



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 07

Mobilność na zewnątrz

Jak ułatwić zwiększenie mobilności starszych osób w środowisku zewnętrznym?

[Start course >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 7

Mobilność na zewnątrz

W tym module dowiesz się, jak ułatwić starszym osobom poruszanie się w środowisku zewnętrznym.

Mobilność

Optymalną mobilność definiuje się jako zdolność do bezpiecznego i niezawodnego poruszania się:

- gdziekolwiek chcesz iść,
- kiedykolwiek chcesz iść,
- w sposób, w jaki chcesz tam dotrzeć.

Optymalna mobilność jest jednym z kluczowych elementów zdrowego starzenia się. Mobilność jest szerokim zagadnieniem, które odnosi się do podstawowego poruszania się, chodzenia w celach rekreacyjnych i wykonywania codziennych zadań, korzystania z różnych form transportu publicznego po ćwiczenia fizyczne. Moduł ten pomoże Ci zrozumieć, dlaczego mobilność jest często ściśle związana ze zdrowiem psychicznym oraz jakie kwestie są istotne w ułatwianiu starszym osobom wychodzenia na zewnątrz. Ponadto dowiesz się, jakie zasady należy wziąć pod uwagę przy tworzeniu bezpiecznej trasy dla osób starszych.



Czego nauczysz się w tym module

- 1 Jaki jest wpływ mobilności na zdrowie psychiczne starszych osób
- 2 Jakie są główne bariery dla osób starszych w zakresie mobilności na zewnątrz
- 3 Jakie są główne potrzeby osób starszych w kontekście wychodzenia na zewnątrz
- 4 Jakie miejsca są ważne dla seniorów w ich okolicy
- 5 Jakie przedmioty są ważne przy wychodzeniu na zewnątrz
- 6 Mobilność i demencja
- 7 Jak stworzyć bezpieczną trasę



Rozdziały w tym module

1 Mobilność i zdrowie psychiczne

2 Główne bariery

3 Główne potrzeby

4 Ważne miejsca

5 Niezbędne przedmioty

6 Mobilność i demencja

7 Bezpieczne trasy



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 7

ROZDZIAŁ 1

Mobilność i zdrowie psychiczne

W niniejszym rozdziale przedstawione zostaną informacje i dowody na istnienie pewnych powszechnych korzyści dla zdrowia psychicznego związanych z aktywnym życiem społecznym osób starszych.

Mobilność i zdrowie psychiczne

Dobre samopoczucie psychiczne, obok zdrowia fizycznego, jest kluczowym elementem zdrowego starzenia się. Istnieją pewne kluczowe zagrożenia dla zdrowia psychicznego, które są związane z ograniczoną mobilnością, takie jak izolacja społeczna, samotność i mniejszy kontakt z przyjaciółmi oraz rodziną. Kwestie te mają głęboko negatywny wpływ na dobrostan psychiczny.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Jakie są naukowe dowody na negatywne aspekty samotności
- 2 Jakie są korzyści dla zdrowia psychicznego wynikające z socjalizacji osób starszych
- 3 Jakie są inne korzyści z socjalizacji osób starszych
- 4 Jak utrzymać kontakty towarzyskie w starszym wieku



Mobilność i zdrowie psychiczne

Bez względu na wiek człowieka, kontakty społeczne są ważne i dają poczucie przynależności i akceptacji. Oczywiście, starsi dorośli nie są inni; potrzebują kontaktu z ludźmi tak samo, jak dzieci, nastolatki i dorośli w każdym wieku. Jako ludzie potrzebujemy kontaktów społecznych, by dobrze się rozwijać i cieszyć się satysfakcjonującym życiem.

Z wiekiem kontakty społeczne stają się coraz bardziej znaczące. Według badań przeprowadzonych przez Uniwersytet Harwardzki, osoby starsze, które prowadzą intensywne życie towarzyskie są szczęśliwsze, zdrowsze i mają większe szanse na dłuższe życie niż osoby starsze, które nie prowadzą aktywnego życia towarzyskiego. Istnieje wiele dowodów naukowych na negatywne aspekty samotności, zwłaszcza w starszym wieku. Autorzy badań z Uniwersytetu w Birmingham

stwierdzili, że wpływ izolacji społecznej na śmiertelność jest równoważny z wypalaniem 15 papierosów dziennie. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego udowodnili, że izolacja społeczna i samotność wiążą się ze zwiększoną śmiertelnością.

Samotność może zubożyć życie starszej osoby. Z drugiej strony, socjalizacja może je wzbogacić. Kontakty społeczne mają kluczowe znaczenie dla zachowania zdrowia ciała i umysłu, zwłaszcza w przypadku osób starszych. Bez kontaktów społecznych i wsparcia osoby starsze są podatne na choroby psychiczne, takie jak depresja. Musimy pamiętać, że umysł jest równie ważny jak ciało, a spotkania z innymi ludźmi są rodzajem terapii zapobiegającej zarówno chorobom psychicznym, jak i fizycznym. Ogólnie rzecz biorąc, kontakty społeczne są jednym z sekretów szczęśliwego starzenia się.



Czy wiesz, że?

Uczestniczenie w zajęciach społecznych i wychodzenie poza dom czy mieszkanie ma kluczowe znaczenie dla zdrowia psychicznego, ponieważ brak kontaktów społecznych powoduje poczucie osamotnienia i izolacji.

Strach przed wyjściem na zewnątrz mogą prowadzić do depresji. Około 29% osób w wieku 65 lat i więcej w UE ma objawy depresji (w Polsce 46%).

(Źródło: State of Health in the EU, 2019)

Korzyści dla zdrowia psychicznego wynikające z socjalizacji osób starszych



Socjalizacja przynosi wiele korzyści dla zdrowia psychicznego osób starszych. Poniżej przedstawiono główne z nich, jednak lista ta nie jest wyczerpująca istnieją inne możliwe korzyści, które mogą być różne dla każdej osoby.

- **Zmniejszony poziom stresu.** Osoby starsze, które mają tendencję do aktywnego udziału w życiu społecznym radzą sobie ze stresem znacznie lepiej niż ci, którzy tego nie robią. Prowadzi to do ważnych korzyści zdrowotnych i do poprawy systemu odpornościowego.
- **Zmniejszone ryzyko wystąpienia chorób psychicznych,** takich jak depresja. Izolacja i samotność są udowodnionymi czynnikami depresji, więc konsekwentna socjalizacja zmniejsza ryzyko jej wystąpienia.
- **Mniejszy niepokój.** Socjalizacja starszych osób zmniejsza poziom lęku.



Więcej korzyści z socjalizacji osób starszych



- **Zdrowie poznawcze.** Pozytywne interakcje społeczne w regularnych odstępach czasu utrzymują starszych dorosłych w stanie stymulacji, ostrości umysłowej i zaangażowania intelektualnego. Może to pomóc w zapobieganiu ogólnym zaburzeniom funkcji poznawczych, w tym utracie pamięci, chorobie Alzheimera i innym formom demencji.
- **Większe poczucie własnej wartości.** Kontakty społeczne mają wpływ na pewność siebie i poczucie wartości.
- **Większa sprawność fizyczna.** Starsi, którzy mają zróżnicowane wsparcie społeczne, częściej regularnie ćwiczą, co prowadzi do wielu fizycznych, umysłowych i poznawczych korzyści.
- **Dłuższe życie.** Ten czynnik jest sumą wyżej wymienionych korzyści. Ze względu na zmniejszony poziom stresu, niepokoju i ryzyka chorób psychicznych, a także większą sprawność fizyczną, długość życia może być większa. Co więcej, istnieje również większe prawdopodobieństwo dłuższego życia przy zachowaniu dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego.



<https://www.youtube.com/watch?v=XaC4WUOSye4>

Keep regular routines and schedules as much as possible for eating, sleeping, and activities you enjoy.



Propozycje dalszej lektury

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat mobilności i zdrowia psychicznego, zajrzyj tu:

[Aktywne życie społeczne może opóźnić utratę pamięci](#)



[Samotność i izolacja społeczna jako czynniki ryzyka śmierci](#)

[Izolacja społeczna, samotność oraz śmierć z wszystkich przyczyn wśród starszych kobiet i mężczyzn](#)



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 7 | ROZDZIAŁ 1 Mobilności i zdrowie psychiczne

Osoby starsze, które prowadzą intensywne życie towarzyskie są szczęśliwsze, zdrowsze i mają większe szanse na dłuższe życie niż osoby starsze, które nie prowadzą aktywnego życia towarzyskiego.

- Prawda
- Fałsz

Podsumowanie rozdziału

1

Dowiedziałas/eś się, jak ważna jest mobilność i związana z nią socjalizacja w kontekście zdrowia psychicznego osób starszych.

2

Wiedza ta pomoże Ci zrozumieć, dlaczego niektóre starsze osoby czują się odizolowane i samotne.

3

Możesz pomóc innym facylitatorom zrozumieć trudności, jakich doświadczają osoby starsze, takie jak poczucie izolacji czy samotności.

4

Kurs ten powinien mieć silny wpływ na postrzeganie konsekwencji bycia aktywnym społecznie.

5

Następny rozdział - Główne bariery jest zalecany jako kontynuacja tego kursu, jak również wszystkie moduły ZDROWIE.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

Podsumowanie nabytych umiejętności

1

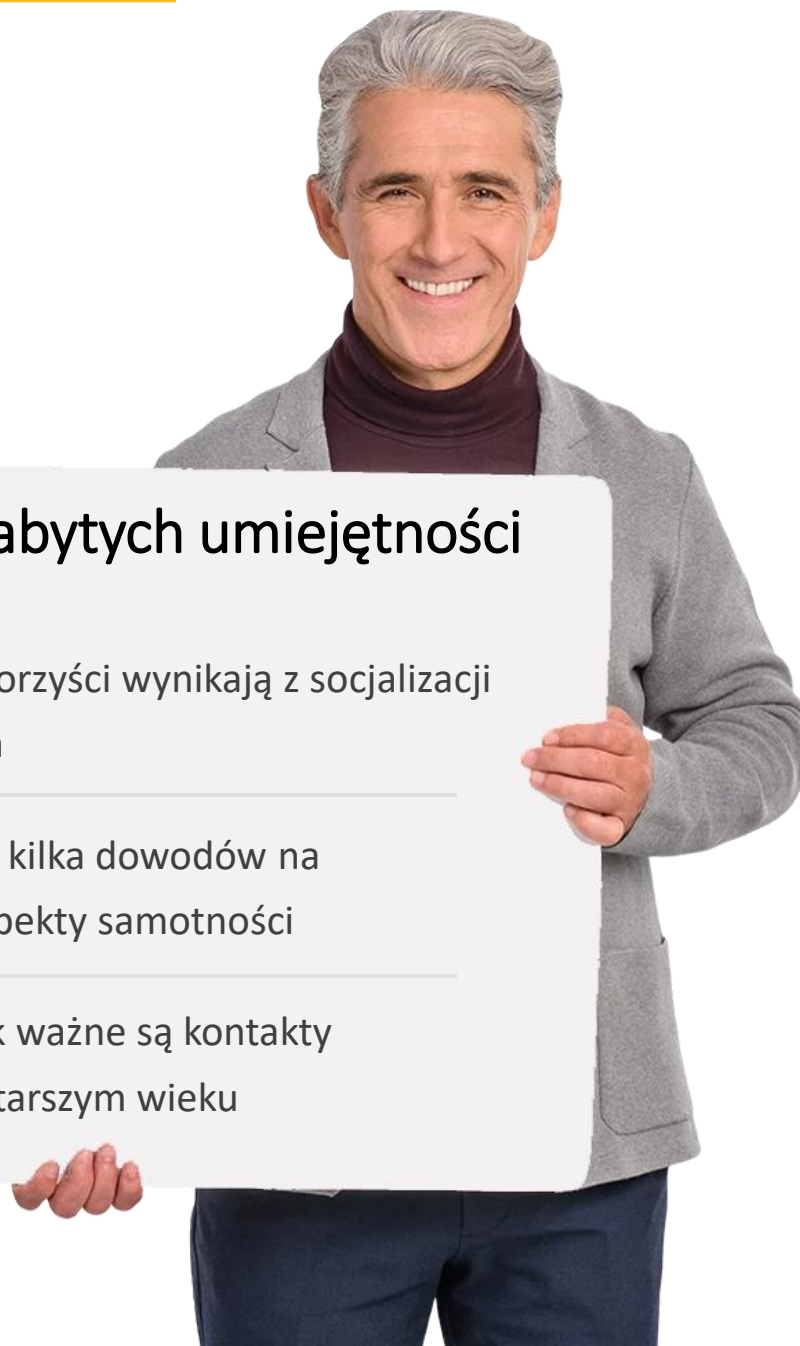
Wiesz, jakie korzyści wynikają z socjalizacji osób starszych

2

Możesz podać kilka dowodów na negatywne aspekty samotności

3

Rozumiesz, jak ważne są kontakty społeczne w starszym wieku



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do kolejnego rozdziału korzystając z przycisków:

Powtóż

Dalej





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 7

ROZDZIAŁ 2

Główne bariery

W tym rozdziale znajdziesz niektóre z najczęściej zgłaszanych trudności, z jakimi borykają się osoby starsze, jeśli chodzi o mobilność poza domem.

