



**Tytuł opracowania:** Autorskiego opracowanie na potrzeby szkoleniowe firmy jesienne.pl pt.”  
Potrzeby osób starszych - egzystencjonalne i wyższego rzędu”

**autor opracowania:** Karolina Misiorna

Niniejsze opracowanie jest własnością intelektualną i elementem bazy wiedzy jesienne.pl w zakresie opieki nad osobami starszymi i niesamodzielnymi

Należą do nich potrzeby **podstawowe i wyższego rzędu**.

Należy mieć na uwadze, że potrzeby seniorów różnią się od potrzeb ludzi młodszych.

Różnice wynikają zarówno ze stanu posiadania, doświadczenia i dóbr materialnych osób starszych, jak też ich OGÓLNEJ sprawności.

Zazwyczaj seniorzy posiadają własny dom lub mieszkanie, potrzebne sprzęty, zabezpieczenie finansowe, rodzinę. Nie muszą oni martwić się ani o materialne zapewnienie bytu sobie i rodzinie, ani o rozwój kariery zawodowej. Mniej interesują się płcią przeciwną. Mają natomiast dużo wolnego czasu i coraz mniej sił.

**Podstawowe potrzeby osób starszych i młodszych określił A. Maslow w swojej piramidzie.**

Wymienia on je od najważniejszych do najmniej ważnych, są to:

- potrzeby fizjologiczne,
- potrzeba bezpieczeństwa,
- potrzeba przynależności,
- potrzeba szacunku i uznania,
- potrzeba samorealizacji.

Zaspokojenie potrzeb wyższych jest mniej istotne niż w przypadku potrzeb podstawowych.

Ich realizacja będzie korzystnie wpływała między innymi na samopoczucie, czy zdrowie osoby starszej.

**Dobra opiekunka będzie zawsze starała się spełniać wszystkie potrzeby seniorów, dzięki czemu jej podopieczny będzie zadowolony oraz szczęśliwy.**

Do podstawowych potrzeb, które muszą zostać obowiązkowo spełnione zalicza się **potrzeby fizjologiczne oraz potrzeby bezpieczeństwa.**

Pozostałe trzy potrzeby, wraz z innymi (których w piramidzie nie ujął Maslow) zaliczane są do potrzeb wyższych.

# POTRZEBA FIZJOLOGICZNA I BEZPIECZEŃSTWA



**Potrzeby fizjologiczne:** muszą zapewnić podopiecznemu możliwość jedzenia i picia, załatwiania potrzeb fizjologicznych oraz dbałości o higienę. Dotyczy to zwłaszcza seniorów w cięższym stanie fizycznym lub psychicznym, na przykład przy stomii, inkontynencji, chorym leżącym lub cierpiącym na chorobę otępienną (Alzheimer, Demencja, choroba Parkinsona). Seniorzy w lepszej kondycji także potrzebują pomocy w tym zakresie, polega ona na dostarczeniu zakupów, przygotowaniu posiłku, sprzątanii i dbaniu, żeby dom był przewietrzony i ciepły.

**Potrzeby bezpieczeństwa:** Wraz z wiekiem pogorszeniu ulega zdrowie oraz kondycja człowieka. Ludzie starsi bardzo często obawiają się czy ktoś się nimi zajmie i pomoże im w przypadku choroby lub jakiegoś wypadku. Spełnienie potrzeby bezpieczeństwa u seniora będzie opierało się na zapewnieniu mu odpowiedniej opieki. Osoba starsza powinna mieć pewność, że może polegać na swojej rodzinie lub opiekunce w każdej sytuacji.

# POTRZEBY WYŻSZEGO RZĘDU

---



## PAMIĘTAJMY!

Potrzeby fizjologiczne dominują nad wszystkimi innymi potrzebami!

INIC ICH NIE ZASTĄPI JEŚLI NIE ZOSTANĄ ZASPOKOJONE.

Potrzeby wyższego rzędu u osób starszych są bardzo zróżnicowane. Wynika to z ich wcześniejszego życia, z pozycji społecznej i rodzinnej, wykonywanego zawodu i zainteresowań. Każdy senior takie potrzeby posiada, jedynie stopień ich uświadomienia bywa mniejszy lub większy. Zaspokojenie tych potrzeb jest nie mniej istotne, niż zaspokojenie potrzeb egzystencjalnych.

## POTRZEBAMI WYŻSZEGO RZĘDU SĄ:

## Potrzeby społeczne – to przynależność, szacunek, uznanie i przydatność.

Brak zaspokojenia tych potrzeb u ludzi starszych może wywoływać uczucie osamotnienia oraz prowadzić do depresji.

