

Mobilny instruktorze, mobilna instruktorko,

NARZĘDZIOWNIK, który masz przed sobą, to pomoc dla ciebie. Znajdziesz w nim podstawowe informacje o projekcie, instytucjach, które go realizują, a także wskazówki przydatne w pracy z osobami starszymi zależnymi. Jest tu też lista placówek, do których możesz się zwracać o pomoc w konkretnych sprawach oraz miejsce na twoje notatki.

Razem z Narzędziownikiem otrzymujesz również:

- komplet scenariuszy arteterapeutycznych, które możesz wykorzystać w pracy z osobą starszą zależną.
- *Zalecenia dla osoby korzystającej z usług mobilnego instruktora* – do przekazania osobie starszej zależnej, z którą pracujesz, na pierwszym spotkaniu; możecie wspólnie je omówić j.
- *Zalecenia dla rodziny osoby starszej korzystającej z usług instruktora* – potraktuj zalecenia jako kontrakt i przekaz je rodzinie osoby, z którą pracujesz.
- *Karta przeprowadzonych warsztatów z seniorem* – pamiętaj o podpisie osoby starszej zależnej na karcie – jest potwierdzeniem twojej obecności na zajęciach; na koniec miesiąca przekaz kartę koordynatorowi projektu.
- *Kartę godzin pracy mobilnego instruktora* – tu zapisujesz swoje godziny pracy; na koniec miesiąca przekaz kartę koordynatorowi projektu.

Jesteśmy przekonani, że Narzędziownik i pozostałe materiały ułatwią ci pracę.

## Spis treści

PRZEPIS NA PROJEKT „SZTUKA Z BLISKA”	3
CELE PROJEKTU „SZTUKA Z BLISKA” to przede wszystkim:	4
„SZTUKA Z BLISKA” – CO MOŻESZ ZAPROPONOWAĆ OSOBOM STARSZYM ZALEŻNYM	5
WARSZTATY ARTYSTYCZNE	5
WSPARCIE WOŁONTARIUSZA	6
„SZTUKA Z BLISKA” – CO MOŻESZ ZAPROPONOWAĆ OPIEKUNOM OSÓB STARSZYCH ZALEŻNYCH	7
„SZTUKA Z BLISKA” – PIERWSZE SPOTKANIE	8
KWESTIONARIUSZ DO ROZMOWY	8
„SZTUKA Z BLISKA” – ZAKOŃCZENIE SPOTKANIA	11
WOŁONTARIUSZE	12
DODATKOWE PYTANIA	12
OSOBY STARSZE ZALEŻNE – PROBLEMY, WYZWANIA I DOBRE PRAKTYKI MOBILNEGO INSTRUKTORA	13
CHARAKTERYSTYKA OSÓB STARSZYCH ZALEŻNYCH	13
RÓŻNICE POMIĘDZY FIZJOLOGICZNYM OBNIŻENIEM PAMIĘCI ZWIĄZANYM Z WIEKIEM A OTĘPIENIEM	15
DEPRESJA W OKRESIE STAROŚCI	16
STANDARDY ETYCZNE WE WSPÓŁPRACY Z OSOBĄ STARSZĄ ZALEŻNĄ	18
„SZTUKA Z BLISKA” – WSPÓŁPRACA	19

## **PRZEPIS NA PROJEKT „SZTUKA Z BLISKA”**

„Sztuka z bliska” to projekt zainicjowany przez Wawerskie Centrum Kultury Filię Aleksandrów i zrealizowany w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020. Partnerem projektu była Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”. Projekt realizowany był we współpracy z Ośrodkiem Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy i testowany w dzielnicy Wawer m.st. Warszawy.

W ramach projektu mobilni instruktorzy prowadzą bezpłatne warsztatowe zajęcia arteterapeutyczne w domach osób starszych zależnych. Zajęcia są dostosowane do możliwości i zainteresowań uczestnika czy uczestniczki. Są dobrym pretekstem do najważniejszego elementu projektu, czyli spotkania z drugim człowiekiem. Osoby starsze zależne są często zamknięte w domach przez swoją niepełnosprawność czy inne ograniczenia. Seniorzy ci zwyczajnie się nudzą, brakuje im towarzystwa, nie mają z kim porozmawiać. Projekt „Sztuka z bliska” jest próbą ponownego włączenia osób starszych zależnych w społeczne, towarzyskie i kulturalne życie lokalnej społeczności.

