

SUPER Senior

AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+



nr 2/2025 (66) | issn 2658-1507 Bezpłatny miesięcznik ogólnopolski dla środowiska senioralnego



AKADEMIA AKTYWIZACJI SENIORA

Platforma edukacyjna
+ materiały do pracy
bez subskrypcji



[SPRAWDŹ](#)



SPIS TREŚCI



OD REDAKCJI

04

Centralny Dom Technologii
w trasie po polskich klubach
seniora

06

„Doświadczeni seniorzy”. Projekt
społeczny licealistów z Warszawy

06

„Zrozumienie przyczyn trudnych
zachowań pomoże nam
w reagowaniu na nie z empatią”.
Srebrny wywiad

09

Można aktywizować z radością!
Recenzja

11

Nieakceptowalne zachowania
o charakterze seksualnym seniorów
z otępieniem. Zobacz, jak
reagować!

14

#SeniorzyPiszą: Pogodowe
anomalie

16

Powstaje Baza Specjalistów
Rekomendowanych przez Super
Seniorsa

Zatroszczyć się o osoby pracujące z seniorem

W debacie o starzejącym się społeczeństwie w centrum uwagi zazwyczaj znajdują się osoby starsze, ich potrzeby, zdrowie oraz jakość życia. Jednak równie ważną grupą, która często pozostaje w cieniu, są osoby, które na co dzień pracują z seniorami. To one stanowią niewidzialną sieć wsparcia, pomagając seniorom przejść przez wyzwania starości. W tej pracy niezbędna jest nie tylko wiedza i doświadczenie, ale także odpowiednie wsparcie emocjonalne i zapobieganie wypaleniu zawodowemu. Dlatego z myślą o nich powstał ten numer magazynu. Czas zwrócić uwagę na ich codzienne zmagania, wyzwania, z jakimi się mierzą oraz istotę wspierania ich w tej niełatwej pracy.

Barbara Górnicka-Naszkiewicz

DR BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ
RED. NACZELNA

WYDARZENIA

Centralny Dom Technologii w trasie po polskich klubach seniora

4889 km – tyle przejechali edukatorzy i edukatorki CDT, przemierzając Polskę wzdłuż i wszerz, by pokazać seniorom i seniorkom, że technologia może być prosta, bezpieczna i przydatna na co dzień. 14 miejscowości, dziesiątki godzin warsztatów i setki rozmów, które udowodniły, że chęć nauki nie zna wieku!



FOT. ORGANIZATORA

Dzięki warsztatom online wiedza dotarła jeszcze dalej – bez względu na miejsce zamieszkania czy odległość. W sumie w zajęciach stacjonarnych i online wzięło udział 481 uczestników, a misja edukowania odbiła się szerokim echem... Nie tylko w salach warsztatowych. Podczas spotkań uczestnicy oraz uczestniczki zgłębiali tajniki obsługi smartfonów, komputerów i Internetu. Uczyli się, jak robić bezpieczne zakupy online, korzystać z bankowości internetowej czy planować podróże z pomocą nowych technologii.

Ź danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że mimo wzrostu kompetencji cyfrowych wśród seniorów, nadal istnieje znaczna grupa osób, które nie potrafią korzystać z nowych technologii. Używanie narzędzi cyfrowych i Internetu uznano za zanedo skomplikowane aż 37% badanych seniorów. Dokładając do tego rosnącą popularność e-usług, takich jak e-zakupy, e-zdrowie czy e-urzędy, mamy przepis na wykluczenie cyfrowe.

W związku z tym edukacja osób 60+ w zakresie obsługi komputerów i smartfonów staje się kluczowa dla ich integracji społecznej. Z takiego założenia wyszła Fundacja PFR organizując drugą edycję projektu „Cyfrowi Debiutanci”.

Inicjatywa została skierowana do osób w wieku 60+, a jej celem było umożliwienie zdobycia umiejętności w zakresie korzystania z nowych technologii w codziennym życiu, tym którzy dopiero zaczęli swoją przygodę z komputerami, smartfonami i Internetem. W ramach projektu odbywały się dwudniowe warsztaty stacjonarne na terenie całej Polski, nawet w najmniejszych miejscowościach oraz weekendowe webinaria uzupełniające informacje przedstawione na spotkaniach offline.

Zajęcia prowadzili edukatorzy i edukatorki z Centralnego Domu Technologii, co zapewniło nie tylko fachowe wsparcie, ale także poczucie bezpieczeństwa. Program warsztatów objął zagadnienia dotyczące obsługi komputera i smartfona oraz dbania o ich kondycję. Poruszono także ważne tematy związane z bezpieczeństwem w sieci, ochroną danych osobowych, oprogramowaniem antywirusowym oraz phishingiem. Pokazano jak robić bezpieczne zakupy online, jak nie dać się oszukać, weryfikować strony oraz płacić przez Internet. Szkolenia stacjonarne zostały uzupełnione o webinaria, oferując dodatkowe informacje oraz kolejne przydatne umiejętności cyfrowe.

Wszyscy uczestnicy po warsztatach stacjonarnych otrzymali dodatkowy materiał dydaktyczny w postaci przewodnika po nowych technologiach. Praca zbiera i utrwała całą dotychczasową wiedzę zdobytą podczas zajęć oraz uzupełnia ją o dodatkowe źródła edukacyjne. Publikacja jest dostępna również w formie online. Pobierz Technologia dla Seniora – przewodnik krok po kroku [TUTAJ](#).

Po warsztatach stacjonarnych przeprowadziliśmy ankiety badające poziom wartości merytorycznej i zadowolenia z zajęć. Okazało się, że aż 92% osób biorących udział w badaniu oceniło warsztaty dobrze lub bardzo dobrze. Największą popularnością wśród ankietowanych cieszyły się tematy dotyczące mediów społecznościowych i cyberbezpieczeństwa. Uczestnicy i uczestniczki oceniali tempo i przekaz wiedzy jako adekwatny do wieku odbiorców.

