

Short communication

ACTIVATION OF SENIORS AT THE DAY CARE CENTRE

Activation of seniors

URSZULA PARNICKA, MACIEJ SZYSZKA

*The Josef Pilsudski University of Physical Education in Warsaw,
Faculty of Physical Education and Sport in Biała Podlaska, Department of Recreation*

Mailing address: Urszula Parnicka, Faculty of Physical Education and Sport, 2 Akademicka Street,
21-500 Biała Podlaska, tel.: +48 83 3428753, fax: + 48 83 3428800, e-mail: parnicka@wp.pl

Abstract

Introduction. The aim of this study involved primary indication of what kind of benefits obtain seniors living in the day care centre through the application of various types of therapeutic activities, including physical activity and health protection measures. **Material and methods.** The study involved 30 people aged from 60 to 89 years. Diagnostic survey was applied using a questionnaire. In addition, observation and open interview with staff and inmates were conducted. **Results.** Among the activation activities, the most popularity was gained by physical rehabilitation (50%) and parlor games (50%). Most often mentioned health measures included taking medications and dietary supplements (87%). The most important benefits for seniors participating in the activities included: a better mood (90%), valuable spending of time (80%) and social contacts (50%). **Conclusion.** Improving the wellbeing and enjoyment of life of the seniors resulting from participation in daily activities in the day care centre was beneficial for their adaptation to old age.

Key words: prevention, recreation, rehabilitation, seniors

Introduction

Old age as a category associated with human life takes more and more attention of the researchers [1, 2, 3]. To a large extent it is the effect of making the changes in the structure of the human population representing a prolongation of the average time of life, and thus increase in the number of older people.

Longer life and early retirement cause that a peculiar appeal of this period life includes: a large amount of leisure time, opportunity to use of various forms of recreation, carrying out of interests and passions, almost complete freedom and independence. However, the greatest threat is social marginalization, i.e. reducing the health potential, lack of financial resources, lack of social interaction and performance of professional roles of high social importance. But old age does not necessarily mean staying at home and refraining from activity, i.e. isolation and struggle for survival. Many seniors feel strong enough to be active, develop their interests, to be needed, to do something for themselves and others. The most important task of social policy towards the seniors should include a concern not only to further extend their life, but also to take such actions that will promote successful aging.

The aim of this study involved primary indication of what kind of benefits obtain seniors living in the day care centre through the application of various types of therapeutic

activities, physical activity, health protection measures and taking physical activity on the example of the Day Care Centre (DCC) in Świdnik, Lubelskie Voivodeship.

Material and methods

The study covered 30 residents of DCC (persons aged 60-89 years – 80%, women – 73%, widows – 53%, individuals having primary and secondary education – 60% and living with their families – 57%).

The main research method was diagnostic survey using a questionnaire. As an auxiliary method used was observation and interviews with employees and the day care centre inmates.

Results and discussion

Among the activation activities, the most popularity was gained by physical rehabilitation (50%) and parlor games (50%), among which: checkers, chess, dice and dominoes were most popular. In discussing the types of activities carried out in the DCC it was found that women showed more comprehensive interests. Men remained passive to such activities as cooking workshops, art and sewing, and music therapy. They preferred physical rehabilitation, games and bibliotherapy.

Among the healthcare measures the respondents most frequently mentioned taking medications and dietary supplements (87%). A large proportion of respondents considered a walk and physical rehabilitation as means of their healthcare (60% and 47%).

Of the various benefits to seniors participating in activities organized by the DCC, three major were: a better mood (90%), valuable way of spending time (80%) and making new contacts (53%). The subsequent positions were taken by: self-realization (30%), improvement of health and development of interests (27%). It turned out that in the opinion of respondents, physical activity was an important element of the relaxation (57%), enhancement of health and a pleasant leisure time spending (53%).

In view of this research, it seems necessary to sensitize the central and local authorities to invest in health promotion and centres for the seniors. Błędowski [4] mentions two extremely different types of local policy towards the seniors. One focused on intervention (social intervention model) and the second focused on the optimum satisfying of their diverse needs (social integration model.) The presented activities activating the older people in DCC are an example of the transition from the first model toward the second. This is the correct direction, in line with the latest trends prevailing in the European Union [5, 6]. Developing such actions is possible with the separation and ensuring for this purpose of financial resources, and their success depends primarily on the creativity and cooperation of public and private local institutions.

The presented results represent a major incentive for their continuation in the eastern Poland, i.e. parts of the country backward in terms of economic and social development as compared to other regions.

Conclusion

Improving the wellbeing and enjoyment of life through participation in physical activity, rehabilitation treatments and recreation, making new acquaintances and self-realization of seniors residing in the DCC is beneficial for their adaptation to old age.

