

Anna Leszczyńska-Rejchert

ORCID: 0000-0001-5535-2730

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Opieka formalna nad osobą starszą w ujęciu geragogiki – założenia konceptyjne opieki wspierającej

Formal Care for an Elderly Person in Terms
of Geragogy: Conceptual Assumptions
of Supportive Care

ABSTRACT

In an era of progressive aging of societies, the care of the elderly is becoming an important gerontological issue and an important area of interest for the educational sciences. Designing properly administered care for seniors is a special challenge and task of geragogy. The article explores the care of the elderly as a subject of interest of various scientific disciplines, in particular geragogy. The main discussion focuses on the author's concept of formal supportive care for the elderly. The concept uses the ideas of the following theories: social support, activity, education for old age, gerotranscendence, selective optimization and compensation. Reference is also made to the concepts of successful and positive aging. The article ends with conclusions and recommendations for those providing formal care for the elderly. The most important conclusions are that formal carers should be professionally trained and have the necessary competences, including gerontological knowledge and skills, based on a methodology-based approach to working with the elderly. It should also

KEYWORDS

geragogy, care, supportive care, care for the elderly, the elderly, old age

SŁOWA KLUCZOWE

nowe uzależnienia, uzależnienia behawioralne, uzależnienia czynnościowe, uzależnienia od substancji, nałóg

SPI Vol. 26, 2023/3
e-ISSN 2450-5366

DOI: 10.12775/SPI.2023.3.001
Nadesłano: 30.04.2023
Zaakceptowano: 4.08.2023

be required that their actions be consistent with a culture of care for the elderly, according to which, guided by the principle of the good of the elderly, one strives to ensure the highest possible quality of seniors' life and creates conditions for them achieving well-being. Formal care for the elderly should be so-called supportive care, founded on all types of social support and including activities in the field of developmental support.

ABSTRAKT

W dobie postępującego starzenia się społeczeństw opieka nad osobami starszymi staje się istotnym zagadnieniem gerontologicznym oraz ważnym obszarem zainteresowania nauk o wychowaniu. Kształtowanie właściwie sprawowanej opieki nad seniorami jest szczególnym wyzwaniem i zadaniem geragogiki. W artykule ukazano opiekę nad ludźmi starszymi jako przedmiot zainteresowań różnych dyscyplin naukowych, w szczególności geragogiki. Zasadniczą treść stanowi autorska koncepcja formalnej opieki wspierającej osoby starsze. W koncepcji wykorzystano założenia teorii: wsparcia społecznego, aktywności, wychowania do starości, gerotranscendencji, selektywnej optymalizacji i kompensacji. Odwołano się także do koncepcji pomyślnego i pozytywnego starzenia się. Tekst kończą wnioski i rekomendacje dla osób realizujących opiekę formalną osób starszych. Najważniejsze z nich wyrażają się w postulatcie zadbania o profesjonalne przygotowanie opiekunów formalnych, którzy powinni posiadać stosowne kompetencje, obejmujące wiedzę z zakresu gerontologii, jak i umiejętności, oparte na metodycznym warsztacie pracy z osobami starszymi. Należy też wymagać, aby ich działania były zgodne z kulturą opieki nad człowiekiem starszym, zgodnie z którą – kierując się zasadą jego dobra – dąży się do zapewnienia jak najwyższej jakości życia oraz tworzy warunki do osiągnięcia dobrostanu. Opieka formalna nad ludźmi starszymi powinna być tzw. opieką wspierającą, opartą na wszystkich rodzajach wsparcia społecznego i zawierającą działania z zakresu wspomagania rozwoju.

Uwagi wprowadzające

W dobie postępującego starzenia się społeczeństw bardzo ważną staje się dziś problematyka gerontologiczna, dotycząca starzenia się i starości człowieka. Starzenie się człowieka jest procesem naturalnym, wpisanym w naturę ludzką, a sama starość to ostatni okres

w rozwoju człowieka. W artykule przyjęto, że starość (późna dorosłość) to faza życia, która rozpoczyna się w wieku 60. lat. Wskazany próg starości jest zgodny ze stanowiskiem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jak i Ustawą z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych.

Wśród różnych zagadnień gerontologicznych niezwykle istotna jest obecnie kwestia opieki nad ludźmi starszymi. Wynika to nie tylko ze wzrastającej liczby osób starszych, ale przede wszystkim ze zjawiska określanego mianem podwójnego starzenia się, tj. zwiększania się liczby osób w wieku powyżej 80. roku życia w ogólnej populacji osób starszych. Większość osób w wieku 80+ potrzebuje bowiem w różnym zakresie odziaływań opiekuńczych, co jest zdeterminowane ich stanem zdrowia i sprawności psychofizycznej. Osoby starsze mogą uzyskać opiekę ze strony nieformalnych opiekunów (najczęściej najbliższych członków rodziny, sąsiadów) i/lub formalnych opiekunów, świadczących tzw. opiekę formalną. Opieka formalna jest realizowana w ramach usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania osoby starszej (sprawują ją m.in. opiekunki środowiskowe) bądź w instytucji opieki dziennej (jak dzienne domy pomocy społecznej, środowiskowe domy samopomocy) lub opieki całodobowej (m.in. w domach pomocy społecznej, rodzinnych domach pomocy, zakładach opiekuńczo-leczniczych, zakładach pielęgnacyjno-opiekuńczych, mieszkaniach chronionych, hospicjach, szpitalach). Przy czym należy pamiętać, że proces starzenia się indywidualizuje się osobniczo, stąd też konieczność podejmowania działań opiekuńczych wobec danej osoby starszej może się pojawić już we wczesnej starości (od 60. do 74. r.ż.), a najczęściej ludzie starsi potrzebują opieki w starości właściwej (od 75. r.ż. do 89. r.ż.) i w okresie długowieczności (od 90. r.ż.).

