

# GO OUT AND LIVE

## PODRĘCZNIK DOBRYCH PRAKTYK

MARZEC 2020



Erasmus+





## Spis treści

Wstęp.....	2
Rozdział 1. Prezentacja Programu Erasmus+.....	3
Rozdział 2. Prezentacja projektu oraz partnerów.....	4
Rozdział 3. System opieki nad seniorami – dobre praktyki.....	6
Rozdział 4. Analiza zachowań żywieniowych.....	8
Rozdział 5. Plan postępowania żywieniowego z inspiracjami kulinarnymi.....	16
Rozdział 6. Uprawianie sportu a utrzymanie zdrowia. ....	20
Rozdział 7. Skuteczne metody aktywizowania seniorów.....	23
Rozdział 8. Trening pamięci kluczem do zmniejszenia ryzyka demencji.....	25
Rozdział 9. Komunikacja to umiejętność, której można się nauczyć. ....	27
Rozdział 10. Szanse i zagrożenia w pracy z seniorami: efekt czy skuteczność. ....	29
Rozdział 11. EduSenior – nigdy nie jest za późno na naukę. ....	33
Rozdział 12. Wolontariat może odmienić życie seniora. ....	35



## Wstęp.

Liczba osób starszych w naszym społeczeństwie w ostatnich latach stale wzrasta. Wraz ze zjawiskiem starzenia się społeczeństwa coraz częściej pojawia się pytanie o to, jak poprawić jakość życia seniorów. Naszym obowiązkiem jest zrobić wszystko, aby życie seniorów było lepsze, aby mogli spędzić „jesień” swojego życia w atmosferze akceptacji i uznania. Starsi ludzie potrzebują pomocy w kształtowaniu dobrej jakości życia, ponieważ często nie są w stanie prawidłowo zadbać o siebie we wszystkich sferach. Seniorzy powinni zatem otrzymać odpowiednią pomoc specjalistów, ale przede wszystkim wsparcie od rodziny i przyjaciół.

***Dbajmy o seniorów tak, jak chcielibyśmy aby nas traktowano!***

### **Jak korzystać z podręcznika?**

Podręcznik został podzielony na rozdziały poświęcone najważniejszym aspektom życia seniorów. Zawiera porady, wskazówki, właściwe nawyki i najlepsze praktyki. Podręcznik będzie pomocny w utrzymaniu dobrych nawyków w życiu seniorów lub w zmianie starych nawyków na nowe, lepsze.

### **Kim są autorzy tego podręcznika?**

Podręcznik został przygotowany przez profesjonalistów, którzy codziennie pracują z seniorami. Międzynarodowy zespół składa się ze specjalistów zdrowia publicznego, dietetyków, psychologów, trenerów sportowych, edukatorów i seniorów.

**Podręcznik jest narzędziem dla każdego, kto chciałby poprawić jakość życia seniorów!**

**Zapraszamy do lektury i korzystania z zaprezentowanej wiedzy!**

*Zespół projektu GOAL*



## Rozdział 1. Prezentacja Programu Erasmus+.

Erasmus+ jest programem UE w dziedzinie kształcenia, szkolenia, młodzieży i sportu na lata 2014-2020.

### Cel ogólny

Program Erasmus+ przyczynia się do:

- osiągnięcia celów strategii „Europa 2020”, w tym wyznaczonego w niej głównego celu w dziedzinie edukacji;
- osiągnięcia celów strategicznych ram europejskiej współpracy w dziedzinie kształcenia i szkolenia („ET 2020”), w tym odpowiednich poziomów odniesienia;
- zrównoważonego rozwoju krajów partnerskich w dziedzinie szkolnictwa wyższego;
- osiągnięcia ogólnych celów strategii UE na rzecz młodzieży (ramy europejskiej współpracy na rzecz młodzieży);
- rozwoju europejskiego wymiaru sportu, w szczególności sportu powszechnego, zgodnie z planem prac UE w dziedzinie sportu;
- promowania europejskich wartości zgodnie z art. 2 Traktatu o Unii Europejskiej.

### Jaką strukturę ma program Erasmus+?

W ramach programu Erasmus+ realizuje się poniższe akcje, które mają umożliwić osiągnięcie jego celów:

- Akcja 1 – Mobilność.
- Akcja 2 – Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk.
- Akcja 3 – Wsparcie w reformowaniu polityk.
- Działania „Jean Monnet”.
- Sport.

### Jaki jest budżet programu?

Łączna orientacyjna pula środków finansowych programu na siedem lat (2014–2020) w ramach działu 1 budżetu UE wynosi 14,774 mld euro, a w ramach działu 4 budżetu UE wynosi 1,680 mld euro).

### Kto odpowiada za realizację programu Erasmus+?

Ostateczną odpowiedzialność za realizację programu Erasmus+ ponosi **Komisja Europejska**. Komisja na bieżąco zarządza budżetem oraz określa priorytety, cele i kryteria programu. Ponadto ukierunkowuje i monitoruje całościową realizację programu, działania następcze, stanowiące kontynuację projektów, i ewaluację programu na szczeblu europejskim. Do zadań Komisji należy również całościowe nadzorowanie i koordynowanie działalności struktur odpowiedzialnych za realizację programu na szczeblu krajowym..

Na szczeblu europejskim komisyjna Agencja Wykonawcza ds. Edukacji, Kultury i Sektora Audiowizualnego (Agencja Wykonawcza) odpowiada za realizację scentralizowanych akcji programu Erasmus+. Agencja Wykonawcza zajmuje się zarządzaniem całym cyklem trwania tych projektów, począwszy od promowania programu, analizowania wniosków o dofinansowanie i monitorowania projektów w miejscu ich realizacji, a skończywszy na upowszechnianiu wyników projektów i programu.

Więcej informacji: [www.eacea.ec.europa.eu/erasmus-plus](http://www.eacea.ec.europa.eu/erasmus-plus)



## Rozdział 2. Prezentacja projektu oraz partnerów.

### Geneza projektu

Średnia długość życia oszacowana przez Światową Organizację Zdrowia wynosi obecnie 71,4 lata ale według badań ma ona rosnąć, by w 2030 roku osiągnąć 90 lat. Jednocześnie raporty wskazują na wysoki udział problemów zdrowotnych w śmiertelności populacji – aż 10 mln ludzi umiera przed ukończeniem 70 roku życia! Głównym powodem umieralności jest zdrowie, które zależy od wielu wzajemnie powiązanych czynników, wśród których wyróżnia się: styl życia (ok. 50%), środowisko fizyczne - naturalne oraz stworzone przez człowieka (ok. 20%), opieka zdrowotna (ok. 10%). W związku z powyższym, to właśnie styl życia człowieka w największym stopniu determinuje zachowanie zdrowia, które niewątpliwie jest najcenniejsze.

Uwzględniając, iż stale rośnie grupa osób powyżej 60 roku życia, ważnym staje się zatem tworzenie warunków sprzyjających utrzymaniu możliwie wysokiej jakości ich życia między innymi poprzez poprawę jakości odżywiania, aktywizacji sportowej oraz mobilizowania do różnego rodzaju aktywności.

### Cel projektu

Celem projektu jest wzbogacenie standardów usług opiekuńczych dla osób starszych poprzez opracowanie zaleceń dotyczących skutecznych metod motywowania osób starszych do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia. Projekt koncentruje się na edukacji osób pracujących z seniorami, aby zapewnić im najlepsze metody pracy, a także na wymianie wiedzy i doświadczeń w zakresie aktywizacji i wdrażania postaw prozdrowotnych wśród seniorów powyżej 60 roku życia.

### Kluczowe działania projektowe

- spotkania międzynarodowych partnerów projektu,
- organizacja paneli dyskusyjnych przedstawicieli lokalnego środowiska seniorów,
- warsztaty prowadzące do nabycia nowej wiedzy przez pracowników na co dzień współpracujących z seniorami.

### Główne rezultaty projektu

- rekomendacje dotyczące skutecznych metod motywacji osób starszych do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia w formie podręcznika dobrych praktyk,
- film instruktażowy „Jak rozmawiać z seniorem”,
- zdobycie nowej wiedzy w zakresie opieki nad seniorami przez pracowników instytucji zaangażowanych w projekt,
- podniesienie kompetencji zawodowych pracowników,
- włączenie społeczne osób starszych,
- poprawa nawyków żywieniowych seniorów,
- dzielenie się dobrymi praktykami pomiędzy partnerami projektu.

### Partnerzy

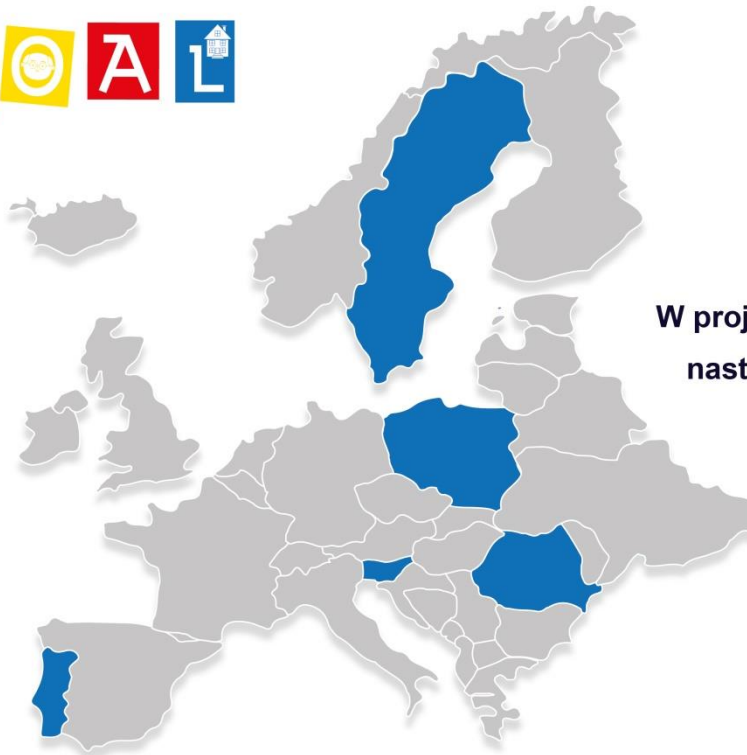
- **Gdyńskie Centrum Sportu (Polska) – Lider**  
[www.gdyniasport.pl](http://www.gdyniasport.pl)
- **Stowarzyszenie „Jestem Ważny” (Polska)**  
[www.jestemwazny.pl](http://www.jestemwazny.pl)
- **Ljudska Univerza Rogaska Slatina (Słowenia)**  
[www.lu-rogaska.si](http://www.lu-rogaska.si)
- **Folkuniversitetet (Szwecja)**





[www.folkuniversitetet.se](http://www.folkuniversitetet.se)

- **Asociația Grupul de Acțiune Locală Napoca Porolissum (Rumunia)**  
[www.napocaporolissum.ro](http://www.napocaporolissum.ro)
- **Município Lousada (Portugalia)**  
[www.cm-lousada.pt](http://www.cm-lousada.pt)



**W projekcie biorą udział  
następujące Państwa:**

**Polska**  
**Słowenia**  
**Szwecja**  
**Rumunia**  
**Portugalia**



## Rozdział 3. System opieki nad seniorami – dobre praktyki.

Opieka nad osobami starszymi to zaspokojenie specjalnych potrzeb i wymagań, które są unikalne dla seniorów. Ze względu na dużą różnorodność opieki nad osobami starszymi występującymi na szczeblu krajowym, a także różnice kulturowe, nie można ograniczać się do żadnej wskazanej niżej praktyki.

Przykłady dobrych praktyk, które z powodzeniem wdrożono w Polsce, Rumunii, Słowenii, Szwecji i Portugalii.

- **Centrum Aktywności Seniora**

Centrum Aktywności Seniora to jednostka budżetowa założona w celu koordynowania działań dla seniorów, podejmowanych do tej pory przez różne instytucje społeczne oraz realizacji kompleksowej aktywizacji osób starszych. CAS udziela informacji o klubach dla seniorów, prowadzi Uniwersytet Trzeciego Wieku, organizuje różne zajęcia i warsztaty dla seniorów (np. terapia taneczna, profilaktyczna opieka zdrowotna, choreoterapia, warsztaty psychologiczne, malarstwo i rysunek, zajęcia teatralne, śpiew), a także wydarzenia takie jak wieczory taneczne lub wycieczki. To miejsce, w którym każdy senior znajdzie coś dla siebie.

- **Centrum dla seniorów**

Centrum dla seniorów jest zaprojektowane w taki sposób, że pozwala osobom starszym mieszkać w mniejszych grupach. Mieszkańcy są podzieleni na siedem grup, w zależności od potrzeb zdrowotnych. Grupy liczą po 15 osób, które są zakwaterowane w jedno- i dwuosobowych pokojach z własną łazienką. Mieszkańcy mają dostęp do opieki medycznej i społecznej. Oferta centrum obejmuje także opiekę tymczasową.

