



I02

MATERIAŁY SZKOLENIOWE DLA SPOŁECZNOŚCI

HEALTHY LONELINESS

Project number: 2020-1- ES01-KA204-083167



Spis treści

Wstęp	2
Czym jest samotność?	3
Zrozumienie poczucia samotności wśród osób starszych	5
Regionalne wzorce samotności oraz izolacji społecznej	8
Wskazówki i schematy – jak zwracać się do osamotnionych osób starszych	9
Lista organizacji i podmiotów z Polski pomagających osobom starszym	12



Wstęp

Ten dokument powstał w ramach projektu Erasmus+ Healthy Loneliness. Jego celem jest przedstawienie materiałów szkoleniowych przeznaczonych społeczności. Ułatwi to identyfikowanie osób starszych żyjących w samotności, pomoże im w walce z poczuciem osamotnienia oraz umożliwi udzielanie wskazówek i polecanie sprawdzonych organizacji i kontaktów do walki z poczuciem samotności. Teorie dotyczące samotności podkreślają rolę środowiska społecznego w doświadczaniu samotności. Stąd, rola społeczności w rozwiązywaniu tego problemu jest kluczowa dla procesu wspierania, identyfikowania, wykrywania i interwencji. W ten sposób generowanie świadomości i wiedzy wśród społeczeństwa na temat osamotnienia staje się potężnym narzędziem do walki z nią.

Dokument ten opisuje zjawisko samotności wśród osób starszych, jego przyczyny i konsekwencje oraz regionalne wzorce częstej samotności i izolacji społecznej w Europie. Przedstawia przykładowe wskazówki na temat tego, w jaki sposób podchodzić do osamotnionych osób starszych oraz zawiera informacje dotyczące lokalnych źródeł i przydatnych kontaktów wspierających osoby starsze w ich codziennym życiu.

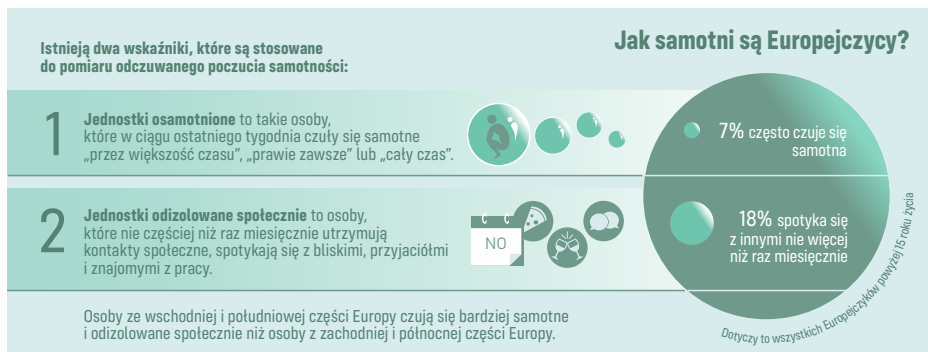
Czym jest samotność?

Samotność jest negatywnym uczuciem i stanem powodującym cierpienie emocjonalne, które wynika z rozbieżności między pożądanym a osiągniętym poziomem więzi społecznych. Choć samotność może być wspólna dla ludzi, jest i pozostaje bardzo złożonym i wyjątkowym doświadczeniem dla każdej jednostki.

W rezultacie ważne jest odróżnianie poczucia samotności od bycia samemu lub pożądanej samotności, które są stanem obiektywnym i mogą być wynikiem wolnego wyboru. Życie w pojedynkę lub pożądana samotność w celu wyciszenia lub wypoczynku nie są warunkami doświadczania poczucia samotności, ponieważ nie każdy czuje się osamotniony, gdy jest sam. Poczucia osamotnienia można też doświadczyć w obecności innych ludzi. Jednak aktywny udział w zajęciach rodzinnych i społecznych jest z reguły źródłem satysfakcji życiowej.

Samotność często kojarzy się ze strachem, frustracją, rozczarowaniem, rozpaczą, wstydem, niepokojem i tęsknotą. Ponadto zwiększa ryzyko zgonu, chorób sercowo-naczyniowych, chorób neurodegeneracyjnych i depresji. W konsekwencji, wzrasta obciążenie systemu opieki zdrowotnej.

