

Wstęp

Proces starzenia się wciąż wymyka się naukowym wyjaśnieniom. Jest trudno wytłumaczalny, podobnie jak zjawiska życia i śmierci, nierozzerwalnie związane ze starością prowadzącą od jednego do drugiego. Być może nie ma nawet wyraźnej woli, aby ją zrozumieć, bo choć każdy chciałby osiągnąć właściwe dojrzałemu wiekowi przymioty, jak choćby mądrość, to nikt nie chciałby się starzeć. O ile bowiem starzenie się w wymiarze demograficznym przemawia w postaci nieubłaganych statystyk, starzenie się jednostkowe, odzwierciedlające rzeczywistość każdego indywidualnego człowieka w okresie jego starości, nie budzi większego zainteresowania, a raczej lęk. Dzieje się tak, pomimo że jak nie można uciec od problemów będących pochodną starzenia się całego społeczeństwa, tak nie da się uniknąć konfrontacji z własnym przemijaniem.

Postępujące starzenie się polskiej i światowej populacji, związane z narastaniem konkretnych problemów w kwestii zdrowia, opieki, czasu wolnego, aktywności zawodowej, edukacyjnej czy finansowych obciążeń, pobudza jednak do podjęcia tematu indywidualnego i demograficznego starzenia się. Należy podkreślić, że jak ogromnym i wciąż nasilającym się zjawiskiem obecnie mamy do czynienia. Obserwowany od kilkudziesięciu lat proces starzenia się społeczeństw (określany jako wzrost odsetka ludzi starych w ogólnej liczbie ludności¹) postępuje w konsekwencji rozwoju medycyny i systematycznej poprawy warunków bytowych, co doprowadziło z jednej strony do wydłużenia życia ludzkiego, a z drugiej, paradoksalnie, do spadku rodności.

Wskutek wydłużania się przeciętnej długości trwania życia powszechne staje się dożywanie okresu starości, co jest zjawiskiem unikatowym w skali historycznej. Dla przykładu – wśród ludzi pierwotnych średnia długość życia

¹ E. Rosset, *Starzenie się społeczeństw – problem demograficzny XX wieku*, w: *Problemy ludzi starych w Polsce*, red. B. Fruboos, Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 1974, s. 9–50.

wynosiła około 20 lat, w czasach starożytnego Rzymu naszej ery – około 23 lata, w XVI wieku – około 30 lat, w XIX wieku – sięgała już 47 lat². W Polsce w roku 2017 średnia długość życia mężczyzn wynosiła 74 lat, kobiet 82 lata³. Współczesne przemiany w strukturze wieku polskiego społeczeństwa dokonują się również za sprawą niskiej rozrodczości. Spadek rodności poniżej 2,1 dziecka przypadającego na kobietę nie gwarantuje prostej zastępowalności pokoleń, wskutek czego pojawia się nadwyżka liczby zgonów nad liczbą urodzeń, tzn. dochodzi do sytuacji, kiedy więcej ludzi umiera aniżeli rodzi się, a społeczeństwo, w sensie ilościowym, ulega skurczeniu.

W efekcie tychże zmian gwałtownie wzrasta liczebność osób starszych w społeczeństwie. W skali światowej – liczba osób w wieku 60+ podwyższy się z 605 milionów w 2000 roku do 1,2 miliarda w roku 2025, by w 2050 roku osiągnąć liczbę 1,9 miliarda⁴. Również Europa starzeje się wyjątkowo szybko i w krótkim czasie ma szansę stać się prawdziwie starym kontynentem – populacja senioralna w Unii Europejskiej wzrośnie z 16% w 2004 roku do 30% w roku 2050⁵. Dla Polski prognozy także nie są optymistyczne – według szacunków Eurostatu w 2060 roku mediana wieku ludności Polski przekroczy 54 lata, co oznacza, że połowa polskiego społeczeństwa będzie w wieku co najmniej 54 lat⁶. W 2060 roku odsetek polskich obywateli w wieku 65+ wyniesie aż 35%, dla samych osób w wieku 80+ – 12%⁷. Proces starzenia się społeczeństwa polskiego dodatkowo dynamizowany jest przez zjawisko emigracji młodych ludzi. W efekcie po raz pierwszy w historii składa się ono w tak znaczącej proporcji z osób starszych, w tym z osób długowiecznych.