- **Wielofunkcyjne centrum zintegrowanych usług socjalnych dla osób starszych**

Wielofunkcyjne Centrum, utworzone przez urząd miasta, składa się z: usług społecznych i rekreacyjnych (gry, czytanie prasy i omawianie ważnych wydarzeń, warsztaty kreatywne, wielotematyczne konkursy, literackie lub kulturowo-naukowe debaty, zajęcia z języka angielskiego, korzystanie z komputera i Internetu, uroczyste kolacje i wieczory taneczne); porad społecznych i psychologicznych (terapię grupowe poprzez teatr, muzykę, taniec, humor), fizjoterapii i powiązanych usług rehabilitacji fizycznej i medycznej oferowane przez specjalistów w tej dziedzinie.

- **Centrum Reminiscencji**

Centrum Reminiscencji jest przeznaczone dla osób z łagodnymi i średnimi zaburzeniami pamięci (demencja). Niektóre z działań prowadzonych w ramach centrum to: wykorzystanie technik stymulacji reminiscencji w celu wzmocnienia pamięci długoterminowej poprzez przywoływanie i dzielenie się doświadczeniami z przeszłości; stymulowanie pamięci; tworzenie i prezentowanie ważnych materiałów w celu przekazywania doświadczeń z przeszłości i dzielenia się nimi z innymi członkami grupy; prowadzenie sesji socjalizacyjnych i networkingowych poprzez terapię zajęciową (arteterapia) oraz stworzenie magazynu Centrum Reminiscencji, który zawiera nieformalne artykuły o trzecim wieku, działaniach prowadzonych w ramach projektu oraz stronach poświęconych kulturze i sztuce, humorowi, działaniom kulinarnym i różnym ciekawostkom.

- **Rada Seniorów**

Doradzają, proponują pomysły i znajdują nowe rozwiązania - Rada Seniorów jest zespołem doradczym Prezydenta Miasta w sprawach dotyczących potrzeb seniorów i jest ważnym ogniwem w systemie angażowania mieszkańców w proces współdecydowania o mieście. 11 członków Rady to przedstawiciele organizacji i społeczności lokalnych pracujących na rzecz seniorów, w tym Urzędu Miasta, Centrum Aktywności Seniora, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, klubów dla seniorów i Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

- **Pomoc domowa**

Ustawa o opiece społecznej zobowiązuje wszystkie gminy do zapewnienia sieci usług publicznych w zakresie pomocy osobistej i pomocy rodzinnej w domu osoby starszej. Gmina zapewnia te usługi poprzez współpracę z



lokalnymi firmami. Pomoc domowa składa się z różnych form zorganizowanej praktycznej pomocy i usług, które ułatwiają seniorowi zaspokojenie jego potrzeb. Pomoc zapewniona jest tym, którzy nie mogą samodzielnie zadbać o siebie ze względu na swój wiek lub ciężką niepełnosprawność, a jednocześnie ich krewni nie mogą się nimi opiekować. Usługa obejmuje pomoc w utrzymaniu porządku, higieny osobistej, utrzymywanie kontaktów społecznych, dostawę żywności. Osoby korzystające z pomocy domowej wnoszą wkład finansowy zgodnie z ich dochodami osobistymi.

- **Karta Seniora**

Karta Senior Plus to projekt, którego celem jest wspieranie seniorów w każdym aspekcie ich życia i zachęcanie ich do aktywności. Jest to inicjatywa władz gminy realizowana wspólnie z instytucjami publicznymi, organizacjami pozarządowymi i przedsiębiorcami, którzy oferują zniżki i promocje na produkty i usługi skierowane specjalnie do osób starszych.

- **Lokalna gazeta**

Bezpłatna gazeta Rady Miasta publikowana co tydzień, dostępna w wersji papierowej dystrybuowanej w różnych lokalizacjach miasta (sklepy, instytucje publiczne) oraz w wersji elektronicznej dostępnej na stronie internetowej gminy. Zawiera informacje o mieście, a jedna strona jest poświęcona seniorom, gdzie mogą przeczytać o wydarzeniach kulturalnych, sportowych i edukacyjnych przeznaczonych tylko dla nich.

- **Strona internetowa dla seniorów**

Strona internetowa „Senior Plus” to strona uruchomiona przez gminę, stworzona przez seniorów i dla seniorów. To miejsce w Internecie, w którym osoby starsze dzielą się swoimi pasjami i zainteresowaniami lub wiadomościami o wydarzeniach w mieście.

- **Lokalne inicjatywy wspierane przez miasto**

Gmina współfinansuje lokalne inicjatywy mające na celu organizację czasu dla seniorów, takie jak: „Manufaktura - dzierganie z sercem” - cotygodniowe spotkania dla seniorów, którzy robią na drutach koce, skarpetki lub zabawki dla pacjentów hospicjów, „Spraw, by twoje życie było zdrowsze” - zajęcia ze zdrowego kręgosłupa, „Niesamowite Pomorze” - wycieczki krajoznawcze lub „Joga na krześle”.

- **Program „Dialog z seniorami”**

Jest to mechanizm refleksyjnego kształtowania oferty i przestrzeni miasta w odpowiedzi na potrzeby osób starszych. Projekt składa się z 3 programów: dialogu na temat jakości usług opiekuńczych, Srebrnego Panelu Obywatelskiego oraz dialogu na temat oferty aktywacji, wsparcia i opieki.

- **Uniwersytet Trzeciego Wieku**

Uniwersytet Trzeciego Wieku ma na celu edukację i stymulację głównie emerytowanych członków społeczności - osób w ich trzecim „wieku”. Typowe kursy obejmują sztukę, komputery, rękodzieło, teatr, historię, języki obce, literaturę, muzykę, nauki społeczne i filozofię.

- **Oferta sportowa dla seniorów**

Gmina oferuje różne bezpłatne zajęcia sportowe dla osób starszych. Seniorzy muszą być aktywni, dlatego powinni mieć łatwy dostęp do uprawiania sportu bez względu na wiek i umiejętności. Dzięki takim programom seniorzy mogą uczestniczyć w zajęciach fitness, jogi, tańca czy Nordic Walking, dzięki czemu czują się znacznie lepiej.

***Nie chodzi tylko o to, by żyć dłużej, ale by żyć dłużej w zdrowiu!***



## Rozdział 4. Analiza zachowań żywieniowych.

Dobra jakość życia seniora zależy od znacznej liczby czynników. Wielu z nich dopatrujemy się w systemie ochrony i wsparcia zdrowia, dostępie do świadczeń i opieki medycznej. Jednak patrząc na Zdrowie jako na zasób, a nie przez pryzmat posiadanej lub nie choroby, możemy odkryć jak wiele sami możemy dla siebie uczynić.

Wraz z wiekiem w organizmie zachodzi wiele zmian, które mogą wpływać na ilość i jakość przyjmowanego pożywienia. Zmiany zachodzące szczególnie w przewodzie pokarmowym, towarzyszące choroby i dolegliwości mogą determinować postawy wobec pokarmów u seniora.

Celem żywienia osób starszych jest pokrycie zapotrzebowania ich organizmu w sposób możliwie opóźniający naturalny proces starzenia się i pozwalający na zmniejszenie ryzyka chorób żywieniowo zależnych, których częstość występowania wzrasta wraz z wiekiem. Seniorzy potrzebują tych samych składników odżywczych, co osoby młodsze, jednak w miarę upływu lat **obniża się zapotrzebowanie na energię, a zwiększa zapotrzebowanie na składniki odżywcze.**

Zapotrzebowanie na energię dla seniorów przedstawia poniższa tabela nr 1 (kcal/dobę).

Tabela. Nr 1.

	Masa ciała	Mała aktywność fizyczna (kcal)	Umiarkowana aktywność fizyczna (kcal)	
<b>Mężczyźni</b>	<b>65-75 lat</b>	60 kg	1850	2300
		70 kg	1950	2450
	<b>&gt;75 lat</b>	60 kg	1750	2200
		70 kg	1850	2350
<b>Kobiety</b>	<b>65-75 lat</b>	50kg	1550	1950
		60kg	1700	2100
	<b>&gt;75 lat</b>	50 kg	1500	1900
		60 kg	1650	2050

Wszystkie zmiany zachodzące w organizmie na skutek starzenia się predysponują do występowania różnych, często przewlekłych chorób. Najistotniejsze dla sposobu żywienia oraz stanu odżywienia seniorów są zmiany zachodzące w przewodzie pokarmowym, ponieważ mogą one bezpośrednio wpływać na ilość i jakość przyjmowanego pokarmu/pożywienia. Również obecność chorób przewodu pokarmowego, którym towarzyszą dolegliwości, często powodują zmiany w sposobie żywienia.

**Pracując z seniorem, zwróć uwagę na możliwe dolegliwości:**

- problemy z gryzieniem,
- wzdęcia, gazy,
- problemy z przełykaniem,
- ból w jamie brzusznej,
- odbijanie,
- biegunki,
- zaparcia.

**W celu dokonania Testu własnego stanu odżywienia, można skorzystać z tabeli nr 2.**



Tabela nr 2. Test oceny własnego stanu odżywienia dla osób w starszym wieku\*.

Przeczytaj poniższe stwierdzenia. Zakreśl w kolumnie TAK dla tych stwierdzeń, które dotyczą Ciebie lub kogoś, kogo znasz. Dla każdej odpowiedzi TAK znajduje się punktacja. Zsumuj wszystkie swoje żywieniowe punkty i przejdź do interpretacji wyniku.	
Pytanie:	TAK
Mam chorobę, lub dolegliwość, która wpływa na rodzaj i ilość żywności, którą spożywam.	2
Zjadam mniej niż 2 posiłki w ciągu dnia.	3
Zjadam niewiele owoców, warzyw i produktów mlecznych.	2
Wypijam 3 lub więcej porcji piwa, wódki lub wina prawie każdego dnia.	2
Mam problemy z zębami lub jamą ustną, które sprawiają mi trudność w jedzeniu.	2
Nie zawsze mam wystarczającą ilość pieniędzy, aby kupić jedzenie, którego potrzebuję.	4
Najczęściej jadam samotnie.	1
Przyjmuję 3 lub więcej przepisanych lub dostępnych bez recepty leków każdego dnia.	1
Mimowolnie przybrałem lub straciłem na wadze 10kg w ciągu ostatnich 6 miesięcy.	2
Nie jestem fizycznie zdolny samodzielnie robić zakupy, gotować, jeść.	2
<p><i>Interpretacja zsumowanego wyniku:</i></p> <p><b>0-2 punkty:</b> Dobrze! Wykonaj test ponownie za 6 miesięcy.</p> <p><b>3-5 punkty:</b> Masz umiarkowane ryzyko niedożywienia. Zobacz co da się poprawić w Twoich żywieniowych nawykach i stylu życia. Wykonaj test ponownie za 3 miesiące.</p> <p><b>6 punktów i więcej:</b> Masz wysokie ryzyko niedożywienia. Zabierz ze sobą ten test, kiedy następnym razem będziesz u swojego lekarza. Poproś o pomoc w poprawieniu Twojego stanu odżywienia.</p>	

\*Na podstawie *Determine Your Nutritional Health checklist, Courtesy Nutrition Screening Initiative, a Project of the American Academy of Family Physician, the American Dietetic, and National Council of the Aging and funded In part by a grant from Ross Products Division, Abboott Laboratories, 1991. Za: Jarosz M., Rychlik E., Sajór I. „Populacja osób w wieku starszym” Publikacja: Dietetyka żywność, żywienie w prewencji i leczeniu” 2017r.*

Pracując z seniorem, warto zwrócić uwagę na jego nawyki żywieniowe. Nawyki żywieniowe określa się jako charakterystyczne i powtarzające się zachowania realizowane pod wpływem potrzeby dostarczenia składników odżywczych.

Jeśli nawyki żywieniowe są pozytywne (pożądane) mogą zmniejszać ryzyko wystąpienia niedożywienia oraz rozwoju chorób dieto-zależnych.

**Pamiętajmy – wzmacniamy, to co jest pozytywne.** Natomiast zachowania wymagające zmiany wprowadzamy stopniowo. Jeśli u seniora występują choroby dieto-zależne należy skonsultować zmianę z lekarzem geriatrą lub dietetykiem.