Główne bariery

Aby poprawić jakość życia społecznego osób starszych, warto zrozumieć niektóre z przeszkód, na jakie mogą natrafić, próbując pozostać aktywnymi i pielęgnować zdrowe relacje.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Jakie są główne bariery utrudniające starszym osobom mobilność na zewnątrz
- 2 Dlaczego niektóre osoby starsze nie są chętne do udziału w działaniach społecznych



Główne bariery w zakresie mobilności poza domem osób starszych



Bariery w zakresie mobilności poza domem seniorów są unikalne dla każdej osoby. Poniżej przedstawiono kilka kluczowych barier. Ze względu na złożoność zagadnienia lista nie jest wyczerpująca.

- Dolegliwości fizyczne,
- Zaburzenia funkcji poznawczych,
- Utrata współmałżonka lub innej bliskiej osoby,
- Rzadsze kontakty społeczne z członkami rodziny
- Izolacja społeczna i samotność
- Brak wspierającej społeczności
- Brak odpowiedniej oferty społecznej
- Bariery fizyczne w środowisku zbudowanym



Dolegliwości fizyczne



Dolegliwości fizyczne w starszym wieku mogą obejmować upośledzenie zmysłów, zwłaszcza utratę słuchu i wzroku, bóle pleców i szyi, zapalenie kości i stawów, różne stopnie niepełnosprawności, cukrzycę i inne choroby przewlekłe (więcej informacji na temat chorób znajdziesz w modułach ZDROWIE). Co więcej, wraz z wiekiem ludzie są bardziej narażeni na występowanie kilku schorzeń jednocześnie. Różny stopień niepełnosprawności fizycznej, jak również mniejsze możliwości fizyczne i fizjologiczne osób starszych są ważnymi czynnikami w kontekście mobilności.

Dolegliwości fizyczne



Wspomniane wcześniej dolegliwości fizyczne mogą stanowić barierę dla niektórych osób starszych i powinny być brane pod uwagę przez facylitatorów, gdy próbują zachęcić osoby starsze do prowadzenia bardziej intensywnego życia towarzyskiego i częstszego wychodzenia na zewnątrz.

Każda osoba wymaga indywidualnego podejścia, ponieważ dolegliwości fizyczne są tak samo wyjątkowe jak my sami. Przykładowo osoba poruszająca się na wózku inwalidzkim potrzebuje innego wsparcia niż osoba niedowidząca.



 Czy wiesz, że?

31,7% dorosłych w wieku 65 lat i starszych ma trudności z przejściem 3 przecznicy, podczas gdy podobne trudności ma tylko 11,3% dorosłych w wieku od 45 do 64 lat.

(Źródło:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3464831/>)

Zaburzenia funkcji poznawczych



Zaburzenia funkcji poznawczych, nazywane również zaburzeniami poznawczymi, to szeroki termin, który oznacza trudności z pamięcią, myśleniem, koncentracją i innymi funkcjami mózgu. W niektórych przypadkach upośledzenie funkcji poznawczych może stanowić poważne ograniczenie w uczestniczeniu w życiu społecznym.

Zrozumienie, w jaki sposób starzenie się zmienia procesy poznawcze jest ważne z punktu widzenia mobilności. Wiedza ta pozwala osobie pomagającej lepiej zrozumieć zmiany, które zachodzą u starszej osoby, a także to, czy zmiany są typowe, czy też nie.

Zaburzenia funkcji poznawczych



Świadomość wpływu zaburzeń funkcji poznawczych na mobilność ma kluczowe znaczenie przy proponowaniu różnych rodzajów aktywności społecznej.

Działania społeczne powinny być dostosowane do specjalnych potrzeb każdej osoby. Więcej informacji na temat zaburzeń funkcji poznawczych można znaleźć w modułach ZDROWIE.

Utrata współmałżonka lub innej bliskiej osoby



Utrata małżonka lub innej bliskiej osoby jest niezwykle trudna w każdym wieku, jednak może mieć szczególnie negatywne konsekwencje dla osób starszych. Seniorzy w wyniku utraty osoby bliskiej mogą stracić niezależność. Czasem pary są w stanie utrzymać swoją niezależność poprzez kompensowanie własnych ograniczeń. Na przykład, mąż z ograniczoną zdolnością poruszania się może liczyć na żonę w kwestii pomocy we wstawaniu. A z drugiej strony może kompensować utratę pamięci żony poprzez przypominanie o przyjmowaniu leków. Kiedy jedna osoba odchodzi, druga może nie być już w stanie poradzić sobie sama z prostymi zadaniami.

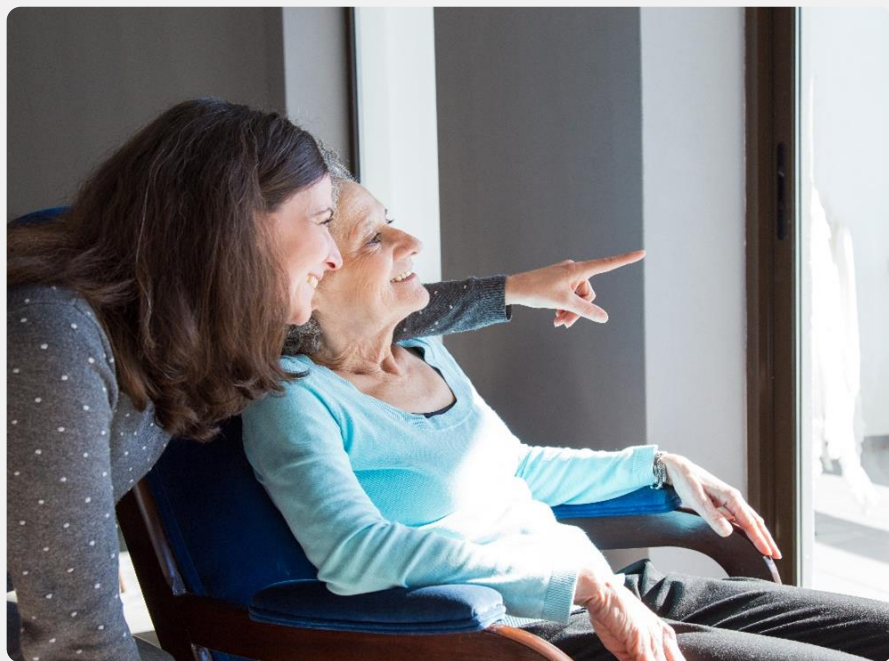
Utrata współmałżonka lub innej bliskiej osoby



Nawet jeśli oboje partnerzy są w dobrej kondycji zdrowotnej, nowe obowiązki po śmierci współmałżonka mogą być przytłaczające.

Osoby starsze, które cierpią z powodu utraty partnera, mogą czuć się pogrążeni w izolacji. Posiłki, rutynowe czynności i popołudniowe spacery mogą zostać zaniedbane, co powoduje, że pozostały przy życiu małżonek wpada w błędne koło depresji.

Rzadsze kontakty społeczne z członkami rodziny



Obecnie rodziny w Europie są mniejsze niż w przeszłości, więc rzadsze kontakty społeczne w rodzinie są dość powszechne. Co więcej, wpływ zmienionego modelu rodziny może spowodować ograniczenie wsparcia społecznego udzielanego osobom starszym. Mniejsza liczba dorosłych dzieci może oznaczać mniejsze możliwości wsparcia ekonomicznego i emocjonalnego rodziców. Seniorzy, zwłaszcza mniej aktywni społecznie, mogą mieć trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych poza rodziną. Może to prowadzić do poczucia osamotnienia i izolacji.

Izolacja społeczna i samotność



Z danych Wspólnego Centrum Badawczego Komisji Europejskiej wynika, że osoby starsze są bardziej narażone na izolację społeczną niż inne grupy wiekowe. W porównaniu z osobami w wieku od 26 do 45 lat, osoby dorosłe w wieku 65 lat i starsze są o 9 punktów procentowych bardziej narażone na brak częstego angażowania się w działania społeczne.

Izolacja społeczna i samotność



Starzenie się społeczeństwa, rosnąca liczba osób żyjących samotnie oraz częstsze wykorzystywanie technologii cyfrowych do komunikacji wpływają na wzrost samotności i izolacji społecznej. Izolacja społeczna znacząco zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci i jest związana z około 50% wzrostem ryzyka demencji. Słabe relacje społeczne (charakteryzujące się izolacją społeczną lub samotnością) są związane z 29% zwiększonym ryzykiem chorób serca i 32% zwiększonym ryzykiem udaru mózgu. Samotność wiąże się z wyższymi wskaźnikami depresji, lęku i samobójstw.



Czy wiesz, że?

Samotność wśród pacjentów z niewydolnością serca była związana z prawie czterokrotnie zwiększonym ryzykiem zgonu, 68% zwiększonym ryzykiem hospitalizacji i 57% zwiększonym ryzykiem wizyt na oddziale ratunkowym.

(Źródło:
<https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>)

Brak wspierającej społeczności



Osoby mieszkające w obszarach o lepszych sieciach kontaktów społecznych mają znacznie lepszy wskaźnik mobilności fizycznej niż osoby mieszkające w dzielnicach o niższym kapitale społecznym. Brak wsparcia ze strony społeczności może być dla starszych osób znaczącą barierą. Ogólnie rzecz biorąc, społeczności wspierające (ang. *caring communities*) o wyższym zaangażowaniu społecznym mogą oferować więcej pomocy starszym. Seniorzy czują się w takich społecznościach bardziej komfortowo i są w stanie swobodniej i częściej nawiązywać kontakty. Rola wsparcia społeczności i integracji społecznej w mobilności na zewnątrz jest niezwykle istotna. Sieć wsparcia, przyczynia się do poczucia bezpieczeństwa, komfortu i łączności wśród osób starszych.

Brak odpowiedniej oferty społecznej



Brak odpowiedniej oferty społecznej jest jedną z najbardziej znaczących barier dla mobilności starszych osób. Może to być wynikiem stygmatyzacji i ageizmu, jak również braku polityki regionalnej skierowanej do osób starszych. Sąsiedztwa różnią się drastycznie pod względem możliwości oferowanych dla osób starszych. Bardzo ważne są usługi, które znajdują się w odległości krótkiego spaceru od domu. Brak lokalnych sklepów spożywczych, domów kultury czy targowisk w okolicy zniechęca osoby starsze do wychodzenia na zewnątrz. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat znaczenia usług lokalnych, przejdź do modułów 4 i 5 .

Brak odpowiedniej oferty społecznej



Jednak nawet w miejscach, gdzie wsparcie dla osób starszych jest bardzo niskie, facylitator może podjąć działania i np. stworzyć grupy wsparcia, specjalne zajęcia dla osób starszych i wiele innych.

Jeśli chcesz znaleźć więcej informacji na temat tego, jak podejmować działania, przejdź do modułów ZDROWIE.

