



MAZOWIECKIE  
CENTRUM POLITYKI  
SPOŁECZNEJ

25<sup>lat</sup> Mazowsze



# Praca socjalna z osobami starszymi

---

Warszawa, 18 sierpnia 2023r.

Teresa Wagner-Tomaszewska

## Zanim zaczniemy ...



- Seniorzy to grupa, która systematycznie rośnie w siłę.
- Dzieje się to pod wieloma względami:
  - jest to grupa, która cechuje się coraz dłuższym życiem;
  - dzisiejsza grupa seniorów jest coraz częściej zauważana w reklamie, filmie czy Internecie;
  - jest to grupa, która chce być aktywna i szuka tej aktywności w wielu wymiarach:
    - społecznym,
    - fizycznym,
    - poznawczym.

## Zanim zaczniemy ...



- Polska tak jak i inne kraje Europejskie wchodzi w nowy moment dla swojego rozwoju.
- Tym momentem jest starzejące się społeczeństwo, w którym właściwie nie ma przyrostu naturalnego.
- Pociąga to za sobą wiele nowych wyzwań, z którymi nasze społeczeństwo musi się mierzyć.
- Unia Europejska oraz Światowa Organizacja Zdrowia projekt aktywnego starzenia się wskazuje jakie są priorytety.

## Zanim zaczniemy ...

### Działania na rzecz ochrony zdrowia osób starszych



- indywidualne:
  - osobista troska seniora o swój stan zdrowia,
  - wypełnianie czasu wolnego,
  - ewentualna edukację,
  - kontakty z innymi,
  - rozwój zawodowy.

## Zanim zaczniemy ...

### Działania na rzecz ochrony zdrowia osób starszych



- **społeczne:**
  - kontakty z rodziną,
  - kontakty z przyjaciółmi,
  - kontakty ze znajomymi,
  - udział w życiu społecznym – środowiskowym,
  - aktywizacja zawodowa.

## Zanim zaczniemy ...

### Jakie potrzeby mają osoby starsze?

- wykonywania społecznie użytecznych działań,
- uznania za część społeczeństwa,
- wypełnienia, zapełnienia nadmiaru czasu wolnego w sposób go satysfakcjonujący,
- utrzymania normalnych stosunków towarzyskich,
- uznania jako jednostki,
- autoekspresji,
- odpowiedniej stymulacji psychicznej i umysłowej,
- dostępu do opieki zdrowotnej,
- ustalonego trybu życia i utrzymywania stosunków z rodziną,
- duchowej satysfakcji.

## Senior – kto to taki?



- W dawnej Polsce mianem seniora określało się feudata albo najstarszego męskiego przedstawiciela rodu.
- Obecnie seniorem nazywa się osoby starsze o niejasno zdefiniowanym wieku.
- Dla większości osób żyjących w Polsce wiek senioralny zaczyna się po 60 roku życia.
- Według Głównego Urzędu Statystycznego umowną granicę starości w Polsce osiąga się między 60, a 65 rokiem życia.

## Proces starzenia człowieka - sfera somatyczna

### Wraz z upływem lat:

- zmniejsza się zdolność przystosowania człowieka do wysiłku fizycznego, do zmian w sposobie odżywiania, do zmian temperatury,
- organizm człowieka starzeje się i traci zdolności adaptacyjne,
- następują zmiany w wyglądzie fizycznym, narządach i systemach regulacyjnych organizmu,
- nasilają się odczuwane wcześniej kłopoty ze zdrowiem.

### Starość cechuje tzw. wielochorobowość, a wśród chorób towarzyszących okresowi starości wymienia się na ogół:

- chorobę nadciśnieniową, miażdżycę, niedokrwienność,
- chorobę serca, cukrzycę, reumatoidalne zapalenie stawów, choroby kości,
- demencję, chorobę Alzheimera oraz chorobę Parkinsona.

**Starzenie się biologiczne** może jednak wyglądać odmiennie w zakresie różnych funkcji, sprawność fizyczna człowieka starego uzależniona jest bowiem od wcześniejszych etapów życia, ról społecznych, stylu życia, przejawianej aktywności, zachowań prozdrowotnych, a także czynników środowiskowych (tj.: warunków pracy, stresu, stanu środowiska przyrodniczego).





## Proces starzenia człowieka - sfera psychiczna

- Zmiany w wieku „senioralnym” wpływają niekorzystnie również na sprawność psychiczną seniora.
- Determinują sprawność i sytuację psychospołeczną starszej osoby, przyczyniając się nierzadko do jej społecznej izolacji, depresji i utraty poczucia własnej godności.
- Część seniorów nie potrafi poradzić sobie ze zmieniającym się ciałem i wykazuje nadmierną, przesadną ostrożność, bądź popada w stany depresyjne.
- Zmiany psychiczne dotyczą sfery osobowości i inteligencji człowieka starego.
- Cechy charakteryzujące ludzi starych:
  - skłonność do unikania ryzyka,
  - niechęć do zmian,
  - zubożenie emocjonalne,
  - słabnięcie uczucia złości,
  - ograniczenie zdolności twórczych.

## Proces starzenia człowieka - sfera psychiczna

- W kwestii inteligencji zauważa się, iż wraz z wiekiem pewne jej składowe pogarszają się, kiedy inne pozostają na tym samym poziomie.
- **Człowiek starszy:**
  - boryka się ze słabnącą pamięcią pierwotną, co utrudnia zapamiętywanie nowych treści.
  - zmniejsza się przerzutność uwagi, następuje spowolnienie psychomotoryczne oraz myślenie abstrakcyjne.
- Na stałym poziomie pozostaje u osób starszych wiedza, zdolność rozwiązywania codziennych problemów, umiejętność wnioskowania oraz zdolność rozróżniania co jest właściwe, a co nie.
- Człowieka starszego charakteryzuje posiadanie bogactwa wiedzy życiowej, która była zdobywana przez cały produkcyjny okres życia i pozwalała na dynamiczną i twórczą pracę, a w okresie starości może być wykorzystana w innych sytuacjach i traktowana w kategoriach mądrości życiowej.

