

Samotność istotnym problemem społecznym osób starszych

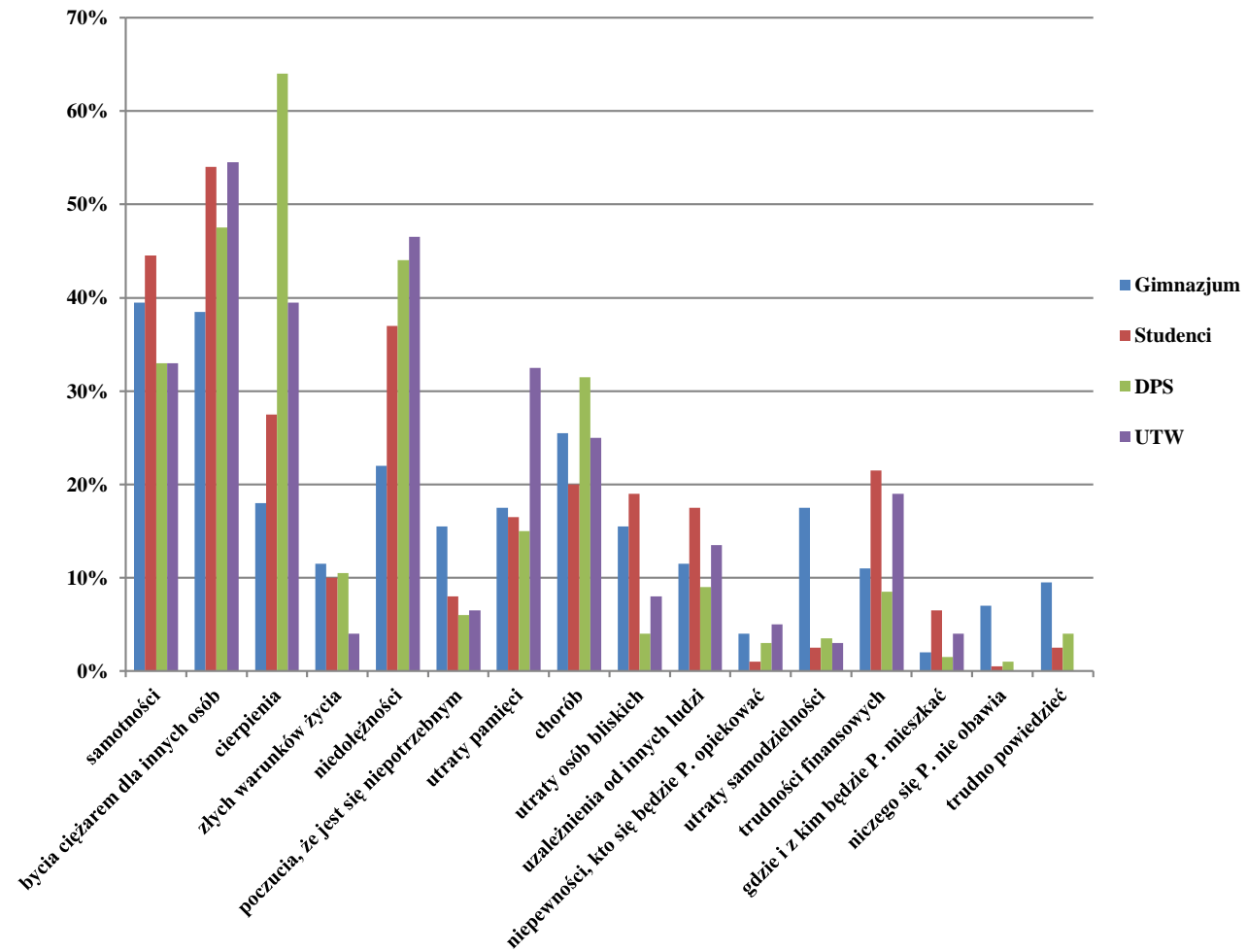
dr hab. n. o zdr. Mateusz Cybulski
Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej
Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Samotność - definicja

- ▶ stan psychiczny odczuwania bliskiej osoby i/lub towarzystwa oraz opuszczenia przez innych ludzi bądź życie w izolacji od innych osób, bez bliskich, rodziny, przyjaciół czy znajomych
- ▶ odczuwany stan braku towarzystwa bliskiej osoby, opuszczenia przez innych;
- ▶ życie w odosobnieniu, z dala od ludzi;
- ▶ zjawisko subiektywnie odczuwane, stan emocjonalny człowieka wynikający najczęściej z braku (pozytywnych) relacji z innymi osobami

