

altenpflege.de Edition

Kratki priručnici za obrazovanje u medicinskoj njezi - fokus na njegu starijih osoba

Theo Ahrens

## Psihološka osnovna znanja za njegu starijih osoba

presented by

**YES**  
**ARCH**  
**ITEC**  
**TURE.**

# Bibliografski podaci

Theo Ahrens – Kratka biografija

Theo Ahrens, rođen 1979. u blizini Münchena, učitelj je za zdravstvena zanimanja i angažirani pedagoški radnik u njezi. Nakon dobrovoljne socijalne godine u bolnici, završio je obrazovanje za medicinskog tehničara i stekao vrijedno radno iskustvo na odjelu intenzivne njege. Vođen željom za prenošenjem znanja, studirao je pedagogiju u njezi i 2009. godine počeo raditi kao učitelj u stručnom učilištu u Münchenu. Theo je poznat po svojoj praktičnoj i empatičnoj nastavi kojom buduće medicinske radnike priprema za njihov zahtjevan posao. Privatno živi sa suprugom i dvoje djece u Berlinu i volonterski se angažira za bolje uvjete u obrazovanju medicinskih radnika.

Ova kratka učbenica formulirana je iz planova njegovih predavanja uz pomoć umjetne inteligencije. Prijevod je obavljen automatski.

Izdavač: altenpflege.de Cijena DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr Autorska prava 2024 altenpflege.de

Primjedbe i prijedloge poboljšanja molimo poslati na [team@altenpflege.de](mailto:team@altenpflege.de).