Bariery fizyczne w środowisku zbudowanym



Niska jakość lub brak infrastruktury, takiej jak chodniki, oświetlenie uliczne, sygnalizacja świetlna lub skrzyżowania, może stanowić istotną barierę mobilności osób starszych. W tym przypadku najbardziej narażone są osoby o ograniczonej zdolności poruszania się. Nawet jeśli infrastruktura jest dobrej jakości, może nie odpowiadać potrzebom wszystkich, np. jeśli przejście podziemne nie ma wind. W takich sytuacjach osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich nie mają możliwości przejścia przez jezdnię w danym miejscu. Bariery fizyczne zmuszają seniorów do zmiany trasy, co niekiedy wydłuża i utrudnia podróż lub wręcz ją uniemożliwia.

Propozycje dalszej lektury

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat głównych barier mobilności osób starszych, zajrzyj tu:

[Mobilność, niepełnosprawność i zaangażowanie społeczne osób starszych](#)

[Izolacja społeczna i samotność u osób starszych](#)



[Samotność - nierównomiernie rozłożone brzemie w Europie](#)

[Samotność i izolacja społeczna powiązane z poważnymi schorzeniami zdrowotnymi](#)



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 7 | ROZDZIAŁ 2

Brak wsparcia ze strony społeczności lokalnej może być istotnym ograniczeniem dla starszych osób pragnących uczestniczyć w życiu społecznym.

- Prawda
- Fałsz

Podsumowanie rozdziału

1

Dowiedziałas/ęś się o głównych barierach które utrudniają mobilność na zewnątrz osób starszych.

2

Ta wiedza pomoże Ci zrozumieć główne powody, dla których osoby starsze nie uczestniczą w aktywnościach społecznych.

3

Możesz pomóc innym facylitator zrozumieć trudności, jakich doświadczają osoby starsze wychodząc na zewnątrz i stworzyć strategie radzenia sobie z nimi.

4

Kurs ten powinien mieć silny wpływ na postrzeganie fizjologicznych, fizycznych i społecznych barier dla starszych dorosłych w zakresie mobilności poza domem.

5

Kolejny rozdział - Główne potrzeby zalecany jest jako kontynuacja tego kursu, moduły ZDROWIE jako pogłębienie wiedzy z zakresu zaburzeń funkcji poznawczych, a ŚRODOWISKO ZBUDOWANE moduły 4 i 5 jako kontynuacja zagadnienia znaczenia usług lokalnych.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

Podsumowanie nabytych umiejętności

1

Znasz główne bariery dla osób starszych, które utrudniają mobilność na zewnątrz.

2

Możesz podać przykłady fizjologicznych, fizycznych i społecznych barier dla osób starszych w zakresie mobilności.

3

Rozumiesz, dlaczego niektóre osoby starsze nie są chętne uczestniczyć w aktywnościach społecznych

Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do kolejnego rozdziału korzystając z przycisków:

Powtóż

Dalej





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 7

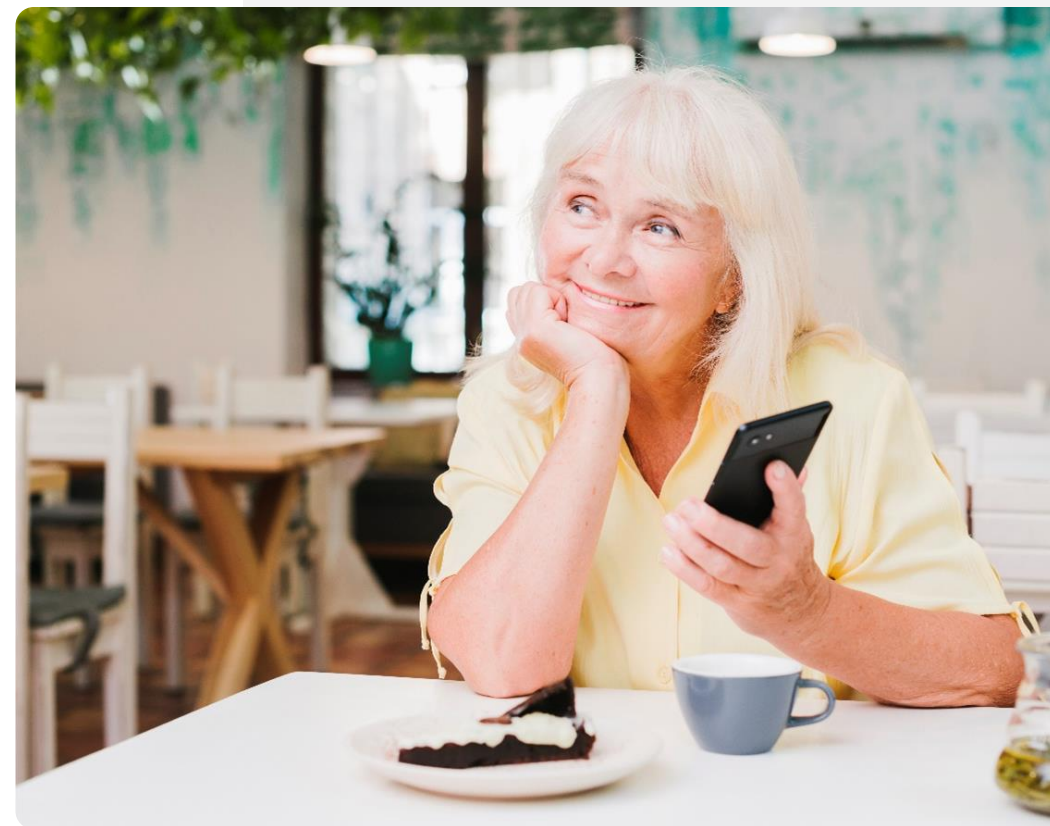
ROZDZIAŁ 3

Główne potrzeby

Celem tego rozdziału jest przedstawienie podstawowych informacji na temat głównych potrzeb społecznych osób starszych.

Główne potrzeby

Ludzie są istotami społecznymi, więc poczucie, że jesteśmy częścią społeczeństwa lub społeczności, bycie akceptowanym i kochanym to podstawowe potrzeby w każdym wieku. Zaspokojenie tych potrzeb ma ogromny wpływ na dobre samopoczucie i jakość życia. Nasze potrzeby społeczne mogą się zmieniać w ciągu całego życia.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Jakie są kluczowe potrzeby społeczne starszych osób dorosłych w zakresie mobilności na zewnątrz

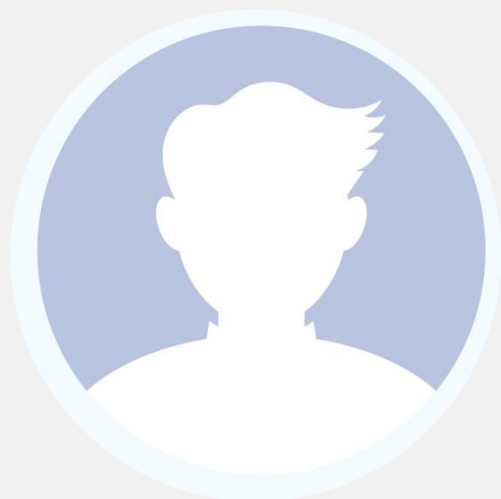


Główne potrzeby społeczne starszych osób

Potrzeby społeczne są zróżnicowane, ponieważ mamy indywidualne i kulturowe priorytety i różnice. Jednak, według obecnie dostępnych danych, trzy potrzeby wymienione poniżej są bardzo powszechne wśród osób starszych:

- potrzeba bliskości,
- potrzeba znaczących relacji,
- potrzeba wzajemności.

Cytat

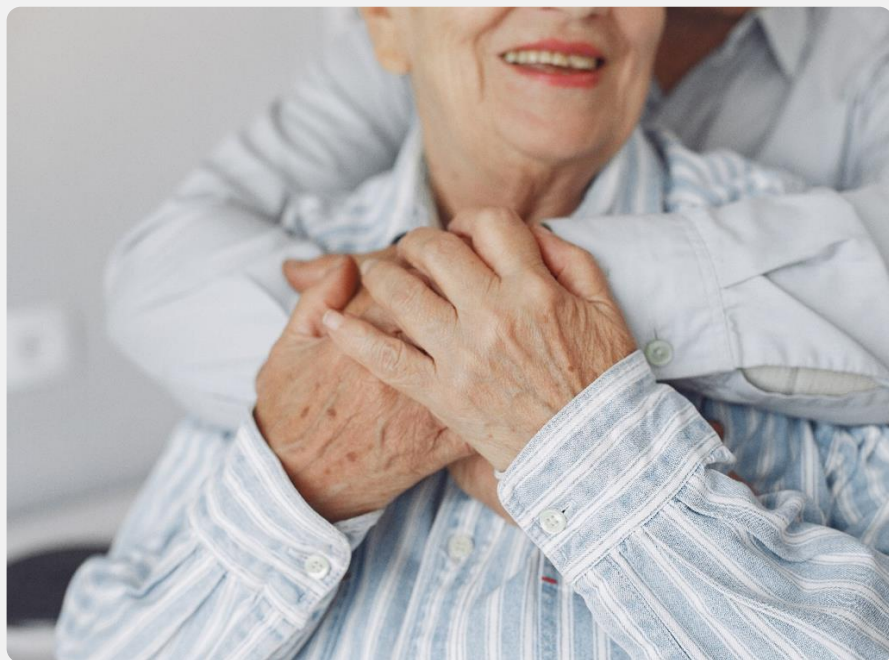


"Ze wszystkich doświadczeń, których potrzebujemy, aby przetrwać i rozwijać się, to właśnie doświadczenie relacji z innymi jest najbardziej znaczące i ważne".

Louis Cozolino

Profesor psychologii na Uniwersytecie Pepperdine

Potrzeba bliskości



Wraz z wiekiem nasze sieci społeczne stają się mniejsze, maleje też częstotliwość kontaktów z przyjaciółmi i bliskimi. Z drugiej strony, w porównaniu z młodszymi osobami, starsi dorośli mogą mieć lepszej jakości relacje w ramach mniejszej sieci społecznej i być bardziej zaangażowani w życie swojej społeczności. Niezależnie od wielkości grupy przyjaciół lub rodziny, osoby starsze potrzebują silnych relacji i bliskości. Jest to ściśle związane z ich dobrym samopoczuciem, zdrowiem fizycznym i psychicznym. W wielu przypadkach rodzina, współmałżonek i dorosłe dzieci są głównym źródłem wsparcia, jednak ważne są także silne relacje w społeczności lokalnej.

Potrzeba znaczących relacji



Znaczące relacje społeczne, zwłaszcza w starszym wieku, są istotne z punktu widzenia mobilności, ponieważ pomagają zapewnić przywiązanie, a także poczucie celu i pewności siebie osób starszych. Znaczące relacje przynoszą trzy kluczowe korzyści: wymianę wsparcia, zaangażowanie społeczne i poczucie wartości - wszystkie główne aspekty starzenia się w dobrym zdrowiu.

Badania dowodzą, jak ważne są sieci społeczne, do których zalicza się rodzinę, przyjaciół, sąsiadów i członków społeczności. Ścisła sieć społeczna może być bardzo korzystna dla osób starszych, ponieważ wspiera ich dobre samopoczucie i pomaga im zachować niezależność.

Potrzeba wzajemności





Potrzeba wzajemności jest ściśle związana z obiema wcześniej wymienionymi potrzebami: potrzebą bliskości i potrzebą znaczących relacji.

Dla osób starszych ważne jest to, że oprócz otrzymywania mogą one również oferować wsparcie, przyjaźń lub wносить swój wkład w życie społeczne. Prowadzi to do poczucia własnej wartości, a także poczucia niezależności i celu. Zaspokojenie wszystkich potrzeb społecznych osób starszych pomaga w utrzymaniu dobrego samopoczucia oraz dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 7 | ROZDZIAŁ 3 Główne potrzeby

Osoby starsze potrzebują silnych relacji i bliskości rodziny i przyjaciół. Czynniki te są ściśle związane z ich dobrym samopoczuciem, zdrowiem fizycznym i psychicznym.

- Prawda
- Fałsz

Podsumowanie rozdziału

1

Dowiedziałas/ęś się o niektórych kluczowych potrzebach społecznych starszych osób w zakresie mobilności na zewnątrz.

2

Wiedza ta pomoże Ci zrozumieć, jak zaspokoić potrzeby społeczne starszych osób w zakresie mobilności na zewnątrz.

3

Możesz pomóc innym facylitatorom zrozumieć potrzebę relacji społecznych w życiu starszych osób.

