



EDUKACJA DO STAROŚCI

Zajęcia dla uczniów szkół ponadpodstawowych na
terenie m.st. Warszawy

INFORMATOR DLA NAUCZYCIELA

Spis treści

DLACZEGO WARTO PODEJMOWAĆ TEN TEMAT?	3
STAROŚĆ I STARZENIE SIĘ	3
CECHY STARZEJĄCEGO SIĘ SPOŁECZEŃSTWA	3
• <i>Feminizacja starości</i>	3
• <i>Singularyzacja</i>	3
• <i>Podwójne starzenie się</i>	4
• <i>Coraz większa różnorodność grupy seniorów</i>	4
OGÓLNA SYTUACJA DEMOGRAFICZNA	5
PROGNOZY DEMOGRAFICZNE W PERSPEKTYWIE DO 2050 R.	6
SYTUACJA DEMOGRAFICZNA W WARSZAWIE	8
POTRZEBY OSÓB STARSZYCH	9
WYMIAR ZDROWOTNY	9
WYMIAR PSYCHOLOGICZNY	10
WYMIAR EKONOMICZNY	10
WYMIAR SPOŁECZNY	10
AKTYWNOŚĆ OSÓB STARSZYCH	11
PRZYGOTOWANIE SIĘ DO STAROŚCI	12
CZYNNIKI EKONOMICZNE ZWIĄZANE Z PROCESEM STARZENIA SIĘ SPOŁECZEŃSTWA	14
POTRZEBA PRZYGOTOWANIA MŁODYCH DO ŻYCIA W STARZEJĄCYM SIĘ SPOŁECZEŃSTWIE	15
WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNE	15

Dlaczego warto podejmować ten temat?

W naszym społeczeństwie bardzo widoczna staje się grupa osób starszych. Jest ich coraz więcej, seniorzy są widoczni na ulicach, w naszym sąsiedztwie, w urzędach, coraz częściej w przekazach medialnych. Często seniorzy postrzegani są przez młodych ludzi bardzo stereotypowo. Młodzież unika osób starszych, bo ich nie zna lub widzi jedynie starość przez pryzmat kłopotów i trosk, których młodzi się boją.

Warto więc pokazać osoby starsze jako ciekawą i różnorodną grupę. Warto również przybliżyć młodzieży troski i problemy osób starszych, by nie stanowiły one przeszkody w kontaktach młodszych ze starszymi.

To, co najbardziej istotnego możemy uzyskać, prowadząc tego rodzaju zajęcia – to uwrażliwienie młodych ludzi na potrzeby starszego pokolenia i zachęcenie młodzieży do działań na rzecz osób starszych.

W przypadku młodzieży ze szkół ponadpodstawowych ważnym elementem szkolenia jest również edukacja w zakresie czynników, które warunkują dobrą, szczęśliwą starość. Szkolenie może być okazją do zapoznania uczniów z czynnikami, które wpływają na dobrostan w okresie senioralnym. Odpowiednie poprowadzenie zajęć może skłonić ich do myślenia o swoim życiu jako o podróży, która ma ich doprowadzić do zdrowej, szczęśliwej starości.

Starość i starzenie się

Zjawisko starości i starzenia się można rozumieć na dwa sposoby – po pierwsze jako jednostkowy proces dotyczący człowieka, a po drugie jako zjawisko, które dotyczy całych grup jednostek, tj. społeczeństwa jakiegoś obszaru, kraju, czy części świata.

Jeśli mówimy o starości w ujęciu jednostkowym - wtedy starość jest zjawiskiem biologicznym, etapem życia składającym się na cały cykl życia ludzkiego.

Starzenie się w rozumieniu zjawiska społecznego danego kraju to wzrost odsetka osób starszych w całej populacji.

Cechy starzejącego się społeczeństwa

- Feminizacja starości

Pośród tej grupy wiekowej można zauważyć zwiększającą się liczbę kobiet. Im grupa seniorów starsza, tym udział procentowy kobiet jest większy. Udział mężczyzn w grupie seniorów powoli wzrasta, jednak nie na tyle, by proces feminizacji ustępował. Skutki procesu feminizacji są istotne np. w obszarach ekonomicznych (emerytury kobiet są statystycznie niższe niż mężczyzn) i obszarach zdrowotnych (stan zdrowia kobiet jest często gorszy niż mężczyzn w tym samym wieku);

- Singularyzacja

W grupie wiekowej seniorów dostrzegalny jest wysoki procent osób żyjących samotnie, mieszkających i prowadzących gospodarstwo domowe w pojedynkę. Według prognoz GUS, w 2030 r. ogółem aż 53,3% gospodarstw jednoosobowych będzie prowadzonych przez seniorów w wieku 65+, w tym 17,3% przez osoby w wieku 80+. Znacznie częściej samotnie żyją i gospodarują kobiety. W literaturze tematu pojawia się określenie, że „starość ma twarz samotnej kobiety”.