„Warsztaty były przejrzyste wytłumaczone, a tematy skrojone na miarę”, wspominała jedna z uczestniczek. Część z osób dodała, że nowo zdobyte umiejętności wykorzystują podczas codziennego korzystania z technologii, kilka osób samodzielnie założyło np. profil zaufany.

Projekt „Cyfrowi Debiutanci” jest realizowany dzięki dofinansowaniu w ramach wieloletniego programu na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2024.

AUTOPROMOCJA



SZKOLENIA ONLINE

z certyfikatem

Dołącz na www.super-senior.pl
zakładka: Akademia Super Seniora

„Doświadczeni seniorzy”. Projekt społeczny licealistów z Warszawy

Grupa młodzieży z XLI Liceum Ogólnokształcące im. Joachima Lelewela w Warszawie chce zaktywizować osoby starsze w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady „Zwolnieni z Teorii”.

Wraz z grupą znajomych przeprowadzamy projekt społeczny w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Zwolnieni z Teorii pod nazwą „Doświadczeni seniorzy”. Naszym celem jest zorganizowanie serii wydarzeń dla seniorów, które dadzą im możliwość nawiązywania nowych znajomości oraz odkrywania różnorodnych aktywności. Chcemy, by w przyjaznej atmosferze rozwijali pasje, spędzali czas w gronie rówieśników i budowali więzi, co pozytywnie wpłynie na ich samopoczucie.

Zależy nam na stworzeniu dla nich przestrzeni, w której będą mogli wspólnie spędzać czas w przyjaznym środowisku, rozwijając swoje zainteresowania oraz zdobywając nowe umiejętności. Wierzymy, że takie spotkania nie tylko pozwolą seniorom cieszyć się towarzystwem innych osób, ale także pozytywnie wpłyną na ich samopoczucie, aktywność i zaangażowanie społeczne. Pragniemy, aby każda osoba mogła znaleźć coś dla siebie i zyskać nowe, wartościowe doświadczenia.

Jak dotąd udało nam się przeprowadzić spotkanie z mieszkańcami Hospicjum sióstr Felicjanek w Warszawie oraz zorganizować wigilię dla grupy seniorów z pobliskiej parafii św. Zygmunta. Mamy jeszcze dużo innych pomysłów na aktywizowanie seniorów. Planujemy przeprowadzenie różnorodnego typu warsztatów w Ośrodku Wsparcia dla Seniorów oraz Domów Seniora w Warszawie.



W ich trakcie uczestnicy będą mogli poprawić swoją sprawność fizyczną podczas zajęć tanecznych oraz zrelaksować się podczas warsztatów plastycznych. Mamy nadzieję, że dzięki naszym działaniom przywrócimy młodzieńczy zapał najstarszym mieszkańcom naszego miasta.



Zrozumienie przyczyn trudnych zachowań pomoże nam w reagowaniu na nie z empatią

Jak aktywizacja poznawcza i twórcza wpływa na mózg? Jakie zmiany zachowania powoduje niepełnosprawność poznawcza? O tym rozmawiam z Weroniką Pliszką, autorką książki „Scenariusze zajęć dla seniorów z zaburzeniami neuropoznawczymi”.

W mediach seniorów pokazuje się często tendencyjnie – na bazarku lub przy szpitalnym łóżku. A co z aktywnością seniorów, zwłaszcza tych z chorobami otępiennymi? Jak ona wygląda na co dzień?

W przypadku seniorów żyjących z niepełnosprawnością poznawczą często zdarza się, że nie są oni w stanie samodzielnie zorganizować sobie aktywności. To od nas – ich bliskich, opiekunów czy terapeutów zajęciowych, zależy, w jaki sposób będą spędzać czas i jak będą się czuli w swoim otoczeniu.

Aktywizacja seniorów odbywa się na dwóch płaszczyznach. Pierwsza dotyczy seniorów mieszkających w domu, gdzie odpowiedzialność za jej organizację spoczywa na ich bliskich. Druga obejmuje terapię zajęciową prowadzoną w placówkach całodobowej lub dziennej opieki.

Gdy za aktywizację seniora odpowiada jego najbliższa rodzina, np. współmałżonkowie lub dzieci, duże znaczenie mają ich zasoby, zwłaszcza czasowe i emocjonalne. Często bliscy są po prostu zmęczeni ciągłą opieką i nie mają sił lub czasu na organizowanie dodatkowych zajęć. W takich przypadkach warto zaangażować seniora w codzienne prace domowe, których zaplanowanie nie wymaga tak dużej ilości czasu jak w przypadku typowych zajęć terapeutycznych.

Możemy poprosić seniora o pomoc przy krojeniu warzyw lub owoców, segregację prania, sortowanie różnych przedmiotów pod kątem np. kolorów, wycieranie naczyń czy zamiatanie podłogi. Te proste czynności pozwolą seniorowi poczuć się potrzebnym, co pozytywnie wpłynie na jego samopoczucie.

Jeśli możliwe jest zakupienie pomocy terapeutycznych, np. puzzli lub układanek dostosowanych do możliwości osób z zaburzeniami poznawczymi, warto to zrobić. Ważne, aby proponowane przez nas aktywności sprawiały seniorowi przyjemność i angażowały go – i nie ma tu znaczenia czy wykonuje je poprawnie czy nie. Rodzina, która zazwyczaj dobrze zna seniora, może również zaproponować zajęcia nawiązujące do hobby, które miał w przeszłości – takich jak praca w ogrodzie czy robienie na drutach.

W placówkach całodobowej i dziennej opieki aktywizacja w formie terapii zajęciowej zazwyczaj odbywa się regularnie. Kluczową rolę odgrywa tu terapeuta zajęciowy, który odpowiada za angażowanie seniorów w różne formy zajęć i dba, aby sprawiały radość oraz dawały satysfakcję.

Szczególną uwagę należy poświęcić osobom z głębszymi deficytami poznawczymi, dostosowując aktywności indywidualnie do ich zachowanych umiejętności. Forma aktywizacji tych osób może znacznie różnić się od tej proponowanej reszcie grupy. Mogą to być bardzo proste czynności, takie jak zwijanie wełny, lub zajęcia angażujące niespokojne dłonie, np. z wykorzystaniem poduszki sensorycznej.