4

Następny rozdział - Ważne miejsca jest polecany jako kontynuacja tego kursu, a moduły ZDROWIE jako kontynuacja i poszerzenie temat dobrego samopoczucia osób starszych.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

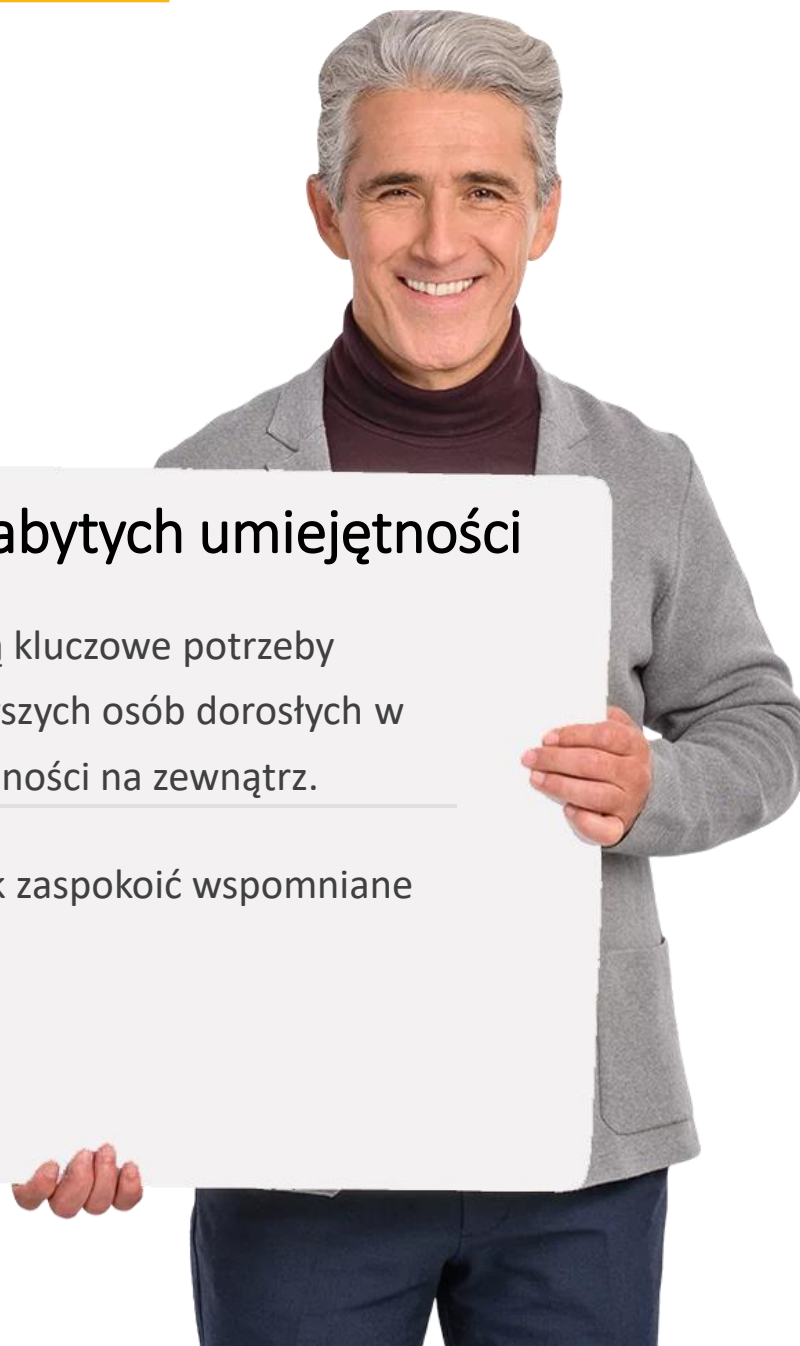
Podsumowanie nabytych umiejętności

1

Wiesz, jakie są kluczowe potrzeby społeczne starszych osób dorosłych w zakresie mobilności na zewnątrz.

2

Rozumiesz, jak zaspokoić wspomniane potrzeby.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do kolejnego rozdziału korzystając z przycisków:

Powtóż

Dalej





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 7

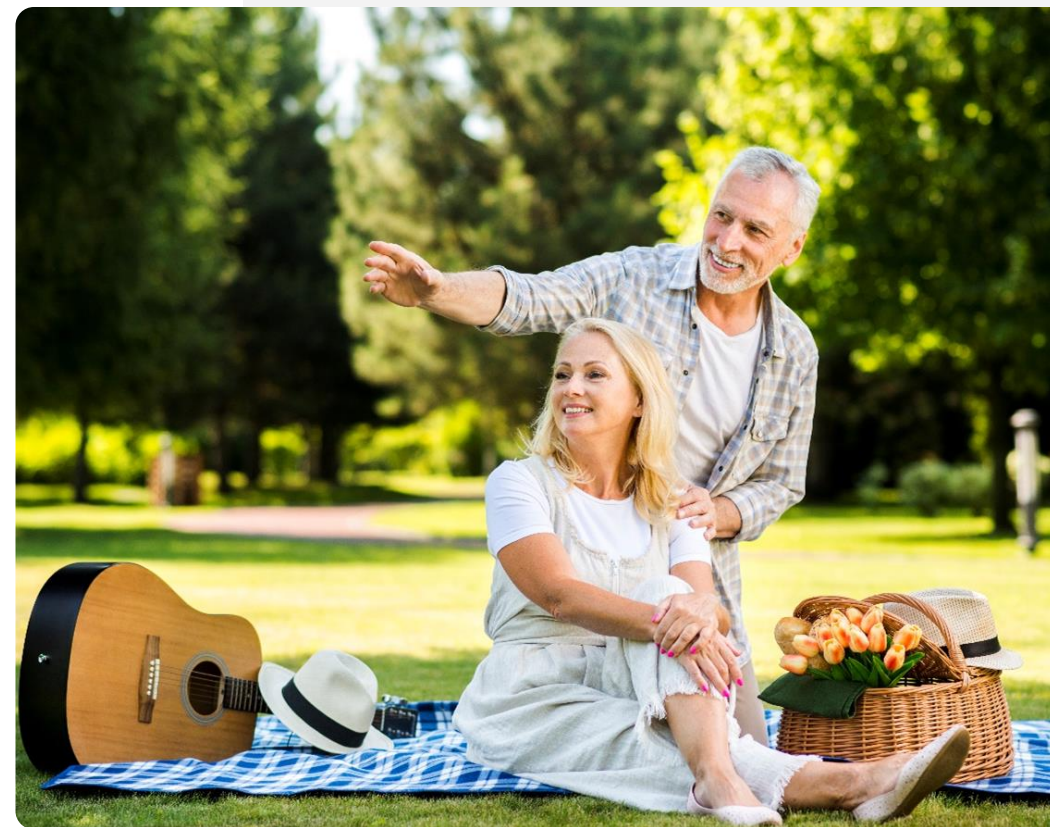
ROZDZIAŁ 4

Ważne miejsca

W tym rozdziale przedstawiono kilka popularnych miejsc, które mają duże znaczenie jako regularne cele podróży osób starszych.

Ważne miejsca

Jedną z technik poprawy mobilności osób starszych jest zachęcanie ich do odwiedzania miejsc, do których chodzą inne osoby starsze. Więcej okazji do spotkań z rówieśnikami oznacza więcej możliwości nawiązywania kontaktów społecznych i nowych przyjaźni. Należy zachęcać do częstszych spotkań i częstszego wychodzenia z domu.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

1 Jakie miejsca są często odwiedzane przez osoby starsze

2 Jakie miejsca są ważne dla seniorów



Ważne miejsca



Lokalne sklepy, piekarnie, kawiarnie...

Lokalne sklepy, piekarnie, lokalne kawiarnie i inne lokalne usługowe ze znanym i przyjaznym personelem są dość częstym celem podróży osób starszych. Więcej informacji o takich miejscach można znaleźć modułach 4 i 5 pakietu ŚRODOWISKO ZBUDOWANE.



Targi

Targowiska cieszą się niestąbną popularnością wśród starszych grup ludzi. Osoby starsze mają tam nie tylko okazję do nawiązania nowych kontaktów, ale także do zakupu świeżych warzyw i owoców.



Kościoty

Wiele osób starszych regularnie uczęszcza do kościoła. Kościoły mogą być ważnym źródłem nauki i rekreacji dla osób starszych. Takie miejsca mogą wpływać na życie seniorów na wiele sposobów.

Ważne miejsca



Centra lokalne, domy kultury

Centra lokalne mogą zaoferować wiele korzyści dla osób starszych, np.: w postaci zajęć sportowych czy możliwości wolontariatu. Stanowią one także szansę na nawiązanie kontaktów z innymi starszymi dorosłymi i osobami w każdym wieku.



Parki

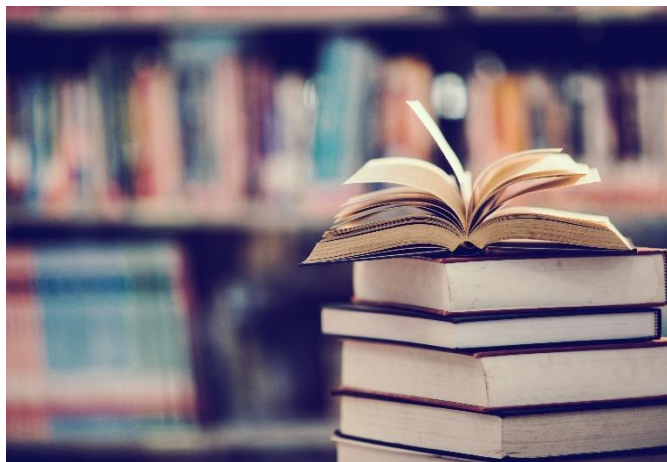
Duże parki miejskie lub lokalne są popularnymi miejscami dla wszystkich grup wiekowych. Jest to świetne miejsce do spotkań towarzyskich, np.: właściciele psów organizują spotkania w grupach o ustalonej porze, aby zabrać swoje psy na spacer. Popularne są również grupy biegowe.



Lokalne skwery

Lokalne skwery, podobnie jak parki, są pełne ludzi przez większą część dnia. Mogą być miejscem lokalnych wydarzeń, takich jak Dzień Sąsiada czy biegi uliczne, które przyciągają wiele osób z różnych grup wiekowych.

Ważne miejsca



Biblioteki

Biblioteki, podobnie jak domy kultury, mogą być miejscem warsztatów, spotkań autorskich, lokalnych klubów czytelniczych czy towarzystw historycznych, są więc także ważnymi punktami na osiedlowym szlaku osób starszych.





Lekarz rodzinny

Lekarz pierwszego kontaktu jest często odwiedzany przez osoby starsze, które potrzebują bezpośredniej porady w kwestiach zdrowotnych. Przychodnia to miejsce, gdzie seniorzy spędzają trochę czasu i mogą spotkać się z rówieśnikami.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ŚRODOWISKO ZBUDOWANE** | **MODUŁ 7** | **ROZDZIAŁ 4** Ważne miejsca

Jakie miejsca w Twojej okolicy są ważne dla osób starszych?

- Kościoły
- Piekarnie
- Lokalne sklepy
- Biblioteki
- Centra lokalne, domy kultury
- Parki
- Targi
- Lokalne place
- Kawiarnie

Podsumowanie rozdziału

1

Dowiedziałas/ęś się o miejscach często odwiedzanych przez osoby starsze.

2

Ta wiedza pomoże Ci wspierać osoby starsze w zakresie mobilności na zewnątrz.

3

Możesz pomóc innym facylitatorom zrozumieć, jakie miejsca są ważne dla starszych osób.