Pamiętaj, żeby zbierać, zapisywać i przekazywać swojemu koordynatorowi projektu informacje o potrzebach osób starszych zależnych i ich rodzin, także te wychodzące poza zakres zajęć artystycznych (np. pomoc w umyciu okna czy wypieleniu ogródka).

W projekt warto zaangażować wolontariuszy i wolontariuszki, którzy w razie potrzeby mogą wesprzeć osoby starsze zależne w ich codziennych sprawach, dowieźć na zajęcia czy wydarzenia kulturalne – koncerty, imprezy organizowane w twojej okolicy. Więcej na ten temat w części o wolontariacie.

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”.

Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

**CELE PROJEKTU „SZTUKA Z BLISKA” to przede wszystkim:**

- budowanie sąsiedzkich sieci wsparcia,
- wsparcie emocjonalne osób starszych zależnych,
- stworzenie przestrzeni do rozmowy i spotkania się,
- usprawnienie małej motoryki, czyli sprawności rąk osób starszych zależnych przez proste prace ręczne,
- poprawa koordynacji ruchowej i wzrokowo-ruchowej,
- możliwość rozwijania pasji i zainteresowań, nauka nowych rzeczy,
- ponowne włączenie osób starszych zależnych w społeczne, towarzyskie i kulturalne życie lokalnej społeczności,
- wsparcie osób starszych zależnych w ich codziennych sprawach,
- pomoc wytnieniową i wsparcie dla opiekunów..

Miejsce na twoje notatki

.....

.....

## **„SZTUKA Z BLISKA” – CO MOŻESZ ZAPROPONOWAĆ OSOBOM STARSZYM ZALEŻNYM**

Najważniejszą korzyścią dla osób starszych zależnych jest możliwość spotkania i rozmowy oraz aktywne spędzenie czasu wolnego, rozwijanie pasji i zainteresowań. Osoby starsze zależne w czasie zajęć ćwiczą dłonie, co pozwala na dłuższe utrzymanie ich sprawności, koordynację ruchów rąk, niezbędnych do samodzielnego jedzenia, utrzymania higieny, ubierania się. Możliwość własnoręcznego wykonania pracy uczy cierpliwości i wytrwałości, daje satysfakcję, może redukować stres. Spotkania są przerwami od monotonii dnia codziennego i ciekawą propozycją na spędzenie czasu.

### **WARSZTATY ARTYSTYCZNE**

prowadzone w domu osoby starszej zależnej przez mobilnego instruktora to m.in:

#### **CERAMIKA**

Zajęcia polegające na lepieniu z gliny przedmiotów użytkowych: misek, talerzy, kubków, biżuterii, figurek etc. Na warsztatach poznajemy podstawowe zasady pracy z gliną, proste techniki i metody, narzędzia, zasady szkliwienia i angobowania. Jeżeli macie taką możliwość, to wypalcie prace w piecu ceramicznym, dzięki temu będą trwałe.

#### **RYSUNEK I MALARSTWO**

Rysowanie ołówkiem, kredkami, pastelami, węglem. Malowanie farbami akwarelowymi, akrylowymi, temperami, olejami, gwaszem. Poznawanie podstawowych technik i metod rysunkowo-malarskich, zasad mieszania kolorów, kompozycji i perspektywy.

#### **RĘKODZIEŁO**

Zajęcia, na których osoba starsza zależna poznaje różne techniki i metody pracy, m.in. malowanie na szkle i tkaninach, filcowanie, découpage, pozłotnictwo, tkactwo, haft, szydełkowanie i robienie na drutach, szycie ręczne i na maszynie. Wykorzystanie i łączenie technik do wykonania lub zdobienia przedmiotów użytkowych: donic, wazonów, biżuterii, elementów dekoracyjnych domu, toreb itp.

