

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
1. Starzenie się krok po kroku	11
Starość a liczby, procenty	
i państwowe strategie działania	13
Czym jest starość?	15
2. Starzenie się jako proces naturalny	19
Oznaki starzenia	21
Słabszy wzrok i słuch	24
Krótsza pamięć, osłabiona sprawność umysłu	27
3. Starośćznaczona chorobą	29
Schorzenia związane z okresem starzenia się	31
Wpływ chorób otępiennych na zaburzenie codziennego funkcjonowania	32
4. Teorie wyjaśniające przystosowanie do starości	37
Teorie aktywności	39
Teorie niezaangażowania (wycofania)	41
Teorie stresu starości	42
5. Pozytywne i negatywne przejawy starzenia się	45
Pozytywne strony starzenia się	47
Negatywne strony starzenia się	50
Utrata bliskich	53
6. Różne wymiary doświadczania starości	57
Postrzeganie czasu	59
O godności człowieka starszego	66
Mądrość życiowa ludzi starszych	69

7. Aktywność osób starszych	73
Style życia	75
Udział w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku	78
Działalność społeczna na zasadach wolontariatu	81
Człowiek stary w rodzinie	83
8. Ocena własnego życia	89
Bilans życia	91
Czynniki wpływające na zadowolenie z jakości życia	94
9. Postawy społeczne wobec osób starszych	97
10. Przystosowanie do starości	103
Wzorce funkcjonowania psychospołecznego	
osób starszych	105
Postawy wobec własnej starości	107
Zakończenie	109