Jak aktywizacja poznawcza i twórcza wpływa na mózg? Co daje seniorom? Proszę podzielić się swoimi obserwacjami.

Kluczowe jest, by aktywności proponowane seniorom odpowiadały ich zainteresowaniom i możliwościom. Wtedy niosą one wiele korzyści nie tylko dla seniora, ale również dla jego otoczenia.

Podczas wykonywania przyjemnych czynności w mózgu seniora wydzielają się tzw. hormony szczęścia, takie jak dopamina czy serotonina, które wpływają na poprawę jego samopoczucia. A jakie aktywności mogą sprawiać seniorowi przyjemność? Żeby odpowiedzieć na to pytanie, trzeba go poznać, dowiedzieć się, jaki zawód wykonywał, jakie miał pasje, co po prostu lubił robić. Oczywiście możemy też metodą „prób i błędów” proponować zupełnie nowe dla seniora zajęcia. Znam wiele przypadków osób, które już po diagnozie choroby wywołującej zaburzenia neuropoznawcze, odkrywały nowe pasje jak np. malarstwo. Oddawanie się relaksującym czynnościom, takim jak wspomniane malowanie, prace w ogrodzie czy słuchanie muzyki, wpływa na zmniejszenie się poziomu kortyzolu, czyli hormonu stresu, którego nadmiar może przyczyniać się do pojawienia się zaburzeń nastroju, a nawet depresji.

Aktywizacja poznawcza oraz twórcza wpływają również na wzmocnienie funkcji poznawczych. Mówimy tutaj m.in. o pamięci, uwadze, funkcjach wykonawczych czy wzrokowo-przestrzennych. Tu ważna uwaga, aby naszym nadrzędnym celem nie był trening wspomnianych funkcji, tylko radość seniora z wykonywanej przez niego czynności. Do wzmocnienia procesów umysłowych będzie dochodziło „wtórnice”, jako efekt zaangażowania seniora.

Warto wspomnieć jak wielką rolę w aktywizacji odgrywa to, że senior dzięki wykonaniu danego zadania może zwiększyć wiarę we własne możliwości, poczuć się kompetentny, samodzielny i zdolny do różnorodnych działań np. twórczych. Nie bez znaczenia jest również zwiększenie kontaktów społecznych, które następuje w przypadku np. zajęć grupowych, i również pozytywnie wpływa na samopoczucie seniora.

Nie zapominajmy bowiem, że choroba nie odbiera seniorowi potrzeby kontaktu z drugim człowiekiem.

U osoby żyjącej z niepełnosprawnością poznawczą mogą pojawić się trudne, problematyczne dla otoczenia zachowania. Z czego one wynikają?

Przyjęto się winą za nie obarczać chorobę, mówimy np. że agresja jest objawem choroby Alzheimera. Tymczasem powodem większości trudnych zachowań u seniora jest niezaspokojenie jego konkretnych potrzeb, a nie choroba sama w sobie. Przykładami takich trudnych zachowań mogą być wymieniona już agresja, chęć ucieczki, oskarżenia o kradzież, niechęć do mycia czy też nieodstępowanie opiekuna na krok.

Poznanie przyczyn tego typu zachowań wymaga od nas uważności na sygnały wysyłane przez seniora, świadczące o odczuwanym przez niego dyskomforcie. Nierzadko musimy wczuć się w rolę detektywa zbierającego wszelkie tropy i próbującego rozwiązać „zagadkę”.

Może być tak, posłużę się przykładami, że agresja seniora wynika z odczuwanego przez niego bólu, którego nie jest w stanie nam zakomunikować. Przyczyną bólu może być zapalenie układu moczowego lub chociażby chory ząb. Chęć pójścia „do domu” lub chodzenie za opiekunem mogą z kolei wynikać z braku poczucia bezpieczeństwa. A dlaczego senior nie czuje się bezpiecznie? Jak znaleźć rozwiązanie tego typu problemów? Powinniśmy podejść indywidualnie do seniora zachowującego się reaktywnie, poznać jego przeszłość, być może historię traumatycznych przeżyć. Zdarza się, że rozwiązanie problemu jest proste do wdrożenia. Może będzie nim list do pana mieszkającego w domu opieki napisany przez jego żonę? Dzięki temu, że personel nakieruje go do odczytania listu wyjaśniającego, gdzie się znajduje i kiedy odwiedzi go ukochana żona, przestanie on niespokojnie wędrować po korytarzach w jej poszukiwaniu? Zrozumienie przyczyn trudnych zachowań pomoże nam w reagowaniu na nie z empatią. Pamiętajmy, że senior zachowując się w ten sposób nie chce zrobić nam na złość, lecz próbuje na swój sposób poradzić sobie z odczuwanym dyskomfortem.

Dziękuję za rozmowę

Można aktywizować z radością!

Aktywność poznawcza stanowi kluczowy element spowalniania postępu chorób otępiennych i poprawy ogólnej kondycji psychicznej seniorów. Jednak znalezienie gotowych scenariuszy zajęć, które można dostosować do indywidualnych możliwości uczestników grupy, bywa wyzwaniem. Tę istotną lukę wypełnia książka Weroniki Pliszki Scenariusze zajęć dla seniorów z zaburzeniami neuropoznawczymi. 30 pomysłów na zajęcia indywidualne i grupowe.

Praca z seniorami to pasja Weroniki Pliszki, która już w liceum zaglądała jako wolontariuszka do DPS-u. Spełniła też swoje marzenie i wraz ze znajomymi otworzyła w Łodzi Ośrodek Dziennego Pobytu i Terapii Zajęciowej dla osób starszych. Wśród wielu metod pracy upodobała sobie Motessori Senior – Montessori Lifestyle oraz techniki SR. To właśnie one dały jej – jak sama podkreśla – nowe spojrzenie na pracę z seniorami, które odzwierciedla jej książka.