4

Następny rozdział – Niezbędne przedmioty polecamy jako kontynuację tego kursu, a także moduły 4 i 5.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

Podsumowanie nabytych umiejętności

1

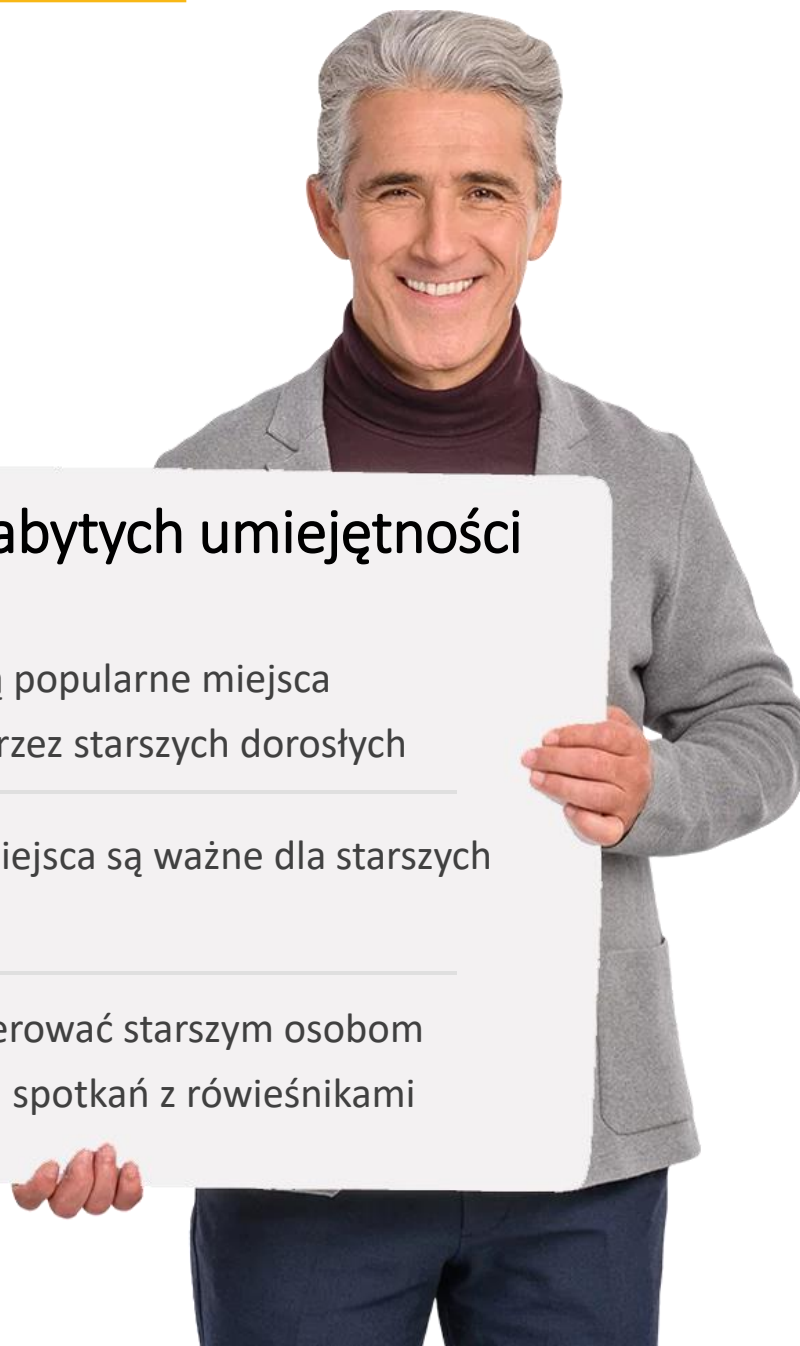
Wiesz, jakie są popularne miejsca odwiedzane przez starszych dorosłych

2

Wiesz, jakie miejsca są ważne dla starszych dorosłych

3

Możesz zasugerować starszym osobom wybór miejsca spotkań z rówieśnikami



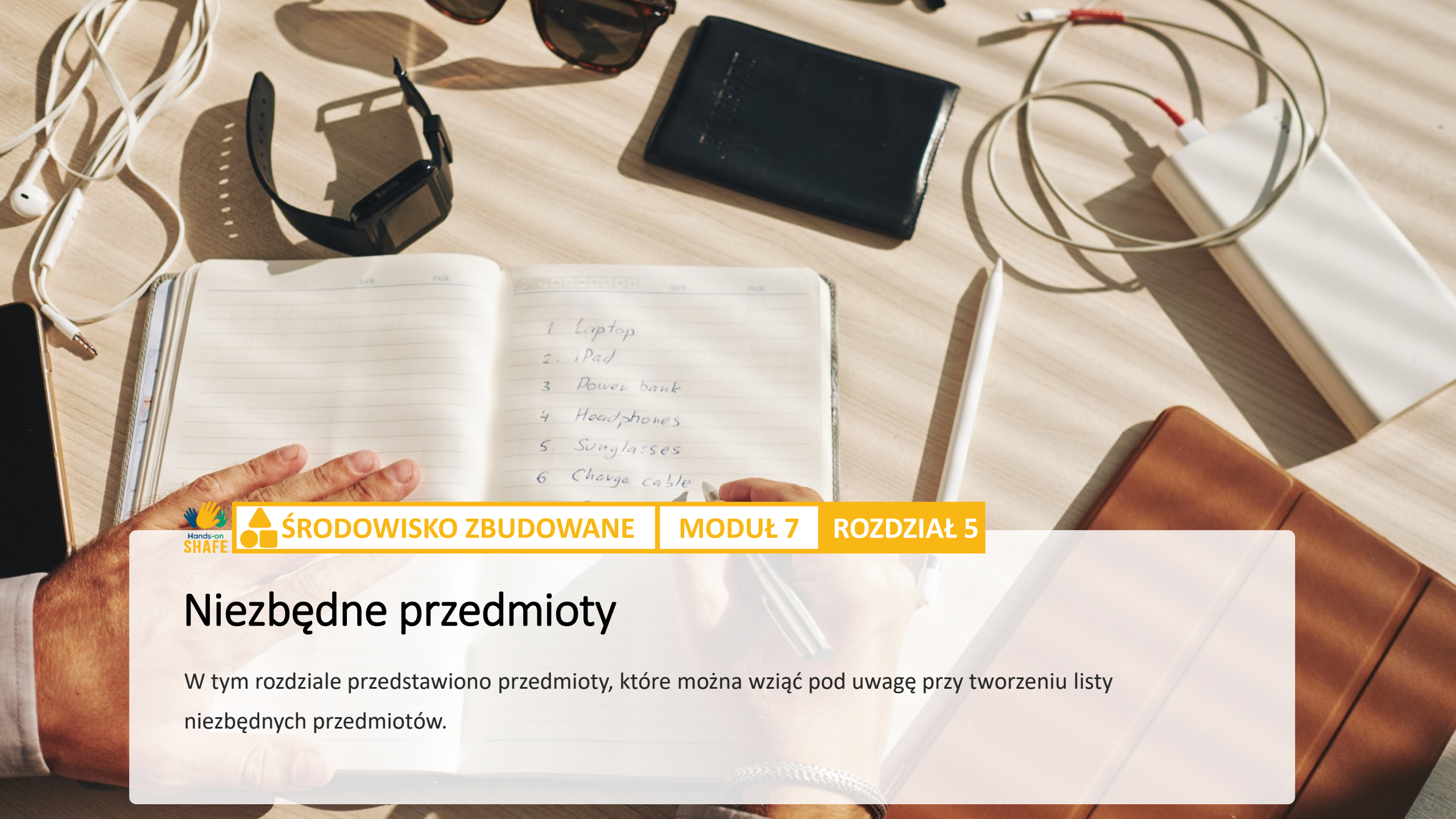
Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do kolejnego rozdziału korzystając z przycisków:

Powtóż

Dalej



- 
1. Laptop
 2. iPad
 3. Power bank
 4. Headphones
 5. Sunglasses
 6. Charge cable



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 7

ROZDZIAŁ 5

Niezbędne przedmioty

W tym rozdziale przedstawiono przedmioty, które można wziąć pod uwagę przy tworzeniu listy niezbędnych przedmiotów.

Niezbędne przedmioty

Każda osoba starsza powinna mieć listę niezbędnych przedmiotów, które powinna mieć przy sobie za każdym razem, gdy wychodzi z domu. W zależności od kondycji fizycznej i psychicznej osoby starszej, lista ta będzie się różnić.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Dlaczego lista niezbędnych przedmiotów jest ważna, gdy osoby starsze wychodzą na zewnątrz
- 2 Jakie przedmioty są niezbędne, gdy osoby starsze wychodzą na zewnątrz
- 3 Jakie przedmioty dodatkowe mogą wyżej wymienionej znaleźć się na liście



Znaczenie listy niezbędnych przedmiotów

Bardzo ważne jest, aby osoby starsze miały przy sobie listę niezbędnych rzeczy, aby nie zapomnieć o osobistym asekuracji. Problemy z pamięcią to typowy problem osób starszych. Najlepszą strategią uniknięcia nieprzyjemnych sytuacji jest posiadanie listy potrzebnych rzeczy.



Lista absolutnie niezbędnych przedmiotów

- Dowód osobisty
- Portfel
- Smartfon/telefon
- Karta z numerem telefonu do członka rodziny, bliskiego przyjaciela, opiekuna lub pielęgniarzki osoby starszej
- Klucze

Lista niezbędnych przedmiotów dopasowana od osobistych potrzeb osoby starszej

- Zegarek
- Aparat słuchowy
- Okulary
- Opaska medyczna
- Leki
- Pompa insulinowa
- Coś słodkiego
- Proteza zębowa
- Laska
- Stabilizator/proteza kończyn
- Chodzik
- Chusteczki
- Karta z adresem osoby starszej
- Karta z nazwami chorób i alergii
- Wkładki higieniczne
- Żel antybakteryjny
- Maseczka
- Butelka wody
- Parasolka
- Lista zakupów

Wykonaj zadanie!


Maria chce przygotować listę potrzebnych rzeczy. Pomóż jej.



- ✓ Poznaj Marię. [Informacje na temat Marii znajdziesz tutaj.](#)
- ✓ Przeczytaj ulotkę o Marii i znajdź informacje o ewentualnych przedmiotach, które mogą być dla niej niezbędne.
- ✓ Wybierz przedmioty z listy kontrolnej opisanej w tym rozdziale zgodnie z potrzebami Marii.
- ✓ Sprawdź odpowiedzi i porównaj.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ŚRODOWISKO ZBUDOWANE** | **MODUŁ 7** | **ROZDZIAŁ 5** Niezbędne przedmioty

Jakie niezbędne przedmioty powinny znaleźć się na liście Marii?

- Dowód osobisty
- Smartfon/telefon
- Portfel
- Coś słodkiego
- Klucze
- Protezy zębowe
- Aparat słuchowy
- Okulary
- Laska
- Karta z numerem telefonu do członka rodziny, bliskiego przyjaciela, opiekuna lub pielęgniarzki osoby starszej

Podsumowanie rozdziału

- 1 Dowiedziałeś się, jak ważna jest lista niezbędnych przedmiotów, gdy osoby starsze wychodzą na zewnątrz.
- 2 Ta wiedza umożliwi Ci pokazanie osobom starszym skutecznych strategii, aby nie zapomniały o niezbędnych przedmiotach podczas wychodzenia na zewnątrz.
- 3 Możesz pomóc innym facylitatorom w tworzeniu skutecznych strategii zapamiętywania dla osób starszych
- 4 Następny rozdział - Mobilność i demencja jest zalecany jako kontynuacja tego kursu.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

