

Starenje i starost

Potrebno je razlikovati pojmove starenja i starosti.

Starenje je proces tijekom kojeg se događaju promjene u funkciji dobi.

Postoje tri aspekta starenja (biološki, psihološki i socijalni) koja su blisko povezana, ali nisu nužno podudarna. Nema odgovora na pitanje zbog čega starimo pa su i definicije ovoga pojma razmjerno rijetke i nema jedne općeprihvaćene.

Starost je posljednje razvojno razdoblje u životnom vijeku koje se može definirati prema kronološkoj dobi, socijalnim ulogama ili prema funkcionalnom statusu.

Socijalna podrška i socijalna interakcija

Socijalna podrška kod starijih osoba igra važnu ulogu u **smanjivanju stresa** što vodi i boljem tjelesnom zdravlju i psihičkoj dobrobiti pa tako povećava mogućnosti za dulji život.

Socijalna podrška može smanjivati vjerojatnost stresnog događaja, modificirati percepciju stresora i umanjiti stresni potencijal, utjecati na strategije suočavanja i izravno utjecati na razinu prilagodbe.

Za **uspješnu** komunikaciju sa starijim ljudima prije svega je važno:

- shvatiti jedinstvenost osobe
- procijeniti opću razinu funkcioniranja osobe
- izbjeći stereotip o starijoj osobi kao tjelesno i mentalno promijenjenoj
- prilagoditi se specifičnostima vezanim uz dob sudionika

Cjelovita skrb za starije ljude

Cilj skrbi za starije osobe jest postizanje optimalnog starenja kroz poboljšanje kvalitete života zdravih i bolesnih starijih osoba. Pristup osoba koje skrbe o starijem čovjeku može podići kvalitetu života u starosti.

IZVOR: Slavka Galić, Nada Tomasović Mrčela i sur. -Priručnik iz gerontologije, gerijatrije i psihologije starijih osoba - psihologije starenja, Medicinska škola Osijek, 2013.