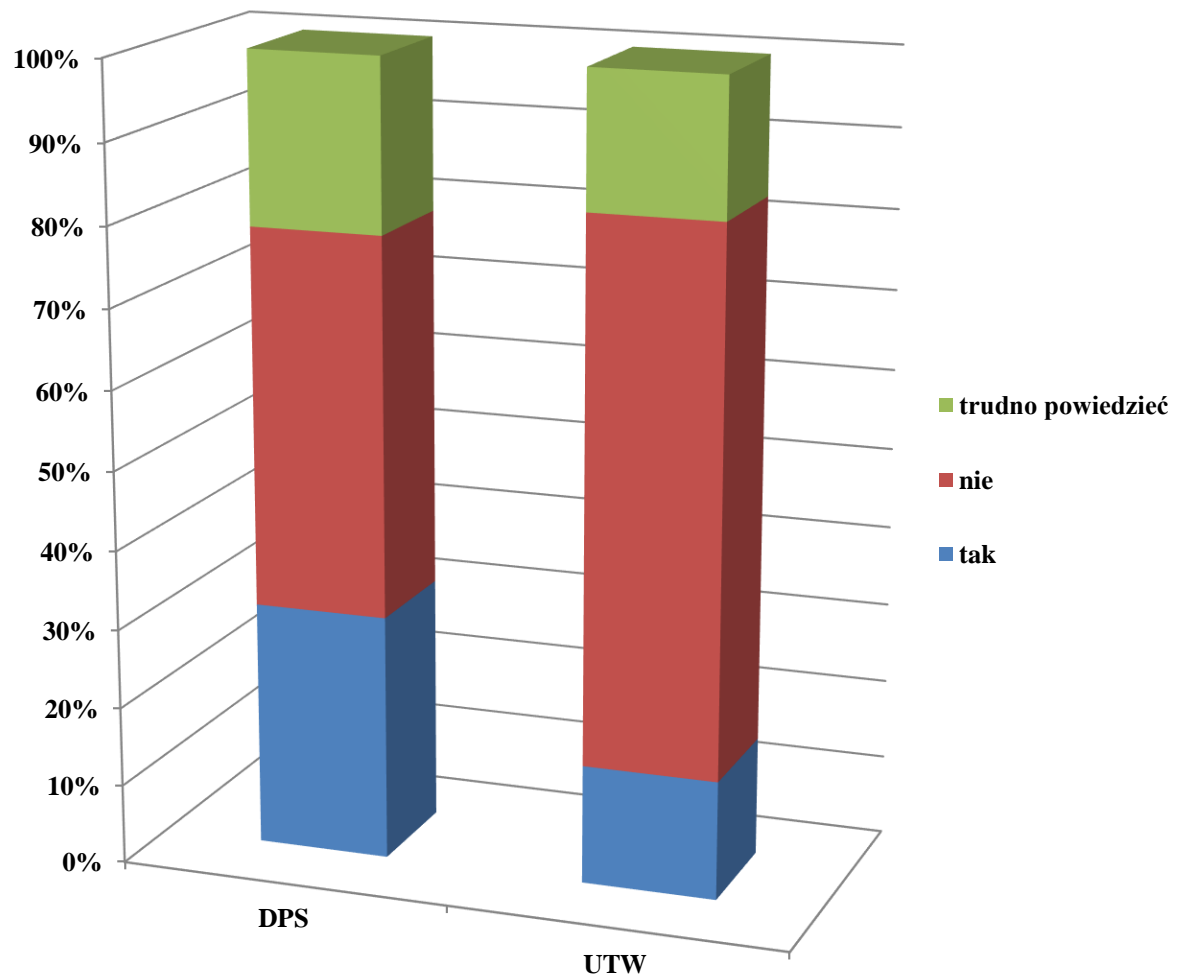
Osamotnienie - definicja

- ▶ doświadczenie przez osobę poczucia braku bliskich więzi i wspólnotowości z innymi ludźmi, odzwierciedlające przykry stan psychiczny wynikający z niedostatecznej liczby i jakości kontaktów społecznych, łączący się z cierpieniem i bólem psychicznym
- ▶ Samotność może występować razem z osamotnieniem, chociaż nie jest to konieczny warunek.



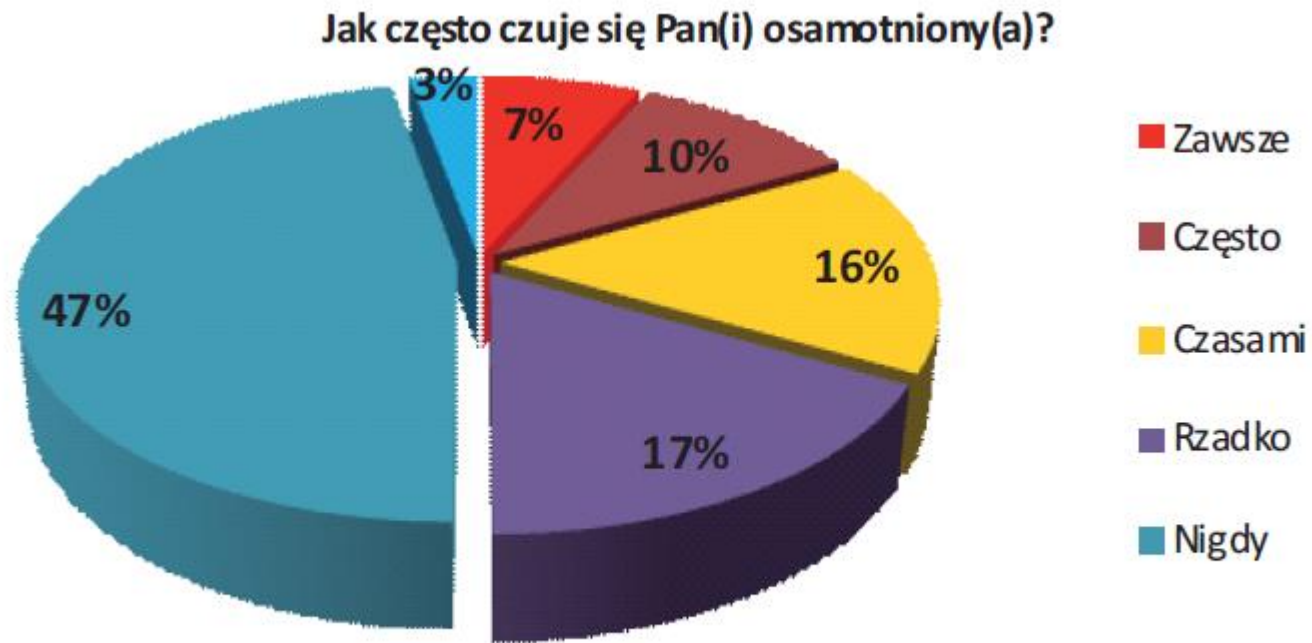
Rycina 12. Odpowiedzi respondentów na pytanie „Czego obawiacie się P. najbardziej, myśląc o swojej starości?”

