

Sprawność seniorów w ujęciu holistycznym

Wyższa Szkoła Informatyki (Łodzi, Polska)

Mówiąc o seniorach mamy na myśli najstarszych wiekiem członków rodziny. W kulturze słowiańskiej seniorów darzono wielkim szacunkiem, korzystano z ich rad, a w ważnych sprawach mieli decydujący głos. W minionych stuleciach czas trwania życia uległ znacznemu wydłużeniu. W Średniowieczu wynosił on około 30 lat, a obecne prognozy przewidują, że mężczyźni urodzeni w roku 2001 będą żyć przeciętnie 70,21 roku natomiast kobiety 78,38 roku. Przedłużanie życia jest jednym z celów współczesnej gerontologii. Ostatniemu etapowi długiego życia powinna towarzyszyć pełna sprawność fizyczna i intelektualna, co jest istotą podejścia holistycznego.

Obserwując zmiany demograficzne i społeczne musimy zwrócić uwagę na role jakie odgrywają seniorzy w swoich rodzinach. Dzisiejsi seniorzy wychowywali się na barwnych opowieściach swoich dziadków, które wynikały bezpośrednio z ich doświadczeń życiowych. Najciekawsze z tych opowiadań często stawały się legendami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie. Obecnie ich wnukowie swoje zainteresowania kierują raczej na internet, z którego głównie czerpią wiedzę, a dziadkowie jako źródło wiedzy, schodzą na drugi plan.

Mówiąc o seniorach mamy na myśli ludzi, którzy weszli w okres starości. Według ustaleń Światowej Organizacji Zdrowia starość zaczyna się od 60 roku życia i dzieli się na podokresy:

- wieku starszego 60–75 lat;
- wieku starego 75–90 lat;
- głębokiej starości 90 lat i starsi.

W tym czasie ludzie w Polsce osiągają wiek emerytalny; kobiety od 60 roku życia, a mężczyźni od 65 roku życia. W końcu 2001 roku liczba ludzi w wieku powyżej 60-go roku życia liczyła 5742,0 tys. osób co stanowiło 14,9 % ogółu ludności Polski.

Na skutek nadumieralności mężczyzn zaznacza się wyraźna nadwyżka liczby kobiet nad liczbą mężczyzn w tym przedziale wieku. W wieku około 75 roku życia na 100 mężczyzn przypada już 150 kobiet, które żyją przeciętnie o 8 lat dłużej niż mężczyźni. Populacja seniorów ma tendencję wzrostu i w 2010 roku osiągnie 16,97% ogólnej liczby ludności. Najczęstsze przykłady egzystencji tej grupy ludzi to:

- samodzielne mieszkanie będące dorobkiem ich życia;
- zamieszkanie z najbliższą rodziną;
- korzystanie z Domu Dziennego Pobytu;
- pobyt w Domu Pomocy Społecznej;
- pobyt w hospicjum.

Niewątpliwie najlepszym rozwiązaniem dla człowieka jest spędzanie ostatnich lat życia w gronie najbliższych mu osób.

Założenia i cel pracy. Analizując literaturę z zakresu gerontologii dochodzimy do wniosku, że najczęściej badanymi są osoby przebywające w Domach Pomocy Społecznej lub uczestniczące w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Badania te nie dają nam rzeczywistego obrazu sytuacji seniorów w naszym społeczeństwie, gdyż pomijają osoby funkcjonujące poza tymi instytucjami i stanowiące większość interesującej nas populacji. Celem naszych badań było dotarcie do wszystkich środowisk, w których funkcjonują seniorzy i zbadanie ich sprawności psychofizycznej oraz zarejestrowanie najciekawszych momentów ich życia. Terenem badań były dwa województwa w Polsce centralnej: łódzkie i wielkopolskie.

Bardzo istotnym był także cel dydaktyczno-poznawczy badań wykonywanych przez studentów Wydziału Pedagogiki Wyższej Szkoły Informatyki w Łodzi. Studenci wcześniej zostali przygotowani do przeprowadzenia badań w ramach przedmiotu “gerontologia społeczna”.

Metody badań. Badania przeprowadzono w latach 2004-2009. Zadaniem studentów było nawiązanie kontaktu i przeprowadzenie wywiadu z najstarszym członkiem najbliższej rodziny lub z najbliższego otoczenia. Metodami badań były: metoda indywidualnych przypadków i sondaż diagnostyczny. Z technik badawczych korzystano z wywiadu kwestionariuszowego i obserwacji.