## Proces starzenia człowieka - niepełnosprawność



- **Niepełnosprawność** to długotrwały stan, w którym występują pewne ograniczenia w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka.
- Ograniczenia te spowodowane są na skutek obniżenia funkcji fizycznych albo psychicznych.
- To także uszkodzenie, czyli utrata albo wada psychiczna lub fizjologiczna, anatomiczna struktur organizmu.

## Proces starzenia człowieka - niesamodzielność



- **Osoba niesamodzielna** – oznacza to osobę, u której stwierdzono konieczność stałej albo długotrwałej opieki lub/i pomocy innych osób w zakresie odżywiania, przemieszczania się, pielęgnacji ciała, higieny osobistej i otoczenia oraz prowadzenia gospodarstwa domowego z powodu naruszenia sprawności organizmu.

## Odbieranie i przetwarzanie rzeczywistości tzw. wydłużony bodziec – reakcja



- Odbieranie i przetwarzanie rzeczywistości w kontekście starości i starzenia się stanowi obszar badań z zakresu psychologii, neuropsychologii i gerontologii.
- Starzenie może wpływać na różne aspekty percepcji i przetwarzania informacji, zarówno sensorycznych, jak i poznawczych.

## Odbieranie i przetwarzanie rzeczywistości tzw. wydłużony bodziec – reakcja

- Niektóre zmiany, które mogą wystąpić w procesie odbierania i przetwarzania rzeczywistości u osób starszych:
  - **zmysły i percepcja** – wraz z wiekiem zmysły mogą ulegać zmianom, co wpływa na sposób odbierania bodźców z otoczenia (np. wzrok może się osłabić, słuch może stawać się mniej wrażliwy a dotyk może być mniej precyzyjny – to może wpływać na jakość i dokładność informacji przekazywanych do mózgu);
  - **wolniejsze przetwarzanie poznawcze** – procesy poznawcze, takie jak rozumienie, pamięć, uwaga, myślenie, mogą działać u osób starszych wolniej – mogą mieć trudności w szybkim analizowaniu i przetwarzaniu złożonych informacji, co może wpływać na wydajność w podejmowaniu decyzji i reagowaniu na bodźce.

## Odbieranie i przetwarzanie rzeczywistości tzw. wydłużony bodziec – reakcja

- Niektóre zmiany, które mogą wystąpić w procesie odbierania i przetwarzania rzeczywistości u osób starszych:
  - **utrata uwagi selektywnej** – osoby starsze mogą mieć trudności w skupianiu uwagi na konkretnych bodźcach, a jednocześnie łatwiej mogą być rozpraszane przez nieistotne detale otoczenia;
  - **zmiany w pamięci** – pamięć krótkotrwała może się pogarszać w miarę starzenia, co może wpływać na zdolność do przechowywania i przypominania sobie nowych informacji – jednak pamięć długotrwała, zwłaszcza związana z doświadczeniami z przeszłości może nadal być silna;
  - **skłonność do stereotypów** – niektóre osoby starsze mogą mieć skłonność do używania stereotypów lub schematów myślenia, co może wpływać na ich interpretację rzeczywistości;
  - **zmiany emocjonalne** – procesy emocjonalne mogą również ulegać zmianom a wiekiem – niektórzy ludzie starsi mogą mieć tendencję do odbierania i reagowania na sytuacje emocjonalnie bardziej stabilnie, podczas gdy inni mogą mieć trudności w regulacji emocji.

## Odbieranie i przetwarzanie rzeczywistości tzw. wydłużony bodziec – reakcja



- Starzenie się wpływa na różne osoby w różny sposób.
- Istnieją znaczne indywidualne różnice w zdolnościach poznawczych i percepcyjnych wśród osób starszych.
- Dodatkowo, styl życia, aktywność intelektualna, dieta i inne czynniki mogą wpływać na to, jak starzenie się wpływa na nasze zdolności poznawcze.
- Ważne jest aby zrozumieć te zmiany i dostosować podejście do opieki nad osobami starszymi, a także promować aktywność umysłową i fizyczną, które mogą pomóc w utrzymaniu zdrowych funkcji poznawczych na starsze lata.



## Choroby wieku podeszłego - depresja

- **Depresja – czego nie mówić osobom w depresji:**
  - „Weź się w garść”,
  - „Musisz się z tego otrząsnąć”,
  - „Gdybyś regularnie ćwiczył, przeszłyby ci złe nastroje”,
  - „Weź się do roboty”,
  - „Za dużo odpuszczasz, walcz, ciśnij”,
  - „Wiem co czujesz”,
  - „Myśl pozytywnie”,
  - „Wiecznie nic ci się nie chce”,
  - „Inni mają jeszcze gorzej”,
  - „Uśmiechnij się”,
  - „Smutek urodzie szkodzi”.

## Choroby wieku podeszłego - zmiany otępienne

WIEDZA W PIGUŁCE

### DEMENCJA

OBJAWY

- Problem z myśleniem abstrakcyjnym, problem z realizacją zdań i planów. **2+2=?**
- Dezorientacja w czasie i przestrzeni. Trudność z interpretacją i orientacją.
- Chowanie rzeczy w dziwnych miejscach.
- Problem ze znalezieniem właściwego słowa. **P A D I O C M**
- Zmiany w nastroju, zachowaniu. Wycofanie się z życia społecznego.
- Trudności w wykonywaniu codziennych czynności.
- Problemy z pamięcią.

www.seniovita.pl Seniovita

<https://www.facebook.com/seniovita/photos/a.148009305300503/2521146664653410/?type=3>

### DEMENCJA STARCZA

#### Objawy psychotyczne w otępieniu

OMAMY

UROJENIA

ZESPÓŁ BŁĘDNEGO ROZPOZNAWANIA

CAREEXPERTS

<https://careexperts.pl/demencja/miniprzewodnik-o-demencji>

### DEMENCJA STARCZA

#### Najczęstsze przyczyny demencji

- zmiany zwyrodnieniowe typu alzheimerowskiego **50%**
- patologia naczyniowa **13%**
- proces mieszany naczyniowy i alzheimerowski **25%**