Możesz prowadzić jeden z wyżej wymienionych warsztatów lub je przeplatać. Jeżeli nie czujesz się wystarczająco biegły/biegła w którejś z technik, zgłoś się po wsparcie do koordynatora projektu.

### **WSPARCIE WOLONTARIUSZA**

Prawdopodobnie osoby, dla których będziesz prowadzić warsztaty, będą miały również potrzeby związane ze swoim codziennym funkcjonowaniem, np. zrobieniem zakupów czy przekopaniem grządek w ogrodzie. Staraj się je rozpoznawać, zapisywać i przekazywać koordynatorowi projektu. W projekt zaangażowani są również wolontariusze, którzy deklarują wsparcie i pomoc.

Możesz zaproponować osobom starszym zależnym:

- Wolontariat akcyjny: odpowiadający na konkretną potrzebę osób starszych zależnych – np. przesadzenie roślin w ogrodzie, wspólne zakupy, podwiezienie do lekarza.
- Wolontariat włączający: polegający na włączeniu osób starszych zależnych w życie kulturalne – np. senior, który będzie chciał wziąć udział w wydarzeniu w domu kultury, zostanie przez nas połączony z wolontariuszem, który go przywiezie, zadba o niego w trakcie trwania imprezy i odwiezie później do domu.

## **„SZTUKA Z BLISKA” – CO MOŻESZ ZAPROPONOWAĆ OPIEKUNOM OSÓB STARSZYCH ZALEŻNYCH**

W trakcie prowadzonych przez ciebie zajęć opiekun, opiekunka osoby starszej zależnej może mieć czas dla siebie. Może być obecny/obecna na zajęciach, ale nie musi. Oczywiście to od ciebie będzie zależeć, czy się na to zgadzasz. Sytuacje mogą być różne, czasami stan osoby starszej zależnej pozwoli na to, by mogła zostać pod twoją opieką, czasami nie. Jeżeli nie czujesz się komfortowo, zostając z kimś bez jego opiekuna, nie bój się odmawiać, mówić o swoich potrzebach i uczuciach. Jasność sytuacji w tego typu relacjach jest niezbędna. Jeżeli zgodzisz się na wyjście opiekuna/opiekunki z domu na czas prowadzenia zajęć, ustal wcześniej zasady wyjścia. Przypomnij, że prowadzisz zajęcia w określonym przedziale czasowym. Ustalcie dokładnie godzinę powrotu opiekuna/opiekunku do domu.

W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości zawsze możesz skontaktować się z koordynatorem projektu.

## **„SZTUKA Z BLISKA” – PIERWSZE SPOTKANIE**

Pierwsze spotkanie wykorzystaj na poznanie osoby starszej zależnej i ewentualnie jej opiekuna. Zapytaj o jej zainteresowania, pasje, możliwości i ograniczenia – możesz wykorzystać do tego przygotowany przez nas kwestionariusz. Przekaż osobie starszej zależnej i opiekunowi załączone standardy etyczne współpracy. Jeśli jest taka potrzeba, możecie je wspólnie omówić. Staraj się nie traktować kwestionariusza jak ankiety, którą musisz w całości wypełnić, a raczej jako wsparcie do przełamania pierwszych lodów. Podczas rozmowy możesz zadawać pytania i zapisywać lub zaznaczać konkretne odpowiedzi.

Wspólnie z osobą starszą zależną spróbujcie wypełnić wszystkie niezbędne dokumenty, które dał ci koordynator projektu. Jeżeli osoba starsza zależna potrzebuje czasu i zastanowienia, możesz zostawić dokumenty do wypełnienia i odebrać je na następnym spotkaniu. Zaprezentuj wachlarz możliwych warsztatów. Ustalcie, w których osoba starsza zależna najbardziej chciałaby wziąć udział. Wyznaczcie datę i godzinę kolejnego spotkania. Spotkania warsztatowe w domu osoby starszej zależnej powinny się odbywać z częstotliwością minimum raz w tygodniu przez maksymalnie dwie godziny.