Opieka nad osobami starszymi stanowi przedmiot zainteresowań wielu nauk, m.in. nauk medycznych i nauk o zdrowiu, które analizują działania opiekuńcze głównie w wymiarze fizjologicznym i praktycznym, związanym z leczeniem, rehabilitacją i pielęgnacją. Nauki o polityce i ekonomii opracowują rozwiązania systemowe z zakresu opieki nad najstarszą generacją, czego efektem jest m.in., po pierwsze, polityka Unii Europejskiej, wyrażająca się w promowaniu koncepcji aktywnego starzenia się (ang. *active ageing*) (WHO 2002), a także idei integracji międzypokoleniowej oraz w wiążącej się z tą ideą koncepcji określanej mianem „Społeczeństwo dla wszystkich grup

wieku” (Tymowski 2015: 24). Po drugie, w Polsce konsekwencją jest wielozakresowa polityka senioralna (Uchwała Rady Ministrów...). Wspomniane powyżej dwie główne idee polityki senioralnej Unii Europejskiej, tj. aktywnego starzenia się i integracji międzypokoleniowej, przeniknęły do polityki senioralnej opracowywanej i realizowanej na poziomie naszego kraju, regionów i środowisk lokalnych.

Działania opiekuńcze są również obiektem analiz nauk o wychowaniu. Jedną z tych nauk jest pedagogika starzenia się i starości, określana zamiennie pedagogiką starości lub geragogiką, która zajmuje się pedagogicznymi aspektami związanymi ze starzeniem się i starością człowieka. W geragogice opieka nad ludźmi starszymi jest postrzegana wielowymiarowo, m.in. w kontekście wspierania rozwoju człowieka starszego oraz metodyki pracy opiekuńczo-wychowawczej i terapeutycznej z osobą starszą. Przygotowanie do pracy z osobami starszymi, w tym edukacja nieformalnych opiekunów i profesjonalistów zajmujących się ludźmi starszymi, jest jednym z najważniejszych obszarów zainteresowań geragogiki (Leszczyńska-Rejchert 2021).

W artykule ukazano autorską koncepcję formalnej opieki wspierającej seniorów, z uwzględnieniem geragogicznego kontekstu. Perspektywę interpretacyjną stanowią następujące teorie: teoria wsparcia społecznego, teoria aktywności, teoria wychowania do starości, teoria gerotranscendencji, teoria selektywnej optymalizacji i kompensacji. Z uwagi na to, że celem analiz było skonstruowanie założeń koncepcyjnych opieki wspierającej, w tekście skoncentrowano się głównie na omówieniu teorii wsparcia społecznego, a także przedstawieniu założeń teorii selektywnej optymalizacji i kompensacji (użytecznej zwłaszcza w pracy z osobami starszymi z niepełnosprawnością). Pozostałe teorie zostały tylko zasygnalizowane i umiejscowione w projektowanej koncepcji (szerzej o tych teoriach i wskazaniach praktycznych z nich wypływających w ujęciu pedagogicznym m.in. w publikacji: Leszczyńska-Rejchert 2021). Treści te poprzedzono ustaleniami dotyczącymi geragogiki jako nauki oraz koncepcji aktywnego, pomyślnego i pozytywnego starzenia się. Tekst kończą wnioski oraz rekomendacje, w tym postulaty sformułowane w odniesieniu do osób realizujących opiekę formalną.

Geragogika jako nauka

Geragogika „analizuje starość jako fazę życia z perspektywy nauk pedagogicznych, czyli w kontekście edukacyjnego wspomagania rozwoju osób będących w okresie późnej dorosłości” (Leszczyńska-Rejchert 2021: 33). Geragogów interesuje zarówno aspekt długiego życia i czynników, które mają do niego prowadzić, jak i jakość życia w starości. Życie w fazie starości z punktu widzenia geragogiki powinno być „wartościowe, wypełnione doświadczeniami, które wzbogacają osobowość człowieka i podnoszą jakość jego życia” (Dubas 2005: 154), a służy temu m.in. edukacja (Dubas 2005).

Geragogikę uznano za naukę w latach 50. XX wieku. Od tego czasu rozwijano teorię, badania empiryczne oraz ujęcia normatywne z zakresu pedagogicznych aspektów starzenia się i starości (Battersby 1987). Geragogika to nauka należąca do nauk o wychowaniu (obok pedagogiki i andragogiki) i do gerontologii społecznej (będącej działem gerontologii) (Zych 2017).

Polska pedagogika starości ma swoją specyfikę, co wynika z jej założeń, które mają swoje źródła w dorobku polskiej pedagogiki społecznej. W geragogice i pedagogice społecznej zakłada się bowiem, że: (1) człowiek jest istotą biopsychospołeczną, która wzrasta w określonej kulturze (Kamiński 1982); (2) wychowanie jest wspomaganiem rozwoju (Kawula 1997); (3) oddziaływania wychowawcze powinny się odbywać przez całe życie jednostki (Kawula 2002; Halicki 2003).

W geragogice dominuje założenie, że o jakości życia w fazie starości decyduje funkcjonowanie w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym w okresie starości, jak i w poprzedzających ją fazach życia. Wobec tego istotne są działania z zakresu edukacji do starości, dla starości, w starości i przez starość (omówiła te działania m.in. Zofia Szarota w publikacji: Szarota 2015).