**Analiza nawyków żywieniowych.**

	Pożądany nawyk żywieniowy	Diagnoza	Komentarz
1	<p>Każdego dnia spożywam sezonowe warzywa i owoce.</p> <p>Częściej od owoców w posiłkach występują warzywa.</p>	Tak/ Nie	<p>Warzywa i owoce są cennym źródłem witamin. Owoce zawierają również fruktozę (cukier), który w przypadku seniorów, u których występuje m.in.: nadwaga, otyłość, cukrzyca, stan przedcukrzycowy oraz podwyższone trójglicerydy, należy ograniczać.</p> <p>Warzywa powinny występować w różnych formach. Mogą być gotowane na parze, świeże czy w postaci soku 100%.</p> <p>Należy jednak pamiętać, iż wraz ze stopniem przetwarzania wzrasta Indeks Glikemiczny posiłku z ich udziałem. Dlatego warzywa staramy się jadać surowe, lekko podgotowane.</p> <p>Wybrane jednostki chorobowe wymagają zmian w podawaniu warzyw i owoców, np. w biegunkach ogranicza się ich źródła wysokobłonnikowe. W zaparciach natomiast dąży się do zwiększania udziału warzyw i owoców w posiłkach.</p> <p>Porcja to około 100g warzyw lub owoców.</p>
2	<p>Każdego dnia włączam do swoich posiłków produkty pełnoziarniste.</p>	Tak/ Nie	<p>Produkty zbożowe pełnoziarniste są cennym źródłem energii oraz takich składników jak: błonnik, magnez czy witaminy z grupy B.</p> <p>Pamiętajmy, iż błonnik jest ważnym składnikiem diety, szczególnie ważna jest jego rola w przeciwdziałaniu zaparciom.</p> <p>Kiedy występują biegunki ilość produktów pełnoziarnistych należy ograniczyć. W przypadku zaparcia należy natomiast dążyć do stopniowego zwiększania produktów pełnoziarnistych w diecie.</p> <p>Produkty pełnoziarniste to między innymi: płatki owsiane, płatki jaglane, ryż pełnoziarnisty, makaron pełnoziarnisty, kasze, pieczywo żytnie, razowe, orkiszowe, gryczane.</p>
3	<p>Każdego dnia w posiłkach występują 2-3 porcje półtłustych produktów mlecznych.</p> <p>Jestem uważny na swoje samopoczucie po ich spożyciu, wiem gdzie szukać pomocy.</p>	Tak/ Nie	<p>Grupa tych produktów to cenne źródło wapnia. Wapń jest pierwiastkiem odpowiedzialnym m.in. za mineralizację kości.</p> <p>Porcja produktów z tej grupy (mleko, jogurt, sery, twarogi) to około: 200ml mleka, 100g jogurtu naturalnego, 80g twarogu białego, 30 sera żółtego.</p>



			<p>Zwracamy szczególną uwagę na reakcję po spożyciu produktów mlecznych – jeśli u seniora występuje biegunka, wzdęcia, uczucie przelewania – należy objawy skonsultować z lekarzem.</p> <p>Może istnieć podejrzenie nietolerancji cukru mlecznego – laktozy i będą konieczne zmiany w diecie lub wprowadzenie farmakologii (enzymu laktazy).</p>
4	<p>Dbam o różnorodne źródła białka.</p> <p>Wybieram zamiennie białko roślinne i zwierzęce.</p> <p>Odważnie sięgam po nasiona roślin strączkowych.</p> <p>W moim tygodniowym menu staram się co najmniej dwa razy zjeść porcję ryby.</p>	Tak/ Nie	<p>Białko jest makroskładnikiem odpowiedzialnym za odbudowę zużywających się tkanek. Wchodzą w skład ciał odpornościowych, biorą udział w regulowaniu ciśnienia krwi.</p> <p>Ze względu na różnorodny skład odżywczy produktów bogatych w białko, warto dążyć do urozniczenia posiłków poprzez włączanie różnych produktów np. ryby, nasiona roślin strączkowych, drób, jaja.</p>
5	<p>Pamiętam o prawidłowym nawodnieniu.</p> <p>Popijam wodę przez cały dzień, między posiłkami.</p> <p>Każdego dnia wypijam co najmniej 6 szklanek wody.</p>	Tak/ Nie	<p>Woda jest ważnym składnikiem codziennej diety seniora. Woda jest niezbędna do życia, stanowi bowiem około 60-70% masy ciała. Ubytek wody do około 20% stanowi realne zagrożenie utraty życia.</p> <p>Woda jest rozpuszczalnikiem dla większości związków chemicznych, jest środkiem transportu i rozprowadza składniki organiczne po całym organizmie.</p> <p>Źródłem wody dla seniora jest: woda (najlepiej mineralna niegazowana), produkty spożywcze, warzywa, owoce.</p> <p>Spożywając w ramach posiłku warzywa i owoce nawadniamy organizm oraz dostarczamy witamin i składników odżywczych.</p> <p>Zapotrzebowanie na wodę dla seniora wynosi około 6 szklanek wody dziennie.</p> <p>O większych ilościach pożywanej wody powinien decydować lekarz lub dietetyk.</p>
6	<p>Ograniczam w przygotowaniu i spożywaniu posiłków sól, żywność garnażeryjną oraz gotowe dodatki.</p> <p>Wybieram zioła i naturalne przyprawy.</p>	Tak/ Nie	<p>Szeroka gama dostępnych na rynku produktów gotowych może stanowić dużą pokusę dla seniora. Szczególnie w przypadku kiedy przygotowuje posiłki tylko dla siebie. Niestety większość oferowanych produktów ma niską jakość, dużą ilość niepotrzebnych dodatków, wysoką kaloryczność oraz zawartość substancji konserwujących.</p>



			<p>Dlatego w diecie seniora należy dążyć do ograniczania tego rodzaju wyrobów na rzecz produktów świeżych, lokalnych oraz jak najmniej przetworzonych.</p> <p>Przygotowując posiłki w celu ich doprawienia zaleca się stosowanie świeżych lub suszonych ziół, naturalnych przypraw jednoskładnikowych czy dodatku takich warzyw jak: czosnek, cebula, imbir.</p> <p>Ograniczenie w diecie soli ma szczególne znaczenie w przypadku osób cierpiących między innymi na nadciśnienie.</p>
7	<p>Ograniczam spożywanie cukru i substancji słodzących.</p> <p>Pamiętam, że to źródło cukrów prostych mogących niekorzystnie wpłynąć na moje zdrowie.</p>	Tak/ Nie	<p>Cukry proste występują w postaci naturalnej i jako cukry dodane.</p> <p>Naturalnie występujące cukry są m.in. w owocach, miodach, sokach owocowych czy mleku.</p> <p>Cukry dodane to te, które w procesie produkcji dodaje się, by produkt był słodki. Produkty te powinny podlegać ograniczeniom w diecie seniora.</p> <p>Dodatkowo cukier dodawany do napojów, np. herbat – także powinien być ograniczany.</p> <p>Nadmiar cukru sprzyja nadwadze i otyłości oraz ma wpływ na poziom trójglicerydów (podnosi je).</p> <p>Na wytyczne te powinni zwrócić uwagę szczególnie seniorzy chorujący na cukrzycę, otyłość czy zespół metaboliczny.</p>
8	<p>Ograniczam tłuszcze zwierzęce w codziennym odżywianiu, kontroluję ich dobór w przygotowaniu posiłków.</p> <p>Częściej włączam tłuszcze roślinne i z ryb.</p>	Tak/ Nie	<p>Tłuszcze są ważnym makroskładnikiem diety. Organizm z 1g tłuszczu pozyskuje aż 9 kcal energii (w porównaniu z węglowodanami i białkami – to aż dwa razy więcej).</p> <p>Ograniczeniu ze względu na wysoką zawartość tłuszczów nasyconych powinny podlegać produkty odzwierzęce pełnotłuste, w tym mięsa, paszety, kielbasy.</p> <p>Natomiast, by dostarczyć organizmowi dobrej jakości tłuszczów, warto sięgać po tłuszcze roślinne. Do wyboru mamy m.in.: olej rzepakowy, oliwę z oliwek, awokado czy miękkie margaryny kubelkowe wzbogacane w witaminę D.</p> <p>Dobrym źródłem tłuszczu są również pestki dyni, słonecznika czy mielone orzechy.</p>



9	Gotuję naturalnie stosując obróbkę termiczną pozwalającą zachować najwięcej wartości odżywczych posiłku (gotowanie, duszenie bez obsmażania).	Tak/ Nie	W codziennej diecie seniora warto zadbać o jej wartość odżywczą, wygląd i strawność.  Przygotowując posiłki należy ograniczać smażenie i odsmażanie, gdyż istotnie podnoszą one wartość kaloryczną posiłków, jak i powodują, że posiłek może wpłynąć negatywnie na samopoczucie seniora.
---	---	----------	--

### Makroskładniki w diecie Seniora

Organizm czerpie energię ze spożywanych pokarmów i przyjmowanych płynów.

Trzy podstawowe makroskładniki dostarczają nam zróżnicowanej ilości energii:

- 1g białka dostarcza 4 kcal energii;
- 1g tłuszczu dostarcza 9 kcal energii;
- 1g węglowodanów dostarcza 4 kcal energii;

Każdy ze składników spełnia nieco inną funkcję w organizmie, dlatego ważne jest, by w ramach spożywanych posiłków dbać o różnorodność dobieranych produktów.

### Białko

Białko jest podstawowym składnikiem budulcowym, bierze udział w regulacji wielu procesów metabolicznych, pełni funkcje transportujące. Dodatkowo, dobierając produkty bogate w białko dostarczamy organizmowi również wapnia, witaminy D, błonnika czy witamin.

Białko dzielimy na pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, znajdziemy je m.in. w takich produktach jak:

Produkty bogate w białko zwierzęce	Produkty bogate w białko roślinne
Jaja, ryby, drób, cielęcina, mleko i przetwory takie jak: jogurty, sery, kefiry, maślanki, śmietany, mięso.	Nasiona roślin strączkowych, soja, soczewica, komosa ryżowa, produkty z soi: tofu, jogurty sojowe, nasiona: sezam, mak, słonecznik.

Zachęcamy, by sięgać po produkty z obu źródeł, zwracając uwagę na fakt, iż białka pochodzenia roślinnego mogą być jednocześnie źródłem tłuszczu nasyconych (np. w mięsie zwierząt rzeźnicy).

### Wzdęcia, biegunki i uczucie przelewania po spożywanych produktach mlecznych – dlaczego i co robić?

W wybranych przypadkach dochodzi do zmniejszenia tolerancji laktozy zawartej w mleku i produktach mlecznych (laktoza = glukoza + galaktoza). Jeśli nie zostanie strawiona w jelicie cienkim, bo brakuje enzymu – laktazy, przechodzi do jelita grubego i dopiero tu jest rozkładana przez florę bakteryjną do kwasu mlekowego, dwutlenku węgla, wodoru, metanu i wodorotlenków. Powstające w tym procesie gazy powodują **wzdęcia, kurczenie (słyszalne ruchy perystaltyczne jelit), przelewanie, uczucie napięcia i pełności, wiatry, bóle brzucha, a czasem biegunki**.

**W zależności od nasilenia dolegliwości, można zastosować 3 rodzaje postępowania:**

- całkowitą rezygnację ze spożywania produktów zawierających laktozę,
- ograniczenie spożycia produktów zawierających laktozę,
- zastosowanie preparatów zawierających farmakologiczne postacie laktazy (enzymu rozkładającego laktozę).

Na ogół osoby dorosłe z hipolaktazją (zmniejszona aktywność laktazy) nie odczuwają dolegliwości po spożyciu w jednorazowej dawce produktów zawierających 5–10g laktozy.





### Dobre praktyki:

- Sięgaj każdego dnia po 2-3 porcje produktów bogatych w wapń, mogą to być jogurty naturalne, białe twarogi półtłuste, ser parmezan czy mozzarella.
- Obserwuj jak Twój organizm reaguje na przetwory mleczne, jeśli borykasz się z nietolerancją laktozy – nie rezygnuj z tej grupy produktów. Udaj się do lekarza lub dietetyka w celu uzyskania informacji o postępowaniu.
- Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego na rzecz włączenia do posiłków nasion roślin strączkowych, odważnie sięgaj po soczewicę oraz dodatek nasion.
- Częściej gotuj, duś i piecz – smażenie potraw podnosi ich kaloryczność i zmniejsza strawność.
- Przynajmniej raz w tygodniu przygotuj dania bez udziału mięsa sięgając po nasiona roślin strączkowych.
- Sięgaj po ryby, przynajmniej 2 porcje w tygodniu. Ryba pieczona ze szpinakiem, ze startą marchwią czy podduszoną cukinią to tylko kilka odpowiedzi, by nie smażyć ryb.
- Ogranicz ilość pełnotłustej śmietany, serów, w tym topionych oraz dosładzanych jogurtów i deserów mlecznych.

### Węglowodany

---

Węglowodany to makroskładniki, których głównym zadaniem jest dostarczanie organizmowi energii. Pamiętajmy o podziale węglowodanów (cukrów), aby właściwie dobrać produkty do swoich posiłków. Nadmierna ilość cukrów prostych jest jedną z przyczyn nadwagi i otyłości u seniorów. Dodatkowo u osób borykających się z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej, np. w stanie przed-cukrzycowym bądź cukrzyca, ograniczenie cukrów prostych stanowi ważny element interwencji żywieniowej.

Cukry złożone (polisacharydy) w jednej cząsteczce zawierają od kilku do kilkudziesięciu tysięcy cząsteczek cukrów prostych. Te cukry nie są słodkie. Po spożyciu nie podnoszą szybko poziomu cukru we krwi (hiperglikemia). Włączane regularnie do posiłków dostarczają nam dodatkowo ważnych składników odżywczych.

#### Znajdziemy je w wielu dostępnych produktach, takich jak:

- Kasza, ryż, makaron, pieczywo, płatki owsiane, jaglane, żytnie, orkiszowe, pieczywo, otręby.
- Warzywa, nasiona roślin strączkowych, sezam, migdały, warzywa korzenne, groch, groszek, soja, ziemniaki.