## **KWESTIONARIUSZ DO ROZMOWY**

(opracowanie: Bartosz Lis)

Chcielibyśmy jak najlepiej Panią /Pana poznać, by móc odpowiadać na Pani/Pana potrzeby i zainteresowania.

1. Czym się Pan/Pani interesuje? Co najbardziej lubi Pan/Pani robić w czasie wolnym?

(można zaznaczyć tyle odpowiedzi, ile osoba uzna za właściwe)

- a) sztuka – malowanie i inne zajęcia plastyczne
- b) majsterkowanie
- c) praca w ogrodzie i/lub na działce; pielęgnacja kwiatów w domu/na balkonie
- d) czytanie książek/gazet

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”.

Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.



- e) rozwiązywanie krzyżówek
  - f) gotowanie
  - g) słuchanie muzyki i/lub gra na instrumencie
  - h) komputer/Internet
  - i) oglądanie telewizji/filmów
  - j) oglądanie zdjęć
  - k) słuchanie radia
  - l) pisanie (np. listów, wierszy, opowiadań)
  - m) spacerowanie
  - n) spotkania z przyjaciółmi/znajomymi
  - o) opieka i zabawa ze zwierzętami (pies, kot, inne)
  - p) coś innego, co?
- .....

2. Czy ma Pan/Pani kontakt z sąsiadami?

- a) tak
- b) nie

3. Na czym ten kontakt polega? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

- a) witamy się na klatce/ulicy
  - b) rozmawiamy czasami
  - c) odwiedzamy się/spędzamy ze sobą wspólnie czas
  - d) pomagamy sobie nawzajem
  - e) dzwonic do siebie
  - f) inne, jakie?
- .....

4. Czy korzysta Pan/Pani z pomocy sąsiedzkiej?

- a) tak
- b) nie

5. Na czym ta pomoc zazwyczaj polega? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

- a) pomoc w robieniu zakupów
- b) pomoc w prostych naprawach
- c) pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
- d) opieka podczas choroby (w tym dotrzymywanie towarzystwa)
- e) inaczej, jak?

.....

6. Czy sam/sama pomaga Pan/Pani swoim sąsiadom?

- a) tak
- b) nie

7) Jakiego rodzaju to jest pomoc? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

- a) pomoc w opiece nad zwierzętami
- b) pomoc w opiece nad dziećmi
- c) opieka nad mieszkaniem, np. podlewanie kwiatów podczas nieobecności sąsiadów
- d) opieka nad chorym sąsiadem/chorą sąsiadką (w tym dotrzymywanie towarzystwa)
- e) jeszcze inna, co?

.....

8. Płeć

- a) kobieta
- b) mężczyzna

9. Wiek

- a) 65–70 lat
- b) 71–75 lat
- c) 76–80 lat
- d) 81–90 lat
- e) 91 i więcej

## **„SZTUKA Z BLISKA” – ZAKOŃCZENIE SPOTKANIA**

Jak rozpoznawać potrzeby? Zdarza się, że osoby starsze zależne mówię, wprost, czego potrzebują i w takim przypadku mamy ułatwione zadanie: zapisujesz i przekazujesz informację koordynatorowi projektu. Jednak zawsze warto po każdych zajęciach zapytać osobę starszą zależną, czy ma jakieś trudności, w których możemy jej pomóc, lub zadać pytanie o konkretną rzecz do zrobienia, np.: „Czy chciałaby pani, żeby ktoś potowarzyszył pani w zakupach?”. Przedstaw osobie starszej zależnej ofertę wydarzeń kulturalnych odbywających się w twojej okolicy i zapytaj o konkretne propozycje, np.: „Czy miałyby pani ochotę wybrać się na ten koncert?”. Jeśli osoba starsza zależna będzie chciała uczestniczyć np. w koncercie, dopytaj, jak znosi podróż samochodem, czy nie ma trudności przy wsiadaniu i wysiadaniu z auta, co powinniście zapewnić, by podróż była komfortowa. Zapisz wszystkie informacje i przekaz koordynatorowi projektu.

Miejsce na twoje notatki

.....  
.....