Jakie problemy w sferze psychicznej napotykają osoby starsze?			Grupa				Ogółem
			Gimnazjum	Studenci	DPS	UTW	
samotność	tak	n	149	69	81	111	410
		%	74,5%	34,5%	40,5%	55,5%	51,3%
	nie	n	51	131	119	89	390
		%	25,5%	65,5%	59,5%	44,5%	48,8%
Ogółem		n	200	200	200	200	800
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%



Rycina 22. Odpowiedzi respondentów na pytanie „Czy P. jak osoba starsza odczuwa w życiu pustkę?”

Badanie ogólnopolskie



Rys. 1. Skala zjawiska osamotnienia

- ▶ Na ryzyko osamotnienia bardziej narażone są kobiety, osoby z wykształceniem podstawowym i niższym, renciści, mieszkańcy wsi, mieszkańcy wschodniego regionu Polski, osoby ubogie i osoby mieszkające samotnie.
- ▶ Czynniki te nakładają się na siebie, a za modelowy przykład osoby osamotnionej można uznać kobiety z wykształceniem podstawowym, mieszkające samotnie na wsi we wschodnim regionie Polski i utrzymujące się z renty.
- ▶ Na ryzyko osamotnienia mniej narażeni są mężczyźni, osoby z wykształceniem zawodowym lub wyższym, osoby aktywne zawodowo, mieszkańcy miast powyżej 500 tys. osób, osoby niemieszkające samotnie.
- ▶ Czynniki te, podobnie jak w przypadku osób osamotnionych, częściowo nakładają się na siebie, a typowym przedstawicielem grupy osób zintegrowanych społecznie jest wykształcony, aktywny zawodowo mężczyzna mieszkający w dużym mieście i prowadzący z partnerką wspólne gospodarstwo domowe.

- ▶ Osoby starsze często nie rozumieją terminu osamotnienie bądź używają zamiast niego słowa samotność.
- ▶ Osamotnienie/samotność kojarzona jest przede wszystkim z uczuciem pustki i brakiem kontaktu z drugim człowiekiem.
- ▶ Osamotnienie jest zjawiskiem powszechnym wśród rozmówców, każdy z badanych znał w swoim otoczeniu osamotnione osoby starsze.

- ▶ propozycje rozwiązań instytucjonalnych nakierowanych na wyjście z osamotnienia:
 - ▶ Kluby seniora, kluby czytelnicze, czyli miejsca spotkań z osobami w podobnym wieku, prowadzenie życia towarzyskiego.
 - ▶ Uniwersytety Trzeciego Wieku - nabywanie nowych umiejętności w towarzystwie osób starszych, uczenie się nowych rzeczy jako dodatkowy cel w życiu.
 - ▶ Akcje i imprezy skierowane do osób starszych, np. sylwester, pikniki, wieczory andrzejkowe.
 - ▶ Wyjazdy turystyczne, wycieczki dla osób starszych.
 - ▶ Kursy komputerowe, nauka obsługi narzędzi internetowych.
 - ▶ Wprowadzenie do przestrzeni publicznej ułatwień dla seniorów: więcej ławek i stolików, schodów ruchomych i wind.

- ▶ Samotność jest zjawiskiem powszechnym, ponadczasowym, ponad kulturowym, ahistorycznym i jest obecna z życia każdego człowieka w każdej fazie jego życia, choć - zdaniem E. Dubas - szczególnie dramatyczna jest w dzieciństwie i na starość.
- ▶ Jest stanem przejawiającym się w faktycznym pozbawieniu bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem nie tylko w wymiarze psychicznym, emocjonalnym, ale i fizycznym. Samotność jest doświadczeniem złożonym i wielowymiarowym.

Ujęcia samotności

- ▶ W literaturze przedmiotu istnieje wiele ujęć samotności.
- ▶ A.A. Zych ujmuje ją z perspektywy braku relacji, więzi z drugą osobą, z innymi ludźmi. Jego zdaniem samotność jest więc pewnym stanem psychicznym braku „*odczuwania bliskiej osoby i/lub towarzystwa oraz opuszczenia przez innych ludzi bądź życie w izolacji od innych osób, bez bliskich, rodziny, przyjaciół czy znajomych*”.
- ▶ Podobnie uważa J. Koziński, wyłuszczając jako podłoże samotności świadome przekonanie człowieka o utracie relacji emocjonalnych z innymi oraz ze światem przyrody. Jego zdaniem samotność człowieka to „*świadome przekonanie o utracie lub zagrożeniu emocjonalnych kontaktów z ludźmi oraz przyrodą. Samotność jest rodzajem osobistego doświadczenia, podobnie jak doświadczenie szczęścia lub lęku. Rodzi się ona wtedy, gdy jednostka zdaje sobie sprawę, że więzi uczuciowe między nią a światem zostały zerwane czy osłabione*”.

