

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Udowodniono, że aktywność fizyczna osób starszych ma wpływ na długowieczność i jakość życia. Ludzie aktywni fizycznie są zdrowsi i w mniejszym stopniu zapadają na choroby takie jak cukrzyca, choroby serca, niektóre rodzaje raka. Są oni bardziej witalni, w mniejszym stopniu narażeni na upadki, sprawniejsi intelektualnie, jak również rzadziej zapadają na depresję i inne choroby umysłowe.

Z wiekiem ludzie stają się coraz mniej aktywni. Intensywny wysiłek fizyczny się zmniejsza, a zwiększa się aktywność umiarkowana i spacerowanie. Niemniej, nigdy nie jest za późno, aby podjąć nowy rodzaj aktywności fizycznej, co samo w sobie ma liczne korzyści - może opóźnić efekty starzenia, zapobiec wielu chorobom, a nawet przynieść ulgę osobom doświadczającym niektórych schorzeń.

Aktywność fizyczna połączona z aktywnością społeczną jest szczególnie dobra dla zdrowia. Aktywności odpowiadające osobom starszym to m.in. spacerowanie, jazda na rowerze, nordic walking, gry towarzyskie, tai-chi, gimnastyka dla seniorów czy tańce.

Osoby chore, powinny mieć możliwość skonsultowania odpowiedniej aktywności fizycznej z lekarzem i fizjoterapeutą.

Jakie grupy osób starszych z Powiatu Kartuskiego są aktywne fizycznie i dlaczego?

- Te osoby, które dbają o swoje zdrowie, rozwój osobowości, wygląd itd.
- Te osoby, które chcą uczestniczyć w wartkim nurcie codzienności.
- Ćwiczenia, które są popularne to gimnastyka, spacerowanie, rajdy rowerowe, sphywy czy sporty wodne, ścieżki zdrowia.

Jakie grupy osób starszych nie są aktywne fizycznie i dlaczego?

- Osoby chore, niechętne aktywności i obojętne na otoczenie, które doświadczają rezygnacji, nie widzą pozytywów, np. w spotykaniu się z sąsiadkami, kolegami, itp.
- Brakuje możliwości uczestniczenia w zbiorowej aktywności fizycznej

Jakie możliwości uczestniczenia w aktywności fizycznej mają osoby starsze w Powiecie Kartuskim?

- Aktywności indywidualne wg własnego uznania i możliwości fizycznych organizmu.

Co można lub trzeba poprawić, żeby starsze osoby mogły być bardziej aktywne?

- Zasiać nutę optymizmu, że może być lepiej w każdej sferze i wieku życia.

DIETA I ŻYWIENIE

Dobre odżywianie nie tylko wpływa na dobre samopoczucie osób starszych, ale również opóźniania i zmniejszania ryzyko zachorowań. Spożywanie zbyt małej ilości owoców i warzyw jest uważane za przyczynę prawie trzech milionów zgonów ludzi na świecie rocznie.

Spożywanie tłuszczów wydaje się być powiązane z występowaniem różnych nowotworów. Natomiast nie zrównoważona dieta często prowadzi do cukrzycy i może odgrywać znaczącą rolę w zwiększaniu ryzyka rozwoju choroby niedokrwiennej serca.

Wiele chorób, na które cierpią osoby starsze, wynika z czynników żywieniowych, z których niektóre występują od niemowlęctwa. Preferencje żywieniowe mają tendencję do tworzenia się w dzieciństwie. Osoby, które od dzieciństwa spożywają zbilansowaną dietę, z dużą ilością owoców i warzyw, najczęściej odżywiają się zdrowo również w wieku dorosłym. Rodzice, którzy spożywają zbyt dużo przetworzonej żywności o wysokiej zawartości soli, cukru i tłuszczu, mają tendencję do przekazywania tych nawyków swoim dzieciom.

Nigdy nie jest za późno na zmianę nawyków żywieniowych, chociaż lepiej jest zacząć jeść w sposób zrównoważony już na wczesnym etapie życia. Należy zauważyć, że wymagania żywieniowe zmieniają się wraz z wiekiem organizmu, zmniejszając zapotrzebowanie na kalorie i zwiększając zapotrzebowanie na wysokowartościowe pokarmy.

