



Oddajemy w Państwa ręce pierwszy z cyklu felietonów **„Język starości – przełamywaniem stereotypów”**. Artykuły będą się ukazywały miesięcznych odstępach, poświęcone będą problemom wieku senioralnego. Listopadowy felieton poświęcony jest starości, omawia proces starzenia się, cechy starzenia się, główne problemy i obawy osób starszych. Zachęcam do lektury.

## GŁÓWNE CECHY OKRESU STAROŚCI

Starość i starzenie się – to pojęcia, które nie zostały jeszcze jednoznacznie zdefiniowane, zarówno przez nauki biologiczne jak i społeczne. Traktowana jest, jako zjawisko, faza życia, w którą wkraczamy wg. naszej metryki, zgodnie z datą urodzenia. Starzenie się jest procesem rozłożonym w czasie o zróżnicowanym przebiegu stan w życiu człowieka, proces rozwojowy jest zjawiskiem dynamicznym. Postępujące zmiany społeczno – ekonomiczne, coraz szybszy postęp techniczno – informatyczny, wzrost stopy życiowej ludności, rozwój i osiągnięcia medycyny, przyczyniają się do wydłużenia życia ludzkiego. Konsekwencją jest szybszy wzrost liczby osób w podeszłym wieku. W latach pięćdziesiątych przeciętna długość życia mężczyzny wynosiła 56 lat, kobiety 62 lata. Dzisiaj przeciętne trwanie życia w naszym regionie, które systematycznie wylicza GUS wynosi 72,8 lat dla mężczyzny i 81,6 lat dla kobiety. Składają się na to korzyści wynikające z rozwoju nowych technologii medycznych i nowoczesnych metod diagnostycznych oraz poprawa kondycji zdrowotnej Polaków realizowana przez prozdrowotny styl życia, programy profilaktyczne i prewencyjne, nasze życie trwa dłużej, jednak aby było również satysfakcjonujące musimy o nie zadbać nie tylko już jako seniorzy ale konsekwentnie przez całe życie musimy się przygotowywać do starości.

Starość nie powinna być utożsamiana z chorobą, gdyż jest etapem rozwoju osobniczego następującym po okresie dojrzałości. W przeszłości utożsamiano starzenie się z pojawiającą się i stopniowo postępującą niewydolnością ważnych dla życia narządów. Czym jest dokładnie starzenie się? Oznacza ono stopniowe zmniejszenie rezerwy czynnościowej organizmu, które zmniejszają możliwość zachowania równowagi wewnątrzustrojowej. Jest to proces ciągły i nieodwracalny. Starzenie się ma duże znaczenie indywidualne i społeczne, ponieważ zbliża człowieka do okresu starości. Wychowanie i edukowanie społeczeństwa to niewątpliwie proces przygotowania się do procesu starzenia. Granice starości są bardzo płynne a sam proces starzenia się przebiega etapami. Najpierw jest etap starzenia się społecznego. Zakończenie pracy zawodowej i przejście na emeryturę, ograniczenie kontaktów społecznych, towarzyskich, zamykanie się w wąskim kręgu rodziny lub też popadanie w stagnację, marazm czy izolowanie się od innych. Później następuje starzenie fizyczne, stopniowe narastanie niewydolności funkcjonalnej. Starzenie zależy od sposobu i warunków życia. Odmiennie będzie przebiegało u mężczyzn i kobiet, inaczej na wsi i w mieście. Miasto ze swej natury posiada większą sieć możliwości dla realizacji aktywności własnej seniorów. Kino, klub, muzeum, kluby seniora, czy inne formy realizowania siebie. Wieś jest obszarem rozproszonym, dostęp do zróżnicowanych form aktywności własnej jest stosunkowo mniejszy jednak możliwy na różnych płaszczyznach, jak skorzystać to już zależy od indywidualnych preferencji.

Wiek kalendarzowy nie jest jednak najważniejszym miernikiem nasilenia się procesów starzenia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), za początek starości uznaje 60 rok życia. Wyróżnia w niej trzy zasadnicze etapy: od 60 – 75 r. ż. – wiek podeszły, od 75 – 90 r. ż. – wiek starczy; 90 r. ż. i powyżej – wiek sędziwy, długowieczność.

Za podstawowe cechy starości uważa się: znaczny spadek zdolności adaptacyjnych człowieka w wymiarze biologicznym, psychospołecznym, postępujące ograniczenie samodzielności życiowej, stopniowe nasilenie się zależności od otoczenia.

Do najważniejszych problemów ludzi starszych można zaliczyć:

- samotność,
- chorobę,
- inwalidztwo/niepełnosprawność,
- życie w ubóstwie,
- poczucie nieprzydatności.