Podsumowanie nabytych umiejętności

1

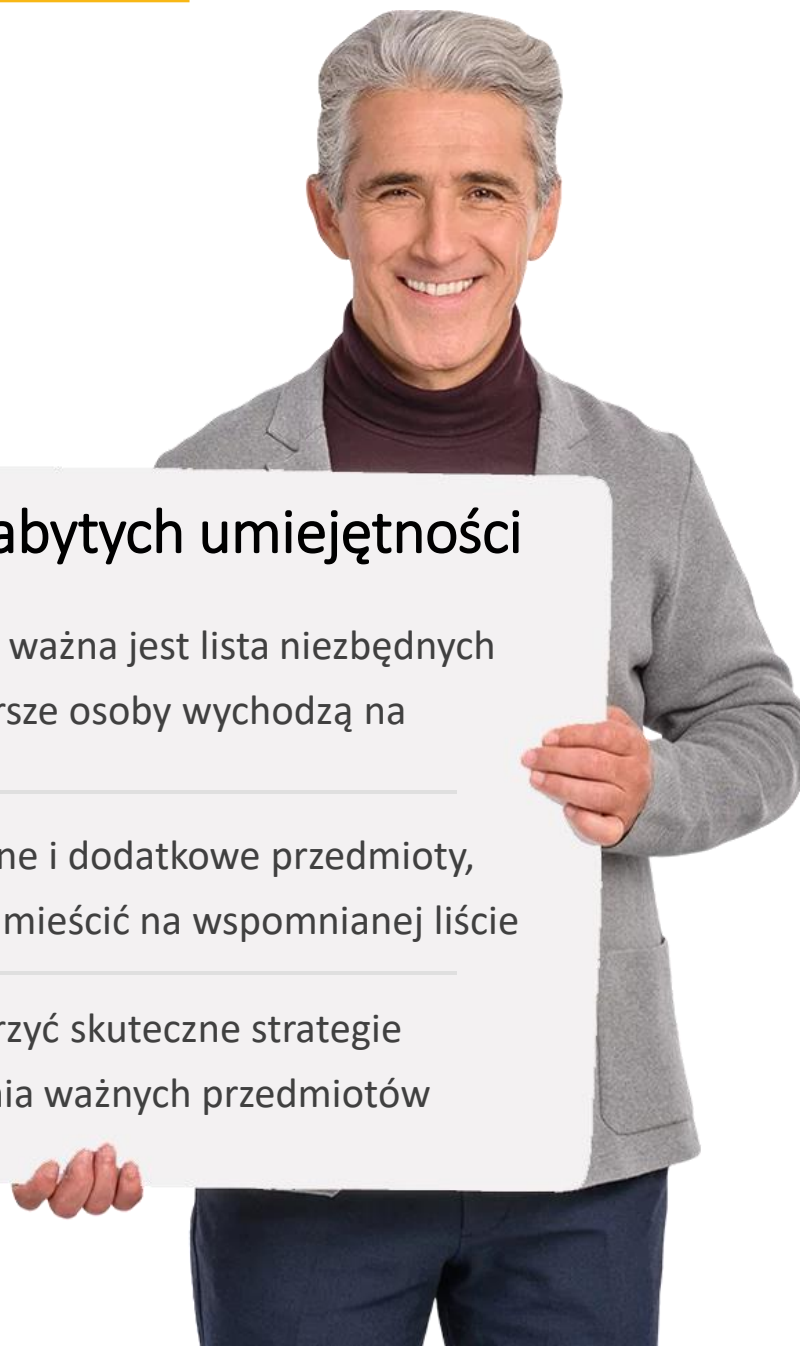
Rozumiesz, jak ważna jest lista niezbędnych rzeczy, gdy starsze osoby wychodzą na zewnątrz

2

Znasz niezbędne i dodatkowe przedmioty, które można umieścić na wspomnianej liście

3

Wiesz jak tworzyć skuteczne strategie zapamiętywania ważnych przedmiotów



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do kolejnego rozdziału korzystając z przycisków:

Powtóż

Dalej





Mobilność i demencja

Celem tego rozdziału jest przedstawienie kilku zasad dotyczących wspierania osób z demencją w poruszaniu się w ich otoczeniu.



Zaproponuj spacer

Mobilność jest istotnym czynnikiem wpływającym pozytywnie na nasze zdrowie, nie tylko fizyczne, ale i psychiczne. Ma ona również duże znaczenie w przypadku zaburzeń poznawczych, ponieważ utrzymanie aktywności może pomóc w spowolnieniu procesu chorobowego.

Jeśli planujesz zabrać osobę z demencją na spacer, postaraj się nie przytłaczać jej zbyt dużą ilością wyboru tras spacerowych. Osobie z demencją bardzo trudno jest podjąć decyzję. Zalecana jest decyzja pomiędzy maksymalnie dwiema opcjami



Zapamiętywanie tras

Zapamiętywanie tras przez osobę z demencją jest dla niej dużym wyzwaniem. Jednak może być bardzo korzystne, ponieważ może ona chodzić samodzielnie, co jest ważne dla poczucia godności i niezależności. Jest to również korzystne dla opiekunów. Dość często osoba z demencją wychodzi z domu niezauważona i może się zgubić, jeśli nie zna trasy. Dlatego tak ważne jest nauczenie osoby z demencją podstawowej trasy, aby mogła się bezpiecznie poruszać i wrócić do domu.



Punkty orientacyjne

Punkty orientacyjne są dla osób z demencją bardzo ważnymi drogowskazami. Ucząc ich tras, musimy zwrócić uwagę na wyraźne reklamy, ławki czy osobliwie wyglądające drzewa. Takie punkty orientacyjne powinny wyróżniać się z tła i oznaczać pewne zmiany w poruszaniu się (skręt w lewo lub w prawo).



Stopniowe ujawnianie informacji

Dla osoby z demencją zapamiętanie informacji jest wyzwaniem. Dlatego nie należy jej przeciążać natłokiem szczegółów, lecz stopniowo je redukować. Tworząc dobrze skonstruowaną ścieżkę, powinniśmy myśleć o hierarchii informacji, od najbardziej ogólnych do bardziej szczegółowych. Dobrym podejściem jest stopniowe ujawnianie informacji, stosowane np. na lotniskach, które systematyzuje dane i sprawia, że użytkownik nie czuje się przytłoczony tym, co napotyka.



Społeczność wspierająca – „caring community”

Przestrzenie publiczne są projektowane zazwyczaj przez młodych i sprawnych ludzi, którzy nie mają problemów z poruszaniem się i zaburzeniami poznawczymi. Dlatego ważne jest, aby być świadomym potrzeb osób starszych, zapewniając również innowacyjne rozwiązania. Wspierające społeczności składają się z mediatorów, którzy są świadomi potrzeb innych, szczególnie tych najbardziej wrażliwych grup, takich jak seniorzy czy dzieci. Podczas projektowania przestrzeni publicznych należy zaangażować różne grupy użytkowników, aby lepiej odpowiedzieć na ich potrzeby.



Symbole włączające

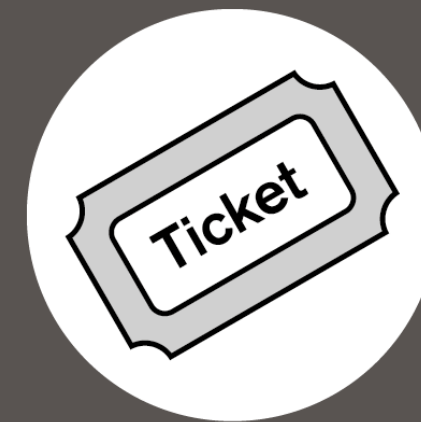
Komunikacja wizualna jest niezbędna dla osób z demencją. Osoby te często nie są w stanie odczytać standardowych znaków i potrzebują znaków z jasnym powiązaniem pomiędzy symbolem a tym, co on przedstawia. Powinny one być:

- Czytelne,
- z kontrastem, tak aby tekst i znaki były dobrze widoczne,
- z odpowiednią czcionką i rozmiarem tekstu.

Należy przekazywać informacje w zdaniach, ponieważ jest to najłatwiejsze do zrozumienia. Stosowane czcionki nie powinny zawierać szeryfów (przykładem takiej czcionki jest Arial).



Toilet



Ticket



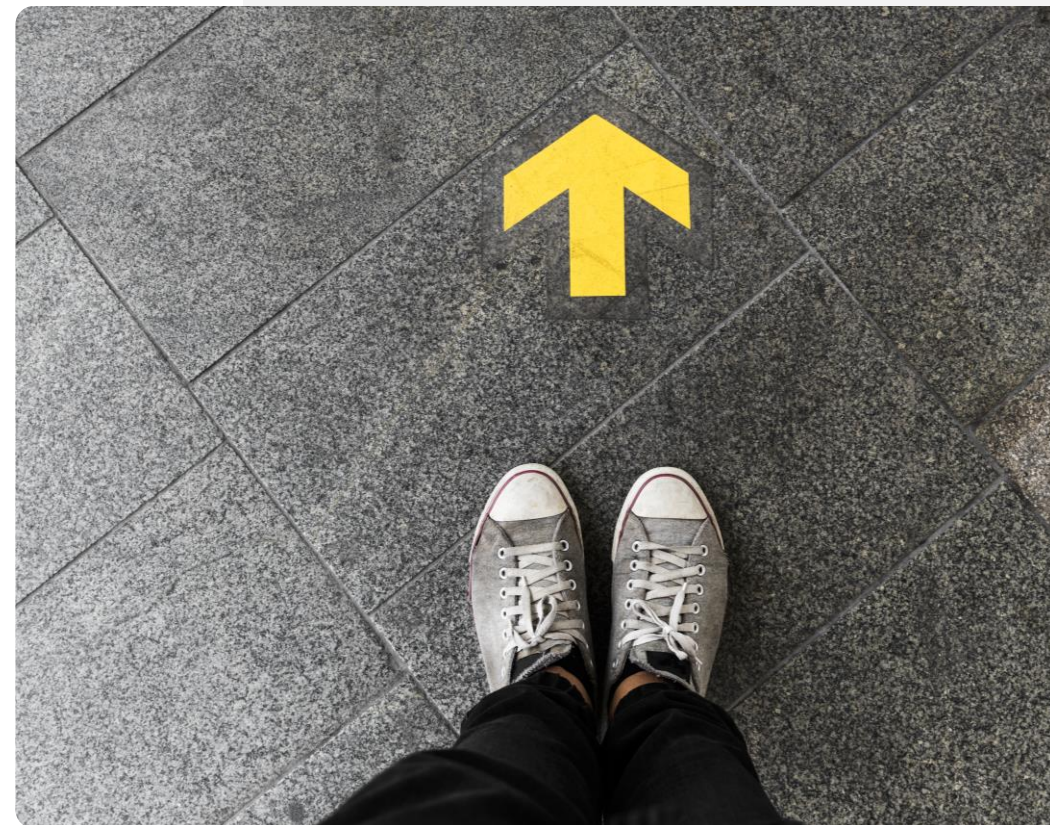
Stairs



Lift

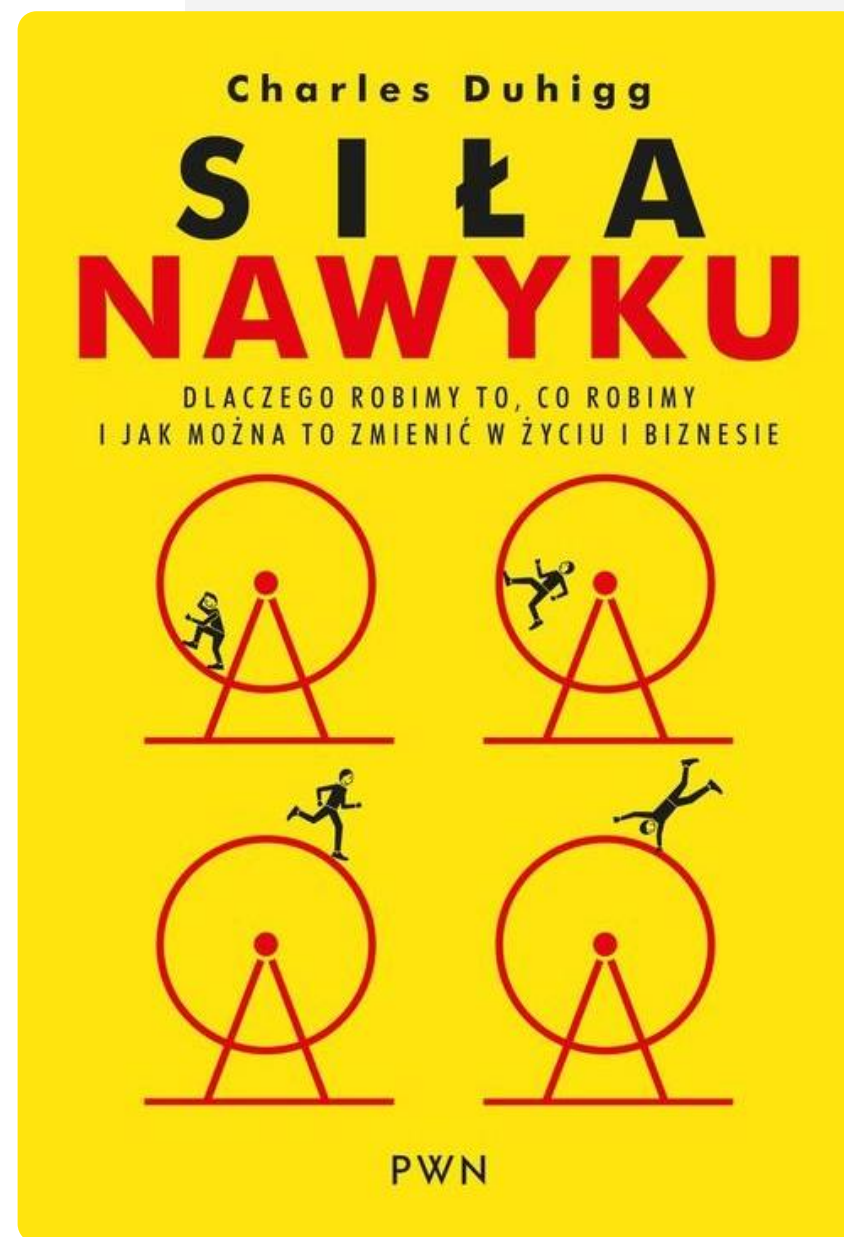
Blokkie Om - ścieżka przyjazna osobom z demencją