1/1-2412181527

## Sadržaj

|      |                                                                                        |    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1    | Uvod . . . .                                                                           | 4  |
| 1.1  | Ciljevi ovog kratkog udžbenika . . . .                                                 | 4  |
| 1.2  | Značaj psiholoških osnova u skrbi za starije osobe . . . .                             | 4  |
| 1.3  | Uloga njegovatelja u radu s psihološkim aspektima njege . . . .                        | 5  |
| 2    | Osnove psihologije . . . .                                                             | 6  |
| 2.1  | Značenje psihologije u njezi . . . .                                                   | 6  |
| 2.2  | Zadaci i područja psihologije . . . .                                                  | 6  |
| 2.3  | Razlike između svakodnevne psihologije i znanstvene psihologije . . . .                | 7  |
| 2.4  | Relevancija psiholoških osnova za praksu njege . . . .                                 | 8  |
| 3    | Razvojna psihologija u starijoj dobi . . . .                                           | 9  |
| 3.1  | Razvojna psihologija i njezin značaj u skrbi za starije osobe . . . .                  | 9  |
| 3.2  | Psihološki razvoj u starijoj dobi . . . .                                              | 9  |
| 3.3  | Promjene u percepciji, kogniciji i pamćenju kod starijih osoba . . . .                 | 10 |
| 3.4  | Razvojni zadaci u starosti . . . .                                                     | 11 |
| 4    | Psihičke osnovne potrebe u starosti . . . .                                            | 12 |
| 4.1  | Osnovne potrebe . . . .                                                                | 12 |
| 4.2  | Značaj zadovoljenja potreba za psihičko zdravlje u starijoj dobi . . . .               | 12 |
| 4.3  | Uloga njegovatelja u podršci osnovnim potrebama . . . .                                | 13 |
| 4.4  | Načini za poticanje dobrobiti i zadovoljstva kod starijih osoba . . . .                | 14 |
| 5    | Emocije i njihovo značenje u njezi . . . .                                             | 15 |
| 5.1  | Definicija emocija . . . .                                                             | 15 |
| 5.2  | Emocionalne promjene u starosti . . . .                                                | 15 |
| 5.3  | Utjecaj emocija na odnos u njezi . . . .                                               | 16 |
| 5.4  | Postupanje s emocionalnim reakcijama . . . .                                           | 17 |
| 6    | Kognicija i pamćenje u starosti . . . .                                                | 18 |
| 6.1  | Vrste pamćenja . . . .                                                                 | 18 |
| 6.2  | Promjene kognitivnih sposobnosti u starijoj dobi . . . .                               | 18 |
| 6.3  | Razlike između normalnog smanjenja pamćenja uzrokovano starenjem i demencije . . . .   | 19 |
| 6.4  | Poticanje kognitivnih sposobnosti kod starijih osoba . . . .                           | 20 |
| 7    | Psihički poremećaji i bolesti u starosti . . . .                                       | 21 |
| 7.1  | Depresija u starijoj dobi . . . .                                                      | 21 |
| 7.2  | Anksiozni poremećaji u starijoj dobi . . . .                                           | 21 |
| 7.3  | Demenz . . . .                                                                         | 22 |
| 7.4  | Psihotični poremećaji . . . .                                                          | 23 |
| 7.5  | Burnout i sindromi preopterećenja kod njegovatelja . . . .                             | 24 |
| 8    | Komunikacija s osobama s psihičkim promjenama . . . .                                  | 25 |
| 8.1  | Posebosti komunikacije s osobama s demencijom . . . .                                  | 25 |
| 8.2  | Validacija kao metoda komunikacije s dezorijentiranim osobama . . . .                  | 26 |
| 8.3  | Empatični razgovori s osobama s psihičkim poremećajima . . . .                         | 27 |
| 8.4  | Tehnike aktivnog slušanja i empatične komunikacije . . . .                             | 28 |
| 9    | Ponašanja i reakcije starijih osoba . . . .                                            | 29 |
| 9.1  | Izazovno ponašanje . . . .                                                             | 29 |
| 9.2  | Uzroci i okidači izazovnog ponašanja . . . .                                           | 29 |
| 9.3  | Postupanje s izazovnim ponašanjem . . . .                                              | 30 |
| 9.4  | Praktične intervencije za upravljanje ponašanjem . . . .                               | 31 |
| 10   | Motivacija i aktivacija u skrbi za starije osobe . . . .                               | 33 |
| 10.1 | Motivacija i aktivacija . . . .                                                        | 33 |
| 10.2 | Teorije motivacije . . . .                                                             | 33 |
| 10.3 | Značenje motivacije za svakodnevni rad u njezi starijih osoba . . . .                  | 34 |
| 10.4 | Tehnike za poticanje motivacije stanovnika . . . .                                     | 34 |
| 11   | Samopoimanje i identitet u starosti . . . .                                            | 36 |
| 11.1 | Samopojam i identitet . . . .                                                          | 36 |
| 11.2 | Promjena identiteta u starosti . . . .                                                 | 36 |
| 11.3 | Slika o sebi i samopoštovanje starijih osoba . . . .                                   | 37 |
| 11.4 | Podrška pronalaženju identiteta i samoodređenju u svakodnevnoj njezi . . . .           | 38 |
| 12   | Stres i strategije suočavanja u njezi . . . .                                          | 39 |
| 12.1 | Stres i stresori . . . .                                                               | 39 |
| 12.2 | Tehnike suočavanja sa stresom . . . .                                                  | 39 |
| 12.3 | Važnost samopomoći za njegovatelje . . . .                                             | 40 |
| 12.4 | Poticanje otpornosti kod stanovnika i njegovatelja . . . .                             | 41 |
| 13   | Etički i pravni aspekti psihološke njege . . . .                                       | 42 |
| 13.1 | Samoodređenje i autonomija stanara . . . .                                             | 42 |
| 13.2 | Zaštita psihičke cjelovitosti stanovnika . . . .                                       | 43 |
| 13.3 | Odgovornost njegovatelja u suočavanju s psihološkim opterećenjima . . . .              | 44 |
| 13.4 | Pravne osnove psihološke skrbi . . . .                                                 | 45 |
| 14   | Psihološki testovi i postupci u skrbi za starije osobe . . . .                         | 46 |
| 14.1 | Testovi za procjenu kognitivnih sposobnosti . . . .                                    | 46 |
| 14.2 | Testovi za procjenu emocionalnog stanja . . . .                                        | 46 |
| 14.3 | Značaj psiholoških testova za praksu u njezi . . . .                                   | 47 |
| 14.4 | Upute za provođenje i tumačenje testova . . . .                                        | 47 |
| 15   | Samorefleksija i psihološke kompetencije njegovatelja u skrbi za starije osobe . . . . | 49 |
| 15.1 | Samorefleksija kao važan dio njegovateljskog rada . . . .                              | 49 |
| 15.2 | Refleksija emocija i postupaka u svakodnevnici njege . . . .                           | 50 |
| 15.3 | Samopomoć i upravljanje stresom za njegovatelje . . . .                                | 50 |
| 15.4 | Supervizija i kolegijalno savjetovanje kao mogućnost podrške . . . .                   | 51 |
| 16   | Interdisciplinarna suradnja s psiholozima i terapeutima . . . .                        | 53 |
| 16.1 | Suradnja s psiholozima, terapeutima i liječnicima . . . .                              | 53 |
| 16.2 | Komunikacija i izvještavanje u interdisciplinarnom timu . . . .                        | 53 |
| 16.3 | Raspodjela uloga između njegovatelja i psihologa/terapeuta . . . .                     | 54 |
| 16.4 | Sudjelovanje njegovatelja u psihološkoj skrbi stanara . . . .                          | 55 |
| 17   | Primjeri slučajeva i primjena u praksi . . . .                                         | 56 |
| 17.1 | Studijski slučaj: Postupanje s depresijom kod štićenika . . . .                        | 56 |
| 17.2 | Studijski slučaj: Komunikacija s korisnicima s demencijom . . . .                      | 57 |
| 17.3 | Studijski slučaj: Postupanje s izazovnim ponašanjem . . . .                            | 58 |
| 17.4 | Refleksija odluka o njezi za psihološku podršku . . . .                                | 59 |

