

**Metoda: Pamiętając o Wczoraj,
Opiekując się Dzisiaj – sprawdź, jak ją
wykorzystać w usprawnianiu seniorów**



Metoda: Pamiętając o Wczoraj, Opiekując się Dzisiaj – sprawdź, jak ją wykorzystać w usprawnianiu seniorów

Terapię seniorów można oprzeć na filozofii Dekalogu Zdrowego Trybu Życia i metodzie: Pamiętając o Wczoraj, Opiekując się Dzisiaj. Poznaj gotowy scenariusz terapii zajęciowej i dowiedz się, jaki może odnieść skutek.

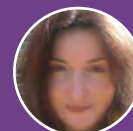
Mirosław Mrozkowiak
Wykładowca Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Instytut Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki w Bydgoszczy. Interesuje się diagnostyką zaburzeń statyki postawy ciała, zdrowym stylem życia, fizjoterapią, odnową biologiczną i teorią treningu uzupełniającego szkolenie zasadnicze jeźdźca, anatomią, biomechaniką, kinezylogią.



Magdalena Mrozkowiak
Psycholog, współautorka pilotażowego wczesnoszkolnego programu nauczania na temat zdrowego stylu życia, wykładowca akademicki i trener, współpracowała z Ministerstwem Edukacji Narodowej i Krajowym Ośrodkiem Wsparcia Edukacji Zawodowej i Ustawicznej.



Monika Rauflajsz
Wolontariusz Alzheimer's Society w Wielkiej Brytanii, kilka lat pracowała jako opiekunka osób starszych.



Terapia oparta na filozofii Dekalogu Zdrowego Trybu Życia opracowanego przez Cendrowskiego [Mrozkowiak i wsp. 2011] i metodzie: Pamiętając o Wczoraj, Opiekując się Dzisiaj [Pam Schweitzer 2008] zasadniczo różni się od standardowego podejścia do pracy ze starym człowiekiem. Obejmuje bowiem wybrane zabiegi fizjoterapii, rekreacji ruchowej i terapii zajęciowej oprócz opieki medycznej, pielęgniarstwa, lekarskiej i psychologicznej.

Styl życia jest głównym czynnikiem decydującym o zdrowiu jednostek, grup ludzkich i całych społeczeństw. Przypisuje się mu największy udział i znaczenie przy omawianiu czynników „z pola zdrowia”, w skład którego wchodzi: czynniki środowiskowe, genetyczne, opieka zdrowotna i styl życia. To właśnie stylowi życia przyznaje się taki sam, a nawet większy zakres oddziaływania na zdrowie niż łącznie pozostałe czynniki.



Już w 1985 roku szacowano, przyjmując za 100% oddziaływanie na zdrowie/chorobę wszystkich czynników, że znaczenie każdego z nich jest następujące: styl życia – 53%, czynniki środowiskowe – 21%, czynniki genetyczne – 16%, opieka zdrowotna – 10% [Mrozkowiak i wsp. 2011].

Wyróżnienie i znaczenie czynników oddziałujących na zdrowie jest modyfikowane przez innych autorów, przy czym różnice mieszczą się w granicach kilku procent. Przykładem jest wyróżnienie **czynników środowiska fizycznego i społecznego** w obrębie kategorii czynników środowiskowych. I tak środowisko fizyczne, które interpretuje się w kategoriach zanieczyszczenia – jest obciążone oddziaływaniem na procesy „pogarszające zdrowie społeczeństwa w granicach 5–10%”. Z kolei środowisko społeczne, w którym najważniejszą rolę odgrywa „stres psychospołeczny”, ma znacznie większy wpływ i jego „udział w pogarszaniu się zdrowia jednostek i społeczeństwa sięga 20–25%”. Kategoria stresu psychospołecznego, który jest efektem wielu procesów społecznych i relacji z innymi ludźmi, dodatkowo wiąże się ze społecznymi, niepodlegającymi modyfikacji medycznej czynnikami warunkującymi zdrowie człowieka. Pośrednio łączy się także ze stylem życia człowieka i całych grup społecznych. Niezależnie jednak od czynników uznanych ogólnie za „czynniki środowiskowe” i procentowego szacunku ich wpływu na zdrowie, zawsze stylowi życia przyznaje się największe znaczenie w oddziaływaniu na zdrowie i chorobę, jeśli styl życia skierowany jest przeciw zdrowiu.