² A.A. Zych, *Słownik gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001.

³ Główny Urząd Statystyczny, *Rocznik Demograficzny 2018*, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2018.

⁴ A. Davies, *Ageing and health in the 21st century: An overview*, w: *Ageing and health: A global challenge for the 21st century*, Proceedings of a WHO symposium, Kobe, Japan, 10–13 November 1998, World Health Organization, Geneva 1999.

⁵ European Commission ed., *The social situation in the European Union 2005–2006. The balance between Generations in an Ageing Europe*, European Commission 2007, http://ec.europa.eu/employment_social/social_situation/docs/ssr2005_2006_en.pdf (dostęp: 20.10.2018).

⁶ P. Błędowski, *Polityka wobec osób starych – cele i zasady*, „Studia BAS” 2012, nr 2(30), s. 201–216.

⁷ Eurostat, *Population projections 2010–2060*, „Eurostat Newsrelease” 2011, 80, 8 June, <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/5039334/3-08062011-BP-EN.PDF/fad284a6-74eb-4eb6-9e6c-f29331b875f0> (dostęp: 20.10.2018).

Komisja Europejska uznała starzenie się społeczeństw za jedną z najważniejszych kwestii politycznych w XXI wieku. Prowadzi ono bowiem do przeobrażeń w skali światowej, krajowej, rodzinnej i jednostkowej, zwłaszcza obecnie, kiedy „srebrne tsunami” przybiera na sile. Pojawiają się problemy w sferze międzypokoleniowych kontaktów, zapotrzebowania na usługi z obszaru ochrony zdrowia, pomocy społecznej (usługi opiekuńcze), polityki socjalnej (zabezpieczenie emerytalne), w dużej mierze wynikające z utraty z wiekiem zdolności do samodzielnego funkcjonowania. Zachowanie sprawności funkcjonalnej w okresie starości leży w interesie pacjentów, ich rodzin i społeczeństwa, obciążonych obowiązkiem świadczenia nieformalnej i formalnej pomocy, jak również całego państwa ponoszącego koszty leczenia, rehabilitacji i opieki nad zaawansowanymi wiekiem pacjentami. Sprawą podstawową staje się zachowanie w okresie starości samodzielności życiowej i podtrzymywanie funkcjonalnej sprawności starzejących się pokoleń, leżąca w centrum zainteresowania obecnej polityki społecznej – prowadzonej wobec ludzi w wieku późnej dorosłości.

Doceniając wysiłki medycyny w kwestii wydłużania ludzkiego życia, należy podkreślić, że obecna sytuacja demograficzna wymaga zwrócenia uwagi na jakość życia seniorów, dla których sprawność codziennego funkcjonowania ma podstawowe znaczenie. Najczęściej pacjent zgłasza się do lekarza właśnie wtedy, kiedy odczuwane problemy zdrowotne zaczynają mu doskwierać w codziennym życiu. Niektórych do leczenia nie przekonują nawet złe wyniki badań, o ile wciąż dobrze się czują i funkcjonują w granicach subiektywnie pojętej normy. Kłopotem staje się nie tyle sama choroba, co dolegliwości z nią związane. Wynik leczenia mierzony w kategoriach poprawy sprawności codziennego funkcjonowania, a nie tylko parametrów medycznych, ma dla pacjenta podstawowe znaczenie. Niniejsza publikacja ma na celu uwzględnienie właśnie tej perspektywy pacjenta i uznanie sprawności funkcjonowania za podstawowe kryterium podejmowanych działań w obszarze usług medycznych, rehabilitacyjnych i opiekuńczych. Podejście to zgodne jest z wytycznymi amerykańskiego Instytutu Medycyny, według którego celem działań medycznych ma być poprawa zdrowia i funkcjonowania pacjenta, co stanowi wyraz uznania w praktyce medycznej koncepcji tzw. „zdrowia funkcjonalnego”, opracowanej przez Sidneya Katza i jego współpracowników.