Można zmierzyć poczucie samotności, poprzez bezpośrednie zapytanie danego człowieka o jego subiektywne odczucia dotyczące samotności. Działania pośrednie badają konkretne determinanty samotności, takie jak częstotliwość spotkań ze znajomymi czy utrzymywanie kontaktów z bliskimi, z którym można porozmawiać o sprawach osobistych.



Source: <https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans>

Skutki rozprzestrzeniania się ostatniej pandemii Covid-19 i brak wiedzy na temat radzenia sobie z chorobą, zmusiły rządy do nałożenia ograniczeń mobilności na ogólną populację, w tym lock-downów i izolacji społecznej. Środki te wywołują międzynarodową dyskusję i każdy kraj stosuje je w inny sposób (co prowadzi do różnych rezultatów i sytuacji). W kilku badaniach opartych na ankietach i analizach demograficznych stwierdzono, że nastąpi wzrost problemów ze zdrowiem psychicznym jako wynik obecnej pandemii, co może być szczególnie istotne dla osób starszych mierzących się z wieloma chorobami.

Kompleksowa opieka nad osobami starszymi to opieka prewencyjna, która w całości zaspokaja potrzeby każdego człowieka przez całe jego życie. Dotyczy to zarówno potrzeb fizycznych, biologicznych, jak i poznawczych, emocjonalnych, społecznych oraz potrzeby przynależności do społeczności i społeczeństwa.

Zrozumienie poczucia samotności wśród osób starszych

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niepożądana samotność jest jednym z największych zagrożeń dla pogarszania się stanu zdrowia fizycznego i psychicznego. Jest równie niebezpieczna jak palenie i dwukrotnie bardziej zagrażająca niż otyłość. Jak podaje centrum nauki i wiedzy Komisji Europejskiej, w Europie około 30 milionów dorosłych Europejczyków często czuje się samotnych, a około 75 milionów doświadcza izolacji społecznej. Ostatnie badania pokazują, że samotność ma negatywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. W istocie, ryzyko śmierci o 26% i izolacja społeczna o 50% mogą zwiększyć ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych i demencji. Osamotnienie może również powodować zaburzenia snu i bezsenność.

Osoby starsze często zmagają się z samotnością i izolacją społeczną z różnych powodów. Samotność jest osobistym i odmiennym doświadczeniem dla każdej osoby, wieloprzyczynowym ze względu na rolę środowiska społecznego i może być wywołana poprzez interakcję między licznymi zmiennymi lub czynnikami.

Co może przyczynić się do pojawienia się poczucia samotności¹:

- ▶ Utrata tożsamości zawodowej. W społeczeństwie, które przywiązuje dużą wagę do stanowiska pracy oraz statusu ekonomicznego, emerytura czasami oznacza utratę wartości społecznej.
- ▶ Utrata autonomii. Utrata autonomii fizycznej jest często rozumiana jako utrata całkowitej autonomii i zdolności do podejmowania decyzji w odniesieniu do wszystkich innych aspektów życia, chociaż nie jest to zgodne z rzeczywistością.
- ▶ Utrata poczucia przynależności. Związana jest z brakiem odpowiednich przestrzeni dla osób starszych. Uniemożliwia im to uczestniczenie w życiu społecznym i zapobiega kreowaniu równych szans.
- ▶ Czynniki demograficzne. Wzrost średniej długości życia i brak możliwości interakcji międzypokoleniowej poza własną rodziną.

1. <https://www.amigosdelosmayores.org/es/soledad-vejez>

- ▶ Czynniki kulturowe. Należą do nich ageizm (negatywne stereotypy i uprzedzenia w stosunku do osób starszych) oraz dyskryminacja ze względu na wiek.
- ▶ Czynniki ekonomiczne. Przewlekłe choroby, problemy z poruszaniem się i inne pogarszające się stany zdrowia mogą zostać zaostrzone przez ograniczone wsparcie społeczne.