Geragogika stawia sobie za cel zapewnienie warunków do aktywnego, pomyślnego, pozytywnego starzenia się, aby wspomóc jednostkę w osiągnięciu pomyślnego starości. Aktywne starzenie się (ang. *active ageing*) według Światowej Organizacji Zdrowia to „proces optymalizacji szans związanych ze zdrowiem, uczestnictwem i bezpieczeństwem, mający na celu poprawę jakości życia osób starszych” (WHO 2002: 12). Pomyślne starzenie się (ang. *successful ageing*; ameryk. *successful aging*) (Baltes, Smith 2003) to pojęcie, które

ma wiele interpretacji, gdyż koncepcje pomyślnego starzenia się są formułowane w odniesieniu do ludzi starszych żyjących w określonych warunkach społeczno-kulturowych (Halicki 2010). Początkowo nawiązywano do psychologicznych ujęć i pomyślnie starzenie się definiowano jako „zdolność człowieka do optymalnego przystosowania się do podeszłego wieku” (Hill 2009: 38). W naukach pedagogicznych do tego terminu odnieśli się m.in. polscy geragodzy. Jerzy Halicki pomyślnie starzenie się utożsamia z akceptacją jakości życia w starości: „pomyślnie starzenie się ma miejsce wówczas, gdy podmiot akceptuje sam proces starzenia się, a pozytywny stosunek do stanu starości wyraża się w akceptacji jakości własnego życia” (Halicki 2010: 56). Autor wyróżnił dwie cechy jako wskaźniki pomyślnego starzenia tj. pozytywny stosunek do własnego „ja” w wymiarze fizycznym i psychicznym oraz pozytywny stosunek do świata zewnętrznego (Halicki 2010). Anna Leszczyńska-Rejchert interpretuje pomyślnie starzenie się jako starzenie się ze świadomością możliwości nieustannego rozwoju (tj. możliwości tkwiących w potencjale jednostki i jej środowisku życia), jak i możliwości uzyskania pomocy w rozwoju (Leszczyńska-Rejchert 2021). Natomiast określenie „pomyślna starość” jest przez pedagogów ujmowane jako starość, która daje możliwość pełnego osobowego rozwoju (Uzar 2011). Kolejny termin, „pozytywne starzenie się”, ma źródła w psychologii pozytywnej i jest określany wielowymiarowo, m.in. w następujący sposób: człowiek starzeje się pozytywnie, gdy pomimo pogarszania się wraz z wiekiem kondycji psychofizycznej radzi sobie, odczuwa szczęście i dobrostan oraz ma odpowiednią jakość życia (Hill 2009). Z punktu widzenia geragogiki, najważniejsze założenie koncepcji pozytywnego starzenia się wyraża się w stwierdzeniu: „Człowiek może wpłynąć na przebieg procesu starzenia się” (Hill 2009: 43). Geragodzy uczenie się osób starszych postrzegają się jako jedną ze strategii pozytywnego starzenia się (Konieczna-Woźniak 2013). Przy czym podkreśla się, że ważne jest uczenie się nie tylko w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW), Uniwersytetów Międzypokoleniowych (UM), ale również w innych formach edukacji, np. poprzez: edukację międzypokoleniową odbywającą się m.in. w środowisku rodzinnym; edukację zdrowotną, mającą miejsce w ośrodkach zdrowia; edukację dla bezpieczeństwa realizowaną przez policję.

Zarys koncepcji formalnej opieki wspierającej

Zgodnie z tradycyjną interpretacją nauk pedagogicznych, termin „opieka” oznacza pomoc w zaspokajaniu ponadpodmiotowych potrzeb podopiecznego, tj. takich potrzeb, których przejściowo lub trwale nie jest on w stanie samodzielnie zaspokoić oraz regulować, a inni są niezbędni do zaspokojenia tego rodzaju potrzeb (Dąbrowski 2000). Profesjonalna działalność opiekuńcza może być różnie realizowana, jednak z punktu widzenia geragogiki istotne jest, aby opieka formalna nad człowiekiem starszym miała znamiona opieki wspierającej, zawierającej wszelkie elementy tzw. wsparcia społecznego. Wsparcie społeczne jest „działaniem [...] wobec osób, grup bądź instytucji, które znalazły się w sytuacji trudnej. Działanie to przybiera postać interakcji społecznej, a jego świadczenia przejawiają się w przekazywaniu informacji, uczuć, usług, instrumentów działania, dóbr materialnych, w więzi społecznej, we wspólnym działaniu (współpracy)” (Leszczyńska-Rejchert 2010: 120). W opiece nad osobą starszą należy uwzględnić: wsparcie emocjonalne (obejmujące dawanie komunikatów werbalnych i niewerbalnych, zawierających emocje typu „lubimy cię”), wsparcie instrumentalne (polegające na dostarczeniu określonej pomocy, świadczeniu usług), wsparcie informacyjne (oznaczające udzielanie porad, informacji), wsparcie wartościujące (polegające na dawaniu komunikatów zawierających pozytywne oceny osoby wspieranej typu: „jesteś dla nas kimś znaczącym”), wsparcie duchowe (występujące, gdy jednostki lub grupy, pomimo własnych wysiłków, udzielonego wsparcia w innych formach, nadal pozostają w sytuacjach dla nich trudnych, bez wyjścia) (Leszczyńska-Rejchert 2010).