Wybierając produkty bogate w węglowodany złożone warto kierować się zasadą stopnia oczyszczenia ziarna i/lub stopniem jego przemiału. W przypadku warzyw stopniem rozdrobnienia i obróbki technologicznej. **Im mniej przetworzony produkt, tym lepiej.**

Większość produktów pełnoziarnistych jest bogata w błonnik, magnez, witaminy z grupy B, czy jak w przypadku nasion, tłuszczy roślinnych.

#### Błonnik pełni szczególnie ważną rolę w profilaktyce zaparcí.

**Cukry proste** (słodkie w smaku) powinny podlegać ograniczeniom w codziennej diecie. Wysokie spożycie cukrów – szczególnie cukrów prostych ma negatywny wpływ na poziom trójglicerydów powodując ich wzrost.

#### Występowanie cukrów prostych:

- Mleko i przetwory mleczne. TAK, w mleku znajduje się LAKTOZA - cukier mleczny.
- Owoce.
- Syropy.
- Soki.
- Przetwory z owoców (dżemy, miody, konfitury).
- Miód.
- SŁODYCZE i WYROBY CUKIERNICZE.



Bardzo ważne jest, by pamiętać, iż w przetwórstwie wykorzystuje się nie tylko cukier biały, ale inne substancje słodzące, które zalicza się to tej grupy. Mogą to być: melasa, słód, cukier kokosowy, cukier buraczany, syrop z: agawy, klonu, ryżu, kukurydzy czy syrop glukozowo-fruktozowy.

### Tłuszcze

Tłuszcze są nośnikami witamin A, D, E i K rozpuszczalnych w tłuszczach. Są źródłem NNKT - niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które organizm musi mieć dostarczane z pożywieniem, gdyż nie potrafi ich wytwarzać. Poprzez włączanie odpowiedniej ilości i jakości tłuszczy możemy dłużej czuć sytość, gdyż powodują opóźnianie opuszczania treści pokarmowych z żołądka. Tłuszcz również jest nośnikiem smaku, a jego dodatek ułatwia przełykanie. W przypadku tłuszczy kluczowy jest dobór uwzględniając źródła pochodzenia tłuszczów.

Tłuszcze pochodzenia roślinnego	Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego	Inne
Oliwa, oleje roślinne, awokado, nasiona, pestki, nasiona roślin strączkowych.	Masło, smalec, sery, mięso, wędliny, pasztety, kielbasy, majonez, śmietana.	Tran, ryby.

### Dobre praktyki

- Włącz do swojego jadłospisu dwie porcje ryb na tydzień.
- Częściej gotuj, duś i piecz – ogranicz smażenie.
- Ograniczaj w swoim codziennym jadłospisie tłuszcze zwierzęce na korzyść tłuszczy pochodzenia roślinnego.
- Tłuszcze staraj się dodawać na zimno w ilościach odmierzanych łyżeczką.
- Zamień pełnotłustą śmietanę na jogurt naturalny.

## Rozdział 5. Plan postępowania żywieniowego z inspiracjami kulinarnymi.

Aktywny senior powinien pamiętać, by jego posiłki dostarczały odpowiedniej ilości energii i makroskładników. Jego zapotrzebowanie na energię może być wyższe niż dla osoby ruszającej się mniej, bądź będącej po zabiegu, który uniemożliwia aktywność/ruch. Dobrym przykładem posiłków uzupełniających, przy regularnej aktywności fizycznej, są te, które dostarczają węglowodany łatwo przyswajalne, pełnowartościowe białka i

### Aktywny senior powinien także pamiętać o dodatkowym nawodnieniu!

niedużą ilość tłuszczu.

#### Dobre Praktyki - posiłki dla aktywnych seniorów:

- Pieczywo pszenno-żytnie z twarogiem półtłustym i miodem pszczelim.
- Ryż gotowany z musem z owoców (banan, pomarańcza, jabłko, gruszka) i naturalnym jogurtem.
- Chałka z chudą wędliną i pomidorem. Szklanka soku świeżo wyciskanego.
- Jogurt naturalny, sezonowy owoc i nieduża ilość masła orzechowego.

#### Przykładowy jadłospis dla seniora.

Sniadanie	II Sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Budyń czekoladowy z kaszy jaglanej z owocami.  Woda niegazowana.	Sałatka z zielonych warzyw z olejem rzepakowym i białym półtłustym twarogiem.  Pół bułki żytniej.  Herbata, napar bez cukru.	Makaron gryczany z sosem warzywno-jogurtowym.  Kompot z owoców sezonowych bez cukru.	Koktajl: jabłko, kiwi, natka pietruszki.	Kanapki z szynką i sałatką z awokado.  Herbata z róży.
Owsianka na mleku z borówką.  Herbata, napar bez cukru.	Sałatka warzywna z sosem winogret i kromka chleba graham.  Szklanka wody.	Kasza pęczak z warzywami i soczewicą.  Kompot z owoców sezonowych bez cukru.	Pomarańcza i wafle ryżowe z masłem orzechowym.  Herbata, napar bez cukru.	Sałatka z zielonej sałaty, jabłka i sezamu.  Grahamka z awokado.
Owsianka na jogurcie z tartym jabłkiem, miodem i cynamonem.  Herbata z róży.	Serek twarogowy półtłusty.  Sałatka z sezonowych owoców.  Pół bułki grahamki.  Szklanka wody.	Pieczony łosoś z warzywami i ryż gotowany.  Surówka z marchwi z sezamem i mandarynką.  Woda niegazowana.	Leczo warzywne z parmezanem.  Kromka chleba z awokado i pomidorem.  Herbata ziołowa, napar bez cukru.	Pumpernikiel z twarogiem mieszanym z gotowaną marchewką i dodatkiem tartego imbiru.  Herbata, napar bez cukru.
Kasza jaglana	Sałatka z fasolki	Żupa brokułowa i grzanka z	Suszone owoce w	Kanapki z pastą



<p>migdałowo-owocowa.</p> <p>Herbata, napar bez cukru.</p>	<p>szparagowej z rzodkiewką.</p> <p>Pół bułki grahamki z serem żółtym i pomidorem.</p> <p>Woda niegazowana.</p>	<p>serem feta.</p> <p>Pieczona porcja pstrąga z surówką z kiszzonej kapusty i ziemniaki puree.</p> <p>Kompot z owoców sezonowych bez cukru.</p>	<p>jogurcie naturalnym.</p> <p>Wafel ryżowy.</p> <p>Herbata ziołowa, napar bez cukru.</p>	<p>rybną.</p> <p>Sałatka z zielonej sałaty, ogórka, groszku i pomidora.</p> <p>Herbata ziołowa, napar bez cukru.</p>
<p>Gotowane jajko.</p> <p>Kolorowe kanapki z szynką i warzywami.</p> <p>Herbata, napar bez cukru.</p>	<p>Placek drożdżowy.</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem.</p>	<p>Pierś z drobiu faszerowana szpinakiem i twarogiem.</p> <p>Kasza jaglana gotowana.</p> <p>Surówka z selera z rodzynekami i jogurtem.</p> <p>Kompot bez dodatku cukru.</p>	<p>Koktajl z owoców sezonowych z maślanką.</p>	<p>Risotto z warzywami.</p> <p>Herbata ziołowa.</p>

### Inspiracje Kulinarne

#### Owsianka a`la szarlotka

Płatki owsiane gotujemy na wodzie lub na mleku (zwierzęcym lub napoju roślinnym). Dodajemy starte jabłko, cynamon i odrobinę miodu. Na suchej patelni prażymy nasiona słonecznika i posypujemy aromatyczną owsiankę.

#### Pasta z awokado

Awokado obrać, wydrążyć pestkę, posiekać, dodać mały ząbek czosnku, łyżkę koperku świeżego, pomidora bez skórki i miększu – zmiksować na miazgę, można dodać łyżeczkę sera feta, szczyptę soli i pieprzu. Idealna pasta do śniadaniowych kanapek z pieczywa pełnoziarnistego.

#### Pasta z gotowanego łososia

Gotowany dzwonek łososia, wystudzony, łyżka natki pietruszki, posiekana żółta papryczka, świeży ogórek starty na tarce i odcisnięty z wody, starte rzodkiewki. Naturalne przyprawy, pieprz, sok z cytryny. Całość wymieszać. Idealna pasta do pieczywa na drugie śniadanie lub kolację.

#### Kieszonki ze szpinakiem

Filet z piersi kurczaka. Nadzienie: duszony szpinak z suszoną śliwką (szpinak przesmażamy z dodatkiem małego ząbka czosnku i kilku siekanych, suszonych śliwek, szczypta soli – dusimy, odparowujemy, możemy do uzyskania śmietanowej konsystencji dodać łyżkę gęstego jogurtu naturalnego), doprawiamy. W piersi nacinamy nożem kieszonkę wzdłuż włókien i nadziewamy. Nacieramy mieszanką przypraw naturalnych oraz oliwą, zawijamy w papier pergamin i pieczemy w piekarniku lub gotujemy w parowarze. Danie idealnie smakuje z marchwią i prażoną dynią, łyżką jogurtu naturalnego w towarzystwie kaszy jaglanej gotowanej na sypko.

#### Łosoś z buraczkami po szwedzku

Porcja łososia, cebula, ugotowane starte buraki, małe kwaśne jabłko, pół łyżeczki majeranku, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz, łyżka mąki. Łosoś obtoczyć w mące i obsmażyć, dodać posiekaną cebulę, dusić aż ryba się zrumieni, a cebula zmięknie. Dodać starte buraki oraz jabłko. Doprawić. Podawać z ziemniakami puree z zielonym groszkiem i surówką z kiszzonej kapusty.



### **Dorsz w migdałach z ryżem brązowym**

Filet z dorsza przyprawić naturalnymi ziołami, pieprzem i imbirem, zanurzyć w oliwie z oliwek, a następnie w płatkach migdałowych, upiec. Podajemy z gotowanym brązowym ryżem (po ugotowaniu dodać pokrojone suszone pomidory) i surówką z cykori z jabłkiem i marchewką.

## **Pułapki na zakupach**

---

### **Czym kierować się przy wyborze produktów?**

Czynniki decydujące o wyborze danego produktu mogą być różne. Senior przygotowujący sobie posiłki może kierować się między innymi:

- **Ceną produktu.**

Tu warto zaznaczyć, iż często produkty tanie mają w swoim składzie wiele niepotrzebnych dodatków, które mogą niekorzystnie wpłynąć na zdrowie, np. żółcień chinolowa (E104) – zielonkawożółty barwnik mogący wywoływać alergie czy Amarant (E123) - czerwony barwnik stosowany między innymi do barwienia ikry, który może powodować odkładanie się wapnia w nerkach. Nie trzeba od razu chodzić z encyklopedią na zakupy – jednak warto pamiętać, iż na etykiecie skład produktu podawany jest w ilości malejącej. To, czego w produkcie jest najwięcej, znajduje się na początku opisu „składniki”.

- **Promocją.**

Tu warto zaznaczyć, iż promocja jest na rynku narzędziem mającym na celu skłonić nabywcę do dokonania wyboru właśnie tego produktu. Promocja może dotyczyć ceny (zazwyczaj jest obniżana), wartości dodanej (zazwyczaj kupując określoną ilość – nabywca zyskuje dodatkowy produkt z tej samej gamy lub inny), zysk oddalony w czasie (zazwyczaj metoda lojalnościowa zbierania punktów, naklejek itp.).

Każde z tych narzędzi promocji ma na celu doprowadzenie do nabycia produktu. Warto tu zaznaczyć, iż o ile korzyść z obniżonej ceny istotnie może być atrakcyjna, tak musimy liczyć się z faktem, iż nabywca może kupić więcej towaru niż potrzebuje.

Ryzyko – zjemy więcej niż planowaliśmy.

- **Sezonowością.**

Tu z kolei warto pamiętać, iż sprzedawcy bardzo szybko reagują na potrzeby konsumentów dokładając wszelkich starań, by w sklepach wszystko było dostępne na czas: Dnia Babci, Dnia Dziadka, Dnia Kobiet, Dnia Zakochanych, Świąt i innych okazji. Jeśli senior nie ma listy zakupów może być bardziej podatny na kuszące okazje niekoniecznie dobre dla jego zdrowia.

### **Dobre Praktyki na zakupy**

- Zapisz co potrzebujesz.
- Weź długopis, by skreślać co już jest w koszyku.
- Nie idź głodny na zakupy – zazwyczaj w takim wypadku kupujemy więcej.
- Koniecznie weź ze sobą wodę do popijania.
- Bądź uważny na hasła: „super promocja”, „tylko dziś”, „okazja”, „likwidacja – okazyjne ceny” i podobne.
- Czytając etykietę na produkcie pamiętaj, że składniki podane są w kolejności malejącej.
- Unikaj w składzie produktów: tłuszcz palmowy, syrop glukozowo-fruktozowy.
- Pamiętaj o kupowaniu sezonowych warzyw i owoców.
- Produkty nabiałowe kupuj naturalne, bez dodatków, półtłuste.
- Nie kupuj gotowych dań garmażeryjnych.



