


Kommunikation

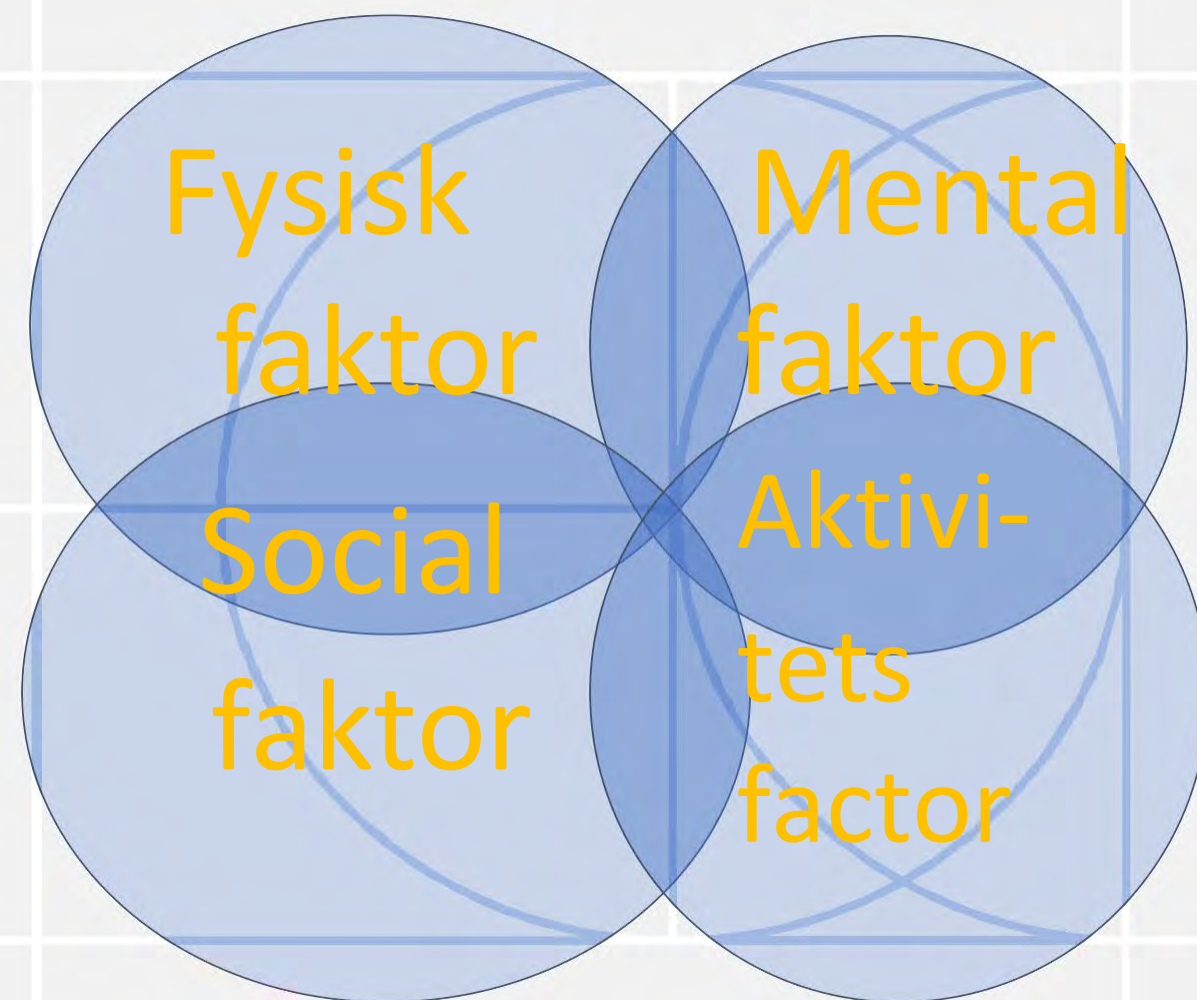
- Ved aktivt at kommunikere og kommunikere med andre kan ældre mennesker udtrykke sig gennem en række forskellige aktiviteter og opfylde deres behov for selvudfoldelse. Derfor kan man argumentere for, at det er nødvendigt at lette de ældres kommunikationsbehov
- Forskning foretaget af Skučienė (2012) viser, at litauiske pensionister mener, at der eksisterer sociale spændinger i samfundet. De føler sig mere udelukket fra samfundet og fra unge end ældre i andre europæiske lande. De ældre i Litauen værdsætter deres liv som lav kvalitet.
- Alderisme