## **DODATKOWE PYTANIA**

Po kilku spotkaniach warsztatowych możesz zapytać uczestnika o następujące kwestie:

1. Jak ocenia Pan/Pani przygotowane przez nas zajęcia arteterapeutyczne?

a) Bardzo mi się podobają, jeśli będę miał/miała taką możliwość, chętnie będę je kontynuować.

b) Są dobrym pomysłem, choć trzeba je dopracować.

c) Nie wiem, nie mam zdania.

d) Zajęcia mi się nie podobały.

W przypadku odpowiedzi d) możesz zapytać:

2. Co powinniśmy zmienić, by był/a Pan/Pani zainteresowany/a kontynuowaniem uczestnictwa w warsztatach? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

a) Tematy powinny być bardziej urozmaicone.

b) Lepszy prowadzący.

c) Ciekawsze metody pracy.

d) Bardziej elastyczne godziny i dni.

e) Inne, co takiego?

3. Czy chciałby/chciałaby Pan/Pani przekazać nam jeszcze jakąś uwagę? Chętnie ją odnotujemy i postaramy się wziąć ją pod uwagę w naszej dalszej pracy.

.....

## **OSOBY STARSZE ZALEŻNE – PROBLEMY, WYZWANIA I DOBRE PRAKTYKI MOBILNEGO INSTRUKTORA**

opracowanie: Joanna Szczuka

### **CHARAKTERYSTYKA OSÓB STARSZYCH ZALEŻNYCH**

Pracując z osobą starszą zależną, warto pamiętać, że etap życia, na którym się ona znajduje, jest naturalny, tak jak wszystkie poprzednie. Jego szczególną cechą jest to, że jest etapem ostatnim, ale tak samo jak w przypadku poprzednich ma swoje wyzwania, uciążliwości i przywileje. Warto więc nie podchodzić do osób starszych zależnych jako do grupy specyficznej, szczególnej – i nie traktować jej całkowicie odmiennie od innych grup wiekowych, gdyż takie ujęcie opiera się na stereotypach i w konsekwencji utrudnia socjalizację osób starszych z innymi grupami wiekowymi. Starość jest normalna! Warto pamiętać, że różnice pomiędzy ludźmi w tym samym wieku na tym etapie życia są najbardziej zauważalne. Inaczej mówiąc, nawet osoby, które miały podobne doświadczenia życiowe, mogą mieć różny poziom dobrostanu psychicznego, odmienną ocenę własnego życia itp. Seniorzy i seniorki nie są grupą jednorodną i dlatego próby usystematyzowania ich czy grupowania nierzadko mijają się z celem. Kontakt mobilnego instruktora z osobą starszą zależną w jej domu to wyjątkowa okazja do stworzenia indywidualnej więzi. Gdy mamy do czynienia z osobą starszą zależną, która nie może samodzielnie funkcjonować i wymaga wsparcia – mówimy o patologicznym starzeniu się. Najczęstszymi schorzeniami fizycznymi i psychicznymi wieku podeszłego są: ograniczenie sprawności ruchowej, choroby zwyrodnieniowe, zespoły otępienne oraz zaburzenia depresyjne. Podkreślić jednak należy, że to nie na instruktorach, którzy przychodzą do domu osoby starszej zależnej, spoczywa obowiązek monitorowania jej stanu psychicznego czy fizycznego. Wszelkie konsultacje psychologiczne, psychiatryczne, lekarskie należy pozostawić specjalistom! Nadmierne zaangażowanie instruktora/instruktorke w obszary, na których temat nie musi mieć pełnej

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”.

Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

wiedzy, może skutkować szybkim wypaleniem zawodowym i – co może być dramatyczne w skutkach – dezinformacją opiekuna i osoby starszej zależnej (jeśli instruktor zaczyna wchodzić w kompetencje innych specjalistów). W przypadku kontaktu z osobami starszymi zależnymi warto zwrócić uwagę na sprawy techniczne, które mogą utrudniać nam współpracę podczas prowadzonych warsztatów, czyli zaburzenia pracy narządów zmysłów (wzroku i słuchu). Jeśli osoba z zaburzeniami wzroku nie będzie miała niezbędnych okularów, a senior czy seniorka z niedosłuchem – aparatu słuchowego, to wiele sygnałów (takich jak niechęć do wspólnych działań, nieufność, opór), będziemy skłonni odbierać jako psychologiczne, związane na przykład z nami („podopieczny mnie nie lubi”, „nie nadaję się do pracy z tą osobą”), z charakterem zajęć („senior nie lubi arteterapii”) lub z nastawieniem osoby starszej zależnej („ta pani jest taka oschła, „widać, że nic się jej nie podoba”, „podopieczna ma trudny charakter”) – gdy tymczasem w rzeczywistości owe sygnały świadczyć mogą po prostu o zaburzeniach wzroku czy słuchu. Prawie co trzecia osoba między 70. a 90. rokiem życia ma zaburzenia słuchu. W takim przypadku podczas warsztatów w domu problemem może być nie tylko rozmowa z instruktorem, ale także odbiór instrukcji i poleceń. Możliwe konsekwencje to: zawstydzenie, poczucie niezrozumienia, a nawet nieufność czy podejrzliwość, a w rezultacie – również i niechęć do kontynuowania zajęć.

Zaburzenia wzroku dotyczą około 7% osób między 65. a 74. rokiem życia. Wzrok ma kluczowe znaczenie w kontroli otoczenia, dlatego jeśli osoba starsza zależna biorąca udział w warsztatach w domu ma zaburzenia widzenia, możesz dostrzec u niej niepokój czy obawę.

## **RÓŻNICE POMIĘDZY FIZJOLOGICZNYM OBNIŻENIEM PAMIĘCI ZWIĄZANYM Z WIEKIEM A OTEPIENIEM**

(przykładowe zachowania osoby starszej zależnej podczas arteterapii w jej domu, na podstawie których można podejrzewać, iż rozpoczyna się u niej proces otępienny)

FIZJOLOGICZNE STARZENIE SIĘ	OBJAWY OTEPIENIA
Osoba starsza zależna ma problem z przypomnieniem sobie nowo poznanej osoby (np. nie pamięta, jak ma na imię niedawno poznany terapeuta zajęciowy/mobilny instruktor).	Osoba starsza zależna nie pamięta imion dobrze znanych jej osób (np. swojego współmałżonka, wnuka, sąsiadki).
Osoba starsza zależna zapomniała, jak nazywa się jakiś element wykorzystywany w arteterapii (np. słowa „découpage“, którego używał tydzień temu terapeuta/mobilny instruktor).	Osoba starsza zależna myli nazwy dobrze znanych mu przedmiotów w swoim domu (np. nazywa nożyczki łyżką).
Osoba starsza zależna zapomniała, że dziś jest czwartek, czyli dzień, kiedy przychodzi terapeuta/mobilny instruktor.	Osoba starsza zależna regularnie nie pamięta dni tygodnia, bieżącej daty, roku albo gdy za oknem widzi śnieg, a podczas zajęć z arteterapii robi bombki, mówi, że jest wiosna.
Osoba starsza zależna nie pamięta szczegółów z ostatniego spotkania, które odbyło się tydzień temu.	Osoba starsza zależna nie pamięta, że tydzień temu odbyło się spotkanie.
Osoba starsza zależna zapomniała, że pisanekę zrobioną tydzień temu położyła na parapecie w kuchni.	Osoba starsza zależna włożyła pisanekę zrobioną tydzień temu w dziwne miejsce (np. do szafki z butami).
Osoba starsza zależna wolniej przyswaja nową wiedzę (np. dotyczącą zrobienia wazonu ceramicznego).	Osoba starsza zależna ma problem z wykonaniem działania według instrukcji tłumaczonej krok po kroku, ma kłopot z posługiwaniem się przyrządami, które dotąd były dla niego powszechne w użyciu (np. nie wie, jak ciąć nożyczkami papier).
Osoba starsza zależna zapomniała, że dziś w planie będzie zrobienie z terapeutą/mobilnym instruktorem kilku rzeczy (np. broszki, kolczyków i wisiora).	Osoba starsza zależna zapomniała, że tydzień temu zrobiła kilka rzeczy (np. broszkę, kolczyki i wisiora).