Wyniki badań. Wiek badanych osób. Badaniami objęto 300 osób, w tym 215 kobiet i 85 mężczyzn. Najstarszą osobą była kobieta licząca w momencie badania 103 lata, a najstarszy mężczyzna miał 99 lat. Liczbę badanych oraz grupy wiekowe ilustruje tabela 1.

Tabela 1

Wiek kalendarzowy i płeć badanych osób

Lp.	Wiek	Kobiety	Mężczyźni	Razem
1	Wiek starszy 60–75 lat	91	33	124
2	Wiek stary 75–90 lat	103	41	144
3	Wiek głębokiej starości 90 lat i więcej	21	11	32
	Razem	215	85	300

Oprócz wieku kalendarzowego próbowano także określić wiek biologiczny badanych posługując się widocznymi wskaźnikami, takimi jak: wygląd i stan włosów, paznokci, skóry, sylwetki, stanu uzębienia i sposobu poruszania się. Na tej podstawie oceniano, czy badany wygląda na swój wiek (kalendarzowy), czy też wygląda starzej lub młodziej. Na podstawie wieku biologicznego nie możemy wyciągać zbyt daleko idących wniosków, gdyż nie byliśmy w stanie określić stanu narządów wewnętrznych człowieka wyglądającego na przykład młodo. Jednak umiejętność oceny wieku biologicznego jest ważna dla osób opiekujących się ludźmi starymi i badanie to przeprowadzono ze względów dydaktycznych. Wiek biologiczny pokrywał się z wiekiem kalendarzowym w 127 przypadkach, 121 osób wyglądało młodziej niż wskazywał wiek kalendarzowy, a 52 osoby starzej.

Uwarunkowania środowiskowe w różnych okresach życia. Osoby badane to pokolenie “dzieci wojny”, które w różny sposób odczuło trudy II wojny światowej – niektórzy także I wojny. Był to dla nich bardzo trudny okres życia powodujący ciągłe zagrożenie egzystencji, zdrowia i niosący groźbę śmierci. Największe uciążliwości wojenne przedstawiono w tabeli 2, z której wynika, że zorganizowanym represjom poddanych było 37,67 % badanych osób. Jaki to miało wpływ na ich dalsze życie? Za odpowiedź mogą posłużyć wyniki badań lekarskich i wskaźniki śmiertelności, z których wynika, że rok pobytu w obozie odpowiadał okresowi 4 lat normalnego życia. Wskaźnik umieralności byłych więźniów hitlerowskich był dużo wyższy niż wskaźnik krajowy.

Tabela 2

Doświadczenia wojenne

Lp.	Rodzaj represji	Kobiety (wiek kalendarzowy)			Mężczyźni (wiek kalendarzowy)			Razem
		60–75 lat	75–90 lat	90 lat i starsze	60–75 lat	75–90 lat	90 lat i starsze	
1	Obozy koncentracyjne	3	4	–	–	1	4	12
2	Praca przymusowa w Niemczech	10	20	5	2	4	3	44
3	Praca przymusowa w Polsce	6	14	3	7	10	4	44
4	Udział w Powstaniu Warszawskim	1	1	1	1	2	–	6
5	Przesiedlenie z terenów wschodnich	–	1	1	–	2	1	5
6	Zesłanie na Syberię	–	1	–	1	–	–	2
	Razem	20	41	10	11	19	12	113

Wykształcenie i wykonywana praca. Okres nauki respondentów przypadł na lata przedwojenne, okres II wojny światowej lub po jej zakończeniu. Były to bardzo trudne lata dla oświaty i uczących się. Dzisiejszym uczniom trudno jest zrozumieć, że podczas wojny nauka była zakazana, nauczyciele i uczniowie często ryzykowali życiem. W tych warunkach 28 % badanych ukończyło szkołę podstawową, 27,7 % nie ukończyło nawet szkoły podstawowej, 27 % ukończyło szkołę średnią, 11,3 % szkołę zawodową a tylko 6 % studia wyższe. Zatrudnienie uwarunkowane było trudną sytuacją społeczno-gospodarczą i polityczną zniszczonego wojną kraju w warunkach budowania realnego socjalizmu. Ta złożona sytuacja wymuszała strukturę zatrudnienia a także wybór zawodu. W przypadku kobiet dominowały stanowiska robotnicze (30,9 %), gospodyni domowa (23,2 %) i pracownik umysłowy (19,9 %).