Sygelighed

- Et af de vigtigste tegn på aldring er tabet af energi, vitalitet og evnen til at genvinde fysisk og åndelig kraft;
 - mennesker med en sundere livsstil (ikke-rygere, normalt kropsmasseindeks, fysisk aktive) oplevede færre handicap under deres aldring;
 - Mere opmærksomhed ikke kun på levetid, men også for livskvalitet;
 - Udtrykket 'aktiv levetid'
 - Gamle mennesker er modtagelige for skader ikke kun af en række fysiologiske, men også sociale faktorer.
- 

Factorer for velbefindende

Understøttelse af fysiske og kognitive funktioner er direkte relateret til positive følelser og deres stabilitet, positive selvværd (Mockus, Žukaitė, 2011)



Helbreds problemer

- Problemer med alkohol (8 %);
- Flere ramte mænd end kvinder;
- Passivitet på grund af fysiske problemer;
- hjertekarsygdomme blandt mænd;
- kredsløbssygdomme blandt kvinder;
- Bevægelsesforstyrrelser;
- Onkologiske sygdomme;
- Diabetes;
- Lider ikke af nogen sygdom 1,8 %



Ensomhed statistik

- 2017 December - 2018 I januar 2008 blev der gennemført en kvantitativ sociologisk undersøgelse i hele Republikken Litauens territorium (i alle 10 amter, 42 kommuner).
- I alt 1 009 personer på 60 år og derover blev interviewet - 60 til 92 år.
- Gennemsnitsalder 71,8, standardafvigelse 7,9 år,





Livskvalitet blandt ældre

- Ifølge forskning værdsætter næsten to femtedele af ældre deres livskvalitet (38 %) og i gennemsnit (35,9 %).
- Størstedelen (90,6 %) af de ældre angav, at kommunikation og støtte med deres pårørende var det vigtigste aspekt for dem.
- God følelsesmæssig tilstand er vigtig for næsten tre fjerdedele (72,1%) af de adspurgte.
- Mere end halvdelen (62,5 %) af de ældre værdsætter at kommunikere med og støtte deres naboer.
- Fællesskabsaktiviteter er vigtige for kun en tredjedel (34,6%) af de adspurgte

Personer der lever alene

Fig. 3. Persons living in one-person households, all age groups, EU countries, 2011, percent