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”.

Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

	Osoba starsza zależna zachowuje się w stosunku do terapeuty/mobilnego instruktora nieadekwatnie (w sposób nieaprobowany społecznie, np. wyzywa go, głośno obmawia).
	Osoba starsza zależna nie umie odnaleźć się w danej sytuacji (np. w trakcie terapii we własnym domu pyta: po co pani tutaj przyszła, gdzie jesteśmy?).

## DEPRESJA W OKRESIE STAROŚCI

U ok. 3/4 osób starszych najczęściej brak jest typowych objawów depresyjnych ze sfery emocjonalnej (typu skarżenie się na obniżony nastrój, przygnębienie czy poczucie winy). Zauważalne objawy depresji u osób starszych to raczej: rozdrażnienie, niepokój, skłonność do martwienia się, uskarżanie się na dolegliwości fizyczne (które nie mają uzasadnienia w wynikach badań medycznych); otoczenie może zwrócić uwagę na zdezorientowanie osoby starszej zależnej i jego mniejsze zainteresowanie innymi ludźmi niż dotychczas.

Czynniki ryzyka depresji to m.in: wiek, „zespół młodego emeryta”, zmiana miejsca pobytu, żałoba, występowanie epizodów depresji w przeszłości, konflikty z bliskimi, choroby naczyniowo-mózgowe i neurodegeneracyjne, izolacja społeczna oraz niesprawność powodująca zależność od innych osób – dlatego też w przypadku osób starszych zależnych trzeba być szczególnie wrażliwym na wszelkie objawy depresji. Na zajęciach bądźmy szczególnie wyczuleni, jeśli starsza osoba wykazuje brak zainteresowań, nie chce współpracować („a po co mam to robić?”), ma problemy z koncentracją, podejmowaniem decyzji, negatywnie myśli o sobie, otoczeniu i przyszłości („nie udało mi się ta kartka świąteczna“, „nie podobają mi się te zajęcia“, „następnym razem też nie będzie nic ciekawego”); nie jest zainteresowana efektem końcowym wspólnych działań, unika kontaktu wzrokowego, mówi z przerwami lub niewielką ilością słów, monotonnym głosem. Warto

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”.

Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.



jednak pamiętać, że depresja to nie pojedyncze objawy, ale cały ich zespół. W razie wątpliwości, czy mamy do czynienia z depresją osoby starszej zależnej, czy tylko z przejściowym obniżonym nastrojem, należy skontaktować się ze specjalistą – sama osoba starsza najczęściej tego nie zrobi (samodzielnie po pomoc zgłasza się jedynie 10% seniorów z depresją) z powodu wstydu albo przekonania, że obniżony nastrój w zaawansowanym wieku jest normą („starość się Panu Bogu nie udała”).

Nieleczona depresja może prowadzić do chorób somatycznych i wymaga specjalistycznego leczenia tak samo jak inne choroby.

Warto wiedzieć, że choć depresja osób starszych dość trudno wyleczyć (trzeba uważać na interakcję nowo dobranych leków z przyjmowanymi na choroby współwystępujące), a pierwsze pozytywne skutki przyjmowania leków widoczne są dopiero po kilku tygodniach, jednak jest to możliwe. Włączenie leków nie tylko powoduje polepszenie nastroju, ale także zmniejsza lęk, napięcie, polepsza sen – wpływa więc na ogólną jakość codziennego życia.

## **STANDARDY ETYCZNE WE WSPÓŁPRACY Z OSOBĄ STARSZĄ ZALEŻNĄ**

(na podstawie: Koziarek Małgorzata, Sobiesiak-Penszko Paulina, *Jak dobrze mieć sąsiada. Od pomocy sąsiedzkiej do sąsiedzkich usług opiekuńczych*, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2015)

Standardy etyczne to przede wszystkim poszanowanie praw i godności drugiego człowieka, odpowiedzialność i uczciwość. Powinny ich dochowywać wszystkie strony – a więc zarówno instruktor/instruktorka świadczący usługę, jak i osoba, która z tej usługi korzysta, oraz jej rodzina. Podobne zasady powinny być zachowane, gdy opieka ma formę nieodpłatnej pomocy, a nie usługi, przy czym wówczas szczególnego znaczenia nabiera zasada wzajemności.

