
Beata Kaczmarek
dr nauk medycznych, psycholog kliniczny
Katedra i Klinika Medycyny Paliatywnej
Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego
w Poznaniu

REKOMENDACJE DLA OSÓB STARSZYCH I ICH OPIEKUNÓW

Jak wspierać aktywność poznawczą i dobrostan emocjonalny w starszym wieku?

Formy pomocy udzielanej osobom z deficytami w zakresie funkcjonowania poznawczego powinny mieć charakter **spersonalizowany**, to znaczy być dostosowane do możliwości zarówno poznawczych jak i fizycznych danej osoby. Warto pamiętać, że w początkowym okresie choroby osoby zagrożone zaburzeniem neuropoznawczym, czyli otępieniem zwykle odczuwają dyskomfort, czasem trudny do określenia, niekiedy lęk, drażliwość, poczucie osłabienia, dezorientacji, utratę energii.

Liczne badania pokazują, że czynnikami wpływającymi na pogorszenie jakości życia osób starszych są: utrata zainteresowań i sensu życia, poczucie osamotnienia, oraz pogorszenie stanu zdrowia i z związany z tym lęk. Istotnym czynnikiem ryzyka depresji jest posiadanie negatywnych przekonań o własnej niekompetencji, słabości, byciu ciężarem dla bliskich. Stygmatyzacja i niewystarczający poziom wiedzy na temat chorób neurodegeneracyjnych sprawiają, że osoby starsze w sytuacji zagrożenia chorobą żyją w poczuciu wstydu i wycofują się z aktywności.

Wśród efektywnych form wsparcia zaleca się zatem podejmować działania w następujących obszarach:

w zakresie relacji społecznych poprzez:

- organizowanie spotkań stwarzających szanse na poznawanie nowych osób i podtrzymywanie posiadanych znajomości, w ramach wspólnych, międzypokoleniowych aktywności rodzinnych, poprzez uczestnictwo w ofercie

- kierowanej do seniorów - kluby seniora, kluby dla osób o podobnych zainteresowaniach - grupy brydżowe, teatralne, dyskusyjne, zajęcia sportowe),
- uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetów III Wieku i warsztatach tematycznych
 - angażowanie osób starszych w atrakcyjne dla nich działania dające poczucie samorealizacji i kreatywności (np. zajęcia artystyczne, malarskie, terapia zajęciowa)
 - podtrzymywanie systematycznego kontaktu z osobą starszą przez bliskich, przyjaciół oraz zaangażowanych wolontariuszy, z wykorzystaniem technologii ale również kontaktu osobistego

w zakresie emocji poprzez:

- budowanie poczucia kompetencji, bycia osobą kochaną, docenianą, niezależnie od pojawiających się deficytów,
- podkreślanie dokonań, pielęgnowanie obszarów ważnych emocjonalnie dla osoby starszej – np. wcześniejszych sukcesów zawodowych, rodzinnych, docenianie talentów, np. pięknego głosu, poczucia humoru, umiejętności pieczenia, majsterkowania, szydełkowania
- podkreślanie zachowanych i wypracowanych zasobów takich jak bogate doświadczenie, mądrość, życiowa, odkryte w dojrzałym wieku talenty, np. uprawa roślin, czy malowanie
- kontakt fizyczny – przytulanie, trzymanie za rękę, głaskanie, ale też pomoc w czesaniu, pielęgnacji, wyborze i zakupie ubrań – w zależności od bliskości relacji

w zakresie aktywności intelektualnej poprzez:

- zachęcanie do nabywania nowych kompetencji oraz rozwijania zainteresowań: fotografowania, nauki języków obcych, gry na instrumencie, uzupełniania wiedzy adekwatnie do wcześniej rozwijanych oraz nowych pasji, np. przeglądanie podręczników tematycznych, analizowanie wyników sportowych, czytanie książek podróżniczych
- zachęcanie do działań kreatywnych, np. stworzenia dla bliskich rodzinnej książki kucharskiej, tworzenia drzewa genealogicznego przygotowywanie albumu ze zdjęciami przodków i opisami dawnych lat, szkoły, przyjaciół, miasta opartymi

na własnych wspomnieniach, nauka rysunku, obsługi komputera, poznawania nowych mediów, osiągnięć technologicznych

- pobudzanie zainteresowań bieżącą sytuacją światową polityczną, ekonomiczną poprzez dyskusje, budowanie przewidywań, interpretowanie przekazów medialnych w przystępny i zrozumiały sposób

Pamiętajmy, że oferta kierowana do osoby starszej powinna być dostosowana do jej stanu zdrowia i możliwości. Jako opiekun możesz zaangażować się w:

- pomoc w tworzeniu planu dnia
- organizację transportu do miejsc oferujących zajęcia dla seniorów, jeśli Twój bliski ma problemy z poruszaniem się
- wsparcie w uzyskaniu pomocy okulistycznej i audiologicznej wraz z doborem okularów i aparatów słuchowych - aby umożliwić osobie starszej najlepszą możliwą komunikację z otoczeniem; ich brak w sytuacji chorób narządów zmysłów pogłębia izolację i zubaża stymulację poznawczą, co może prowadzić do pogłębienia deficytów poznawczych, wycofania z relacji społecznych oraz zaburzeń w funkcjonowaniu emocjonalnym
- organizację materiałów do czytania - np. książki z dużą czcionką dostępne w bibliotekach lub wydruk tekstów, adekwatnie do możliwości percepcyjnych seniora, a także audiobooków wraz z nauką korzystania z nich, komputera, czy tabletu
- organizację materiałów i sprzętu do ćwiczeń w domu - zarówno fizycznych jak i poznawczych; osoba starsza z ograniczoną mobilnością może wykonywać gimnastykę na krześle, na łóżku opierając się na wskazówkach z podręczników i filmów; księgarnie medyczne oferują również różnorodną ofertę zeszytów do ćwiczeń funkcji poznawczych, które mogą być wykonywane w warunkach domowych
- organizację rozrywek i przyjemności - zaopatrzenie w płyty z przebojami z danych lat oraz śpiewniki, a nawet karaoke, spotkania z bliskimi, wspólne gotowanie, zapraszanie do współuczestnictwa w wyborach życia codziennego - jakie kupić firanki, co przygotować na deser