„Scenariusze zajęć...” składają się z dwóch części. Pierwsza, nazwana teoretyczną, choć lepiej nazwać by ją po prostu poradnikową pełni rolę przewodnika, szczególnie cennego dla osób dopiero rozpoczynających pracę z seniorami. Autorka omawia wyzwania, z jakimi mierzy się animator lub terapeuta, a także udziela praktycznych wskazówek dotyczących organizacji zajęć. Podkreśla szczególnie, że senior to nie dziecko i wymaga dostosowanego podejścia, uwzględniającego jego potrzeby oraz ograniczenia. Podpowiada konkretnie, jak to zrobić.

Druga część zawiera gotowe scenariusze zajęć podzielone na trzy grupy tematyczne: „Poznajmy się”, „Obchodzimy święta” oraz „Praca twórcza i manualna”. Wyróżniają się one nie tylko prostotą realizacji, ale i praktycznym charakterem – angażują seniorów w wydarzenia kalendarzowe, pomagając im zachować poczucie czasu oraz sens wykonywanych działań. Znajdziemy tu zarówno warsztaty patriotyczne, jak i arte-terapeutyczne, obejmujące m.in. techniki decoupage, malowanie balonem, kalkowanie, akwarele czy stemplowanie. Nie zabrakło rękodzieła – od tworzenia woreczków zapachowych i kartek okolicznościowych, po przygotowywanie gimnastycznych rekwizytów dla podopiecznych.



Jednym z najmocniejszych punktów publikacji jest jej uniwersalność. Propozycje zajęć sprawdzą się w grupach „mieszanych” – obejmujących osoby z otępieniem, jak i seniorów w dobrej kondycji poznawczej. Dołączone szablony i materiały pomocnicze znacząco ułatwiają organizację pracy, co jest niezwykle ważne dla zabieganych terapeutów i animatorów.

Weronika Pliszka kładzie duży nacisk na proces twórczy, a nie tylko na efekt końcowy. Wskazuje również, jak tworzyć proste „protezy poznawcze” – np. tablice orientacji w czasie – co pomaga seniorom odnaleźć się w codzienności. Co ważne, każdy scenariusz był testowany w praktyce, co dodaje publikacji wiarygodności poprzez zdjęcia z zajęć. Autorka chętnie dzieli się swoimi spostrzeżeniami i wskazówkami, co stanowi ogromne wsparcie dla tych, którzy często pracują w pojedynkę i nie mają możliwości wymiany doświadczeń.

I przyznam, że aż się prosi, by w książce dać choć jedno zdjęcie uśmiechniętych twarzy seniorów, którzy ochoczo siadają do zajęć. Z jednej strony rozumiem, że ochrona wizerunku, RODO itp., ale z drugiej wiem, że senior z otępieniem pokazywany jest w mediach tendencyjnie – z obojętną twarzą, osowiałym wzrokiem, przy szpitalnym łóżku... A przecież wcale nie musi tak wyglądać i warto to pokazać w kolejnych publikacjach. A jestem pewna, że Weronika Pliszka takowe planuje, bo nie tylko uwalnia kreatywność podopiecznych, ale sama ma głowę pełną pomysłów!

Lektura tej książki przekonuje, że praca z seniorami może być fascynującą i twórczą przygodą – tak dla terapeutów, jak i dla samych podopiecznych.

Serdecznie polecam tę publikację wszystkim, którzy pracują z osobami starszymi, zwłaszcza tym z zaburzeniami neuropoznawczymi. To nie tylko skarbnica inspiracji, ale także nieocenione wsparcie w codziennej pracy. Dzięki gotowym scenariuszom zajęć, materiałom pomocniczym i praktycznym wskazówkom, książka ułatwia organizację aktywności i pozwala terapeutom oraz animatorom skupić się na bezpośredniej interakcji z seniorami. Pokazuje, że zajęcia nie muszą być schematyczne i przewidywalne, lecz mogą stać się źródłem radości, poczucia sprawczości i wspólnego przeżywania twórczych chwil. To dowód na to, że dzięki kreatywności i pasji można poprawiać jakość życia seniorów, jednocześnie czerpiąc z tego ogromną satysfakcję.

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ

Zapraszamy na bloga!

super-senior.pl/blog



Jak aktywizować seniorów – mężczyźni? 5 pewniaków na zajęcia z osobami starszymi

Akademia Super Seniora,

Aktywizacja seniorów

[Czytaj Dalej >](#)



Terapeuta zajęciowy – jak powinien wspierać seniorów?

Akademia Super Seniora,

Aktywizacja seniorów

[Czytaj Dalej >](#)



Telewizja, radio czy internet? Jakie kanały komunikacji najlepiej trafiają do seniorów?

srebrna gospodarka i silver marketing

[Czytaj Dalej >](#)

Popularne Tagi

- #AI
- #CHATGPT
- AFILIACJA
- AGEIZM
- AKTYWIZACJA POZNAWCZA
- AKTYWIZACJA SENIORÓW
- AKTYWNOŚĆ LITERACKA
- ALZHEIMER
- BADANIE POTRZEB SENIORÓW
- BRANDSTORIES
- CODZIENNOŚĆ
- DEMENCJA
- DPS
- DZIENNIKARSTWO OBYWATELSKIE SENIORÓW
- E-WYKLUCZENIE
- GERONTOAPOKALIPSA
- KARTY PRACY DLA SENIORÓW



CZYTAJ TERAZ

- 👉 Wsparcie i aktywizacja seniorów
- 👉 Pomysły na zajęcia aktywizacyjne
- 👉 Projekty i przedsięwzięcia podnoszące jakość życia osób starszych
- 👉 Wywiady, felietony, recenzje, rekomendacje

Nieakceptowalne zachowania o charakterze seksualnym seniorów z otępieniem. Zobacz, jak reagować!

Temat na pierwszy rzut oka mógłby wydawać się kontrowersyjny ze względu na „proste” konotacje związane ze słowem „seksualność”, dlatego od razu wyjaśnijmy i uściślijmy – seksualność to nie tylko akt seksualny, ale również bliskość i intymność. I to na tych dwóch potrzebach chciałbym się skupić.