Jakie zdrowe przyzwyczajenia żywieniowe są popularne w naszym powiecie?

- Warzywa i owoce ze swoich upraw, mięso z własnej hodowli, własne przetwory na zimę, własne jajka i nabiał.
- Spożywa się dużo ryb.
- Ludzie ograniczają i rzucają palenie papierosów.

Jakie niezdrowe przyzwyczajenia żywieniowe są popularne w naszym powiecie?

- Jemy dużo ziemniaków, a nie jemy codziennie kaszy i ciemnych makaronów.
- Ludzie jedzą za dużo „fast food’ów”
- Rzadko się je mięso gotowane w wodzie lub na parze.
- Potrawy są tłuste i ciężkostrawne.
- Alkohol jest obecny przy spotkaniach rodzinnych.
- Mało pijemy wody.
- Jemy za dużo pieczonych ciast.
- Nie jemy ciemnego pieczywa.

W jaki sposób mieszkańcy powiatu mogą się dowiedzieć o zasadach zdrowego żywienia?

- W trakcie spotkań z dietetykami zaangażowanym przez organizacje pozarządowe.
- W trakcie wizyty u lekarza rodzinnego.
- Seniorzy powinni czerpać tę wiedzę od młodszego pokolenia i czytać broszury i poradniki dostępne w poradniach.

Co można lub trzeba poprawić, żeby starsze osoby mogły nauczyć się i przekonać do zasad zdrowego żywienia?

- Seniorzy muszą poznać zasady zdrowego żywienia.
- Należy zmieniać nawyki żywieniowe.
- Kupować tylko zdrową, ekologiczną żywność.
- Nie kupować przetworzonej żywności.
- Wymieniać się przepisami kulinarnymi zdrowej kuchni.

UDZIAŁ W ŻYCIU SPOŁECZNYM I OBYWATELSKIM

Aktywność społeczna oznacza umożliwienie ludziom uczestniczenia w działaniach razem z ich sąsiadami, przyjaciółmi, rodziną i innymi osobami, z którymi mają wspólne zainteresowania.

Uczestniczenie w różnych spotkaniach, imprezach i przedsięwzięciach pozwala przezwyciężyć osamotnienie oraz chroni przed depresją i innymi problemami ze zdrowiem psychicznym. Aktywność społeczna wspiera zachowanie dobrego stanu zdrowia. Jest ona także ważna z punktu widzenia całego społeczeństwa, ponieważ umożliwia zdobycie wiedzy na temat opinii, potrzeb i perspektywy osób starszych.

Jakie grupy osób starszych z Powiatu Kartuskiego nie są aktywne w życiu społecznym i obywatelskim i dlaczego?

- Osoby niepełnosprawne nie zaangażowane w stowarzyszenie osób niepełnosprawnych
- Osoby nieposiadające możliwości dobrego dojazdu
- Mężczyźni, ponieważ są mniej aktywni i boją się nowych wyzwań
- Osoby zamożne

Jakie grupy osób starszych są aktywne w życiu społecznym i obywatelskim i dlaczego?

- Koła Gospodyń Wiejskich
- Koła seniora „Seniorzy 60+”
- „Wolontariat 50+”
- Stowarzyszenie osób niepełnosprawnych

Jakie możliwości uczestniczenia w aktywności społecznej i obywatelskiej mają osoby starsze w Powiecie Kartuskim?

- Spotkania społeczne
- Omawianie spraw całej wsi
- Uczestniczenie w wyborach
- Zabieranie głosu
- Uczestnictwo w działalności kół seniora
- Koła Gospodyń Wiejskich
- Wolontariat 50+
- Kaszubski Uniwersytet Ludowy

Co można lub trzeba poprawić, żeby starsze osoby mogły być bardziej aktywne w życiu społecznym lub obywatelskim?

- Organizacja kursów i szkoleń
- Zachęcanie do ciągłego zdobywania wiedzy, np. nt. nowych technologii (komórka, komputer w życiu seniora).