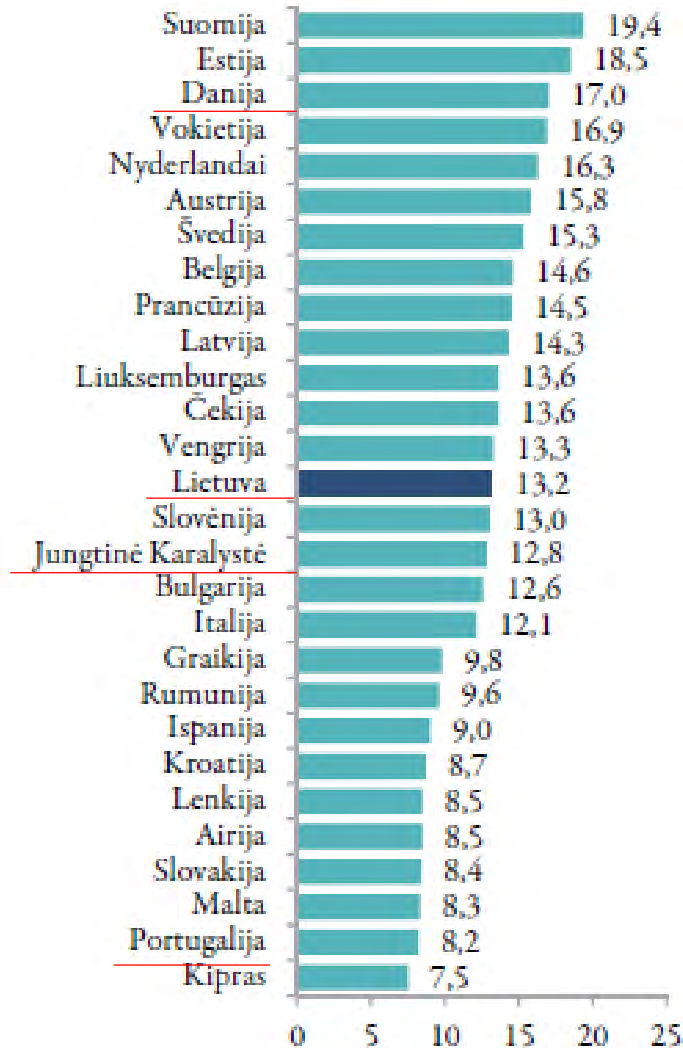
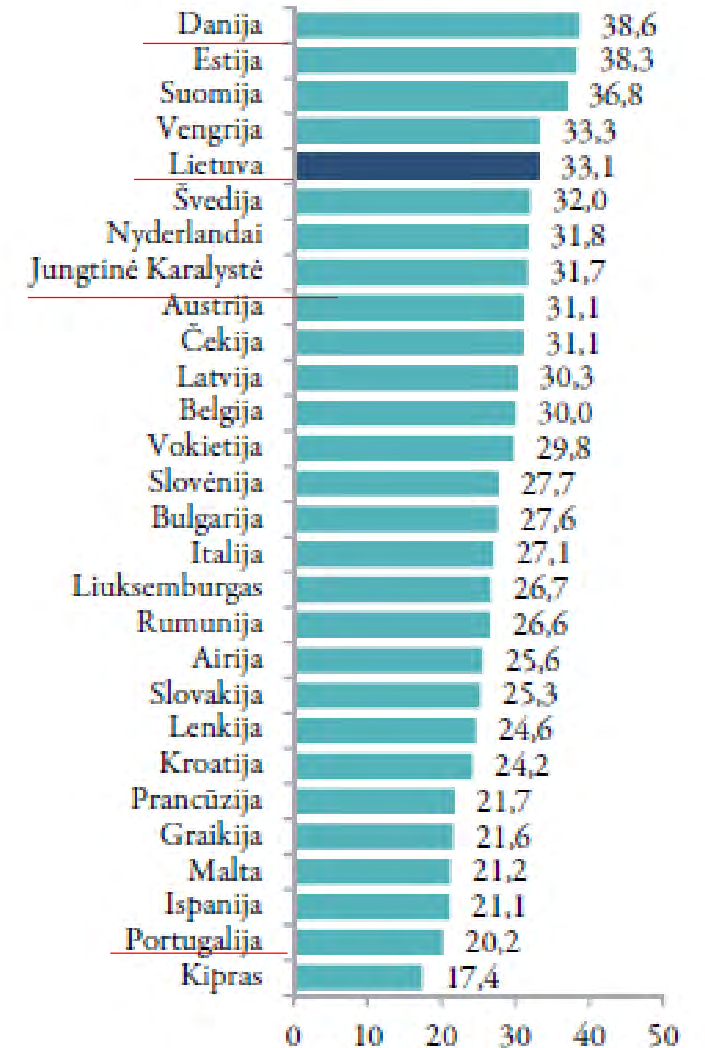


Fig. 4. Persons living in one-person households, aged 65 and over, EU countries, 2011, percent