Na funkcjonowanie osób starszych często oddziałują czynniki zewnętrzne, które mogą wpływać na ich umiejętności fizyczne, takie jak problemy zdrowotne (problemy ze słuchem, ograniczona mobilność lub niepełnosprawności i inne utrudnienia), które mogą uniemożliwić osobom starszym poznawanie nowych ludzi, wychodzenie z domu lub wykonywanie nowych czynności. Badania pokazują, że osoby starsze o złym stanie zdrowia są o 10% bardziej narażone na doświadczanie osamotnienia i izolację społeczną niż zdrowsi przedstawiciele starszych pokoleń. Podobnie, osoby starsze często stają w obliczu sytuacji, które mogą ich jeszcze bardziej odizolować, takich jak np.: separacja, rozwód, śmierć współmałżonka/i oraz przyjaciół, lub nawet niedawne usamodzielnienie się ich dzieci. Wpływa to na ich psychikę i może prowadzić do depresji, utraty witalności i entuzjazmu. Z kolei, osoby starsze o niższym poziomie społeczno-ekonomicznym i edukacyjnym często mają większe trudności w dostępie do wydarzeń kulturalnych i społecznych, usług opiekuńczych i wspierających, co również pogarsza ich sytuację.

W ubiegłym roku nastąpił znaczny wzrost odczuwania samotności i izolacji społecznej osób starszych z powodu ograniczeń nałożonych przez rządy na całym świecie w celu kontrolowania rozprzestrzeniania się wirusa Covid-19. Jednak członkowie społeczności, tacy jak sąsiedzi i członkowie rodziny, mogą przyczynić się do tego, aby osoby starsze poczuły się bardziej zintegrowane i doceniane w społeczeństwie. W okresach lockdownów, powstawały sieci społeczności w dzielnicach miast na całym świecie, zapewniające wsparcie osobom starszym, poprzez kupowanie dla nich żywności, leków, a także okazywanie wsparcia emocjonalnego. Niniejszy dokument ma na celu przedstawienie ogólnego zarysu tego zagadnienia oraz sugestii i kontaktów do organizacji i innych przedsięwzięć dla członków społeczeństwa, którzy chcieliby się zaangażować i pomóc osobom starszym w walce z poczuciem samotności.



PRZYCZYNY OGÓLNE

Żyjemy w społeczeństwie indywidualistycznym.
Wyklucza ono osoby, które nie wytwarzają dóbr i nie oferują usług



Stabe warunki
ekonomiczne



Spoczeństwo
dyskryminujące.
Seksizm



Naruszenia
ochrony danych
osobowych,
wyciek danych



Brak
wystarczających
relacji społecznych
i wsparcia rodziny



Niski poziom
umiejętności
czytania i pisania



Bariery
architektoniczne



Osoby owdowiałe



Osoby w separacji

SPOŁECZNOŚCI, NA KTÓRE ODDZIAŁUJĄ TE CZYNNIKI

OSOBY STARSZE
KOBIETY



Osoby z niepełnosprawnościami
i/lub zależne od innych



Osoby nie mające rodziny
lub doznające silnego wykluczenia
na tle migracyjnym



Osoby narażone
na wykluczenie społeczne

KIEDY JEST DOŚWIADCZANE?



CODZIENNIE

- tuż po obudzeniu się
- podczas posiłków
- po południu
- w nocy

11

W DANYCH MOMENTACH

- rocznice, Boże Narodzenie, imprezy, święta
- choroby, wizyty u lekarzy, hospitalizacje
- sprawy urzędowe i związane z bankowością
- robienie zakupów
- dbanie o dom
- utrata bliskich i przeżywanie żałoby

JAKIE MA SKUTKI?

FIZYCZNE

- zaniebdywanie się: niedożywienie, nieutrzymywanie nawyków higienicznych, niekontrolowane zażywanie leków
- zmiany rytmu snu
- nadciśnienie, choroby sercowo-naczyniowe i wieńcowe



PSYCHICZNE

- zachowania ryzykowne: zażywanie substancji psychoaktywnych
- depresja, apatia, bierność
- izolacja
- lęk



SPOŁECZNE

- przepetnione oddziały opieki zdrowotnej
- wzrost ryzyka ubóstwa (w szczególności wśród kobiet)
- niedostosowane do potrzeb warunki mieszkaniowe



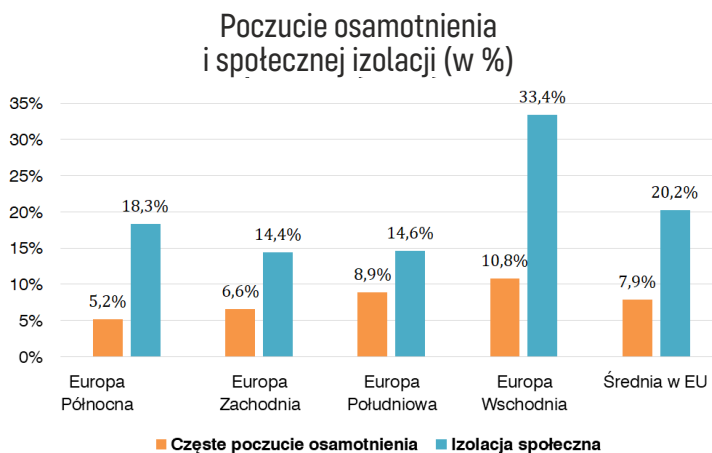
Regionalne wzorce samotności oraz izolacji społecznej