- Podwójne starzenie się

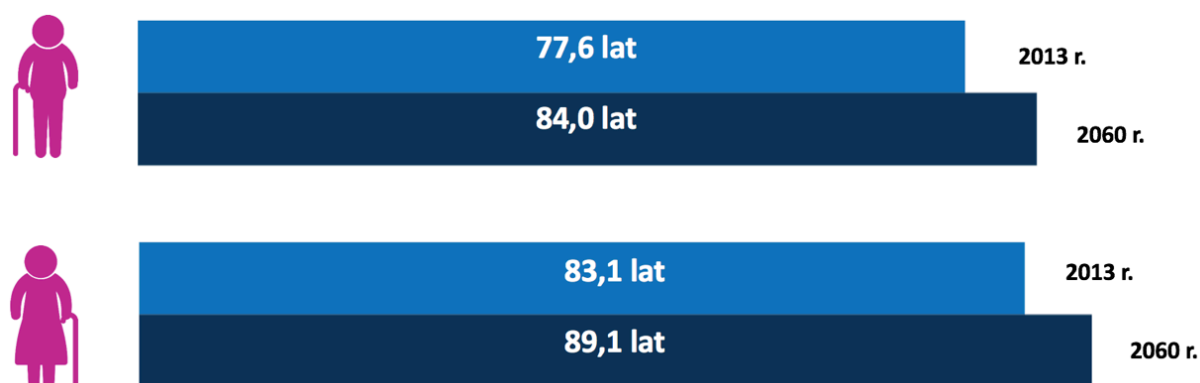
W demografii mówi się o zasadzie „podwójnego starzenia się ludności”. Mówi ona, że oprócz stałego wzrostu ludności w wieku podeszłym, w ramach tego wzrostu najszybciej rośnie grupa najstarszych seniorów. Obecnie w literaturze stosuje się podział starości na trzy fazy:

- młodzi starzy (young old) – osoby w wieku 60/65–74 lata,
- starzy starzy (old old) – osoby w wieku 75–84 lata,
- najstarsi starzy (the oldest old) – osoby w wieku 85 lat i więcej.

Szybciej od „młodych starych” (w wieku od 65 do 74 lat) rośnie liczebność „starych starych” (75-84 lata), najszybciej zaś – zbiorowość „najstarszych starych” (85 lat i więcej).

Grupa najstarszych seniorów systematycznie się będzie powiększać. Żyjemy bowiem coraz dłużej, ze względu na coraz bardziej sprzyjające warunki życia, postęp medycyny czy technologii.

Wzrost oczekiwanej długości życia



- Coraz większa różnorodność grupy seniorów

Grupa osób starszych nie jest jednolita i trudno ją opisać w sposób generalny. Jest to grupa bardzo różna pod względem:

1. rozmieszczenia przestrzennego (zamieszkiwanie wsi i miast)
2. stanu zdrowia (osoby w tym samym wieku mogą być bardzo schorowane albo w pełni aktywne i sprawne)
3. poziomu wykształcenia (seniorzy są przedstawicielami wszystkich szczebli edukacyjnych)
4. sytuacji rodzinnej (najczęściej mieszkają samotnie, ale są też seniorzy żyjący w małżeństwach lub rodzinach wielopokoleniowych).
5. aktywności społecznej

Ogólna sytuacja demograficzna

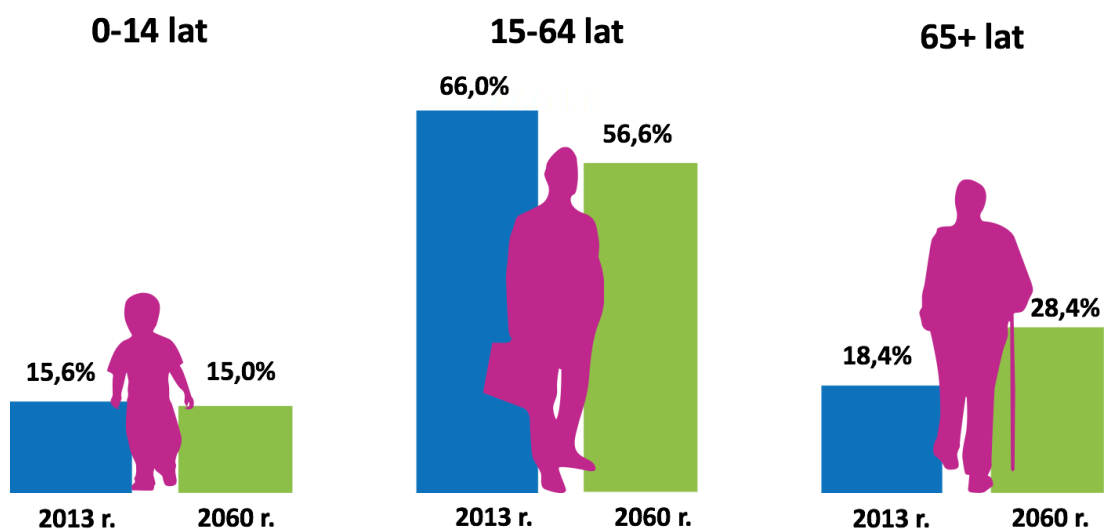
Starzenie się jest zjawiskiem ogólnym – ludzie starzeją się i starzeją od zawsze i w każdym rejonie świata. Jednak w ostatnich kilkudziesięciu latach szybkość zjawiska starzenia się, szczególnie w państwach wyżej rozwiniętych, bardzo wzrosła, co – przy jednoczesnym spadku przyrostu naturalnego w tych krajach – sprawia, że odsetek ludzi starszych w społeczeństwie szybko rośnie.

Polska jest krajem najszybciej starzejącym się spośród krajów Unii Europejskiej.