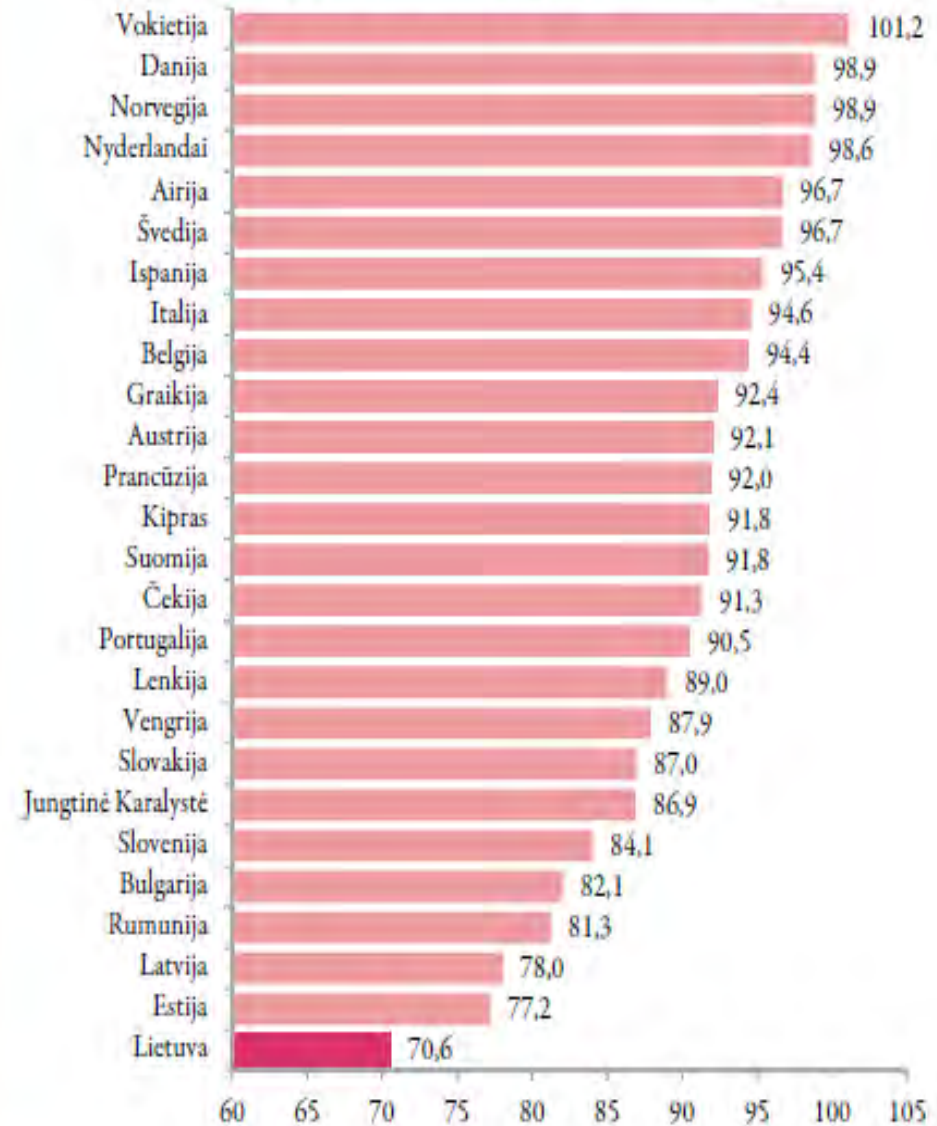




Velbefindende

Situationen for ældre mennesker, der bor i post-kommunistiske lande, kan ses som en tilstand af for tidlig social død, når mennesker er fysisk i live, men socialt døde for det samfund - marginaliserede, undervurderede, modløse og til sidst begynder at beskrive sig selv som værdiløse, værdiløse medlemmer af samfundet, der ikke længere ser meningen med livet. I dette tilfælde kan forskere kun rejse en hypotese, der vil kræve yderligere målrettet forskning i fremtiden.

Fig. 33. Relative psychological well-being, EU countries, 2015, percent



* Rodo santykį tarp 50 metų ir vyresnių bei 35–49 metų asmenų, kurie jaučia gyvenimo prasmę, t.y., 50 metų ir vyresnių žmonių, atsakiusių „Taip“ į klausimą „Ar manote, kad jūsų gyvenimas turi svarbų tikslą ar prasmę?“ nuosimtis dalinamas iš 35–49 metų žmonių, atsakiusių „Taip“, nuosimčio.

Velbefind ende

- En undersøgelse af D. Fancourt og U. Tymoszuk (2018) viser, at hyppigere besøg på steder som biografteater, museer eller teatre er forbundet med en signifikant reduktion i risikoen for depression i ældre alder: 10-årige longitudinelle observationer afslørede, at voksne, der besøgte biografteater, shows og udstillinger i løbet af måneden, havde en tredjedel (32 %) lavere risiko for at udvikle depression, og en halvdel (48 %) mindre tilbøjelige til at deltage i kulturelle begivenheder mere end én gang om måneden.

Velbefindende

- Ældre mennesker føler, at de har mistet deres sociale værdi i samfundet på grund af deres økonomisk inaktive status, de siger, at de ikke føler, at de er medlemmer af samfundet, fordi de ikke længere er i lønnet beskæftigelse eller har nogen kontakt med dem.
- En anden tematisk gren relateret til følelsen af mindreværd i samfundet kan beskrives som tabet af en følelse af behov for andre.
- Dårligt helbred kombineret med alderdom ses som en hindring for fuld social inklusion.