Są one często dla osób dorosłych czy starszych niemniej ważne od pozostałych, które zaspakajamy w ciągu dnia (posiłki, ruch, duchowość itd.). Są dopełnieniem naszego jestestwa i sprawiają, że czujemy się bezpiecznie, mniej zestresowani, nie odczuwając napięcia, które czasami potrafi tak doskwierać, że my – zdrowi ludzie – decydujemy się na nieprzemyślane lub dziwne rzeczy.

A teraz pomyślmy o osobie z chorobą Alzheimera, która wykazuje dziwne, często nieakceptowalne zachowania o charakterze seksualnym, jak powinniśmy zareagować, na co w pierwszej kolejności powinniśmy zwrócić uwagę, by te zachowania wyciszyć lub wyeliminować?

Wskazówka: To my jesteśmy logiczni, to my widzimy, że podopieczna/y wykazuje zachowanie o podłożu seksualnym, które przekracza pewne normy społeczne. Podopieczni nie mają tego świadomości.

Przykład z mojej wieloletniej praktyki: Starsza pani z Alzheimerem, szczególnie w godzinach nocnych, przy próbie podejścia do niej, próbuje złapać opiekuna za krocze. Nie pomaga zwracanie uwagi i tłumaczenie, że to nieodpowiednie. Ważne jest, abyśmy poznali przyszłość osoby, którą zamierzamy się zaopiekować.

Często szczegóły, które wydają się banalne mają decydujący wpływ na zachowanie podopiecznych. Często rodzina nie wspomina o nich ze względu na nieśmiałość lub wstyd w podejmowaniu tematów kojarzonych z seksualnością. A zdarza się, że tam właśnie znajduje się rozwiązanie!

W przypadku tej konkretnej podopiecznej, okazało się, co przyznała córka, że jej rodzice (kochające się małżeństwo), choć nie robili tego przy dzieciach, mieli swoją „zabawę” w spontaniczne dotykanie. Dla tych dwojga dorosłych ludzi było to normalne, w ten sposób między innymi okazywali sobie miłość, działo się to w ich czterech ścianach i na ich własnych zasadach. I od tego należałoby zacząć rozpatrywanie tego przypadku – w niemal każdym przypadku nieakceptowalnego zachowania o zabarwieniu seksualnym wśród osób z chorobą Alzheimera leży „normalne” zachowanie z przeszłości. Problemem stają się tylko zasady, o których doświadczający choroby zapominają.

W przypadku wspomnianej podopiecznej, wystarczyło zmienić opiekuna na opiekunkę. Kobieta bowiem reagowała w ten sposób tylko na mężczyzn, mylnie kojarząc ich z mężem. I ten fakt był tutaj punktem krytycznym, który aktywował jej nieakceptowalne zachowanie.

Każdy, nawet chory, ma prawo do bliskości i intymności. To potrzeby, których zaspokojenie daje często poczucie bezpieczeństwa i względnej równowagi dla naszych ciał, w tym psychiki. Nie można wychodzić z założenia, że skoro ktoś doświadcza choroby Alzheimera, należy na niego patrzeć tylko przez pryzmat jego ograniczeń, zapominając o zwyczajnym, ludzkim dotyku, uśmiechu, ciepłym spojrzeniu. Bo te „zwykłe” odruchy mogą zazwyczaj zaspokoić te potrzeby.

Przykład z mojej wieloletniej praktyki: Opiekunka po raz kolejny, wchodząc do pokoju podopiecznego, zauważyła, że ten się masturbował. Zwracała mu uwagę, komentując jego zachowanie niewybrednymi słowami.

Pytanie – kto w takim przypadku złamał zasady współżycia społecznego? Czy ten mężczyzna z chorobą Alzheimera, będąc u siebie (w swoim domu) zachował się nieodpowiednio? Czy może opiekunka, która nie uszanowała jego intymności, do której przecież jak każdy, miał prawo? I ponownie należałoby spróbować rozpatrzeć tę sytuację w kategoriach wcześniejszych doświadczeń tego mężczyzny. Bardzo możliwe, że ten rodzaj zachowania był dla niego jak najbardziej „normalny”, kiedy będąc jeszcze zdrowy, szukał sposobu na rozładowanie napięcia. Nie należy w takich sytuacjach szydzić i pouczać podopiecznego, naruszamy w ten sposób jego intymność i poczucie jego wartości. Co należy zrobić? Należy zwrócić raczej uwagę na to, co powoduje, że dochodzi do takich sytuacji.

Wskazówka: W większości przypadków to właśnie coś lub ktoś powoduje, że u osoby z chorobą Alzheimera powstaje nagły odruch zaspokojenia potrzeby. Ten konkretny przypadek udowadnia, że bardzo ważne jest nie tylko przeprowadzenie dokładnego wywiadu środowiskowego, szczególnie wśród rodziny, ale istotnym jest również rozejrzenie się po prostu po najbliższej przestrzeni podopiecznego.

Kiedy zasugerowałem opiekunce i rodzinie, by zwróciła uwagę na miejsce, w którym zazwyczaj podopieczny zaspokajał swoją potrzebę, wspomnieli o dwóch zdjęciach wiszących na ścianie. Fotografiiach zmarłej żony, na których kobieta była w stroju kąpielowym. I to się okazało kluczem do tej niezręcznej sytuacji.

Jesteśmy tylko ludźmi, na naszą wyobraźnię działają różne bodźce, które wywołują różne reakcje.

Usunięto z pokoju „śmiałe” fotografie żony, aby poprawić komfort pracy opiekunki. Zapewnienie opieki było bowiem priorytetem. Zwróciłem także uwagę, by nie usuwać zwykłych, wspólnych zdjęć małżonków, ponieważ przypuszczałem, że sam widok żony zaspokajał u podopiecznego potrzebę BLISKOŚCI.