Aby w pełni zrozumieć proces starzenia się jednostkowego, należy rozpatrywać go w szerszej psychospołecznej i funkcjonalnej perspektywie, daleko wykraczającej poza sferę życia biologicznego. Starzenie się bowiem nie doty-

czy wyłącznie ciała, ale dotyka całości psycho-fizyczno-społecznego funkcjonowania człowieka. Pora zrezygnować z podejścia medykalizującego życie człowieka starego, którego codzienność nie sprowadza się przecież tylko do chorowania, choć tak często kontakty z nim ograniczają się jedynie do zainteresowania stanem zdrowia. Warto zwrócić uwagę, że pojedynczy problem, z którym boryka się osoba starsza, pojawia się w szerokim kontekście całościowych zmian postępujących z wiekiem, a sprawność funkcjonalna stanowi ich wypadkową. Poznanie etiologii zaburzeń sprawności codziennego funkcjonowania człowieka jest zadaniem trudnym i złożonym, wymagającym interdyscyplinarnej wiedzy, jest jednak niezbędne dla planowania i realizacji skutecznych działań prewencyjnych i interwencyjnych. Holistyczna znajomość podstaw funkcjonowania seniorów może prowadzić do zwiększenia efektywności działań podejmowanych w tej populacji i rzeczywistego wpływu na poprawę jakości ich życia.

Niniejsza publikacja jest próbą spojrzenia na życie osób starszych w jego wymiarze bio-psycho-społecznym, w kontekście zmieniających się z wiekiem możliwości funkcjonalnych. Podkreśla znaczenie jakości życia seniorów, której podstawowym komponentem jest zdolność do wykonywania codziennych czynności, związana z zachowaniem osobistej samodzielności i życiowej autonomii. Łączy w spójną całość dotychczasową interdyscyplinarną wiedzę na temat specyfiki funkcjonowania człowieka w okresie późnej dorosłości. W niniejszym opracowaniu koncepcję sprawności funkcjonalnej rozpatrywano w powiązaniu z dokonującymi się z wiekiem wysoko zindywidualizowanymi zmianami w zakresie życia biologicznego, psychologicznego i społecznego, przebiegającymi w nurcie starzenia naturalnego i patologicznego. Analizą zagadnienia objęto, w świetle teoretycznych koncepcji funkcjonowania człowieka i starzenia się, naturalne bio-psycho-społeczne zmiany zachodzące w okresie starości i decydujące o specyfice funkcjonowania osób w starszym wieku oraz zmiany patologiczne, prowadzące do wyraźnego zaburzenia zdolności codziennego funkcjonowania, czyli do niepełnosprawności w starszym wieku. Okres starości stereotypowo postrzegany jest jako nieuchronnie związany z chorobą i niepełnosprawnością. W niniejszej publikacji dokonano wyraźnego podziału na naturalne i patologiczne zmiany postępujące z wiekiem, podkreślając, że choroba i niepełnosprawność nie są naturalną i nieodłączną konsekwencją starości, a stanami patologicznymi, poddającymi się prewencji, leczeniu i rehabilitacji.

Prezentowana publikacja, której oś tematyczną stanowi funkcjonowanie osób w starszym wieku, składa się z sześciu rozdziałów. W rozdziale