### Jak czytać etykiety na produktach?

---

- Nazwa produktu: pozwala na prawidłową identyfikację produktu.
- Oświadczenie żywieniowe: dodatkowa informacja o zaletach żywieniowych dla produktów spełniających określone kryteria. Można znaleźć sformułowania typu: „źródło...”, „niska zawartość...”.
- Wykaz składników: wskazuje jakie surowce zostały wykorzystane do wytworzenia produktu. Składniki podawane są w kolejności malejącej. Czyli to czego jest najwięcej znajduje się na początku. Składniki mogące wywołać alergię lub nietolerancję są dodatkowo podkreślone lub oznaczone w widoczny sposób np. pogrubienie, kursywa.
- Wartość odżywcza: informacja pozwalająca odczytać wartość energetyczną (podawaną w kcal oraz kJ) oraz zawartość składników odżywczych. Informacja jest podawana na 100g lub 100ml, zatem należy brać pod uwagę wagę netto produktu.
- Termin przydatności do spożycia: informacja jest podawana na produktach, które szybko się psują, np. jogurty, twarogi. Po terminie wskazanym na produkcie nie należy go spożywać, gdyż może to niekorzystnie wpłynąć na zdrowie (niebezpieczne dla zdrowia).
- Data minimalnej trwałości: oznacza, że do tego czasu producent gwarantuje jakość. Nie oznacza to, że po tym terminie produkt nie nadaje się do spożycia.
- Warunki przechowywania: ta informacja jest podawana dla produktów, które muszą być przechowane w określonych warunkach, by nie uległy zepsuciu.





## Rozdział 6. Uprawianie sportu a utrzymanie zdrowia.

Aktywność fizyczna i właściwa dieta to 2 podstawowe czynniki, które odpowiadają za zachowanie zdrowia oraz prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny. Ćwiczenia powodują, że **włókna mięśniowe rozwijają się i stają się grubsze** (wzrost masy mięśniowej), bardziej wytrzymałe (zwiększa się siła mięśni) i odporne na zmęczenie. Ruch sprzyja też mineralizacji, **wzrostowi gęstości kości** (zwiększa się warstwa istoty zwartej, ilość substancji organicznych i soli mineralnych, zmienia układ beleczek kostnych), dzięki czemu są mocniejsze i mniej podatne na urazy mechaniczne.

Dzięki aktywności fizycznej sprawniej działa również układ krwionośny. Zwiększa się ukrwienie narządów i poprawia zaopatrzenie komórek w tlen i substancje odżywcze, usprawnia system odbioru zbędnych i szkodliwych produktów przemiany materii. Ruch mobilizuje układ odpornościowy, dlatego osoby uprawiające sport rzadziej chorują, łagodniej przechodzą choroby i szybciej wracają do zdrowia. Regularna aktywność fizyczna przyspiesza spalanie rezerw tłuszczu, pomaga walczyć ze zbędnymi kilogramami, utrzymać prawidłową masę ciała, ale przede wszystkim **systematyczne ćwiczenia** o umiarkowanej intensywności **redukują ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych**, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość, zawał serca.

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, osoby **w wieku 18-64** powinny przeznaczyć co najmniej **150 min** umiarkowanej aktywności w tygodniu. Można podzielić sobie to na np. 5 sesji po 30min lub dłuższe.

Osoby **powyżej 64 lat** mają tak naprawdę podobne zalecenia co do długości aktywności w ciągu tygodnia, jednakże jeśli nie pozwala na to zdrowie, powinny być na tyle aktywne na ile mogą sobie pozwolić.

### Dlaczego ruch jest tak ważny dla osób starszych?

U dorosłych występuje bardzo często niedobór wapnia i witaminy D<sub>3</sub> oraz zaburzenia hormonalne, które mogą prowadzić do osteoporozy. Dochodzi wówczas do stopniowego zaniku soli mineralnych i osłabienia kości, co zwiększa ryzyko złamań. Niestety osoby starsze po złamaniu nie dochodzą tak szybko do siebie, potrafią nawet unieruchomić się poprzez złamanie do końca życia.

Brak codziennej gimnastyki, nadwaga, wady postawy, nieprawidłowa pozycja przy siedzeniu często prowadzą także do bólów kręgosłupa czy dyskopatii, na którą cierpią także młode osoby. Polega ona na wysunięciu dysków, czemu towarzyszy silny ból i drętwienie kończyn.

Ruch ma przede wszystkim umożliwić i ułatwić codzienne czynności. Dlatego też osoby starsze powinny skupić się na treningu funkcjonalnym, treningu siłowym, który po pierwsze wzmocni ich mięśnie, poprawi zakresy ruchu w stawach, ale też wzmocni kości. Dzięki temu seniorzy będą w stanie poradzić sobie z codziennymi sytuacjami jak zrobienie zakupów i wniesienie ich na kilka pięter po schodach do mieszkania, posprzątanie mieszkania, zawiązanie butów czy chociażby w skrajnych przypadkach podniesienie się z podłogi w razie upadku.

### Jakie ćwiczenia są wskazane dla seniorów?

Przed zasadniczymi ćwiczeniami należy wykonać rozgrzewkę, która podnosi temperaturę ciała, sprawiając, że mięśnie stają się elastyczne, a tym samym mniej podatne na urazy w trakcie ćwiczeń.

**Formą rozgrzewki** może być **na siłowni**: marsz na bieżni (pod górkę lub na płaskim podłożu), orbitrek (doskonale zabezpiecza stawy przed silnym kontaktem z podłożem, jaki występuje np. podczas biegania), wioślarz (wzmocni i rozgrzeje dodatkowo plecy i ramiona), stepper czy rower stacjonarny (osobom starszym poleca się rower poziomy, z uwagi na to, że ma wygodne podparcie na plecy oraz dużo łatwiej jest wejść seniorowi na taki rower niż pionowy). Rozgrzewka może trwać od 8min-10min.

**W warunkach domowych czy na sali fitness**, dobrze jest rozpocząć rozgrzewkę w stylu Joint-by-Joint, czyli rozgrzać staw po stawie.

- Rozgrzewamy i rozruszamy szyję (skręty szyi w prawą, lewą stronę), półkrążenia od barku do barku (ważne – nie robimy pełnych krążeń w szczególności nie odchylamy za bardzo głowy w tył, żeby nie było ucisku kręgu na nerwy – osoby starsze często mdleją w takich sytuacjach – jako przykład z życia – wieszanie firanek).



- Krążenia bioder.
- Wspięcia na palce (pilnować stawu skokowego, żeby był stabilny i nie ruszał się na boki).
- Unoszenie pojedynczo nogi zgiętej w kolanie (buduje równowagę, wzmacnia mięśnie głębokie, uczy koordynacji ruchowej).
- Krążenia ramionami.
- Krążenia stopami stojąc na jednej nodze.
- Rollowanie kręgosłupa (roll down, roll up – rozluźnia i uelastycznia kręgosłup, wydłuża przestrzenie międzykręgowe).
- Marsz.

### Ćwiczenia główne – poprawią funkcje ciała!

To, co poprawi zdrowie seniorów to przede wszystkim trening siłowy (oporowy) bazujący na funkcjonalnych ruchach, ćwiczenia unilateralne, czyli angażujące jedną kończynę, mobilizacja tkanek - czyli zwiększanie ruchomości stawów, uelastycznianie tkanek, ale także trening cardio dla poprawy pracy układu naczyniowo-sercowego.

#### Poniżej przykłady ćwiczeń:

- **Przysiady** (najlepiej zacząć z seniorami od wersji siadania na skrzyni/ławce/krzesle, tak żeby zabezpieczyć ich w najcięższym momencie siadu, czyli wstawaniu) jak senior dobrze sobie radzi, można z nim przejść na przysiad na TRX (ręce trzymają uchwyty, jest stabilnie) lub już na zwykłe przysiady z ciężarem własnego ciała lub małym obciążeniem zewnętrznym.
- **Martwe ciągi** (jeśli nie ma przepuklin, dyskopatii) to nauczy seniora prawidłowej techniki podnoszenia czegoś z ziemi.
- **Zakrok** (najlepiej podpierając się o ścianę, krzesło lub trzymając TRX) – wzmocni mięśnie nóg, pośladki; jeśli senior sobie dobrze radzi można próbować zrobić wykrok, ale to już wymaga dobrej koordynacji.
- **Glute Bridge (wznos bioder leżąc na podłodze)** – bardzo ważne ćwiczenie dla seniorów, którzy zazwyczaj mają osłabione pośladki i przez to bóle kręgosłupa; ćwiczenie wykonuje się na zgiętych nogach, napiętym brzuchu, przyklejonych łopatkach do podłogi. Unosimy pośladki do pełnego wyprostowania biodra i opuszczamy (ważna też będzie praca w odpowiednim tempie i pracy izometrycznej, czyli trzymaniu ciągłego napięcia mięśni, np. wznos bioder → trzymanie 3s. lub dłużej wysoko i dopiero opuszczenie).
- **Swimming** (kłęk podparty i unoszenie np. pojedynczo rąk przed siebie lub w bok unoszenie samych nóg prostych w kolanie/lub połączenie ćwiczeń: przeciwnej ręki i przeciwnej nogi) to ćwiczenie świetnie wzmocni mięśnie głębokie brzucha, grzbiet i zbuduje równowagę ciała.
- **Kłęk podparty → pozycja stoliczka** (pozycja wyjściowa to kłęk podparty – kolana są pod biodrami, ręce pod barkami; senior unosi same kolana nad matę i trzyma kilka/kilkanaście sekund) wzmocni mięśnie nóg, ramion, brzuch.
- **Podpór – deska** (w łatwej wersji senior trzyma pozycję kłęk podpartego i wysuwa trochę dalej kolana – poza linię biodra; napina brzuch oraz pośladki), trudniejsza wersja może unieść kolana nad matę.
- **Wznosy grzbietu leżąc na brzuchu.**
- **Wznosy nóg leżąc na brzuchu** (kładziemy się na brzuchu, ręce kładziemy pod czoło, nogi wyprostowane w kolanach, zaczynamy ruch od wciśnięcia kolców biodrowych w matę i następnie unosimy jedną nogę aż do napięcia pośladka).



- **Swimming leżąc na podłodze** (pozycja jak wyżej, ale ręce prostujemy w łokciach i wyciągamy przed siebie, głowa jest lekko uniesiona, ale nie zadzieramy brody – wydłużamy kręgosłup; unosimy prawą rękę i lewą nogę do napięcia pośladka jednocześnie, potem druga strona).
- **Rolowanie kręgosłupa siedząc** (coś a'la sit up, ale robimy to kontrolowanie kręgu po kręgu) siedzimy na macie, kolana są zgięte, zaokrąglamy plecy i zaczynamy odkładać kręgosłup kręgu po kręgu (lędźwia, klatka piersiowa, szyja i głowa, a potem odwrotnie pierwszą odrywamy głowę, klatkę, lędźwia → wskazówka senior niech łapie się pod uda, będzie łatwiej).
- **Wznosy ramion w bok/w przód siedząc na krześle/fawce.**
- **Uginanie przedramion/wyprosty przedramion** (raczej unikać pracy na triceps nad głową – tutaj zagrożeniem może być nadciśnienie).
- **Pompki przy ścianie lub na podwyższeniu pod rękami.**
- **Podciąganie na TRX** (na siłowni) świetnie zapracują plecy i ramiona.

#### Czego unikać?

Seniorzy nie powinni wykonywać treningów typu HIIT (high intensity interval training), nie powinni wykonywać ćwiczeń zbyt szybko, o dużej intensywności czy dużym obciążeniu.

#### Relaksacja/rozciąganie

Ważne jest, aby senior także porzciągał ciało, tak aby mięśnie mogły się regenerować, uelastyczniać.



## Rozdział 7. Skuteczne metody aktywizowania seniorów.

Badanie z 2018 r. Eurobarometr 472 „Sport i aktywność fizyczna” wykazało, że 61% osób w wieku powyżej 55 lat NIGDY nie uprawia sportu. Głównymi przyczynami nieuprawiania sportu są: brak czasu, brak motywacji lub zainteresowania, niepełnosprawność lub choroba, fakt, że jest on zbyt drogi, brak przyjaciół do wspólnego uprawiania sportu, brak odpowiedniej lub dostępnej infrastruktury sportowej blisko domu.

