

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М.
Машерова»

Соболь З.Н.

СОЦИАЛЬНАЯ ГЕРОНТОЛОГИЯ

Учебно-методические материалы

Витебск, 2012

Учебно-методический комплекс по курсу «Социальная геронтология»

Учебная программа по дисциплине «Социальная геронтология»

Пояснительная записка

Старение населения – один из важнейших социальных процессов в мире, в том числе и в Беларуси.

Большинство людей пожилого и старческого возраста относится к группе нуждающихся в социальной помощи: социальном обеспечении, социальной защите и социальном обслуживании. Доля людей такого возраста во всем населении постоянно увеличивается. Специалист по социальной работе должен обладать теоретическими знаниями и практическими навыками для оказания помощи этой части населения.

Целью учебной дисциплины «Социальная геронтология» является формирование у студентов целостного, системного представления о социальной группе пожилых и старых людей, составляющих значительную часть современного общества и имеющих свой специфический характер, ознакомление с новейшими технологиями социальной работы с населением старшего возраста.

Главные задачи преподавания дисциплины:

1. Изучение студентами теоретических основ и актуальных проблем старения и старости на современном социально-экономическом периоде развития общества.
2. Понимание старения населения как социально-демографического процесса со всеми его позитивными и негативными последствиями.
3. Формирование социально-экономического подхода к проблеме здоровья в пожилом и старческом возрасте, активной жизнедеятельности.
4. Обучение прогрессивным технологиям социальной работы с пожилыми и старыми людьми.

В результате изучения дисциплины студенты должны знать:

- особенности состояния здоровья лиц пожилого возраста, социальной профилактики старости, проблем адаптации к изменениям условий жизни;
- структуру и механизмы социальной защиты населения старшего возраста и разбираться в индустрии социально-геронтологических услуг;
- пути и методы включения пожилых людей в социум, активное положение в семье;

должны уметь:

- устанавливать партнерские отношения с пожилыми людьми;
- уметь выбирать из широкого спектра технологий социальной работы с пожилыми и старыми людьми наиболее оптимальные и отвечающие удовлетворению конкретных потребностей различных категорий населения старшего возраста в социальном обслуживании и помощи;
- уметь творчески использовать инновации в социальной работе с различными категориями населения старшего возраста и внедрять собственные инновации в профессиональную деятельность.

Обучение осуществляется в форме лекционных, семинарских занятий. На самостоятельную работу выносятся темы, наиболее интересные в познавательном и прикладном плане специалистам данного профиля.

Для изучения учебной дисциплины «Социальная геронтология» необходимы знания социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, общепрофессиональных и специальных дисциплин в рамках типового учебного плана направления специальности 1-86 01 01 «Социальная работа».

Тематический учебный план

№	Название темы	Количество часов		
		Лекции	Семинарские занятия	КСР
1.	Введение в геронтологию	2		
2.	Предмет и задачи социальной геронтологии	2		
3.	Старение населения как социально-демографический процесс		2	
4.	Медицинские проблемы населения старшего возраста	2	2	
5.	Психическое старение	2		
6.	Подготовка и адаптация к пенсионному возрасту	2		
7.	Пожилой человек в семье и обществе	2	2	
8.	Социальная защита и поддержка пожилых и старых людей	2		
9.	Социальная работа пожилым и старым людям	4	2	
10.	Организация работы с пожилыми людьми за рубежом		2	
11.	Социальное попечительство под людьми старческого возраста			2
12.	Основы геронгиены			2
13.	Современная реформа пенсионного обеспечения в Беларуси	2		
14.	Профилактика старения	2	2	
15.	Социальная геронтология: состояние, проблемы, перспективы		2	
Всего:		22	14	4

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Социальная геронтология»

Тема 1. Введение в геронтологию

Геронтология как наука и ее разделы. История развития геронтологии. Основные понятия и категории: старение, старость, долголетие, бессмертие, смерть. Общие закономерности старения. Теории старения. Механизмы старения. Адаптационно-регуляторная теория старения В.В. Фролькиса. Процесс антистарения - витаукт. Место старости в онтогенезе человека и общества. Календарный, биологический и социальный возраст. Характеристика старения: естественное, замедленное и преждевременное старение.

Тема 2. Предмет и задачи социальной геронтологии

Предмет социальной геронтологии. Основные направления исследований. Связь социальной геронтологии с другими науками. Практическая направленность социальной геронтологии – социальная работа с пожилыми и старыми людьми. Старение населения как социально-демографический процесс. Мировая демографическая ситуация второй половины 20 века. Основные принципы геронтологической политики ООН. Понятие «демографическая старость». Уровни демографической структуры населения. Показатели «демографического старения» по Э. Россету и Дж. Сандбергу. Социально-демографические проблемы в Республике Беларусь. Последствия старения населения. Социальные теории старения: «отчуждения (освобождения), активности, субкультуры, наименования и маргинальности, возрастной стратификации.

Тема 3. Медицинские проблемы населения старшего возраста

Понятие здоровья в старости. Особенности состояния здоровья граждан пожилого возраста. Старческие недомогания и старческая немощь. Способы их облегчения. Ревитализация. Психотерапия. Связь образа жизни с проблемами старения. Формирование социальных факторов замедления старения.

Тема 4. Психическое старение

Понятие о психическом старении. Отношение человека к старости. Психические расстройства и психические заболевания в пожилом и старческом возрасте. Страх, тревожность, депрессия. Деменция. Первичные и вторичные деменции. Лечение и профилактика деменций. Высшие психические функции и их расстройства в старости.

Тема 5. Подготовка и адаптация к пенсионному периоду жизни

Этапы подготовки к выходу на пенсию. Мотивации продолжения трудовой деятельности после достижения пенсионного возраста. Социальная значимость использования остаточной трудоспособности пожилых людей. Использование интеллектуального и профессионального потенциала старшего поколения. Значимость центров социального обслуживания в приспособлении к полному прекращению трудовой деятельности: организация клубов по интересам, образование в третьем возрасте, организация досуга. Социальная адаптация к старости.

Типы социальной адаптации к старости. Реабилитация людей пожилого и старческого возраста.

Тема 6. Пожилой человек в семье и обществе

Ограничение деятельности после выхода на пенсию. Необходимость продолжения общественно-полезной работы. Понятие одиночества. Экономические и социальные аспекты одиночества в старости. Особенности положения пожилых людей в семье. Опекунство и помощь членов семьи. Взаимопомощь поколений. Геронтофилия и геронтофобия.

Тема 7. Социальная защита и поддержка пожилых и старых людей

Особенности социальной защиты пожилых и старых людей. Принципы и механизмы социальной защиты пожилых людей. Нормативно-правовые основы социальной поддержки пожилых людей в Республике Беларусь. Виды социальной

помощи. Современные формы социального обслуживания разных категорий граждан пожилого возраста.

Тема 8. Социальная работа с пожилыми и старыми людьми

Актуальность и значимость социальной работы. Формы и методы социальной работы с пожилыми людьми. Социальное обслуживание на дому. Адресная социальная помощь пожилым людям. Дома-интернаты и центры дневного пребывания. Наиболее прогрессивные технологии социальной работы с пожилыми людьми. Требования к профессиональным качествам социальных работников.

Тема 9. Социальное попечительство над людьми старческого возраста

Попечительство как правовая защита личных и имущественных прав и интересов. Основная форма попечительства пожилых людей. Содержание пожилых людей в домах-интернатах. Комплекс реабилитационных мероприятий в домах-интернатах. Надомные услуги пожилым людям.

Тема 10. Основы геронгиены

Составные части геронгиены: сохранение здоровья, питание, отдых, посильная трудовая деятельность, семейно-бытовые факторы. Увеличение времени и расходов на удовлетворение физиологических потребностей. Жилье для престарелых.

Тема 11. Современная реформа пенсионного обеспечения в Беларуси.

Сущность реформы пенсионного обеспечения. Переход к накопительно - распределительной системе государственного пенсионного страхования. Значение и роль персонифицированного учета. Зарубежный опыт.

Тема 12. Профилактика старения

Роль питания в процессе старения. Влияние количества и качества питания на процессы старения. Гериатрические средства. Роль витаминов и пищевых добавок. Взаимосвязь питания и физической культуры. Проблемы долголетия. Повышение активности пожилого человека.

ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «СОЦИАЛЬНАЯ GERONTOLOGIA» СПЕЦИАЛЬНОСТЬ «СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА» 5 курс, ДФО

Занятие № 1

Тема: Старение населения как социально-демографический процесс

Продолжительность семинарского занятия – 2 академических часа

Цель занятия: раскрыть предмет и задачи социальной геронтологии, изучить социально-демографические тенденции в современном обществе, охарактеризовать особенности старения населения Беларуси, выявить показатели демографического старения.