Medlemskab af samfundet fastholdes ofte på det interpersonelle plan, hvilket er vigtigt for hverdagens kommunikation:

- Samfundsmedlemskab på organisationsniveau sikres ved arbejde.
- Fraværet af arbejde erstattes af andre nyttige aktiviteter

I blok

- Hjælpe pårørende med at opdrage børn.
- Deltagelse i offentlige arrangementer.
- Politisk liv og bevidsthed.
- Byde gæster velkommen til eget hjem og besøge andre.
- Deltagelse i gudstjeneste eller andre religiøse begivenheder.

II blok

- Forlader hjemmet for at nyde mad.
- Deltagelse i offentlige kulturelle arrangementer

III blok

- Aktivt udtryk: fysisk aktivitet eller kunstnerisk udtryk..

IV blok

- Frivilligt arbejde og selvuddannelse, læring

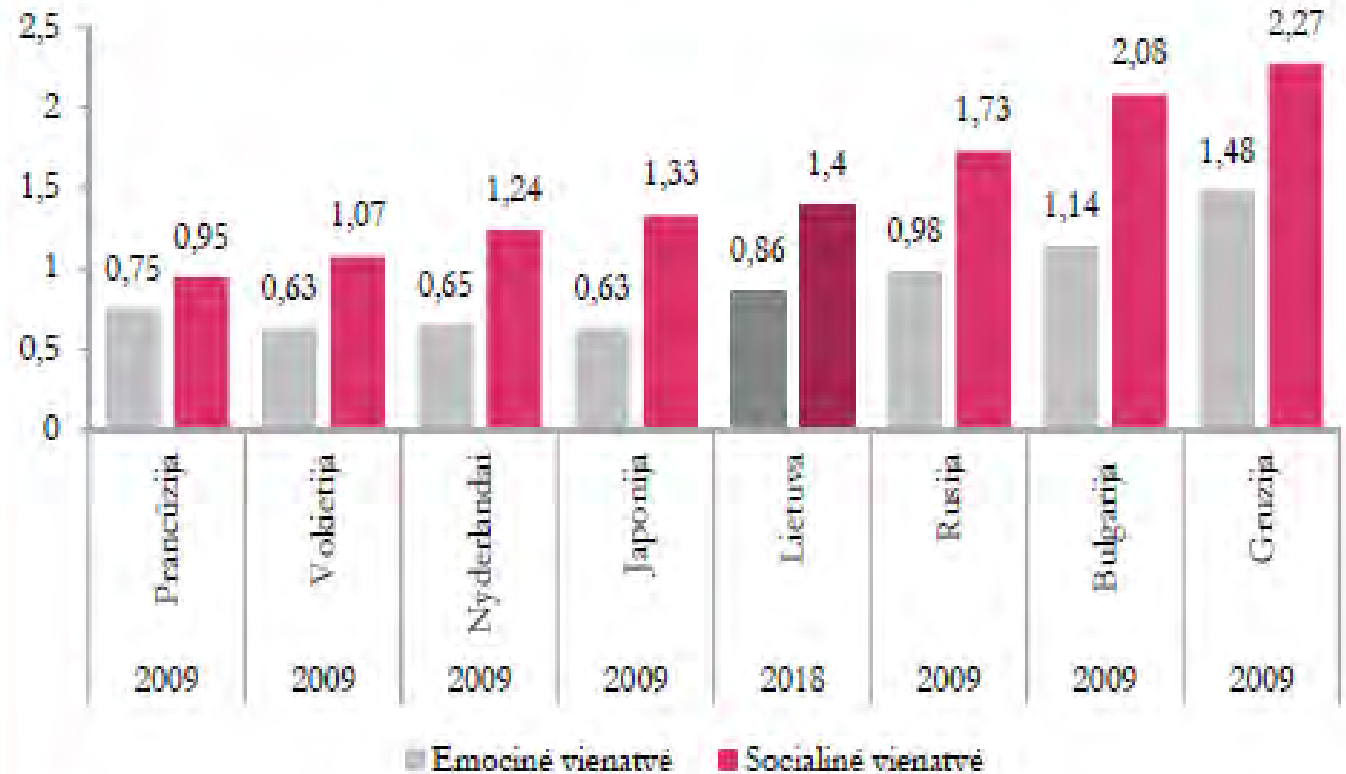
Grunde til ikke-kommunikation

- t kommunikere og skabe nye forbindelser, mens man deltager i denne type aktivitet, kræver ofte nogle materielle ressourcer
- Crombie et al. (2004), som undersøgte manglen på fysisk aktivitet blandt skotske ældre, fandt, at manglende interesse for aktiv mobilitet spillede en stor rolle.
- Andre faktorer, der blev nævnt som værende en hindring for aktiv fritid spændte fra helbredsproblemer - åndenød, ledsmerter, mangel på energi, til psykiske - modvilje mod at gå alene eller tage hjemmefra om aftenen, stille spørgsmålstegn ved, om træning kan forlænge livet, ikke at være i en gruppe og spørgende møde med nye mennesker kunne være nyttigt, og op til instrumentelle faktorer, få bilen til mangel på træningsplads.