W czerwcu 2018 r. ludność Polski liczyła 38 413 tys. mieszkańców, w tym 6 619 tys. osób to osoby w wieku 65 lat i więcej, co stanowi 17,2% ogółu ludności. Dla porównania w 1990 r. osoby w wieku 65 lat i więcej stanowiły tylko 10,2% ogółu ludności.

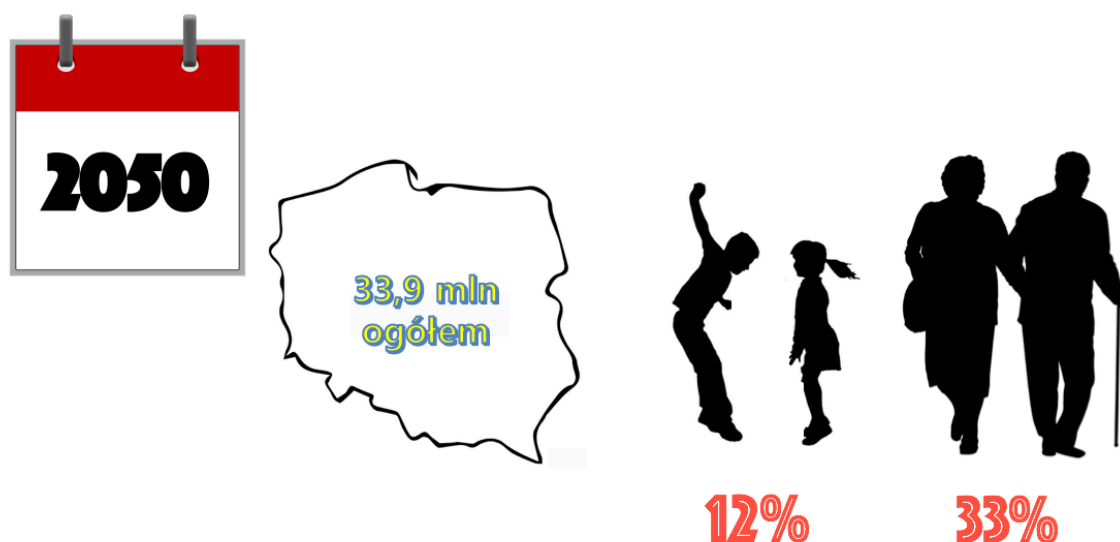
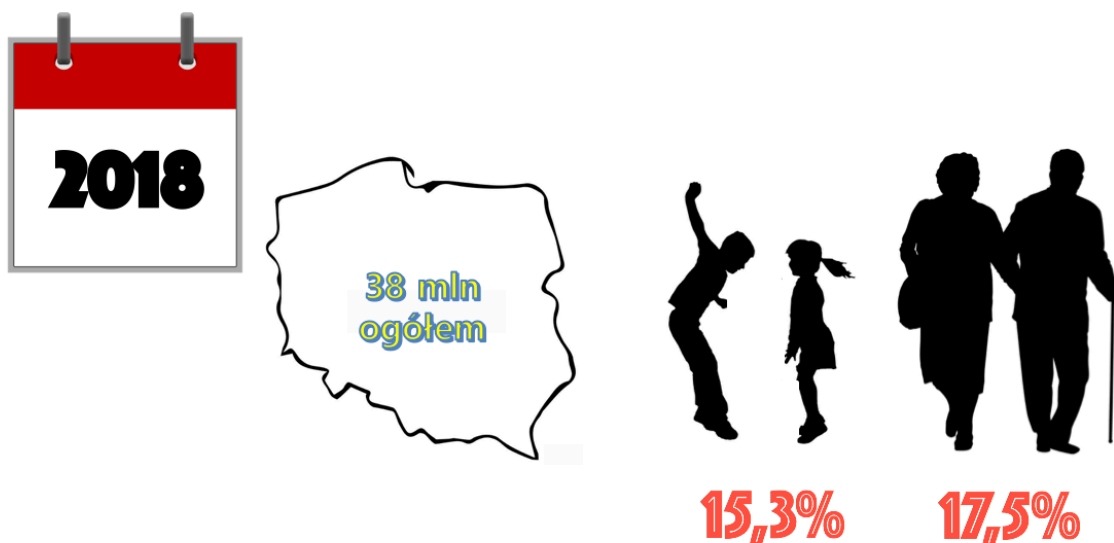
W 2060 r. będziemy jednym z najstarszych społeczeństw Europy.

Zmiana struktury demograficznej



Dane statystyczne są bezsporne: za kilkadziesiąt lat liczba osób w wieku senioralnym będzie prawie równa z liczbą osób w wieku produkcyjnym. Starzenie się społeczeństwa wynika nie tylko z faktu, iż coraz więcej osób wchodzi w wiek nazwany senioralnym, ale także z uwagi na niską dzietność polskich rodzin. Oba te czynniki wpływają na ocenę starzenia się społeczeństwa. To będzie miało poważne skutki ekonomiczne dla kraju, ale także dla wszystkich jego mieszkańców.

Prognozy demograficzne w perspektywie do 2050 r.

