

Małgorzata Kaczmarczyk<sup>1</sup>, Elżbieta Trafiałek<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Institut Pielęgniarstwa i Położnictwa Akademii Świętokrzyskiej im. Jana Kochanowskiego w Kielcach

<sup>2</sup>Wydział Pedagogiczny i Artystyczny, Institut Pedagogiki i Psychologii, Zakład Socjologii Edukacji i Polityki Społecznej Akademii Świętokrzyskiej im. Jana Kochanowskiego w Kielcach

## Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie

### *Activating elderly people — a chance of good and satisfying aging*

#### Abstract

Aging of Polish society is becoming more and more noticeable in the recent years. That is why state institutions and community organizations take up actions aiming at raising the quality of elderly people's lives. Widely understood activating of senior citizens and future senior citizens should be one of the most important forms of these institutions' actions. The aim of this work was showing different possible forms of activity which positively influence the process of good and satisfying aging. The increasing of life activity of elderly citizens prevents their loneliness and social isolation, as well as it allows them to stay independent for a longer time.

**key words:** activity, good and satisfying aging, elderly people

#### Wstęp

Konsekwencją wyraźnego procesu starzenia się społeczeństwa polskiego, widocznego już od wielu lat, jest duża liczebność (5,7 mln) grupy osób w wieku poprodukcyjnym ( $\geq 65$  lat). Jednocześnie wydłuża się średnia długość życia mężczyzn do 70,7 roku i kobiet do 79,2 roku [1]. Wydaje się więc, że najważniejszym zadaniem polityki społecznej powinna być nie tylko troska o dalsze wydłużanie życia, ale również podejmowanie takich działań, które będą sprzyjać pomyślnemu starzeniu się. Gryglewska [2] definiuje pomyślne starzenie się jako osiągnięcie wieku starości z małym ryzykiem chorób i niedotężności, z wysoką sprawnością umysłową i fizyczną oraz utrzymaną aktywnością życiową, natomiast Wizner [3] dodatkowo zwraca uwagę na zachowanie aktywności w sferze kontaktów społecznych i towarzyskich. W procesie starzenia się istotne znaczenie ma sfera oddziaływań zewnętrznych, do których Bień [4] zali-

cza styl życia, sposób odżywiania, środowisko życia i czynniki psychospołeczne. Celem niniejszej pracy jest prezentacja różnych form aktywności wpływających na proces pomyślnego starzenia.

#### Znaczenie aktywności w życiu człowieka

Aktywność jest zdolnością do intensywnego działania; jest to energia [5], która stwarza szansę na kontaktowanie i porozumiewanie się z innymi ludźmi, co ma szczególne znaczenie w wieku starszym. Aktywność umożliwia zaspokojenie potrzeb bio-psycho-społecznych, daje poczucie satysfakcji. Jest warunkiem odgrywania ról społecznych, funkcjonowania w grupie, w społeczeństwie. Zdaniem Bień [4] brak aktywności może powodować samotność, izolację społeczną, postępującą niesprawność, a nawet przedwczesną umieralność wśród osób w starszym wieku.

Dzięgielewska [6] dzieli aktywność na trzy typy:

- formalną — działalność w różnych stowarzyszeniach społecznych, w polityce, w pracach na rzecz środowiska lokalnego, wolontariat;
- nieformalną — polegającą na kontaktach z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, sąsiadami;

Adres do korespondencji:  
mgr Małgorzata Kaczmarczyk  
Institut Pielęgniarstwa i Położnictwa  
Akademii Świętokrzyskiej  
Al. IX Wieków Kielc 19, 25–317 Kielce  
tel.: (0 41) 349 69 35

- samotniczą — obejmującą oglądanie telewizji, czytanie, rozwijanie własnych zainteresowań, hobby.

### Formy aktywności osób w starszym wieku

Osoby starsze, mając do dyspozycji dużo wolnego czasu, w miarę możliwości i potrzeb, mogą nie tylko być aktywne w sferze realizacji własnej osoby, lecz także pomagać innym ludziom. Mogą się zaangażować w działalność różnych organizacji, fundacji i stowarzyszeń, grup samopomocowych, mogą też podejmować nowe role społeczne — rodzinne (matki-ojca, teściowej-teścia, babci-dziadka) oraz społeczne (kuratora sądowego, fawnika, samorządowca) [7].

Z przeprowadzonych badań wynika, że emeryci w większości przeznaczają czas wolny na pomoc w codziennych obowiązkach dzieciom i wnukom, na uprawianie działki, oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie książek [8].

