

Słowo wstępne | str. 13

Przedmowa | str. 17

Podziękowania | str. 19

Wstęp - zrozumieć starość (Magdalena A. Łazarewicz) | str. 21

CZĘŚĆ PIERWSZA

OPIEKA NAD ZDROWYM SENIOREM | str. 31

Radzenie sobie z procesem starzenia się (Magdalena A. Łazarewicz) | str. 33

Zmiany o charakterze biologicznym | str. 33

Zmiany o charakterze poznawczym | str. 55

Aktywność i motywacja (Joanna Chylińska) | str. 63

Przekonania na temat starości | str. 64

Poczucie kontroli | str. 67

Poczucie własnej skuteczności | str. 69

Relacje osób starszych z pokoleniem najmłodszych (Marta Rządiewicz) | str. 72

Relacja dziadkowie - wnuki jako element złożonego systemu rodzinnego | str. 72

Co to znaczy "być babcią" i "być dziadkiem"? | str. 73

Funkcjonowanie seniora a relacje międzypokoleniowe | str. 74

Wspólne spędzanie czasu wnuków i dziadków | str. 77

Rozmowy z dziećmi o starości | str. 78

Zmiany w życiu rodziny a dziecięce uczucia | str. 82

Podsumowanie | str. 85

Seksualność seniorów (Tomasz Krasuski, Krzysztof Owczarek) | str. 86

Źródła problemów seksualnych osób starszych | str. 87

Aktywność seksualna seniorów | str. 89

Przemoc seksualna wobec osób starszych | str. 94

Podsumowanie | str. 95

CZĘŚĆ DRUGA

ZMAGANIE SIĘ Z CHOROBAŁ SOMATYCZNĄ W WIEKU SENIORALNYM | str. 97

Każdy choruje inaczej (Dorota Włodarczyk) | str. 99

Komunikacja zależna od nastroju (Joanna Buczkowska) | str. 104

Reakcje na zmiany stanu zdrowia | str. 104

Znaczenie dobrej komunikacji | str. 109

Odstępstwa od zaleceń lekarskich (Krzysztof Owczarek) | str. 112

Starzenie się osób niepełnosprawnych (Mirosław Adamus) | str. 115

Definicja niepełnosprawności | str. 115

Wpływ czasu - trudny proces przystosowywania się do niepełnosprawności | str. 116

Skuteczne sposoby działania - pomoc w przejściu przez proces adaptacji do niepełnosprawności | str. 119

Otyłość (Agnieszka Dziurawicz-Kozłowska) | str. 126

Metody pomiaru otyłości | str. 126

Rozpowszechnienie otyłości | str. 129

Zdrowotne konsekwencje otyłości | str. 130

Psychospołeczne konsekwencje otyłości | str. 131

Leczenie otyłości | str. 133

Podsumowanie | str. 138

Niedożywienie (Mariusz Jaworski) | str. 139

Rozpowszechnienie niedożywienia | str. 140

Przyczyny niedożywienia u seniorów | str. 140

Metody pomiaru niedożywienia | str. 141

Zdrowotne konsekwencje niedożywienia | str. 147

Leczenie niedożywienia | str. 147

Podsumowanie | str. 149

Cukrzyca (Przemysław Mućko) | str. 150

Typy cukrzycy | str. 150

Jak zmniejszyć ryzyko pojawienia się cukrzycy? | str. 152

Jak opiekować się osobą z cukrzycą? | str. 152

Podsumowanie | str. 156

Padaczka (Krzysztof Owczarek) | str. 158

Występowanie padaczki | str. 160

Leczenie padaczki | str. 161

Opieka nad osobami starszymi z padaczką | str. 161

Czynniki prowokujące wystąpienie napadu padaczkowego | str. 163

Zalecenia lekarskie | str. 165

Problemy osób chorych | str. 167

Wpływ otoczenia rodzinnego | str. 169

Uczucia i emocje | str. 170

Pamięć i inne procesy poznawcze u osób starszych z padaczką | str. 172

Podsumowanie | str. 175

Choroba Parkinsona (Małgorzata Tomaszewska) | str. 178

Zaburzenia nastroju | str. 179

Zaburzenia psychotyczne | str. 181

Zaburzenia snu | str. 181

Zaburzenia poznawcze | str. 182

Podsumowanie | str. 182

Ból przewlekły w chorobach narządu ruchu (Małgorzata Tomaszewska, Magdalena A. Łazarewicz) | str. 184

