



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Praca socjalna z osobami starszymi

10 października 2024r.

Zanim zaczniemy ...



<https://pixabay.com/pl/vectors/dziadkowie-starsi-seniorzy-5422765/>

- 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 ...



<https://pixabay.com/pl/illustrations/ai-generowane-para-w-podesz%C5%82ym-wieku-8865204/>

- 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 zacznemy ...

Działania na rzecz ochrony zdrowia osób starszych



<https://pixabay.com/pl/illustrations/seniorzy-emeryci-jazda-rowerem-8464374/>

- indywidualne:
 - osobista troska seniora o swój stan zdrowia
 - wypełnianie czasu wolnego
 - ewentualna edukacja
 - kontakty z innymi osobami
 - rozwój zawodowy

Zanim zaczniemy ...

Działania na rzecz ochrony zdrowia osób starszych



<https://pixabay.com/pl/illustrations/ai-generowane-babcia-dziecko-8796406/>

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

Senior – kto to taki?



<https://pixabay.com/pl/illustrations/babcia-na-drutach-stary-kobieta-4946929/>

- 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.

Potrzeby osób starszych?



<https://centrum-probalans.pl/hierarchia-potrzeb-maslowa/>

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

Proces starzenia człowieka - sfera somatyczna



<https://pl.freepik.com/premium-psd/badanie-medyczne-osob-starszych>

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.

Proces starzenia człowieka - sfera somatyczna

Starość cechuje tzw. wielochorobowość:

- choroba nadciśnieniowa, miażdżyca, niedokrwienność
- choroba serca, cukrzyca, reumatoidalne zapalenie stawów, choroby kości
- demencja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona.

Starzenie się biologiczne może wyglądać odmiennie w zakresie różnych funkcji a sprawność fizyczna człowieka starszego uzależniona jest od:

- wcześniejszych etapów życia
- ról społecznych
- stylu życia
- przejawianej aktywności
- zachowań prozdrowotnych
- czynników środowiskowych (warunków pracy, doznawanego 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

- Wraz z wiekiem pewne składowe inteligencji 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 – bogactwo wiedzy życiowej - może być wykorzystane w innych sytuacjach i traktowane w kategoriach mądrości życiowej

Proces starzenia człowieka - sfera społeczna



<https://pixabay.com/pl/photos/facet-stary-w-podesz%C5%82ym-wieku-4191143/>

- **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

Proces starzenia człowieka - sfera społeczna



https://pl.123rf.com/photo_81873737_smutna-starsza-pani-ociera-oczy-z-chusteczki.html

- **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

Proces starzenia człowieka - sfera zawodowa



<https://www.gazetasenior.pl/praca-dla-seniora>

Proces starzenia człowieka - niepełnosprawność



https://pl.123rf.com/clipart-vector/retired_disability.html?page=2

- **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



https://pl.123rf.com/cliparty-wektory/doctor_patient_senior.html

- **Osoba niesamodzielna:**
 - osoba, 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

- 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

- 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



<https://infoplocktv.pl/2018/10/23/senior-aktywny-i-bezpieczny/>



<https://abcseior.com/czytelnia/depresja-u-dzieci-i-doroslych/>

- 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



<https://spmiroslawiec.pl/wiadomosci/433314/dzien-walki-z-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



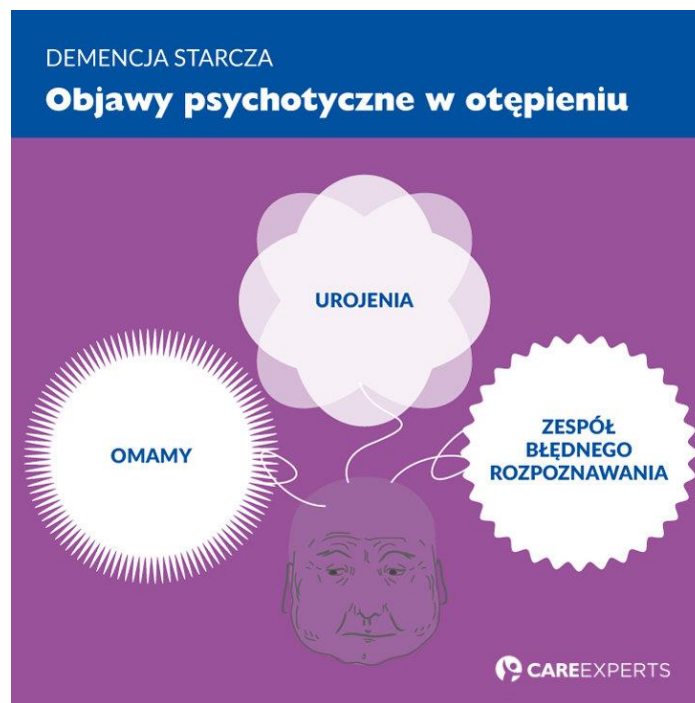
- Problem z myśleniem abstrakcyjnym, problem z realizacją zdań i planów. **2+2=?**
- Dezorientacja w czasie i przestrzeni. Trudność z interpretacją i orientacją.
- Chowanie rzeczy w dziwnych miejscach.
- Problem ze znalezieniem właściwego słowa. **P A D I O C M**
- Zmiany w nastroju, zachowaniu. Wycofanie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