UCZENIE SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

Istnieje silny związek między uczeniem się, a zdrowiem, szczególnie u osób starszych. Koncepcja uczenia się przez całe życie to nie tylko zdobywanie kwalifikacji związanych z zatrudnieniem, ale także promowanie nauki dla samorozwoju i przyjemności.

Uczestnictwo w kursach dla dorosłych jest formą aktywności społecznej i może prowadzić z kolei do zaangażowania w działalność wolontariacką i poszerzenie sieci kontaktów - wszystko to związane jest z poprawą zdrowia. Korzyści nie są ograniczone do kursantek i kursantów: lepsze zdrowie i zwiększony aktywność społeczna oznacza mniejsze koszty opieki zdrowotnej i większy wkład osób starszych w życie społeczności.

Zaangażowanie w uczenie się zmniejsza się z wiekiem. Zapewnienie możliwości uczenia się przez całe życie jest wyzwaniem całych społeczności.

Jakie grupy osób starszych z Powiatu Kartuskiego uczestniczą w kursach i szkoleniach dlaczego?

- Stowarzyszenie Kaszubski Zakątek
- Grupa Aktywnych Seniorów
- Koła Gospodyń Wiejskich
- Sławki
- Szymbark
- Kiełpino
- Mężczyźni 50%

Jakie grupy osób starszych nie uczestniczą w kursach i szkoleniach i dlaczego?

Osoby, które charakteryzuje:

- Lenistwo
- Niepełnosprawność
- Brak poczucia własnej wartości
- Brak zainteresowań
- Mężczyźni 50%
- Osoby 65 +, 70+

Jakie możliwości uczestniczenia w kursach i szkoleniach mają osoby starsze w Powiecie Kartuskim?

- Kaszubski Uniwersytet Ludowy
- Koła Gospodyń Wiejskich
- Kursy organizowane przez Urząd Gminy

Co można lub trzeba poprawić, żeby starsze osoby mogły uczestniczyć w kursach i szkoleniach?

- Zapewnić dowóz z domu do miejsca, w którym odbywają się kursy
- W większym stopniu nagłaśniać wydarzenia

NOWE TECHNOLOGIE

Technologia rozwija się w niezwykłym tempie i wpływa na każdą sferę życia. Chociaż technologie informacyjne i komunikacyjne (ICT) często uważane są za przeszkodę we włączeniu osób starszych, w różne działania, mogą odgrywać kluczową rolę w pomaganiu im w prowadzeniu bardziej niezależnego i zdrowego życia.

Osoby starsze mogą korzystać z technologii przyjaznych starzeniu, pozwalając im żyć samodzielnie, monitorować stan zdrowia, tworzyć i utrzymywać sieci społecznościowe, utrzymywać kontakty z przyjaciółmi i rodziną, uzyskiwać dostęp do towarów i usług oraz angażować się w pracę lub wolontariat. Ważne jest jednak zapewnienie osobom starszym odpowiedniego czasu na przyzwyczajanie się do nowych technologii.

E-integracja w tym zakresie jest ważna, ponieważ ma na celu zapobieganie "pozostawaniu w tyle". Oznacza to skupienie się na uczestnictwie wszystkich osób i społeczności we wszystkich aspektach społeczeństwa informacyjnego oraz zmniejszenie różnic między osobami młodszymi i starszymi, aby poprawić jakość ich życia.

**Jakie nowe technologie są dostępne dla osób starszych?
Kto z nich korzysta?**

- Telefon komórkowy
- Komputer
- Internet
- Korzystają z nich młodszy seniorzy

Z jakich technologii mogłyby korzystać osoby starsze a nie korzystają? Dlaczego nie korzystają?

- Dostępność w komórce różnych funkcji, seniorzy korzystają z podstawowych
- Brak osoby, która nauczy i ma cierpliwość
- Gorsza przyswajalność nowej wiedzy technologicznej
- Pierwszy kontakt z wiedzą technologiczną następuje w starszym wieku, gdy każda nauka trwa dłużej.

Gdzie osoby starsze uczą się korzystać z nowych technologii?