Psychologia bólu przewlekłego | str. 184

Wymiary bólu | str. 186

Czynniki nasilające ból | str. 192

Pomoc specjalistów w walce z bólem przewlekłym | str. 193

CZĘŚĆ TRZECIA

SPECYFIKA OPIEKI NAD OSOBĄ STARSZĄ Z ZABURZENIAMI EMOCJONALNYMI I POZNAWCZYMI | str. 197

Zaburzenia nastroju (Joanna Buczkowska) | str. 199

Depresja | str. 199

Lęk | str. 202

Udar mózgu (Magdalena A. Łazarewicz, Małgorzata Tomaszewska) | str. 205

Typy udarów mózgu | str. 206

Czynniki ryzyka udaru mózgu | str. 206

Objawy udaru mózgu | str. 209

Intensywna terapia i okres leczenia szpitalnego | str. 210

Konsekwencje udaru mózgu | str. 212

Problemy z motywacją chorego do aktywnego udziału w procesie rehabilitacji | str. 223

Opieka - praca na trzy etaty | str. 225

Zespół otępienny (Magdalena A. Łazarewicz) | str. 228

Objawy i przebieg choroby Alzheimerera | str. 229

Specyfika opieki nad osobą starszą cierpiącą na demencję | str. 231

Komunikacja z osobą starszą cierpiącą na demencję | str. 234

Radzenie sobie z trudnymi zachowaniami osoby starszej cierpiącej na demencję | str. 236 Zaburzenia psychiatryczne (Jonathan W. Britmann) | str. 246

Podstawowe pojęcia psychiatrii i psychologii klinicznej | str. 246

Przyczyny powstawania i objawy wybranych zaburzeń psychiatrycznych | str. 250

Metody rehabilitacji osób chorych psychicznie | str. 255

Dokąd należy zgłosić się po pomoc? Organizacja opieki psychiatrycznej w Polsce | str. 258

Alkoholizm (Justyna Britmann, Stanisław Wójtowicz) | str. 261

Kryteria alkoholizmu | str. 261

Przyczyny problemów alkoholowych w wieku starszym | str. 262

Rozpoznawanie objawów uzależnienia od alkoholu | str. 264

Leczenie | str. 266

Skutki alkoholizmu | str. 268

Zaburzenia psychiczne związane z uzależnieniem od alkoholu | str. 268

CZĘŚĆ CZWARTA

KU SCHYŁKOWI ŻYCIA | str. 271

Bilans życia (Sławomira Woźniak) | str. 273

Jak pomóc seniorowi w dokonywaniu bilansu życia? | str. 274

Wybrane sposoby prowadzenia bilansu życia | str. 275

Czas pożegnań. Rozmowy o śmierci (Anna Jakubowska-Winecka) | str. 277

Czy należy rozmawiać o śmierci? | str. 277

Podejmowanie przez seniora tematu własnej śmierci | str. 278

Umieranie jako proces psychologiczny | str. 279

Umieranie jako rekapitulacja życia | str. 282

Podsumowanie | str. 283

Pomaganie rodzinie osoby chorej terminalnie (Joanna Buczkowska) | str. 284

Wnuki w obliczu zbliżającej się śmierci dziadków (Marta Rządiewicz) | str. 288

Rozmowy z dziećmi o śmierci | str. 288

Reakcje dzieci na śmierć bliskiej osoby | str. 289

Udział dziecka w pogrzebie | str. 290

Jak pomóc najmłodszym w żałobie? | str. 291

CZĘŚĆ PIĄTA

RELIGIA I JEJ ZNACZENIE W OKRESIE STAROŚCI | str. 295

Wymiar duchowy. Wiedza i religia (Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz, Krzysztof Owczarek) | str. 297

Chrześcijaństwo (Krzysztof Owczarek, Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz) | str. 300

Katolicyzm | str. 303

Wyznanie rzymskokatolickie | str. 303

Prawosławie | str. 305

Protestantyzm | str. 309

Świadkowie Jehowy | str. 310

Judaizm (Jolanta Banasiewicz, Hanna Rozenek, Krzysztof Owczarek) | str. 313

Ważniejsze święta i okresy wyznawców judaizmu | str. 314

Judaizm a osoby w starszym wieku | str. 315

Buddyzm (Jolanta Banasiewicz, Hanna Rozenek, Krzysztof Owczarek) | str. 318

Cztery Szlachetne Prawdy Buddyzmu | str. 318

Najważniejsze święta | str. 320

Islam (Krzysztof Owczarek, Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz) | str. 322