CAREEXPERTS

## Choroby wieku podeszłego - objawy somatyczne

- Istotny udział mają emocje, przede wszystkim tłumione sytuacje konfliktowe lub przeżywany wielokrotnie gniew.
- Najczęściej to miażdżyca, cukrzyca i osteoporoza.
- **Cukrzyca** - wpływ na chorobę ma także zła dieta oraz brak aktywności fizycznej - jest to choroba wyniszczająca, dlatego należy ją leczyć.
- **Miażdżyca** – związana jest z niezdrową dietą, bogatą w cholesterol - rozwija się latami na skutek odkładania się lipidów w ścianach naczyń, co prowadzi do zwężenia ich światła - naczynia krwionośne przestają dostarczać krew do tkanek, czego wynikiem może być udar mózgu, zawał serca lub choroba wieńcowa.
- **Osteoporoza** - polega na obniżeniu wytrzymałości kości, co prowadzi do zwiększenia ich łamliwości - powód to niewystarczająca ilość wapnia, białka i witaminy D oraz brak aktywności fizycznej.
- **Choroba zwyrodnieniowa stawów** - przyczyna - najczęściej nadmierne obciążenie kręgosłupa i brak aktywności fizycznej - może prowadzić do ograniczenia ruchomości stawów, a finalnie do problemów z poruszaniem się.
- **Seniorzy borykający się z pierwszymi objawami tych chorób, powinni korzystać z pomocy doświadczonych opiekunów oraz lekarzy i pielęgniarek.**

## Choroby wieku podeszłego - samotność



- **Samotność** ma wymiar fizyczny i wiąże się z realnym brakiem innej osoby w najbliższym otoczeniu.

A. Chabior, A. Fabiś, J. Wawrzyniak, Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich

## Choroby wieku podeszłego - osamotnienie



- **Osamotnienie** zaś jest zjawiskiem typu emocjonalnego i polega na poczuciu braku więzi oraz zrozumienia z najbliższymi osobami.

A. Chabior, A. Fabiś, J. Wawrzyniak, Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich

Praca z filmem „Zasady pracy z seniorami”

## Zasady pracy z seniorami

- **Opieka gerontologiczna:**
  - działalność profesjonalnych i nieprofesjonalnych służb, mającą na celu kreowanie uwarunkowań rozwojowych osób starszych, pozwalających zrealizować potrzeby w jak największym stopniu samodzielnie przez sam podmiot;
  - opieka nad osobami starszymi koncentruje się na stwarzaniu szans rozwojowych, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb jednostkowych osoby starszej;
  - proces ten uwzględnia i bezwzględnie respektuje subiektywne odczucia podopiecznego;
  - zakres, intensywność i formy opieki realizowane są na warunkach podopiecznych, w relacjach partnerskich, choć zbudowanych na relacjach zależności;
  - jedynym ograniczeniem decyzyjności seniora jest jego niedyspozycja psychiczna, która odpowiedzialność za proces opieki przekierowuje na opiekuna;
  - naczelną zasadą opieki gerontologicznej - wielopłaszczyznowy charakter, uwzględniający rozwój fizyczny, psychiczny i duchowy;
  - cele opieki gerontologicznej - permanentny rozwój człowieka starego w każdym etapie jego życia, włącznie z umieraniem.

## Zasady pracy z seniorami

- **Opieka paliatywna:**
  - odwołuje się do ruchu hospicyjnego
  - cel - uśmierzanie bólu fizycznego i psychicznego, a także wsparcie duchowe
  - działania opiekuńcze skierowane są nie tylko do osób w stadium terminalnym choroby, ale także do ich najbliższych
  - zespół podejmujący działania opiekuńcze, musi być przygotowany do holistycznego podejścia do człowieka, uwzględniając każdą sferę jego funkcjonowania
  - złagodzenie bólu fizycznego jest jedynie podstawą do dalszej pracy - potrzeba zaangażowania się profesjonalnie działających członków zespołu hospicyjnego (lekarze, pielęgniarze, wolontariusze, członkowie rodzin, psychoterapeuci, psycholodzy, pedagodzy, opiekunowie, osoby duchowne).

## Zasady pracy z seniorami

- **Dbanie o jakość życia osób starszych oraz jej podnoszenie i utrzymywanie na satysfakcjonującym poziomie** (zgodnym ze standardami cywilizowanego państwa):
  - jeden z głównych celów i zadań pracownika socjalnego oraz opiekunów i innych pracowników służb społecznych;
  - jakość starości ma bowiem kluczowe znaczenie w procesie osiągania satysfakcji życiowej i bilansowania własnego życia;
  - jakość życia w starości określana jest przez poziom zaspokajania poszczególnych potrzeb seniora, wśród których istotne znaczenie zyskują takie determinanty funkcjonowania, jak:
    - zdrowie (poziom sprawności psychofizycznej),
    - kontakty społeczne i uczestnictwo w życiu (możliwość pracy i działalności społecznej, realizacji ról),
    - posiadanie bliskich i relacje z rodziną (poziom samotności i osamotnienia),
    - możliwości realizacji własnego planu (samorządność),
    - autonomia (niezależność osobista i np. ekonomiczna),
    - możliwości autokreacji i rozwoju (rozwój zainteresowań, pasje, edukacja).



## Zasady pracy z seniorami



- **Najpopularniejsza forma pracy z seniorem - terapia zajęciowa,** w której wyróżnia się metody:
  - arteterapia,
  - choreoterapia,
  - muzykoterapia,
  - filmoterapia,
  - ergoterapia,
  - socjoterapia,
  - crocheting,
  - dzierganie.

## Zasady pracy z seniorami

„Wszystkie opisane wyżej formy są nie tylko metodami pracy terapeutycznej, lecz przede wszystkim można je traktować i stosować jako formy profilaktyki gerontologicznej, zapobiegające negatywnym skutkom starzenia się. W tym obszarze ważne jest, że pracownik socjalny ma możliwość wpłynięcia na pojawienie się zadowolenia z życia poprzez:

- usprawnienie seniora,
- pobudzenie do (dalszej) aktywności,
- rozwinięcie umiejętności życia codziennego,
- umożliwienie nawiązania kontaktów towarzyskich,
- ułatwienie życia w środowisku społecznym,
- rozwinięcie zainteresowań i talentów,
- podniesienie samooceny,
- wartościowe zagospodarowanie czasu wolnego,
- zaspokojenie potrzeb wyższego rzędu”.