Jeśli jesteśmy świadkami nieakceptowalnych społecznie zachowań wśród osób z chorobą Alzheimera, rozważmy w pierwszej kolejności, czy takie zachowanie nie mogło mieć swojego źródła we wcześniejszych relacjach lub związkach? Czy czasem nie jest „prostą” reakcją, odruchem na jakiś bodziec z zewnątrz lub nawet nie pochodzi od nas?

Jako opiekunowie powinniśmy na pewne sytuacje związane z opieką spojrzeć w szerszej perspektywie. Zajmujemy się wprawdzie podopiecznymi tu i teraz, jednak kiedy przypomnimy sobie, że mamy do czynienia ze starszą osobą z chorobą otępienną, która swoje zachowania wypracowywała świadomie latami, a teraz prezentuje już tylko ich automatyzm, często w tej logice znajdziemy zarówno rozwiązanie dla owych nieakceptowalnych zachowań, jak i zrozumienie.

Przykład z mojej wieloletniej praktyki: Podopieczny dziennego domu od czasu do czasu dotykał nieprzyzwoicie opiekunki z ośrodka. Nie przejmował się uwagami z ich strony, gdy podkreślały, że nie powinien się tak zachowywać i że wkracza w ich strefę osobistą.

Pytanie – czy opiekunka powinna to rozpatrywać w kategoriach molestowania? Nie, ponieważ miała do czynienia z zachowaniem nieintencjonalnym, ale... jako osoby zarządzające ośrodkami opieki i odpowiedzialne za personel powinniśmy jak najszybciej zminimalizować tego typu zachowania. Personel nie może czuć się w pracy w żaden sposób zagrożony. Wskazówka: Bodziec – reakcja – schemat, który u człowieka jest bardzo oczywisty.

Zaczęliśmy się przyglądać podopiecznemu, by wychwycić moment, w którym jego zachowanie stawało się niestosowne. Skupiliśmy się na nim, zapominając jednak o otoczeniu. Jak się okazało, siedząca przy stole niemal naprzeciwko inna podopieczna, miewała niekiedy zwyczaj wystawiana języka. To ten gest aktywował w mężczyźnie odruch zaspokojenia potrzeby BLISKOŚCI.

Jakkolwiek definiujemy termin bliskości albo intymności, powinniśmy, jako opiekunowie, mieć świadomość, że osoby doświadczające choroby Alzheimera, wychodzą poza powszechny, społecznie rozumiany, schemat tych pojęć, skupiając się instynktownie już na samej reakcji. Ich reakcja, często społecznie nieakceptowalne zachowanie o podłożu seksualnym, jest nierzadko kalką tego, co w ich wcześniejszym związku mogło być normą i dawać obu stronom przyjemność. Nie zakleiliśmy podopiecznej ust i nie urwaliśmy języka. Przesadziliśmy ją na inne miejsce, gdzie prezentowany przez nią gest nie był widoczny dla podopiecznego. Sprawa z niestosownym dotykaniem opiekunek się zakończyła. Nie było bodźca – nie było reakcji.

Zdarza się, że w chorobie Alzheimera uwypuklają się jeszcze bardziej pewne typowe dla danej osoby cechy lub zachowania – tak może się również stać z zachowaniami o podłożu seksualnym. Trzeba mieć na uwadze, że ktoś, kto swoją dorosłość przeżył kilka dekad wcześniej ma zakodowane całkiem inne wzorce zachowań, niż te, które obowiązują obecnie. Role kobiet i mężczyzn we współczesnym świecie oczami osób doświadczających chorobę otępienną mogą kompletnie odbiegać od tego, czego się teraz oczekuje i akceptuje. Leczą to my – opiekunowie – powinniśmy wykazać się zdrowym rozsądkiem i szerokim obiektywizmem. Po pierwsze jeśli wiemy, że podopieczny był dawniej „kobięciarzem”, a choroba jeszcze bardziej „podkręciła” tę cechę, nie byłoby rozsądnym wysyłać do niego opiekunki.

Przykład z mojej wieloletniej praktyki: Rodzina upierała się, aby ich dziadkiem opiekowała się kobieta, ponieważ, jak twierdzili, zawsze lubił ich towarzystwo. Niestety podopieczny bywał wulgarny, apodyktyczny, słownie i fizycznie dochodziło do przekroczenia osobistej przestrzeni opiekunki. Pytanie: Czy rodzinna powinna decydować w takim przypadku o personelu opiekuńczym?

Tak, ale nie samodzielnie. Czy rodzina powinna otrzymać informację o zachowaniu swojego bliskiego? Oczywiście. Proces i działania opiekuńcze to zestaw czynności, które łączą nieodzownie przestrzeń podopiecznej/ego i opiekunów. Zasada zapewnienia bezpieczeństwa i komfortu obowiązuje także wobec personelu.

Rodzinie często chodzi o „święty spokój”, nie koncentrując się na niczym innym, jak tylko na zorganizowaniu opieki. Uważają za nieważne wszelkie aspekty, mogące wpłynąć na przebieg czynności opiekuńczych. Bliscy często nie rozumieją samej choroby i czynników z zewnątrz, jakie mogą wpływać na jej obraz na co dzień. W przypadku tego mężczyzny obecność opiekunki, wbrew wyobrażeniom rodziny, wcale dobrze na niego nie wpływała. Kobieta bowiem bodźcowała go do uwewnętrzniania swoich „nieakceptowalnych społecznie” zachowań.

Rozwiązaniem stała się rozmowa z rodziną, podczas której zostali uświadomieni, że ich życzenie, by ich bliskim opiekowała się kobieta, z punktu widzenia choroby, ale też komfortu pracy opiekunki, przynosi odwrotny skutek. Priorytetem w opiece jest bowiem zapewnienie podopiecznemu spokoju, a bodźcowanie w tym przypadku temu nie sprzyjało. Podopieczny otrzymał opiekuna, i choć z początku wykazywał niezadowolenie, okazało się, że znalazł z nim wspólną pasję – oglądanie wydarzeń sportowych. Potrzeba została zastąpiona inną.

