



I02 **MATERIAŁY SZKOLENIOWE** **DLA OSÓB STARSZYCH**

HEALTHY LONELINESS

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



Spis treści

Wstęp	2
Ogólna opis stanu samotności	3
Odczucia, oczekiwania i lęki podczas życia samemu	5
Tworzenie nawyków oraz uczestnictwo w życiu społecznym	7
Korzystanie z narzędzi ICT (technologii informacyjnych i komunikacyjnych)	8
Prowadzenie zdrowego stylu życia	10
Ważne telefony	11



Wstęp

Aktualny dokument powstał w ramach realizowanego projektu Erasmus+ *Healthy Loneliness*. Skierowany jest do osób starszych pragnących przewyciężyć poczucie samotności i zawiera praktyczne wskazówki dotyczące tego jak sobie z nim radzić.

W pierwszej części dokumentu omówione zostanie zjawisko osamotnienia spotykane w obecnym społeczeństwie, a zwłaszcza w miastach partnerów zaangażowanych w projekt (Walencja, Paryż, Łódź i Coimbra). W następnej części zaprezentowane zostaną opinie osób starszych zmagających się z samotnością i osamotnieniem. W dalszej kolejności zostaną zaproponowane konkretne wskazówki dotyczące codziennego życia i angażowania się w różnego rodzaju aktywności. Na koniec, wymienione zostaną dane kontaktowe organizacji, które będą wspierać i pomagać osobom starszym w ich codziennym życiu.

Ogólny opis stanu samotności

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niechciana samotność jest jednym z największych zagrożeń pogorszenia się stanu zdrowia i decydującym czynnikiem sprzyjającym wchodzeniu osób starszych w sytuacje niesamodzielności.

Zastanów się teraz, czym jest dla Ciebie uczucie samotności?

Jak opisał(a)byś to uczucie?

Wielu badaczy uznało życie w pojedynkę na starość za jeden z głównych czynników ryzyka poczucia samotności. Jednak bycie samemu, życie w pojedynkę lub izolacja społeczna to nie to samo, co poczucie samotności. Jest to niezwykle subiektywne pojęcie i może być odczuwane tylko przez samą osobę. Nie należy lekceważyć znaczenia samotności dla dobrostanu jednostki i jej spójności społecznej. Ryzyko zgonu z powodu samotności jest porównywalne do ryzyka śmiertelności z powodu otyłości i palenia. Utrzymująca się samotność wiąże się ponadto z niezdrowymi zachowaniami, problemami psychicznymi i słabą wydajnością poznawczą. Osoby samotne również zgłaszają bardziej pesymistyczne postrzeganie świata i czują się smutniejsze.

Samotność może być mierzona bezpośrednio, poprzez pytanie ludzi o ich subiektywne poczucie samotności. Pomiary pośrednie badają konkretne determinanty samotności, takie jak częstotliwość spotkań ze znajomymi czy posiadanie w swoim gronie osób, z którym można porozmawiać na temat osobiste.

Czy wiesz, że w Europie 30 milionów dorosłych Europejczyków często czuje się samotnych?

Najważniejsze informacje

- ▶ Więcej niż **75 milionów dorosłych Europejczyków** spotyka się ze swoją rodziną lub przyjaciółmi nie częściej niż raz w miesiącu i około **30 milionów dorosłych Europejczyków** często czuje się samotnych.
- ▶ Samotność częściej występuje we **wschodniej i południowej** Europie niż w **zachodniej i północnej** części kontynentu.
- ▶ **Problemy zdrowotne, niesprzyjające warunki ekonomiczne** oraz **życie w pojedynkę** są skorelowane z wyższymi wskaźnikami samotności.
- ▶ **Samotność** dotyczy **każdej grupy wiekowej**. Mimo że osoby starsze mogą być bardziej odizolowane społecznie niż inne grupy wiekowe, nie wykazują oni częstszego poczucia samotności.

Skutki rozprzestrzeniania się ostatniej pandemii COVID-19 i brak wiedzy na temat radzenia sobie z chorobą zmusiły władze rządowe do nałożenia ograniczeń mobilności w postaci lock-downów i zwiększonej izolacji społecznej. Działania te wywołały międzynarodową dyskusję i każdy kraj prowadził je w inny sposób. W kilku badaniach opartych na ankietach i analizach demograficznych stwierdzono, że skutkiem pandemii będzie wzrost problemów ze zdrowiem psychicznym, co może być szczególnie dotkliwe dla osób starszych mierzących się już z wieloma chorobami.

Odczucia, oczekiwania i lęki podczas życia samemu

Ostatnio, w ramach realizacji projektu, przeprowadzono spotkania z osobami starszymi z Hiszpanii, Polski, Portugalii i Francji, aby zrozumieć i zdefiniować poczucie osamotnienia. Dodatkowo przeprowadzono ankietę, aby zmierzyć wpływ Covid-19 na ogólny stan zdrowia i poczucie samotności wśród osób starszych.