## Zasady pracy z seniorami

- **Znaczącą rolę w podnoszeniu satysfakcji i zadowolenia z życia seniora może odegrać osoba pracująca na stanowisku asystenta rodziny.**
- Choć ta forma pracy dopiero się rozwija i najczęściej asystent kierowany jest do pracy z rodziną ze względu na jej dysfunkcje powiązane częstokroć z wielodzietnością, ubóstwem, niewydolnością wychowawczą, to w najbliższej przyszłości zaistnieć może konieczność, by asystent świadczył pomoc także rodzinie seniora.
- Pomoc taka może być rozpatrywana i niesiona w kontekście wsparcia dla rodziny, do której należy senior i wymaga stałej opieki/pielęgnacji, a ze względu na obowiązki zawodowe (młodszych) członków rodziny, opieka nad seniorem jest utrudniona i niesatysfakcjonująca.
- Asystent może również pracować z rodziną seniorów lub samotną osobą starszą, co może okazać się najistotniejsze, zwłaszcza w przypadku osoby wykluczonej lub zagrożonej wykluczeniem społecznym.

## Zasady pracy z seniorami

- „O ile asystent pełni rolę głównie pomocową i wspierającą, o tyle animator, jako odrębna funkcja w pracy z seniorem, ma do spełnienia rolę aktywizatora – osoby zachęcającej do zaangażowania się w szeroko i różnorodnie pojmowane życie społeczne lub osoby rozbudzającej motywację i potrzeby seniora.
- Z tych względów animator powinien być osobą znającą sytuację psychospołeczną seniora, mającą dobry kontakt z najbliższym jego środowiskiem oraz cieszyć się uznaniem i pozytywną opinią jako animator.
- Osoby takie najczęściej rekrutują się z otoczenia seniora, spośród emerytów nauczycieli, aktywnych działaczy stowarzyszeń i organizacji np. kombatanckich, pracowników domów kultury, bibliotek, liderów lokalnych społeczności”.

A. Chabior, A. Fabiś, J. Wawrzyniak, Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich

## Budowanie relacji - podmiotowość w kontakcie

PODEJSCIE PRZEDMIOTOWE



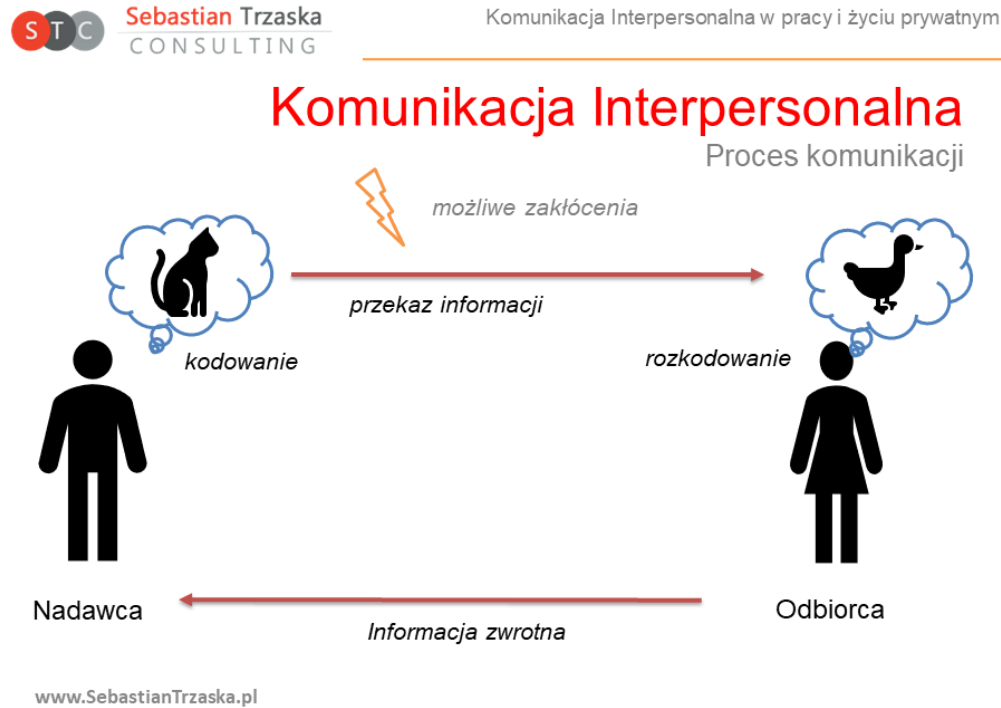
PODEJSCIE PODMIOTOWE



**„Być podmiotem to:**

- po pierwsze - pewna wartość i „zaszczyt”,
- po drugie - powinność człowieka, który będąc podmiotem, osiąga szczególną godność, nabywa uprawnień statusu społecznego, prawnego oraz etycznego.

## Skuteczna komunikacja z seniorami - zasady komunikacji



<https://sebastiantrzaska.pl/2018/04/komunikacja-interpersonalna/slajd1-3/>

## Skuteczna komunikacja z seniorami - zasady komunikacji

### Skuteczna komunikacja z osobą starszą



#### ■ Co uwzględnić?

- stan zdrowia,
- warunki bytowe,
- nastawienie,
- możliwości komunikacyjne,
- umiejętności komunikacyjne.