Na szczęście większość osób z chorobą Alzheimera zachowuje powściągliwość w kwestii jakichkolwiek prób prezentowania swojej seksualności. Dzieje się tak również dlatego, że rodzina stara się zaspokoić swojemu bliskiemu potrzebę BLISKOŚCI i INTYMNOŚCI, dzięki czemu wycisza zachowania, które mogłyby zostać uznane za niestosowne. Sfera seksualna w życiu dorosłego człowieka jest istotnym czynnikiem warunkującym jego dobrostan psychiczny. Należy o tym pamiętać, także w kontekście osób chorych. Zachowania seksualne mają różną postać i często zależą od naszych osobistych doświadczeń. Ważne jest, aby także opiekunowie mieli świadomość, że podopieczni powinni mieć prawo do zaspokajania swoich potrzeb. A jeśli są to zachowania nieakceptowalne społecznie, powinni umieć umiejętnie je wyciszyć, wyeliminować lub zastąpić.

#SENIORZY

PISZĄ

Pogodowe anomalie!

Seniorzy są baczniymi obserwatorami tego, co ich otacza. A tematem ciekawym są wysokie temperatury jak na luty. To stało się impulsem do napisania opowiadania. Przeczytajcie sami!

Piękną mamy wiosnę tej zimy! Ludzie spacerują po parkach w lekkich kurtkach, dzieci biegają po placach zabaw, a i pojawiły się pierwsze kwiaty. Nikt nie pamięta, by styczeń był kiedykolwiek tak ciepły.

Jednak ta niezwykła aura zaczęła budzić niepokój. Starsi mieszkańcy miasteczka wspominali dawne, śnieżne zimy, kiedy świat wyglądał jak z bajki. Teraz ich opowieści wydawały się jedynie odległym snem. Na dodatek coś dziwnego zaczęło się dziać w lasach otaczających miasto.

Pierwsza zauważyła to pani Zofia, właścicielka małej kwiaciarni. Pewnego dnia, idąc na spacer, dostrzegła pąki na drzewach – w środku zimy! Wróciła do domu niespokojna i opowiedziała o tym sąsiadom. Ludzie zaczęli się zastanawiać, czy natura nie postradała zmysłów. Wkrótce z lasu zaczęły dochodzić dziwne dźwięki – ciche szepty, jakby drzewa mówiły do siebie. Młody chłopak, Kacper, który często biegał wśród drzew, przysiągł, że widział kwitnące jabłonie i słyszał brzęczenie pszczół.

Wkrótce do miasta zawitał profesor Nowak, znany klimatolog, by zbadać tę niezwykłą anomalię. „Przyroda zwariowała” – mruknął, widząc kwitnące kwiaty na łąkach. Spędził kilka dni, badając glebę, temperaturę i zachowanie zwierząt. Aż w końcu odkrył coś niezwykłego.

Pod lasem znajdował się ukryty, pradawny kamień, z którego biło ciepło. Nie był to zwykły głaz – pokrywały go tajemnicze runy, a jego powierzchnia pulsowała lekkim, złotawym światłem. Profesor, zaciekawiony, sięgnął do notatek historycznych i odkrył, że według legend w tym miejscu dawno temu znajdowało się źródło, z którego płynęła „wieczna wiosna”. Mieszkańcy w dawnych czasach z obawy przed jego mocą zamknęli je zaklęciem.

„Ale dlaczego teraz się obudziło?” – zastanawiał się profesor. Po wielu analizach doszedł do wniosku, że zmiany klimatyczne i ingerencja człowieka mogły naruszyć naturalną równowagę. „Jeśli to źródło pozostanie aktywne, możemy stracić zimę na zawsze” – powiedział burmistrzowi.

Mieszkańcy musieli podjąć decyzję: czy pozwolić, by wiosna trwała wiecznie, czy spróbować przywrócić naturalny porządek. Po długich dyskusjach postanowiono spróbować przywrócić równowagę. Pod przewodnictwem profesora i kilku miejscowych zielarzy odprawiono dawny rytuał, zaklęcie przywracające zimowy sen.

Następnego dnia nad ranem pierwsze płatki śniegu zaczęły cicho opadać na ziemię. Ludzie patrzyli na to z zachwytem, a las powoli zapadał w zimowy spoczynek. Wrócił mróz, ale w sercach mieszkańców wciąż pozostało ciepło tej niezwykłej zimy, która na chwilę zamieniła się w wiosnę.

Przez kolejne dni wszystko wróciło do normy. Dzieci cieszyły się jazdą na sankach, a mieszkańcy z radością patrzyli na skrzący się w słońcu śnieg. Profesor Nowak odjechał, zostawiając miasteczko z nadzieją, że równowaga została przywrócona. Mimo to, co roku, gdy zima była zbyt ciepła, ludzie z niepokojem spoglądali w stronę lasu, zastanawiając się, czy „wieczna wiosna” kiedyś znów się przebudzi.



dołącz do kursu online

Aktywizacja seniorów

Pierwszy tego typu kurs w wygodnej formie online!

**Po ukończeniu kursu
otrzymasz certyfikat**



Zobacz agendę na:
www.super-senior.pl

rozpocznij kurs teraz
i aktywizuj świadomie,
z pasją i dużą satysfakcją

Powstaje Baza Specjalistów Rekomendowanych przez Super Seniora

W odpowiedzi na liczne zapytania dotyczące osób i miejsc, w których można uzyskać fachowe wsparcie, powstaje innowacyjny projekt – baza ekspertów rekomendowanych przez Super Seniora. To unikalna inicjatywa, która ma na celu łączenie osób poszukujących profesjonalnej pomocy z zaufanymi specjalistami.

Wielu seniorów i ich bliskich boryka się z problemem znalezienia odpowiedniego wsparcia w swoich codziennych problemach. Czasem po długich poszukiwaniach okazuje się, że specjalista nie prowadzi konsultacji lub jego usługi nie są dostępne online. Baza Super Seniora ma ten problem rozwiązać, zapewniając użytkownikom szybki dostęp do sprawdzonych ekspertów, którzy nie tylko mają odpowiednie kompetencje, ale także rozumieją potrzeby seniorów i ich rodzin. I ma to być rozwiązanie nie tylko dla seniorów i opiekunów, ale całego środowiska senioralnego – od organizacji i instytucji, aż po biznes w branży senioralnej.