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия:

1. Понятие «старость», виды старения, теории старения.

2. Предмет и задачи социальной геронтологии.
3. Понятие «демографическое старение». Типы старения населения. Показатели демографического старения: рождаемость, смертность, продолжительность жизни.
4. Социально-демографические проблемы в Республике Беларусь.
5. Последствия старения общества для социального развития.
6. Социальные теории старения.

Тема для реферативного сообщения:
Социально-демографические проблемы в Республике Беларусь.

Литература

Основная:

1. Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: уч. пособие./ Е.И. Холостова. - М.: Изд.-торгов. Корпорация «Дашков и К», 2004.- С. 35-62.
2. Холостова, Е.И. Социальная геронтология: уч. пособие / Е.И. Холостова, В.В. Егоров, А.В. Рубцов.- М.: Изд.-торговая корпорация «Дашков и К», 2005.- С.13-20, 22-31.
3. Яцемирская, Р.С. Социальная геронтология: уч. пособие / Р.С. Яцемирская, И.Г. Беленькая. - М.: ВЛАДОС, 1999.- 224 с.
4. Статистический ежегодник РБ.
5. Кунгурова, Н.И. Социальная работа. / Н.И. Кунгурова, В.К. Терехов.- Минск: МФЦП, 2007. - С. 199.

Дополнительная:

1. Пожилые люди Республики Беларусь. Статистический сборник.
2. Даргель О. Пожилой человек и государство //Основы социальной работы: учеб. пособие / Н.Г. Басов. – М.: Издательский Центр «Академия», 2005. С.75-82.
3. Снытко, Н.И. Социальные проблемы демографического старения/ Н.И. Снытко. – Минск: Право и экономика, 2001. 205 с.

Занятие № 2

Тема: Медицинские проблемы населения старшего возраста

Продолжительность семинарского занятия – 2 академ. часа.

Цель занятия: Изучить основные группы заболеваний пожилых людей и их влияние на степень подвижности, психические расстройства и психические заболевания в предстарческом и старческом возрасте, познакомиться с расстройством высших психических процессов в старости.

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия:

1. Особенности состояния здоровья граждан пожилого возраста.
2. Старческие недомогания и старческая немощность. Способы их облегчения.
3. Психические расстройства и психические заболевания в предстарческом и старческом возрасте.
4. Высшие психические функции и их расстройства в старости.
5. Образ жизни и его значение для процессов старения.

Литература

Основная:

1. Милькаманович, В.К. Социальная геронтология: учебно-метод. комплекс / В.К. Милькаманович.- Минск: ГИУСТ БГУ, 2010.- С.122-134, 155-163, 167-176.
2. Яцемирская, Р.С. Социальная геронтология./ Р.С. Яцемирская. М.: Академ. Проект, 2006.- С.92.

3. Яцемирская, Р.С. Социальная геронтология: учебное пособие/ Р.С. Яцемирская, И.Г. Беленькая.- М.: Владос, 1999.- С.45-62.
4. Холостова, Е.И. Социальная геронтология: учебное пособие / Е.И. Холостова и др.- М.: 2005. - С. 72-104.
5. Басов, Н.Ф. Социальная работа с людьми пожилого возраста: учебн. пособие/ Н.Ф. Басов.- Ростов-н-Д: Феникс, 2009.- С. 31

Дополнительная:

1. Холостова, Е.И. Социальная геронтология: учебное пособие / Е.И. Холостова, В.В. Егоров, А.В. Рубцов. – М.: Изд.-торговая корпорация «Дашков К», 2005. – С. 106-128.

Занятие № 3

Тема: Пожилой человек в семье и обществе

Продолжительность семинарского занятия – 2 академических часа.

Цель занятия: изучить социальные проблемы пожилых и старых людей, определить роль семьи в жизни человека преклонного возраста, выяснить сущность социальной адаптации, ее типы, определить цели гериатрической реабилитации.

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия:

1. Продолжение профессиональной и трудовой деятельности после выхода на пенсию: причины, условия, положительные и отрицательные последствия.
2. Семья в жизни человека преклонного возраста.
3. Проблема одиночества пожилых людей. Экономические и социальные аспекты одиночества в старости.
4. Взаимопомощь поколений.
5. Социальный работник – помощник и защитник интересов одинокого человека преклонного возраста.
6. Социальная адаптация и реабилитация людей пожилого и старческого возраста.

Темы для реферативного сообщения: Феномен одиночества в позднем возрасте. Геронтологическая реабилитация.

Литература

Основная:

1. Милькаманович, В.К. Социальная геронтология: учеб.- метод. комплекс / В.К. Милькаманович.- Минск: ГИУСТ БГУ, 2010.- С. 59-76, 97-113, 258-263.
2. Яцемирская, Р.С. Социальная геронтология: учеб. пособие /Р.С. Яцемирская, И.Г. Беленькая.- М.: Владос, 1999.- С65-80
3. Холостова, Е.И. Социальная геронтология: учебное пособие / Е.И. Холостова и др.- М.: 2005.- С.128-145.
4. Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: учеб. пособие- 4-ое изд. Е.И. Холостова. - М.: Изд.торг. корпорация Дашков и К, 2007. - С. 63.
5. Пантюк, И.В. Теоретические основы социальной работы./ И.В. Пантюк.- Минск: Амалфея, 2010.- С.261-271.

Занятие № 4

Тема: Социальная защита и социальная работа с пожилыми и старыми людьми

Продолжительность занятия- 2 академических часа

Цель занятия: выявить особенности социальной защиты пожилых и старых людей, раскрыть актуальность и значимость социальной работы, изучить методы и формы социальной защиты, познакомиться ТЦСОН как форма нестационарного обслуживания населения старшего возраста, выяснить нравственно-этические проблемы в социальной работе с пожилыми и старыми людьми.

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия:

1. Особенности социальной защиты пожилых и старых людей. Принципы и механизмы социальной защиты пожилых людей.
2. Формы и методы социальной работы с пожилыми людьми.
3. Социальное обслуживание пожилых и старых людей.
4. Центр социального обслуживания как форма нестационарного обслуживания населения старшего возраста: проблемы и перспективы.
5. Создание клубов по интересам.
5. Нравственно-этические проблемы в социальной работе с пожилыми и старыми людьми.
6. Пенсионное обеспечение по возрасту в Беларуси.

Тема для реферативного сообщения: Пенсионное обеспечение по возрасту в Беларуси.

Литература

Основная:

1. Технология социальной работы: уч. пособие / Под ред. И.Г. Зайнышева.- М.: Гум. Изд. центр ВЛАДОС, 2002.- С.145-158.
2. Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: уч. пособие/ Е.И. Холостова.- М.: Изд.-торгов. Корпорация «Дашков и К», 2004.- С. 193-216.
3. Холостова, Е.И. Социальная работа: уч. пособие / Е.И.Холостова. М. Изд.-торгов. Корпорация «Дашков и К». 2005. С. 594-630.
4. Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: учебн. пособие. 4-ое изд. Е.И. Холостова.- М.: Изд.торгов. корпорация Дашков и К, 2007.- С. 288-292.

Занятие № 5

Тема: Организация работы с пожилыми людьми за рубежом

Продолжительность семинарского занятия - 2 академических часа

Цель занятия: изучить организацию социальной работы с пожилыми людьми за рубежом.

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия:

1. Специфика социальной защиты и социальной работы с пожилыми людьми в США.
2. Социальная защита пожилых людей в ФРГ.
3. Социальное обеспечение пожилых людей в Исландии.
4. Анализ социальной защиты населения старшего возраста в Швеции, Дании, Норвегии, Японии.

Литература

Основная:

1. Основы социальной работы./ Отв. Ред. П.Д. Павленок.- М.: ИНФРА, 2001.- С. 345-386.
2. Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: учебн. пособие / Е.И. Холостова.- М.: Изд.-торгов. Корпорация «Дашков и К», 2004.- С. 193-216.
3. Козлов, А.А. Социальная работа за рубежом. Состояние, тенденции, перспективы./ А.А. Козлов. - М.: 1998.
4. Козлов, А.А. Социальная геронтология за рубежом: учебн. метод. материалы по курсу. / А.А. Козлов. - М.: 1995.

Занятие № 6

Тема: Профилактика старения

Продолжительность семинарского занятия – 2 академических часа

Цель занятия: изучить факторы, замедляющие старение.

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия:

1. Здоровье как социальная ценность.
2. Профилактика старения.
3. Особенности питания стареющих людей. Современные теории питания пожилых людей. Роль витаминов и пищевых добавок. Проблемы долголетия.
4. Повышение активности пожилого человека.