UROJENIA

OMAMY

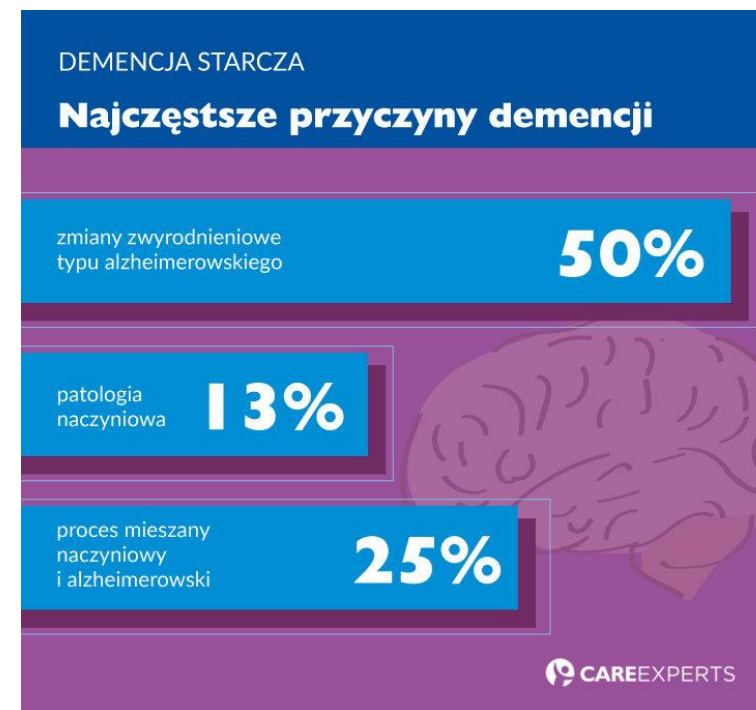
ZESPÓŁ BŁĘDNEGO ROZPOZNAWANIA

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

- **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, powinny korzystać z pomocy doświadczonych opiekunów oraz lekarzy i pielęgniarek.**

Zasady pracy z seniorami

▪ Opieka gerontologiczna:

- działalność profesjonalnych i nieprofesjonalnych służb - kreowanie uwarunkowań rozwojowych osób starszych - realizacja potrzeb w jak największym stopniu samodzielnie przez sam podmiot
- koncentracja na stwarzaniu szans rozwojowych, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb osoby starszej
- uwzględnienie i bezwzględne respektowanie subiektywnego odczucia podopiecznego
- zakres, intensywność i formy opieki realizowane są na warunkach podopiecznych, w relacjach partnerskich, choć zbudowanych na relacjach zależności
- jedyne ograniczenie decyzyjności seniora - jego niedyspozycja psychiczna, która odpowiedzialność za proces opieki przekierowuje na opiekuna
- naczelną zasadą - wielopłaszczyznowy charakter, uwzględniający rozwój fizyczny, psychiczny i duchowy
- cele - 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



<https://www.super-senior.pl/terapia-zajeciowa/>

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

Zasady pracy z seniorami

- **Troska o jakość życia osób starszych oraz jej podnoszenie i utrzymywanie na satysfakcjonującym poziomie**
 - jeden z głównych celów i zadań pracownika socjalnego oraz opiekunów
 - 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).

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

Zasady pracy z seniorami

„pracownik socjalny ma możliwość wpłynięcia na pojawienie się zadowolenia z życia osoby starszej 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”.

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

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

Praca z filmem „Zasady pracy z seniorami”

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.

Adamiec M., Podmiotowość – formy i zmiany, [w:] Podmiotowość człowieka. Szanse rozwoju i zagrożenia, red. Z. Ratajczak, Wyd. UŚ, Katowice 1992.