- ▶ Samotność, zdaniem Dyczewskiego, można rozpatrywać również jako swoistą refleksję człowieka nad istnieniem, poszukiwaniem sensu życia, świata i swego działania; jest stanem koncentracji i **pogłębieniem kontaktu z drugim człowiekiem**, światem, Bogiem oraz samym sobą.
- ▶ Analizując wielość ujęć samotności, możemy wskazać na trzy wspólne cechy:
 - ▶ samotność wynika z niewystarczających stosunków międzyludzkich,
 - ▶ jest doświadczeniem subiektywnym,
 - ▶ jest nieprzyjemna i stresująca.

Typy samotności

- ▶ Przyjmując kryterium istoty człowieka jako jednostki społecznej i emocjonalnej, wyróżnić można dwa typy samotności: **społeczną** oraz **psychologiczną (emocjonalną)**.
- ▶ Samotność społeczna często nazywana samotnością fizyczną, utożsamiana jest z brakiem przyjaźni, wspólnoty, towarzystwa. Bez takiego doświadczenia człowiek czuje się wyalienowany, oddzielony od społeczności ludzkiej.
- ▶ J. Gajda dzieli samotność społeczną na całkowitą i częściową:
 - ▶ Samotność częściowa - zauważa się brak więzi naturalnych człowieka, ale utrzymuje on trwałe kontakty osobiste z innymi ludźmi.
 - ▶ Samotność całkowita - brak więzi naturalnej połączony jest z brakiem trwałych styczności osobistych. Jest to zjawisko podobne do „izolacji społecznej”, tzn. braku obecności innych ludzi i fizycznego z nimi kontaktu.

- ▶ Samotność społeczna i emocjonalna są względnie niezależne.
- ▶ Można żyć w grupie i mieć poczucie przynależności, a pomimo to być samotnym, gdyż więzi emocjonalne są zbyt słabe.
- ▶ Może być również i odwrotnie, a więc mimo poczucia bliskich kontaktów z osobami czuć się osamotnionym z powodu braku przynależności do grupy.

Podział samotności

- ▶ samotność społeczna, będąca efektem braku więzi społecznych czy też braku przynależności do wspólnoty;
- ▶ samotność personalna wynikająca z braku związków personalnych i intymnych, które są wyrazem izolacji przeżywanej przez jednostkę;
- ▶ samotność kulturowa, wyróżniająca się odizolowaniem od życia społeczności, jej kultury, występująca tam, gdzie żyją mniejszości etniczne, osoby niepełnosprawne;
- ▶ samotność komunikacyjna, która wynika z trudności w odbieraniu werbalnym i pozawerbalnym sygnałów nadawanych przez innych ludzi oraz niskiego poziomu dojrzałości społecznej;
- ▶ samotność moralna, która jest efektem braku równowagi pomiędzy światem wartości wewnętrznych a światem wartości zewnętrznych

Uwarunkowania poczucia samotności wg Mortensona

- ▶ czynnik kulturowy:
 - ▶ czynniki kulturowe wyłaniają się najczęściej, gdy z powodu złego stanu zdrowia starsza osoba musi zamieszkać w domu pomocy lub innej instytucji opiekuńczej
 - ▶ musi się ona wówczas dostosowywać do innych zwyczajów, porządku dnia, czy chociażby kuchni
 - ▶ do tej grupy czynników zaliczyć można również samotność moralną, która objawia się wyobcowaniem związanym z wartościami i tradycjami, które nie znajdują swojego poparcia w otoczeniu
 - ▶ przykładowo taka sytuacja może się zdarzyć, gdy starsza osoba zależna jest od innych osób, np. dzieci lub opiekunek w domu pomocy, do których musi się dopasować

▶ samotny styl życia:

- ▶ tendencja, którą coraz częściej preferują mieszkańcy dużych miast (tzw. „single”)
- ▶ bycie singlem nie musi przekształcić się w samotność i osamotnienie, ale jednak prawdopodobieństwo wystąpienia takich konsekwencji jest duże w grupie osób, która przyjęła taki styl życia
- ▶ jak pokazują badania nad satysfakcją życiową u osób starszych, największy procent osób niezadowolonych życiowo występuje właśnie w tej grupie

▶ utrata najbliższych (wdowieństwo):

- ▶ tego typu samotność ma wpływ na stan osamotnienia, ale i na depresję, jak i także na znaczne pogorszenie się kondycji fizycznej
- ▶ według skali oceny przystosowania społecznego, badającej poziom stresu związanego z określonymi wydarzeniami życiowymi i ogólny poziom stresu, śmierć współmałżonka ma najwyższą wartość - 100 punktów. Dla porównania, niżej w tabeli znalazł się rozwód (73 pkt.) i separacja (65 pkt.)
- ▶ w starszym wieku śmierć staje się bardziej powszechna (umierają przyjaciele, czasem młodszy członkowie rodziny, sąsiedzi), ale jednak śmierć współmałżonka jest najsilniejszym przeżyciem
- ▶ według statystyk starość jest zdecydowanie sfeminizowana i wdów jest znacznie więcej niż wdowców:
 - ▶ w wieku 65 lat i starszym na 100 mężczyzn przypada 165 kobiet, zaś w wieku podeszłym, 85 lat i więcej, na 100 mężczyzn przypada aż 277 kobiet

