

Monika Mularska-Kucharek
Ewa Czernik

Jesień życia otwiera
przed nami możliwości,
jakich wiosna życia
zaoferować nam nie mogła.
Jolanta Kwaśniewska

Jesień życia?

Wiosna możliwości!

Przewodnik
po późnej dorosłości



Jesień życia?

Wiosna możliwości!

**Przewodnik
po późnej dorosłości**



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

**Monika Mularska-Kucharek
Ewa Czernik**

Jesień życia?

Wiosna możliwości!

**Przewodnik
po późnej dorosłości**

Monika Mularska-Kucharek – Uniwersytet Łódzki, Wydział
Nauk Geograficznych, Instytut Zagospodarowania Środowiska
i Polityki Przestrzennej
90-142 Łódź, ul. Kopcińskiego 31
Ewa Czernik – Adults. Psychoterapia i Pomoc Psychologiczna
90-607 Łódź, ul. Wólczańska 20 nr lok. 1, www.ewaczernik.pl

RECENZENCI

Beata Bugajska, Monika Kamińska, Krystyna Mazurówna

REDAKTOR INICJUJĄCY

Iwona Gos

OPRACOWANIE REDAKCYJNE

Iwona Gos

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

KOREKTA TECHNICZNA

Leonora Wojciechowska

PROJEKT OKŁADKI

Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/aletia

© Copyright by Authors, Łódź 2016

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2016

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.07479.16.0.K

Ark. wyd. 15,0; ark. druk. 15,625

ISBN 978-83-8088-252-2

e-ISBN 978-83-8088-253-9

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

90-131 Łódź, ul. Lindleya 8

www.wydawnictwo.uni.lodz.pl

e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl

tel. (42) 665 58 63

Spis treści

11 Drodzy Czytelnicy!

Monika Mularska-Kucharek, Ewa Czernik

I. NA DOBRY POCZĄTEK

15 **Starość nie radość? O umiejętności dostrzegania pozytywnych aspektów życia**

Monika Mularska-Kucharek

16 Późna dorosłość – kolejny etap życia

18 Rola emocji w postrzeganiu świata

27 Zmiana nawyków myślenia

31 **Czym później, tym lepiej – pozytywne zmiany w pracy mózgu**

Ewa Czernik

32 Mózg a umysł

34 Pozytywy starzenia się mózgu

35 Trening mózgu

- 36 Zmiany zachodzące w mózgu
- 38 Działanie trzech mechanizmów
- 40 Rozwój mózgu z biegiem lat
- 41 Sposoby na lepszą pracę mózgu

II. W TROSCE O ZDROWIE

49 Zmiany w organizmie związane z wiekiem

Jakub Kaźmierski

- 50 Zdrowie
- 55 Zapobieganie chorobom

59 Najczęstsze choroby oczu u osób starszych

Adam Rojek

- 61 Zaćma
- 64 Jaskra
- 66 Zwrodnienie plamki związane z wiekiem – AMD
- 71 „Muszki latające”
- 72 Zespół suchego oka
- 73 Inne zmiany

75 Nadgryzione zębem czasu

Joanna Kunert

- 76 Jama ustna zmienia się z wiekiem
- 82 Profilaktyka zawsze ważna
- 86 Własny ząb czy implant

III. AKTYWNOŚĆ DLA CIAŁA I DUCHA

91 Aktywność fizyczna – nieodzowna dla organizmu

Paweł Piątkowski

- 91 Korzyści zdrowotne
- 92 Formy aktywności: nordic walking i Tai-chi
- 95 Przykładowe ćwiczenia
- 102 Techniki usprawniania w razie upadku i unieruchomienia
- 105 Zaopatrzenie ortopedyczne i sprzęt pomocniczy

109 Wiek nie gra roli – formy spędzania czasu wolnego

Aleksandra Podębska, Martyna Repetowska

- 110 Nowe perspektywy
- 112 Nieodpłatne zajęcia
- 112 Wolny czas
- 113 Potrzeby zdrowotne
- 115 Znajomość nowych technologii
- 116 Wolontariat
- 117 Potrzeba dawania siebie
- 118 Potencjał leaderski
- 119 Sztuka ponadczasowa

