

# Spis treści

---

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Słowo wstępne .....                                                                | 13        |
| Przedmowa .....                                                                    | 17        |
| Podziękowania .....                                                                | 19        |
| Wstęp – zrozumieć starość ( <i>Magdalena A. Łazarewicz</i> ) .....                 | 21        |
| <b>CZĘŚĆ PIERWSZA</b>                                                              |           |
| <b>OPIEKA NAD ZDROWYM SENIOREM .....</b>                                           | <b>31</b> |
| Radzenie sobie z procesem starzenia się ( <i>Magdalena A. Łazarewicz</i> ) .....   | 33        |
| Zmiany o charakterze biologicznym .....                                            | 33        |
| Zmiany o charakterze poznawczym .....                                              | 55        |
| Aktywność i motywacja ( <i>Joanna Chylińska</i> ) .....                            | 63        |
| Przekonania na temat starości .....                                                | 64        |
| Poczucie kontroli .....                                                            | 67        |
| Poczucie własnej skuteczności .....                                                | 69        |
| Relacje osób starszych z pokoleniem najmłodszych ( <i>Marta Rządiewicz</i> ) ..... | 72        |
| Relacja dziadkowie – wnuki jako element złożonego systemu rodzinnego .....         | 72        |
| Co to znaczy „być babcią” i „być dziadkiem”? .....                                 | 73        |
| Funkcjonowanie seniora a relacje międzypokoleniowe .....                           | 74        |
| Wspólne spędzanie czasu wnuków i dziadków .....                                    | 77        |
| Rozmowy z dziećmi o starości .....                                                 | 78        |
| Zmiany w życiu rodziny a dziecięce uczucia .....                                   | 82        |
| Podsumowanie .....                                                                 | 85        |
| Seksualność seniorów ( <i>Tomasz Krasuski, Krzysztof Owczarek</i> ) .....          | 86        |
| Źródła problemów seksualnych osób starszych .....                                  | 87        |
| Aktywność seksualna seniorów .....                                                 | 89        |
| Przemoc seksualna wobec osób starszych .....                                       | 94        |
| Podsumowanie .....                                                                 | 95        |
| <b>CZĘŚĆ DRUGA</b>                                                                 |           |
| <b>ZMAGANIE SIĘ Z CHOROBA SOMATYCZNĄ W WIEKU SENIORALNYM .....</b>                 | <b>97</b> |
| Każdy choruje inaczej ( <i>Dorota Włodarczyk</i> ) .....                           | 99        |

|                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Komunikacja zależna od nastroju (Joanna Buczkowska)</b> .....                                   | 104 |
| Reakcje na zmiany stanu zdrowia .....                                                              | 104 |
| Znaczenie dobrej komunikacji .....                                                                 | 109 |
| <b>Odstępstwa od zaleceń lekarskich (Krzysztof Owczarek)</b> .....                                 | 112 |
| <b>Starzenie się osób niepełnosprawnych (Miroslawa Adamus)</b> .....                               | 115 |
| Definicja niepełnosprawności .....                                                                 | 115 |
| Wpływ czasu – trudny proces przystosowywania się do niepełnosprawności .....                       | 116 |
| Skuteczne sposoby działania – pomoc w przejściu przez proces adaptacji do niepełnosprawności ..... | 119 |
| <b>Otyłość (Agnieszka Dziurawicz-Kozłowska)</b> .....                                              | 126 |
| Metody pomiaru otyłości .....                                                                      | 126 |
| Rozpowszechnienie otyłości .....                                                                   | 129 |
| Zdrowotne konsekwencje otyłości .....                                                              | 130 |
| Psychospołeczne konsekwencje otyłości .....                                                        | 131 |
| Leczenie otyłości .....                                                                            | 133 |
| Podsumowanie .....                                                                                 | 138 |
| <b>Niedożywienie (Mariusz Jaworski)</b> .....                                                      | 139 |
| Rozpowszechnienie niedożywienia .....                                                              | 140 |
| Przyczyny niedożywienia u seniorów .....                                                           | 140 |
| Metody pomiaru niedożywienia .....                                                                 | 141 |
| Zdrowotne konsekwencje niedożywienia .....                                                         | 147 |
| Leczenie niedożywienia .....                                                                       | 147 |
| Podsumowanie .....                                                                                 | 149 |
| <b>Cukrzyca (Przemysław Mućko)</b> .....                                                           | 150 |
| Typy cukrzycy .....                                                                                | 150 |
| Jak zmniejszyć ryzyko pojawienia się cukrzycy? .....                                               | 152 |
| Jak opiekować się osobą z cukrzycą? .....                                                          | 152 |
| Podsumowanie .....                                                                                 | 156 |
| <b>Padaczka (Krzysztof Owczarek)</b> .....                                                         | 158 |
| Występowanie padaczki .....                                                                        | 160 |
| Leczenie padaczki .....                                                                            | 161 |
| Opieka nad osobami starszymi z padaczką .....                                                      | 161 |
| Czynniki prowokujące wystąpienie napadu padaczkowego .....                                         | 163 |
| Zalecenia lekarskie .....                                                                          | 165 |
| Problemy osób chorych .....                                                                        | 167 |
| Wpływ otoczenia rodzinnego .....                                                                   | 169 |
| Uczucia i emocje .....                                                                             | 170 |
| Pamięć i inne procesy poznawcze u osób starszych z padaczką .....                                  | 172 |
| Podsumowanie .....                                                                                 | 175 |
| <b>Choroba Parkinsona (Małgorzata Tomaszewska)</b> .....                                           | 178 |
| Zaburzenia nastroju .....                                                                          | 179 |