Wśród mężczyzn także dominował zawód robotnika (37,7 %) i rolnika (18,8 %). Pozostali wykonywali inne zawody. Bez zatrudnienia pozostawała tylko jedna kobieta.

Liczebność rodzeństwa i liczba dzieci własnych. Istotnym czynnikiem wpływającym na starzenie się społeczeństw jest liczba dzieci w rodzinach. 54,4 % badanych posiadało 2–4 rodzeństwa, a 32,8 % 5–10 rodzeństwa. Podczas prowadzenia badań 17 kobiet i 43 mężczyzn pozostawało w związku małżeńskim co świadczy o dużej nadumieralności mężczyzn i dużej skali wdowieństwa wśród kobiet. Drugim istotnym miernikiem starzenia się społeczeństw jest dzietność kobiet, czyli liczba dzieci własnych przypadająca na jedną kobietę w wieku rozrodczym. Najliczniejszą grupę wśród badanych stanowiły kobiety i mężczyźni mający 2–4 dzieci własnych a na jedną spośród badanych kobiet przypadało przeciętnie 3,9 dziecka. Z danych tych wynika, że pokolenie to zapewniało korzystną i stabilną sytuację demograficzną. Dla porównania w roku 2001 dzietność kobiet w Polsce wynosiła 1,2. Oznacza to, że na jedną kobietę w wieku rozrodczym (15–49 lat) przypadało 1,2 dziecka. Aby zapewnić prostą zastępowalność pokoleń, współczynnik ten powinien wynosić 2,1. Zmniejszenie się liczby urodzeń stało się w Polsce istotnym problemem, a także problemem starzejącej się Europy i wielu bogatych krajów świata.

Sprawność fizyczna. Pod względem sprawności fizycznej podzielono badanych na następujące grupy:

1. Pełnosprawnych (sprawność bardzo dobra):

- sprawność lokomocyjna bez ograniczeń;
- prowadzi samochód;
- jeździ rowerem;
- zdolny do samoobsługi.

2. Z dobrą sprawnością:

- sprawność lokomocyjna bez ograniczeń;
- zdolność do samoobsługi.

3. Z ograniczoną sprawnością:

- chodzi za pomocą przyrządów (laska, kule, balkonik);
- chodzi z pomocą i asekuracją innej osoby;
- wymaga pomocy przy sprzątanii i utrzymywaniu higieny osobistej.

4. Z niedostateczną sprawnością:

- siedzi lub leży (nie chodzi);
- wymaga pomocy przy codziennych czynnościach i utrzymaniu higieny osobistej.

Sytuację badanych ilustruje tabela 3.

Tabela 3

Poziom sprawności fizycznej

Lp.	Poziom Sprawności fizycznej	Kobiety (w wieku)			Mężczyźni (w wieku)			Razem
		60–75 lat	75–90 lat	90 lat i starsze	60–75 lat	75–90 lat	90 lat i starsze	
1	Bardzo dobra	12	7	1	9	7	1	37
2	Dobra	63	65	11	16	29	5	189
3	Ograniczona	16	30	7	8	3	4	68
4	Niedostateczna	–	1	2	–	2	1	6
	Razem	91	103	21	33	41	11	300

Sprawność intelektualna. Holistyczna koncepcja zdrowia traktuje ciało i umysł jako jedną całość i z tego względu sprawność intelektualną oceniano według podobnych kryteriów co sprawność fizyczną. Wyodrębniono:

1. Bardzo dobrą sprawność intelektualną:

- czyta ze zrozumieniem;
- prowadzi logiczną dyskusję;
- orientuje się w sytuacji społeczno-politycznej;
- posiada wszechstronne zainteresowania;
- posiada poczucie humoru.

2. Dobrą sprawność intelektualną:

- czyta ze zrozumieniem;
- prowadzi logiczną dyskusję;
- dopuszczalna lekka demencja.

3. Ograniczoną sprawność intelektualną:

- pamięć dzieciństwa;
- wyraźna demencja;
- pesymizm.

4. Złą sprawność intelektualną:

- znaczna afazja i demencja;
- wymaga ciągłej obecności opiekuna.

Sprawność intelektualną badanych przedstawiono w tabeli 4.