Według WCB (Wspólnotowe Centrum Badawcze) około 7% dorosłych Europejczyków często czuje się samotnych. Liczba ta wzrasta do 10% w Europie Wschodniej. Najniższy odsetek osób, które czują się samotne, występuje w Europie Północnej.

Jeśli tylko 7% dorosłych w Europie czuje się samotna, analiza pokazuje, że o wiele więcej dorosłych w Europie (18%, czyli około 75 milionów ludzi) jest w rzeczywistości odizolowana społecznie.

Różnice między krajami są również znacznie większe w tym obszarze niż w przypadku subiektywnej samotności. Wzorce regionalne mogą wyjaśniać niektóre różnice w indywidualnych cechach populacji w Europie, ale są również kształtowane przez szerszy kontekst społeczno-kulturowy.

W Europie Południowej i Wschodniej więzi rodzinne są silne. Kohabitacja między osobami starszymi a ich dorosłymi dziećmi jest częstsza niż w Europie Zachodniej lub Północnej. Oczekiwania dotyczące więzi społecznych mogą zatem być wyższe w niż w innych obszarach.



Wskazówki i schematy

– jak zwracać się do osamotnionych osób starszych

Istnieje kilka czynników, które mogą wskazywać, że starsza osoba zmagą się z poczuciem samotności, takich jak brak apetytu, zwiększenie ilości czasu spędzanego w domu, zmiana nawyków zakupowych, zmniejszenie interakcji społecznych i zmiana rutyn, zaburzenia snu, pogorszenie wyglądu i higieny.

Jeśli znasz kogoś, kto może czuć się osamotniony, możesz pomóc poprzez:

- ▶ **Bycie dla niego wsparciem:** czasami osoby starsze i ich opiekunowie mogą izolować się od społeczeństwa, nie zdając sobie z tego sprawy. Możesz sprawdzić ich samopoczucie, odwiedzając ich lub dzwoniąc. Zapytaj ich, jak się czują lub czy możesz coś zrobić, aby im pomóc. Jest to znaczne pocieszenie i podniesienie na duchu gdy ma się kogoś, kto chce Cię wysłuchać.
- ▶ **Bycie cierpliwym:** samotność często wiąże się ze słabym zdrowiem fizycznym lub psychicznym, co oznacza, że osoby starsze mogą również stać się drażliwe lub czuć się niezrozumiane przez innych. Będąc wobec nich cierpliwym, możesz ich wspierać i pomagać im w nawiązywaniu nowych kontaktów społecznych, które pozwolą im poradzić sobie z poczuciem samotności. Każda osoba to wyjątkowa jednostka i może potrzebować innego rodzaju wsparcia.
- ▶ **Nauczanie korzystania z narzędzi ICT (technologii informacyjnych i komunikacyjnych):** Możesz także nauczyć osoby starsze korzystania z narzędzi ICT, takich jak WhatsApp lub Skype, aby mogły się z Tobą skontaktować, kiedy tylko będą tego potrzebować. Narzędzia ICT pozwolą im również poczuć się bardziej niezależnymi. Rozmowa przez czat wideo to także dobry sposób na utrzymywanie kontaktu z osobami starszymi, gdy nie znajdujesz się w ich pobliżu.



▶ **Adoptowanie zwierzaka:** ofiarowane towarzysztwo i bezwarunkowa miłość zwierząt domowych pomaga osobom starszym w radzeniu sobie z poczuciem samotności. Zwierzęta przyczyniają się również do obniżenia ciśnienia krwi oraz tętna, i jednocześnie zachęcają do prowadzenia aktywnego stylu życia.