|                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Zaburzenia psychiczne .....                                                                             | 181 |
| Zaburzenia snu .....                                                                                    | 181 |
| Zaburzenia poznawcze .....                                                                              | 182 |
| Podsumowanie .....                                                                                      | 182 |
| <b>Ból przewlekły w chorobach narządu ruchu (Małgorzata Tomaszewska, Magdalena A. Łazarewicz)</b> ..... | 184 |
| Psychologia bólu przewlekłego .....                                                                     | 184 |
| Wymiary bólu .....                                                                                      | 186 |
| Czynniki nasilające ból .....                                                                           | 192 |
| Pomoc specjalistów w walce z bólem przewlekłym .....                                                    | 193 |
| <br><b>CZĘŚĆ TRZECIA</b>                                                                                |     |
| <b>SPECYFIKA OPIEKI NAD OSOBĄ STARSZĄ Z ZABURZENIAMI EMOCJONALNYMI I POZNAWCZYMI</b> .....              | 197 |
| <b>Zaburzenia nastroju (Joanna Buczkowska)</b> .....                                                    | 199 |
| Depresja .....                                                                                          | 199 |
| Lęk .....                                                                                               | 202 |
| <b>Udar mózgu (Magdalena A. Łazarewicz, Małgorzata Tomaszewska)</b> .....                               | 205 |
| Typy udarów mózgu .....                                                                                 | 206 |
| Czynniki ryzyka udaru mózgu .....                                                                       | 206 |
| Objawy udaru mózgu .....                                                                                | 209 |
| Intensywna terapia i okres leczenia szpitalnego .....                                                   | 210 |
| Konsekwencje udaru mózgu .....                                                                          | 212 |
| Problemy z motywacją chorego do aktywnego udziału w procesie rehabilitacji ....                         | 223 |
| Opieka – praca na trzy etaty .....                                                                      | 225 |
| <b>Zespół otępienny (Magdalena A. Łazarewicz)</b> .....                                                 | 228 |
| Objawy i przebieg choroby Alzheimera .....                                                              | 229 |
| Specyfika opieki nad osobą starszą cierpiącą na demencję .....                                          | 231 |
| Komunikacja z osobą starszą cierpiącą na demencję .....                                                 | 234 |
| Radzenie sobie z trudnymi zachowaniami osoby starszej<br>cierpiącej na demencję .....                   | 236 |
| <b>Zaburzenia psychiczne (Jonathan W. Britmann)</b> .....                                               | 246 |
| Podstawowe pojęcia psychiatrii i psychologii klinicznej .....                                           | 246 |
| Przyczyny powstawania i objawy wybranych zaburzeń psychicznych .....                                    | 250 |
| Metody rehabilitacji osób chorych psychicznie .....                                                     | 255 |
| Dokąd należy zgłosić się po pomoc? Organizacja opieki psychiatrycznej<br>w Polsce .....                 | 258 |
| <b>Alkoholizm (Justyna Britmann, Stanisław Wójtowicz)</b> .....                                         | 261 |
| Kryteria alkoholizmu .....                                                                              | 261 |
| Przyczyny problemów alkoholowych w wieku starszym .....                                                 | 262 |
| Rozpoznawanie objawów uzależnienia od alkoholu .....                                                    | 264 |
| Leczenie .....                                                                                          | 266 |