**Uprawianie sportu przynosi wiele korzyści - oprócz poprawy kondycji fizycznej, zapewnia optymizm, energię i otwiera ludzi na świat!**

### Co zatem powinniśmy zrobić, aby zmotywować osoby starsze do uprawiania sportu?

W naszym społeczeństwie panuje przekonanie, że sport jest męczący, zbyt trudny dla seniorów. Dlatego musimy rozpocząć naszą dyskusję od przełamania tego stereotypu. Musimy pokazać wszystkie zalety uprawiania sportu, takie jak (w oparciu o wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej):

- Zmniejszone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.
- Zapobieganie i/lub opóźnianie rozwoju nadciśnienia tętniczego oraz lepsza kontrola ciśnienia tętniczego u osób cierpiących na wysokie ciśnienie krwi.
- Prawidłowa funkcja sercowo-płucna.
- Utrzymane funkcje metaboliczne i niska zapadalność na cukrzycę typu 2.
- Zwiększone wykorzystanie tłuszczu, które może pomóc w kontrolowaniu masy ciała, zmniejszając ryzyko otyłości.
- Obniżone ryzyko niektórych nowotworów, takich jak rak piersi, prostaty i jelita grubego.
- Lepsze trawienie i regulacja rytmu jelitowego.
- Utrzymanie i poprawa siły i wytrzymałości mięśni, co powoduje wzrost zdolności funkcjonalnej do wykonywania czynności życia codziennego.
- Zachowane funkcje motoryczne, w tym siła i równowaga.
- Utrzymywanie funkcji poznawczych i zmniejszenie ryzyka depresji i demencji.
- Niższy poziom stresu i związana z tym poprawa jakości snu.
- Poprawiona samoocena oraz większy entuzjazm i optymizm.
- Zmniejszona nieobecność w pracy (zwolnienie chorobowe).
- U osób starszych mniejsze ryzyko upadku oraz zapobieganie lub opóźnianie chorób przewlekłych związanych ze starzeniem się.

Dobrze jest również zaprezentować silny związek między systematyczną aktywnością a lepszą kondycją fizyczną, zdrowiem i nastrojem. **Uprawiając sport czujemy się znacznie lepiej, zdrowiej i szczęśliwiej.** Nie bój się podkreślać faktu, że kiedy jesteśmy aktywni, nasza niezależność rośnie. To bardzo ważna informacja dla osób starszych, które często czują się zestresowane, ponieważ są uzależnione od innych. Aktywność fizyczna czyni je niezależnymi w wielu aspektach codziennego życia!

### Oto 5 przydatnych wskazówek:

- **Znajdź grupę do wspólnych ćwiczeń.**

Ćwiczenia w grupie mogą zachęcić seniora do podjęcia aktywności fizycznej. Rówieśnicy z grupy mogą dzielić się wskazówkami nie tylko w zakresie sportu, co wzmocni ich osobiste relacje.

- **Zapewnij nagrody.**

Kiedy senior osiągnie cel sportowy, nagradzaj go ulubioną rzeczą, jak np. biletami do teatru czy kartą podarunkową do wykorzystania w lokalnym sklepie. Myśl o otrzymaniu nagrody po osiągnięciu celu może zmotywować seniora do częstszych ćwiczeń.



- **Zacznij od małych kroków.**

Daj seniorowi łatwe zadanie do ukończenia zamiast nieosiągalnego celu. Przykładem małych kroków jest ćwiczenie przez 30 minut dwa razy w tygodniu i stopniowe zwiększanie intensywności do 30-45 minut co najmniej cztery razy w tygodniu.

- **Zaprezentuj korzyści.**

Pomaganie seniorowi w wizualizacji korzyści płynących z ćwiczeń może być odpowiednią strategią motywacyjną. Senior może pomyśleć o tym, jak poranny spacer po okolicy pozwoli mu spotkać przyjaciół podczas wdychania świeżego powietrza i zwiększania wytrzymałości. Omówienie pozytywnych korzyści płynących z ćwiczeń może zmotywować seniora do większego wysiłku, nawet jeśli ćwiczy on tylko 15-30 minut co drugi dzień.

- **Spraw, by ćwiczenie było zabawą.**

Ćwiczenia promują dobre zdrowie fizyczne, łagodzą nudę i wzmacniają zdrowie emocjonalne. Znajdź zabawne przykłady ćwiczeń, które senior może zrobić i upewnij się, że zmieniasz rutynę tak często, jak to możliwe. Aktywność może obejmować taniec, pływanie, kręgle czy piesze wycieczki. Kiedy seniorzy dobrze się bawią podczas ćwiczeń, na pewno będą je kontynuować.

Obecnie bardzo łatwo jest znaleźć oferty sportowe dla seniorów. Jest wiele zajęć sportowych poświęconych tej grupie ludzi, a często są one nawet bezpłatne. Rozejrzyj się, poproś znajomych, wyszukaj w Internecie, a znajdziesz najlepszą opcję dla swojego seniora. Jeśli nie, **zawsze możesz wyjść razem na zewnątrz i spędzić czas nie tylko aktywnie, ale także w rodzinnej atmosferze.**



## Rozdział 8. Trening pamięci kluczem do zmniejszenia ryzyka demencji.

Naukowcy wykazali, że co cztery sekundy na całym świecie wykrywany jest jeden nowy przypadek demencji, co pozwala zakładać, iż do 2050 r. ponad 115 milionów ludzi będzie miało demencję (źródło: <https://www.webmd.com/alzheimers/guide/preventing-dementia-brain-exercises#1>). Dlatego niezwykle ważne jest, aby opracowywane były nowe metody zwalczające tę chorobę wszelkimi możliwymi środkami i na wszystkich możliwych obszarach. Niektóre badania medyczne pokazują, że kiedy ludzie utrzymują aktywność umysłu, ich umiejętności myślenia są mniej narażone na zanikanie. Dlatego gry, łamigłówki i inne rodzaje treningu mózgu mogą spowalniać utratę pamięci i demencję. Udowodniono, że nasz mózg działa w podobny sposób jak nasze mięśnie: musimy dbać o jego ruch, tylko w ten sposób mózg zachowa swoją moc i elastyczność. Badania od dawna łączyły ćwiczenia fizyczne z poprawą zdrowia mózgu. W badaniu przeprowadzonym na University of British Columbia z udziałem 86 kobiet w wieku od 70 do 80 lat z prawdopodobnymi łagodnymi zaburzeniami poznawczymi wykazano, że ćwiczenia aerobowe zwiększyły objętość hipokampu, który jest ważnym predyktorem funkcji pamięci (źródło: <https://www.webmd.com/alzheimers/guide/preventing-dementia-brain-exercises#1>).

**Jeśli wykonujemy ćwiczenia mózgu regularnie, nasza zdolność do myślenia, uczenia się, zapamiętywania i podejmowania decyzji poprawi się i pozwoli nam myśleć szybciej, lepiej łączyć różne informacje i zapamiętywać więcej.**

Istnieje kilka rodzajów treningu pamięci, niektóre poprawiają nasze zdolności przestrzenne, pozwalając nam zrozumieć przestrzeń, wpływają na naszą pamięć o tym, co widzimy, pomagają nam orientować się w terenie. Rozwiązywanie zagadek, znajdowanie różnic może pomóc w tym właśnie obszarze. Inne rodzaje treningu pamięci poprawiają umiejętności językowe, które są ważne dla wyrażania naszych myśli i mogą być trenowane w zakresie wyszukiwania słów o tym samym lub przeciwnym znaczeniu, rozwiązywania krzyżówek i łamigłówek czy budowania zdań. Ostatni rodzaj ćwiczeń z pamięcią trenuje nasze zdolności matematyczne w związku z liczbami, takie jak liczenie w pamięci i rozwiązywanie zagadek matematycznych. Ponieważ demencja jest problemem osób starszych, których liczba stale rośnie w całej Europie, wiele instytucji i organizacji działających w różnych sektorach, w tym w służbie zdrowia i edukacji, koncentruje swoje działania na poszukiwaniu metod i programów łagodzenia, a nawet zapobiegania demencji lub utraty pamięci.

### Przykłady gier wzmacniających pamięć:

- **Odgadywanie przypraw i ziół podczas gotowania.**

**Instrukcja:** Jest to przykład ćwiczenia pamięci, które można wykorzystać np. podczas gotowania. Do tego ćwiczenia potrzebne będą różne przyprawy i/lub zioła, małe pojemniki lub talerze i coś do zakrycia oczu. Przed każdą częścią ćwiczenia prowadzący instruuje uczestników o zadaniu.

**Opis zadania:** Prowadzący przygotowuje przyprawy oraz zioła i umieszcza je w różnych pojemnikach lub na różnych talerzach. Uczestnicy wykonują ćwiczenie po kolei. Oczy każdego uczestnika są zasłonięte, a następnie prowadzący lub inny uczestnik podstawi pod nos talerze/pojemniki z różnymi przyprawami lub ziołami. Uczestnik musi odgadnąć, które zioła lub przyprawy wąchał. Prowadzący może zdecydować, czy powiedzieć przed rozpoczęciem zadania, które zioła i przyprawy przygotował.

**Czas trwania zadania:** około 15 minut, w zależności od liczby uczestników.

- **Powtarzanie zdań od tyłu.**

**Instrukcja:** Jest to przykład ćwiczenia pamięci, które można wykorzystać podczas dowolnego rodzaju kursu językowego. Nie są potrzebne żadne dodatkowe przyrządy do ćwiczenia. Uczestnicy kursu mogą siedzieć na swoich zwykłych miejscach.

**Opis zadania:** Prowadzący dzieli uczestników w pary. Jedna osoba mówi krótkie zdanie w języku angielskim (lub innym języku). Druga osoba z pary musi powtórzyć zdanie, ale od tyłu. Każda osoba może wypowiedzieć 5 różnych zdań, a następnie zamieniając się miejscami.

**Czas trwania zadania:** około 10 minut, w zależności od liczby uczestników.





- **Zapamiętywanie i powtarzanie rytmu podczas zajęć tanecznych.**

**Instrukcja:** Jest to przykład ćwiczenia pamięci, które można wykonać podczas wszelkiego rodzaju zajęć tanecznych. Uczestnicy stoją w linii lub w kole.

**Opis zadania:** Jeden z uczestników pokazuje kroki w określonym rytmie. Ruchom może towarzyszyć głośne liczenie lub nie. Inni uczestnicy próbują zapamiętać rytm i powtórzyć go później razem. Każdy uczestnik może trzy razy pokazać inny rytm.

**Czas trwania zadania:** około 10 minut, w zależności od liczby uczestników.



## Rozdział 9. Komunikacja to umiejętność, której można się nauczyć.

„Komunikacja to umiejętność, której można się nauczyć. To jak jazda na rowerze lub pisanie na maszynie. Jeśli tylko nad nią pracujesz, możesz bardzo szybko poprawić jakość każdej części swojego życia.” (Brian Tracy). Poza poprawą jakości życia możesz poprawić jakość życia innych ludzi – tych, którzy są blisko Ciebie.

Problemy zdrowotne związane z wiekiem mogą stanowić barierę dla skutecznej komunikacji. Przewlekłe stany, takie jak demencja i utrata słuchu, a także skutki przyjmowania leków mogą komplikować rozmowy i zrozumienie. W okresach zmniejszonej klarowności interakcje mogą powodować frustrujące i, pozornie, sytuacje bez wyjścia. Istnieją jednak techniki, których można użyć, aby ułatwić interakcję ze starszymi osobami w celu stworzenia środowiska sprzyjającego komunikacji.

### Oto proste wskazówki, które pomogą zdobyć umiejętności komunikacyjne:

- **Bądź świadomy problemów zdrowotnych swojego rozmówcy.**

Starsze osoby mogą mieć problemy zdrowotne, które utrudniają mówienie i rozumienie. Pamiętaj, aby wziąć pod uwagę zdrowie danej osoby przed nawiązaniem komunikacji. Na przykład seniorzy mogą mieć problemy ze słuchem, problemy z mową czy utratą pamięci. Czynniki te komplikują komunikację. Dzięki tej wiedzy będziesz mógł dostosować metody konwersacji do rozmówcy.

- **Uważaj na otoczenie, w którym prowadzisz komunikację.**

Sprawdź otoczenie, w którym przebywasz – warunki otoczenia mogą mieć wpływ na problemy ze słuchem i mową. Czy występują jakieś zakłócające dźwięki w tle? Czy wiele osób mówi w tym samym pokoju? Czy jest jakaś nachalna muzyka? Czy są jakieś zakłócenia, które mogłyby wpłynąć na Twoją komunikację? Zapytaj seniora czy otoczenie jest dla niego dogodne. Jeśli wyczujesz jakieś niedogodności, spróbuj przenieść się w spokojniejsze i bardziej odpowiednie miejsce.

- **Mów wyraźnie, jednoznacznie i nawiąż kontakt wzrokowy.**

Seniorzy mogą mieć problemy ze słuchem. Ważne jest, aby mówić wyraźnie. Skieruj mowę w kierunku twarzy seniora – często czytają oni z ruchu warg. Nie „zjadaj” swoich słów: mów wolno i wyraźnie.

- **Dostosuj odpowiednio ton swojego głosu.**

Naucz się dostosowywać swój głos do potrzeb seniorów. Oceń otoczenie i jego związek ze zdolnościami słuchowymi danej osoby. Nie krzycz tylko dlatego, że słuchacz jest starszy. Traktuj seniora z szacunkiem, wypowiadaj się w odpowiednim dla was obojga tonie.

- **Używaj jasnych i precyzyjnych pytań i zdań.**

Nie wahaj się powtórzyć lub przeformułować zdania i pytania, jeśli poczujesz, że brakuje zrozumienia. Skomplikowane pytania i zdania mogą dezorientować seniorów, którzy mają pamięć krótkotrwałą lub utratę słuchu. Jasne i precyzyjne konstrukcje są łatwiejsze do zrozumienia.