- ▶ w kontekście wdowieństwa (i nie tylko) należy podkreślić istotność kontaktów rodzinnych, bowiem wsparcie od najbliższych daje najwięcej sił i stymulacji do dalszego życia
- ▶ bliskość jest przeciwieństwem samotności, dlatego bardzo ważną rolę w poczuciu bliskości odgrywają stosunki z dziećmi - wpływają one na samopoczucie, satysfakcję z życia i ogólny wynik tzw. bilansu życiowego
- ▶ negatywna ocena stosunków z dziećmi wpływa na brak satysfakcji z życiowych dokonań oraz w dużym stopniu na brak satysfakcji z życia

- ▶ następną grupą czynników dotyczy samotności spowodowanej chorobą, zarówno psychiczną, jak i fizyczną
- ▶ często osoby, które są hospitalizowane, dobrze zdają sobie sprawę z zaistniałej sytuacji - umieszczone w szpitalach, domach opieki, czują się odizolowane, zmarginalizowane, osamotnione
- ▶ takie miejsca nie sprzyjają polepszaniu kondycji zdrowotnej, szczególnie pod względem psychicznym - osoby niesprawne fizycznie, które pozostają w swoim domu, są w dużo lepszej sytuacji, mogą przebywać w swoim środowisku dzięki opiece rodziny lub pielęgniarce
- ▶ takie osoby mają dużo lepsze samopoczucie i - jeśli to możliwe - szybciej wracają do zdrowia; poza tym choroba wiąże się tu z mniejszym stresem, jaki wywołuje zmiana otoczenia i adaptacja do nowych warunków

- ▶ zjawiskiem wartym zauważenia jest „sprzężenie zwrotne” między chorobą a samotnością
- ▶ nie tylko choroba jest przyczyną samotności, ale i samotność uważana jest przez geriatrów za przyczynę chorób okresu starości
- ▶ osoby starsze, samotnie zamieszkujące swoje domy, rzadko są zdrowe - zazwyczaj cierpią one na tzw. choroby „w starości”, czyli głównie choroby metaboliczne i cywilizacyjne, do których należy m.in. choroba zwyrodnienia stawów, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, osteoporoza, problemy ze wzrokiem i słuchem
- ▶ zaniedbywanie tych chorób powoduje ich pogłębianie się
- ▶ starsze osoby nie są już tak zaradne i mobilne jak kiedyś, dlatego potrzebna jest im osoba, która zajęłaby się doglądaniem, zgodnie z zaleceniami lekarskimi, systematycznego wykupywania i przyjmowania leków, stałą kontrolą lekarską itp.
- ▶ przykładem tego jest sytuacja, gdy starsza osoba, chora na cukrzycę, zapomina o przyjęciu insuliny, co w konsekwencji może doprowadzić do zapaści i zgonu

- ▶ kolejnym problemem, na który warto zwrócić uwagę, jest to, że samotni seniorzy stosunkowo często odżywiają się nieprawidłowo
- ▶ wyraźne jest to u osób, które czują się osamotnione lub mają depresję i straciły motywację do dbania o swoje zdrowie
- ▶ skutkować to może np. niedożywieniem, które powoduje spadek masy, osłabienie organizmu, zanik tkanki mięśniowej (niedobory białkowe)
- ▶ czasem skutki mogą łączyć się z występowaniem u osób starszych innych też objawów psychicznych, takich jak: zmęczenie, zmienność nastroju, objawy rzekomo-nerwicowe, osłabienie pamięci, otępienie, lęk, niepokój, czy też pobudzenie psychomotoryczne

▶ świadomość nieuchronnej śmierci:

- ▶ poczucie samotności może być tym większe, im bliżej znajduje się koniec życia, a perspektywy na przyszłość już nie ma
- ▶ starszy człowiek koncentruje się przede wszystkim na teraźniejszości i przeszłości - taką zmianę w myśleniu psychologowie nazywają „zmianą horyzontu czasowego”
- ▶ charakterystyczne dla osób starszych jest poczucie, że „coś się wypełniło”, „dokończyło”; tłumaczy to duże przywiązanie osób starszych np. do wystroju mieszkania czy konkretnych przedmiotów, z którymi senior jest związany
- ▶ w skrajnych sytuacjach brak myślenia o przyszłości prowadzi do zaniedbania zdrowia
- ▶ znamienne jest też brak celów - ludzie starsi raczej negatywnie myślą o swojej przyszłości (ponieważ nie będzie ona długa) i nie wybiegają daleko ze swoimi planami

