



Projekt:
Międzypokoleniowy MikroKosmos
Nie tylko nad głowami, cuda dzieją się też pod nogami.

MINIPORADNIK GERONTOLOGICZNY

Czego młodzi mogą nauczyć się dla starszych?

Opracowały:
Marta Prucnal
Olga Oskierko
z Centrum Edukacji Gerontologicznej



Kilka słów o projekcie...

Dlaczego MikroKosmos?

Naszą intencją jest, aby zwłaszcza młode pokolenie przestało patrzeć tylko w przód (czyli w telewizor, komputer, telefon), ale także żeby doszukało się czegoś na innych płaszczyznach, odkryło inne przestrzenie i ukryte w nich światy.

Tematyczne założenia programu zachęcają do "patrzenia górę" - stąd kosmos oraz "patrzenia w dół" - w świat owadów - stąd mikrokosmos. Tak samo, analogicznie pragniemy zaciekawić uczestników innymi ludźmi (seniorami), ich historiami, problemami, ale też mądrością i bogactwem doświadczeń, które podobnie jak mikrokosmos i kosmos, mimo że są realne nie zawsze są widoczne na pierwszy rzut oka.

Dlaczego Międzypokoleniowy?

Pragniemy, aby świat dla jednych zwolnił, a drugich zauważył.

Poprzez organizację tego spotkania zaczęłyśmy kreować w mieście atmosferę sprzyjającą integracji międzypokoleniowej, twórczości, kreatywności. Pobudzając ciekawość świata, rozwijanie zainteresowań, relacje i kontakty towarzyskie, uświadamiamy jak z pozoru proste i nieistotne czynności potrafią kierunkować na pozytywną starość, a nieuchronne procesy z nią związane odsunąć w czasie. Seniorzy nie tylko borykają się z trudami starości, ale (jak wnioskujemy na podstawie badań czy też naszych osobistych spostrzeżeń) także i dyskryminacją. Odpowiedzią na ryzyka z tym związane jest w naszym odczuciu podejmowanie działań upowszechniających edukację gerontologiczną sięgającą po przeróżne środki wyrazu, wspieranie tworzenia kultury aktywności jako procesu trwającego przez całe życie. Starość ma blaski i cienie, ważne jest aby przełamywać negatywne jej stereotypy jako czasu stagnacji i braku aktywności.

Czego młodzi mogą nauczyć się dla starszych w kontekście realizacji projektu?

Przez inicjowanie międzypokoleniowej współpracy opartej choćby o zabawę powstały nowe relacje, które mogą skutkować budzącą się potrzebą zainteresowania się osobami starszymi czy odkryciem jaka myśl, przesłanie, mądrość kryje się za tą zwyczajną znajomą-nieznajomą twarzą. Misją fundacji Centrum Edukacji Gerontologicznej jest kształtowanie w społeczeństwie kompetencji i postaw społecznych asystentów seniora. W przypadku tego projektu, nawet w tych najdrobniejszych, subtelnych gestach.

Czego młodzi mogą nauczyć się dla starszych w kontekście obecnej sytuacji ?

Doświadczenia z "Mikrokosmosu" pomagają nam także w szczególnym czasie, gdy na każdym kroku dowiadujemy się o zagrożeniach związanych z wirusem COVID-19.

Jaka lekcja płynie z tych doświadczeń?

Po pierwsze, jeśli chcesz pomagać, spójrz oczami seniora.

Po drugie, pamiętaj o kilku bardzo ważnych zasadach.

**Kilka zasad komunikacji
i pomagania osobom starszym i samotnym
w funkcjonowaniu w okresie
epidemii Covid - 19.**



Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i śmierć są osoby starsze, z obniżoną odpornością, której towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Ważne żeby wesprzeć właśnie te osoby w tej trudniejszej codzienności.

Jeśli nie możesz pomagać osobiście; w zakupach, codziennych sprawunkach, pamiętaj, że liczy się każdy odruch serca. Zwyczajne zainteresowanie, rozmowa może być dla kogoś bardzo cennym wsparciem.

I nie myśl sobie, że to co możesz zrobić to np.

TYLKO rozmowa telefoniczna. To AŻ rozmowa i sposób na towarzyszenie w tej szczególnie trudnej dla seniora sytuacji. Nawet drobne działania przyczyniają się do przeciwdziałania izolacji, bezczynności, poczucia pustki, osamotnienia, nieprzydatności i stanów depresyjnych osób starszych.



Podjmując działania wolontariackie:

- A. Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa***
- B. Sprawdzaj i weryfikuj dane oraz stosuj się do aktualnych zaleceń***
- C. Współpracuj, nie bój się poprosić o pomoc***
- D. Chcąc pomagać innym zadbaj również o siebie***

Komunikacja z seniorem

Nasze przekonania na temat starości wpływają na nasz sposób komunikowania się z osobą starszą.

A Ty jak wyobrażasz sobie siebie jako seniora?



KOMUNIKACJA Z SENIOREM

Czasem chcemy porozmawiać ze starszą od nas osobą. Coś jednak stoi na przeszkodzie. Niekiedy wiąże się to z naszymi przekonaniem na jej temat albo tłumaczymy to różnicą pokoleń. Czasem trudność dotyczy czynników zewnętrznych (np. hałas), czasem związana jest ze stanem zdrowotnym partnera rozmowy.

Bariery komunikacyjne mogą wywoływać nieporozumienia, dyskomfort, a także zaburzenia poczucia bezpieczeństwa. Utrudniają one codzienne funkcjonowanie i budowanie relacji.

Zastanów się, co może stanowić tę przeszkodę?