Aby je wypełnić warto zadbać o to, aby osoba starsza utrzymywała kontakty towarzyskie (z rodziną i znajomymi). Ponadto stworzyć mu warunki i możliwość zdobywania nowych kontaktów.

Opiekun powinien także zatroszczyć się o to, aby w miarę możliwości włączać seniora w codzienne obowiązki.

## **OPIEKUN powinien zapewnić seniorowi poczucie bliskości i kontaktów z ludźmi.**

Należy umożliwiać kontakty towarzyskie tak często, jak to możliwe.

Jeśli osoba starsza chce uczestniczyć w życiu jakiejś grupy, na przykład religijnej lub sąsiedzkiej, opiekun powinien zapewnić mu możliwość spotykania się z jej członkami.

Najbardziej upragnionymi osobami, z którymi chce się spotykać senior, są jednak członkowie rodziny.

Opiekun może motywować rodzinę podopiecznego do spotkań, rozmów telefonicznych czy kontaktu przez komunikatory.



**Są to jedne z ważniejszych potrzeb starszych osób.**

W celu ich zaspokojenia opiekun powinien dać szansę wykorzystania doświadczeń życiowych samego podopiecznego. Może stworzyć możliwości rozwijania istniejących już zainteresowań osoby starszej. Dobrze jest zachęcać osobę starszą do pielęgnowania tradycji.

Opiekun musi pamiętać, że nie należy traktować seniora jakby był dzieckiem, nawet wtedy, gdy choruje na chorobę demencyjną.

**Angażowanie seniorów w czynności życia codziennego spowalnia postęp chorób otępiennych i zniedołężnienia.**

# POTRZEBY POZNAWCZE

---



Opiekun powinien pozwolić seniorowi oglądać te programy telewizyjne, które go interesują.  
Dobrze jest, gdy czyta lub dostarcza podopiecznemu prasę i książki, które podopieczny lubi.

Opiekunie:

- Rozmawiaj z osobą starszą na temat sąsiadów lub znajomych, opowiadaj o małych i dużych sprawach życia codziennego.
- Wymieniaj się informacjami z osobą starszą na tematy go interesujące.
- Pytaj o ciekawe wydarzenia z przeszłości, jego młodość.
- Pozwól osobie starszej, by opowiadała nawet wielokrotnie te same wydarzenia z przeszłości.
- Zapytaj o wątki, które cię interesują.

**Seniorzy często opowiadają wielokrotnie te same wydarzenia Nie należy mówić, że tę opowieść słyszy się już po raz setny – może to spowodować niechęć starszej osoby do wypowiadania się!!!**

# POTRZEBY ESTETYCZNE

---



Dotyczą zarówno otoczenia seniora, jak i jego samego.

Te same zasady stosujemy wobec mężczyzn.

Potrzeby estetyczne dotyczą też potrzeby obcowania ze sztuką, dlatego opiekun powinien tak często jak to możliwe proponować podopiecznemu wyjście do teatru, kina lub do galerii albo na koncert.

**Dobrze jest zachęcać osobę starszą do do aktywności artystycznej, np. śpiewania czy malowania, rysowania.**

**Można wraz z podopiecznym zadbać o komfort funkcjonowania w domu – chociażby poprzez dbałość o dekorację mieszkania, np. stworzenie stroiku na stół, ułożenie kwiatów na parapecie. Opiekun może podpowiedzieć, gdzie powiesić zdjęcia wnucząt, dzieci, jaką kolorystykę ramek do zdjęć wybrać. Wspólnie można posegregować książki i poukładać je np. alfabetycznie.**

Dodatkowo, każdy dobrze czuje się w uporządkowanym, schludnym mieszkaniu, dlatego opiekun może wraz z osobą starszą zadbać o ład i porządek, wytrzeć kurze, pomyć podłogi, lampy. Innymi słowy – podpowiedzieć jak stworzyć odpowiednią atmosferę w zaciszu domowym, by podopieczny czuł, że w otoczeniu w którym przebywa istnieje schludność i estetyka.

Opiekun może na ile to możliwe pomagać podopiecznemu w kontynuowaniu jego hobby, np. jeżeli był taternikiem, to pojedźmy w miejsca, na które się wspinał, razem oglądajmy fotografie gór.

Jeżeli podopieczny nie miał własnych zainteresowań, co bywa częste u osób, które były bardzo zaangażowane zawodowo, opiekun może zaproponować nowe sposoby spędzenia czasu wolnego, pamiętając również o czynnościach samoobsługowych, np. wspólne przygotowywanie jedzenia, wspólne robienie porządków w domu, wspólne planowanie zakupów.