Skuteczna komunikacja z seniorami - zasady komunikacji

STC Sebastian Trzaska
CONSULTING

Komunikacja Interpersonalna w pracy i życiu prywatnym

Komunikacja Interpersonalna

Proces komunikacji



www.SebastianTrzaska.pl

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

Skuteczna komunikacja z seniorami - zasady komunikacji



<https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/starsza-matka-i-dojrzala-corka-w-kawiarni-3733929/>

- **Co uwzględnić?**
 - stan zdrowia
 - warunki bytowe
 - nastawienie
 - możliwości komunikacyjne
 - umiejętności komunikacyjne
 -

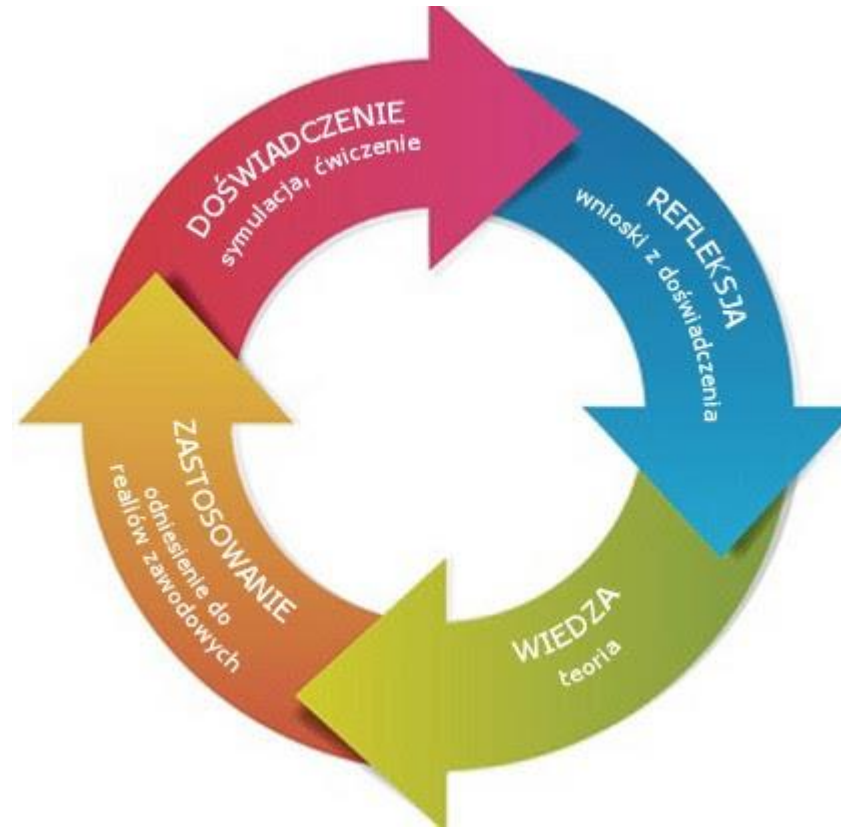
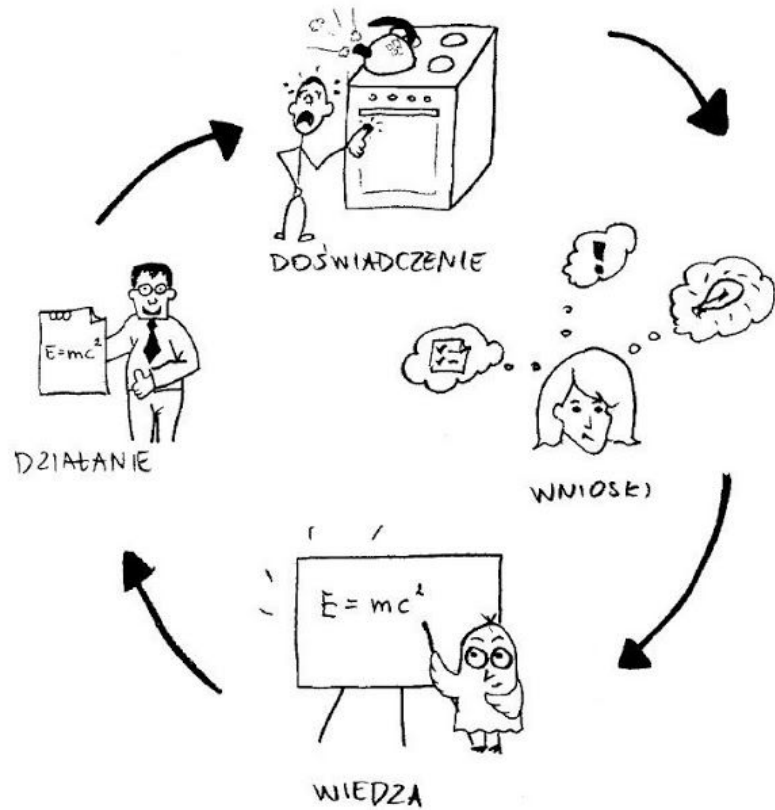
Skuteczna komunikacja z seniorami - błędy w słuchaniu