Literature

1. Elavsky, S., McAuley E. & Molt R. (2005). Physical activity enhances long term quality of life in older adults; efficacy, esteem and affective influence. *Ann. Behav. Med.* 2, 138-145.
2. Noreen L. & Goggin and James R. Morrof, Jr. (2001). *J. Aging Phys. Activ.* 9, 58-66.
3. Sasidharan, V., Payne L., Orsega-Smith E. & Godbey G. (2006). Older adults physical activity participation and perceptions of wellbeing: Examining the role of social support for leisure. *Managing Leisure* 11, 164-185.
4. Błędowski, P. (2002). *Local Policy toward Older Adults*. Warsaw: SGH, 199. [in Polish]
5. Błędowski, P. (1999). Social policy toward older adults in the European Union and in Poland. W K. Głębińska (Ed.), *Social Effects of Social Integration with the European Union*. Warsaw: WSP TWP. [in Polish]
6. Krzyszkowski, J. (2006). Older adults care services in the place of residence in the EU member states and in Poland. W J. Kowalewski & P. Szukalski (Eds.), *Old age and aging as an experience of individual and community* (pp. 152-153). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. [in Polish]

Submitted: February 11, 2010

Accepted: March 25, 2010

AKTYWIZACJA OSÓB STARSZYCH W DZIENNYM DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ

Aktywizacja osób starszych

URSZULA PARNICKA, MACIEJ SZYSZKA

*Akademia Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie,
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Zakład Rekreacji*

Adres do korespondencji: Urszula Parnicka, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska, tel.: 83 3428753, fax: 83 3428800, e-mail: parnicka@wp.pl

Streszczenie

Wprowadzenie. Celem pracy było wstępne rozeznanie jakiego rodzaju korzyści osiągają seniorzy przebywający w dziennym domu pomocy społecznej w wyniku stosowania różnego rodzaju zajęć terapeutycznych, w tym aktywności fizycznej i środków zabezpieczających zdrowie. **Materiał i metody.** Badaniami objęto 30 osób w wieku 60-89 lat. Zastosowano sondaż diagnostyczny za pomocą kwestionariusza ankiety. Dodatkowo przeprowadzono obserwację i wywiad otwarty z pracownikami i pensjonariuszami. **Wyniki.** Spośród zajęć aktywizujących największym zainteresowaniem cieszyła się rehabilitacja ruchowa (50%) i gry towarzyskie (50%). Wśród środków zabezpieczających zdrowie najczęściej wymieniano przyjmowanie leków i suplementów diety (87%). Do najważniejszych korzyści odnoszonych przez seniorów uczestniczących w zajęciach zaliczono: lepsze samopoczucie (90%), wartościowe spędzanie czasu (80%) i nawiązywanie znajomości (50%). **Wniosek.** Poprawa samopoczucia i radości życia seniorów na skutek uczestnictwa w zajęciach w dziennym domu pomocy społecznej wpływa korzystnie na ich adaptację do starości.

Słowa kluczowe: profilaktyka, rekreacja, rehabilitacja, seniorzy

Wstęp

Starość jako kategoria związana z życiem człowieka zajmują coraz większą uwagę naukowców [1, 2, 3]. W dużej mierze jest to efekt dokonującej się zmiany struktury populacji ludzkiej wyrażającej się wydłużeniem średniego czasu życia, a co za tym idzie wzrostu liczebności ludzi w starszym wieku.

Dłuższe życie i wcześniejsza emerytura sprawia, że swoistą atrakcyjnością tego okresu są: duża ilość czasu wolnego, możliwość korzystania z różnych form wypoczynku, realizowania zainteresowań i pasji, niemal pełna swoboda i niezależność. Natomiast największym zagrożeniem jest społeczna marginalizacja, tj. zmniejszający się potencjał zdrowia, brak środków finansowych, brak interakcji społecznych i pełnienia ról zawodowych o wysokim znaczeniu społecznym. Jednak starość nie musi oznaczać pozostawania w domu, zaniechania aktywności, czyli izolacji i walki o przetrwanie. Wielu seniorów czuje się na siłach by być aktywnymi, rozwijać swoje zainteresowania, być potrzebnym, robić coś dla siebie i innych. Najważniejszym zadaniem polityki społecznej wobec ludzi starszych powinna być troska nie tylko o dalsze wydłużenie ich życia, ale również podejmowanie takich działań, które będą sprzyjać pomyślnemu starzeniu się.

Celem pracy było wstępne rozeznanie jakiego rodzaju korzyści osiągają osoby starsze przebywające w dziennym domu pomocy społecznej w wyniku stosowania różnego

rodzaju zajęć terapeutycznych, środków zabezpieczających zdrowie i podejmowania aktywności ruchowej na przykładzie Dziennego Domu Pomocy Społecznej (DDPS) w Świdniku, woj. lubelskie.

