

Poradnik opiekuna seniora

Redakcja: Krzysztof Owczarek, Magdalena Anna Łazarewicz

Słowo wstępne

Przedmowa

Podziękowania

Wstęp - zrozumieć starość (Magdalena A. Łazarewicz)

CZĘŚĆ PIERWSZA OPIEKA NAD ZDROWYM SENIOREM

Radzenie sobie z procesem starzenia się (Magdalena A. Łazarewicz)

Zmiany o charakterze biologicznym

Zmiany o charakterze poznawczym

Aktywność i motywacja (Joanna Chylińska)

Przekonania na temat starości

Poczucie kontroli

Poczucie własnej skuteczności

Relacje osób starszych z pokoleniem najmłodszych (Marta Rządkiewicz)

Relacja dziadkowie - wnuki jako element złożonego systemu rodzinnego

Co to znaczy "być babcią" i "być dziadkiem"?

Funkcjonowanie seniora a relacje międzypokoleniowe

Wspólne spędzanie czasu wnuków i dziadków

Rozmowy z dziećmi o starości

Zmiany w życiu rodziny a dziecięce uczucia

Podsumowanie

Seksualność seniorów (Tomasz Krasuski, Krzysztof Owczarek)

Źródła problemów seksualnych osób starszych

Aktywność seksualna seniorów

Przemoc seksualna wobec osób starszych

Podsumowanie

CZĘŚĆ DRUGA ZMAGANIE SIĘ Z CHOROBAŁ SOMATYCZNĄ W WIEKU SENIORALNYM

Każdy choruje inaczej (Dorota Włodarczyk)

Komunikacja zależna od nastroju (Joanna Buczkowska)

Reakcje na zmiany stanu zdrowia

Znaczenie dobrej komunikacji

Odstępstwa od zaleceń lekarskich (Krzysztof Owczarek)

Starzenie się osób niepełnosprawnych (Mirosława Adamus)

Definicja niepełnosprawności

Wpływ czasu - trudny proces przystosowywania się do niepełnosprawności

Skuteczne sposoby działania - pomoc w przejściu przez proces adaptacji do niepełnosprawności |

Otyłość (Agnieszka Dziurawicz-Kozłowska)

Metody pomiaru otyłości

Rozpowszechnienie otyłości

Zdrowotne konsekwencje otyłości

Psychospołeczne konsekwencje otyłości

Leczenie otyłości

Podsumowanie

Niedożywienie (Mariusz Jaworski)

Rozpowszechnienie niedożywienia

Przyczyny niedożywienia u seniorów

Metody pomiaru niedożywienia

Zdrowotne konsekwencje niedożywienia

Leczenie niedożywienia

Podsumowanie

Cukrzyca (Przemysław Mućko)

Typy cukrzycy

Jak zmniejszyć ryzyko pojawienia się cukrzycy?

Jak opiekować się osobą z cukrzycą?

Podsumowanie

Padaczka (Krzysztof Owczarek)

Występowanie padaczki

Leczenie padaczki

Opieka nad osobami starszymi z padaczką

Czynniki prowokujące wystąpienie napadu padaczkowego

Zalecenia lekarskie

Problemy osób chorych

Wpływ otoczenia rodzinnego

Uczucia i emocje

Pamięć i inne procesy poznawcze u osób starszych z padaczką

Podsumowanie

Choroba Parkinsona (Małgorzata Tomaszewska)

Zaburzenia nastroju

Zaburzenia psychotyczne

Zaburzenia snu

Zaburzenia poznawcze

Podsumowanie

Ból przewlekły w chorobach narządu ruchu (Małgorzata Tomaszewska, Magdalena A. Łazarewicz)

Psychologia bólu przewlekłego

Wymiary bólu
Czynniki nasilające ból
Pomoc specjalistów w walce z bólem przewlekłym

CZEŚĆ TRZECIA

SPECYFIKA OPIEKI NAD OSOBĄ STARSZĄ Z ZABURZENIAMI EMOCJONALNYMI I POZNAWCZYMI

Zaburzenia nastroju (Joanna Buczkowska)
Depresja
Lęk

Udar mózgu (Magdalena A. Łazarewicz, Małgorzata Tomaszewska)
Typy udarów mózgu
Czynniki ryzyka udaru mózgu
Objawy udaru mózgu
Intensywna terapia i okres leczenia szpitalnego
Konsekwencje udaru mózgu
Problemy z motywacją chorego do aktywnego udziału w procesie rehabilitacji

Zespół otępienny (Magdalena A. Łazarewicz)
Objawy i przebieg choroby Alzheimera
Specyfika opieki nad osobą starszą cierpiącą na demencję
Komunikacja z osobą starszą cierpiącą na demencję
Radzenie sobie z trudnymi zachowaniami osoby starszej cierpiącej na demencję

Zaburzenia psychiczne (Jonathan W. Britmann)
Podstawowe pojęcia psychiatrii i psychologii klinicznej
Przyczyny powstawania i objawy wybranych zaburzeń psychicznych
Metody rehabilitacji osób chorych psychicznie
Dokąd należy zgłosić się po pomoc? Organizacja opieki psychiatrycznej w Polsce

Alkoholizm (Justyna Britmann, Stanisław Wójtowicz)
Kryteria alkoholizmu
Przyczyny problemów alkoholowych w wieku starszym
Rozpoznawanie objawów uzależnienia od alkoholu
Leczenie
Skutki alkoholizmu
Zaburzenia psychiczne związane z uzależnieniem od alkoholu

CZEŚĆ CZWARTA

KU SCHYLKOWI ŻYCIA

Bilans życia (Sławomira Woźniak)

Jak pomóc seniorowi w dokonywaniu bilansu życia?
Wybrane sposoby prowadzenia bilansu życia

Czas pożegnań. Rozmowy o śmierci (Anna Jakubowska-Winecka)
Czy należy rozmawiać o śmierci?