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

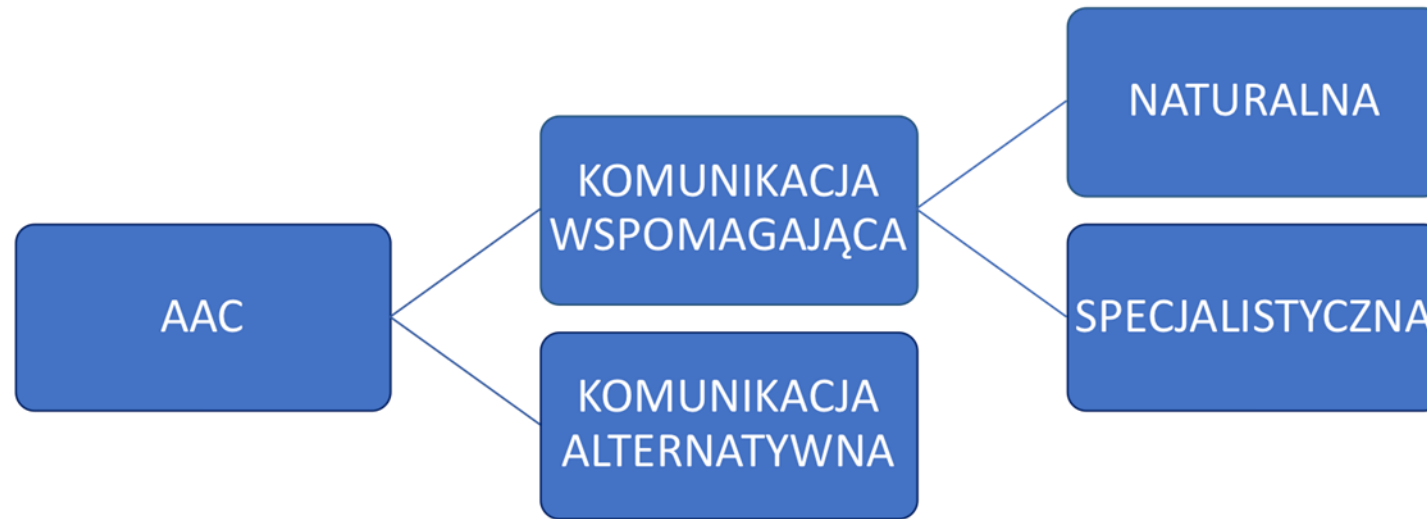
Skuteczna komunikacja z seniorami – stawianie granic w kontakcie



Skuteczna komunikacja z seniorami – doświadczanie - Cykl Kolba



Skuteczna komunikacja z seniorami - AAC



Rozmowa z osobą starszą



<https://avoria.com.pl/blog/tematy-do-rozmowy-z-seniorem-avoria/>

- dostosowanie sposobu mówienia i mowy ciała do możliwości seniora
- dobre warunki rozmowy – bez przeszkód ograniczających odbiór
- 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/>

Rozmowa z osobą starszą

- jeśli senior niedosłyszy, należy mówić nieco głośniej – jednak nie krzyczeć
- 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