- ▶ Omówioną grupę czynników warto uzupełnić dwoma kolejnymi:
 - ▶ zanik tradycji mieszkania wielopokoleniowego
 - ▶ dawniej rodzice i ich dzieci mieszkali razem - taka sytuacja miała wiele korzyści: z jednej strony dziadkowie wychowywali wnuki, kiedy rodzice byli w pracy, ale także dzieci oraz dorośli mieli też możliwość „oswajania” się ze starością, zaś dzieci i wnuki w naturalny sposób pełnili rolę pielęgnacyjno-opiekuńczą
 - ▶ przyczynami zaniku tego stanu rzeczy jest inna sytuacja gospodarcza i inne możliwości i standardy mieszkaniowe, jak również emigracja i migracja młodszego pokolenia z przyczyn zarobkowych
 - ▶ nieumiejętność spędzania wolnego czasu
 - ▶ nieumiejętność spędzania wolnego czasu odnosi się przede wszystkim do wcześniejszego trybu życia seniora
 - ▶ jeżeli osoba za młodu nie potrafiła zorganizować sobie wolnego czasu albo była tak zajęta pracą, że nie musiała tego robić, to na starość będzie miała problemy z zagospodarowaniem dużej ilości wolnego czasu, którą będzie miała
 - ▶ nuda, zawężone grono znajomych, zapracowanie młodych, nie mających czasu na częste odwiedziny, prowadzą do poczucia samotności i bezużyteczności oraz poczucia braku zainteresowania i zaniedbania ze strony najbliższych

Wykluczenie społeczne

- ▶ ważną grupą przyczyn poczucia samotności stanowi grupa czynników związana z wykluczeniem społecznym
- ▶ marginalizacja społeczna osób starszych spowodowana jest tym, że grupa ta postrzegana jest przez społeczeństwo za niepełnowartościową
- ▶ główne powody takiego wizerunku to:
 - ▶ zmniejszone umiejętności przystosowania się do szybkiego tempa życia i zmieniającego się otoczenia,
 - ▶ idące za tym zmiany mentalne i obyczajowe,
 - ▶ zmiana języka (używanie nowych słów, często zaczerpniętych z języka angielskiego),
 - ▶ technologizacja życia.
- ▶ starsze osoby gubią się w tym „szumie nowych informacji” i trudno im się do tego wszystkiego dostosować

- ▶ E. Trafiałek wyróżnia kolejną kategorię wiekową, dzielącą starych od młodych, a mianowicie technologiczną
- ▶ według niej o starości nie decyduje wiek kalendarzowy, ale utracenie zdolności przystosowania się do zmieniających się warunków życia, zarówno własnego, jak i społecznego
- ▶ dodatkowo za symptom „konserwatywności” utożsamianej ze starością uznaje się powszechnie lęk przed komputerem i Internetem, przed telefonem komórkowym, przed założeniem konta w banku, przed obsługą bankomatów

- ▶ kolejnym powodem marginalizacji osób starszych jest identyfikacja ludzi starszych z dawnym ustrojem
- ▶ realia życia, w jakich dorastali i żyli dziadkowie, mocno odcisnęły się na ich życiu, sposobie myślenia i mentalności
- ▶ jak słusznie zauważa E. Trafiałek, *„obecne pokolenie to pokolenie specyficzne, prawdopodobnie niepowtarzalne, pokolenie głęboko doświadczone przez historię, zintegrowane silnie umocowaną w świadomości wspólnotowością życia w określonych realiach społeczno-politycznych”*
- ▶ to pokolenie nauczone zostało pokory, akceptacji stanu rzeczy takim, jaki jest - nie nagłaśnia swych potrzeb, nie zabiega o nowe prawa, o przestrzeganie praw już zagwarantowanych, nie artykułuje swoich potrzeb
- ▶ często widać to w kontaktach z urzędnikami, czy też w relacjach z pracownikami ochrony zdrowia (czy z innymi świadczeniodawcami), kiedy seniorzy biernie zachowują się wobec złego traktowania
- ▶ zawiłości historyczno-polityczne doprowadziły do tego, że pomimo faktu, że ludzie żyli w jednym czasie, to jednak w różnych realiach i w konsekwencji mają inną, subiektywną ocenę przeszłości

Stereotypizacja osób starszych jako przyczyna wykluczenia społecznego

- ▶ mity dotyczące społecznych wyobrażeń starzenia się i starości:
 - ▶ mit umocnienia się poglądów i postaw konserwatywnych,
 - ▶ spadek możliwości dokonywania osiągnięć,
 - ▶ utrata zdolności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów,
 - ▶ zahamowanie możliwości rozwoju (również możliwości intelektualnych),
 - ▶ mit aseksualności człowieka starego
- ▶ Informacje, jakich dostarczają współcześni naukowcy i ich badania, zaprzeczają tym sądom.
- ▶ Niestety młodsze pokolenie nie ma właściwej wiedzy na temat (czekającej ich przecież) fazy starości i powyższe stereotypy funkcjonują jako powszechnie przyjmowane przesłanki o starości.

Ageizm

- ▶ Pojęcie ageizmu pojawiło się w późnych latach 60. XX wieku.
- ▶ Jego twórcą jest brytyjski gerontolog Robert Butler.
- ▶ Definiuje się je jako stereotypy i uprzedzenia odnoszące się do starości i osób starych.
- ▶ Jest to kategoryzacja, degradacja starości i lekceważący stosunek do osób starych.
- ▶ Paradoksalną cechą ageizmu jest to, że wyrażany jest on również przez same osoby starsze, co może prowadzić do obniżenia ich oczekiwań odnośnie do jakości otrzymywanych świadczeń.
- ▶ Podstawami dla ageizmu są przede wszystkim: strach przed śmiercią i starością, kult i kultura młodości oraz nacisk na produktywność.