Zainteresowania i niektóre wypowiedzi badanych. Podczas sondażu respondenci wymienili 30 różnych sfer zainteresowań. Kobiety najczęściej wymieniały: czytelnictwo, radio i telewizję, robotki, pomoc rodzinie i religię. Zainteresowania mężczyzn były trochę inne i ułożyły się w następującej kolejności: ogrodnictwo, sport, czytelnictwo, polityka, radio i telewizja. Wśród marzeń, zarówno kobiety jak i mężczyźni wymieniają: dobro rodziny, zdrowie, podróże, harmonię z naturą i spokój, pieniądze. Niepodważalnym autorytetem moralnym był Papież Jan Paweł II.

Tabela 4

Poziom sprawności intelektualnej

Lp.	Poziom Sprawności intelektualnej	Kobiety (w wieku)			Mężczyźni (w wieku)			Razem
		60–75 lat	75–90 lat	90 lat i starsze	60–75 lat	75–90 lat	90 lat i starsze	
1	Bardzo dobra	20	19	3	9	2	3	56
2	Dobra	67	74	15	22	35	5	218
3	Ograniczona	4	10	3	2	4	3	26
4	Zła	–	–	–	–	–	–	–
	Razem	91	103	21	33	41	11	300

Najstarsza, z badanych kobiet, w momencie wywiadu miała 103 lata; żyje nadal w Domu Pomocy Społecznej a jej wiek kalendarzowy wynosi 105 lat. Jest aktywna fizycznie, codziennie odwiedza osoby, które nie mogą chodzić. Twierdzi, że w życiu najważniejszy jest spokój. Wojna krzywdzi niewinnych ludzi (przeżyła dwie wojny). Dla niej najważniejsze jest czyste sumienie, życzliwość i dobroć. Zapytana o receptę na długowieczność odpowiedziała: skromne jedzenie. Jadłam mało mięsa, w dzieciństwie prawie wcale, nie przejadałam się. Nie stosuje żadnych diet – jej ulubionym daniem jest zupa jarzynowa.

Wyniki przeprowadzonych badań upoważniają do zdefiniowania następujących **wniosek**:

1. Stan psychofizyczny badanych osób należy uznać za zadawalający gdyż tylko u sześciu z nich zaobserwowano niedostateczną sprawność fizyczną. Złej sprawności intelektualnej nie stwierdzono.

2. Duży, negatywny wpływ na psychikę i zdrowie badanych miała wojna. Zorganizowanym represjom poddanych było 113 osób.

3. Poziom wykształcenia respondentów należy uznać za niski gdyż 27,7 % nie ukończyło nawet szkoły podstawowej.

4. Jednym z wielu marzeń seniorów jest godna emerytura. Aby to stało się faktem, potrzebna jest trudna decyzja o późniejszym przechodzeniu na emeryturę.

5. W odczuciach badanych największym autorytetem moralnym jest Jan Paweł II, a największą wartość stanowi rodzina.

Literatura

1. Klonowicz S. Życie można dłużej / S. Klonowicz. – Książka i Wiedza, 1977.
2. Sytuacja demograficzna Polski // Raport 2001. – Warszawa, 2003.
3. Tuross L. Andragogika ogólna / L. Tuross. – Warszawa : Wydawnictwo Akademickie "Żak", 1999.
4. Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka / N. Wolański. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2005.
5. Wiśniewska-Roszkowska K. Nowe życie po sześćdziesiątce / K. Wiśniewska-Roszkowska. – Radom : Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne, 2003.
6. Wiśniewska-Roszkowska K. Rewitalizacja i długowieczność, czyli odmłodzenie / K. Wiśniewska-Roszkowska. – Poznań : Centrala Usługowo-Wytwórcza "Różdżkarz", 1990.

Анотації

Кристина Дудкевич, Влодзімеж Жювковскі. Здатність осіб старшого віку: цілісний підхід. У статті розглянуто результати фізичної підготовленості та інтелектуального стану старших людей (вік 60–90 років) у Польщі.

Ключові слова: люди старшого віку, діагностика, психофізіологічний стан.

Кристина Дудкевич, Влодзімеж Жювковскі. Способность лиц старшего возраста: целостный подход. В статье рассмотрены результаты физической подготовленности и интеллектуального состояния пожилых людей (возраст 60–90 лет) в Польше.

Ключевые слова: люди старшего возраста, диагностика, психо-физиологическое состояние.

Cristina Dudkewich, Wlodzimierz Ziolkowski. The Ability of Older Persons in a Holistic Approach. The results of physical preparation and intellectual status of the older persons (60–90) in Poland.

Key words: older persons, diagnostics, psychophysical status.