## Skuteczna komunikacja z seniorami - błędy w słuchaniu



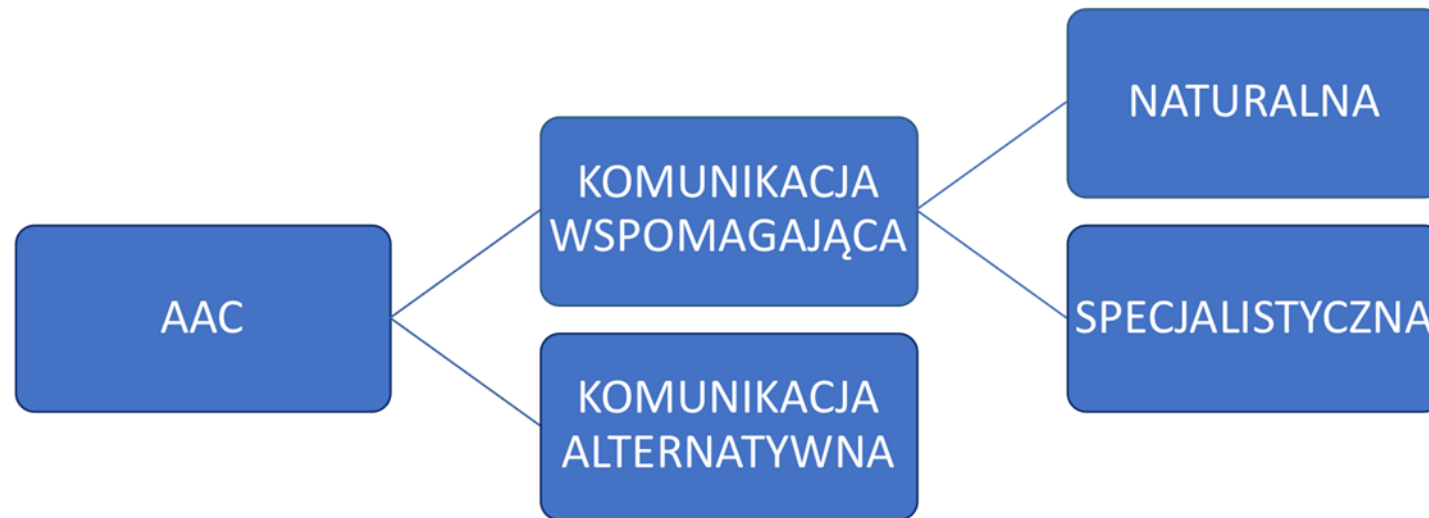
- inni myślą tak jak ja,
- krótkoterminowa uwaga,
- myślenie życzeniowe,
- niezrozumienie słów,
- mówienie zamiast słuchania,
- poczucie wyższości,
- strach przed mówieniem prawdy (tzw. „inna prawda”)



## Skuteczna komunikacja z seniorami – stawianie granic w kontakcie - Okna JOHARI



## Skuteczna komunikacja z seniorami - AAC



## Skuteczna komunikacja z seniorami - rozmowa z osobą starszą



- dostosowanie sposobu mówienia i mowy ciała do możliwości seniora,
- dobre warunki rozmowy – bez przeszkód ograniczających odbiór informacji,
- ciche otoczenie – wyłączony telewizor, radio, ograniczone hałasy
- swobodna atmosfera pozbawiona stresu,
- poczucie bezpieczeństwa w naszej obecności,
- seniorowi należy okazać należyty szacunek i zrozumienie,
- nie wolno go pospieszać, nalegać na rozmowę lub zawstydząć,
- bardzo ważna jest wyrozumiałość oraz empatia,
- należy mówić wyraźnie, spokojnym tonem i z odpowiednią głośnością

<https://www.prosenior24.pl/wp/komunikacja-to-podstawa-jak-rozmawiac-z-osoba-starsza-aby-zostac-zrozumianym/>

## Skuteczna komunikacja z seniorami - rozmowa z osobą starszą



- jeśli senior nie dosłyszy, należy mówić nieco głośniej – jednak nie krzyżeć,
- odpowiednia mimika twarzy,
- komunikacja AAC,
- mówić krótkimi zdaniami,
- używać odpowiedniego słownictwa, które będzie zrozumiałe,
- w razie potrzeby nie unikać powtórzeń,
- nie wolno robić nic na siłę,
- dać takiej osobie czas na przemyślenie odpowiedzi,
- zalecana cierpliwość oraz zrozumienie

<https://www.prosenior24.pl/wp/komunikacja-to-podstawa-jak-rozmawiac-z-osoba-starsza-aby-zostac-zrozumianym/>

## Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej - rola motywacji w działaniu



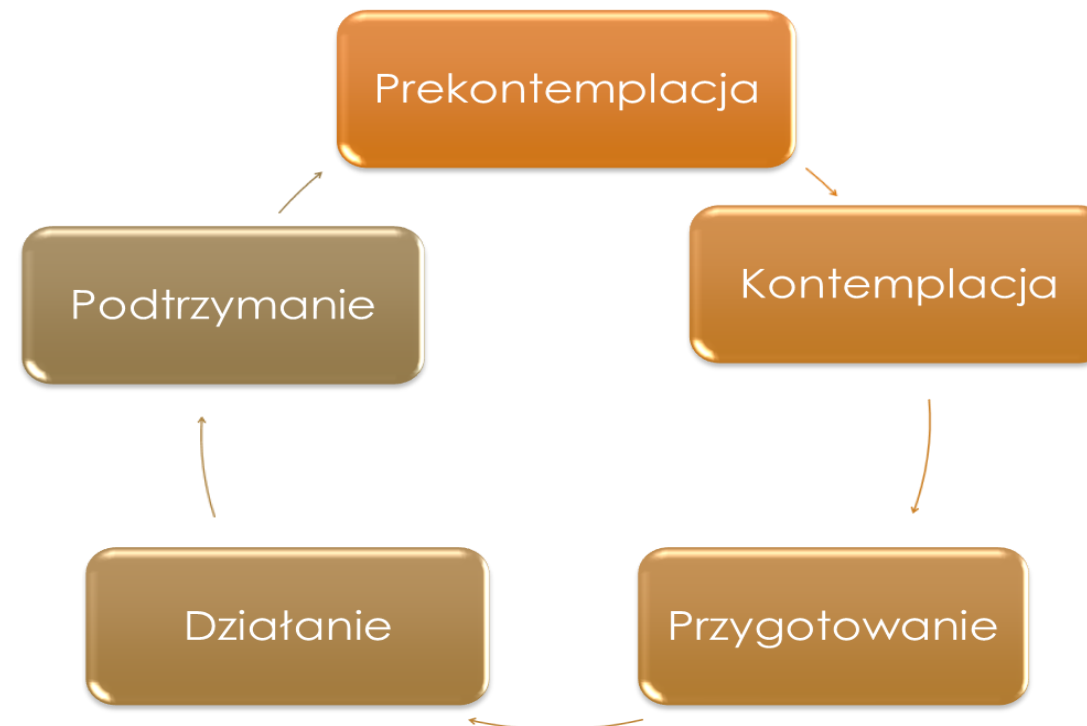
- **Motywacja** to nie rachunek zerojedynkowy, to nie stała cecha charakteru, która jest albo jej nie ma.
- Motywacja to proces zmieniający się w czasie i wynikiem wielu zmiennych (danej sytuacji, otoczenia, wewnętrznych przekonań osoby, jej wartości, itp.).
- Motywacja jest kluczowa dla zmiany.  
Jej charakterystycznymi cechami są:
  - ambiwalencja,
  - opór,
  - język przedstawiający zalety obecnej sytuacji (tzw. język podtrzymania).

Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu  
niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej  
- rola motywacji w działaniu

Motywacja zewnętrzna -  
„Ponieważ inni chcą”

Motywacja wewnętrzna -  
„Ponieważ ja chcę”

Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej  
- rola motywacji w działaniu



---

Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu  
niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej  
- rola motywacji w działaniu

**Prekontemplacja**

**Brak lub niewielkie zainteresowanie zmianą zachowania  
w najbliższej przyszłości.**

Możliwe przyczyny oporu:

- brak informacji lub ignorowanie informacji,
- kilka nieudanych prób w przeszłości,
- unikanie jakiegokolwiek mówienia lub myślenia na temat zmiany.



---

Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu  
niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej  
- rola motywacji w działaniu

### Kontemplacja

#### Zainteresowanie zmianą zachowania.

Postawa ambiwalentna:

- (świadomość wad i zalet),
- większa podatność na wpływy niestabilna postawa,
- brak mocno zarysowanej chęci do zmiany.

---

Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu  
niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej  
- rola motywacji w działaniu

**Przygotowanie**

**Jasna decyzja o zmianach w najbliższej przyszłości.**

Silna motywacja, aby od razu rozpocząć zmianę.  
Deklaracje zamiarów lub pierwsze kroki.

---

## Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej - rola motywacji w działaniu

### Działanie

**Konkretne, widoczne z zewnątrz zmiany, aby przećwiczyć pewne pożądane zachowanie.**

Zachowanie zostało już wypróbowane (dłużej niż 1 dzień).

Spora doza zdecydowania i zaangażowania.

Szczególna podatność na regresję (opór).

### Podtrzymywanie zmiany

**Udało się potrzymać zmiany przez dłuższy okres.**

Nawrót jest integralną częścią procesu terapeutycznego

## Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej - nieco o Dialogu Motywującym

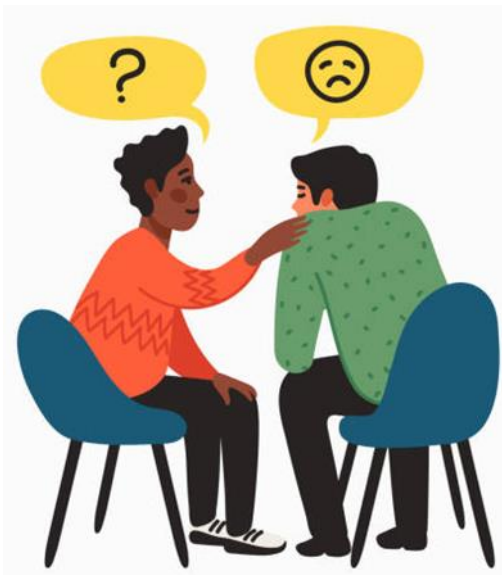
### Zasady Dialogu Motywacyjnego



- Wyrażanie empatii.
- Wspieranie poczucia własnej sprawczości.
- Rozwijanie rozbieżności.
- Podążanie za oporem.

## Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej - nieco o Dialogu Motywującym

### Kluczowe zasady i narzędzia stosowane w Dialogu Motywującym



#### wyrażanie empatii

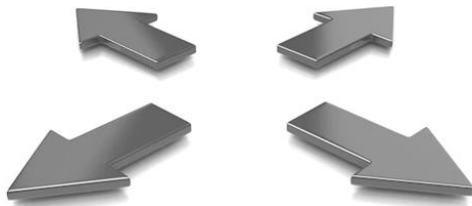
- oznacza próbę zrozumienia czyjegoś punktu widzenia tak wyczerpująco, jak to tylko możliwe, tzn., aby w szczególności dopuścić ambiwalentne nastawienia;
- pełne szacunku słuchanie osoby, połączone ze zrozumieniem jej punktu widzenia sprawia, że czuje się ona ważna i traktowana podmiotowo

## Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej - nieco o Dialogu Motywującym

### Kluczowe zasady i narzędzia stosowane w Dialogu Motywującym

#### Rozwijanie rozbieżności:

- przyczynienie się do tego, że osoby z problemami odkryją w swoim patrzeniu na samych siebie sprzeczności i różnice;
- tzn. określenie dysproporcji pomiędzy zaistniałą sytuacją a czego kiedyś sobie życzyły;
- chodzi o to, aby pomóc dostrzec w jaki sposób zachowanie problemowe stoi w sprzeczności z wyznawanymi wartościami;
- kiedy osoba będzie w stanie to zauważyć to wzrośnie motywacja i prawdopodobieństwo zmiany stanie się o wiele większe.

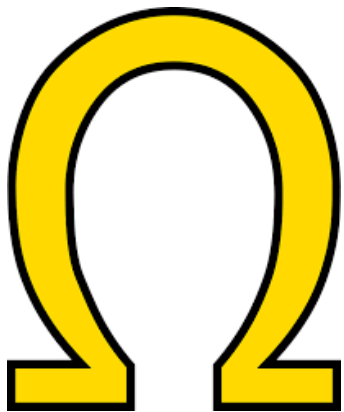


## Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej - nieco o Dialogu Motywującym