pierwszym przybliżono funkcjonowanie w starszym wieku w świetle teorii gerontologicznych, skupiając się na jego aspekcie biologicznym, społecznym, funkcjonalnym i jednostkowym. W kolejnych dwóch rozdziałach omówiono naturalne i patologiczne zmiany postępujące z wiekiem. W rozdziale drugim opisano naturalne zmiany zachodzące w obrębie funkcji fizycznych (zmiany zewnętrzne związane z wiekiem i zmiany układowe) i psychicznych (w zakresie: inteligencji, pamięci, osobowości, emocji, duchowości i mądrości). Kolejny rozdział poświęcono określeniu zmian patologicznych zachodzących z wiekiem w zakresie funkcji fizycznych i psychicznych. Skupiono się tu na omówieniu wielkich problemów geriatrycznych wpływających na obniżenie sprawności funkcjonalnej w starszym wieku, tj.: zaburzeń poruszania się, depresji, otępienia, zaburzeń wzroku i słuchu, chorób układu sercowo-naczyniowego oraz nietrzymania moczu. Funkcjonowanie społeczne w starszym wieku stanowiło temat rozdziału czwartego, rozwiniętego w zakresie: relacji społecznych, pracy, emerytury, czasu wolnego i wsparcia społecznego seniorów. Rozdział piąty poświęcono omówieniu zagadnienia sprawności i niesprawności funkcjonalnej charakterystycznej dla okresu późnej dorosłości. Przybliżono podstawy teoretyczne powyższych pojęć, skutki niepełnosprawności senioralnej oraz możliwości usprawniania zaburzeń funkcjonalnych w tym wieku. W ostatnim rozdziale podjęto kwestię przystosowania do starości w kontekście idei pomyślnego i aktywnego starzenia.

Pozycję opracowano na podstawie bogatego materiału źródłowego, którego znaczącą część stanowią publikacje anglojęzyczne, jak również publikacje polskie. W zamierzeniu rozbudowana bibliografia służyć miała solidnemu udokumentowaniu przytaczanych faktów, co uznano za konieczne w przypadku podjęcia tematu szeroko pojętego funkcjonowania w okresie starości, tak często podlegającej zniekształcającej sile stereotypów.

Publikacja może zostać wykorzystana jako interdyscyplinarny materiał dydaktyczny, znajdujący zastosowanie np. w zajęciach z: gerontologii społecznej, geriatry, edukacji osób starszych, pedagogice specjalnej starszego wieku, rehabilitacji, psychologii, doradztwa zawodowego osób w wieku 50+, pracy socjalnej czy w innych dziedzinach mających do czynienia z człowiekiem w zaawansowanym wieku i zainteresowanych funkcjonalnym wymiarem jego życia. Stanowi również kompendium wiedzy dla specjalistów aktualnie pracujących z seniorami. Zazwyczaj w pracy z osobami starszymi brakuje fachowej wiedzy z dziedziny niepełnosprawności, z drugiej strony personelowi specjalizującemu się w pracy z osobami niepełnosprawnymi często brak kompetencji z zakresu starzenia się i starości. W publikacji zawarto infor-

macje cenne zarówno dla specjalistów pracujących z osobami starszymi, jak również z osobami niepełnosprawnymi. Oczywiście dedykowana jest ona także coraz częściej poszukiwanym na „srebrnym rynku usług” fachowcom z dziedziny niepełnosprawności w starszym wieku. Pozostaje mieć nadzieję, że będzie również inspiracją do podjęcia kolejnych naukowych badań w prezentowanym temacie i działań na niwie praktyki.

Niniejsza pozycja, ujmując w sposób całościowy zagadnienie funkcjonowania osób w starszym wieku, skierowana jest zatem do szerokiego grona odbiorców, również do samych osób starszych i osób starzejących się, zainteresowanych naukowym ujęciem kwestii sprawności funkcjonalnej właściwej dla tego okresu życia. Starość nie reprezentuje bowiem wyłącznie tego, co minione, wskazuje raczej na przyszłość zmierzającym ku niej młodszym pokoleniom. Wiedza dotycząca starości potrzebna jest zatem wszystkim ludziom, którzy bez wyjątku podlegają procesowi starzenia się.

Przy okazji wydania tej szczególnej dla mnie książki, która powstawała przez szereg lat i towarzyszyła znaczącym wydarzeniom mojego życia i mojej rodziny, pragnę złożyć szczególne podziękowania:

- Mojej Babci za to, że pokazała mi, jak pięknie się starzeć;
- Mojej Mamie, która wskazywała, jak prawdziwie kochać;
- Moim Dzieciom, które uczą mnie, jak dobrze żyć;
- Mojemu Mężowi, z którym wszystko staje się możliwe.