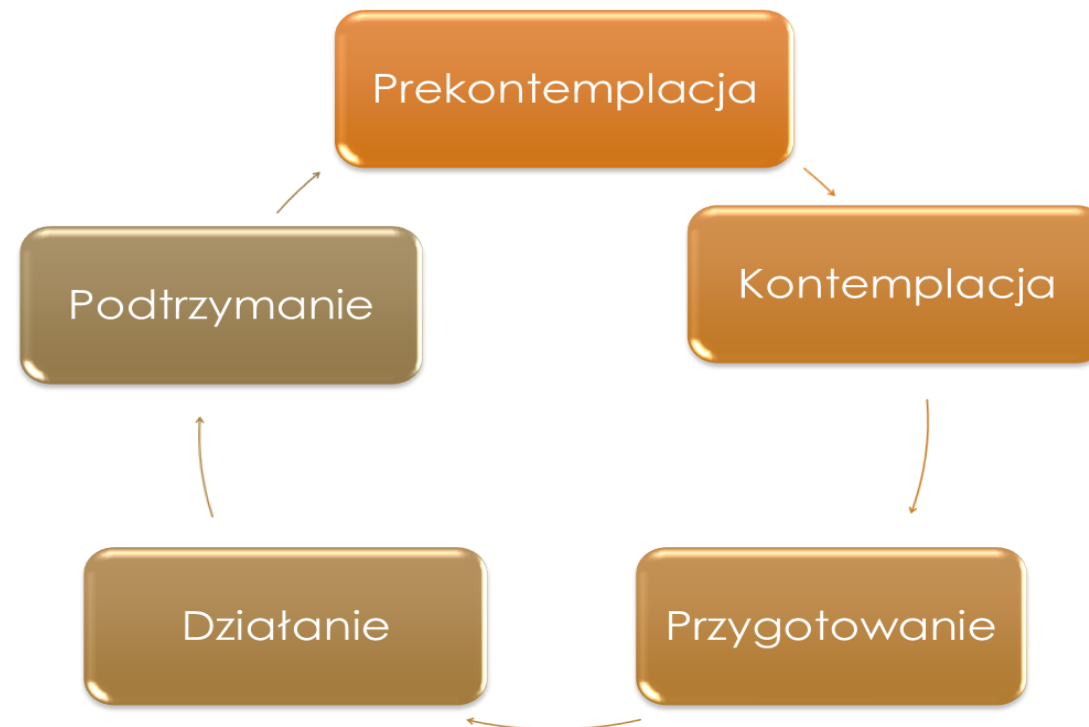
- **Motywacja** to nie rachunek zerojedynkowy, to nie stała cecha charakteru, która jest albo jej nie ma.
- Motywacja to proces zmieniający się w czasie i wynikiem wielu zmiennych (danej sytuacji, otoczenia, wewnętrznych przekonań osoby, jej wartości, itp.).
- Motywacja jest kluczowa dla zmiany. Jej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

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

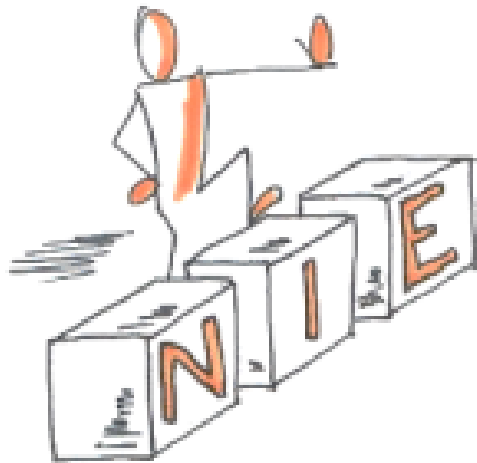
Motywacja zewnętrzna -
„Ponieważ inni chcą”

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



<https://grupaset.pl/setkiinspiracji/wp-content/uploads/MAGAZYN-WIEDZY-Projektowanie-szkolen-Etapy-procesu-zmiany.pdf>

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.



<https://grupaset.pl/setkiinspiracji/wp-content/uploads/MAGAZYN-WIEDZY-Projektowanie-szkolen-Etapy-procesu-zmiany.pdf>

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.



<https://grupaset.pl/setkiinspiracji/wp-content/uploads/MAGAZYN-WIEDZY-Projektowanie-szkolen-Etapy-procesu-zmiany.pdf>

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).

<https://grupaset.pl/setkiinspiracji/wp-content/uploads/MAGAZYN-WIEDZY-Projektowanie-szkolen-Etapy-procesu-zmiany.pdf>

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



Podtrzymywanie zmiany

Udało się potrzymać zmiany przez dłuższy okres.

Nawrót jest integralną częścią procesu terapeutycznego

<https://grupaset.pl/setkiinspiracji/wp-content/uploads/MAGAZYN-WIEDZY-Projektowanie-szkolen-Etapy-procesu-zmiany.pdf>

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



Zakończenie

Udało się potrzymać zmiany przez dłuższy okres.

Nawrót jest integralną częścią procesu terapeutycznego

<https://grupaset.pl/setkiinspiracji/wp-content/uploads/MAGAZYN-WIEDZY-Projektowanie-szkolen-Etapy-procesu-zmiany.pdf>

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

Zasady DM



<https://akademiawebinaru.pl/webinar/elementy-dialogu-motywujscego/>

- 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.

