate avea fobie de moarte includ:

- Teamă sau anxietate imediată atunci când vă gândiți la moarte sau la procesul morții
- Atacuri de panică care pot provoca amețeli, bufeuri, transpirații și un ritm cardiac ridicat sau neregulat
- Evitarea situațiilor în care poate fi necesară gândirea la moarte sau la moarte
- Senzație de greață sau dureri de stomac când vă gândiți la moarte sau la moarte
- Sentimente generale de depresie sau anxietate.

Fobiile pot face ca o persoană să se simtă izolată și să evite contactul cu prietenii și familia pentru perioade lungi de timp.

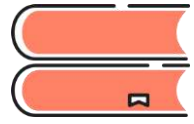


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Frica de moarte

***Thanatofobia poate fi legată de:***



## Fobii specifice

- cele mai frecvente obiecte ale fobiilor sunt lucrurile care pot provoca rău sau moarte, inclusiv șerpii, păianjenii, avioanele și înălțimile;



## Tulburări de panică

- în timpul unui atac de panică, oamenii pot simți o pierdere a controlului și o teamă intensă de moarte sau de o condamnare iminentă;



## Boală tulburări de anxietate

- anxietatea de moarte poate fi legată de tulburările de anxietate legate de boală, cunoscute anterior sub numele de ipohondrie;

**Experiența anxietății de moarte poate fi diferită, în funcție de factori individuali. Printre aceștia se numără:**

- **Vârsta.** Un studiu din 2017 sugerează că adulții mai în vârstă se tem de procesul morții, în timp ce persoanele mai tinere se tem mai frecvent de moartea în sine
- **Sex.** Potrivit unui studiu din 2012, femeile erau mai predispuse decât bărbații să se teamă de moartea celor dragi și de consecințele morții acestora.



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



# Frica de moarte

## *Depășirea thanatofobiei*

**Un medic poate recomanda ca o persoană cu thanatofobie să urmeze un tratament pentru o tulburare de anxietate, o fobie sau pentru o cauză specifică care stă la baza fricii sale.**



- **Terapia cognitiv-comportamentală (CBT)**
  - Psihoterapie
  - Terapia de expunere
  - Medicamente
  - Tehnici de relaxare



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



# Rezumat

## Provocările îmbătrânirii

Cele mai frecvente provocări ale îmbătrânirii sunt legate de: implicare și scop, bunăstare financiară, mobilitate și mișcare, viața de zi cu zi și stilul de viață.

## Provocări ale îngrijirii

Din punct de vedere psihologic, fie că este vorba de îngrijitori plătiți sau de îngrijitori de familie, provocările cu care se confruntă pot duce cu ușurință la epuizare. Îngrijitorii trebuie să-și planifice timp pentru autoîngrijire, astfel încât să nu alunece într-o stare de spirit în care să se simtă descurajați, prinși în capcană, blocați, fără speranță sau deprimați.



## Sănătatea creierului

Sănătatea creierului poate fi afectată de schimbările legate de vârstă la nivelul creierului, de leziuni precum accidentele vasculare cerebrale sau traumatismele cerebrale, de tulburări de dispoziție precum depresia, de tulburări legate de consumul de substanțe sau de dependență și de boli precum boala Alzheimer.

## Teama de a îmbătrâni

Pentru a depăși teama de a îmbătrâni este necesar: să ajungem la traseul problemei, să ne concentrăm asupra lucrurilor bune, să privim la emplațele corecte și să planificăm viitorul.

## Frica de moarte

Thanatofobia este o formă de anxietate caracterizată prin teama de propria moarte sau de procesul morții. Thanatofobia poate fi legată de alte fobii și tulburări și poate fi depășită cu TCC, psihoterapie, terapie de expunere, medicație, tehnici de relaxare.



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.

