Dzisiaj Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

Data publikacji: 1.10.2021 9:00

Ustanowione w 1990 roku przez Zgromadzenie Ogólne ONZ święto pod nazwą Międzynarodowy Dzień Osób Starszych jest obchodzony corocznie 1 października. Święto to ma być okazją do intensywniejszej promocji postulatów w celu poprawy sytuacji osób dojrzałych. Jest to również doskonała okazja, aby przypomnieć kilka prostych zasad opieki nad seniorami.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Promowanie dobrych praktyk z zakresu opieki nad seniorami jest niezwykle istotne, zwłaszcza że starsi ludzie mają problemy z codziennymi czynnościami, w tym z siadaniem na krześle, kładzeniem się do łóżka i wstawaniem oraz ubieraniem się i rozbieraniem. Co więcej, liczba osób mających problem z tymi czynnościami wzrasta wraz z wiekiem, tak samo jak wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo wystąpienia niepełnosprawności.

Stała opieka i troska o seniora jest niezwykle ważna, bo aż 3 na 10 seniorów doświadcza samotności oraz izolacji. Taki sam odsetek starszych osób deklaruje brak bliskich kontaktów międzyludzkich z żadnym z kręgów społecznych.

Jak możesz pomóc osobie starszej (kilka podpowiedzi):
• Zaplanuj opiekę, najlepiej rozłóż ją na większą liczbę osób. Ważne jest, aby odbywała się regularnie, o stałych porach, w te same dni tygodnia. Dzięki temu sam unikniesz przepracowania i przemęczenia, a i u seniora zwiększy się poczucie bezpieczeństwa.
• Bądź blisko i pytaj o samopoczucie. Nie traktuj starszej osoby jak obcego czy też chorego. Okazuj troskę, interesuj się, zadawaj pytania, rozmawiaj.
• Zapewnij poczucie bezpieczeństwa. Senior musi czuć się komfortowo i bezpiecznie. Powinien wiedzieć, że w razie kłopotów lub problemu może w każdej chwili zadzwonić, bez względu na porę dnia i nocy.
• W opiece uwzględniaj samodzielność seniora. Nie powinno się wyręczać seniora we wszystkich decyzjach i czynnościach, bo to utwierdzi go w przekonaniu, że jest niepotrzebny i z niczym sobie nie radzi.
• Zadbaj o dietę seniora. Dieta ma duży wpływ na samopoczucie, dlatego zaleca się małe, ale regularne i lekkie posiłki. Ważne jest też picie wody – szacuje się, że 48% seniorów jest odwodnionych. Przeczytaj nasz artykuł: Niedożywienie u osób starszych.
• Angażuj starszą osobę w dodatkowe zajęcia. Może to być wyjście na spacer (1 na 5 osób po 80. roku życia nie ma z kim wyjść), oglądanie filmu, czytanie książki. Każda dodatkowa codzienna rozrywka będzie okazją do zapełnienia czasu, ale też zwiększy poczucie szczęścia.

Wszystkim osobom starszym z okazji dzisiejszego święta gorąco życzymy, by każdy kolejny dzień był dla Państwa okazją do czerpania radości życia, z tą spokojną mądrością, która nie poddaje się chwilowym przeszkodom. Życzymy odporności w każdym wymiarze, dalszej energii do działania i pięknych planów na przyszłość.

AK