Wszystkie te problemy wskazują na istniejącą marginalizację osób starszych, jako zbiorowości, czego przykładem może być stopniowe eliminowanie ich z aktywnego życia zawodowego i społecznego w momencie przekraczania granicy wieku emerytalnego. Osoby starsze boją się nie tylko chorób i niepełnosprawności, ale także osamotnienia i nietolerancji, gdyż w dzisiejszych czasach panuje „kult młodości”. Wiadomym jest, że wraz z wiekiem człowiek słabnie. Ma to swój negatywny skutek nie tylko dla osoby starzejącej się. Jest to dla niej samej zagrożenie ze względu na osoby i przedmioty ją otaczające, gdyż może ona stać się potencjalną ofiarą napaści czy kradzieży oraz nie radzić sobie z niektórymi czynnościami wymagającymi użycia większej siły. Proces starzenia się społeczeństw obserwowany jest od ponad ćwierć wieku, polega na systematycznym wzroście udziału ludzi starszych w całej populacji. Starość jest okresem trudnym, człowiek musi zostać do niej odpowiednio przygotowany. Na to, jak ten okres przeżywany, mają wpływ różne czynniki zarówno indywidualne, w tym genetyczne, jak i społeczne. Ludzie starsi stają się coraz mniej sprawni, coraz więcej chorują. Rozwój geriatry i gerontologii przyczyniają się do postępu w działaniach na rzecz poprawy jakości życia w okresie starości. Powszechnie **przygotowanie się do starości stanowi nowe wyzwanie dla współczesnych społeczeństw.**

Znaczenie w **procesie edukacji** dla dobrego przeżywania starości mają

1. Motywowanie ludzi do aktywności: tak fizycznej, jak i intelektualnej. W miarę przybywania lat potrzeby człowieka się zmieniają, gdyż zmienia się perspektywa życiowa. Z jednej strony ogromnej wagi nabierają zwykłe sprawy dnia codziennego, z którymi starszy człowiek boryka się z coraz większymi trudnościami na skutek postępującej słabości własnego organizmu, z drugiej strony ambicje i motywacje, które kierowały zachowaniem i dążeniami w latach wcześniejszych, odchodzą powoli w cień. Pojawia się refleksja dotycząca przeszłości. Coraz częściej myśli się o przyszłości i końcu własnego życia. Pojawiają się smutek i strach.

2. Integracja ze społecznością. Największym problemem ludzi starszych jest samotność. Często człowiek starszy znajduje się w niekorzystnej sytuacji we własnej rodzinie. W toku licznych i szybkich przemian przeobrażeniu ulega także model rodziny. Znikają wielopokoleniowe rodziny, w których osoby starsze mogły liczyć na opiekę,

zainteresowanie. Rodzina, która w sferze emocjonalnej wypełniała całe życie usamodzielnia się, często małżonek umiera pozostaje samotność. Seniorzy żyją najczęściej w rodzinach swych dzieci. Rodziny korzystają z obecności oraz pomocy babci czy dziadka, którzy zajmują się wnukami, w miarę możliwości pomagają w różnych obowiązkach. Problem pojawia się wówczas, gdy starszy człowiek staje się niesprawny, zaczyna to „obarczać rodzinę”. Niedostatek instytucjonalnych systemowych rozwiązań powoduje, iż seniorzy mają poczucie „balastu dla młodszych”. **Tak nie jest prawda, solidarność międzypokoleniowa to moralny obowiązek opieki i pomocy tym, którzy tej pomocy potrzebują.**

3. Wychowanie w szacunku dla seniorów Szacunek to stosunek do drugiej osoby, nacechowany poważaniem. Szacunek, to niewymuszona życzliwość, zwykła grzeczność przejawiająca się zarówno w drobnych gestach, słowach, to umiejętnie zachowując dystans. Jak często go zmniejszamy, nie będąc do tego powołanymi, nie biorąc pod uwagę wieku. Omawiając zagadnienie wieku starszego, dostrzegamy pewien paradoks, iż o ile niemal wszyscy ludzie chcą dożyć sędziwej starości, to nikt już nie chce być starym. Takie podejście wiąże się ze stereotypem starości, jaki współcześnie dominuje świecie. Jak często kpimy ze starości niedołężności, zamiast się nad nią pochylić? Jak pędząc złościśmy się na tych, którzy idą powoli? Będąc nowoczesnymi na tych, co mają skostniałe zasady? Nie czerpiemy z mądrości życiowej osób starszych. Nasi ojcowie i dziadkowie, będąc dziećmi szanowali starszych za ich wiedzę doświadczenie życiowe, zasięgali rad. Starsi byli otaczani powszechnym szacunkiem, Czasy się zmieniają postęp informacyjny robi swoje jednak podstawowych zasad wychowania nie zmienia, nie kwestionuje szacunku dla drugiego człowieka, nietolerancji dla jego wieku i niesprawności.

Marginalnym zjawiskiem obecnych czasów jest również fakt, że osoby starsze stają się niepotrzebne, a pozwala się im egzystować ze względu na comiesięczną emeryturę, którą się im „zabiera”. Warto tutaj przypomnieć nauczanie Jana Pawła II, który podkreślał, że osoby starsze ułatwiają zdanie sobie sprawy z panującej hierarchii wartości ludzkich; ukazują ciągłość pokoleń i przedstawiają wzajemną zależność między ludźmi. Charyzmatem osób starszych jest przekraczanie barier między pokoleniami, zanim one zaistnieją. Wiele razy dzieci znajdują zrozumienie i miłość w oczach, słowach i pieśczętach osób starszych.

Niech te słowa pozwolą zrozumieć zachodzące w nas zmiany biologiczne ale również niech będą przesłaniem dla kształtowania właściwych postaw wychowawczych

*Autor; Tes.*

Źródła:  
Jan Paweł II, *Familiaris consortio*, 1981, nr 27

[www.stat.gov.pl](http://www.stat.gov.pl)