123 Hobby – szansa na sprawny umysł

Ewa Czernik

- 124 Sposoby wypełniania czasu wolnego
- 128 Rozbudzanie życiowej aktywności

IV. O SPRAWACH WAŻNYCH I NIEŁATWYCH

139 Trening pamięci na zaburzenia procesów poznawczych

Ewa Czernik

140 Przykładowe ćwiczenia poprawiające pamięć

148 Przykładowe ćwiczenia wzmacniające możliwości wzrokowe, słuchowe, dotykowe, orientację w czasie i przestrzeni

151 Opiekuję się bliskim – mam dość!

Ewa Czernik

151 Praca na trzech etatach

156 Myśli, emocje

161 Ratuj się, jak możesz

167 Pomoc środowiskowa i instytucjonalna

Zofia Szweda-Lewandowska

168 Diagnoza sytuacji seniora

169 Formy pomocy środowiskowej

172 Domy pomocy społecznej

174 Placówki całodobowej opieki

175 Domy dziennego pobytu

175 Placówki opiekuńcze

177 Żyj i pozwól umrzeć. Czy można oswoić żałobę?

Krzysztof Pękala

180 Odbicie straty w funkcjonowaniu organizmu

- 185 Modelowe reagowanie na odchodzenie
- 186 Oswajanie żałoby

V. PÓŻNA DOROSŁOŚĆ OCZAMI GERONTOLOGÓW

197 Życie dopełniane starością – rozwojowy czas życia człowieka

Elżbieta Dubas

- 198 Etapy rozwoju w starości
- 201 Procesy starzenia się – biologiczny,
psychiczny, społeczny, kulturowy,
duchowy
- 208 Modele starości: deficytowy, zachowawczy,
rozwojowy

211 Teorie starzenia się

Jakub Kaźmierski

- 212 Teorie genetyczne
- 213 Teorie neuroendokrynne i zapalne
- 214 Teoria wolnych rodników
- 214 Teoria błonowa
- 215 Teoria mitochondrialna

217 Era ludzi starszych – demografia i prawo

Bogusława Urbaniak

- 218 Mierzenie poziomu starzenia się
społeczeństwa
- 221 Zróżnicowany obraz starzenia się ludności
- 227 Prawa ustawowe osób starszych

- 228 Prawo do godności osobistej
- 229 Prawo do opieki
- 230 Prawo do pomocy społecznej
- 232 Ageizm – dyskryminacja ludzi starszych

235 Literatura

243 Noty o autorach i recenzentach

Drodzy Czytelnicy!

Przewodnik powstał z myślą o osobach, które wkraczają bądź wkroczyły w etap nazywany potocznie „jesienią życia” i dostarcza wiedzy z wielu ważnych aspektów tego okresu życia. Ze względu na zawarte treści stanowi jednak źródło wiedzy także dla tych wszystkich, którzy im w tym czasie towarzyszą. A zatem jest to publikacja dla osób starszych i ich opiekunów. Gdyby jednak powiedzieć, że jest to książka tylko o późnej dorosłości, to byłoby to stanowczo za mało.

O czym zatem jest ta książka?

Podążając za słowami klasyka: „Starość powitajmy życzliwie i pokochajmy. Bo i ona jest pełna uroku, jeśli potrafisz z niej korzystać” (Seneka 1961, s. 37), proponujemy nieco inne niż zwykle spojrzenie na starość i jej specyfikę, nazywając ją późną dorosłością, a metaforycznie „wiosną możliwości” i pokazując, jak radzić sobie z upływem lat i sił, korzystając jednocześnie z tego, co daje nam życie,

dbając o swoje zdrowie i dobrostan psychiczny. Starość ma bowiem nie tylko wymiar biologiczny, lecz także poznawczy, emocjonalny i społeczny, warto zatem dołożyć wszelkich starań, aby każdemu z nich poświęcić choć trochę uwagi. Mając świadomość, że o jakości ludzkiego życia nie przesądzają jedynie kwestie fizjologiczne, postanowiłyśmy, poza zagadnieniami niezwykle istotnymi, jakimi są sprawy zdrowotne, uwzględnić również te związane z aspektami społecznymi oraz psychologicznymi. Dlatego też swoją wiedzę w tym zakresie dzielą się lekarze, psychologowie, psychoterapeuci czy animatorzy, a także naukowcy. Treści zawarte w przewodniku mają wymiar zarówno poznawczy, jak i użyteczny. Dostarczają informacji i wskazówek umożliwiających skutecznie radzić sobie z symptomami tzw. późnej dorosłości, tymi bardziej i mniej akceptowanymi.