- **Używaj bezpośrednich pytań.**

„Czy jadłeś zupę na lunch?” zamiast: „Co jadłeś na lunch?” Im bardziej precyzyjnie posługujesz się swoimi pytaniami, tym mniej trudności mają osoby starsze w zrozumieniu.

- **Zapytaj zamiast narzucaj.**

Jedną z podstawowych potrzeb wielu seniorów jest szacunek. Często pytaj zamiast narzucać podczas komunikacji ze starszą osobą. Na przykład: zamiast mówić „Zjesz dziś zupę na lunch.”, powiedz: „Czy chcesz



zjeść dziś zupę na lunch?” Zadawanie pytań daje seniorom większe poczucie szacunku. Mniej doświadczeni i sprawni fizycznie seniorzy mogą prosić o dalsze działania i niekoniecznie czekać na odpowiedź. Niech czują, że biorą udział w procesie decyzyjnym i mają pewien stopień kontroli nad niektórymi aspektami ich życia.

- **Zapytaj zamiast zakładać odpowiedź.**

Zadawaj pytania zamiast zakładać odpowiedzi. Na przykład, zamiast wyłączać światła w pokoju seniora bez pytania, zapytaj: „Wyłączyć dla ciebie światła w pokoju?” Jeśli senior zaprotestuje, pozwól mu na to lub wyjaśnij, dlaczego ważne jest, abyś to zrobił.

- **Używaj zwrotu „ja” zamiast „ty”.**

Ludzie (w tym osoby starsze) na ogół nie reagują dobrze, gdy czują, że ciągle otrzymują polecenia, co mają robić. Taki „apodyktyczny” język często przejawia się w użyciu wyrażen „ty”, po których następuje dyrektywa. Na przykład: „Musisz dziś ćwiczyć!”, „Musisz zażywać leki!”. Kiedy ludzie czują, że są regularnie atakowani, częściej reagują na to, co psychologowie nazywają „Three F’s - Fight, Flight and Freeze” (Walka, Ucieczka lub Znieruchomienie) co prowadzi do problemów behawioralnych, takich jak kłótnie, unikanie lub odmowa komunikacji. Zamiast tego używaj instrukcji, które zaczynają się od „ja”, „to”, „my”, „chodźmy” i „to”, aby przekazać wiadomości. Na przykład: „Pomogę ci dziś ćwiczyć” lub „Ważne jest, aby wziąć lek”. Tego rodzaju stwierdzenia zmuszają starszą osobę dorosłą do większej otwartości na to, co masz do powiedzenia, zachęcania do słuchania i ograniczania możliwości reakcji Walki, Ucieczki lub Znieruchomienia.

- **Zredukuj „hałas” w zdaniach i pytaniach.**

Ogranicz swoje zdania i pytania do 20 słów lub mniej. Nie używaj słów, slangu ani wypełniaczy (np. „jak”, „to znaczy” i „wiesz”). Spraw, aby Twoje zdania były krótkie i bezpośrednie.

- **Unikaj mieszanych pomysłów i pytań.**

Spróbuj logicznie zdefiniować swoje pomysły i pytania. Mieszanie pomysłów może być mylące i trudne do zrozumienia dla osób starszych. Wyrażaj jeden pomysł i przekazuj jedną wiadomość na raz. Na przykład: „Dobrze jest zadzwonić do Johna, twój brata. Później możemy zadzwonić do Susan, twojej siostry”. Bardziej skomplikowana konstrukcja brzmiałaby: „Myślę, że najpierw powinniśmy zadzwonić do twój brata, Johna, a później do siostry Susan”.

- **Jeśli to możliwe, używaj pomocy wizualnych.**

Jeśli senior ma problem ze słuchem lub pamięcią, ważne jest, aby być kreatywnym. Pomoce wizualne są bardzo wskazane. Pokaż seniorowi o czym lub o kim mówisz. Na przykład lepiej powiedzieć: „Czy odczuwasz ból w plecach (wskazując na plecy)? Czy odczuwasz ból w żołądku (wskazując na brzuch)?” aniżeli po prostu pytać „Czy odczuwasz ból lub dyskomfort?”

- **Nie spiesz się, bądź cierpliwy i uśmiechaj się.**

Szczerzy uśmiech pokazuje, że rozumiesz. Uśmiech tworzy również przyjazne środowisko do komunikacji. Pamiętaj, aby zrobić pauzę między zdaniami a pytaniami. Daj rozmówcy możliwość zrozumienia i przeanalizowania informacji czy pytań. Jest to szczególnie przydatna technika, jeśli dana osoba ma problem z pamięcią. Dostosowując się do możliwości komunikacyjnych seniora, okazujesz mu szacunek.



## Rozdział 10. Szanse i zagrożenia w pracy z seniorami: efekt czy skuteczność.

Praca z seniorem, zwłaszcza w grupie może być niezwykłą przygodą, prowadzącą do zmiany lub krętą drogą, w której senior może się zgubić. Co zatem może decydować o sukcesie w pracy z seniorem? Jakie czynniki mogą mieć znaczenie w budowaniu relacji oraz jak reagować kiedy pojawia się opór przed zmianą?

### Prowadzący.

Warto uświadomić sobie, iż odbiorcą naszej usługi, wiedzy czy warsztatu pracy będzie osoba dorosła. Tak, my też jesteśmy dorośli, jednakże nasz odbiorca to senior. Więcej lat przeżył, więcej doświadczył i napotkał zapewne na swojej drodze wielu ciekawych ludzi i specjalistów. Aby być gotowym pomagać innym, niekiedy my sami (specjaliści) musimy pokonać swoje obawy, przekonania czy bariery komunikacyjne, by senior otworzył się na aktywne uczestnictwo w oferowanej usłudze. Zbudowanie klimatu zaufania i akceptacji wymaga od prowadzącego dojrzałości w przyjmowaniu ludzi takimi jacy są, wyrażania szacunku, empatii bez nadmiernych wymagań w odniesieniu do tempa pracy. Nie okazywanie zniecierpliwienia, podążanie za grupą i pozostawianie przestrzeni na wątpliwości czy niezrozumienie treści, pozwoli płynnie przechodzić w rolę eksperta.

### Bariery, które mogą zbudować mur.

- **Spóźniony prowadzący.**

Grupa, która zebrała się w jednym określonym celu jest gotowa do pracy. Kiedy prowadzący spóźnia się na pierwsze spotkanie, jego pierwsze wrażenie jest już naznaczone przez uczestników określoną etykietą. Co czytamy w ankietach, kiedy prowadzący się spóźnił? „Niepunktualny”, „źle zaplanował dojazd”, „straciliśmy część wykładu”, „gdybym wiedział, że wykład się opóźni, to...”.

### Dobra Praktyka.

- Oszacuj czas dojazdu, zakładając najdłuższą trasę.
- Przygotuj dzień wcześniej to, co jest niezbędne na wykład, spotkanie, warsztat. Dobrze sprawdza się tzw. checklist.
- Przygotuj sobie garderobę dzień wcześniej uwzględniając pogodę.
- Dzień wcześniej nie przesuwaj godzin Twojego odpoczynku, zjedz dobry posiłek i dzień rozpocznij od dobrej jakości śniadania. Unikaj czosnku, cebuli i wzdymających potraw.
- Powodzenia!

- **Sala nieprzygotowana do warsztatu.**

Wyobraź sobie, że przyjeżdżasz na czas, masz swoje pięć, dziesięć minut na przygotowanie się do warsztatu. Wchodzisz do sali ... a tam właśnie skończył się warsztat kulinarny. Zapachy unoszą się w sali, resztki potraw pozostawione są na stołach. Twój uczestnicy z lekkim rozczarowaniem patrzą na salę – mieli nadzieję, że ten poczęstunek będzie dla nich. Co przeczytasz w ankiecie ewaluacyjnej? Nie trudno się domyślić. Zatem bez względu na fakt, kto odpowiadał za stronę logistyczną, sprawdź wcześniej czy sala spełnia Twoje wymagania, by grupie dobrze się pracowało. Jako prowadzący myśl o komforcie zarówno swoich uczestników, jak i Twoim.

### Dobra Praktyka.

- Opisz wynajmującemu wymogi sali/przestrzeni, z której planujesz korzystać.
- Bądź asertywny wobec odpowiedzi „jakoś to będzie”, „jak Pan/Pani przyjedzie to zobaczymy co da się zrobić”.
- Poproś o potwierdzenie przyjęcia zlecenia drogą mailową.
- Mimo wszystko bądź przed czasem, zawsze zdążysz zareagować.



- **Niedziałający sprzęt.**

Tak, to także nierzadkie, pomimo iż funkcjonujemy w czasach z nieograniczonym niemal dostępem do multimedii. Jak mawia stare przysłowie: „Umiesz liczyć, licz na siebie”. W istocie przysłowie to odnosi się do dwóch modeli. Pierwszy: wszystko mam swoje – o nic się nie proszę. Są tu oczywiście plusy i minusy. Do największych minusów zalicza się konieczność dźwigania, czasem nie najlżejszych sprzętów. Drugi model: współpracuję. I ten istotnie idzie z duchem czasu. Jednak odnosząc się do trudności, jakie możesz sam wygenerować – patrz wyżej, warto dokładnie i wcześniej sprawdzić przestrzeń, w której będziesz pracował. Rodzaj wtyczek, Wi-Fi, połączeń i innych algorytmów, które są niezbędne do wykonania powierzonego Ci zadania.

**Teraz, kiedy jako prowadzący jesteś już gotowy, warto zwrócić uwagę na elementy procesu formowania się grupy, z którą będziesz pracował.**

#### **Dlaczego na początku spotkania może pojawić się opór?**

- Własne doświadczenia uczestników, nie zawsze pozytywne.
- Przekonania, że to (spotkanie, ćwiczenie) nic nie da (nie pomoże).
- Lęk przed niezrozumieniem polecenia, informacji (wycofanie się z aktywnego uczestnictwa).
- Skrępowanie (wygląd, sprawność, poziom intelektualny).
- Obawa przed porażką, np. nie wykonanie ćwiczenia, testu.

#### **Dobra Praktyka.**

Warto rozpocząć spotkanie od rozładowania napięcia. Na początku można odnieść się do typowych spostrzeżeń dotyczących dojazdu, pogody. Warto przy tym komunikować się językiem korzyści, pomocne sformułowania to: miło Państwu widzieć, cieszy mnie, że ładna pogoda ułatwiła Państwu przybycie, czy też: dobrze, że mimo deszczu spotykamy się w komplecie.

#### **Pomocne sformułowania:**

- *Cieszę się na spotkanie z Państwem, w którym będziemy mogli wymienić się doświadczeniami (otwartość na pytania, uwagi, sugestie).*
- *Z doświadczenia wiem, że niektóre zagadnienia, ćwiczenia mogą okazać się na pierwszym spotkaniu trudniejsze (uwzględnienie obawy, odniesie się do wspomnień, uwzględnienie, brak elementu zaskoczenia).*
- *Liczę, że każdy z Państwa ubrał się wygodnie – co jest istotne, by czuć się swobodnie (w przypadku aktywności).*
- *Proszę odważnie zgłaszać kiedy treść ćwiczenia będzie niejasno przeze mnie sformułowana (przeniesienie odpowiedzialności ze słuchacza na prowadzącego w celu uniknięcia lęku słuchaczy przed zadaniem pytania, bądź prosimy o powtórzenia).*

#### **Różne role uczestników szkolenia, warsztatów i spotkań.**

Znając zróżnicowane role, jakie świadomie, bądź nieświadomie może odgrywać uczestnik naszego spotkania, możemy tak modelować pracę grupy, by osiągnąć poziom równowagi dla wszystkich odgrywanych ról (za: Belbin, 1993, 2003; Kozusznik, 1998). Wybrane role:

- **Praktyczny organizator** – uczestnik nastawiony na działanie. W czasie spotkania będzie dążył do rozpoczęcia części praktycznej, sprawdzającej. Jest chętny do pomocy, współdziała – z lekkim swoim przewodnictwem. Idealny słuchacz, kiedy przychodzi moment na sformułowania: *jak Państwo widziecie tę zmianę, kto z Państwa chcieliby zacząć, jak Państwo myślą czy to rozwiązanie mogłoby się sprawdzić.*



- **Naturalny lider** – osoba kontrolująca przebieg ćwiczenia, stara się, by ćwiczenie było przeprowadzone zgodnie z poleceniem prowadzącego. Idealny słuchacz, kiedy przychodzi moment na sformułowania: *Czy chcieliby Państwo coś dodać do tego stwierdzenia, czy ktoś z Państwa ma inne doświadczenia, pomysły, rozwiązania jak zacząć tę zmianę, to ćwiczenie?*
- **Człowiek akcji** – osoba aktywna, dominująca i impulsywna. Dość szybko irytuje się. Osoba ukierunkowana na szybki efekt. Idealny słuchacz, kiedy przychodzi moment, gdy grupa nie rozpoczyna pracy, ma wiele wątpliwości jak zacząć, czy zacząć.
- **Siewca** – osoba niekonwencjonalnie myśląca, poszukująca alternatyw, ciekawostek. Ma bogatą wyobraźnię. Rozważa, snuje opowieść, że pewne rozwiązania, choć niesprawdzone są możliwe. Może to być promotor zmiany koncepcji (nie zawsze pozytywne), lubi zasłyszane historie.
- **Człowiek – poszukiwacz** (źródeł) – uważny słuchacz, analizujący przekaz, komunikatywny, ciekawy świata – aktywny w poszukiwaniu rozwiązań. Idealny słuchacz, kiedy przychodzi moment na sformułowania: *Kto z Państwa uważa tak jak ja (i popierające mnie badania), czy uważają Państwo, iż pomimo trudnych początków widać światło w tunelu (np. naszej zmiany).*
- **Sędzia** – osoba ostrożna, dystansująca się, obserwująca przebieg. Dokonuje chłodnej oceny, raczej potrzebuje czasu, by wyrazić ocenę, opinię. Może akcentować swoją obecność poprzez powściągliwą postawę w ćwiczeniach, testach, kiedy brakuje mu informacji. Raczej nie jest entuzjastą spontanicznych wydarzeń (np. rundka, ćwiczenia zwane „przerywniki”).
- **Specjalista** – osoba uważna na doniesienia z jej dziedziny. Koncentruje się i może próbować przenieść na siebie uwagę poprzez wejście w personalną relację z prowadzącym (sprawdza go). W swojej dziedzinie czuje się pewnie. Przykładowe zwroty osoby odgrywającej rolę specjalisty, to min.: *proszę się tu zatrzymać, chciałbym więcej wiedzieć, a co Pan/Pani sądzi o ostatnich doniesieniach z zakresu.*

Jak widać w każdej grupie możemy mieć różnych „aktorów”. Jakie wskazówki dla prowadzących mogą być przydatne, by szkolenie, spotkanie czy wykład przebiegały zgodnie z założeniami i przybliżyły nas do realizacji ich celów?