Темы для реферативного сообщения: Профилактика старения. Проблемы питания пожилого человека. Повышение активности пожилого человека. Досуг пожилых людей. Творчество в позднем возрасте. Образование в позднем возрасте.

Литература

Основная:

1. Холостова, Е.И. Социальная геронтология: уч.пособие / Е.И. Холостова, В.В. Егоров, А.В. Рубцов. - М.: Изд.-торгов. Корпорация «Дашков и К», 2005.- С. 72-84, 186-246.
2. Милькаманович, В.К. Социальная геронтология: уч.-метод. комплекс / В.К. Милькаманович. - Минск: ГИУСТ БГУ, 2010.- С.202-222.
3. Басов, Н.Ф. Социальная работа с людьми пожилого возраста: учебн. пособие. / Н.Ф. Басов.- Ростов-Н-Д. Феникс, 2009.- С.231-290.

Занятие № 7

Тема: Социальная геронтология: состояние, проблемы, перспективы (итоговое занятие)

Продолжительность семинарского занятия – 2 академических часа

Цель занятия: систематизировать знания по дисциплине, составить словарь основных понятий по курсу.

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия:

1. Специфика ключевых понятий курса «Социальная геронтология».
2. Биосоциальная сущность старения и старости.
3. Своеобразие социальных, психологических и медицинских проблем пожилого и старческого возраста.
4. Перспективные направления деятельности социальной защиты и поддержки граждан в республике Беларусь.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить словарь терминов по курсу «Социальная геронтология».
2. Написать реферат по одной из тем и подготовьтесь к выступлению на занятии (темы рефератов прилагаются).
3. Составить анкету «Отношение к пожилым людям и собственным дедушкам и бабушкам».

Вопросы к экзамену (зачету)

1. Геронтология как наука и история ее развития.
2. Общие закономерности и теории старения.
3. Механизмы старения: молекулярные, клеточные и нейрогуморальные.
4. Роль и место старости в онтогенезе человека.
5. Виды старения.
6. Старение населения как социально-демографический процесс.
7. Социально-демографические проблемы РФ.
8. История развития социальной геронтологии.
9. Социальные теории старения.
10. Понятие здоровья в старости.
11. Старческие недомогания и старческая немощность, способы их облегчения.
12. Образ жизни и его значение для процессов старения.
13. Экономические и социальные аспекты одиночества в старости.
14. Роль домашнего ухода за беспомощными старыми людьми.
15. Здоровье как социальная ценность.
16. Понятие о психическом старении. Отношение человека к старости.
17. Понятие об аномальных реакциях.
18. Ощущение и восприятие, их расстройства.
19. Мышление. Расстройства мышления.
20. Память и ее расстройства.
21. Интеллект и его расстройства.
22. Эмоции. Депрессивные расстройства в старости.
23. Психические заболевания в пожилом и старческом возрасте.
24. Социальная значимость использования остаточной трудоспособности пожилых людей.
25. Сущность адаптации к пенсионному периоду жизни.
26. Принципы и механизмы социальной защиты населения пожилого и старческого возраста.
27. Современные формы социального обслуживания разных категорий граждан пожилого и старческого возраста.
28. Актуальность и значимость социальной работы с пожилыми людьми.
29. Современные технологии социальной работы с пожилыми людьми.
30. Профессиональная этика социальных работников, обслуживающих пожилых и старых людей.
31. Реабилитационная работа с пожилыми людьми.
32. Проблемы питания пожилого человека.
33. Профилактика старения.
34. Основные принципы геронтологической политики ООН, отраженные в декларациях, конвенциях, резолюциях.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО КУРСУ «СОЦИАЛЬНАЯ ГЕРОНТОЛОГИЯ»

1. Геронтология – это:
 - 1) наука о смерти;
 - 2) наука о закономерностях старения живых организмов;
 - 3) наука о живых организмах;
 - 4) наука о здоровой женщине.

2. Гериатрия – это:
 - 1) наука о лечении травами;
 - 2) наука о старческих болезнях и их лечении;
 - 3) наука о психических заболеваниях;
 - 4) наука о заболеваниях, вызванных медицинскими работниками.

3. Старость – это:
 - 1) следствие вредных привычек;
 - 2) патологический процесс;
 - 3) закономерный процесс возрастных изменений
 - 4) закономерно наступающий заключительный этап жизнедеятельности человека.

4. Долгожители – это люди:
 - 1) моложе 100 лет;
 - 2) старше 80 лет;
 - 3) старше 75 лет;
 - 4) старше 90 лет.

5. Пожилой возраст:
 - 1) старше 90 лет;
 - 2) 60-74 лет;
 - 3) 45-60 лет;
 - 4) 50-90 лет.

6. Старческий возраст:
 - 1) 75-90 лет;
 - 2) 60-75 лет;
 - 3) 45-60 лет;
 - 4) 60-80 лет.

7. Ведущая потребность в старости:
 - 1) лечение;
 - 2) работа;
 - 3) отдых;
 - 4) общение, передача поколенного опыта.

8. Причиной старения является:
 - 1) влияние болезней, вредные привычки;
 - 2) влияние внешней среды;
 - 3) генетически заложенная программа;
 - 4) все вышеперечисленное.

9. Геронтофобия – это:
 - 1) боязнь старости;

- 2) враждебное отношение пожилых людей к окружающим;
- 3) благотворительность;
- 4) почитание старости.

10. Группы принципов ООН в отношении пожилых людей. Исключите не верный ответ.

- 1) независимость;
- 2) уход;
- 3) защита;
- 4) участие.

11. Группы принципов ООН в отношении пожилых людей:

- 1) реализация внутреннего потенциала;
- 2) достойный образ жизни;
- 3) медицинское обслуживание;
- 4) социальное обслуживание.

12. Старение – это:

- 1) разрушительный процесс, неизбежно развивающийся с возрастом;
- 2) заключительный этап;
- 3) физиологический процесс;
- 4) естественный процесс.

13. Витаукт – это:

- 1) процесс старения;
- 2) уменьшение продолжительности жизни;
- 3) процесс, стабилизирующий жизнедеятельность организма, повышающий его надежность;
- 4) процесс возрастных изменений.

14. Исключите неверный ответ. Социальная геронтология изучает:

- 1) положение пожилых людей в семье и обществе;
- 2) влияние социально-экономических факторов на качество жизни пожилых;
- 3) возрастные изменения организма;
- 4) влияние фактора старения населения на развитие страны.

15. Основные разделы геронтологии. Исключите неверный ответ:

- 1) гериатрия;
- 2) биология строения;
- 3) социальная геронтология;
- 4) физиология строения.

16. Теории строения. Исключите неверный ответ.

- 1) теория изнашивания;
- 2) химическая теория;
- 3) математическая теория;
- 4) теория интоксикации.

17. Виды старения. Исключите неверный ответ.

- 1) ускоренное;
- 2) физиологическое;
- 3) биологическое;
- 4) замедленное.

18. Механизмы старения.

- 1) нейрогуморальный;
- 2) гормональный;
- 3) рефлекторный;
- 4) функциональный.

19. Направления деятельности органов социальной защиты населения. Исключите неверный ответ.

- 1) социальная помощь;
- 2) социальная поддержка;
- 3) социальное обслуживание;
- 4) пенсионное обеспечение.

20. Исключите неверный ответ. Социальная защита лиц пожилого и старческого возраста состоит из:

- 1) профилактика;
- 2) поддержка;
- 3) представительства;
- 4) помощи.

21. Деменция в пожилом возрасте:

- 1) первичная;
- 2) псевдодеменция;
- 3) третичная;
- 4) органическая;

22. Навыки, умения, которыми должен обладать социальный работник при работе с пожилыми людьми

- 1) умение выслушать, бескорыстность;
- 2) корыстность;
- 3) грубость;
- 4) легкомыслие.

23. Демографическая старость считается стабильной – при доле лиц старше 60 лет в общей структуре населения:

- 1) от 12 до 14%;
- 2) от 7 до 8%;
- 3) от 15 до 19%;
- 4) свыше 20%.

24. Демографическая старость считается социальной депопуляцией – при доле лиц старше 60 лет в общей структуре населения:

- 1) от 12 до 14%;
- 2) от 7 до 8%;
- 3) от 15 до 19%;
- 4) свыше 20%.

25. Виды старения:

- 1) физиологическое;
- 2) биологическое;
- 3) психическое;

4) социальное.

26. Деонтология:

- 1) способность человека реагировать на внешние и внутренние раздражители;
- 2) наука, изучающая этические принципы поведения специалиста при исполнении своих профессиональных обязанностей;
- 3) индивидуальная история личности;
- 4) состояние организма человека.