Najbardziej skrajne przykłady ageizmu

- ▶ Najbardziej niebezpieczne i agresywne postawy wobec seniorów związane są z bezrobociem i podejściem młodych ludzi, że starsze osoby „nie mają prawa” pracować, a jeśli pracują to jedynie „blokują etaty młodszym”.
- ▶ Do tego dochodzi przykre przekonanie ludzi młodych, że trzeba pracować na kogoś, kto już nie pracuje, czyli traktowanie emeryta jako „pasożyta”.
- ▶ Dodatkowo zanik wspólnej więzi, związanej z rozbiciem wielopokoleniowości rodzin, prowadzi do traktowania starszej osoby jako ciężaru, a konieczności niesienia pomocy - jako nieprzyjemnego obowiązku.

Wpływ samotności na stan zdrowia seniorów

- ▶ Poczucie osamotnienia jest jednym z najważniejszych czynników mających negatywny wpływ na zdrowie i życie osób starszych, niemal równie ważnym co bieda - wynika z najnowszych badań naukowców z USA, o których informuje serwis EurekAlert.
- ▶ Poczucie samotności jest głównym predyktorem ryzyka rozwoju depresji u osób w podeszłym wieku!
- ▶ Badania, którymi kierował prof. psychologii z University of Chicago John Cacioppo wykazały, że poczucie skrajnego osamotnienia zwiększa ryzyko przedwczesnego zgonu u osób starszych o 14 proc., natomiast niski status społeczno-ekonomiczny - o 19 proc.
- ▶ Prof. Cacioppo przypomniał, że analiza wielu badań (tzw. meta-analiza) przeprowadzona w 2010 r. dowiodła, iż samotność zwiększa prawdopodobieństwo przedwczesnej śmierci dwukrotnie bardziej niż otyłość:
 - ▶ nie chodzi tu o samotność samą w sobie, ale raczej o subiektywne poczucie izolacji i osamotnienia, które jest szczególnie szkodliwe.

Jak radzą sobie z samotnością osoby starsze?

Typologia

- ▶ **aktywiści** - osoby starsze, które zaczynają angażować się w sprawy społeczne, polityczne, uczestniczą w debatach publicznych;
- ▶ **nianie** - osoby, które zajmują się opieką nad małymi dziećmi, najczęściej nad własnymi wnukami, choć zdarza się też, że nad obcymi, by dorobić sobie do emerytury czy renty;
- ▶ **pracusie** - osoby, które mimo przejścia na emeryturę nadal pracują zawodowo;
- ▶ **działkowicze** - osoby, które każdą wolną chwilę spędzają na własnej działce, w ogródku;
- ▶ **religijni** - dużo czasu poświęcają modlitwom, chodzeniu na nabożeństwa;
- ▶ **podróżnicy** - zwiedzają ciekawe miejsca, wyjeżdżają na wycieczki krajowe i zagraniczne;

- ▶ **domownicy** - najlepiej czują się we własnym domu, rzadko odwiedzają innych;
- ▶ **naukowcy** - zaczynają pogłębiać swoją wiedzę, dużo czytają, zapisują się na kursy, uczęszczają na Uniwersytety Trzeciego Wieku;
- ▶ **rozrywkowi** - lubią kontakty społeczne, często spotykają się z innymi, chodzą na spotkania dla samotnych czy na imprezy taneczne;
- ▶ **chorowici** - narzekają na swój stan zdrowia, często korzystają z porad lekarzy specjalistów, udają się do sanatorium;
- ▶ **sportowcy** - dużo czasu spędzają na ćwiczeniach fizycznych, dbają o swoją kondycję, biegają, chodzą na częste spacer;
- ▶ **atrakcyjni** - dbają o własny wygląd, często korzystają z usług kosmetyczki czy fryzjera, a nawet decydują się na operacje plastyczne;
- ▶ **permanently samotni** - osoby, które mieszkają samotnie lub też przebywają z innymi, ale mają duże poczucie osamotnienia.

Jak przeciwdziałać samotności?

- ▶ Uniwersytety Trzeciego Wieku:
 - ▶ Podstawowym celem organizacyjnym Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW) jest włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego oraz ich aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna.
 - ▶ UTW ma charakter placówki oświatowej, do której, bez względu na formalne wykształcenie, wstęp ma każdy senior.
 - ▶ Działalność Uniwersytetów Trzeciego Wieku jest wielopłaszczyznowa i odpowiada na potrzeby wyższego rzędu starszych osób.
 - ▶ Po pierwsze - zaspokajają potrzeby czysto poznawcze przez organizowanie licznych wykładów i seminariów z różnych dziedzin życia oraz towarzyszące tym wydarzeniom dyskusje.
 - ▶ Przez przebywanie w grupie rówieśniczej tworzy się społeczność uniwersytecka, w której każdy ma swoje miejsce, co z kolei zaspokaja potrzebę poczucia przynależności do grupy.
 - ▶ Uczestnictwo w takiej grupie daje możliwość poznania nowych osób, które są w podobnym momencie swojego życia, mają podobne zainteresowania i problemy. Jest to dobry grunt do nawiązania nowych znajomości lub nawet przyjaźni, co na pewno przeciwdziała samotności osób starszych.
 - ▶ Uniwersytet działa również profilaktycznie w kierunku prewencji geriatrycznej, poszerzając wiedzę seniorów o procesach starzenia się. Prowadząc zajęcia gimnastyczne, rehabilitacyjne i turystyczne, uwrażliwia seniorów na dbanie i utrzymywania dobrej kondycji fizycznej.