Blokkie Om jest przyjazną dla osób z demencją, łatwą do przejścia trasą zakupów w dzielnicy Rotterdamu. Dwie trasy oznaczone są kolorem żółtym lub zielonym. Na trasach znajdują się dodatkowe ławki, a szczególną uwagę zwrócono na podjazdy i rampy dla osób, które ich potrzebują. W ramach projektu zaobserwowano pozytywny odbiór trasy. W planach jest tworzenie kolejnych tras w różnych dzielnicach. [Tutaj możesz znaleźć więcej informacji..](#)



Historia Eugene Pauly'ego

Eugene Pauly był jednym z najbardziej rozpoznawalnych pacjentów w historii neurologii. Kiedy Eugene miał 70 lat, zdiagnozowano u niego wirusowe zapalenie mózgu i rdzenia kręgowego. Po chorobie był zupełnie innym człowiekiem, który miał poważne problemy z pamięcią. Dlaczego wspominamy o nim tutaj? Ponieważ eksperymenty naukowe z Eugene ujawniły, że siła nawyku jest silniejsza niż się spodziewano. Nawet osoby cierpiące na choroby psychiczne, takie jak amnezja, mogą wytworzyć nawyki, które pomogą im przetrwać, co zostało dokładnie wyjaśnione w książce Charlesa Duhigg'a "Siła nawyku". Świadomość tej siły może być pomocna również dla osób z demencją.



Spacery Eugene'a Pauly'ego

Charles Duhigg w swojej książce "Siła nawyku" wyjaśnia, jak Eugene Pauly był w stanie bez pomocy wyjść na spacer. Eksperymenty pokazują, że Eugene mógł wyrobić sobie nowe nawyki, mimo że nie był w stanie przypomnieć sobie, co robił kilka sekund temu.

Wskazówki, takie jak określone drzewa, miejsca czy lokalizacja skrzynek pocztowych, były zawsze takie same.

Dlatego, mimo że Eugene nie mógł rozpoznać swojego domu, nawyki prawie zawsze prowadziły go do drzwi wejściowych. Eksperymenty pokazały jednak, że nawyki są bardzo kruche. Jeśli wytyczne zmienią się nawet nieznacznie, nawyk nie działał.

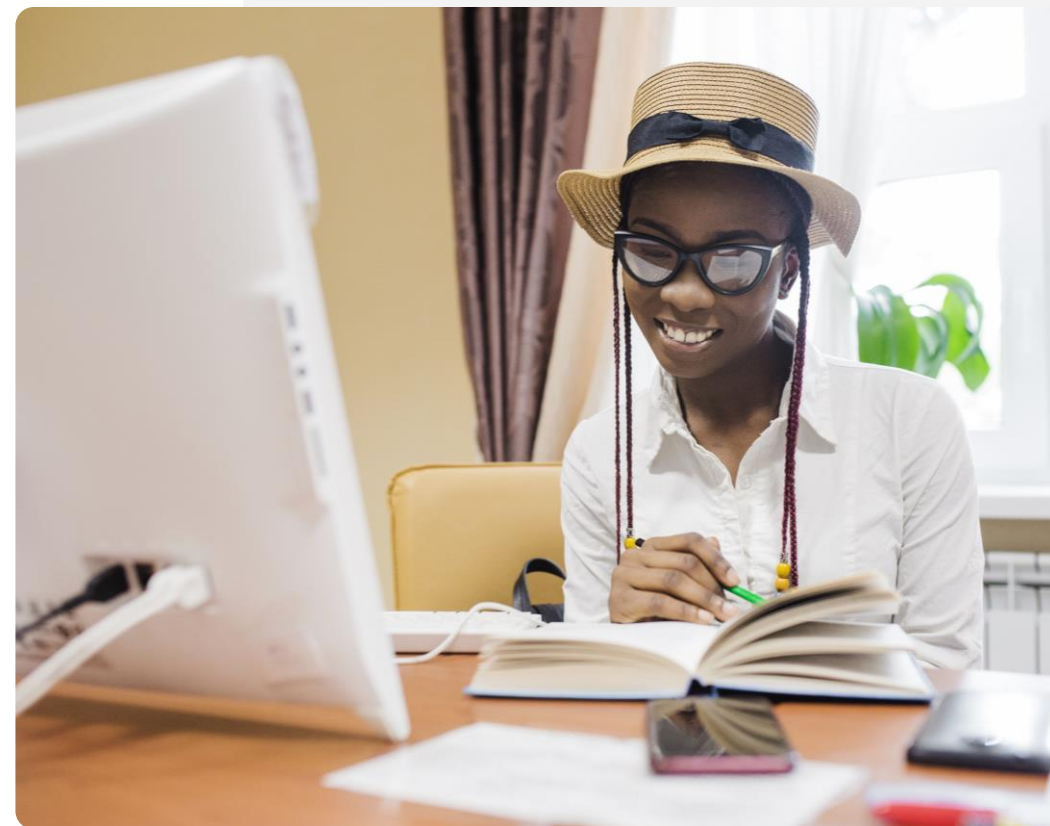
Połamane gałęzie drzew na ulicy lub prace budowlane powodowały, że Eugene mylił się i gubił drogę.

Historia Eugene'a Pauly'ego pokazuje kluczowe kwestie w podejściu włączającym osoby z demencją. Po pierwsze, osoby z zaburzeniami funkcji poznawczych, nawet te z zaawansowaną amnezją, mają zdolność do uczenia się nowych nawyków. Po drugie, projektowanie uwzględniające demencję może być dla nich pomocne w tworzeniu nowych nawyków i radzeniu sobie z codziennymi zadaniami. Wreszcie, dzielnice zaprojektowane dla wszystkich mają głęboki wpływ na niezależność ludzi.

Propozycje dalszej lektury

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat mobilności i demencji, zajrzyj tu:

[Demencja a przebywanie na świeżym powietrzu - wytyczne](#)



Pomóż Cornelia



Pomóż Cornelia znaleźć najlepszą drogę do nowego supermarketu. Cornelia regularnie chodzi na spacer do najbliższego parku i lokalnych sklepów. Próbowła odwiedzić nowe miejsce w okolicy, ale dwa razy się zgubiła. Pomóż Cornelia wybrać najlepszą drogę, którą będzie pamiętać. Zwróć szczególną uwagę na szczegóły.



- ✓ Poznaj Cornelia. [Informacje o Cornelia możesz znaleźć tutaj.](#)
- ✓ Przeczytaj informacje o Cornelia.
- ✓ Porównaj uważnie dwa zdjęcia drogi do supermarketu
- ✓ Spróbuj znaleźć na zdjęciach lokalne punkty orientacyjne. Nawet drobne szczegóły mogą okazać się pomocne.
- ✓ Uwzględnij planowanie oparte na zasadzie włączenia osób z demencją opisane w paragrafie.
- ✓ Zdecyduj, która trasa jest łatwiejsza do zapamiętania dla Cornelia.
- ✓ Sprawdź odpowiedzi i porównaj.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 7 | ROZDZIAŁ 6

Co należy wziąć pod uwagę przy wyborze trasy dla osoby z demencją?

- Odpowiednio zaprojektowane znaki
- Stan sklepów osiedlowych
- Rozmiar drzew
- Punkty orientacyjne
- Symbole z kontrastem i odpowiednią wielkością czcionki

Podsumowanie rozdziału

1

Dowiedziałas/ęś się o znaczeniu projektowania włączającego osoby z demencją.

2

Wiedza ta pomoże Ci ułatwić starszym osobom stosowanie skutecznych strategii zapamiętywania tras spacerowych.

3

Możesz pomóc innym facylitatorom w tworzeniu skutecznych strategii zapamiętywania tras przez osoby starsze.

4

Następny rozdział - Bezpieczne trasy jest zalecany jako kontynuacja tego kursu.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

Podsumowanie nabytych umiejętności

1

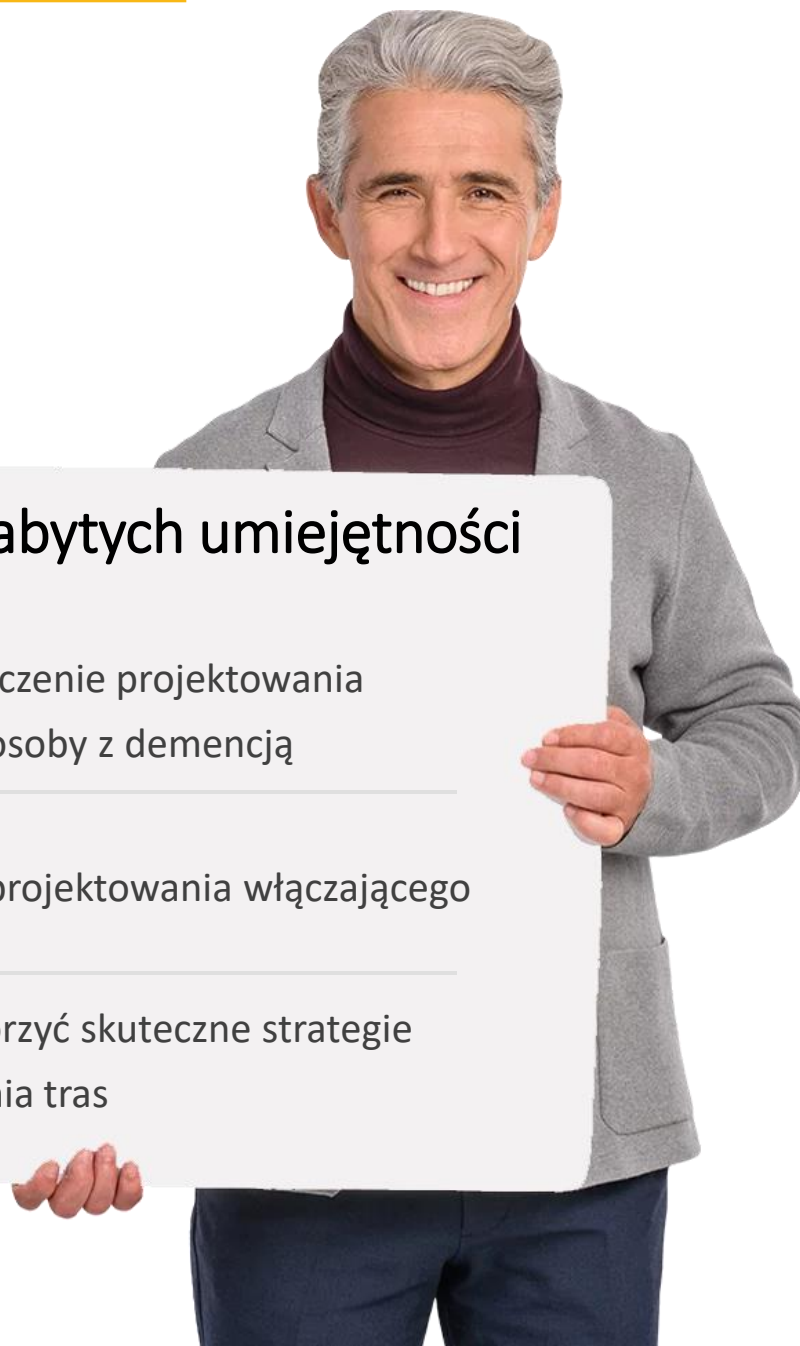
Rozumiesz znaczenie projektowania włączającego osoby z demencją