27. Геронтофилия – это:

- 1) уважение к старым людям;
- 2) боязнь старости;
- 3) неприятие старых людей;
- 4) страх смерти.

28. Эвтаназия – это:

- 1) чувства конкретных людей;
- 2) искусственная смерть путем отказа больного от длительного и не приносящего облегчения лечения;
- 3) предпочтение своих интересов интересам других людей;
- 4) психические волнения.

29. Наука, изучающая закономерности старения живых организмов, а также отдельные его аспекты (биологические, медицинские, психологические, социальные, экономические):

- 1) социальная экология;
- 2) гериатрия;
- 3) геронтология;
- 4) социальная геронтология.

30. Какой из разделов не включает геронтология:

- 1) биологическая геронтология;
- 2) гериатрия;
- 3) микробиология;
- 4) социальная геронтология.

31. Кто провел в 1938 г. научную конференцию, посвященную проблемам старения и долголетия:

- 1) Гален;
- 2) Бэкон;
- 3) Боткин;
- 4) Богомольцев.

32. Разрушительный процесс, неизбежно развивающийся с возрастом, в результате нарастающего действия факторов, и ведущий к недостатку физиологических функций организма:

- 1) развитие;
- 2) старение;
- 3) старость;
- 4) угасание.

33. Какой из перечисленных механизмов старения является неверным:

- 1) молекулярный;

- 2) нейрогуморальный;
- 3) органический;
- 4) клеточный.

34. Какой год объявили годом пожилого человека:

- 1) 1996 г.;
- 2) 1997 г.;
- 3) 1998 г.;
- 4) 1999 г.

35. Родиной социальной геронтологии является:

- 1) Канада;
- 2) США;
- 3) Германия;
- 4) Республика Беларусь.

36. Когда была принята Всемирная декларация прав пожилого человека:

- 1) 1991 г.;
- 2) 1992 г.;
- 3) 1993 г.;
- 4) 1994 г.;

37. Возвращение к прошлым формам поведения – это:

- 1) регрессия;
- 2) бегство;
- 3) витаякт;
- 4) адаптация.

38. Исключите неверный ответ. Иллюзии разделяются на:

- 1) аффективные;
- 2) невербальные;
- 3) вербальные;
- 4) фантастические.

39. Какой психический процесс раскрывает отношения и связи между предметами и явлениями:

- 1) восприятие;
- 2) ощущение;
- 3) память;
- 4) мышление.

40. Исключите неверный ответ. Влечение, основанное на инстинктах:

- 1) пищевой;
- 2) оборонительный;
- 3) трудовой;
- 4) половой.

41. Демографическое старение – это:

- 1) уменьшение доли пожилых и старых людей в общей численности населения;
- 2) увеличение доли пожилых и старых людей в общей численности населения;
- 3) отсутствие прироста населения;
- 4) соотношение между числом молодых людей и лиц старше 60 лет.

42. Виды насилия в отношении пожилых людей. Исключите неверный ответ:
- 1) экономическое;
 - 2) психологическое;
 - 3) медицинское;
 - 4) социальное.
43. Виды насилия в отношении пожилых людей:
- 1) физическое;
 - 2) химическое;
 - 3) физиологическое;
 - 4) биологическое.
44. Виды насилия в отношении пожилых людей. Исключите неверный ответ:
- 1) физическое;
 - 2) сексуальное;
 - 3) медицинское;
 - 4) ускоренное.
45. Расстройства воли. Исключите неверный ответ:
- 1) безумие;
 - 2) абулия;
 - 3) гипобулия;
 - 4) гипербулия.
46. Расстройства мышления в старости:
- 1) резонерство;
 - 2) иллюзия;
 - 3) аоразия;
 - 4) амнезия.
47. Расстройства памяти в старости:
- 1) абулия;
 - 2) конфабуляция;
 - 3) деменция;
 - 4) аффект.
48. Расстройства интеллекта в старости:
- 1) афазия;
 - 2) деменция;
 - 3) элюция;
 - 4) депрессия.
49. Основной симптом всех форм расстройств сознания пожилых и старых людей:
- 1) дезориентировка во времени и обстановке;
 - 2) беспомощность;
 - 3) преобладание отрицательных эмоций;
 - 4) недостаточность интеллекта.
50. Типы социальной адаптации к старости. Исключите неверный ответ:
- 1) физиологическая;
 - 2) социально-экономическая;

- 3) социально-психологическая;
- 4) гериатрическая.

51. Ресоциализация – это...Исключите неверный ответ:

- 1) возвращение престарелых в общество;
- 2) возобновление социальных контактов престарелого человека;
- 3) духовная поддержка престарелых;
- 4) процесс приспособления психики человека к стрессовым воздействиям.

52. Формы социального обслуживания лиц пожилого возраста. Исключите неверный ответ:

- 1) стационарные;
- 2) нестационарные;
- 3) центральные;
- 4) полустационарные.

53. Направления деятельности органов социальной защиты населения. Исключите неверный ответ:

- 1) социальная помощь;
- 2) пенсионное обеспечение;
- 3) социальное обслуживание;
- 4) социальное обеспечение.

54. Расстройства ощущения в старости:

- 1) амнезия;
- 2) бред;
- 3) галлюцинации;
- 4) иллюзии.

55. Расстройства восприятия в старости:

- 1) афазия;
- 2) бред;
- 3) галлюцинации;
- 4) иллюзии.

56. Группы пожилых и старых людей для оказания медицинской помощи и социального ухода. Исключите неверный ответ:

- 1) общественно активные;
- 2) пассивные;
- 3) индивидуально активные;
- 4) неактивные.

57. Группы пожилых и старых людей для оказания медицинской и социальной помощи:

- 1) обеспеченные;
- 2) эмоциональные;
- 3) пассивные;
- 4) общественно активные.

58. Группы пожилых и старых людей для оказания медицинской и социальной помощи:

- 1) неактивные;
- 2) пассивные;
- 3) мобильные;

4) мудрые.

59. Навыки общения, которыми должен обладать социальный работник при работе с пожилыми людьми. Исключите неверный ответ:

- 1) внимание к другим;
- 2) обходительность;
- 3) невежливость;
- 4) вежливое отношение к людям.

60. Социальная адаптация - это:

- 1) отсутствие динамического равновесия;
- 2) процесс активного приспособления человека к новым для него условиям социальной среды;
- 3) неудовлетворенность условиями жизни;
- 4) пассивность.

61. Виды пенсионных систем:

- 1) стабильная;
- 2) распределительная;
- 3) дифференциальная;
- 4) нестабильная.

62. Главная причина старения населения Беларуси:

- 1) увеличение смертности;
- 2) снижение рождаемости;
- 3) снижение смертности;
- 4) увеличение рождаемости.

63. Демографическое старение считается подвижным – при доле лиц старше 60 лет в общей структуре населения:

- 1) от 15% до 19%;
- 2) свыше 20%;
- 3) от 12% до 14%;
- 4) от 7% до 8%.

64. Исключите неверный ответ. Актуальными социальными проблемами для пожилых людей являются:

- 1) изменение образа жизни и адаптация к новым условиям;
- 2) поддержание приемлемого материального условия жизни;
- 3) психические изменения;
- 4) получение качественной медицинской помощи и социальной поддержки.

65. Исключите неверный ответ. Формы работы с лицами пожилого возраста:

- 1) встречи, беседы;
- 2) наблюдение;
- 3) торжественные мероприятия;
- 4) проведение консультаций по различным вопросам.

66. Формы работы с лицами пожилого возраста:

- 1) тестирование;
- 2) проведение профессиональных праздников;

- 3) эксперимент;
- 4) изучение индивидуальных особенностей человека.

67. Методы социальной работы с людьми пожилого и старческого возраста. Исключите неверный ответ:

- 1) географический;
- 2) биографический;
- 3) социально-педагогический;
- 4) социально-психологический.

68. Основные задачи системы социальной защиты пожилых людей. Исключите неверный ответ:

- 1) сохранение благосостояния старого человека;
- 2) сохранение возможного максимального уровня самостоятельности;
- 3) защита интересов старых недееспособных людей;
- 4) исследование социальных причин старения.

69. Депрессия - это:

- 1) бурная, сильная эмоция;
- 2) повышенная активность;
- 3) подавленное настроение, беспокойство, апатия;
- 4) забывание названий.

70. Деменция, или:

- 1) безумие;
- 2) слабоумие;
- 3) абулия;
- 4) гипобулия.

71. Ревитализация - это:

- 1) угасание жизнедеятельности организма;
- 2) укрепление, повышение жизненных сил старого человека;
- 3) расстройство здоровья пожилого человека;
- 4) психическое состояние больного.