Materiał i metody

Badaniami objęto 30 pensjonariuszy DDPS (osoby w wieku 60-89 lat – 80%, kobiety – 73%, wdowy – 53%, osoby legitymujące się wykształceniem podstawowym i średnim – 60% i mieszkające z rodziną – 57%).

Główną metodą badawczą był sondaż diagnostyczny za pomocą kwestionariusza ankiety. Jako metody pomocnicze zastosowano obserwację i wywiad otwarty z pracownikami i pensjonariuszami ośrodka.

Wyniki i ich omówienie

Spośród zajęć aktywizujących, największym zainteresowaniem cieszyła się rehabilitacja ruchowa (50%) i gry towarzyskie (50%) wśród których dominowały: warcaby, szachy, kości i domino. Omawiając rodzaje zajęć realizowanych w DDPS stwierdzono iż bardziej wszechstronne zainteresowania wykazywały kobiety. Mężczyźni pozostawali bierni wobec takich zajęć jak: warsztaty kulinarne, plastyczne i krawieckie oraz muzykoterapia. Preferowali oni rehabilitację ruchową, gry towarzyskie i biblioterapię.

Wśród środków zabezpieczających zdrowie badani najczęściej wymieniali przyjmowanie leków i suplementów diety (87%). Duży odsetek badanych uznał spacer i rehabilitację ruchową jako środek zabezpieczający ich zdrowie (odpowiednio 60% i 47%).

Wśród różnych korzyści odnoszonych przez seniorów uczestniczących w zajęciach organizowanych przez DDPS jako trzy najważniejsze wskazano: lepsze samopoczucie (90%), wartościowe spędzanie czasu (80%) i nawiązywanie nowych znajomości (53%). Na dalszych pozycjach znalazły się: samorealizacja (30%), poprawa zdrowia i rozwijanie zainteresowań (27%). Okazało się, że w opinii badanych, aktywność ruchowa była ważnym elementem wypoczynku (57%), wzmocnienia zdrowia oraz miłego spędzania wolnego czasu (53%).

W świetle przedstawionych badań wydaje się konieczne uwrażliwienie władz centralnych i lokalnych w zakresie inwestowania w promocję zdrowia oraz ośrodki dla osób starszych. Błędowski [4] wymienia dwa skrajnie różne typy polityki lokalnej wobec ludzi starszych. Jeden nastawiony na interwencję (model interwencji społecznej) i drugi nastawiony na optymalne zaspakajanie ich różnorodnych potrzeb (model integracji społecznej). Przedstawione działania aktywizujące ludzi starszych w DDPS są przykładem przechodzenia z pierwszego modelu w kierunku drugiego. To jest prawidłowy kierunek zgodny ze współczesnymi trendami panującymi w Unii Europejskiej [5, 6]. Rozwijanie takich działań jest możliwe przy wydzielaniu i zabezpieczeniu na ten cel środków finansowych, a ich powodzenie zależy przede wszystkim od kreatywności i współpracy publicznych i niepublicznych instytucji lokalnych.

Przedstawione wyniki stanowią dużą zachętę do ich kontynuacji na terenie wschodniej Polski, tj. części kraju zapóźnionego pod względem rozwoju ekonomicznego i społecznego w porównaniu do innych regionów kraju.

Wniosek

Poprawa samopoczucia i radości życia na skutek uczestnictwa w aktywności fizycznej, zabiegach rehabilitacyjnych i rekreacji, nawiązywanie nowych znajomości i samorealizacji osób starszych przebywających w DDPS wpływa korzystnie na ich adaptację do starości.

Piśmiennictwo

1. Elavsky, S., McAuley E. & Molt R. (2005). Physical activity enhances long term quality of life in older adults; efficacy, esteem and affective influence. *Ann. Behav. Med.* 2, 138-145.
2. Noreen, L. & Goggin and James R. Morrof, Jr. (2001). *J. Aging Phys. Activ.* 9, 58-66.
3. Sasidharan, V., Payne L., Orsega-Smith E. & Godbey G. (2006). Older adults physical activity participation and perceptions of wellbeing: Examining the role of social support for leisure. *Managing Leisure* 11, 164-185.
4. Błędowski, P. (2002). *Lokalna polityka społeczna wobec ludzi starszych*. Warszawa: SGH, 199.
5. Błędowski, P. (1999). Polityka społeczna wobec ludzi starszych w Unii Europejskiej i w Polsce. W K. Głębička (Red.), *Spoleczne skutki integracji społecznej z Unią Europejską*. Warszawa: WSP TWP.
6. Krzyszkowski, J. (2006). Usługi opiekuńcze osób starszych w miejscu zamieszkania w krajach UE i w Polsce. W J. Kowalewski & P. Szukalski (Red.), *Starość i starzenie się jako doświadczenie jednostki i zbiorowości ludzkich* (str. 152-153). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Otrzymano: 11.02.2010

Przyjęto: 25.03.2010