Beregninger ifølge J. de Jong Giervelds metode viser, at den samlede ensomhed i den litauiske befolkning på 60 år og derover i 2018 var 2,28 på en skala fra 0 til 6.

35 pav. 60 metų ir vyresnių žmonių socialinė ir emocinė vienatvė, rinktinės šalys, subjektyvusis vertinimas, J. de Jong Gierveld vienatvės skalė*, balai

Fig. 35. Social and emotional loneliness among people aged 60 and over, selected countries, subjective assessment, J. de Jong Gierveld Loneliness Scale, scores



* 0–3 balų skalės reikšmės: 0 – vienatvės nėra; 3 – gili vienatvė.

Šaltinis: sudaryta autorių pagal Jong Gierveld, Tilburg, 2010; 60LGA, 2018.

Måder at lindre ensomhed hos ældre

Lyt og observer

Udvikl en strategi for at minimere isolation

Lad dem lære dig det

Byg bro over generationskløften

Det er tanken der tæller

Overvej seniorliv

Social ensomhed blandt ældre

- problemet med social ensomhed blandt befolkningen under 65 år er ikke særlig almindeligt;
- for mennesker i alderen 65-75 begynder problemet med social ensomhed at dukke op og hos næsten hver anden i denne alder;
- Litauiske indbyggere i alderen 75-80 er de mest udsatte for truslen om social ensomhed:
- De føler mangel på de mennesker i deres miljø, som de fuldt ud kunne stole på (51 %)
- De mangler mennesker, der føler sig tæt på dem (48,7 %)
- De føler mangel på, hvem de kan henvende sig til, når de er i vanskeligheder (42,8 %)



Deltager øvelse

Hvordan ser du din senioralder?



At leve selvstændigt og føle sig inkluderet

- **Økonomisk sikkerhed** - uddan dig og få råd fra en finansekspert vedrørende de rigtige typer investeringer
- **Social interaktion og integration** - at have en aktiv social kalender kan give dig motivation og drive til at stå op hver morgen og er stærkt forbundet med at føle dig glad og tilfreds.
- **Følelsesmæssig støtte** - Vi har alle brug for nogen, vi kan stole på i svære tider, at betro os til og dele vores følelser med. Brug nettet, find en partner at tilbringe tid med i deres gyldne år

At leve selvstændigt og føle sig inkluderet

- **Sikkerhed i hjemmet** - Giver yderligere sikkerhed og sikkerhed med teknologiske enheder såsom hjemmealarmsystemer, medicinske alarmsystemer, mobiltelefoner og tablets, forbliver forbundet og i kontakt med folk, der kan hjælpe dig i tilfælde af en nødsituation.
- **Sund livsstil** - Tøv ikke med at etablere sunde spisevaner, reducere alkohol og tobak og få nok motion.
- **Få den rigtige hjælp, når du har brug for det** - Nogle gange er det bare bedre at få nogen til at hjælpe, og på den måde kan du bruge din tid på at gøre de vigtige ting, der understøtter dit velbefindende

Spørgsmål til gruppen

5 things other people have admired about me

1. The postman said I'm always smiling
2. My cousin said it was so nice that I'd written to ask how she was after her operation
- 3.
- 4.
- 5.

5 things that went well this week

1. I made a really good omelette
2. I went for a nice walk by the canal
- 3.
- 4.
- 5.

5 skills I have

1. I can play 10 different card games
2. I am a good listener
- 3.
- 4.
- 5.

This week I will...