Wśród ofert aktywności społecznej skierowanych do osób starszych największą popularnością cieszą się następujące formy spędzania nadmiaru wolnego czasu:

- Uniwersytety Trzeciego Wieku prowadzące działalność edukacyjną, kulturalną, społeczną i opiekuńczą, które sprawiają, że ludzie starsi chcą się ze sobą spotykać i przebywać, chcą sobie wzajemnie pomagać, służyć bogatym doświadczeniem zawodowym i życiowym. Słuchacze UTW, jak donosi Sitarczyk [9], są najczęściej osobami zadowolonymi z życia, szczególnie z rodziny, pracy zawodowej i kontaktów towarzyskich;
- wolontariat, czyli działanie na rzecz ludzi potrzebujących, które daje poczucie użyteczności i satysfakcji z wykonywania nawet drobnych czynności. Wolontariuszy w starszym wieku spotyka się w szpitalach, hospicjach, schroniskach, gdzie odwiedzają samotne osoby; chętnie robią też zakupy, czytają książki lub prasę pensjonariuszom domów pomocy społecznej, chodzą z nimi na spacer, wystawy, do teatru lub do lokali użyteczności publicznej. Wolontariat może mieć charakter pracy indywidualnej lub grupowej — skupionej w różnych organizacjach kościelnych lub świeckich. Bezinteresowna działalność na rzecz osób potrzebujących może mieć charakter krótkoterminowy (akcyjny) i bezterminowy — stały i regularny, na przykład praca w świetlicach środowiskowych, ośrodkach pracy z dziećmi [10];
- kluby seniora, w ramach których osoby w starszym wieku mogą ciekawie i aktywnie spędzać czas, organizując wyjścia/wyjazdy do teatru czy

opery, wycieczki i wyjazdy turystyczno-plenerowe, a także uczestnicząc w różnych szkoleniach (np. kursach obsługi i korzystania z komputera i Internetu).

Interesującą i cieszącą się dużym zainteresowaniem formą spędzania wolnego czasu przez osoby w starszym wieku jest uczestnictwo w zajęciach muzycznych, które w zależności od formy aktywności mogą mieć charakter:

- pasywny, odbiorczy, oparty na słuchaniu muzyki;
- aktywny, czynny, oparty na ekspresji dźwiękowej z pomocą instrumentów lub głosu ludzkiego (śpiew);
- choreografii, rytmiki, gdzie istotą zajęć jest taniec, ruch ciała w rytmie muzyki.

Muzyka może działać uspokajająco lub aktywizująco. Godne polecenia są zajęcia reminiscencyjne, których istotą jest wspomnianie najbardziej znaczących doświadczeń osobistych. W wyniku przeglądu „dobrych” i „ważnych” momentów z własnej przeszłości łatwiej dostosować się do przyszłości. Spotkania wspomnieniowe przedstawiają ogromną wartość zarówno dla starszych uczestników, umożliwiając im wypowiedzenie własnych przeżyć i skonfrontowanie ich z doświadczeniami innych, jak i dla młodszych pokoleń, dla których są źródłem cennych wskazówek [11].

Istotnym elementem pomyślnego starzenia się jest aktywność fizyczna. Niestety u większości osób w starszym wieku obserwuje się wyraźny spadek aktywności fizycznej, która ogranicza się do codziennych czynności, takich jak: zakupy, gotowanie, sprzątanie, praca. Tymczasem zachowanie wysokiej aktywności fizycznej w wieku starszym stanowi jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia, umożliwia ludziom starszym zachowanie autonomii i niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości ich życia.

Światowa Organizacja Zdrowia proponuje, aby programy dotyczące aktywności fizycznej wśród osób starszych uwzględniały następujące reguły:

- zajęcia mogą mieć charakter indywidualny i grupowy;
- powinno się stosować różne formy ćwiczeń: elementy rozciągania (stretching), ćwiczenia aerobikowe, relaksację;
- ćwiczenia powinny obejmować formy łatwe lub o umiarkowanym stopniu trudności: spacer, taniec, pływanie, jazda na rowerze, gimnastyka;
- składowe ćwiczeń powinny obejmować trening mięśni — ćwiczenia wytrzymałościowe, trening równowagi i „elastyczności”;

- ćwiczenia powinny sprawiać radość i powodować odprężenie;
- powinny być prowadzone regularnie, jeśli to możliwe — codziennie [3].