- Przybądź punktualnie, uśmiechnij się i przywitaj.
- Rozładuj napięcie. Twoi słuchacze nie są pewni, czy spotkanie będzie dla nich wyzwaniem, weryfikacją tego co potrafią, czy też w dobrej atmosferze mają okazję zwiększyć swoje kompetencje (np. w zakresie ochrony zdrowia).
- Zrób wprowadzenie do spotkania, krótko opisz jego cel i model przebiegu (wykład, formuła zadania pytań, czy będzie test, jak długo będzie trwał, czy będą przerwy i inne ważne informacje porządkujące przebieg spotkania).
- Dostrzeż uczestników, podkreśl, iż autentycznie cieszy Cię to spotkanie. Ty też z niego skorzystasz.
- Jeśli obawiasz się zbyt wielu specjalistów na sali, formułuj pytania zamknięte lub z dwoma możliwymi odpowiedziami
- Jeśli na sali jest zbyt wielu specjalistów, spróbuj użyć metody „Parking”. Metoda ta pozwala podkreślić ważność zadanego (kolejnego) pytania, jednak odpowiedź na nie oddalamy w czasie – by wrócić do przedmiotu/treści spotkania.
- Reaguj bez lęku na sytuacje trudne. Należą do nich m.in. rozmowy nie na temat, rozmowy przez telefon, „prześmiewanie” się z pytania innych uczestników. Staraj się używać wówczas sformułowań nie bezpośrednio do danej osoby, określanych w trzeciej osobie. Unikniesz w ten sposób wycofania się osoby, która chciała na siebie zwrócić uwagę. Można użyć sformułowań: *słyszę, że ten temat wzbudza u Państwa wiele emocji, cieszy mnie ożywiona dyskusja - jednak byśmy mogli przejść do kolejnego bloku powinniśmy zakończyć ten wątek – jeśli czas pozowali na koniec spotkania do niego wrócimy.*
- Informacje zwrotne udzielaj korzystając z metody „na kanapkę”: jedna, dwie pozytywne, negatywna (do zmiany), pozytywna. Bądź autentyczny.
- Nie szukaj winowajców – szukaj rozwiązań.
- Nie wiesz – nie obawiaj się powiedzieć „nie wiem”. Pomyliłeś się – powiedz to.



Kiedy potrafisz wzbudzić u osób utożsamienie z tematem, który im przedstawiasz, pobudzić tak uwagę, aby zobaczyli w tym co prezentujesz ziarno prawdy dla siebie, sprawisz, że Twój odbiorca stanie się bardziej otwarty i gotowy na to co mu oferujesz.

**Otwartość na współpracę, pobudzanie do refleksji, umożliwianie wyrażenia zdania i opinii to niezbędne elementy w procesie pracy z innymi nad zmianą.**





## Rozdział 11. EduSenior – nigdy nie jest za późno na naukę.

Starość nie musi być okresem, kiedy zwalniamy tempo naszego życia. To idealny czas na zrobienie czegoś dla siebie - nauczenie się czegoś nowego, na co nie miało się wcześniej czasu. Seniorzy powinni dbać o swoje wykształcenie, zdobywać nowe umiejętności i poszerzać horyzonty. Mają do tego predyspozycje i możliwości, a co ważne, mogą wiele z tego zyskać.

Na naukę nigdy nie jest za późno!

### Powody, dla których seniorzy powinni kontynuować naukę:

- **Wzrost pewności siebie.**

Na pewność siebie mogą wpływać dwie rzeczy: wiara w siebie oraz zaufanie swojemu poziomowi kompetencji, który wynika z wiedzy, doświadczenia i posiadanych umiejętności.

- **Zwalczanie nudy.**

Wyzwania pomagają walczyć z nudą. Warto wykorzystywać każdą okazję, aby się doksztalić i nauczyć czegoś nowego, wziąć udział w kursie, czytać, oglądać konferencje lub uczestniczyć w seminariach internetowych w swoim obszarze zainteresowań.

- **Utrzymanie mózgu w dobrej kondycji.**

Uczenie się utrzymuje mózg na wysokim poziomie. Mózg to mięsień, który należy utrzymywać w formie, dając mu nowe wyzwania i możliwości uczenia się i rozwoju. Ciągłe uczenie się może spowolnić fizyczny proces choroby Alzheimera.

- **Nauka praktycznych umiejętności życiowych.**

Oprócz wiedzy zawodowej, którą zdobywamy w szkole lub w pracy, ważne jest, aby uczyć się praktycznych umiejętności, takich jak zarządzanie finansami, doskonalenie umiejętności komunikacyjnych, a także podstawowych umiejętności obsługi komputera. Kursy w takich zakresach tematycznych są łatwo dostępne online dla studentów w każdym wieku!

- **Pozytywny przykład dla wnuków.**

Warto dawać dobry przykład wnukom, pokazując im ciężką pracę nad samodoskonaleniem i kontynuowaniem edukacji.

- **Nauka dla rozrywki.**

Nauka może być świetną szansą na rozrywkę. Wystarczy wziąć udział w kursie, który się nam podoba, takim jak gotowanie, fotografia, frezowanie czy pisanie. Nigdy nie wiadomo, jakie inne zainteresowania można wówczas odkryć!

- **Spokojny sen.**

Tak jak wtedy, gdy ćwiczy się fizycznie ciało, kiedy ćwiczy się umysł, on także się męczy. Nauka to nic innego jak ćwiczenie umysłu!



- **Zachowanie zdrowia.**

Nauka ma pewne nieoczywiste korzyści zdrowotne. Uporządkowanie i praktykowanie technik zarządzania czasem może pomóc w zmniejszeniu poziomu stresu w naszym życiu. Poznanie podstaw żywienia ułatwi właściwy dobór diety. Odkrywanie szkoleń z zakresu żywienia czy sportu może zainspirować do dbania o swoje ciało.

- **Zdobywanie nowych przyjaciół.**

Zajęcia na uniwersytecie są doskonałym miejscem do poznawania nowych, interesujących ludzi.

Najważniejszą rzeczą jest podjęcie decyzji o zmianie: **tak, spróbuję!** To pierwszy i zarazem najtrudniejszy krok, ale warto go podjąć, nie z obowiązku, ale przede wszystkim dla własnej satysfakcji.

Uniwersytety Trzeciego Wieku stają się coraz bardziej popularne i można je znaleźć w prawie każdym większym

#### **Dobrze wiedzieć - poznaj EPALE!**

EPALE to ogólnoeuropejska wielojęzyczna platforma internetowa skierowana do specjalistów z zakresu uczenia się dorosłych. Dzięki platformie zyskują oni możliwość nawiązywania kontaktów, wymiany doświadczeń, planowania wspólnych działań oraz publikowania i komentowania treści. Platforma umożliwia również dostęp do informacji o wydarzeniach ważnych dla kadry edukacji dorosłych i o trendach w sektorze, a także do najnowszych dokumentów, materiałów i wyników badań. Korzystanie z EPALE jest bezpłatne.

**Więcej informacji: [www.epale.ec.europa.eu](http://www.epale.ec.europa.eu)**

mieście. Oferują różnorodne zajęcia, więc seniorzy bez wątpienia znajdą coś dla siebie.



## Rozdział 12. Wolontariat może odmienić życie seniora.

Praca w roli wolontariusza może odmienić życie seniorów, ale zbyt mało ludzi wciąż jest tego świadomych. Wolontariat może pomóc osobom starszym wyjść z ubóstwa, dając im nowe umiejętności i pewność siebie, a także pomóc w integracji społecznej. Ma to szczególną wartość dla osób najbardziej wykluczonych z rynku pracy, takich jak osoby niepełnosprawne, czy właśnie osoby starsze. Istnieje wiele powodów, dla których ludzie nie podejmują się wolontariatu. Bariery w przypadku seniorów mogą być: zły stan zdrowia, ubóstwo, brak połączeń transportowych lub obowiązki opiekuńcze, takie jak opieka nad wnukami czy współmałżonkiem. Ankieta opracowana przez Volunteeringmatters UK podaje, iż mniej niż 13% osób w wieku powyżej 55 lat chętnie zdobywa kwalifikacje poprzez wolontariat, w porównaniu do 72% młodych ludzi (w wieku 13-24 lata). Z drugiej strony 94% respondentów w wieku 65 lat stwierdziło, że wolontariat pomógł im znaleźć cel dający satysfakcję.

Osoby starsze nie potrzebują wyłącznie dostępu do możliwości pracy jako wolontariusze, potrzebują także a nawet przede wszystkim ciągłego wsparcia, aby jak najlepiej wykorzystać swoje doświadczenie oraz skupić się na swoich indywidualnych potrzebach. Dostępne badania dowodzą, że wolontariat wśród osób starszych jest korzystny, ponieważ poprawia kondycję fizyczną, sprzyja wzajemnemu zaufaniu, tolerancji i empatii dla innych oraz szacunku dla wspólnego dobra.

Badania dowodzą, iż osoby starsze mogą doświadczyć zupełnie innych efektów w wyniku wolontariatu aniżeli ludzie młodszy. Biorąc pod uwagę wskaźniki zachorowalności i umieralności, można wysnuć wniosek, iż wolontariat pozytywniej wpływa na dobre samopoczucie seniorów. Wynika to z faktu, że starsi wolontariusze są bardziej aktywni niż osoby młodsze. Ponadto, seniorzy rzadziej angażują się w inne działania, takie jak praca zawodowa czy wychowywanie dzieci, dlatego też wolontariat może mieć większy wpływ na ich samopoczucie.

### Korzyści z wolontariatu dla osób starszych:

- satysfakcja życiowa,
- nowe doświadczenie,
- poprawa jakości zdrowia,
- niezależność,
- integracja społeczna,
- wsparcie społeczne,
- rozwój umiejętności.

Wolontariat osób starszych zyskał na znaczeniu, nie tylko dlatego, że seniorzy rzadziej pełnią inne role w społeczeństwie, ale także dlatego, że czerpią oni największe korzyści z tego typu aktywności. Osoby starsze doświadczają znacznie większych korzyści zdrowotnych oraz psychologicznych z wolontariatu. Wolontariusze to ludzie bardziej zadowoleni ze swojego życia, a przede wszystkim ludzie zdrowsi!

### Co można zrobić, aby zwiększyć udział seniorów w wolontariacie?

- prowadzenie kampanii informujących o korzyściach płynących z wolontariatu,
- zwiększenie wysiłków i środków na rzecz akceptacji starszych wolontariuszy,
- rozwój i poprawa zarządzania programami wolontariackimi w odniesieniu do starszych wolontariuszy,
- usunięcie lub ograniczenie przeszkód w przystępowaniu do rekrutacji osób starszych.

Lokalne instytucje zajmujące się seniorami zaczynają dostrzegać siłę wolontariatu i znaczenie dywersyfikacji grupy wolontariuszy. Może to przełamać niektóre istniejące bariery dla wolontariatu i dać osobom starszym szansę na zmianę własnego życia a także życia innych.

**Zachęć swojego seniora do rozpoczęcia przygody z wolontariatem! Wyjaśnij korzyści, poszukaj organizacji, które rekrutują seniorów jako wolontariuszy, pomóż w zgłoszeniu, wspieraj na każdym kroku!**