Podjęmowanie przez seniora tematu własnej śmierci
Umieranie jako proces psychologiczny
Umieranie jako rekapitulacja życia
Podsumowanie

Pomaganie rodzinie osoby chorej terminalnie (Joanna Buczkowska)

Wnuki w obliczu zbliżającej się śmierci dziadków (Marta Rządiewicz)
Rozmowy z dziećmi o śmierci
Reakcje dzieci na śmierć bliskiej osoby
Udział dziecka w pogrzebie
Jak pomóc najmłodszym w żałobie?

CZĘŚĆ PIĄTA

RELIGIA I JEJ ZNACZENIE W OKRESIE STAROŚCI

Wymiar duchowy. Wiedza i religia (Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz, Krzysztof Owczarek)

Chrześcijaństwo (Krzysztof Owczarek, Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz)
Katolicyzm
Wyznanie rzymskokatolickie
Prawosławie
Protestantyzm
Świadkowie Jehowy

Judaizm (Jolanta Banasiewicz, Hanna Rozenek, Krzysztof Owczarek)
Ważniejsze święta i okresy wyznawców judaizmu
Judaizm a osoby w starszym wieku

Buddyzm (Jolanta Banasiewicz, Hanna Rozenek, Krzysztof Owczarek)
Cztery Szlachetne Prawdy Buddyzmu
Najważniejsze święta

Islam (Krzysztof Owczarek, Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz)
Pięć filarów Islamu
Wybrane obrzędy muzułmanów

Uwagi końcowe (Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz, Krzysztof Owczarek)
Znaczenie wspólnoty religijnej
Opiekun nie musi pozostawać sam
Refleksja końcowa

CZĘŚĆ SZÓSTA

WYBRANE ZAGADNIENIA PRAWNE DOTYCZĄCE WIEKU SENIORALNEGO

Alimenty (Janusz Kopciński)
Na czym polega stan niedostatku?
Od kogo można domagać się alimentów?
Jaki jest zakres roszczeń alimentacyjnych?

W jaki sposób dochodzić należnych alimentów?
Kto może pomóc przed sądem w dochodzeniu alimentów?

Dziedziczenie (Janusz Kopciński)
Prawa majątkowe nie podlegające dziedziczeniu

Z czego wynika prawo do spadku?
Kto dziedziczy po zmarłym, gdy nie sporządził on testamentu?
Kto może sporządzić ważny testament?
W jakiej formie sporządzić testament?
W jaki sposób sformułować treść testamentu?
Czy możliwa jest zmiana lub odwołanie testamentu?
Na czym polega wydziedziczenie i co to jest zachówek?

Załatwianie spraw przez pełnomocnika (Janusz Kopciński)
Rodzaje pełnomocnictw
Opłaty za pełnomocnictwo
Odwołanie pełnomocnictwa
Dokonywanie czynności przez pełnomocnika po odwołaniu pełnomocnictwa
Przekroczenie zakresu upoważnienia oraz działanie bez umocowania
Powszechne codzienne sprawy seniora, które mogą zostać załatwione za pośrednictwem pełnomocnika (osoby upoważnionej)

Zasiłek pogrzebowy (Janusz Kopciński)
Co to jest zasiłek pogrzebowy?
Okoliczności uzasadniające wypłatę zasiłku
Osoby uprawnione do uzyskania zasiłku

CZEŚĆ SIÓDMA

PORADNIK

Zdrowie (Magdalena A. Łazarewicz)
W jaki sposób przygotować się do wizyty u lekarza?
O czym należy pamiętać w trakcie wizyty u lekarza?
Zasady bezpiecznego przyjmowania leków
Co zrobić, gdy osoba starsza odmawia jedzenia lub nie ma apetytu?

Higiena (Magdalena A. Łazarewicz)
Jak sprawnie pomóc seniorowi w umyciu się?
W jaki sposób ułatwić seniorowi ubieranie się?
Jak zapobiegać "wypadkom" związanym z nietrzymaniem moczu i stolca?

Bezpieczeństwo (Magdalena A. Łazarewicz)
Zapobieganie upadkom i złamaniom
W jaki sposób przekonać osobę starszą do korzystania z chodzika?

CZEŚĆ ÓSMA

ZADBAJ O SIEBIE

Wypalenie zawodowe i opiekuńcze (Magdalena A. Łazarewicz, Kornelia Maciejewska)
Rozwój, objawy i konsekwencje zespołu wypalenia zawodowego i opiekuńczego
Przyczyny wypalenia zawodowego i opiekuńczego

Umysł i ciało pod opieką (Magdalena A. Łazarewicz)

Panowanie nad złością (Magdalena A. Łazarewicz)

Asertywność (Sławomira Woźniak)
Asertywne zachowanie
Podstawowe prawa asertywności
Wybrane techniki zachowań asertywnych

Radzenie sobie z mnożącymi się problemami (Magdalena A. Łazarewicz)
Identyfikacja problemu
Przekucie problemów na cele
Burza mózgów
Podjęcie działania
Dalsze postępowanie

Podsumowanie: Karta praw opiekuna osoby starszej (Magdalena A. Łazarewicz)

Bibliografia

Autorzy