▶ **Zachęcanie do rozwijania hobby i podejmowania aktywności fizycznej, najlepiej poprzez zajęcia grupowe, w celu wzrostu dobrego samopoczucia:** nowe zajęcia mogą być korzystne dla osób starszych, ponieważ stymulują je i przyczyniają się do wzrostu ich zdrowia psychicznego i aktywności poznawczej. Może to również pomóc w tworzeniu nowych znajomości. Dobrym początkiem może okazać się przystąpienie do lokalnego stowarzyszenia, grupy tanecznej, chóru, klubu książki, szkolenia lub wolontariatu. Można również doradzić, aby dołączyli do lokalnej grupy ćwiczących osób starszych. Posiadanie większej ilości informacji i wiedzy jest zazwyczaj motywujące.

▶ **Pomoc w zdefiniowaniu i utrzymywaniu codziennych nawyków,** które obejmują higienę osobistą, posiłki, nawadnianie, aktywność fizyczną, aktywności poznawcze, codzienne bezpośrednie lub telematyczne interakcje społeczne.

▶ **Przywrócenie ich do społeczeństwa,** aby byli poinformowani o wydarzeniach i podtrzymywali interakcje społeczne. Może to być kwestia spotkań wyłącznie na filiżankę kawy lub herbaty raz w tygodniu z innymi starszymi osobami. Celem jest generowanie nowych interakcji społecznych, aby zwiększyć sieć znajomości osoby doświadczającej poczucia samotności.

▶ **Zaproponowanie im znalezienia współlokatora:** nawet jeśli większość osób uważa, że posiadanie współlokatorów jest typowe dla młodych ludzi, którzy nie zawarli małżeństwa i nie posiadają dzieci. Może to być jednak dobry sposób na nawiązanie nowych kontaktów dla osób starszych, uzyskanie dodatkowej pomocy



w obowiązkach domowych oraz nawiązanie nowych przyjaźni!

- ▶ **Zachęcanie do dbania o siebie i samoakceptację:** niektóre osoby starsze mogą zmagać się z nadwagą lub nieakceptowaniem tego, że wchodzi w etap starzenia się. Może to sprawić, że takie osoby czują się niekomfortowo i są skrępowane, co wpływa na ich samoocenę. Nie wahaj się prawić im komplementów, pozytywnie komentować i sprawiać, by poczuli się kochani.

Jeśli chcesz się zaangażować w pomoc osobom starszym, możesz skontaktować się z lokalnymi organizacjami pozarządowymi, aby je wesprzeć.

Podane ogólne zalecenia należy dostosować do każdej osoby i jej sytuacji osobistej, biorąc pod uwagę jej poziom autonomii i szanując jej życzenia. Należy unikać paternalizmu i ageizmu.

Lista organizacji i podmiotów z Polski pomagających osobom starszym

Istnieje wiele kontaktów, organizacji i społeczności, które zostały utworzone, aby pomóc osobom starszym radzić sobie z poczuciem samotności.

W Polsce istnieje wiele instytucji rządowych i pozarządowych, które na różne sposoby pomagają osobom starszym. Najważniejsze z nich to:

- ▶ Wojewódzkie instytucje rządowe zwane **Domami Pomocy Społecznej**, które przeznaczone są dla osób wymagających całodobowej opieki ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność, niezdolnych do samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym, którym nie można zapewnić niezbędnej pomocy w postaci usług opiekuńczych wynikających z indywidualnych potrzeby osób w nich przebywających.
- ▶ **Domy Dziennego Pobytu** udzielają pomocy osobom w wieku poprodukcyjnym niepodjęającym zatrudnienia, bezrobotnym emerytom i rencistom oraz niepracującym osobom z niepełnosprawnościami w organizowaniu czasu wolnego i aktywizacji społecznej poprzez: umożliwienie pobytu i wypoczynku w Domu; zaspokajanie potrzeb społecznych i kulturalnych; udział w zajęciach mających na celu utrzymanie sprawności psychofizycznej w zależności od potrzeb uczestników i możliwości Domu; zapewnienie pełnego wyżywienia.
- ▶ Fundacje pozarządowe, zazwyczaj pomagają osobom starszym poprzez prowadzenie kursów edukacyjnych lub udzielanie pomocy psychologicznej: Fundacja Promocji Zdrowia Psychicznego i Somatycznego **Vis Salutis**, **Stowarzyszenie Hipokamp** czy **CaritasŁódź**.



LAS NAVES





Projekt współfinansowany
w ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”

Project number: 2020-1- ES01-KA204-083167