- Razem z wnukami – rodzina
- Razem z przyjaciółmi i znajomymi
- Zorganizowane kursy, ale korzysta mała grupa
- Kursy organizowane przez Kaszubski Uniwersytet Ludowy

Co można lub trzeba poprawić, żeby starsze osoby w większym stopniu korzystały z nowych technologii?

- Większa dostępność szkoleń i kursów dla seniorów w małych miejscowościach
- Wykorzystanie Kościoła i organizacji społecznych

ZATRUDNIENIE I WOLONTARIAT

Zatrudnienie i wolontariat pomagają uniknąć wyobcowania i wykluczenia społecznego oraz zwiększają poziom ćwiczeń, interakcji społecznych i powiązań ze społecznością.

Jedną z istotnych barier, przed którymi stają ludzie starsi, jest dyskryminacja ze względu na wiek. Zwłaszcza starsze kobiety napotykać bariery i dyskryminację w miejscu pracy, często w wyniku obowiązków związanych z opieką nad rodziną. Starsi ludzie mogą potrzebować pracy w niepełnym wymiarze godzin i powinni być zachęceni do przyjmowania nowych ról i uczenia się nowych umiejętności. Zwalczanie dyskryminacji ze względu na wiek polega na dążeniu do zmiany nastawienia pracodawców i starszych pracowników.

Zwiększenie wskaźnika zatrudnienia osób starszych powinno obejmować zachęty dla pracodawców do zatrudniania i zatrzymywania starszych pracowników. Należy mieć świadomość, że niedobory na rynku pracy są przewidywane w całej Europie, tymczasem wiele jest takich miejsc, w które mogą wypełnić osoby starsze. Zachowanie starszych pracowników powinno być dla pracodawców okazją do przekazania wiedzy i doświadczenia młodszym pracownikom przez starszych. Programy mentoringu mogą odgrywać kluczową rolę w zmniejszaniu międzypokoleniowych podziałów i dzieleniu się umiejętnościami i wiedzą.

Czy osoby starsze w powiecie kartuskim są aktywne zawodowo lub i wolontariacko?

Osoby starsze ustępują miejsca pracy osobom młodszym. Chętnie pomagają wolontariacko osobom samotnym i chorym.

- Spotkania z mieszkańcami Domu Pomocy Społecznej
- Odwiedzanie osób samotnych
- Organizowanie zajęć integrujących
- Szkolenia i warsztaty dla seniorów

W jaki sposób osoby starsze są zachęcane do aktywności wolontariackiej i/lub zawodowej?

- Zaproszenia na spotkania z ciekawymi ludźmi
- Spotkania na temat zdrowego żywienia
- Zaproszenie na potańcówki
- Wyjazdy do kina, teatru i wycieczki krajoznawcze
- Udział w imprezach organizowanych na terenie gminy (triathlon, żonkil)

W jaki sposób osoby starsze są zniechęcane do aktywności wolontariackiej i/lub zawodowej?

- Zdarza się, że rodzina utrudnia kontakty z innymi

Co należałoby zrobić, żeby osoby starsze były bardziej aktywne wolontariacko lub/zawodowo?

- Zachęcać, dawać dobre przykłady
- Ciągłe rozmawiać
- Pokazywać korzyści z działalności
- Doradzać w różnych sprawach
- Pomagać załatwiać trudne sprawy
- Organizować szkolenia nt. osobowości osób starszych

ŚRODOWISKO NATURALNE I INFRASTRUKTURA

Jakość i dostępność środowiska, w którym mieszkają osoby starsze ma istotny wpływ na to, jak aktywni są oni w społeczeństwie. Ogólnie rzecz biorąc, im bardziej dostępne i przyjazne dla wieku jest środowisko, tym bardziej aktywni mogą być starsi ludzie.

Dobre zdrowie wiąże się z dostępem do terenów zielonych i czasu spędzanego na świeżym powietrzu. Chociaż osoby starsze mogą mieć problemy fizyczne, często chcą być bardziej aktywne i mobilne niż są. Z tego powodu ważne jest promowanie bezpiecznych, wygodnych i dostępnych miejsc dla osób starszych, co wymaga, by decydenci polityczni wzięli pod uwagę podczas podejmowania decyzji transport, warunki mieszkaniowe, przestrzeń i budynki publiczne.