72. Формы социального обслуживания лиц пожилого возраста:

- 1) профессиональные;
- 2) центральные;
- 3) фундаментальные;
- 4) нестационарные.

73. Конфабуляция - это:

- 1) преобладание отрицательных эмоций;
- 2) полное отсутствие желаний;
- 3) замещение провалов в памяти вымыслами;
- 4) повышение активности.

74. Резонерство - это:

- 1) неспособность произносить слова;
- 2) способность понимать речь окружающих;
- 3) склонность к бесплодным рассуждениям;
- 4) ошибочно обоснованное суждение.

75. Олигофрения - это:

- 1) приобретенная слабость интеллекта;
- 2) врожденная недостаточность интеллекта;
- 3) понижение волевой активности;
- 4) отсутствие побуждений.

76. Виды старения. Исключите неверный ответ:

- 1) эмоциональное;
- 2) физиологическое;
- 3) преждевременное;
- 4) замедленное.

77. Автор адаптационно-регуляторной теории старения:

- 1) И.И. Мечников;
- 2) И.П. Павлов;
- 3) В.В. Фролькис;
- 4) Д. Хорман.

78. Социальные теории старения. Исключите неверный ответ:

- 1) теория изнашивания;
- 2) теория разъединения, освобождения;
- 3) теория активности;
- 4) теория возрастной стратификации.

79. Молодой возраст:

- 1) 18-44 года;
- 2) 15-42 года;
- 3) 16-40 лет;
- 4) 18-50 лет.

80. Средний возраст:

- 1) 45-60 лет;
- 2) 45-59 лет;
- 3) 45-65 лет;
- 4) 45-55 лет.

ЛИТЕРАТУРА
по курсу: «Социальная геронтология»

1. Яцемирская, Р.С. Социальная геронтология: Учеб. пособие / Р.С. Яцемирская, И.Г. Беленькая. М.: 1999. 224с.
2. Яцемирская, Р.С. Социальная геронтология./ Р.С.Яцемирская. М.: Акад. Проект, 2006.316с.
3. Холостова, Е.И. Социальная геронтология: учебное пособие/ Е.И.Холостова, В.В.Егоров, А.В.Рубцов. М.: Дашков и К., 2005. 296с.
4. Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: учебное пособие / Е.И.Холостова. М.: Дашков и К, 2007. 348с.
5. Кунгурова, Н.И. Социальная работа./ Н.И.Кунгурова, В.К.Терехов. Минск: МФЦП, 2007. 448с.
6. Краснова, О.В. Социальная психология старения: учебное пособие / О.В.Краснова, А.Г.Лидерс. М.: Академия,20002. 288с.
7. Милькаманович, В.К. Социальная геронтология: учебно-метод. комплекс / В.К.Милькаманович. Минск: ГИУСТ БГУ, 2010. 328с.
8. Хрисанфова, Е.Н. Основы геронтологии (Антропологические аспекты): учебник / Е.Н.Хрисанфова. М.: Гум. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. 160с.
9. Зиновский В.И. Современная демографическая ситуация в Республике Беларусь // Социология. 2002.-№4. С.42-50.
10. Социальная работа: Теория и организация: учебное пособие П.П.Украинец, С.В.Лапина, С.Н.Бурова и др.; под ред. П.П.Украинец. Минск: ТетраСистемс, 2005. 288с.

**ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ
«СОЦИАЛЬНАЯ ГЕРОНТОЛОГИЯ»
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ «СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА», ЗФО, 5 КУРС**

Семинарское занятие 1

Тема: ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ СОЦИАЛЬНОЙ ГЕРОНТОЛОГИИ

Основные понятия: геронтология, гериатрия, социальная геронтология, старение, старость, механизмы старения, биологический возраст, демографическое старение, старческие недомогания, психотерапия, старческое одиночество, опека и помощь членов семьи.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие геронтологии, ее разделы. Общие закономерности старения.
2. Предмет социальной геронтологии. Старение населения как социально-демографический процесс.
3. Социально-демографические проблемы Республики Беларусь.
4. Медицинские проблемы пожилого и старческого возраста.
5. Пожилой человек в семье и обществе.

Семинарское занятие 2

Тема: СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА И СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА С ПОЖИЛЫМИ И СТАРЫМИ ЛЮДЬМИ

Основные понятия: пожилые люди, старые люди, социальная защита, социальная работа, социальный работник, социальное обслуживание, формы и методы социальной работы, деонтология в социальной работе.

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности социальной защиты пожилых и старых людей. Принципы и механизмы социальной защиты пожилых.
2. Социальное обслуживание пожилых и старых людей.
3. Центр социального обслуживания как форма нестационарного обслуживания населения старшего возраста: проблемы и перспективы.
4. Формы и методы социальной работы с пожилыми людьми.
5. Нравственно-этические проблемы в социальной работе с пожилыми и старыми людьми.

**ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ
«СОЦИАЛЬНАЯ GERONТОЛОГИЯ»
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ «СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА» ЗФО, 4 КУРС**

Семинарское занятие 1

Тема: ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК В СЕМЬЕ И ОБЩЕСТВЕ

Основные понятия: пожилой человек, старческое одиночество, социальная защита, социальная работа, социальный работник, социальное обслуживание, формы и методы социальной работы, деонтология в социальной работе.

Вопросы для обсуждения:

1. Продолжение профессиональной и трудовой деятельности после выхода на пенсию: причины, условия, положительные и отрицательные последствия.
2. Семья в жизни человека преклонного возраста. Старческое одиночество.
3. Особенности социальной защиты пожилых и старых людей. Принципы и механизмы социальной защиты пожилых.
4. Социальное обслуживание пожилых и старых людей.
5. Центр социального обслуживания как форма нестационарного обслуживания населения старшего возраста: проблемы и перспективы.
6. Формы и методы социальной работы с пожилыми людьми.
7. Нравственно-этические проблемы в социальной работе с пожилыми и старыми людьми.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. История развития социальной геронтологии.
2. Социально-экономические последствия старения населения.
3. Медико-социальная помощь пожилым людям со стороны благотворительных организаций.
4. Феномен одиночества в позднем возрасте.
5. Политическая активность пожилых людей.
6. Досуг пожилых людей.
7. Творчество в позднем возрасте.
8. Карьера в позднем возрасте.
9. Правовые основы социальной работы с пожилыми людьми.
10. Социально-гигиенические факторы долголетия.
11. Образование в позднем возрасте.
12. Особенности питания людей старшего возраста.
13. Профилактика старения.
14. Зарубежный опыт социальной работы с пожилыми людьми.

15. Геронтологическая реабилитация.
16. Социальный статус пожилого человека в современной Беларуси.
17. Адаптация к пенсионному периоду жизни.
18. Половые и индивидуальные различия протекания старости.
19. Социальное попечительство людей старческого возраста.
20. Технология социальной работы с пожилыми и старыми людьми.
21. Отношение к смерти у пожилых людей. Понятие об эвтаназии.

ТЕМАТИКА ЗАДАНИЙ ДЛЯ КСР

1. Социальное попечительство над людьми старческого возраста.
2. Основы геронгиены.
3. Особенности питания стареющих людей.

ТЕМА № 5 ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК В СЕМЬЕ И ОБЩЕСТВЕ

1. Особенности положения пожилых людей в семье
2. Одиночество и проблема общения
3. Социальная адаптация и реабилитация людей пожилого и старческого возраста

- 1 -

Пожилые люди включены во все процессы социального и межличностного взаимодействия в обществе. Социальная организация жизнедеятельности пожилого человека может способствовать, а может и препятствовать хорошему личностному его самочувствию, в результате чего происходит его социальная дезадаптация. Пожилой человек как никто другой нуждается в семье в связи с потребностью в общении, во взаимопомощи, с необходимостью организации и поддержания жизни. Это объясняется тем, что пожилой человек уже не имеет прежней энергии, прежних сил, часто болеет, нуждается в особом питании. По достижении пенсионного возраста некоторая часть пожилых людей продолжают свою трудовую деятельность. Но для большинства людей пенсионного возраста семья становится единственным объектом приложения их сил, знаний и опыта. Очень большое значение для взаимоотношений разных поколений имеет и психологический климат в семье. Самочувствие пожилых людей в значительной мере определяется сложившейся атмосферой в семье – доброжелательной или недоброжелательной, нормальной или ненормальной. Активное участие старших членов в ведении домашнего хозяйства и воспитании молодого поколения позволяет им лучше адаптироваться к периоду старости, пожилой человек обретает чувство уверенности в своей полезности.