Achieved?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| • Phone Ann for a chat | ✓ |
| • Say hello to the new neighbours | ✓ |
| | |
| | |

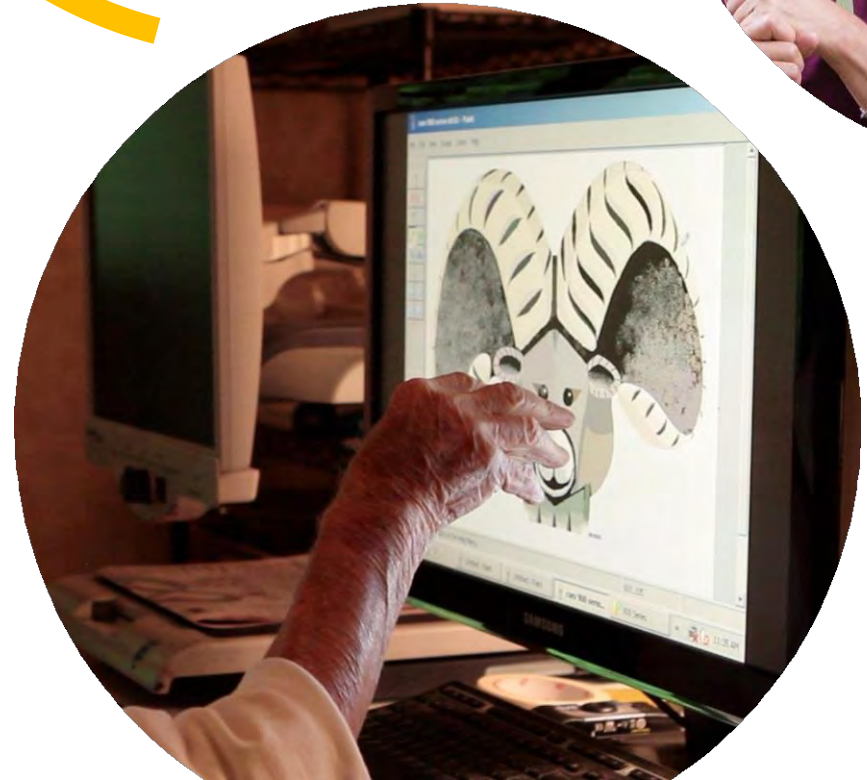
- Hvorfor er jeg ensom?
- 5 færdigheder jeg har?
- 5 ting, der gik godt i denne uge?
- 5 ting andre mennesker har beundret ved mig?
- I denne uge vil jeg nå...

De ældres ABC mod ensomhed



De ældres ABC mod ensomhed

- Udforsk ting omkring dig
- Fokus på dit helbred
- Vær mere kreativ



De ældres ABC mod ensomhed

- Vær anerkendende;
- Se efter fantastisk frivilligt arbejde, hvor du bor;
- Adopter et kæledyr!!!



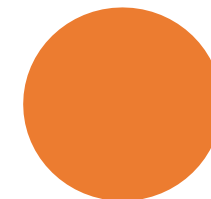


Double HUG for ældre



Hold kroppen i form

- En sund kost - få flere fibre, calcium, essentielle fedtstoffer og vitaminer for at opretholde hjerte, hjerne og immunitet og øge levetiden.
- Nok motion og hvile - regelmæssig motion kan forbedre kardiovaskulær sundhed, reducere risikoen for hjertesygdomme og forhøjet blodtryk, opretholde en sund vægt og forbedre muskel- og knogletæthed, fysisk og mental levetid



