

## **Aktywizowanie osób starszych**

**W starszym wieku wszelka aktywność, czynna postawa intelektualna i społeczna są wręcz niezbędne do prowadzenia satysfakcjonującego życia. W sytuacji pojawiania się rozmaitych niedostatków, wynikających z upływu kolejnych lat życia, aktywność taka może stać się sposobem niwelowania negatywnych skutków procesu starzenia się i podkreślania istnienia pozytywnych stron starości. Wraz z przejściem na emeryturę osoby starsze wycofują się stopniowo z wielu aktywności życiowych. Jedna grupa osób, uzyskując możliwość swobodnego dysponowania swoim czasem wolnym, włącza się aktywnie w różnego rodzaju pasje. Inna grupa początkowo przyjmuje bierne działanie, chcąc odpocząć i nacieszyć się swobodą i odpoczynkiem. W postawie tej nie ma nic złego, jednak długotrwałe unikanie aktywności wpływa na jakość życia i ogranicza podjęcie decyzji o zmianie. Istotne znaczenie w aktywizacji osób starszych ma wsparcie ze strony opiekunów oraz relacje personel medyczny – pacjent. Pielęgniarka poprzez nawiązanie relacji terapeutycznej może skutecznie motywować do działania. Istotne jest monitorowanie funkcjonowania pacjenta pod względem fizycznym i psychicznym, a w sytuacji braku informacji ze strony chorego – posługiwanie się technikami ułatwiającymi zrozumienie przekazywanych informacji. Ważnym elementem w pracy pielęgniarki jest objęcie edukacją i podnoszenie świadomości na temat wpływu aktywizacji na stan zdrowia zarówno pacjenta, jak i najbliższych mu osób (rodziny, opiekunów). Aktywizacja osób starszych oraz prawidłowa organizacja zajęć i czasu wolnego stanowić może źródło rozwoju osób w podeszłym wieku. Seniorzy są chętnymi uczestnikami kursów i warsztatów w prowadzonych wyłącznie dla nich. Zajęcia terapeutyczne podtrzymują sprawne funkcjonowanie psycho-społeczne seniora. Terapia zajeciowa ma na celu stworzenie przestrzeni, w której osoby starsze będą się czuły akceptowane, gdzie będą mogły rozwijać swoje pasje i zainteresowania, dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem.**