Уважительное отношение к старости – одна из первых привилегий человеческого общества. Однако, к сожалению, приходится сталкиваться с такими фактами, когда выросшие дети уклоняются от выполнения своих обязанностей перед родителями. Наряду с проблемой одиночества пожилые люди тяжело переживают отсутствие взаимопонимания между пожилым и молодым поколениями, а также безразличие к их опыту со стороны родственников.

Для пожилых людей источником разнообразных интересов и положительных эмоций в семье являются не только дети и внуки. Любимыми видами времяпрепровождения пожилых людей также являются: приусадебное хозяйство, цветоводство, просмотр телевизионных передач, чтение, шахматы и другое. Современная семья переживает период перехода от многодетной, традиционной семьи, состоящей из нескольких поколений, к нуклеарной семье (супружеская пара с детьми).

Многие молодые люди высказывают свое отрицательное или частично отрицательное отношение к семье, где родители и взрослые дети живут совместно. Однако неизменным остается отношение к помощи своим родителям. Социологи отметили, что старые люди теперь все реже надеются на помощь со стороны своих детей. Для пожилых людей с низким материальным доходом единственной возможностью в какой-то мере решить свои бытовые проблемы является именно совместное проживание с родственниками. В тоже время некоторые пожилые люди с большим материальным достатком отказываются от совместного проживания с родственниками, так как материальные преимущества не компенсируют им психологические неудобства. Они проживают отдельно, пользуясь уединением и независимостью, хотя и несут при этом существенные материальные расходы. Самочувствие пожилого человека в большей мере определяется его брачным состоянием.

1. Семейная жестокость по отношению к пожилым родственникам. «Насилием» над пожилыми людьми является систематическое и продолжительное по длительности преследование этих людей со стороны ухаживающего за ними человека. Это преднамеренное причинение пожилому лицу физической и психологической боли, страданий и травм, а также необоснованное ограничение или лишение необходимых ему ухода и лечения. Выделяют следующие виды насилия в отношении пожилых людей.

2. Физическое насилие – причинение физической боли, повреждений, насильственное принуждение к чему-либо.

3. Медицинское насилие – халатность и несвоевременность при выдаче лекарства, намеренная передозировка препарата, либо отказ больному в получении лекарства.

4. Психологическое (эмоциональное) насилие – причинение пожилому человеку душевных страданий, брань и оскорбления в его адрес, угрозы в определении его в приют для престарелых.

5. Экономическое насилие – выражается в форме присвоения другими членами семьи собственности либо средств пожилых людей без согласия с их стороны, незаконного использования его сбережений.

6. Сексуальное насилие – любой вид домогательства, сексуального унижения.

7. Пренебрежение – безответственность и невыполнение опекуном своих обязанностей по отношению к пожилому человеку.

Причинами возникновения насилия в семье по отношению к пожилым людям могут быть: влияние психологических факторов (стресс, хронические психические проблемы опекуна); воздействие таких факторов как наркотическое или алкогольное опьянение, материальные трудности; физическая и эмоциональная зависимость стариков, плохое состояние здоровья, наличие психического расстройства.

Одиночество – это ощущение покинутости, бесполезности, ненужности собственного существования. Чувство одиночества обнаруживается во всех возрастных периодах, но только в старости оно приобретает особую актуальность. Одиночество в старости – это отсутствие родственников, детей, внуков, супругов, а также отдельное проживание от молодых членов семьи. Наличие семьи не решает проблемы одиночества в старости. Одинокий образ жизни не обязательно приводит к одиночеству: многие старые люди ведут активную общественную жизнь, общаются с родными и друзьями, знакомыми. Активно занимаясь общественной деятельностью, пожилые люди делают свою жизнь более полнокровной. Полезно привлекать людей старшего поколения к работе различных обществ, к организации встреч, к работе с детьми и молодежью.

Старые люди часто жалуются на тоску и одиночество и ставят эти жалобы в зависимость от материальных трудностей. Финансовые трудности не дают поддерживать привычный образ жизни, приглашать гостей, делать подарки, не могут купить новую одежду, все это заставляет многих старых людей прерывать прежние дружеские контакты, что делает их жизнь мрачной, серой. Пожилые люди встревожены своим материальным положением, уровнем инфляции, высокой стоимостью медицинского обслуживания. На чем держится экономика пожилого человека – это доход, а если его нет, то пожилой человек попадает в угнетенную группу и целиком зависит от благотворительности общества. Собственность является основой в обеспечении независимости и безопасности пожилого человека. У 26% граждан Беларуси основным источником доходов являются пенсии. Пенсии выплачиваются в строго установленные сроки. В целях социальной защиты пенсионеров в условиях роста стоимости жизни производится индексация трудовых пенсий, основанная на росте средней заработной платы в республике.

Главная трудность пожилых людей заключается в изменении статуса и максимальном продлении их независимой и активной жизни в старости, что вызвано прекращением трудовой деятельности, пересмотром ценностных ориентиров, самого образа жизни и общения, а также возникновением различных затруднений как в социально-бытовой, так и психологической адаптации к новым условиям.

Выход на пенсию является для человека психической травмой, так как падает его социальная значимость, страдает престиж, его самооценка и самоуважение.

Трудовая деятельность не только обеспечивает человеку средства существования, дает определенный статус, но и реализует социальную активность индивида. Целью социальной активности является реализация интересов общества, личности. Трудовая деятельность является предпосылкой его полноценности, интересной жизни, творческой деятельности. Поэтому необходимо работа и пожилым людям, у которых круг интересов ограничивается и суживается.

Социальные проблемы пожилых людей – это специфические проблемы, возникающие с выходом на пенсию и процессом старения на фоне резкого изменения социальной ситуации пожилых людей. В настоящее время для пожилых людей актуальными социальными проблемами являются: поддержание приемлемого материального уровня жизни в связи с прекращением трудовой деятельности; получение качественной медицинской помощи и социальной поддержки в связи с серьезными расстройствами здоровья; изменение образа жизни и адаптация к новым условиям в связи с изменением статуса пожилых людей. В жизни пожилого человека с выходом на пенсию наблюдаются изменения в организации жизни. Это связано со сворачиванием социальных связей, с отделением от детей, которые приобрели самостоятельность. Особенно, в выходные и праздничные дни человек чувствует себя одиноким, ощущает свою ненужность и незанятость. Мужчины и женщины по-разному воспринимают выход на пенсию.

Пожилые люди часто пересматривают и переоценивают свою прожитую жизнь, вспоминают прошлое. Возвращение в прошлое – это попытка наполнить свою жизнь смыслом, а также попытка найти точку опоры в жизни. С возрастом убыстряется время, незаметно мелькают дни, месяцы, годы. Сужается пространство будущего за счет расширения прошлого. Биологи установили, что с возрастом активизируются структуры, которые отвечают за память. С кем-то поговорить, вспомнить прошлое – это как психотерапия для пожилых людей. Пожилые любят общаться со сверстниками, так как они находят общность интересов, взглядов. В сохранении здоровья в пожилом возрасте и достижения долголетия очень важен здоровый образ жизни. К числу основных факторов здорового образа жизни относятся: рациональное питание, искоренение вредных привычек (курения, пьянства), оптимальный двигательный режим, закаливание, соблюдение правил гигиены и санитарии. Физическая активность должна быть не быстрой, но продолжительной, по возможности ежедневной. Полезно ходить по лестнице, каждая ступенька дарит 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигает 28 калорий.

Мотивация продолжения трудовой деятельности в пенсионном возрасте. Трудовая деятельность человека в течение жизни определяет занимаемое им в обществе. Выделяют три основных типа ориентации к труду в пожилом возрасте.

1. Внутренняя (социальная) ориентация как интерес к содержанию труда.
2. Внешняя ориентация (материальная) выражается в интересе к труду за плату и ради материальной обеспеченности. Характерна она для лиц с низким образовательным уровнем и квалификацией.
3. Ориентация на условия труда (устраивает график работы, рабочий коллектив, рабочее место).

Труд всегда считался одним из основных факторов, способствующих активному долголетию. Труд дает возможность человеку жить долгой и

полноценной жизнью, способствует сохранению умственных и физических сил, интереса к жизни, бодрости, хорошего настроения. Долгожители, отмечают, что физический труд помогает им преодолеть недомогания и огорчения, связанные со старостью. Сознание того, что они нужны обществу, семье, что их труд приносит пользу, является немаловажным фактором сохранения у них интереса к жизни.

Законодательство страны обеспечивает право выхода на пенсию для мужчин в 60 лет, для женщин – 55 лет. Люди пенсионного возраста, сохранившие возможность трудиться, могут продолжать работать. Вопрос о удовлетворении стремления пенсионеров продолжать трудовую деятельность, к сожалению, утратил свою значимость в последние годы. Уход человека на пенсию, резкое прекращение трудовой деятельности, нарушение привычного ритма жизни приводят к снижению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, к ухудшению функционирования важных физиологических систем организма к старению. Вот почему так важно для человека продолжение трудовой деятельности и в пенсионный период.