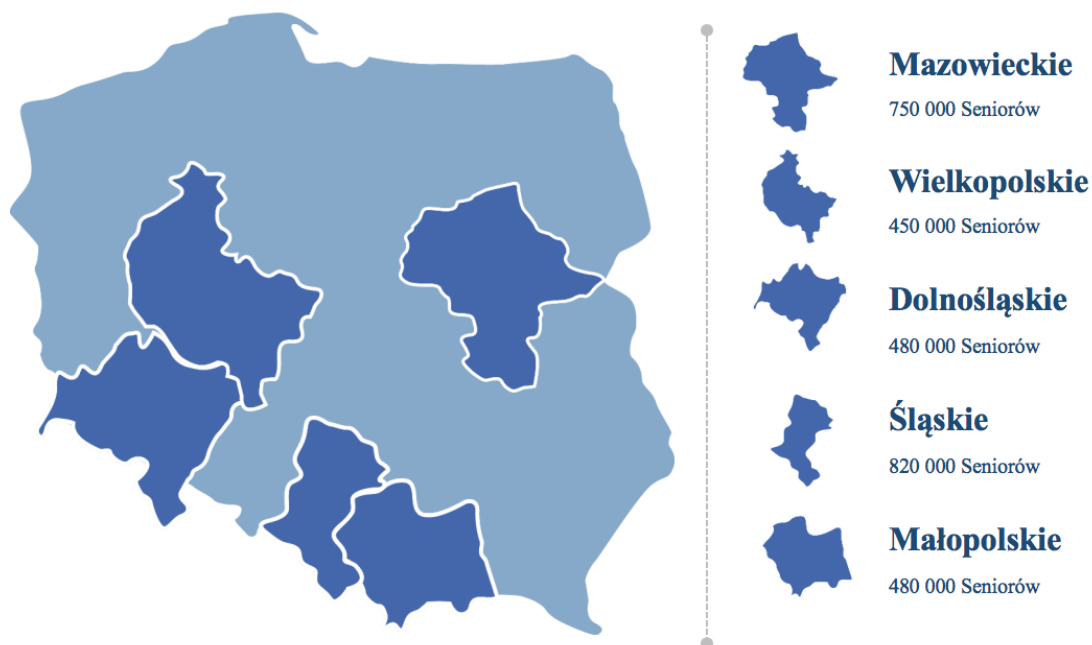


Oprócz stałego spadku liczby ludności, aż o 4,5 mln do 2050 r., prognozuje się ciągły wzrost liczby ludności w wieku 65+. Grupa osób w tym wieku wzrośnie w okresie do 2050 roku do 11 milionów i będzie stanowiła 33% ogółu ludności.

Począwszy od 2026 r. rozpocznie się również szybki wzrost liczby osób w wieku 80+. Będzie to miało związek z wchodzeniem w wiek późnej starości wyżu demograficznego osób urodzonych po drugiej wojny światowej, aż do lat sześćdziesiątych. Pomiędzy 2025 a 2040 r. liczebność osób w wieku 80 lat i więcej zwiększy się z 1,7 miliona do 3,4 miliona, czyli dwukrotnie.

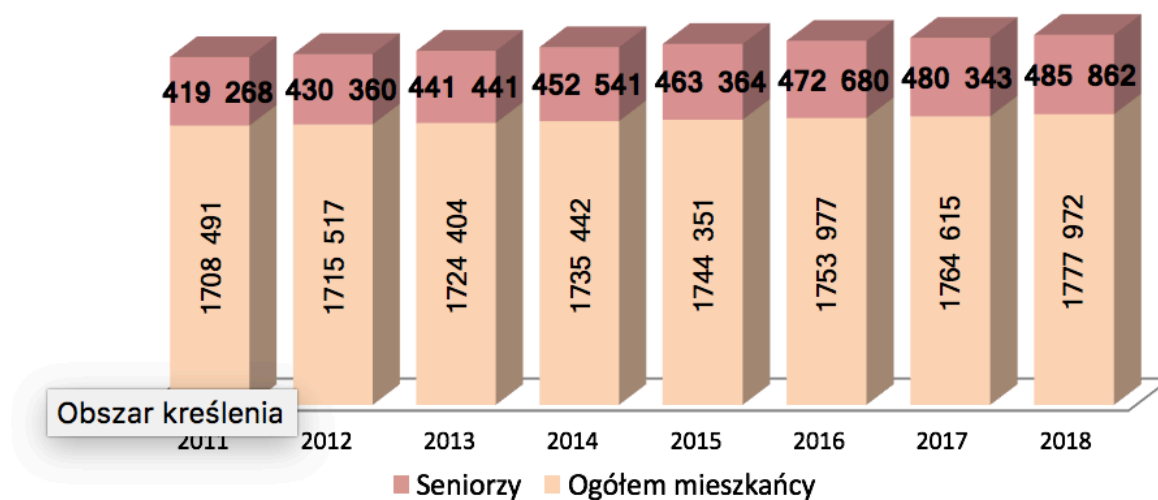
Sytuacja demograficzna w Warszawie

Województwo mazowieckie jest jednym z pięciu województw, gdzie mieszka najwięcej seniorów w skali ogólnej liczby mieszkańców.