Pięć filarów Islamu | str. 322

Wybrane obrzędy muzułmanów | str. 323

Uwagi końcowe (Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz, Krzysztof Owczarek) | str. 325

Znaczenie wspólnoty religijnej | str. 325

Opiekun nie musi pozostawać sam | str. 326

Refleksja końcowa | str. 326

CZĘŚĆ SZÓSTA

WYBRANE ZAGADNIENIA PRAWNE DOTYCZĄCE WIEKU SENIORALNEGO | str. 329

Alimenty (Janusz Kopciński) | str. 331

Na czym polega stan niedostatku? | str. 331

Od kogo można domagać się alimentów? | str. 332

Jaki jest zakres roszczeń alimentacyjnych? | str. 334

W jaki sposób dochodzić należnych alimentów? v335

Kto może pomóc przed sądem w dochodzeniu alimentów? | str. 339

Dziedziczenie (Janusz Kopciński) | str. 341

Prawa majątkowe nie podlegające dziedziczeniu | str. 341

Z czego wynika prawo do spadku? | str. 342

Kto dziedziczy po zmarłym, gdy nie sporządził on testamentu? | str. 342

Kto może sporządzić ważny testament? | str. 344

W jakiej formie sporządzić testament? | str. 345

W jaki sposób sformułować treść testamentu? | str. 349

Czy możliwa jest zmiana lub odwołanie testamentu? | str. 353

Na czym polega wydziedziczenie i co to jest zachówek? | str. 354

Załatwianie spraw przez pełnomocnika (Janusz Kopciński) | str. 357

Rodzaje pełnomocnictw | str. 358

Opłaty za pełnomocnictwo | str. 361

Odwołanie pełnomocnictwa | str. 363

Dokonywanie czynności przez pełnomocnika po odwołaniu pełnomocnictwa | str. 363

Przekroczenie zakresu upoważnienia oraz działanie bez umocowania | str. 364

Powszechne codzienne sprawy seniora, które mogą zostać załatwione za pośrednictwem pełnomocnika (osoby upoważnionej) | str. 364

Zasiłek pogrzebowy (Janusz Kopciński) | str. 367

Co to jest zasiłek pogrzebowy? | str. 368

Okoliczności uzasadniające wypłatę zasiłku | str. 368

Osoby uprawnione do uzyskania zasiłku | str. 369

CZĘŚĆ SIÓDMA

PORADNIK | str. 373

Zdrowie (Magdalena A. Łazarewicz) | str. 375

W jaki sposób przygotować się do wizyty u lekarza? | str. 375

O czym należy pamiętać w trakcie wizyty u lekarza? | str. 376

Zasady bezpiecznego przyjmowania leków | str. 378

Co zrobić, gdy osoba starsza odmawia jedzenia lub nie ma apetytu? | str. 380

Higiena (Magdalena A. Łazarewicz) | str. 382

Jak sprawnie pomóc seniorowi w umyciu się? | str. 382

W jaki sposób ułatwić seniorowi ubieranie się? | str. 383

Jak zapobiegać "wypadkom" związanym z nietrzymaniem moczu i stolca? | str. 384

Bezpieczeństwo (Magdalena A. Łazarewicz) | str. 385

Zapobieganie upadkom i złamaniom | str. 385

W jaki sposób przekonać osobę starszą do korzystania z chodzika? | str. 387

CZĘŚĆ ÓSMA

ZADBAJ O SIEBIE | str. 389

Wypalenie zawodowe i opiekuńcze (Magdalena A. Łazarewicz, Kornelia Maciejewska) | str. 391

Rozwój, objawy i konsekwencje zespołu wypalenia zawodowego i opiekuńczego | str. 395

Przyczyny wypalenia zawodowego i opiekuńczego | str. 397

Umysł i ciało pod opieką (Magdalena A. Łazarewicz) | str. 403

Panowanie nad złością (Magdalena A. Łazarewicz) | str. 412

Asertywność (Sławomira Woźniak) | str. 415

Asertywne zachowanie | str. 416

Podstawowe prawa asertywności | str. 417

Wybrane techniki zachowań asertywnych | str. 418

Radzenie sobie z mnożącymi się problemami (Magdalena A. Łazarewicz) | str. 423

Identyfikacja problemu | str. 424

Przekucie problemów na cele | str. 426

Burza mózgów | str. 426

Podjęcie działania | str. 427

Dalsze postępowanie | str. 429

Podsumowanie: Karta praw opiekuna osoby starszej (Magdalena A. Łazarewicz) | str. 433

Bibliografia | str. 435

Autorzy | str. 447