Wobec powyższego, w świetle teorii wsparcia społecznego oraz założeń geragogiki o możliwościach i potrzebie wspomaganie wszechstronnego rozwoju osób starszych, można sformułować następujące zasady opieki wspierającej, będące swoistymi praktycznymi wskazaniem dla formalnych opiekunów seniorów opartymi na wiedzy z zakresu geragogiki:

- traktuj osobę starszą przede wszystkim jako człowieka, a w następnej kolejności jako podopiecznego;
- pamiętaj o wspomaganie rozwoju osoby starszej w wymiarze psychofizycznym, społecznym, kulturalnym i duchowym

poprzez zachęcanie do podejmowania różnorodnych form aktywności życiowej, przede wszystkim do aktywności edukacyjnej (w tym m.in. do autoedukacji oraz edukacji międzypokoleniowej);

- poznaj zasoby człowieka starszego (osobiste, środowiskowe);
- przyjrzyj się dokładnie potrzebom osoby starszej;
- zastanów się nad źródłami problemów człowieka starszego;
- stwarzaj sytuacje, w których osoba starsza będzie mogła podejmować własne decyzje;
- nie wykonuj tego, co człowiek starszy jest w stanie zrobić samodzielnie (biorąc pod uwagę jego aktualny stan zdrowia oraz stan sprawności psychofizycznej);
- rozpoznawaj emocje osoby starszej, reaguj racjonalnie na nie, ale własne emocje okazuj w sposób kontrolowany;
- udzielaj człowiekowi starszemu pomocy w zaspokajaniu jego potrzeb wynikających z niedostatków oraz potrzeb rozwojowych, świadcząc jednocześnie wobec niego różne rodzaje wsparcia społecznego.

Podstawowe działania podejmowane w ramach opieki wspierającej osoby starsze powinny obejmować: aktywizowanie, wspomaganie ich rozwoju, zapobieganie dyskryminacji i marginalizacji społecznej oraz polepszanie jakości ich życia. W tym aspekcie należy także umiejętnie włączać do procesu opieki elementy z zakresu przygotowania do starości oraz edukowania do starości. Realizacja tych działań zapewne przyczyni się do tego, aby ludzie starsi mogli doświadczać aktywnego, pomyślnego i pozytywnego starzenia się.

Opiekun formalny osoby starszej powinien zadbać o to, żeby w trakcie działalności opiekuńczej skoncentrować się na jej aktywizacji, tj. zachęcać do podejmowania różnorodnych form aktywności życiowej (Leszczyńska-Rejchert 2013). Istotne jest, aby namawiać ją do prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia w fazie starości, a także do edukacji, w tym autoedukacji. Te formy aktywności życiowej pozwalają bowiem na dłużej zachować dobry stan zdrowia oraz dobrą sprawność fizyczną i psychiczną. Jednocześnie należy stwarzać sytuacje, w których osoba starsza będzie mogła wybierać określone formy aktywności, np. takie, dzięki którym odczuwa przyjemność lub/i czuje się szczęśliwa czy też takie, w których może wykorzystać swoje zasoby osobiste lub środowiskowe. Ważne jest również

monitorowanie poziomu aktywności, gdyż zbyt niska aktywność może spowodować monotonię życia, osłabienie zainteresowania światem, wycofanie z kontaktów interpersonalnych, a nawet śmierć społeczną, prowadzącą w niedługim czasie do śmierci fizycznej. Z kolei hiperaktywność może się przyczynić do przeciążeń natury fizycznej i /lub psychicznej, zagrażających zdrowiu i życiu (Uzar-Szcześniak 2015).

Niezwykle istotne jest, aby w procesie opieki wspomagać osobę starszą w jej rozwoju psychofizycznym, społecznym, kulturowym, duchowym, ponieważ wszechstronny rozwój sprzyja osiągnięciu dobrostanu psychicznego i fizycznego. W literaturze pedagogicznej znajdują się publikacje wskazujące w jaki sposób wspomagać konkretny obszar rozwojowy człowieka starszego (Uzar 2011; Leszczyńska-Rejchert 2021). Działania obejmujące wspomaganie wszechstronnego rozwoju ludzi starszych ściśle łączą się z kolejnymi zadaniami opiekuna formalnego, które należy realizować przy okazji usług opiekuńczych, a mianowicie z zapobieganiem dyskryminacji i marginalizacji społecznej seniorów, polepszaniem jakości ich życia, a także przygotowaniem do starości oraz edukowaniem do starości. Geragodzy wskazują praktyczne działania z tych obszarów, które można i powinno się realizować podczas procesu opiekuńczego. Formy przygotowania do starości w ujęciu pedagogicznym odnaleźć można w opisywanej poniżej koncepcji wychowania do starości Aleksandra Kamińskiego, a spośród współczesnych geragogów ukazuje je m.in. Agata Chabior, Zofia Szarota (Chabior 2000; Szarota 2004, 2010).

Wymienione działania scala szeroko pojęta edukacja, która powinna być obecna w trakcie realizacji opieki wspierającej osoby starsze. Edukacja jest bowiem – jak podkreślają pedagodzy, m.in. Olga Czerniawska – formą pomocy w rozwoju (Czerniawska 2007). Wskazane jest wykorzystywanie w procesie opieki różnych form edukacji ludzi starszych. W fazie późnej dorosłości istotna jest edukacja nieformalna, całonocowa, odbywająca się w ramach codziennych doświadczeń, wychowawczego oddziaływania środowisk życia i środków masowego przekazu; realizowana również w formie edukacji międzypokoleniowej w rodzinie czy instytucji opiekuńczej lub poprzez inicjatywy międzypokoleniowe mające miejsce w środowisku lokalnym. Edukacja seniorów odbywa się w sposób naturalny w placówkach pomocy społecznej oraz służby zdrowia. Osoby starsze uzyskują tam wiedzę