Serdecznie dziękujemy wszystkim tym, którzy przyjęli zaproszenie do współpracy i podzielili się swoim doświadczeniem, czyniąc publikację swoistym kompendium wiedzy z zakresu późnej dorosłości.

Żywimy nadzieję, że przewodnik spotka się z przychylnym odbiorem i będzie źródłem wiedzy oraz impulsem do podejmowania działań i inicjatyw, tak aby „jesień życia” stała się „wiosną możliwości”.

Zapraszamy do lektury!

Monika Mularska-Kucharek
Ewa Czernik

**Na dobry
początek...**



Czas płynie nieubłagalnie, choć chcielibyśmy go zapewne zatrzymać, aby opóźnić dokonujące się zmiany w naszym ciele i umyśle, zachowując aktywność fizyczną i psychiczną. Jak się okazuje, jest to w pewnym stopniu możliwe, mimo upływającego czasu. To od nas w dużej mierze zależy, jak te zmiany będą przebiegać, a przede wszystkim, jak będziemy sobie z nimi radzić. Wiele zależy bowiem od naszego nastawienia, od tego, jak postrzegamy starość czy tzw. późną dorosłość, co robimy, aby dbać o kondycję psychiczną i sprawność intelektualną. Warto zatem zmieniać nasze nawyki myślowe, zarządzać emocjami i nieustannie ćwiczyć swój mózg, aby cieszyć się życiem bez względu na wiek. I o tym właśnie jest ta część książki.

Starość nie radość? O umiejętności dostrzegania pozytywnych aspektów życia

Monika Mularska-Kucharek

Każdy etap w życiu człowieka cechuje się typowym sposobem patrzenia na świat. Kiedy jesteśmy dziećmi, życie postrzegamy na ogół jako beztrudne, pełne radości, bo nawet jeśli pojawiają się problemy, to wiemy, że są wokół nas dorośli, którzy pomogą nam je rozwiązać. W wieku młodzieńczym patrzymy na życie przez pryzmat naszych możliwości, szans, perspektyw. Wydaje się wówczas, że życie staje przed nami otworem. Podejmujemy ważne decyzje, konstruujemy swoją przyszłość, wchodzimy w świat ludzi dorosłych. Jesteśmy coraz bardziej świadomi tego, co się wokół dzieje, mamy coraz większe oczekiwania od innych, a oni wobec nas. Zaczynamy funkcjonować w wielu rolach społecznych, co wiąże się z różnego rodzaju obowiązkami, trudnościami, a niekiedy wręcz problemami. Wraz z wiekiem wzrasta również poczucie odpowiedzialności za to co robimy, za innych, a także za siebie.

Złożoność rzeczywistości, w której żyjemy, sprawia, że życie staje się bardziej intensywne, trudniejsze, bardziej wymagające. Człowiek musi sprostać wielu obowiązkom, wyzwaniom. Nic zatem dziwnego, iż wraz z upływem lat багаż doświadczeń staje się znacznie bardziej ciężki, niż można byłoby sobie tego życzyć, a ilość spraw niekiedy niemalże przytłaczająca. Jeśli spojrzeć na życie, jako swoistego rodzaju podróż, to równie uzasadnione jest stwierdzenie, że im więcej lat za nami, tym bardziej możemy być utrudzeni tą życiową wędrówką.

W tym kontekście zrozumiałe wydają się przekonania płynące z ust osób starszych, że *życie jest trudne, że życie nie rozpieszcza, że jest niesprawiedliwe* itp. To niczym komentarz zmęczonego wędrowcy, który przebył bardzo długą drogę. Rodzi się jednak pytanie, czy podróż to tylko trudności? A życie to tylko zmartwienia i troski?

Późna dorosłość – kolejny etap życia

Z obserwacji życia społecznego, a także wielu badań wynika, że znacznie gorzej swoje życie oceniają osoby starsze niż młodsze, wskazując głównie na jego deficyty, traumatyczne wydarzenia i dolegliwości. W tym kontekście ciężko zapewne jest dostrzegać to, co dobre wokół nas, to co pozytywne. Na plan pierwszy wysuwają się wszelkiego rodzaju zmartwienia, które jakby w zupełności zdominowały funkcjonowanie człowieka. Do tego dochodzi jeszcze poczucie schyłku życia, a wraz z nim tendencja do podsumowań, rozliczeń, oceny życia, siebie etc. Nie bez znaczenie są również funkcjonujące w świadomości ludzi stereotypy dotyczące starości i osób starszych. Nadal normą jest postrzeganie starości głównie w kontekście deficytów, spadku sprawności i dysfunkcji. Nic zatem dziwnego, że starość bardzo często utożsamiana jest z powolną degra-