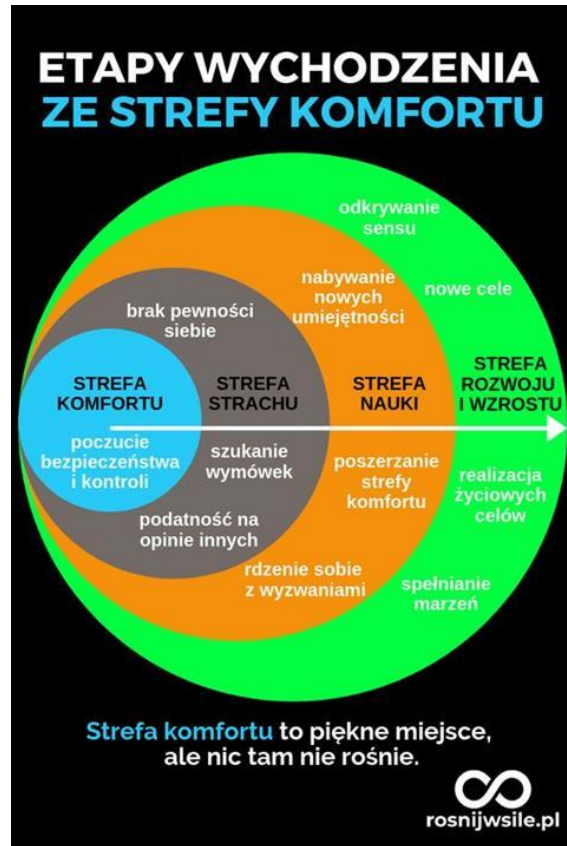
Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej - nieco o Dialogu Motywującym

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 braku 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.

Wzmacnianie dobrostanu osób starszych poprzez wspieranie w utrzymywaniu niezależności osobistej oraz motywowanie do aktywności środowiskowej – Strefa Komfortu



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

Rozpoznanie potrzeb i działania w obszarze zabezpieczenia socjalnego seniorów – polityka społeczna

- **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 +

- Program polega na wsparciu tworzenia placówek typu „Senior +”, w tym Dziennych Domów „Senior +” i Klubów „Senior +” przez jednostki samorządu, których strategię rozwoju pomocy społecznej uwzględniają rozwój infrastruktury dla osób starszych lub w których brak jest innej infrastruktury pomocy społecznej tego typu.



<http://naszgabin.pl/wiadomosci/76-klub-seniora-w-nowym-gragiu-niebawem-zainauguruje-dzialanosc>

Rozpoznanie potrzeb i działania w obszarze zabezpieczenia socjalnego seniorów – programy pomocowe

- polityka senioralna – ogół działań organów administracji publicznej oraz innych organizacji i instytucji, które realizują zadania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się
- kluby seniora
- domy dziennego pobytu
- uniwersytety trzeciego wieku
- domy opieki
- szpitale rehabilitacyjne
- programy aktywizacji zawodowej

Zależność osób starszych od opiekunów - krzywdzenie seniorów



stockphoto.com/pl/zdjecie/smutna-i-przestraszona-staruszka-z-posiniaczoną-twarzą

Zależność osób starszych od opiekunów - krzywdzenie seniorów z niepełnosprawnościami



<https://www.istockphoto.com/pl/zdjęcie/pracownik-opieki-mistreating-starszy-kobieta-w-domu>

▪ charakterystyka zjawisk

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

- **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.

Zależność osób starszych od opiekunów - przemoc wobec seniorów

- **Przemoc ekonomiczna**
 - odbieranie renty lub emerytury
 - kontrolowanie i wydzielanie pieniędzy
 - pozbawianie karty płatniczej
 - zmuszanie do podpisywania zobowiązań finansowych, do zmiany testamentu, do przepisywania (darowizn) nieruchomości, dóbr, pieniędzy, fałszerstwo
 - nadmierne obciążanie kosztami
 - zabieranie przedmiotów.

Zależność osób starszych od opiekunów - przemoc wobec seniorów

- **Przemoc seksualna** to każdy rodzaj zachowania skutkującego niechcianym kontaktem w sferze seksualnej.
- Osoba stosująca ten rodzaj przemocy ma na celu poniżenie drugiej osoby i odebranie jej godności.
- Przemoc seksualna może przybierać różne formy: fizyczną, werbalną, pozawerbalną.