z zakresu edukacji zdrowotnej i profilaktyki gerontologicznej. Dla polskich seniorów coraz większej wagi nabiera również edukacja obejmująca zajęcia edukacyjne organizowane przez UTW czy UM oraz inne organizacje i instytucje. Osoby starsze mają obecnie wiele możliwości w tym zakresie, które oferują im kluby seniora, instytucje upowszechniania kultury i wiedzy (biblioteki, domy kultury), koła gospodyń wiejskich, terenowe koła Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Edukacja seniorów odbywa się również dzięki takim inicjatywom krajowym, jak program ASOS (Aktywizacja Społeczna Osób Starszych) oraz projektom i programom finansowanym przez Unię Europejską (Szarota 2014). W działania o charakterze edukacyjnym na rzecz seniorów włączają się coraz częściej stowarzyszenia i organizacje, a także ośrodki zdrowia i szpitale, które organizują wykłady i odczyty, seminaria, warsztaty, a nawet kursy, najczęściej w ramach projektów finansowanych przez samorząd i/lub Unię Europejską. Niektóre z tych instytucji proponują słuchaczom formy zdalnej edukacji, co ułatwia dostęp do edukacji osobom z niepełnościami, niesamodzielnym, leżącym. Zapewne nowe szanse na uczestnictwo ludzi starszych w różnorodnych formach edukacji pojawiają się w związku z realizacją założeń umieszczonych w Zielonej Księdze Unii Europejskiej w sprawie starzenia się, w której to propaguje się m.in. edukację do starości, aktywizację osób starszych oraz zachęca się ludzi starszych do podejmowania działalności z zakresu wolontariatu, w tym wzajemnego świadczenia opieki (*Zielona Księga...* 2021).

Z punktu widzenia geragogiki wartościowa jest autoedukacja, wyrażająca się w samowychowaniu i samokształceniu. Motywacją do takich działań może być uczestnictwo w edukacji międzypokoleniowej, zarówno w środowiskach naturalnych (rodzina, sąsiedztwo), jak i środowiskach instytucjonalnych. Niektóre osoby starsze w ramach kontaktów międzypokoleniowych chętnie pogłębiają swoją wiedzę i nabywają umiejętności, aby być partnerem w dyskusji z dziećmi i młodzieżą, wykonywać wspólnie określone zadania, służyć pomocą młodszemu pokoleniom (Kilian 2011; Leszczyńska-Rejchert 2014, 2019a, 2019b, 2023).

W trakcie procesu opiekuńczego warto się odwoływać do zainteresowań posiadanych przez osobę starszą, jak i stwarzać sytuacje pozwalające na odkrywanie nowych. Koncentrowanie uwagi na rozwoju

zainteresowań przyczynia się bowiem do nabywania nowej wiedzy i umiejętności (Konieczna-Woźniak 2011), a jeśli zainteresowania realizowane są z innymi osobami z tego samego pokolenia lub z młodszymi, to dochodzi do integracji wewnątrz- i międzypokoleniowej. Wyniki badań z zakresu gerontologii wskazują ponadto, że posiadanie zainteresowań i poświęcanie czasu na oddawanie się własnej pasji pozwala zapomnieć o problemach zdrowotnych, odczuwa się wówczas mniej dolegliwości natury somatycznej i psychicznej, a zatem rozwój poprzez realizowanie zajęć hobbystycznych ma walory terapeutyczne.

Z perspektywy geragogiki wskazane jest, aby opiekunowie formalni w działalności opiekuńczej podejmowanej na rzecz osób starszych wykorzystywali w szerszym zakresie teorię selektywnej optymalizacji i kompensacji (*Selection, Optimization and Compensation – SOC*), opracowaną przez Paula i Margret Baltesów, która jest określana jako teoria optymalnego rozwoju w cyklu życia. Teoria ta zakłada, że pomyślny rozwój polega na właściwym zarządzaniu przez jednostkę zasobami i stratami. Pomyślnemu starzeniu się służy maksymalizowanie zysków i minimalizowanie strat (biologicznych, osobistych, społecznych) za pomocą tzw. strategii selektywnej optymalizacji z kompensacją (Kilian 2020). Wspomniana strategia obejmuje: (1) selekcję, tj. wybór aktywności, z której osoba starsza chce lub musi się wycofać (np. z uwagi na obniżającą się sprawność fizyczną) oraz kontynuowanie tych, na których jej zależy (m.in. uwzględniając własne cele życiowe, umiejętności, zainteresowania, pasje czy wymogi środowiska); (2) optymalizację, czyli podejmowanie działań mających na celu zachowanie lub polepszenie sprawności i kompetencji, pomimo starzenia się organizmu (np. poprzez trening pamięci); (3) kompensację (wyrównywaniu, zastępowanie) utraconych zasobów lub nieosiągalnych aktywności innymi, jak i korzystanie z innych możliwości lub środków, by podejmować preferowane formy aktywności (Halicki 2010).

Wykorzystanie osiągnięć teorii selektywnej optymalizacji i kompensacji jest wskazane w działalności opiekuńczej nad ludźmi starszymi, gdyż daje im nadzieję, że pomimo konieczności wycofania się z określonych aktywności można podejmować inne ich formy. Podkreśla, że aby móc dalej aktywnie żyć, pomimo spadku sprawności (fizycznej i/lub psychicznej), należy pomyślnie adaptować się

do zmieniającej się własnej sytuacji życiowej, w tym dbać o własny rozwój, poprzez: (1) wzmacnianie własnej motywacji i wysiłku; (2) przeznaczanie więcej czasu i energii na preferowane formy aktywności; (3) podejmowanie aktywności edukacyjnej (m.in. uczenie się nowych umiejętności); (4) korzystanie z pomocy innych (w ramach opieki formalnej lub/i nieformalnej); (5) wspomaganie się środkami (np. teleopieką, sprzętem rehabilitacyjnym) (Leszczyńska-Rejchert 2021).