Chodzi o to, by osoba starsza miała poczucie tego, że ciągle ona sama ma wpływ na swoje życie.

Bardzo często dzieje się tak, że traktujemy osoby starsze jak małe dzieci. Nie powinno się tak robić, gdyż seniorzy nie potrzebują zadań jakie przekazuje się dzieciom, mając na uwadze ich rozwój. Osoby starsze potrzebują ćwiczeń na swoją miarę.

Powstają liczne książki, zadania i ćwiczenia dla seniorów. Wystarczy podpowiedzieć rodzinie, by kupili swojemu starszemu bliskiemu pomocne prace.

Osoby starsze chcą się czuć wartościowe, chcą się czuć docenione i traktowane poważnie dlatego publikacje i materiały z jakimi pracuje opiekun wraz z seniorem powinny być najlepszej jakości dopasowane do ich potrzeb osób starszych.

Potrzeby duchowe realizowane są przez osobę straszą poprzez uczestnictwo w życiu religijnym.

**To w głównej mierze zależy od podopiecznego jak będzie je realizował, np. poprzez szukanie sensu życia w różnych filozofiach.**

**Potrzeby duchowe, to nic innego jak myślenie o przyszłości.**

Seniorzy jak nikt inny zastanawiają się najwięcej o swoim odejściu z tego świata. Dlatego tak ważna jest dla nich duchowość.

Seniorzy dążą do duchowej satysfakcji by czuć się lepiej i odnaleźć się w swoim życiu. Niektóre osoby mają przyzwyczajenia, by o danej godzinie pomodlić się, posłuchać w radio lub telewizji mszy, poczytać biblię. Opiekun powinien to szanować, a jeśli nie ma nic przeciw wraz z seniorem poddać się duchowej medytacji.

**Dobre geny, zdrowe żywienie i aktywność fizyczna są ważne, ale wcale nie najważniejsze.**

Fakty są jednak takie, że wpływ genów jest wielokrotnie mniejszy (szacuje się go średnio na **25 proc.**), aniżeli wpływ czynników związanych ze stylem życia (**75 proc.**).

Można więc powiedzieć, że geny są przereklamowane, a styl życia niedoceniany.

Okazuje się, że wśród 10 najważniejszych czynników decydujących o długości życia i zdrowym starzeniu, najważniejsze są te, które wiążą się z szeroko pojętym zdrowiem psychicznym seniorów.

Pierwsze miejsce w tym zestawieniu zajmuje bowiem **aktywność społeczna (integracja)**, podczas gdy na drugim miejscu plasują się **bliskie relacje międzyludzkie**.

Trzecie i czwarte miejsce, pod względem wpływu na długość życia i jakość starzenia się, zajmują: **rzucenie palenia oraz brak innych nałogów**.

Ponadto, na dłuższe i zdrowsze życie, mogą też liczyć osoby, które **szczepią się przeciwko grypie i podejmują rehabilitację kardiologiczną**, w związku z powszechnie występującymi w tym wieku chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Na kolejnych miejscach (siódmym i ósmym) w tym rankingu zalicza się: **aktywność fizyczna oraz szczupła sylwetka, czyli prawidłowa masa ciała**.

Listę dziesięciu czynników kluczowych dla zdrowia seniorów zamykają: **utrzymywanie prawidłowego ciśnienia tętniczego i oddychanie czystym powietrzem**.



# PODSUMOWANIE



## OPIEKUNIE!!!

Starając się spełniać potrzeby podopiecznego **postępuj tak, jak chciałbyś, aby traktowano Ciebie.**

Spełnienie potrzeb podstawowych jest najważniejsze, ale do Twoich obowiązków, jako opiekuna należy także realizacja potrzeb wyższych.

Pamiętaj, że komunikacja jest podstawą – **pytaj seniora czego mu potrzeba**, a także staraj się wczuć w jego skórę i odgadywać jego potrzeby.

**To wszystko będzie miało przeogromny wpływ na prawidłowe zachowanie zdrowia fizycznego i psychicznego osoby, którą się opiekujesz.**

**Ty sam będziesz przychodził do pracy z uśmiechem na twarzy, wiedząc o tym, że powierzone zadania są przez Ciebie realizowane z największą starannością, sumiennością, a przede wszystkim dają ogromne efekty --> podopieczny ma zaspokojone podstawowe i wyższego rzędu potrzeby. Czuje się zaopiekowany, bezpieczny i żyje w przewidywalnym, estetycznym środowisku.**