Osoby starsze doszły do wspólnych wniosków m.in., że na wzrost izolacji i samotności wpływają problemy ze zdrowiem (m.in. wzrost ograniczeń fizycznych, wzrost zaburzeń poznawczych, a także innych chorób związanych z wiekiem), warunki i środowisko społeczne (zmiana miejsca zamieszkania, daleka odległość od miejsca zamieszkania rodziny, życie poza centrum miasta) oraz osobiste poczucie pustki, braku sieci społecznych (rodzina, przyjaciele, sąsiedzi, inne relacje). We wszystkich krajach można zauważyć, że głównymi przyczynami samotności są zdarzenia życiowe (śmierć, choroba, wyjazdy i wyprowadzanie się dzieci), problemy zdrowotne osób starszych oraz zakończenie ich życia zawodowego. Osobiste emocje i negatywne uczucia, takie jak zły nastrój, frustracja, depresja, lęk, mogą być zarówno przyczynami, jak i konsekwencjami izolacji. Ponadto mogą pojawić się problemy fizyczne związane z samotnością (podwyższone ciśnienie krwi, problemy ze snem).

Wypowiedź nr 1:

Nawet w dużych miastach niektórzy ludzie czują się bardzo samotni, nie rozmawiają z sąsiadami i nie mają zbyt dużego kontaktu z rodziną lub przyjaciółmi.

Aby zapobiec samotności, ważne jest utrzymywanie relacji społecznych i interakcji z innymi, dzięki czemu można prowadzić aktywne życie i dzielić się nim z otoczeniem.



.Ważne jest, aby wyrażać siebie i wchodzić w interakcje z ludźmi w życiu codziennym, na przykład z sąsiadami. Może to im pokazać, że dobrze sobie radzisz lub pozwolić im poczuć potrzebę interakcji społecznych.

Istnieje wiele inicjatyw, dotyczących samotności, ale prawdziwym problemem jest dostęp do nich i poinformowanie (ze względu na technologie informacyjno-komunikacyjne, dostęp dla ludzi, ograniczenia geograficzne lub brak mobilności).

Prowadzenie aktywnego i zdrowego stylu życia ma kluczowe znaczenie dla uniknięcia poczucia samotności i izolacji.

Wypowiedź nr 2:

Rozwiązaniem byłoby promowanie wymiany usług i wiedzy między pokoleniami.

Tworzenie nawyków oraz uczestnictwo w życiu społecznym

Samotność jest główną obawą obywateli współczesnego społeczeństwa. Zjawisko to zostało uwydatnione w ostatnich latach przez kryzys finansowy dotyczący wiele krajów, ale także kryzys sanitarny wywołany pandemią Covid-19. Niektóre działania mogą być przydatne w walce z tą sytuacją:

- ▶ **Angażowanie się w zajęcia grupowe, które są przydatne dla wszystkich:** aktywność fizyczna, wydarzenia społeczne i spotkania towarzyskie gromadzące ludzi. Może to też być grupa osób, której towarzyszyć będzie „ekspert”, pomagający zrealizować interesujące ich działania.
- ▶ **Wzrost mobilności** poprzez codzienne wychodzenie przynajmniej na krótki spacer lub na zakupy. Dla osób starszych lub osób o ograniczonej sprawności ruchowej możliwość poruszania się jest niezbędna do utrzymywania więzi z innymi: spotykania się z przyjaciółmi, chodzenia na zajęcia, podejmowania różnych aktywności, itp.
- ▶ **Ponowne poznanie korzyści życia społecznego:** angażowanie się w życie lokalnej społeczności jest coraz popularniejszą alternatywą dla osób bez partnerów, zwłaszcza osób starszych.
- ▶ **Przywrócenie dialogu między ludźmi** poprzez kontakt z sąsiadami, rozmowy ze sprzedawcami, spotkaniami na kawę itp. Warto, aby miejsca publiczne tworzyły możliwości do spotkań towarzyskich, warsztatów (np. uczących umiejętności cyfrowych itp.)

Korzystanie z narzędzi ICT (technologii informacyjnych i komunikacyjnych)

Osobom starszym może czasami brakować dostatecznej wiedzy z zakresu ICT, co wyklucza ich z bycia aktywną częścią społeczeństwa. Narzędzia ICT mogą być pomostem dla osób starszych do integracji społecznej i utrzymywania kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, niezależnie od sytuacji sanitarnej, ekonomicznej czy politycznej. Zatem ważne jest, aby osoby starsze zdobyły przynajmniej podstawowe umiejętności informatyczne i potrafiły komunikować się on-line. Może to być pomoc w zakresie rozrywki, bankowości poprzez Internet i usług zdrowotnych. To pozwoli im komunikować się z innymi bez względu na odległość i czas, a także umożliwi bycie świadomym aktualnych wydarzeń i działań w ich społecznościach i zmniejszenia poczucia samotności.