Najczęstsze przyczyny zaburzeń w komunikacji z seniorem związane ze stanem jego zdrowia:

**zaburzenia zmysłu słuchu i wzroku
zaburzenia mowy (dysartia, afazja)
zaburzenia poznawcze**

**kompensacja przy niedosłuchu czyli np. czytanie
mowy z ust, interpretacja niepełnych informacji może
wzmagać nieporozumienia**

**wzrok odbiera ok 80% bodźców
zmysłowych**

**dysartia- zaburzenia artykulacji,
nieprawidłowa wymowa niektórych dźwięków
lub niewłaściwy rytm mowy
afazja-ograniczenie rozumienia mowy
i/lub zdolności wyrażania myśli słowami**

A jakie problemy mogą stać po naszej stronie?

- stereotypowe przekonania, uprzedzenia
- postawa ciała
- niedostosowanie się do rozmówcy
- protekcyjny styl mowy (elder speak)
- niewidoczne usta (np. przez maseczkę)

Ważne, szczególnie dla osób z niedosłuchem, żeby nasza twarz była widoczna (czytanie z ruchu ust). W aktualnej sytuacji jednak najważniejsze jest bezpieczeństwo. Jeśli jest taka możliwość przyłbica lepiej niż maseczka umożliwia skuteczną komunikację.

W tych trudnych czasach uśmiechajmy się choć oczami ;)



ABC komunikacji z osobą starszą

- *Zadbaj o kontakt wzrokowy, zwróć uwagę ciepłym gestem, pomachaniem, uśmiechem*
- *Upewnij się, że osoba dobrze Cię widzi i rozpoznaje, przedstaw się, jeśli nie jest to bliska znajomość i wyjaśnij cel wizyty*
- *Miej czas dla swojego rozmówcy, nie śpiesz się*
- *Bądź uważny na drugą osobę - jeśli widzisz, że nie zrozumiała/ nie usłyszała co mówisz powtórz spokojnie swój komunikat, bądź konkretny*
- *Pamiętaj, czemu z nią rozmawiasz - bądź życzliwy i wspierający*



ABC komunikacji z osobą starszą

- *Jeśli senior boryka się z zaburzeniami mowy, ignoruj ewentualne błędy, nie poprawiaj, formułuj pytania na które można odpowiedzieć TAK lub NIE*
- *Przesada w żadną stronę nie jest dobra - unikaj mówienia za głośno lub za cicho, za nowocześnie lub archaicznie, wspomóż słowa gestem, ale nie przesadzaj*
- *Bądź sobą i przyjdź na spotkanie z drugim człowiekiem, niezależnie od tego ile lat was dzieli*

Jeśli masz jakieś pytania zapraszamy do kontaktu!





Centrum Edukacji Gerontologicznej

*Nie na tym rzecz polega, aby dodać lat do życia,
ale na tym przede wszystkim, aby dodać życia do lat.*
Alexis Carrel

Edukacja gerontologiczna, która jest misją naszej fundacji to nie tylko merytoryczny warsztat i przekazywanie specjalistycznej wiedzy, ale również wzmacnianie z pozoru nieistotnych czynności, drobnych nawyków, postaw, które wpływają na pozytywną starość zarówno w sensie jednostkowym jak i społecznym.

Ciekawość świata, rozwijanie zainteresowań, aktywność fizyczna, relacje i kontakty towarzyskie, twórczość, umiejętność radzenia sobie ze stresem, troska o środowisko - wszystkie te rzeczy wzmacniają naszą osobowość, budują odporność na trudne sytuacje i wspierają pozytywne przystosowanie się do procesów starzenia. Im wcześniej zadamy o rozwój tych wartości, w tym lepszym otoczeniu będziemy żyć i jako osoby młode i jako seniorzy.

W swoich działaniach wspieramy seniorów poszukujących nowych obszarów samorealizacji, ale także kładziemy nacisk na rozpowszechnianie wiedzy wśród wszystkich pokoleń, aby od najmłodszych lat budować pozytywny wizerunek osoby starszej w społeczeństwie i wzmacniać czynniki, które mogą wpłynąć na zwiększenie jakości życia seniorów obecnych i ... tych przyszłych.

W ofercie Centrum Edukacji Gerontologicznej znajdują się autorskie warsztaty dla dzieci i młodzieży, które w atrakcyjnej dla młodych odbiorców formie:

- budują świadomość, jak nasze postawy i nawyki mogą wpłynąć na późniejsze życie
- przełamują stereotypy poprzez wzmacnianie pozytywnego obrazu człowieka starszego
- przekazują wzorce mądrej, społecznie wartościowej i aktywnej starości
- uwrażliwiają na problemy osób starszych

W ofercie dla seniorów posiadamy:

- indywidualne i grupowe poradnictwo gerontologiczne, informacyjne, psychologiczne, prawne
- doradztwo zawodowe m.in. dla osób w wieku przedemerytalnym i przechodzących na emeryturę
- warsztaty rozwojowe, biograficzne, terapię reminiscencyjną
- treningi poznawcze (pamięci, uwagi, kontroli poznawczej)
- warsztaty kreatywności
- zajęcia rozwijające zainteresowania

Działamy również dla organizacji pozarządowych, instytucji publicznych, domowych opiekunów seniora, a także wszystkich zainteresowanych pracą na rzecz osób starszych. Wspieramy i doskonalimy kompetencje liderów środowisk senioralnych oraz wolontariuszy.

Zapraszamy do kontaktu:

tel. 735-246-864

e-mail: kontakt@ceg.org.pl

Odwiedź nas na naszym  Centrum Edukacji Gerontologicznej