W procesie opieki wspierającej powinno się uwzględnić sformułowane przez pedagogów wychowawcze zadania gerontologiczne specyficzne dla poszczególnych okresów życia. Inspiracje w tym zakresie znajdują się m.in. w koncepcji wychowania do starości Aleksandra Kamińskiego (Kamiński 1978; 1982). Dostosowując ją do obecnych realiów oraz reinterpretując, stosownie do współczesnych ustaleń z zakresu gerontologii, można postulować, aby:

- w przypadku osób we wczesnej starości (od 60. do 74. r.ż.) zadbać o to, by osoba starsza podejmowała różnorodne formy aktywności życiowej (np. fizyczną, kulturalną, rozrywkową, społeczną) oraz rozwijała aktywność samowychowawczą, pogłębiała swoje zainteresowania i odkrywała nowe, miała umiejętność wygospodarowania czasu wolnego i racjonalnego wykorzystania tego czasu, posiadała nawyki obcowania z kulturą, rozważała ewentualność kontynuowania aktywności zawodowej w czasie emerytury (rodzaj i czas tej pracy), a jej warunki mieszkaniowe powinny być dostosowane do potrzeb osoby starszej;
- w odniesieniu do osób w starości właściwej (od 75. do 89. r.ż.) i osób długowiecznych (90. i więcej lat) należy dążyć do ulepszenia i wzbogacania życia poprzez informowanie i przekonywanie o tym, co jest korzystne, a co niekorzystne dla zdrowia i dobrego samopoczucia ludzi starszych (np. w zakresie diety, higieny, ruchu), zachęcać do zachowania schludności, pogody ducha i życzliwości, jak również do udziału w życiu społecznym i kulturalnym, stwarzać możliwości korzystania z placówek wsparcia dziennego, instytucji kulturalno-oświatowych. Ważne jest też – jak wskazywał Kamiński – „subtelne inspirowanie do godzenia się z tym, co nieuchronne” (Kamiński 1986: 114), m.in. obniżanie się sprawności fizycznej, zwłaszcza

po 80. r.ż., i pożegnanie się z życiem. Podobnie wypowiada się Adam A. Zych, propagując „przygotowanie jednostki, także niesprawnej, do cierpienia, umierania i śmierci (Zych 2013: 73).

W każdym podokresie starości może się pojawić ograniczona sprawność, w wyniku czego osoba starsza będzie zmuszona realizować czynności samoobsługowe tylko w domu, w określonym zakresie i nie będzie w stanie samodzielnie wychodzić z domu. Wówczas należy wzbogacać i wzmacniać jej motywację do aktywności, zwłaszcza do podejmowania zajęć charakterystycznych dla czasu wolnego, organizować i zachęcać do kontaktów kulturalnych, wspierać refleksyjne podejście do życia. W sytuacji całkowitej niesprawności ruchowej osoby starszej niezbędne jest również motywowanie rodziny i innych bliskich do utrzymywania z nią kontaktów i większego zaangażowania w czynności opiekuńcze. Opiekun formalny powinien także informować człowieka starszego i jego bliskich o specyfice starzenia się organizmu ludzkiego i starości jako końcowej fazy życia, o potrzebach osób niesamodzielnych oraz o dobrych stronach wynikających z zaawansowanego wieku. W razie konieczności powinien również zasugerować osobie starszej możliwość zamieszkania w placówce opieki całodobowej oraz udzielić jej niezbędnego wsparcia, które pomogłoby osłabić lęk przed przeniesieniem się do tego rodzaju instytucji. Jeśli człowiek starszy ma taką potrzebę, to trzeba podejmować z nim rozmowy na temat śmierci (Kamiński 1978; 1982). Dobrze byłoby, aby opiekun osoby starszej zaznajomił się z teorią gerotranscendencji i w procesie opieki umiejętnie wykorzystywał wypływające z jej założeń wskazania praktyczne z zakresu geragogiki. Jest to istotne, gdyż dzięki gerotranscendencji łatwiej jest osobie starszej rozwijać się w wymiarze duchowym (szerzej o tym w: Leszczyńska-Rejchert 2021).

Podsumowanie, wnioski oraz rekomendacje

W świetle ujęć demograficznych każdy człowiek ma szansę dożyć starości właściwej, a nawet długowieczności, zwiększa się bowiem prognozowana długość ludzkiego życia. W związku z wydłużaniem się życia i wiążącym się z tym stopniowym spadkiem sprawności fizycznej (co jest naturalnym zjawiskiem, charakterystycznym zwłaszcza dla osób 75+) wiele osób starszych będzie potrzebować nie

tylko działań aktywizujących i pomocowych, ale również opieki. Niestety nie wszyscy ludzie starsi będą mogli liczyć na wsparcie ze strony członków rodziny, ponieważ słabnie funkcja opiekuńcza rodzin. Dlatego też należy zadbać o kształt opieki formalnej nad osobami starszymi. W gerontologii, w tym w geragogice, podejmuje się wiele działań teoretycznych i praktycznych, by opieka taka była realizowana na odpowiednim poziomie.

Rozwijający się szybko system usług na rzecz ludzi starszych (w obrębie tzw. srebrnej gospodarki – ang. *silver economy*, która obejmuje działalność gospodarczą służącą zaspokajaniu potrzeb wynikających z procesu starzenia się ludności), wymaga m.in.: inicjatyw mających na celu monitorowanie czy osoby zawodowo zajmujące się opieką nad osobami starszymi posiadają odpowiednie kompetencje i czy realizują swoje zadania w sposób profesjonalny i z humanistycznym podejściem do człowieka starszego. Bardzo ważnym wyzwaniem dla geragogiki jako nauki jest zatem edukacja formalnych opiekunów ludzi starszych.