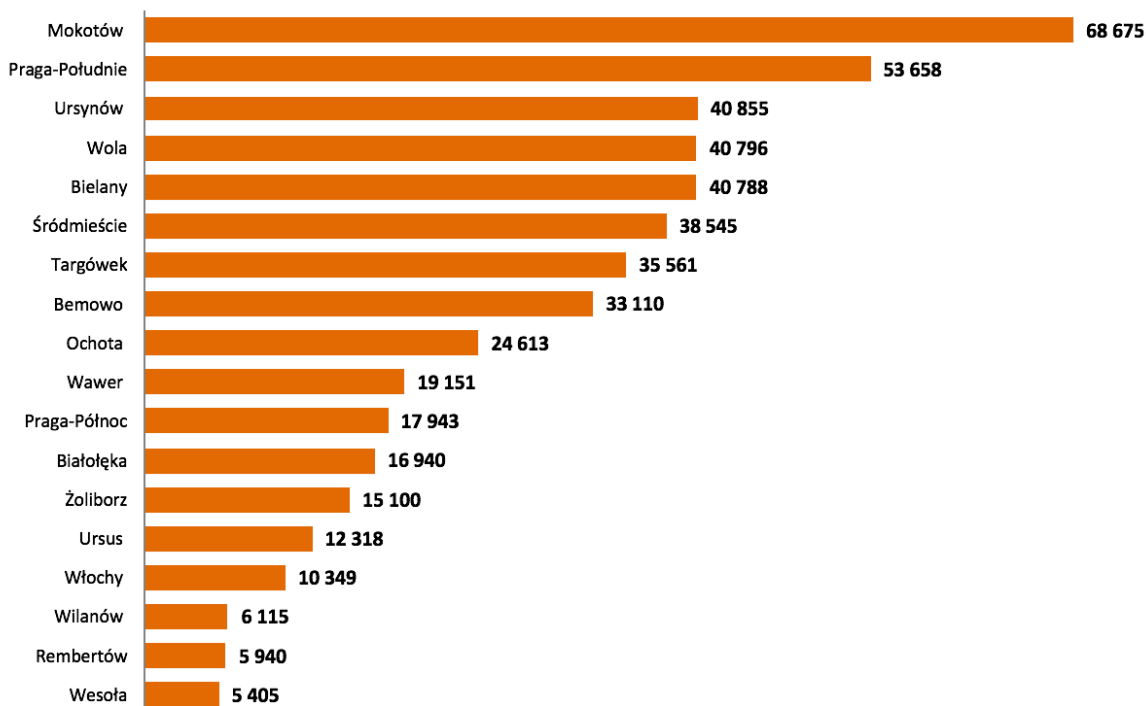
w pięciu województwach w Polsce mieszka powyżej połowy wszystkich polskich Seniorów

W Warszawie proces starzenia się mieszkańców nie odbiega od ogólnych trendów demograficznych. Liczba seniorów w mieście wzrasta z każdym rokiem:



Na podstawie danych statystycznych ustalić można również, które z dzielnic Warszawy starzej się najbardziej.

Liczba seniorów w dzielnicach m.st. Warszawy w 2018r.



Potrzeby osób starszych

Wiek senioralny jest wieloaspektowym zjawiskiem społecznym, które można poznać i zrozumieć, rozpatrując je na czterech powiązanych ze sobą wymiarach: zdrowotnym, psychologicznym, ekonomicznym i społecznym.

Wymiar zdrowotny

Wraz z wiekiem następuje u osób starszych pogorszenie się stanu zdrowia. Jest to naturalny proces związany ze starzeniem się organizmu, ale często ma na to wpływ również niezdrowy tryb życia. Spada sprawność ruchowa całego organizmu, zaczyna szwankować pamięć. Następują zmiany w narządach zmysłów – seniorzy gorzej widzą i słyszą, czucie w dłoniach jest dużo mniejsze. Wraz z gorszym stanem zdrowia zwiększa się wśród seniorów potrzeba wsparcia i pomocy w codziennych czynnościach. Mogą potrzebować pomocy osób trzecich w załatwianiu spraw w urzędach, robieniu zakupów, sprzątaniu, przygotowywaniu posiłków, ubieraniu się czy higienie osobistej.

Należy pamiętać, jak ważną rolę w zachowaniu dobrego stanu zdrowia pełni aktywność fizyczna, dzięki której ryzyko wystąpienia chorób wieku senioralnego znacznie spada. Regularne ćwiczenia opóźniają procesy starzenia się.

Wymiar psychologiczny

Starość to czas, na który (jak na każdą zmianę w życiu) należy się przygotować. W dość krótkim odstępie czasu senior kończy pracę zawodową, zaczyna odczuwać ograniczenia fizyczne, pojawiają się trudności z wykonywaniem codziennych czynności. Zmiany te mogą pogarszać nastrój. Depresja jest najczęstszym w tym wieku zaburzeniem psychicznym, dotyczącym szczególnie osoby samotne, których jest bardzo dużo wśród seniorów. Nieprzystosowanie do starości, niezgoda na swój wiek często powoduje smutek, zmęczenie, kłopoty ze snem, brak nadziei na przyszłość oraz drażliwość.

To, jak senior podchodzi do swojej starości jest w dużej mierze uwarunkowane jego indywidualną sytuacją rodzinną, zdrowotną czy finansową. Im więcej człowiek. Ma bodźców, im więcej ma wokół siebie ludzi życzliwych i sprzyjających warunków – tym jego samopoczucie może być lepsze.