Jak działa Baza Specjalistów Rekomendowanych przez Super Seniora?

Baza Super Seniora będzie działać jako platforma, na której eksperci będą przedstawiać zakres swoich usług oraz formy wsparcia – w postaci wizytówki. Użytkownicy będą mogli przeglądać profile specjalistów i wybierać tych, którzy najlepiej odpowiadają ich potrzebom. Super Senior będzie dodatkowo weryfikować ekspertów, co zapewni, że w bazie znajdą się jedynie specjaliści godni zaufania.



Bezpośredni dostęp do specjalistów

Baza ekspertów Super Seniora to krok w stronę lepszego dostępu do specjalistycznej wiedzy. To innowacyjne narzędzie, które pomoże w szybkim rozwiązywaniu problemów i budowaniu społeczności opartej na zaufaniu i wzajemnym wsparciu. Wraz z jej rozwojem każdy będzie mógł skorzystać z tej nowoczesnej i wygodnej formy kontaktu z ekspertami!

Korzyści dla obu stron

Nowa baza ekspertów to projekt, który przyniesie korzyści zarówno osobom poszukującym wsparcia, jak i samym specjalistom. Użytkownicy otrzymają dostęp do listy profesjonalistów z różnych dziedzin, którym mogą zaufać, a eksperci będą mieli możliwość zaprezentowania swojej wiedzy na łamach Super Seniora i łatwość dotarcia nowych klientów. Dzięki temu rozwiązaniu kontakt z ekspertem będzie łatwiejszy, szybszy i bardziej efektywny.

Jeśli chcesz znaleźć się na naszej bazie – napisz na super.senior@op.pl, a sprawdzimy, czy się kwalifikujesz. Zapewniamy nie tylko widoczność w szerokim kręgu, ale również wsparcie dla marki osobistej i przestrzeń na dzielenie się wiedzą na łamach Super Seniora.

Pomysł na stworzenie Bazy Specjalistów rekomendowanych przez Super Seniora narodził się z realnych potrzeb. Stale dostaje pytania, gdzie można znaleźć sprawdzonych specjalistów i jak szybko się z nimi skontaktować. Tworzona systematycznie baza pozwoli rozwiązać te trudności i stworzy przestrzeń, w której wiedza i doświadczenie ekspertów będą dostępne dla każdego, kto ich potrzebuje.

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ

UZYSKAJ INDYWIDUALNE WSPARCIE

ZOBACZ BAZĘ SPECJALISTÓW REKOMENDOWANYCH PRZEZ 

- WIARYGODNOŚĆ**
Nasza rekomendacja to pewność dostępność osób zaufanych
- PROSTOTA I SZYBKOŚĆ**
Przejrzysty profil eksperta w postaci wizytówki z ofertą i danymi kontaktowymi
- BRAK POŚREDNIKÓW**
Zapewniamy bezpośredni kontakt - bez subskrypcji i logowania

www.www.super-senior.pl/baza-specjalistow-rekomendowanych



Redaktor naczelna

dr Barbara Górnicka-Naszkiewicz
super.senior@op.pl
tel. 791-015-382

Biuro reklamy: tel. 795- 057-295
sSenior.reklama@op.pl

Źródła zdjęć: Studio B, materiały nadesłane, freepik.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam umieszczanych na jej łamach.

Korekta i skład: Studio B

Wydawca: Studio B, ul. Kościuszki 8
48-100 Głubczyce, NIP 7481529857

Materiały zamawiane i teksty prasowe prosimy wysyłać do 10. każdego miesiąca na adres: super.senior@op.pl

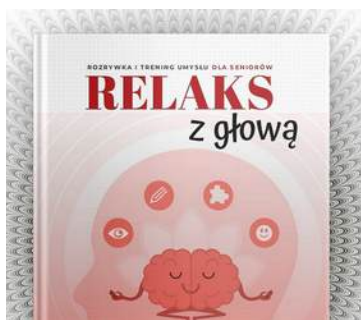
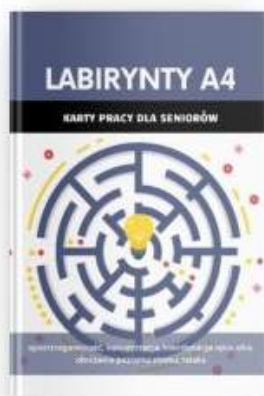
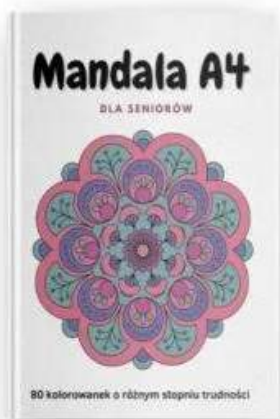
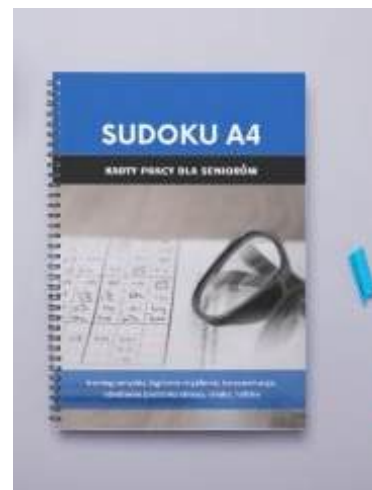
Redakcja zastrzega sobie prawo do adiacji i skracania tekstów oraz odmowy publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone, kopiowanie, cytowanie i rozpowszechnianie bez zgody wydawcy zabronione.

PAKIET 12 PUBLIKACJI

PROMOCJA
249 zł

~~304 zł~~



Zamów na
www.super-senior.pl/sklep