|                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Skutki alkoholizmu .....                                                              | 268        |
| Zaburzenia psychiczne związane z uzależnieniem od alkoholu .....                      | 268        |
| <b>CZĘŚĆ CZWARTA</b>                                                                  |            |
| <b>KU SCHYLKOWI ŻYCIA .....</b>                                                       | <b>271</b> |
| <i>Bilans życia (Sławomira Woźniak) .....</i>                                         | <i>273</i> |
| Jak pomóc seniorowi w dokonywaniu bilansu życia? .....                                | 274        |
| Wybrane sposoby prowadzenia bilansu życia .....                                       | 275        |
| <i>Czas pożegnań. Rozmowy o śmierci (Anna Jakubowska-Wińska) .....</i>                | <i>277</i> |
| Czy należy rozmawiać o śmierci? .....                                                 | 277        |
| Podejmowanie przez seniora tematu własnej śmierci .....                               | 278        |
| Umieranie jako proces psychologiczny .....                                            | 279        |
| Umieranie jako rekapitulacja życia .....                                              | 282        |
| Podsumowanie .....                                                                    | 283        |
| <i>Pomaganie rodzinie osoby chorej terminalnie (Joanna Buczkowska) .....</i>          | <i>284</i> |
| <i>Wnuki w obliczu zbliżającej się śmierci dziadków (Marta Rządiewicz) .....</i>      | <i>288</i> |
| Rozmowy z dziećmi o śmierci .....                                                     | 288        |
| Reakcje dzieci na śmierć bliskiej osoby .....                                         | 289        |
| Udział dziecka w pogrzebie .....                                                      | 290        |
| Jak pomóc najmłodszym w żałobie? .....                                                | 291        |
| <b>CZĘŚĆ PIĄTA</b>                                                                    |            |
| <b>RELIGIA I JEJ ZNACZENIE W OKRESIE STAROŚCI .....</b>                               | <b>295</b> |
| <i>Wymiar duchowy. Wiedza i religia (Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz,</i>          |            |
| <i>Krzysztof Owczarek) .....</i>                                                      | <i>297</i> |
| <i>Chrześcijaństwo (Krzysztof Owczarek, Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz) .....</i> | <i>300</i> |
| Katolicyzm .....                                                                      | 303        |
| Wyznanie rzymskokatolickie .....                                                      | 303        |
| Prawosławie .....                                                                     | 305        |
| Protestantyzm .....                                                                   | 309        |
| Świadkowie Jehowy .....                                                               | 310        |
| <i>Judaizm (Jolanta Banasiewicz, Hanna Rozenek, Krzysztof Owczarek) .....</i>         | <i>313</i> |
| Ważniejsze święta i okresy wyznawców judaizmu .....                                   | 314        |
| Judaizm a osoby w starszym wieku .....                                                | 315        |
| <i>Buddyzm (Jolanta Banasiewicz, Hanna Rozenek, Krzysztof Owczarek) .....</i>         | <i>318</i> |
| Cztery Szlachetne Prawdy Buddyzmu .....                                               | 318        |
| Najważniejsze święta .....                                                            | 320        |
| <i>Islam (Krzysztof Owczarek, Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz) .....</i>           | <i>322</i> |
| Pięć filarów Islamu .....                                                             | 322        |
| Wybrane obrzędy muzułmanów .....                                                      | 323        |