Wymiar ekonomiczny

Przejście na emeryturę to czas, kiedy bardzo często spada stopa życiowa, emerytura jest średnio o 50% niższa niż ostatnia pensja osób przechodzących na emeryturę. Dlatego bycia emerytem trzeba się również nauczyć w sferze ekonomicznej. Na pozycję seniora w rodzinie czy społeczeństwie, ale również na jego samopoczucie kolosalny wpływ ma to, czy jest samowystarczalny finansowo. Czy sam jest w stanie zabezpieczyć coraz większe swoje potrzeby w obszarze zdrowotnym lub opiekuńczym.

Wymiar społeczny

Wiek senioralny to także okazja, by zrealizować odkładane przez lata plany. To moment, kiedy przyjmujemy nowe role społeczne – te wymarzone i te, które nie do końca są nam bliskie. Kończą się pewne znajomości (np. kontakty zawodowe), a pojawiają nowe – w klubach seniora czy uniwersytetach trzeciego wieku. Jednak nieustannie kontakty z rodziną są źródłem równowagi emocjonalnej oraz psychicznej.

Aktywność osób starszych

W wyniku zmian struktury demograficznej, których cechą jest rosnący udział osób starszych w populacji, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) pod koniec lat 90. XX wieku wprowadziła w sferę polityki społecznej i gospodarki koncepcję aktywnego starzenia się (active ageing).

Według WHO, aktywne starzenie się jest procesem tworzenia optymalnych możliwości w zakresie zdrowia, uczestnictwa i bezpieczeństwa, w celu poprawy jakości życia ludzi w okresie starości. Aktywne starzenie się pozwala ludziom wykorzystać z upływem lat potencjał, jakim dysponują, by czuć się dobrze pod względem fizycznym, społecznym i umysłowym i uczestniczyć w życiu społecznym, przy jednoczesnym zapewnieniu im odpowiedniej ochrony, bezpieczeństwa i opieki, gdy tego potrzebują. Aktywne starzenie się dotyczy zarówno osób indywidualnych, jak i grup społeczeństwa. Umożliwia ludziom realizowanie ich potencjału odnośnie do kondycji psychicznej, społecznej i umysłowej przez cały bieg życia oraz uczestnictwo w społeczeństwie stosownie do ich potrzeb, pragnień i możliwości, przy jednoczesnym zapewnieniu im odpowiedniej ochrony, bezpieczeństwa i opieki, gdy potrzebują pomocy.

AAI (Indeks aktywnego starzenia się) jako badanie prowadzone cyklicznie wśród osób 55+ w krajach UE pozwala uchwycić kondycję seniorów w wymiarze ogólnokrajowym. AAI jest wskaźnikiem złożonym z 22 indywidualnych wskaźników, który uzyskuje się, łącząc wyniki punktowe z czterech dziedzin: zatrudnienie; uczestnictwo w życiu społeczeństwa; niezależne, zdrowe i bezpieczne życie oraz możliwości i warunki sprzyjające aktywnemu starzeniu się.

W 2014 r. wskaźnik aktywnego starzenia się dla Polski wyniósł 28,1 punktu, plasując nasz kraj na przedostatnim miejscu wśród wszystkich 28 badanych krajów. Najnowsze wyniki AAI z 2018 r. dla Polski pokazują, że uzyskaliśmy 30,9 punktu i w rankingu 28 państw UE zajmujemy 24. miejsce przed Węgrami, Rumunią, Chorwacją i Grecją.

Zachowanie aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej w starszym wieku umożliwia przede wszystkim dłuższe trwanie życia i przyczynia się do jego poprawy. Daje również poczucie niezależności i społecznej użyteczności.

Aktywna starość jest jeszcze ciągle stosunkowo nowym zjawiskiem w polskich warunkach. Dzieje się tak zapewne dlatego, że jako społeczeństwo ulegamy wciąż stereotypom osoby starszej, która postrzegana jest jako schorowana, niezaradna i nieaktywna.

Na poziom aktywności osób starszych wpływają w dużym stopniu stan zdrowia, sytuacja rodzinna, poziom wykształcenia.

Przygotowanie się do starości

To, jak będzie wyglądać nasza starość w dużej mierze zależy od nas samych i od działań, które podejmujemy w trakcie naszego życia.