<https://www.bing.com/search?q=przemoc+seksualna+definicja&form=ANNH01&refig=5207f30361194352d5ca3bb0405d08b0&pc=U531>

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 - 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

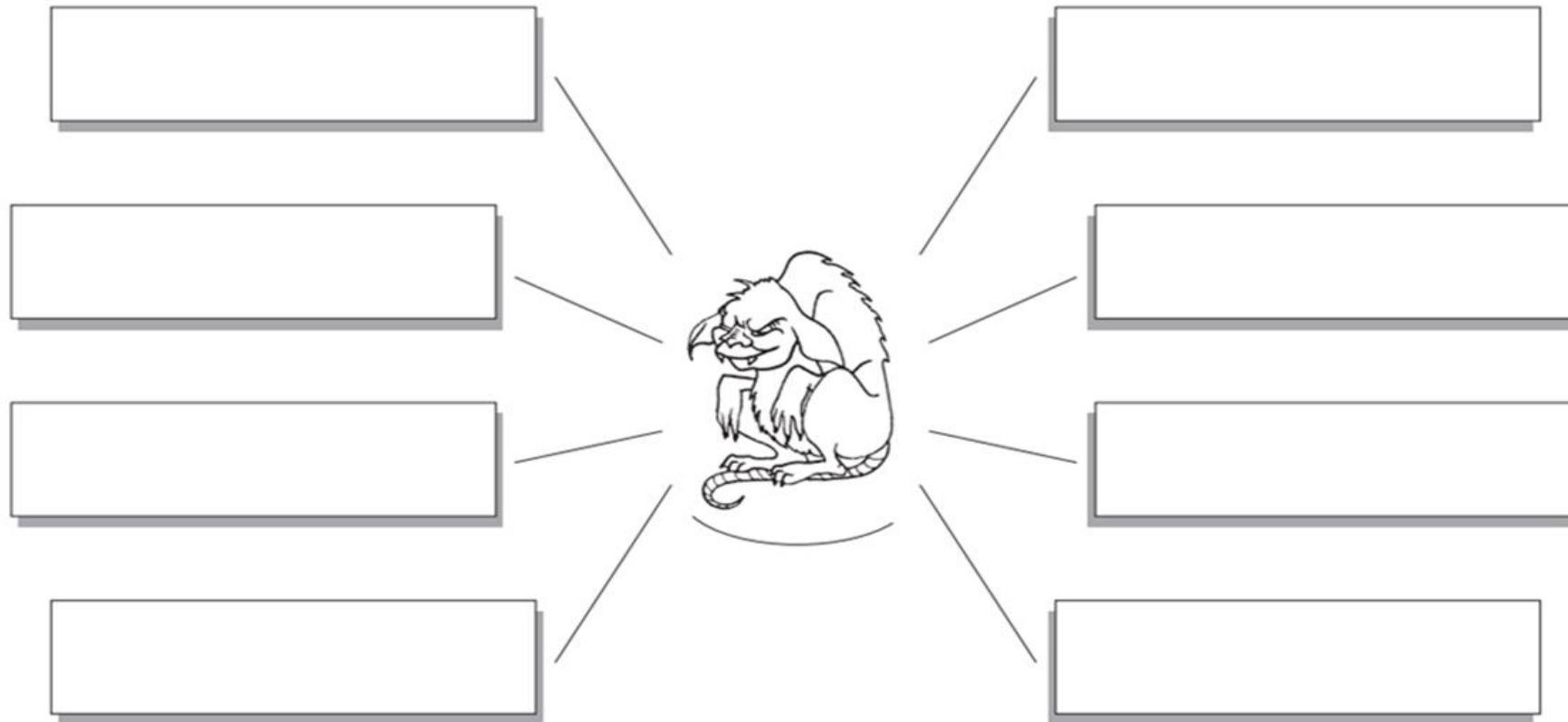
Odczuwanie podważania autorytetu

izolacja od sytuacji domowej

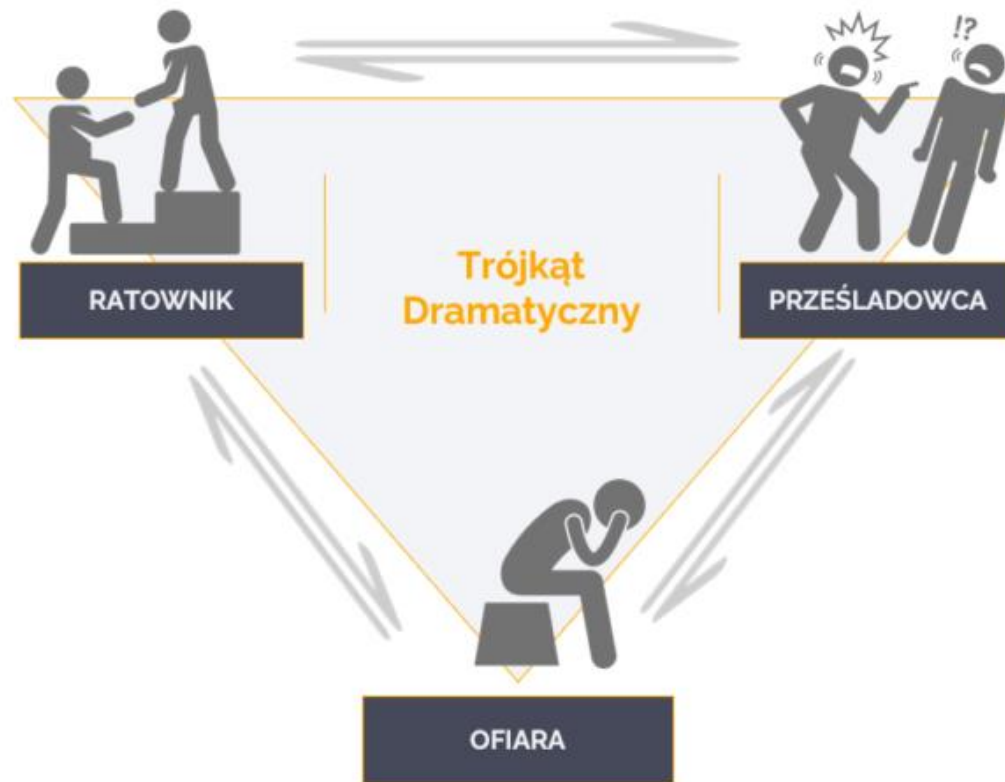
Wchodzenie w uzależnienia

próby targnięcia na życie

Podsumowanie – ćwiczenie warsztatowe „Moje Gremliny”



Praca z filmem „Trójkąt Dramatyczny Karpmana



Praca z filmem „Jak uzdrowić relacje/Trójkąt Dramatyczny Karpmana”

„Trójkąt Dramatyczny Karpmana” – ćwiczenie warsztatowe

Ofiara	Wybawca	Prześladowca