Osoby te powinny posiadać interdyscyplinarną wiedzę o starzeniu się i starości jako fazie życia oraz z zakresu metodyki pracy opiekuńczo-wychowawczej i terapeutycznej z osobą starszą. Na rynku wydawniczym jest wiele publikacji książkowych omawiających różne aspekty metodyki pracy z ludźmi starszymi (zob. m.in. Baścik-Danisz 2000; Skibińska 2008; Brzezińska, Graczkowska 2012; Brzezińska, Graczkowska, Kwaśniewska 2015; Cybulski, Krajewska-Kulał 2016; Leszczyńska-Rejchert 2016; Jedlińska, Bieńkowska 2021; Grudziewska 2022). Wydawane są również czasopisma, w których odnaleźć można wskazówki metodyczne do pracy z seniorami, np.: „Praca Socjalna”, „Wspólne Tematy”, „Na Temat”. Wskazane jest też, aby formalni opiekunowie posiadali odpowiednie umiejętności (m.in. umiejętności komunikacyjne, zdolność do wczuwania się i umiejętność współczucia, umiejętność motywowania podopiecznego do współpracy, umiejętność kreowania sytuacji animacyjnych, umiejętności pedagogiczne, na przykład pozwalające zastosować strategię pozytywnej modyfikacji zachowań). Ważne jest również, aby odznaczali się takimi cechami osobowości, które umożliwią im utrzymanie dobrych relacji międzyludzkich z podopiecznymi i członkami ich środowiska życia (np. samoświadomość, autentyczność, wrażliwość, empatia, sprawność działania, dar przekonywania, umiejętność

funkcjonowania w warunkach stresu). Powinni przejawiać też właściwe postawy wobec ludzi starszych i starości, a działania przez nich podejmowane opierać na zinternalizowanych przez nich wartościach humanistycznych, jak dobro i szczęście drugiego człowieka. W procesie doskonalenia działalności opiekuńczej na rzecz osób starszych należy dążyć do ukształtowania odpowiedniej kultury opieki nad ludźmi starszymi (Leszczyńska-Rejchert 2015). Zasadniczym elementem tej kultury powinna być filozofia opieki ukierunkowana na wielowymiarowe wsparcie i na pomoc w rozwoju osoby starszej, którą w artykule określa się mianem opieki wspierającej. Taka opieka może się przyczynić do zapewnienia wysokiej jakości życia człowieka starszego oraz odczuwania przez niego dobrostanu, nawet do ostatnich chwil życia.

W świetle ustaleń teoretycznych i badań empirycznych z zakresu geragogiki jakość życia w starości zależy od wielu czynników, przede wszystkim od samej osoby starszej (m.in. od jej aktywności, podejścia do życia i do innych ludzi), ale także od społeczno-kulturowego kontekstu starzenia się (np. funkcjonujących stereotypów starości), warunków socjalno-ekonomicznych (zdeteminowanych polityką senioralną), jak również od otoczenia społecznego (głównie od zakresu i poziomu uzyskiwanego wsparcia ze strony bliskich osób i w ramach działań profesjonalistów) (Leszczyńska-Rejchert 2019b). Opieka wspierająca niewątpliwie ułatwia osobie starszej ukształtowanie korzystnej przestrzeni życiowej. O taki wymiar opieki powinni zabiegać geragodzy – zarówno teoretycy, jak i praktycy.

Bibliografia

- Baltes P.B., Smith J. (2003). *New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age*, „Gerontology”, t. 49, nr 2, s. 123–145.
- Baścik-Danisz H. (2000). *Metodyka zajęć wolnoczasowych z człowiekiem starszym*, [w:] A. Panek, Z. Szarota (red.), *Zrozumieć starość*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Text, s. 30–38.
- Battersby D. (1987). *From Andragogy to Geragogy*, „Journal of Educational Gerontology”, t. 2, nr 1, s. 4–10.
- Brzezińska M., Grackowska M., Kwaśniewska A. (2015). *Aktywizator seniorów. Scenariusze zajęć*, Warszawa: Difin.

- Brzezińska M., Graczkowska M. (2012). *Zaradnik terapeutyczny. Jak pracować z seniorami w domu pomocy społecznej?* Warszawa: Difin.
- Chabior A. (2000). *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*, Radom–Kielce: Ośrodek Kształcenia i Doskonalenia Kadr; Instytut Technologii Eksploatacji.
- Cybulski M., Krajewska-Kułak E. (red.) (2016). *Opieka nad osobami starszymi. Przewodnik dla zespołu terapeutycznego*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Czerniawska O. (2007). *Edukacja jako pomoc w rozwoju w ujęciu andragogiki i gerontologii*, [w:] E. Marynowicz-Hetka (red.), *Pedagogika społeczna. Podręcznik akademicki*, t. 2: *Debata*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 433–443.
- Dąbrowski Z. (2000). *Pedagogika opiekuńcza w zarysie*, Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.
- Dubas E. (2005). *Geragogika – dyscyplina pedagogiczna o edukacji w starości i do starości*, [w:] A. Fabiś (red.), *Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie. Wybrane zagadnienia współczesnej gerontologii*, Sosnowiec: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania i Marketingu, s. 143–155.
- Grudziwska E. (red.) (2022). *Metody i techniki pracy z osobami starszymi, z osobami z chorobami otępiennymi i ich rodzinami*, Warszawa: Difin.
- Halicki J. (2003). *Geragogika*, [w:] T. Pilch (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Halicki J. (2010). *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Hill R.D. (2009). *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, przeł. M. Lipa, Warszawa: MT Biznes.
- Jedlińska A., Bieńkowska K.I. (2021). *Moc rozmowy. O słuchu seniorów w dobie cyfryzacji*, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Kawula S. (1997). *Wychowanie jako wspomaganie rozwoju*, [w:] K. Rubacha (red.), *Wokół szkoły i edukacji. Syntezy i refleksje*, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 85–90.
- Kawula S. (2002). *Pedagogika społeczna wobec problemów człowieka starego*, [w:] S. Kawula (red.), *Pedagogika społeczna: dokonania – aktualność – perspektywy*, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 551–563.
- Kilian M. (2011). *Edukacja międzypokoleniowa wobec wyzwań współczesności*, „Forum Pedagogiczne UKSW”, nr 2, 97–118.
- Kilian M. (2020). *Funkcjonowanie osób w starszym wieku*, Warszawa: Difin.
- Konieczna-Woźniak R. (2011). *Uczenie się ludzi dorosłych poprzez ich zainteresowania wolnoczasowe*, „Edukacja Dorosłych”, nr 2(65), s. 111–124.
- Konieczna-Woźniak R. (2013). *Uczenie się jako strategia pozytywnego starzenia się*, „Rocznik Andragogiczny”, t. 20, s. 185–200.
- Kamiński A. (1978). *Studia i szkice pedagogiczne*, Warszawa: PWN.
- Kamiński A. (1982). *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*, Warszawa: PWN.