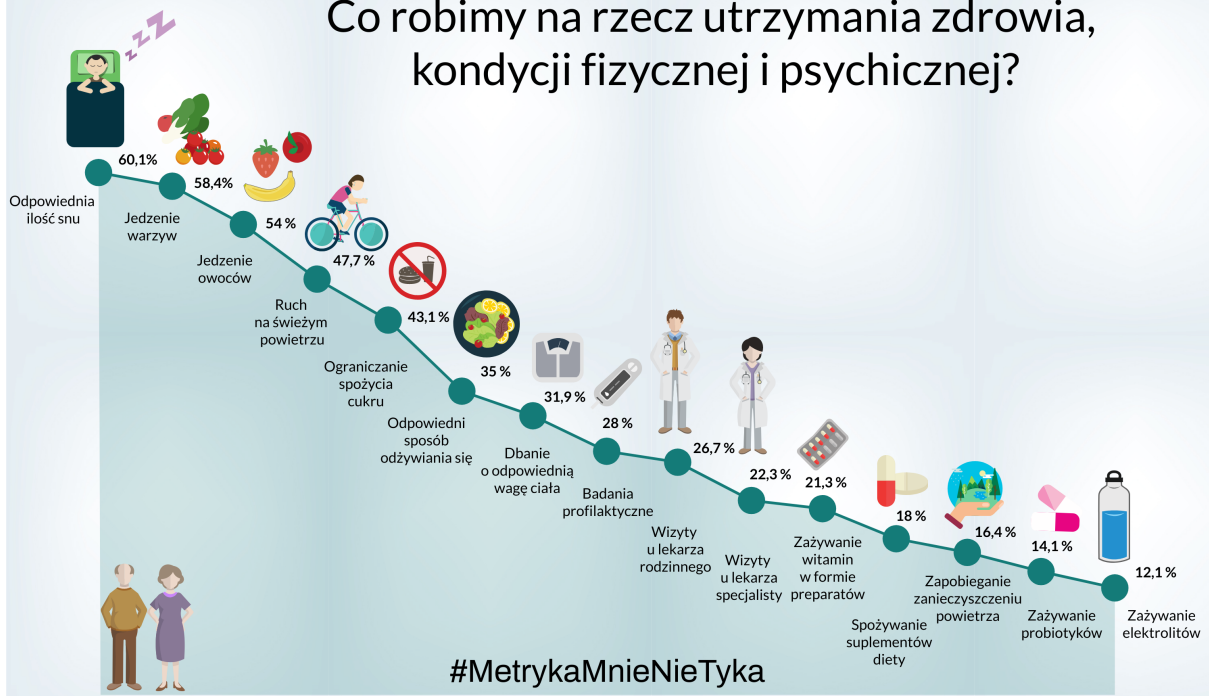
W 2017 roku Instytut Żywności i Żywienia opracował zalecenia zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym:

1. Spożywaj posiłki regularnie (5–6 co 2–3 godziny). Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2 l dziennie.
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz. Częściowo – 1-2 porcje – możesz zastąpić sokami (200-400 ml).
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefir) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.
5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne.
6. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Nie spożywaj alkoholu.
10. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę).
11. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.

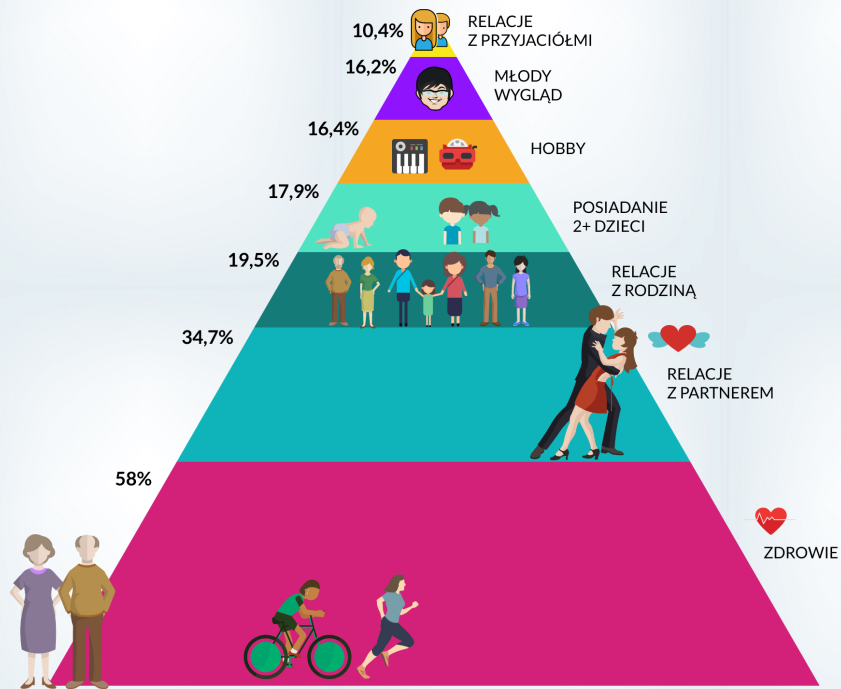
Są to zalecenia, które im szybciej wprowadzimy do naszego trybu życia, tym większą mamy szansę, że nasza starość będzie zdrowa i szczęśliwa. Warto o tym pamiętać w każdym wieku. I już teraz wprowadzać nawyki (w obszarze żywienia, aktywności, relacji towarzyskich i rodzinnych), które zwiększą szansę na zdrową i szczęśliwą starość.

Co możemy robić? Według badań przeprowadzonych przez firmę Bayer (Barometr Bayer) najważniejsze dla nas są następujące aspekty:

Co robimy na rzecz utrzymania zdrowia, kondycji fizycznej i psychicznej?



O co dbać w młodości, by mieć dobre życie na starość?



Czynniki ekonomiczne związane z procesem starzenia się społeczeństwa

1) zmniejszanie się potencjału opiekuńczego rodziny;

Jeżeli wzrasta liczba osób starszych, to w ramach tej grupy nieuchronnie wzrasta również grupa osób niesamodzielnych, którym należy zapewnić opiekę i wsparcie w codziennym życiu. Nie wszystkie rodziny są w stanie zapewnić taką pomoc i opiekę swoim bliskim. Pojawia się zatem wyzwanie, jak organizować i finansować opiekę nad niesamodzielnymi osobami starszymi, których rodziny nie mogą sobie z tym poradzić.