- ▶ Kolejną ważną funkcją tej placówki jest kompensowanie braków w wykształceniu, wiedzy, która służy lepszemu funkcjonowaniu w szybko zmieniającej się rzeczywistości, oferując np. zajęcia z obsługi komputera czy naukę języków obcych.
- ▶ Tym samym przeciwdziała ona wykluczeniu społecznemu uczestników oraz pomaga w relacjach międzypokoleniowych, gdzie często barierą jest brak porozumienia i brak wspólnych tematów.
- ▶ Poza tym uniwersytet organizuje różnego rodzaju zajęcia związane z zainteresowaniami, takie jak zespół wokalny lub warsztaty malarskie. Dodatkowo organizuje wyjścia do teatru, kina, muzeów, na koncerty, itp.
- ▶ Reasumując, UTW pełni nieocenioną rolę terapeutyczną dla swoich słuchaczy: wspiera w radzeniu sobie z kryzysami, aktywizuje oraz przeciwdziała marginalizacji i samotności.

▶ Kluby Seniora:

- ▶ są placówkami, których zadaniem jest przede wszystkim organizacja czasu wolnego starszych ludzi.
- ▶ Występują dwa rodzaje klubów seniora: kluby zakładowe, zlokalizowane przy zakładach pracy, i kluby środowiskowe, organizowane przy klubach, osiedlach i domach kultury, domach pomocy społecznej oraz domach dziennego pobytu.
- ▶ Cele działalności są specyficzne dla danych klubów, ale ogólnie rzecz ujmując sprowadzają się do organizowania i prowadzenia różnych form aktywności kulturalnej, fizycznej i społecznej.
- ▶ Wśród tych form występują: spotkania z ciekawymi gośćmi, kursy komputerowe, tworzenie sekcji zainteresowań typu: chór, sekcja turystyczna, taneczna, teatralna, plastyczna, literacka, itp.; organizowanie wolontariatu i akcji charytatywnych oraz wspólnego oglądania telewizji, dyskusje o filmach, wyjścia na imprezę kulturalną.
- ▶ Bardzo ważną działalnością klubów jest organizowanie dla jego członków wspólnych spotkań świątecznych, uroczystości, pielgrzymek.
- ▶ W takich miejscach potrzeby seniorów, takie jak: potrzeba przynależności, akceptacji, rozwoju, potrzeby poznawcze, a także potrzeba bycia przydatnym i potrzebnym, mają szansę zostać zaspokajane.

- ▶ Cztery podstawowe funkcje klubu seniora:
 - ▶ kompensacyjna (uzupełnia braki w kontaktach społecznych),
 - ▶ psychoterapeutyczna (ułatwia czas przejścia na emeryturę i radzenie sobie z kryzysami z tym związanymi),
 - ▶ integracyjna,
 - ▶ adaptacyjna (przystosowuje do zmian w warunkach życia).
- ▶ Klub Seniora swoim wielowymiarowym zakresem działania również przeciwdziała samotności i osamotnieniu osób starszych.
- ▶ Powstają też grupy samopomocowe, które wspierają się w codziennych i niecodziennych problemach.

Co można zrobić dla osoby starszej?

- ▶ Warto uświadamiać sobie i młodemu pokoleniu, jak istotną rolę osoba starsza pełni w rodzinie - to właśnie dziadkowie są skarbnicą wiedzy, tradycji, pamięci o historii.
- ▶ Dlatego warto szukać jak najwięcej dróg komunikacji międzypokoleniowej:
 - ▶ pytać o wspomnienia starszych osób, o historię rodziny, o wydarzenia historyczne w których brali udział,
 - ▶ rozmawiać z osobami starszymi o tym co się obecnie dzieje, wprowadzać je w bieżące problemy, opowiadać o współczesnej rzeczywistości,
 - ▶ pomagać osobom starszym w funkcjonowaniu w technologicznej rzeczywistości: pomagać oswoić się z komórką, kartą płatniczą czy z komputerem (Internetem).

Zakończenie

- ▶ tekst pięknej modlitwy, znalezionej w klasztorze oo. Kamilianów w Białej Prudnickiej, która pokazuje to jak niewiele trzeba by pomóc staremu człowiekowi w samotności

„Błogosławieni, którzy chcą ze mną rozmawiać, nie żałując czasu i serca.

Błogosławieni, którzy nie mówią nigdy: „tę historię słyszę po raz trzeci”.

Błogosławieni, którzy wiedzą, że moje uszy z trudem chwytają już dźwięki.

Błogosławieni, którzy przebaczą mi drżącym dłoniom i wlekącym się nogom.

Błogosławieni, którzy pamiętają, że moje oczy coraz mniej widzą.

Błogosławieni, dzięki którym czuję się jeszcze potrzebny światu i ludziom.

Błogosławieni, którzy swą codzienną dobrocią ułatwiają mi drogę do wiecznej Ojczyzny”

Dziękuję za uwagę! 😊



DEMOTYWATORY.PL

Szanuj, pomagaj i kochaj
starszych ludzi

Bo oni byli tacy jak my, a my będziemy tacy jak oni