### Podsumowanie

Okres starości jest tak samo istotnym etapem naszego życia jak każdy inny. Stanowi najbardziej zróżnicowaną fazę życia, niepodlegającą żadnym regułom, zależy bowiem od poprzednich okresów, a te przebiegają odmiennie u każdej jednostki — uważa Nowicka [7]. Starość stanowi coraz dłuższy okres życia i jest to problem dla każdego indywidualny — dalszy lub bliższy, dotyczący każdego z nas [12].

Wśród wielu czynników wpływających na występowanie niesprawności, a nawet przedwczesnej umieralności u osób w starszym wieku Bień [4] wymienia samotność i izolację społeczną, dlatego uzasadnione wydaje się promowanie zdrowego stylu życia oraz prewencja schorzeń przewlekłych mające priorytetowe znaczenie dla utrzymania zdrowia i niezależności do późnych lat życia. O ważności problemu niech świadczy fakt, że Narodowy Plan Zdrowotny na lata 2004–2013 przewiduje wprowadzenie zmian w systemie opieki zdrowotnej w celu zapewnienia właściwej opieki medycznej osobom w podeszłym wieku i wydłużenia okresu ich sprawności psychofizycznej [13].

### Streszczenie

Zauważalne od wielu lat starzenie się społeczeństwa polskiego zmusza instytucje państwowe i organizacje samorządowe do podejmowania działań na rzecz poprawy jakości życia osób w starszym wieku. Do ważniejszych form takiej działalności powinny należeć zadania związane z szeroko rozumianą aktywizacją seniorów i przyszłych seniorów. Celem niniejszej pracy było przedstawienie różnych form aktywności wpływających na proces pomyślnego starzenia. Zwrócono uwagę na fakt, że zwiększenie aktywności osób w starszym wieku zapobiega samotności i izolacji społecznej, a także umożliwia utrzymanie niezależności do późnych lat.

**Słowa kluczowe:** aktywność, pomyślnie starzenie, osoby w starszym wieku

### PIŚMIENNICTWO

1. Krzyszkowski J.: *Usługi opiekuńcze dla ludzi starych w miejscu zamieszkania w krajach UE i w Polsce*. W: Kowalewski J., Szukalski P.: *Starość i starzenie się jako doświadczenie jednostki i zbiorowości ludzkich*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2006; 152–153.
2. Gryglewska B.: *Prewencja gerontologiczna*. W: Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A.: *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*. Via Medica, Gdańsk 2006; 47–52.
3. Wizner B.: *Prewencja gerontologiczna*. W: Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A.: *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*. Via Medica, Gdańsk 2006; 53–59.
4. Bień B.: *Proces starzenia się człowieka*. W: Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A.: *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*. Via Medica, Gdańsk 2006; 42–46.
5. *Wielki słownik języka polskiego*. Świat Książki, Warszawa 2006.
6. Dziegielewska M.: *Aktywność społeczna i edukacja w fazie starości*. W: Szatur-Jaworska B. (red.). *Podstawy gerontologii społecznej*. Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006; 160–164.
7. Nowicka A.: *Starość jako faza życia człowieka*. W: Nowicka A.: *Wybrane problemy osób starszych*. Impuls, Kraków 2006; 20–22.
8. Koproziak E., Nowak B.: *Style życia ludzi starszych*. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*. Wydawnictwo Neurocentrum, Lublin 2007; 372–375.
9. Sitarczyk M.: *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia pensjonariuszy domów pomocy społecznej i słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*. W: Steuden S., Marczyk M. (red.). *Starzenie się a satysfakcja życia*. Wydawnictwo KUL, Lublin 2006; 294–299.
10. Dziegielewska M.: *Wolontariat ludzi starszych*. W: Steuden S., Marczyk M. (red.). *Starzenie się a satysfakcja życia*. Wydawnictwo KUL, Lublin 2006; 261–271.
11. Baumann K.: *Muzykoterapia i reminiscencja jako szansa rozwoju w okresie późnej dorosłości*. *Gerontologia Polska* 2005; 13: 170–176.
12. Braun-Gałkowska M.: *Nowe role społeczne ludzi starszych*. W: Steuden S., Marczyk M. (red.). *Starzenie się a satysfakcja życia*. Wydawnictwo KUL, Lublin 2006; 183–195.
13. Ministerstwo Zdrowia. *Narodowy Plan Zdrowotny na lata 2004–2013* ([www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl)).