

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział I	
Charakterystyka procesu starzenia się człowieka	11
1. Starość – opis zjawiska	11
2. Pojęcie starości i teorie dotyczące przyczyn starzenia się	11
3. Zmiany zachodzące w procesie starzenia się	15
4. Zmiany w psychice i w procesach myślowych	21
5. Wybrane choroby wieku starszego	25
6. Najczęstsze problemy duchowe osób starszych	30
Rozdział II	
Ludzie w podeszłym wieku w Piśmie Świętym i nauce Kościoła	43
1. Leciwość w Starym Testamencie	43
2. Nowotestamentalne pojmowanie starości	48
3. Wartość wieku starszego w nauczaniu Kościoła	53
Rozdział III	
Działania prozdrowotne u osób starszych	67
1. Pojęcie starości w kontekście zdrowia fizycznego	67
2. Właściwe odżywianie w wieku senioralnym	70
3. Aktywność ruchowa seniorów	74
4. Rola dobrego snu w życiu seniora	80
5. Życie bez nałogów	83
6. Życie seksualne starszych ludzi	88
Rozdział IV	
Sytuacja społeczna osób starszych	93
1. Ludzie starsi w społeczeństwie	93
2. Miejsce i rola ludzi starszych w rodzinie	100
3. Aktywność społeczna i polityczna ludzi w podeszłym wieku	109
4. Właściwe miejsce ludzi starszych w Kościele	118
5. Duszpasterstwo ludzi w podeszłym wieku	128

Rozdział V

Wybrane płaszczyzny wspomaganie osób starszych	145
1. Sytuacja osób starszych w ramach pomocy społecznej	145
2. Opieka długoterminowa nad osobami starszymi w Europie	148
3. Pomoc osobom starszym w Polsce	154
3.1. Wsparcie seniorów w ramach pomocy społecznej	160
3.2. Usługi opiekuńcze	168
3.3. Instytucje pomocy społecznej	171
4. Pielęgnacja jako forma opieki nad osobami starszymi	174
5. Aktywizacja osób starszych na przykładzie muzykoterapii i choreoterapii	191
6. Postawy wobec starości	205
Zakończenie	209
Bibliografia	211
Indeks osób	225