**Zalecenia dla mobilnej instruktorki/instruktora** wypracowane z udziałem przedstawicieli ośrodków pomocy społecznej, podmiotów organizujących usługi artystyczne, wolontariuszy świadczących pomoc oraz seniorek i seniorów:

1. Szanuj osobę, której pomagasz.
2. Pamiętaj o dyskrekcji – zachowaj dla siebie to, co widziałeś/widziałaś i co wiesz o starszej osobie, której pomagasz.
3. Zachowuj się uprzejmie i taktownie.
4. Pamiętaj o otwartości i komunikatywności, wprowadzaj dobrą atmosferę.
5. Odnoś się do starszej osoby życzliwie i empatycznie – staraj się ją zrozumieć, jej potrzeby i sposób myślenia.
6. Zachowuj się cierpliwie i z wyrozumiałością – słuchaj, obdarz starszą osobę swoją uwagą.
7. Wspieraj, lecz nie dyryguj. Szanuj zdanie osoby, której pomagasz. Pozostaw jej prawo do decydowania.
8. Nie kontroluj, nie narzucaj swoich zasad, nie krytykuj.

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”.

Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

9. Dbaj o siebie, wtedy łatwiej zadbasz o drugą osobę.
10. Nie narażaj zdrowia swojego i osoby, której pomagasz.
11. Dbaj o bezpieczeństwo swoje i osoby, której pomagasz.

## **„SZTUKA Z BLISKA” – WSPÓŁPRACA**

Instytucje, do których możesz zwrócić się o wsparcie, radę, pomoc:

- lokalny ośrodek kultury, świetlica,
- lokalna biblioteka,
- lokalny ośrodek pomocy społecznej,
- lokalne uniwersytety trzeciego wieku,
- lokalne rady seniorów,
- lokalnie działające stowarzyszenia i fundacje zajmujące się osobami starszymi zależnymi,
- lokalnie działające stowarzyszenia i fundacje zajmujące się kulturą.

### **Przydatne kontakty:**

Wawerskie Centrum Kultury Filia Aleksandrów

ul. Samorządowa 10, tel. 22 612 63 85

[www.wck-wawer.pl](http://www.wck-wawer.pl)

Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera

ul. Emilii Plater 47, tel. 22 622 11 20

(bezpłatna pomoc psychologa, psychiatry i neurologa, telefon zaufania)

Centrum Alzheimera

ul. Wilanowska 257, tel. 22 843 19 22

(Dzienny Dom Pobytu dla osób z chorobami otępiennymi, jak i placówka całodobowa, punkt

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”.

Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

konsultacyjny: psycholog, psychiatra i prawnik)

Stowarzyszenie na Rzecz Psychoterapii i Profilaktyki Zaburzeń Psychiczych „Arbor”

ul. Sobieskiego 9, tel. 22 642 66 11

(zaburzenia psychiczne)

Stowarzyszenie „Mali bracia Ubogich”

ul. Andersa 13, tel. 22 635 13 64

Miejsce na twoje notatki

.....  
.....  
.....

## Bibliografia

Koziarek Małgorzata, Sobiesiak-Penszko Paulina, *Jak dobrze mieć sąsiada. Od pomocy sąsiedzkiej do sąsiedzkich usług opiekuńczych*, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2015

Opracowanie tekstów: Milena Bajer

Współpraca: Katarzyna Drzewiecka, Bartosz Lis, Joanna Mikulska, Joanna Szczuka

Redakcja i korekta: Paulina Płatkowska

Projekt logo: Edyta Bystron

Rysunki: Edyta Bystron

Wydawca: Wawerskie Centrum Kultury

Druk: AG Poligrafia