- Kamiński A. (1986). *Pedagogika w służbie starości*, [w:] *Encyklopedia seniora*, Warszawa: Wiedza Powszechna, s. 115–117.
- Leszczyńska-Rejchert A. (2010). *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.
- Leszczyńska-Rejchert A. (2013). *Strategia „Dodać życia do lat”*, [w:] A. Baranowska, E. Kościńska, K.M. Wasilewska-Ostrowska (red.), *Spółeczny wymiar życia i aktywności osób starszych*, Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, s. 13–32.
- Leszczyńska-Rejchert A. (2014). *Edukacja międzypokoleniowa oraz integracja międzypokoleniowa jako wyzwania współczesnej gerontologii*, „Gerontologia Polska”, t. 22, nr 2, s. 76–83.
- Leszczyńska-Rejchert A. (2015). *Wyzwania edukacyjne wynikające ze starzenia się społeczeństwa polskiego*, [w:] A. Leszczyńska-Rejchert, L. Domańska, E. Subocz (red.), *Seniorzy w pryzmacie koncepcji „Społeczeństwo dla wszystkich kategorii wieku”*, Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, s. 17–33.
- Leszczyńska-Rejchert A. (2016). *Praca socjalna z seniorami w perspektywie geragogiki*, Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.
- Leszczyńska-Rejchert A. (2019a). *Edukacja międzypokoleniowa jako forma działań służących odnajdywaniu i pobudzaniu sił społecznych*, [w:] H. Guzy-Steinke, A. Rutkowska (red.), *Praca socjalna w środowisku i dla środowiska*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, s. 129–143.
- Leszczyńska-Rejchert A. (2019b). *Wbrew stereotypom – pomysłna starość „wyjątkowych” seniorów. Studium z pedagogiki społecznej*, Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.
- Leszczyńska-Rejchert A. (2021). *Wyzwania i zadania geragogiki*, Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.
- Leszczyńska-Rejchert A. (2023). *Rola babci oraz relacje z wnukami przed i w czasach pandemii. Na podstawie doświadczeń babci „normalnej” w wieku wczesnej starości – studium przypadku*, [w:] J. Górniewicz (red.), *Studia i szkice z zakresu pedagogiki ogólnej, andragogiki oraz historii oświaty o poczuciu bezpieczeństwa, migracji, ludziach dojrzałych i problemach oświaty*, Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, s. 229–245.
- Skibińska E. (2008). *Proces kształcenia seniorów*, [w:] A. Fabiś (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Bielsko-Biała: Wyższa Szkoła Administracji, s. 95–114.
- Szarota Z. (2004). *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.
- Szarota Z. (2010). *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia na przykładzie Krakowa*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Pedagogicznego.

- Szarota Z. (2014). *Era trzeciego wieku – implikacje edukacyjne*. „Edukacja Ustawiczna Dorosłych”, nr 1(84), s. 7–18.
- Szarota Z. (2015). *Uczenie się starości*, „Edukacja Dorosłych”, nr 1(72), s. 23–35.
- Uchwała Rady Ministrów nr 238 z dnia 24 grudnia 2013 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Założenia długofalowej polityki senioralnej w Polsce na lata 2014–2020. Dz.U. 2013, poz. 118.
- Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych. Dz.U. 2015, poz. 1705.
- Uzar K. (2011). *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*, Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Uzar-Szcześniak K. (2015). *Między aktywnością a przeaktywizowaniem – o adekwatne podstawy antropologiczne aktywizacji seniorów*, [w:] M. Wnuk-Olenicz (red.), *Problemy i szanse rozwoju osób starszych w społeczeństwie polskim*, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 11–25.
- Zych A.A. (2013). *Przekraczając „smugę cienia”. Szkice z gerontologii i tanatologii*, wyd. 2, Katowice: „Śląsk” Wydawnictwo Naukowe.
- Zych A.A. (2017). *Geragogika*, [w:] A.A. Zych (red.), *Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności*, t. 1, Katowice: Stowarzyszenie Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski, s. 493–495.

Netografia

- WHO (2002), *Active ageing: a policy framework*, Geneva 2002, <http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/> [dostęp: 21.04.2023].
- Tymowski J. (2015). *European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations (2012). European Implementation Assessment*, [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2015/536344/EPRS_IDA\(2015\)536344_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2015/536344/EPRS_IDA(2015)536344_EN.pdf) [dostęp: 21.04.2023].
- Zielona Księga w sprawie starzenia się. Wspieranie solidarności i odpowiedzialności między pokoleniami* (2021), <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=celex%3A52021DC0050> [dostęp: 2.08.2023].

ADRES DO KORESPONDENCJI:

Dr hab. Anna Leszczyńska-Rejchert
 Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
 Instytut Nauk Pedagogicznych
 E-mail: anna.leszczynska@uwm.edu.pl