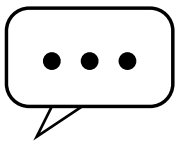


„NIC MI SIĘ NIE CHCE...”

Jak aktywizować starszego rodzica i przeciwdziałać samotności?

Informacje dla rodziny i opiekunów



Wraz z wiekiem świat człowieka może stopniowo się zmniejszać. Emerytura, choroby, utrata bliskich, ograniczenia ruchowe czy problemy ze słuchem mogą sprawić, że starsza osoba coraz więcej czasu spędza sama.

Aktywizacja to nie tylko „zajmowanie czasu”. Pomaga podtrzymywać samodzielność, sprawność, poczucie wpływu na własne życie, bycia potrzebnym i kontakt z innymi ludźmi.

NIE PYTAJ TYLKO: „CO CHCESZ ROBIĆ?”

Osoba mało aktywna może odpowiedzieć: „Nic”, „Daj mi spokój”, „Jestem za stary/a”. Zamiast przekonywać lub zmuszać, proponuj małe, konkretne działania.

ZAMIAST	SPRÓBUJ
„Musisz więcej wychodzić.”	„Chodź, przejdziemy się razem 10 minut.” „Zrobimy razem kawę?” „Pokażesz mi, jak kiedyś robiłeś to ciasto?”

CO MOŻE AKTYWIZOWAĆ SENIORA?

RUCH	UMYSŁ	KONTAKT Z LUDŹMI
☐ krótki spacer ☐ wspólne zakupy ☐ proste ćwiczenia ☐ prace w ogrodzie ☐ drobne obowiązki domowe	☐ rozmowa o wydarzeniach ☐ czytanie i gry ☐ oglądanie zdjęć ☐ gotowanie ☐ muzyka i nowe proste czynności	☐ regularne odwiedziny ☐ telefon do bliskiej osoby ☐ wspólna kawa ☐ klub seniora / zajęcia ☐ spotkania rodzinne

NAJWAŻNIEJSZE: POZWÓL MU BYĆ POTRZEBNYM

Nie rób wszystkiego za starszego rodzica tylko dlatego, że zrobisz to szybciej. Jeśli nadal potrafi nakryć do stołu, podlać kwiaty, przygotować prosty posiłek, złożyć pranie czy pójść po pieczywo – pozwól mu to robić. Pomoc powinna uzupełniać możliwości seniora, a nie odbierać mu samodzielność.

JAK ZACHĘCAĆ, A NIE ZMUSZAĆ?

ZACZNIJ OD TEGO, CO LUBIŁ WCZEŚNIEJ – Szukaj aktywności związanych z zainteresowaniami i wcześniejszym stylem życia.

ZACZYNAJ OD MAŁYCH KROKÓW – Dziesięciminutowy spacer jest lepszy niż plan godzinnego spaceru, który nigdy się nie wydarzy.

RÓBCIE COŚ RAZEM – „Chodź ze mną” często działa lepiej niż „powinieneś gdzieś wyjść”.

DAWAJ WYBÓR – „Wolisz spacer czy pojedziemy na kawę?” zamiast „Musisz wyjść z domu”.

NIE TRAKTUJ SENIORA JAK DZIECKA – Pomagaj, ale pozostawiaj możliwość podejmowania decyzji.

DOCENIAJ WYSIŁEK – Nie oceniaj, czy zrobił coś szybko i idealnie. Ważniejsze są uczestnictwo i samodzielność.

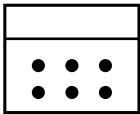
SAMOTNOŚCI NIE LIKWIDUJE SAM TELEWIZOR

Można spędzać cały dzień przy włączonym telewizorze i nadal czuć się samotnym.

Potrzebna jest relacja z drugim człowiekiem.

10 minut prawdziwej rozmowy • wspólna kawa • krótki spacer • telefon od wnuka • regularne spotkanie z sąsiadem

STWÓRZ STAŁY RYTM KONTAKTÓW

	PONIEDZIAŁEK telefon córki	ŚRODA spacer z sąsiadem	PIĄTEK zakupy z synem	NIEDZIELA obiad rodzinny
---	--------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	------------------------------------

Regularność daje poczucie bezpieczeństwa i sprawia, że senior ma na co czekać.

KIEDY BRAK AKTYWNOŚCI POWINIEN ZANIEPOKOIĆ?

- | | |
|---|---|
| ☐ nagle przestał interesować się tym, co wcześniej lubił | ☐ niemal nie wychodzi z domu lub unika kontaktów z rodziną |
| ☐ większość dnia spędza w łóżku lub fotelu | ☐ przestał dbać o siebie |
| ☐ mówi, że jest niepotrzebny albo „nie ma już po co żyć” | ☐ wyraźnie pogorszyła się pamięć lub samodzielność |

Nie zakładaj, że „tak wygląda starość”. Za wycofaniem mogą kryć się m.in. depresja, lęk, samotność, problemy ze słuchem, choroba somatyczna albo zaburzenia poznawcze. W takiej sytuacji warto porozmawiać z lekarzem lub psychologiem.

AKTYWIZACJA TO NIE WYPEŁNIANIE CZASU.

To pomaganie starszej osobie, żeby jak najdłużej mogła:

ROBIĆ • DECYDOWAĆ • SPOTYKAĆ SIĘ • BYĆ POTRZEBNA • BYĆ CZĘŚCIĄ RODZINY I SPOŁECZNOŚCI

Materiał ma charakter informacyjny. Rodzaj aktywności należy dostosować do stanu zdrowia, możliwości ruchowych i funkcjonowania poznawczego osoby starszej.