2

Znasz zasady projektowania włączającego

3

Wiesz, jak tworzyć skuteczne strategie zapamiętywania tras



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do kolejnego rozdziału korzystając z przycisków:

Powtóż

Dalej





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 7

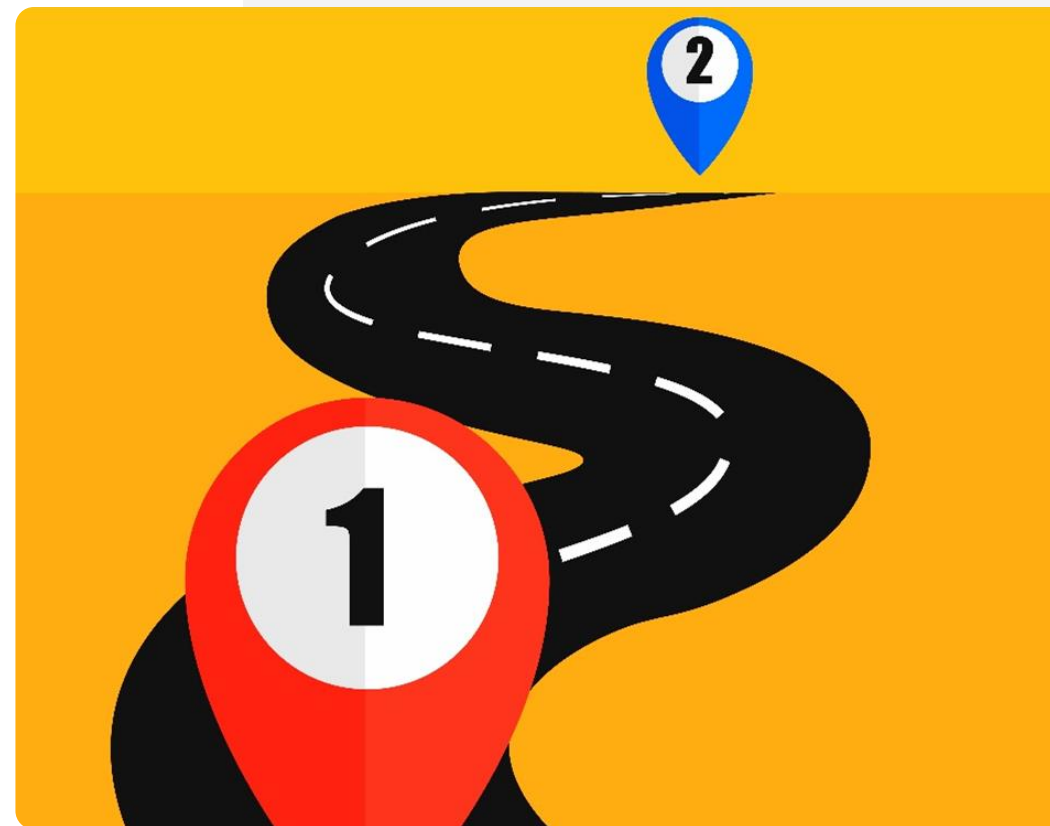
ROZDZIAŁ 7

Bezpieczne trasy

Celem tego rozdziału jest przedstawienie kilku zasad dotyczących wyboru bezpiecznej trasy dla osób starszych.

Bezpieczne trasy

Chodzenie jest popularnym, niedrogim i mało uciążliwym sposobem spełniania przez osoby starsze zaleceń dotyczących aktywności fizycznej i nawiązywania kontaktów towarzyskich. Kwestia bezpieczeństwa osobistego jest najważniejsza, jeśli chodzi o poruszanie się poza domem.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Zasad wyboru bezpiecznej trasy dla osób starszych
- 2 Oceny środowiska zbudowanego pod kątem mobilności starszych osób



Wybór bezpiecznej trasy

1**2****3**

Wybierz cel podróży

Zapytaj starszą osobę, gdzie chce się udać. Czy jest to lokalne centrum, kościół, biblioteka czy najbliższy sklep spożywczy. Możesz wykorzystać listę ważnych miejsc z rozdziału 4, aby zaproponować możliwe cele podróży.

Wybór bezpiecznej trasy

1

2

3



Bezpieczeństwo przede wszystkim

Bezpieczeństwo jest kluczową kwestią związaną z poruszaniem się na zewnątrz. Każda trasa powinna być wybierana w oparciu o bezpieczeństwo. Jeśli to możliwe, należy wybierać trasy z oświetleniem ulicznym i o małym natężeniu ruchu. Jeśli osoba starsza boi się określonej trasy, zaproponuj inną, bezpieczniejszą. Postaraj się, aby starsza osoba czuła się tak komfortowo.

Wybór bezpiecznej trasy

1

2

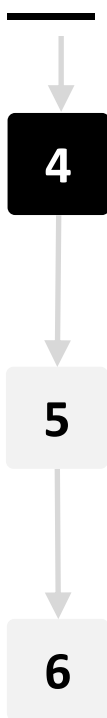
3



Korzystaj z chodników

Wybieraj tylko trasy z bezpiecznymi chodnikami. Jeśli to możliwe, staraj się wybierać chodniki bez wysokich krawężników, pęknięć i dziur. W innym wypadku, wybierz trasę dostosowaną do możliwości fizycznych starszej osoby. Unikaj przejść podziemnych bez wind lub schodów, jeśli starsza osoba ma problemy z poruszaniem się.

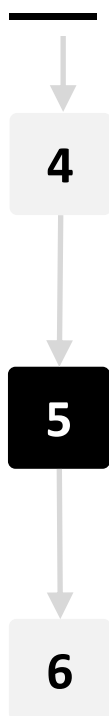
Wybór bezpiecznej trasy



Wybieraj bezpieczne przejścia

Wybieraj takie przejścia, które dają czas na bezpieczne pokonanie. Tam, gdzie to możliwe, wybieraj drogi o małym natężeniu ruchu. Na bardziej ruchliwych trasach wybieraj przejścia, które dają starszej osobie czas na bezpieczne i wygodne przejście.

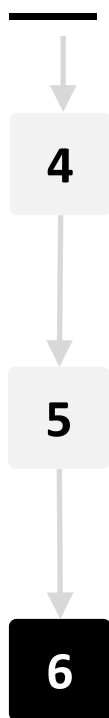
Wybór bezpiecznej trasy



Pamiętaj o miejscach odpoczynku i toaletach

W przypadku dłuższych spacerów ważne mogą być miejsca odpoczynku i toalety. Staraj się wybierać trasy z ławkami lub w pobliżu miejsc, gdzie osoby starsze mogą usiąść. Jeśli jest to długi spacer, postaraj się wybrać trasę, która przebiega w pobliżu publicznych toalet.

Wybór bezpiecznej trasy



Zabierz niezbędne przedmioty

Sporządź listę niezbędnych przedmiotów, które starsza osoba powinna mieć zawsze przy sobie. Upewnij się, że starsza osoba posiada przedmioty z tej listy. Lista ta powinna być przygotowana zgodnie z konkretnymi potrzebami osoby starszej. Jeśli nie wiesz jak sporządzić taką listę zajrzyj do rozdziału 5.

Lista kontrolna wybory bezpiecznej trasy

1

Wybierz cel podróży

2

Bezpieczeństwo przede wszystkim

3

Korzystaj z chodników

4

Wybieraj bezpieczne przejścia

5

Pamiętaj o miejscach odpoczynku i toaletach

6

Zabierz niezbędne przedmioty

Pomóż Antonio


Pomóż Antonio przejść z jego mieszkania do biblioteki publicznej. Przyjaciele zawsze wypożyczają książki dla Antonio, który jest mołem książkowym, ale w tym tygodniu nikt nie może tego zrobić. Antonio może iść do biblioteki tylko z pomocą facylitatora, ponieważ nie jest przyzwyczajony do chodzenia tam samodzielnie.



- ✓ Poznaj Antonio. [Tutaj znajdziesz informacje o Antonio.](#)
- ✓ Przeczytaj ulotkę o Antonio i zidentyfikuj bariery Antonio w zakresie mobilności.
- ✓ Zidentyfikuj potrzeby Antonio.
- ✓ Użyj Google Street View, aby przejść z miejsca A do B. Użyj trzech możliwych tras.
- ✓ Postępuj zgodnie z instrukcjami, jak wyboru bezpiecznej trasy, opisanymi w rozdziale.
- ✓ Zidentyfikuj bariery w środowisku zabudowanym dla Antonio. Zwróć szczególną uwagę na bariery fizyczne, takie jak wysokie krawężniki lub stan przejść podziemnych.
- ✓ Zdecyduj, która trasa jest najwygodniejsza dla Antonio.
- ✓ Sprawdź odpowiedzi i porównaj.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 7 | ROZDZIAŁ 7

Co należy wziąć pod uwagę przy wyborze bezpiecznej trasy dla osoby starszej?

- Stan chodników
- Natężenie ruchu
- Pogodę
- Stan komunikacji publicznej
- Bezpieczeństwo
- Przejścia dla pieszych
- Czas trwania zielonego światła dla pieszych
- Toalety publiczne i miejsca do odpoczynku
- Oświetlenie uliczne

Podsumowanie rozdziału

- 1** Zapoznałaś/eś się z zasadami wyboru bezpiecznej trasy dla osób starszych.

- 2** Ta wiedza pomoże Ci zachęcić osoby starsze do wyjścia z domu.

- 3** Możesz pomóc innym facylitatorom w ocenie środowiska zbudowanego w celu zwiększenia mobilności starszych osób.

- 4** Ten kurs powinien mieć duży wpływ na praktyczne umiejętności związane z oceną środowiska zbudowanego w celu wspierania mobilności starszych osób.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

Podsumowanie nabytych umiejętności

- 1** Znasz zasady wyboru bezpiecznej trasy
- 2** Potrafisz ocenić środowisko zbudowane pod kątem mobilności starszych osób
- 3** Umiesz wybrać bezpieczną trasę dla starszych osób

Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do kolejnego rozdziału korzystając z przycisków:



Powtóż

Dalej



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE **MODUŁ 7**

Poziom wsparcia ze strony społeczności lokalnej może być istotnym czynnikiem zachęcającym do integracji społecznej osoby starsze.

- Prawda
- Fałsz

Podsumowanie modułu

1

Dowiedziałeś się o: znaczeniu mobilności i związanej z nią socjalizacji w kontekście zdrowia psychicznego osób starszych, głównych barierach dla osób starszych i ich potrzebach w zakresie mobilności, miejscach ważnych dla tej grupy wiekowej, niezbędnych przedmiotach i projektowaniu uwzględniającym osoby z demencją, a także o wyborze bezpiecznych tras.

2

Wiedza ta pomoże Ci zrozumieć, dlaczego niektórzy seniorzy czują się odizolowani i samotni oraz jak pokonać te przeszkody i zachęcić ich do aktywnego udziału w życiu społecznym.

3

Możesz pomóc innym facylitatorom w zrozumieniu trudności, z jakimi borykają się samotne osoby starsze, oraz opracowaniu strategii radzenia sobie z tymi trudnościami.

4

Zdobyłaś/eś umiejętność identyfikowania barier w poruszaniu się osób starszych oraz ich potrzeb społecznych, wybierania bezpiecznych tras, jak również oceny jakości środowiska zbudowanego w kontekście mobilności.

5

Kurs ten wpłynie na Twoje postrzeganie mobilności osób starszych oraz roli integracji społecznej i projektowania włączającego.

Moduł zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten moduł!

Podsumowanie nabytych umiejętności

1

Wiesz jak ważna jest mobilność na zewnątrz i jakie są główne potrzeby oraz bariery osób starszych w tym kontekście

2

Znasz strategie pomocy osobom starszym w zwiększaniu mobilności na zewnątrz

3

Potrafisz identyfikować bariery mobilności w środowisku zbudowanym oraz wybierać bezpieczne trasy

Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten moduł lub przejść do kolejnego modułu korzystając z przycisków:

Powtóż

Dalej