|                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Uwagi końcowe (Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz, Krzysztof Owczarek)</b>                                        | 325 |
| Znaczenie wspólnoty religijnej                                                                                       | 325 |
| Opiekun nie musi pozostawać sam                                                                                      | 326 |
| Refleksja końcowa                                                                                                    | 326 |
| <br><b>CZĘŚĆ SZÓSTA</b>                                                                                              |     |
| <b>WYBRANE ZAGADNIENIA PRAWNE DOTYCZĄCE WIEKU SENIORALNEGO</b>                                                       | 329 |
| <b>Alimenty (Janusz Kopciński)</b>                                                                                   | 331 |
| Na czym polega stan niedostatku?                                                                                     | 331 |
| Od kogo można domagać się alimentów?                                                                                 | 332 |
| Jaki jest zakres roszczeń alimentacyjnych?                                                                           | 334 |
| W jaki sposób dochodzić należnych alimentów?                                                                         | 335 |
| Kto może pomóc przed sądem w dochodzeniu alimentów?                                                                  | 339 |
| <b>Dziedziczenie (Janusz Kopciński)</b>                                                                              | 341 |
| Prawa majątkowe nie podlegające dziedziczeniu                                                                        | 341 |
| Z czego wynika prawo do spadku?                                                                                      | 342 |
| Kto dziedziczy po zmarłym, gdy nie sporządził on testamentu?                                                         | 342 |
| Kto może sporządzić ważny testament?                                                                                 | 344 |
| W jakiej formie sporządzić testament?                                                                                | 345 |
| W jaki sposób sformułować treść testamentu?                                                                          | 349 |
| Czy możliwa jest zmiana lub odwołanie testamentu?                                                                    | 353 |
| Na czym polega wydziedziczenie i co to jest zachówek?                                                                | 354 |
| <b>Zalatwianie spraw przez pełnomocnika (Janusz Kopciński)</b>                                                       | 357 |
| Rodzaje pełnomocnictw                                                                                                | 358 |
| Opłaty za pełnomocnictwo                                                                                             | 361 |
| Odwołanie pełnomocnictwa                                                                                             | 363 |
| Dokonywanie czynności przez pełnomocnika po odwołaniu pełnomocnictwa                                                 | 363 |
| Przekroczenie zakresu upoważnienia oraz działanie bez umocowania                                                     | 364 |
| Powszechne codzienne sprawy seniora, które mogą zostać zalatwione za pośrednictwem pełnomocnika (osoby upoważnionej) | 364 |
| <b>Zasilek pogrzebowy (Janusz Kopciński)</b>                                                                         | 367 |
| Co to jest zasilek pogrzebowy?                                                                                       | 368 |
| Okoliczności uzasadniające wypłatę zasiłku                                                                           | 368 |
| Osoby uprawnione do uzyskania zasiłku                                                                                | 369 |
| <br><b>CZĘŚĆ SIÓDMA</b>                                                                                              |     |
| <b>PORADNIK</b>                                                                                                      | 373 |
| <b>Zdrowie (Magdalena A. Łazarewicz)</b>                                                                             | 375 |
| W jaki sposób przygotować się do wizyty u lekarza?                                                                   | 375 |
| O czym należy pamiętać w trakcie wizyty u lekarza?                                                                   | 376 |
| Zasady bezpiecznego przyjmowania leków                                                                               | 378 |
| Co zrobić, gdy osoba starsza odmawia jedzenia lub nie ma apetytu?                                                    | 380 |

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Higiena (Magdalena A. Łazarewicz)</b> .....                                                   | 382 |
| Jak sprawnie pomóc seniorowi w umyciu się? .....                                                 | 382 |
| W jaki sposób ułatwić seniorowi ubieranie się? .....                                             | 383 |
| Jak zapobiegać „wypadkom” związanym z nietrzymaniem moczu i stolca? .....                        | 384 |
| <b>Bezpieczeństwo (Magdalena A. Łazarewicz)</b> .....                                            | 385 |
| Zapobieganie upadkom i złamaniom .....                                                           | 385 |
| W jaki sposób przekonać osobę starszą do korzystania z chodzika? .....                           | 387 |
| <b>CZĘŚĆ ÓSMA</b>                                                                                |     |
| <b>ZADBAJ O SIEBIE</b> .....                                                                     | 389 |
| <b>Wypalenie zawodowe i opiekuńcze (Magdalena A. Łazarewicz,<br/>Kornelia Maciejewska)</b> ..... | 391 |
| Rozwój, objawy i konsekwencje zespołu wypalenia zawodowego<br>i opiekuńczego .....               | 395 |
| Przyczyny wypalenia zawodowego i opiekuńczego .....                                              | 397 |
| <b>Umysł i ciało pod opieką (Magdalena A. Łazarewicz)</b> .....                                  | 403 |
| <b>Panowanie nad złością (Magdalena A. Łazarewicz)</b> .....                                     | 412 |
| <b>Asertywność (Sławomira Woźniak)</b> .....                                                     | 415 |
| Asertywne zachowanie .....                                                                       | 416 |
| Podstawowe prawa asertywności .....                                                              | 417 |
| Wybrane techniki zachowań asertywnych .....                                                      | 418 |
| <b>Radzenie sobie z mnożącymi się problemami (Magdalena A. Łazarewicz)</b> .....                 | 423 |
| Identyfikacja problemu .....                                                                     | 424 |
| Przekucie problemów na cele .....                                                                | 426 |
| Burza mózgów .....                                                                               | 426 |
| Podjęcie działania .....                                                                         | 427 |
| Dalsze postępowanie .....                                                                        | 429 |
| <b>Podsumowanie: Karta praw opiekuna osoby starszej (Magdalena A. Łazarewicz)</b> ....           | 433 |
| <b>Bibliografia</b> .....                                                                        | 435 |
| <b>Autorzy</b> .....                                                                             | 447 |