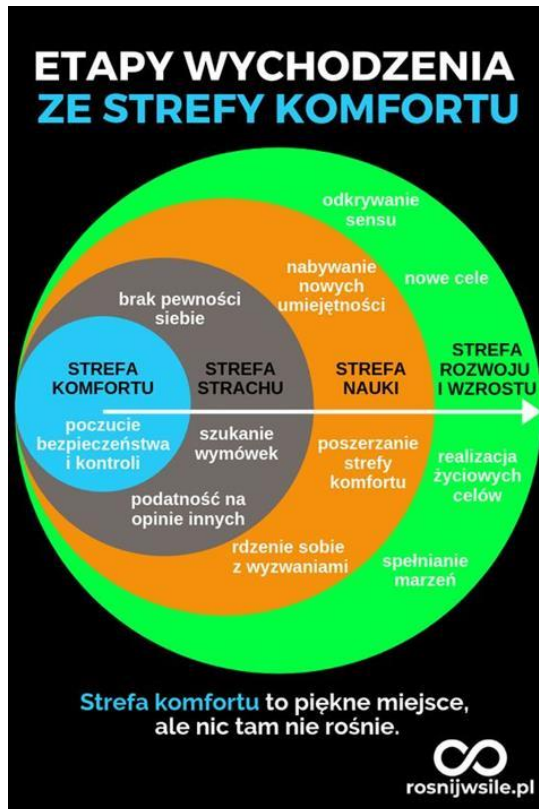
### Kluczowe zasady i narzędzia stosowane w Dialogu Motywującym

#### Podążanie za oporem (wykorzystanie oporu):

- zasada ta opiera się na prawdopodobieństwie, że ktoś nie idzie w określonym kierunku tym bardziej, im bardziej ktoś z zewnątrz próbuje wywierać pewien nacisk;
- w podejściu motywującym rozumienie oporu jest traktowane nie jako fakt brakującej motywacji, lecz jako wskazówki dla nieuwzględnianego ambiwalentnego nastawienia;
- opór nie jest traktowany jako stała cecha klienta lecz jako reakcja na zachowanie osoby udzielającej pomocy lub wyrażenie niechęci do zmiany;
- wymaga to więc od terapeuty zmiany strategii i powrotu do dialogu na temat powodów i gotowości do zmiany. Robert Rejniak - trener, ekspert ds. Programu FreD goes net



Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej  
- nieco o Dialogu Motywującym



strefa komfortu

Praca z filmem „Czego nie robić w pracy z seniorem”



## Rozpoznanie potrzeb i działania w obszarze zabezpieczenia socjalnego seniorów - aspekt prawny



- **Polityka społeczna wobec osób starszych:**
  - USTAWA z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych określa zakres monitorowania i przedstawiania informacji o sytuacji osób starszych, podmioty uczestniczące w realizacji tego zadania oraz źródła jego finansowania;
  - osoba starsza – osoba, która ukończyła 60. rok życia.

## Rozpoznanie potrzeb i działania w obszarze zabezpieczenia socjalnego seniorów - programy pomocowe

- senior.gov.pl
- **Uchwała nr 191 Rady Ministrów z dnia 21 grudnia 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego "Senior+" na lata 2021-2025 M.P. 2021 poz. 1**  
<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WMP20210000010/O/M20210010.pdf>
- Program wieloletni "Senior+" na lata 2021-2025
- Program jest kontynuacją programu wieloletniego „Senior+” na lata 2015–2020
- Zakłada wspieranie finansowe jednostek samorządu terytorialnego, w zakresie realizacji zadań własnych, polegających na prowadzeniu i zapewnieniu miejsc w ośrodkach wsparcia „Senior+”.

## Zależność osób starszych od opiekunów - krzywdzenie seniorów

### Przemoc dzieci wobec rodziców

Szara strefa = ciężko ocenić rzeczywistą skalę zjawiska

#### Temat tabu?



obelgi

krzyki

zmuszanie do  
poniżających  
rzeczy

kradzieże  
pieniędzy

pobicia

ignorowanie

inne

## Zależność osób starszych od opiekunów - krzywdzenie seniorów

### Przemoc dzieci wobec rodziców – odczucia seniorów



bezsilność

poczucie porażki wychowawczej

wstyd

poczucie potrzeby uległości

niechęć zwrócenia się o pomoc

odczuwanie podważania autorytetu

izolacja od sytuacji domowej

wchodzenie w uzależnienia

próby targnięcia na życie

## Zależność osób starszych od opiekunów - krzywdzenie seniorów z niepełnosprawnościami



### ▪ Charakterystyka zjawiska

Pamiętaj, jak trudna jest sytuacja osoby starszej ze względu na:

- wstyd,
- poczucie winy,
- strach przed ponownym skrzywdzeniem,
- tajemnicę,
- lojalność wobec osoby krzywdzącej.

## Zależność osób starszych od opiekunów - przemoc wobec seniorów



▪ **Zaniedbanie osób starszych:**

- brak opieki,
- brak dostępu do opieki medycznej,
- brak zaspokajania podstawowych potrzeb,
- izolacja,
- brak możliwości rozwoju,
- ograniczenie lub zakaz kontaktu z bliskimi.

## Zależność osób starszych od opiekunów - przemoc wobec seniorów



- **Objawy, formy przemocy fizycznej:**
  - odleżyny,
  - rany,
  - wyraźne braki w higienie osobistej,
  - zaniedbania w dbałości o wygląd fizyczny osoby starszej,
  - wszelkie znaczne podrażnienia skóry, wysypki, bolące miejsca,
  - znacząca niejasna i/lub nagła utrata masy ciała,
  - wyraźny głód, czy pragnienie,
  - zasinienia, nacięcia, złamania,
  - inne objawem świadczące o doświadczaniu ataków fizycznych, np. wyraźna zmiana w zachowaniu.