Но с переходом на новый жизненный путь перед пенсионером открываются новые возможности в связи с появлением свободного времени для удовлетворения физических и духовных потребностей. Старый человек должен оставаться в гуще интересов семьи, событий в стране, чувствовать себя полноправным гражданином.

По мнению, одного из исследователей Д.Ф.Чеботарева, психологическая, физическая и трудовая подготовка к выходу на пенсию должна проводиться не менее чем за год до прекращения трудовой деятельности.

- 3 -

Социальная адаптация к старости.

Социальная адаптация – это процесс активного приспособления человека к новым для него условиям социальной среды. Это всегда позитивный социальный процесс активного усвоения социальных норм поведения личностью в новых условиях в различных сферах жизнедеятельности в относительно короткий промежуток времени. Поэтому социальная адаптация является важнейшим механизмом социализации. Показатели успешной социальной адаптации пожилых людей – высокий социальный статус в новой социальной среде и их психологическая удовлетворенность условиями жизни или ее содержанием. Данная категория пожилых людей не склонна драматизировать переход к пенсионному образу жизни. Они полностью используют свободное время, новую социальную среду.

Дезадаптация – это отсутствие оптимального взаимоотношения личности и среды. У некоторых пожилых людей адаптационный процесс происходит долго, болезненно, сопровождается переживаниями, пассивностью, они не в состоянии найти новые занятия, наладить новые

контакты, по-новому взглянуть на себя и окружающий мир. Признаки дезадаптации могут появиться уже в предпенсионном возрасте (45-55) лет и нередко возникают в связи: с пересмотром основных жизненных ценностей, приоритетов (человеку кажется, что он всю жизнь делал что-то не так и остался у «разбитого корыта»); с изменениями в карьере; со взрослением и полной самостоятельностью детей; с изменением общего состояния здоровья.

Типы социальной адаптации к старости. Адаптивные процессы обеспечиваются соответствующими методами и технологиями. При социальной адаптации пожилой человек использует в своей жизнедеятельности физиологические, экономические, психологические и педагогические методы и технологии освоения социального пространства.

Физиологическая адаптация. Людям пожилого возраста присущи различные психофизиологические изменения. Снижение функциональных возможностей при старении проявляется прежде всего в уменьшении приспособляемости организма к влияниям внешней среды. Организм старого человека остро реагирует на любые воздействия среды (перемена погоды, давления, жара, холод, влажность воздуха). Пожилые люди очень трудно приспосабливаются к новым жизненным ситуациям, не любят изменений в устоявшемся быту.

Для решения задач физиологической адаптации пожилых людей большое значение имеют: повышение качества медицинского обслуживания; здоровый образ жизни; повышение качества бытового обслуживания; рациональная организация и правильный выбор занятий в сфере досуга и отдыха, способствующих укреплению здоровья.

Социально-экономическая адаптация – это процесс усвоения новых социально-экономических норм и принципов экономических отношений. Технологии экономической адаптации особенно необходимы пожилому человеку, если он беден или влачит нищенское существование или является безработным. Для решения задач экономической адаптации пожилых людей значение имеют организация посильной трудовой занятости, хорошие материальные и бытовые условия.

Социально-педагогическая адаптация – это формирование ценностных ориентиров человека при помощи системы образования, обучения и воспитания. Формы подготовки: массовое обучение по специальной литературе (брошюры, памятки, инструкции); организация индивидуальных консультаций по различным вопросам подготовки к выходу на пенсию; создание подготовительных групп по специально разработанным программам.

Социально-психологическая адаптация – это процесс приспособления психики человека к стрессовым воздействиям и предохранения психики от излишней нагрузки. В этой адаптации играют роль такие терапевтические методы воздействия, как дискуссионная терапия, арттерапия, музыкотерапия, организация досуга.

Профессиональная адаптация – это приспособление пожилого человека к новому виду профессиональной деятельности, к новому социальному

окружению, условиям труда. Успех профессиональной адаптации зависит от склонности к конкретной деятельности, совпадения общественной и личной мотивации труда. Профессиональная адаптация проявляется только в трудовых взаимоотношениях, в процессе приспособления работника к новым профессиональным статусом, требованиям технологической среды.

Реабилитация людей пожилого и старческого возраста.

Гериатрическая реабилитация-это сохранение, поддержание и восстановление жизнедеятельности пожилых и старых людей с целью достижения их независимости, улучшения качества жизни и эмоционального благополучия. В реабилитации нуждаются пожилые и старые люди, которые имеют высокий риск инвалидизации или инвалидность, а также значительного ухудшения экономического и социального состояния. Инвалидность имеют больные, которые в связи с ограничением жизнедеятельности вследствие физических или умственных недостатков нуждаются в социальной помощи и защите. Инвалиды пожилого возраста из общего числа инвалидов составляют более половины. Среди них преобладают инвалиды 2-ой группы, то есть люди с еще реальным реабилитационным потенциалом и положительным реабилитационным прогнозам. К сожалению, на практике в большинстве случаев на инвалидность пожилого человека редко кто обращает серьезное внимание – к нему относятся как к «просто старику», нуждающемуся не в разнообразных реабилитационных услугах, а лишь в элементарной социальной помощи.

Цели гериатрической реабилитации: реактивация, ресоциализация, реинтеграция.

Реактивация – это поощрение пожилого человека, находящегося в пассивном состоянии, физически и социально неактивного, к возобновлению активной повседневной жизни в своей среде.

Ресоциализация означает, что пожилой человек после болезни или даже во время нее возобновляет контакты с семьей, соседями и другими людьми и тем самым выходит из состояния изоляции.

Реинтеграция возвращает в общество пожилого человека, которого перестают рассматривать как гражданина «второго сорта» и который принимает полное участие в нормальной жизни, а во многих случаях занимается посильной полезной деятельностью.

Тема №8 ПРОФИЛАКТИКА СТАРЕНИЯ

1. Профилактика старения
2. Проблемы питания пожилого человека

- 1 -

Предупреждение старости – древняя мечта человечества. Вечная молодость была желанной мечтой еще в древности. История полна примеров безрезультатного поиска эликсиров молодости. Современные исследования показывают, что низкокалорийная диета действительно может способствовать существенному продлению жизни. Многочисленные и многолетние исследования геронтологов доказали, что нерациональный образ жизни, вредные привычки (гиподинамия, курение, злоупотребление алкоголем) являются факторами риска старости. Великий русский биолог И.И.Мечников предложил для продления жизни употреблять кисломолочные продукты (сегодня – это йогурт Мечникова), угнетающие деятельность гнилостных бактерий. Достижения современной геронтологии позволили расширить наши представления о старении, как сложном биологическом процессе, о социальных факторах, влияющих на его скорость и о способах, его замедляющих, о возможностях продлить человеческую жизнь на годы, десятилетия.

Старение – сложный биологический, длительный процесс, когда в организме постепенно накапливаются изменения, которые в дальнейшем проявятся как признаки старости. История знает немало примеров, когда люди достигали преклонного возраста, сохраняя при этом хорошую память и остроту мысли, бодрость и высокую работоспособность. Л.Н.Толстой, ведя активный образ жизни, он в 75 лет научился ездить на велосипеде и в 80 лет гарцевал на лошади. Процесс старения нельзя, неправильно представлять как изнашивание внутренних органов и систем, постепенное угасание их функций. Организм сопротивляется времени, создает своеобразные защитные механизмы, по-новому приспосабливается к окружающему миру.

Геронтологами доказано, что «запрограммированное старение» замедляют низкокалорийное питание, некоторые препараты (геропротекторы), в частности пептидные биорегуляторы (тималин, тимоген, эпиталамин).

Геропротекторы – биологически активные вещества неспецифического действия. Оказывая влияние на активные процессы обмена на молекулярном, клеточном уровне, они нормализуют обмен веществ. Активируют сниженные физиологические функции организма. Этим объясняется их универсальный эффект, обеспечивающий значительное повышение биологических возможностей стареющего организма, расширяющий диапазон его адаптации. В современной практике профилактики старения широко применяют комплексную витаминотерапию, микроэлементы, гормоны, биогенные стимуляторы, адаптогены. Адаптогены – биологически активные вещества, способствующие развитию процессов адаптации. К адаптогенам

относятся препараты женьшеня, элеутерококка, содержащие хвойные экстракты. Близки по действию к женьшеню лимонник, заманиха, левзея. Под действием этих препаратов повышается работоспособность, улучшаются общее самочувствие, сон, устойчивость к стрессовым воздействиям. Для замедления процессов старения рекомендуется прием витаминно-минеральных комплексов. Особенно важен прием витаминов и минералов в пожилом и старческом возрасте при наличии атеросклеротической патологии (декамевит, ундевит, квадевит и др.). Из зарубежных препаратов являются Витрум, Центрум. Хорошо себя зарекомендовали такие препараты, как Дуовит, Олиговит.