Stosunkowo niewielkie zmiany w środowisku zewnętrznym i przestrzeni publicznej mogą umożliwić osobom starszym większą aktywność. Dokonywanie niewielkich adaptacji w domu i poza domem może nie tylko zmniejszyć upadki (główna przyczyna hospitalizacji wśród osób starszych), ale także pomóc osobom starszym żyć samodzielnie i cieszyć się lepszą jakością życia.

Zagrożenia środowiska, takie jak zanieczyszczenie powietrza, mogą również nieproporcjonalnie wpływać na osoby starsze. Zanieczyszczenie powietrza jest odpowiedzialne za jedno z najcięższych obciążeń w systemach publicznej opieki zdrowotnej, a 20 milionów Europejczyków w różnym wieku cierpi z powodu problemów z układem oddechowym.

Jakie elementy środowiska naturalnego powiatu sprzyjają aktywności osób starszych?

- Powstające i istniejące ścieżki rowerowe
- Szlaki turystyczne, parki rekreacyjne
- Szlaki wodne, przystanie, kąpieliska
- Duża ilość lasów, jezior (piękny krajobraz)

Jakie elementy infrastruktury pozytywnie wpływają na aktywność osób starszych?

- Dobra jakość dróg i łatwy dostęp
- Modernizacja i rozbudowa linii kolejowej i komunikacja autobusowa
- Wykorzystanie komunikacji szkolnej

Jakich elementów infrastruktury ważnych dla osób starszych brakuje w powiecie?

- Sale gimnastyczne
- Baseny
- Boiska są, ale nie ma trenerów dla osób starszych

Jakie zagrożenia środowiska naturalnego występują w powiecie kartuskim?

- Zanieczyszczenie powietrza (stare piece C.O.)
- Zaśmiecanie środowiska

DOSTĘP DO USŁUG PUBLICZNYCH

Ułatwianie dostępu i lepsze i bardziej wydajne korzystanie z usług (w tym podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej i opieki społecznej) może pomóc osobom starszym w prowadzeniu bardziej niezależnego życia, co z kolei pomaga utrzymać dobry stan zdrowia. Ważne jest, aby usługi były dostępne dla wszystkich, a osoby starsze nie były wykluczane przez nowe sposoby świadczenia usług, takie jak przejście z opieki osobistej na usługi internetowe. Osoby starsze muszą mieć pełen dostęp do usług, do których mają prawo. Ważne jest, aby każdy wiedział, z kim się skontaktować i jakie usługi są dla niego dostępne.

Jak oceniają Państwo dostępność do podstawowej opieki zdrowotnej dla osób starszych? (Co jest dobre? Co jest niedobre?)

- Dobrze, w naszej gminie są dwa ośrodki.

Jak oceniają Państwo dostępność do specjalistycznej opieki zdrowotnej dla osób starszych? (Co jest dobre? Co jest niedobre?)

Źle, ponieważ:

- Zbyt długie kolejki oczekiwania do specjalisty
- W pobliżu miejsca zamieszkania nie ma wszystkich rodzajów specjalistów
- Brak możliwości wykonania specjalistycznych badań

Jak oceniają Państwo dostęp do pomocy społecznej dla osób starszych? (Co jest dobre? Co jest niedobre?)

- Dostęp jest dobry. Jeśli senior nie może dojechać osobiście to dzwoni do GOPS lub do sołtysa i pracownica socjalna przyjeżdża do domu.

Co Państwa należałoby poprawić?

- Lekarze podstawowej opieki zdrowotnej powinni w odpowiednim czasie wystawić skierowanie do specjalisty, zazwyczaj podejmują się samodzielne leczenie, co miewa złe skutki.
- Większy zakres usług specjalistycznych winien być dofinansowany ze środków NFZ
- Opieka geriatryczna i psychogeriatryczna
- Rehabilitacja