Poniżej znajduje się lista linków/aplikacji on-line, które mogą być przydatne dla osób starszych:



▶ **Komunikacja:**

email, Skype, WhatsApp, Zoom, Google Meet

▶ **Serwisy społecznościowe:**

Facebook, Instagram, Twitter, YouTube

▶ **Usługi zdrowotne:**

aplikacje umożliwiające rezerwację wizyt lekarskich on-line (np. ZnanyLekarz) lub strona internetowa do zarządzania danymi dotyczącymi zdrowia (zabezpieczenia społeczne lub inne platformy)

▶ **Usługi administracyjne:**

pomoc w rozliczeniach podatkowych, e-finance i bankowość on-line, zakupy on-line, e-administracja, aplikacja mObywatel itp.

▶ **Odżywianie:**

aplikacje do skanowania produktów i mierzenia ich wartości odżywczych (np. Zdrowe Zakupy, itp.) lub aplikacje proponujące przepisy (np. Tacker jedzenia i postu YAZIO)

▶ **Aktywność fizyczna i mobilność:**

aplikacje takie jak mapy online (Google Maps, itp.), krokomierze lub lekkie ćwiczenia do wykonania samemu w domu itd. (np. strona internetowa VIVIFRAIL, kanały prowadzone przez fizjoterapeutów na YouTube takie jak: PhysYourself, Michal Boczkowski NaBoL, FizjoTerapia HD, FinityPL, Jacek Suchanowski, itp.)

▶ **Stymulacja poznawcza:**

gry stymulujące procesy poznawcze, m.in. myślenie, percepcja, uwaga, spostrzeganie, pamięć, rozumowanie, itd. (jak np. NeuroNation, Luminosity, Kahoot), wirtualne wizyty w muzeach i na wystawach związanych z kulturą, platformy do pobierania muzyki i e-booków.



Prowadzenie zdrowego stylu życia

Prowadzenie zdrowego stylu życia jest jednym z kluczowych aspektów dla zdrowego i aktywnego starzenia się. Pozostanie aktywnym i uczestniczenie w wydarzeniach społecznych oraz utrzymywanie zdrowego trybu życia pozwala wszystkim, a zwłaszcza osobom starszym, mieć życie pełne pozytywnych bodźców.

Oto kilka wskazówek dotyczących prowadzenia zdrowego stylu życia:

1. **Regularnie ćwicz w grupie.**
2. **Pilnuj swoich nawyków żywieniowych.**
3. **Skorzystaj z dostępnych testów i wizyt kontrolnych** – większość lekarzy rodzinnych może wypisać Ci skierowanie na bezpłatne badania kontrolne.
4. **Miej stałe nawyki spania** (jeżeli to możliwe w ciemnej i wygodnej sypialni).
5. **Dbaj o utrzymywanie aktywności umysłu** – wykonuj zajęcia lub poświęcaj czas na gry stymulujące umysł (naucz się języka obcego, graj w Sudoku, rozwiązuaj krzyżówki lub po prostu rysuj).
6. **Utrzymuj kontakt z ludźmi wokół Ciebie** – dzięki nowoczesnym technologiom komunikacyjnym oraz poprzez spotkania „twarzą w twarz”.



Ważne telefony

Istnieje wiele kontaktów, organizacji i sieci, które zostały stworzone, aby pomóc radzić sobie z samotnością u osób starszych.

W Polsce osoby starsze mogą kontaktować się z:

▶ **Infolinią rządową**

- infolinia skierowana wyłącznie do osób starszych (informacje o pandemii, zdrowiu i pomocy dla osób powyżej 70 roku życia)

tel: +48 22 505 11 11

▶ **Infolinią obywatelską**

HaloFon – infolinia, która jest prowadzona dla osób starszych przez osoby starsze

Telefon Życzliwości: +48 739 903 452

▶ **Infoliniami organizacji pozarządowych:**

▶ pomoc psychologiczna dla osób starszych pod telefonem Fundacja Vis Salutis
tel: +48 888 990 980

▶ Projekt „Telefon życzliwości dla osób starszych” – wspólne przedsięwzięcie zespołu fundacji Subvenio, Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych w Łodzi, Urzędu Miasta Łodzi oraz grupy wolontariuszy – **tel: +48 514 025 546**

▶ Infolinia Caritas – **tel: +48 42 639 95 81**

▶ Stowarzyszenie mali bracia Ubogich – **tel: +48 600 615 110**

▶ Stowarzyszenie Aktywny Senior – **tel: +48 791 187 238**

▶ Uniwersytet Trzeciego Wieku on-line – **tel: +48 12 312 53 28**



LAS NAVES





Projekt współfinansowany
w ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”