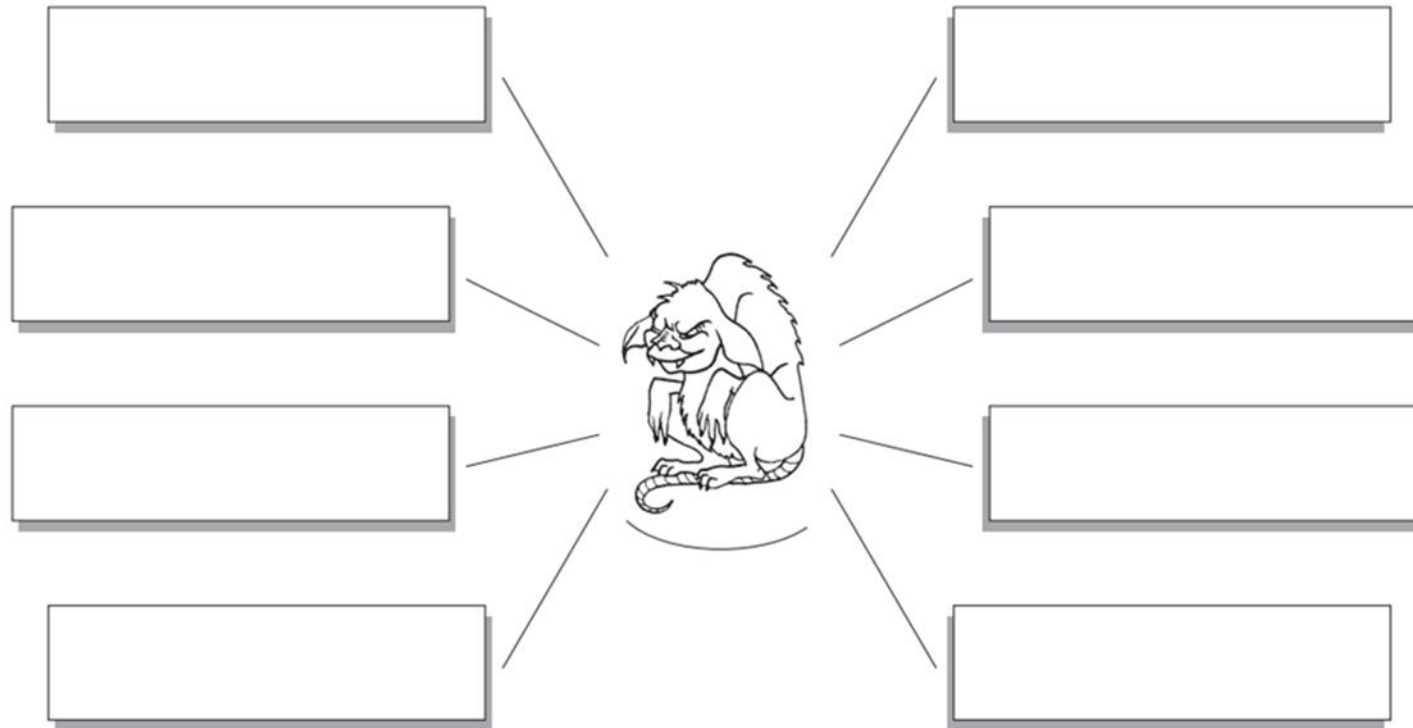
<https://wsparciedlaopiekuna.pl/artykuly/rozpoznanie-objawow-stosowania-przemocy-wobec-osob-starszych-niesamodzielnych/>

## Zależność osób starszych od opiekunów - przemoc wobec seniorów

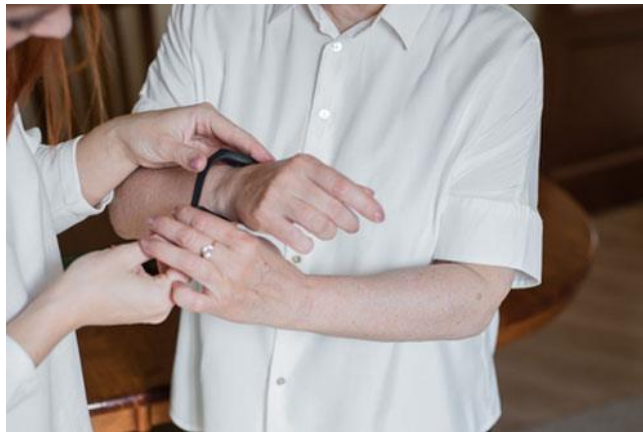
- **Objawy, formy przemocy psychicznej:**
  - znaczące obniżenie nastroju,
  - depresja,
  - nerwowość,
  - pobudzenie,
  - impulsywność,
  - lękliwość,
  - labilność emocjonalna, strach, alienowanie się,
  - wpadanie w gniew lub apatyczność,
  - obniżone poczucie własnej wartości,
  - niski poziom pewności siebie,
  - brak ufności,
  - znaczne obawy przed kontaktem z opiekunem,
  - niechęć do kontaktu, małomówność,
  - zamknięcie się w sobie.



## Praca z filmem „BEZPIECZNY SENIOR” Podsumowanie – ćwiczenie warsztatowe „Moje Gremliny”



## Praca z filmem „Trójkąt Dramatyczny Karpmana



<https://techweek.pl/opaska-zycia.html>



<https://kopertazycia.pl/>

## Praca z filmem „Trójkąt Dramatyczny Karpmana – Przypowieść o motylu



Pewnego dnia na leśnej polanie mały niebieski motylek zaczął wykluwać się z kokonu. Mężczyzna, który akurat tamtędy przechodził, usiadł i przyglądał się, jak motyl przeciska swoje ciało przez ten malutki otwór. I wtedy motylek zaprzestał walki o swoją wolność, zatrzymał się. Tak jakby zaszedł tak daleko jak mógł i dalej już nie miał sił. Zatem mężczyzna postanowił mu pomóc: wziął nożyczki i rozciął kokon. Dzięki temu motyl zrzucił go bez problemu. Miał za to wątłe ciało i bardzo pomarszczone skrzydła. Mężczyzna kontynuował obserwację. Spodziewał się, że za chwilę motyle skrzydła zaczną grubieć, powiększać się, dzięki czemu motyl będzie mógł fruwać po łąkach pełnych kwiatów. Jednak tak się nie stało! Motyl spędził resztę życia, czołgając się po ziemi z mizernym ciałem i pomarszczonymi skrzydłami. Do końca życia nie był w stanie latać. Człowiek w całej swej życzliwości i dobroci nie przypuszczał, że swoją pomocą może mu zaszkodzić. Walka motyla z kokonem była bodźcem dla jego skrzydeł, dzięki któremu był w stanie pokonać opór i zacząć latać, uwolnić się.

---

## Podsumowanie – konstrukt najważniejszych aspektów szkolenia

Dziękujemy

W niniejszym opracowaniu wykorzystano zdjęcia i obrazy graficzne dostępne na stronach Internetu, zgodnie z 27 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych, który pozwala instytucjom oświatowym, uczelniom i innym jednostkom naukowym wykorzystania zdjęć na potrzeby zilustrowania treści dydaktycznych.