dacją i to nie tylko społeczno-zawodową. Stereotypowy jest również wizerunek osoby starszej, postrzeganej jako schorowana, smutna, wycofana z życia, zaniedbana itp. Jakże wymowne i prawdziwe wydają się w tym kontekście bardzo często wypowiediane słowa: *starość nie radość! Trzeba się z tym pogodzić!* Czy jednak właśnie tak musi wyglądać starość? NIE!

Starość, czy też tzw. późna dorosłość, to kolejny etap w życiu człowieka, który tak jak każdy inny ma swoją specyfikę. Jest on o tyle szczególny, że pojawia się u schyłku naszego życia. Pojęcie starości w znaczeniu medycznym to ogół zmian biologicznych zachodzących w ciele człowieka (głównie zużycie narządów i zmniejszona regeneracja komórek) w wieku starszym, czyli po 60.–65. roku życia. Jednakże starość ma nie tylko wymiar biologiczny (fizjologiczny), lecz także poznawczy, emocjonalny i społeczny. Z punktu widzenia prawidłowego funkcjonowania człowieka w okresie starości wszystkie te wymiary mają niebagatelne znaczenie. Oznacza to zatem, że nie wystarczy jedynie zadbać o zapewnienie możliwości realizacji podstawowych potrzeb w fizycznym środowisku życia osoby starszej, ale należy także wziąć po uwagę jej potrzeby, oczekiwania, możliwości, innymi słowy, zadbać o dobrostan psychiczny. Zgodnie z tym założeniem osoba starsza ma prawo do godnego i szczęśliwego życia, ma prawo nadal w czynny sposób z niego korzystać, rozwijać się, uczyć, być osobą aktywną i szczęśliwą. O ile jednak na poziomie wielu instytucji starość traktuje się już na równi z innymi okresami rozwojowymi i podejmuje się szereg inicjatyw na rzecz poprawy jakości życia osób starszych, o tyle sami zainteresowani nadal w niewielkim stopniu z tego korzystają. Daje się jednak zauważyć pewne zmiany w tym zakresie, polegające na przełamywaniu barier związanych z aktywnością, rozwojem, sferą psychiczną. Jest to niewątpliwie dobry kierunek, ponieważ starość

może wyglądać zupełnie inaczej niż bywało to przez dziesiątki lat. Nie musi sprowadzać się do wycofania z życia, do rezygnacji z siebie, swoich potrzeb i skupieniu jedynie na aspektach zdrowotnych. To zbyt mało, żeby odczuwać satysfakcję z życia i właściwie funkcjonować. Człowiekowi w okresie starości potrzeba nie tylko sprawności fizycznej, ale również tego, co dotyczy sfery emocjonalnej, poznawczej, społecznej. Dlatego też dobrostan staje się ważnym pojęciem w naukach o zdrowiu, które definiowane jest współcześnie również przez takie czynniki, jak: samopoczucie psychiczne i szeroko pojętą jakość życia. W ujęciu psychologicznym owa jakość życia obejmuje takie aspekty, jak: sens życia, panowanie nad otoczeniem, pozytywne relacje z innymi ludźmi, autonomię, rozwój osobisty i samoocenę. Czynniki te związane są z najważniejszymi sferami funkcjonowania człowieka, warto zatem w odpowiedni sposób je kształtować. Przełoży się to z pewnością na bardziej satysfakcjonujące życie w okresie późnej dorosłości, a starość wyglądać będzie zupełnie inaczej.

Rola emocji w postrzeganiu świata

Smutek, złość, strach i radość to cztery podstawowe emocje, z którymi przychodzimy na świat. Ma je każdy człowiek od momentu urodzenia i każdy z nas je wyraża, bez względu na wiek. Emocje pełnią dwie podstawowe funkcje:

- **informacyjną** – mówią, że coś jest dla nas istotne, a także o tym, co jest dla nas dobre, a co złe. Informują, kiedy należy walczyć (złość), kiedy uciekać (strach), a kiedy czuć się bezpiecznie (radość). Stanowią również informację dla innych o naszym stanie emocjonalnym, co może wpływać na ich zachowanie wobec nas;