2) zwiększanie się obciążenia systemu emerytalnego ze względu na konieczność wypłaty większej liczby świadczeń przez dłuższy okres;

System emerytalny powoli staje się niewydolny. Coraz większa liczba osób osiąga kolejno wiek emerytalny i żyje na emeryturze średnio blisko 20 lat. Należy więc budować w społeczeństwie umiejętność planowania swojej starości również w wymiarze ekonomicznym – odkładania na emeryturę, tworzenia specjalnych funduszy. Bardzo istotna jest również zmiana świadomości wśród osób aktywnych zawodowo, w celu wydłużenia okresu tej aktywności niezależnie od osiągnięcia wieku emerytalnego.

3) zwiększanie się kosztów ochrony zdrowia;

Osoby starsze wraz z wiekiem dotyka coraz więcej schorzeń. Statystyczny senior choruje na co najmniej 2-3 choroby. Wśród osób starszych bardzo częstym zjawiskiem jest wielochorobowość, czyli współistnienie kilku jednostek chorobowych charakterystycznych dla tej grupy wiekowej. To automatycznie zwiększa częstotliwość korzystania tej grupy wiekowej ze świadczeń zdrowotnych i koszty jej leczenia.

4) zwiększanie się kosztów pomocy środowiskowej;

Wsparcie środowiskowe powiększającej się grupy osób niesamodzielnych automatycznie rośnie. Ośrodki pomocy społecznej odpowiedzialne za ten rodzaj wsparcia są zobowiązane zapewnić nie tylko doraźną pomoc osobom starszym, ale również zabezpieczyć i wspomóc osoby niesamodzielne w wykonywaniu czynności dnia codziennego. To wymaga dużo większych zasobów kadrowych (opiekunowie) oraz systemowych (systemy monitorowania, tele-opieka).

5) zwiększanie się kosztów opieki instytucjonalnej, szczególnie nakładów finansowych na instytucjonalne formy pomocy osobom starszym.

Koszty prowadzenia różnego rodzaju domów opieki dla osób starszych stanowią potężną część budżetów jednostek samorządowych. Dlatego bardzo istotne staje się tworzenie rozwiązań pełnienia opieki w domu zamieszkania seniora (tzw. deinstytucjonalizacji opieki), która pozwala jak najdłużej utrzymać osobę starszą w jej środowisku.

Potrzeba przygotowania młodych do życia w starzejącym się społeczeństwie

Współczesna szkoła powinna pełnić funkcje szkoły przyszłości, ukierunkowanej na obecne oraz przyszłe potrzeby i aspiracje zarówno jednostki, jak i całej populacji. Pierwszą i najważniejszą jej funkcją jest przygotowanie ucznia do życia w społeczeństwie.

Braki w edukacji związane ze starością, mała wiedza społeczeństwa na temat wad i zalet tego etapu życia powodują utrwalenie negatywnych czy też obojętnych zachowań młodzieży w stosunku do seniorów.

Główne cele edukacji młodzieży do starości to:

- odpowiednie przygotowanie młodych ludzi do aktywnego przeżywania swojej starości
- umiejętność życia wśród wzrastającej liczby seniorów w naszym społeczeństwie

Dzisiejsze czasy nie są sprzyjające dla rozwoju postaw empatycznych w stosunku do osób starszych. Wśród młodych ludzi wzrasta agresja, przemoc, depresje i frustracja, a to niekorzystnie wpływa na przykład na kształtowanie więzi międzypokoleniowych, w tym osób młodych i starych.

Ciekawą inicjatywą pobudzającą wrażliwość młodych ludzi na problemy i potrzeby seniorów są wszelkie działania międzypokoleniowe.

Inicjatywy międzypokoleniowe gromadzą ludzi w celu realizacji określonych i dających wzajemne korzyści działań. Ich efektem ma być większe zrozumienie i większy szacunek między różnymi pokoleniami oraz zacieśnienie więzi pomiędzy nimi.

Edukacja do starości powinna odbywać się w następujących zakresach:

- Profilaktycznym - powinien obejmować tematy dotyczące funkcjonowania człowieka starego w społeczeństwie. Ważne jest przy tym ukazywanie starości jako wartości.
- Ukazywania działań gerontologii społecznej (nauka o procesach starzenia się) oraz geragogiki (edukacja osób starszych). Jest to wsparcie edukacyjne, dzięki któremu podtrzymywana jest aktywność człowieka starego.
- Doświadczenia relacji młodego pokolenia z osobami starszymi. Seniorzy dzięki obcowaniu z uczniami mogą podzielić się z nimi bogactwem posiadanego doświadczenia oraz normami, wartościami i wzorami życia.

Istotne jest ukształtowanie w młodym polskim pokoleniu pozytywnej wizji starości oraz szacunku wobec ludzi starych.

Wskazówki organizacyjne

Zajęcia z młodzieżą warto umiejscowić w czasie tak, by korelowały z różnymi wydarzeniami lub datami, które wiążą się z seniorami. Proponowane terminy:

ok. 21, 22 stycznia – dzień Babci i Dziadka

ok. 1 października – międzynarodowy Dzień Seniora

ok. 3 grudnia – międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych

ok. 15 kwietnia – międzynarodowy Dzień Kombatanta

ok. 29 kwietnia - europejski Dzień Solidarności Międzypokoleniowej

ok. 15 maja – międzynarodowy Dzień Rodziny