Новая группа тканевых препаратов – экстрактов, получаемых из различных органов животных (тималин из тимуса, эпителиамин из эпифиза), так называемые пептидные регуляторы.

Другие ученые полагают, что старение вызывается генетическими повреждениями. Они возникают под действием электромагнитных излучений (ультрафиолета, гамма-радиация), альфа-радиация (внешние факторы) и в результате жизнедеятельности самого организма (внутренние факторы). Это происходит под действием непрерывных атак активных химических веществ, известных под названием свободных радикалов. Они содержат гидроксильную группу (ОН) и атомарный кислород (О), которые уничтожают многие вещества, окисляя их. Часто свободные радикалы атакуют ДНК, которая хранит всю информацию, позволяющую человеческому организму существовать. Нарушение генетического кода делает клетку бесполезной для организма, а в худшем случае превратит ее в клетку-бродягу, которая может стать началом раковой опухоли. В процессе эволюции живых организмов выработались механизмы защиты от повреждающих факторов. Подавляющее число свободных радикалов нейтрализуется «молекулами антистарения» еще до того, как успеют повредить те или иные комплексы. Вещества, которые осуществляют защиту организма от воздействия свободных радикалов, называют антиоксидантами. К ним относятся некоторые ферменты, провитамин А, витамины Е и С, микроэлементы. Пептидные биорегуляторы замедляют процесс старения. По данным ряда ученых-геронтологов они способны нормализовать развивающиеся по мере естественного старения гормонально-метаболические и иммунологические сдвиги. Современная наука предполагает, что уже в ближайшее время широкое практическое использование подобных средств позволит продлевать жизнь в среднем на 15 лет. Для специалистов, работающих с пожилыми и старыми людьми, чрезвычайно существенно, что применение геропротекторов способствует удлинению периода активной жизни, свободной от заболеваний и инвалидности.

Человеческий организм как совершенный механизм рассчитан на длительную жизнеспособность и продолжительность жизни, что во многом определяется тем, как человек сам заботится о своем здоровье, так как именно здоровье является главной основой долголетия и активной творческой жизни.

Продолжительность жизни и здоровья на 50% зависит от образа жизни, который человек создает себе сам, на 20% от наследственно обусловленных биологических факторов, еще на 20% от внешних экологических факторов и лишь на 10% от усилий медицины. Медицина не может гарантировать человеку сохранение абсолютного здоровья и долголетия, если у него нет установки на самосохранительное поведение и желание как можно дольше быть здоровым и трудоспособным. Здоровый образ жизни – определяющий фактор здоровья и долголетия, требует от человека определенных усилий, а большинство людей пренебрегает его правилами. По определению академика Н.М.Амосова, «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя». Соблюдение основ здорового образа жизни особенно большое значение имеет для мужчин, так как разница в продолжительности жизни мужчин и женщин, обусловленная биологическими причинами, составляет лишь 2года, а влияние неправильного образа жизни так велико, что эта разница достигает 14лет. Здоровый образ жизни как система складывается из трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций.

- 2 -

Культура питания и профилактика старения.

Нерациональное питание – один из важнейших факторов риска преждевременного старения. Большинство людей, в том числе пожилых, питаются неправильно. Питание должно быть разнообразным, умеренным и соответствовать возрастным потребностям и энергозатратам. В пожилом возрасте, когда энергозатраты ограничены, калорийность пищи в среднем для женщин должна составлять 1900-2000 ккал, для мужчин 2200-3000 ккал. Избыточную массу тела, оценку состояния питания и веса можно определять с помощью индекса Кетле, равному отношению веса (в килограммах) к росту (в метрах), возведенному в квадрат: Индекс Кетле = вес (кг)/ рост (м²). Избыточной массой тела считается, если индекс Кетле более 27, низкая масса при индексе менее 22. Индекс от 22 до 27 является нормальным показателем массы тела.

Поскольку с возрастом происходит снижение обмена веществ, необходимо умеренность в питании и низкая калорийность пищи. Суточная норма белков – 80-100 г, жиров – 70-80 г, углеводов 300-400 г.

Источником растительного белка является хлеб, особенно ржаной, так как он более полноценен по составу аминокислот и является источником витаминов группы В, минеральных веществ и клетчатки. После 60 лет следует больше употреблять молочных продуктов, рыбы, морепродуктов. Целесообразно ограничить углеводы, в первую очередь, за счет сахара и сладостей. Как источники углеводов предпочтительны продукты, богатые крахмалом и пищевыми волокнами: хлеб из муки грубого помола и отрубей, крупа из цельного зерна, овощи, фрукты, ягоды. Витамины С, Р, группы В, А,Е и другие являются стимуляторами и регуляторами окислительных процессов, что очень важно для организма

старых людей. Курсы профилактического лечения поливитаминными препаратами следует назначать при недостатке свежих овощей и фруктов, для профилактики преждевременного старения (декамевит, ундевит, квадевит).

Фрукты и ягоды. Употребление яблок и яблочного сока защищает клетки головного мозга от повреждений и предотвращает потерю памяти в пожилом возрасте. Благотворное действие яблочного сока основано на повышенном содержании в нем антиоксидантов. Пожилым людям особенно полезно клюква и черника. Клюква богата витамином С, обладает ярко выраженным антиоксидантным действием, тормозит процессы старения, к тому же благоприятно воздействует на сосуды и сердце. Черника благоприятно воздействует на глаза человека, улучшая остроту зрения. Профилактика преждевременного старения. Противостоять быстрому старению можно с помощью антиоксидантов, которые обнаружены в зерновых продуктах, овощах и фруктах, особенно содержащих витамины С и Е. Для обеспечения организма ежедневной нормой антиоксидантов необходимо съедать не менее 6-8 разных овощей и фруктов. Больше всего антиоксидантов содержится в моркови, свекле, помидорах, черной смородине, шиповнике, клубнике, капусте, салате, чернике.

Профилактика атеросклероза. Для профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний следует: чаще употреблять рыбу жирных сортов (скумбрия, палтус, треска, камбала, окунь, лососевые); ограничить потребление сливочного масла, маргарина; употреблять горох, фасоль, морковь, цветную капусту, яблоки, бананы, виноград, персики.

Профилактика старения головного мозга. Сохранять мозг здоровым позволяют продукты, содержащие антиоксиданты. Ими богаты перец, апельсины, морковь, шпинат, абрикосы, брокколи. Полезные для мозга вещества имеются также в кунжуте, семенах подсолнечника и тыквы, грецких орехах и кукурузе. Рацион также должен быть богат витамином В, содержащемся в хлебе грубого помола, молоке, йогурте, бананах и морепродуктах. В заключении следует подчеркнуть, что взаимосвязь питания с проблемами старения и увеличения продолжительности жизни далеко неоднозначна.

Долголетие – социально-биологическое явление, жизнь человека до высоких возрастных рубежей. В геронтологии выделяют высший уровень долголетия – долгожительство: 90 лет и выше. Низкое содержание холестерина крови считается одним из показателей предрасположения к долголетию. Другой прогностический признак долголетия – возраст начала разрушения зубов; у лиц с семейным долголетием отмечается более позднее, после 60-90 лет начало их разрушения.

Долголетие обусловлено генетическими факторами. Но также известно, что сочетание благоприятных факторов способствует долголетию и даже несколько сглаживает значение наследственных основ.

Тенденция долгожительства иногда объясняется тем, что в горном воздухе много отрицательно заряженных «аэроионов», сдерживающих

старение клеток, особенно при рациональном образе жизни. Традиционное питание также является очень важной слагаемой долголетия. У абхазов и многих других долгожительских групп основу питания составляют фрукты, ягоды, орехи, мед, овощи. К благоприятным особенностям питания долгожителей Кавказа геронтологи относят низкое содержание сахара, соли, мяса и мясопродуктов.

Трудовой фактор. Типично ранее начало и позднее окончание трудовой деятельности долгожителей. По материалам, собранным в Абхазии, почти все долгожители продолжали работать, их трудовой стаж нередко превышал 60 лет.

Психологический климат. Старикам-долгожителям обеспечивался особый психологический климат, высокое уважение. Они живут чаще всего с детьми, дружными семьями в хороших жилищно-бытовых условиях.

Репозиторий ВУ