Przypowieść o motylu

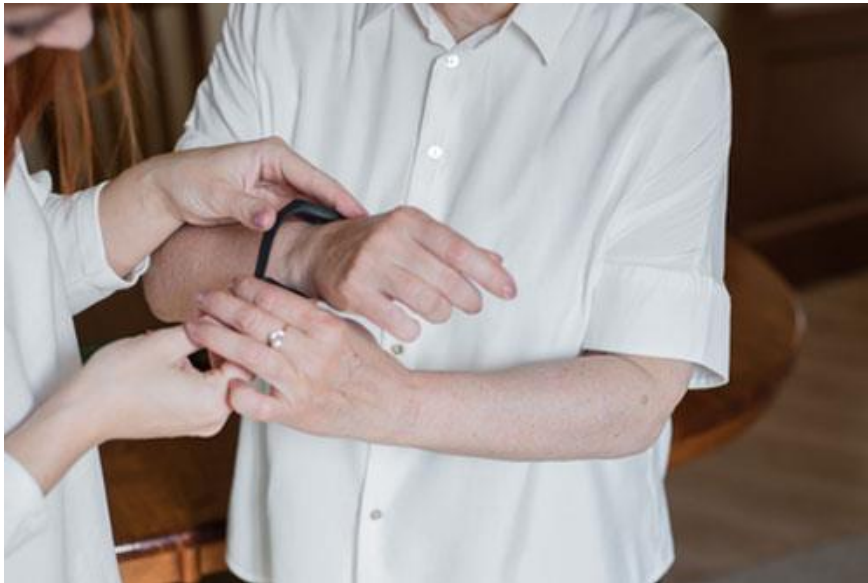
Pewnego dnia na leśnej polanie mały niebieski motylek zaczął wykluwać się z kokonu. Mężczyzna, który akurat tamtędy przechodził, usiadł i przyglądał się, jak motyl przeciska swoje ciało przez ten malutki otwór. I wtedy motylek zaprzestał walki o swoją wolność, zatrzymał się. Tak jakby zaszedł tak daleko 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.



<https://pl.freepik.com/premium-wektory/zywy-niebieski-motyl-na-bialym-tle-w-stylu-kreskowki>



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



<https://kopertazycia.pl/>

Podsumowanie – konstrukt najważniejszych aspektów szkolenia