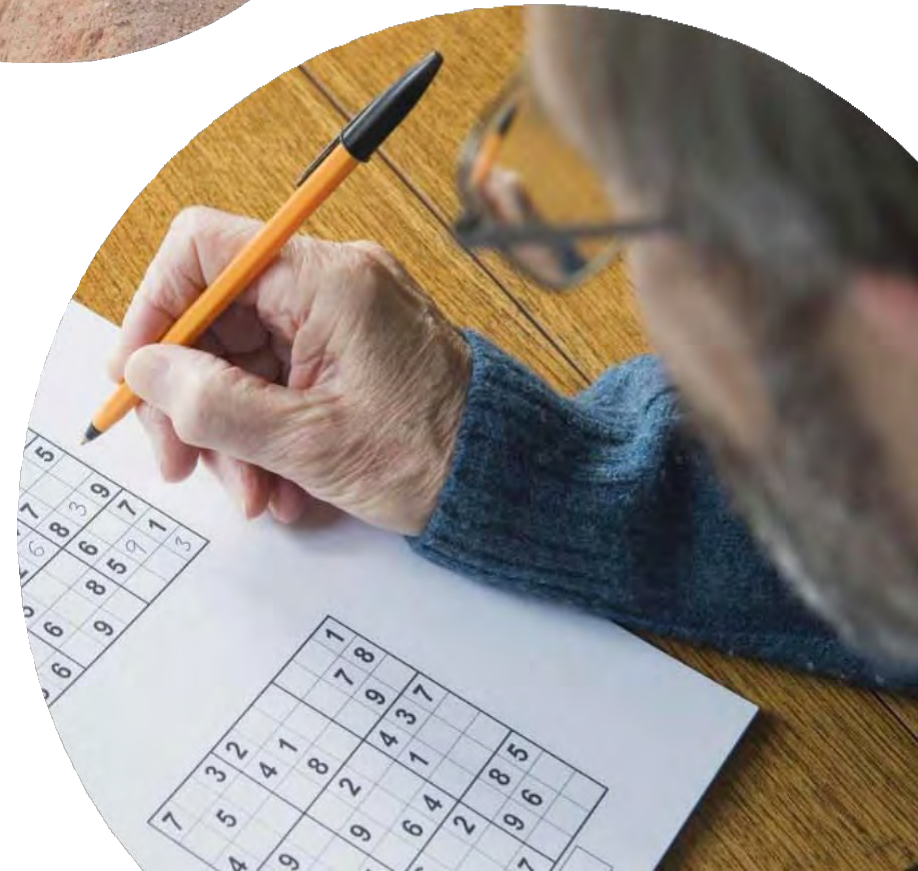
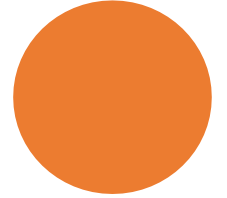
Hold kroppen i form

- Fjern de dårlige vaner - uanse om det er rygning, alkohol, stoffer, er der gennemprøvede metoder til at hjælpe dig med at lave en positiv forandring.
- Vedligehold din krop - at praktisere god hygiejne påvirker vores generelle sundhed ved at reducere vores eksponering for bakterier og sygdomme.



HUG for Mental Sundhed

- Hjerneøvelser og hjernevedligeholdelse
- Meningsfulde forhold
- Social interaktion



HUG for Mental sundhed

- At have et formål eller en passion;
- Frivilligt arbejde;
- Studere;



Kilder:



1. Bygren, L. O., Konlaan, B. B., & Johansson, S. E. (1996). Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions. *British Medical Journal*, 313(7072), 1577–1580.
2. Bikmanienė R. Socialinė gerontologija: ištakos ir perspektyvos / R. Bikmanienė, L. Danusevicienė, A. Jagelavicius ir kt. Kaunas, 2002. ISBN 9955-530-46-6
3. Blonski H. Senų žmonių baimės. Alma Litera, Vilnius, 2003.
4. Crombie, I. K., Irvine, L., Williams, B., McGinnis, A. R., Slane, P. W., Alder, E. M., & McMurdo, M. E. (2004). Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age and Ageing*, 33(3), 287–292. doi:10.1093/ageing/afh089.
5. Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., ... Victor, C. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspect Public Health*, 138(1), 39–46. doi:10.1177/1757913917740391.
6. Fancourt, D., & Tymoszuk, U. (2018, December). Cultural engagement and incident depression in older adults: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *The British Journal of Psychiatry*, 1–5. doi:10.1192/bjp.2018.267.
7. Greaves, C. J., & Farbus, L. (2006). Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: outcomes from a multi-method observational study. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126(3), 134–142. <https://doi.org/10.1177/1466424006064303>.
8. Kociunas R. Psichologinis konsultavimas. Vilnius, 1995.
9. Leliugienė I. Socialinio pedagogo (darbuotojo) žinynas. Kaunas, 2003. ISBN 9955-09-343-9.
10. Linzer, N. An Ethical Dilemma in Elder Abuse. *Journal of Gerontological Social Work*, Vol. 43 (2/3), 2004, p. 165–173.
11. Orlova U. L. Socialiai globojamų vyresnio amžiaus asmenų gyvenimo kokybės veiksniai. *Gerontologija*, 2013; 14(2): 96-105.
12. Pinquart M., Schindler I. Change of leisure satisfaction in the transition to retirement: a latent class analysis. *Leisure Sci*, 2009; 31: 311- 329.
13. Šinkunienė J. R. Laisvalaikio studijos ir rekreacijos administravimas / Socialinis darbas. Mokslo darbai. Nr. 4(1). Vilnius, 2005.