# 1 Uvod

## 1.1 Ciljevi ovog kratkog udžbenika

Das Kurzlehrbuch vermittelt umfassende Kenntnisse der psychologischen Grundlagen in der Altenpflege

Kratki udžbenik pruža sveobuhvatna znanja o psihološkim temeljima u njezi starijih osoba. Nudi teorijske i praktične pristupe kako bi se jačale sposobnosti njegovatelja u radu sa starijim osobama. Cilj je produbiti razumijevanje psihičkih procesa u starosti i pokazati njihovu važnost za praksu njege. Sadržaji pomažu njegovateljima da bolje razumiju potrebe i ponašanje starijih osoba i primjereno reagiraju. Također, naglašava se važnost vlastitog psihičkog zdravlja njegovatelja.

Teme obuhvaćaju temeljne psihološke teorije i njihovu primjenu u skrbi za starije osobe, razvoj i promjene u starijoj dobi, kao i značenje psihičkih temeljnih potreba. Udžbenik je usmjeren na proširenje kompetencija u radu s emocijama i psihičkim poremećajima. Praktični primjeri iz svakodnevnice potiču primjenu naučenog u svakodnevnom radu.

Daljnji fokus je na komunikaciji s osobama koje doživljavaju psihičke promjene. Knjiga nudi tehnike i metode za primjereno suočavanje s izazovnim ponašanjima. Osim toga, istaknut je interdisciplinarni pristup u suradnji s psiholozima i terapeutima kako bi se osigurala cjelovita skrb korisnika.

Na kraju, čitatelji bi trebali biti osposobljeni za reflektiranu i kompetentnu njegu koja odgovara psihičkim i emocionalnim potrebama starijih osoba.

## 1.2 Značaj psiholoških osnova u skrbi za starije osobe

U gerijatrijskoj skrbi psihološki temelji su ključni za primjereno zadovoljenje složenih potreba starijih osoba. Ovi temelji omogućuju zdravstvenim radnicima da tumače ponašanja i planiraju individualne intervencije u njezi. Duboko razumijevanje psihičkih procesa u starosti potiče učinkovitu komunikaciju i empatično djelovanje. Osim toga, psihološko znanje pridonosi boljem suočavanju s izazovima u skrbi.

Starije osobe često se suočavaju s psihičkim i emocionalnim izazovima koji utječu na skrb. To uključuje prilagodbu na tjelesne promjene, osjećaje gubitka i usamljenosti te suočavanje s kroničnim bolestima. Psihološki temelji pomažu prepoznati te procese i razviti prilagođene strategije skrbi.

Dodatni aspekt je jačanje emocionalne stabilnosti zdravstvenih radnika. Svakodnevnica u njezi često je obilježena stresnim i opterećujućim situacijama koje zahtijevaju psihološke kompetencije kako bi se očuvalo vlastito blagostanje. Sposobnost za samorefleksiju i upravljanje stresom je esencijalna za trajno osiguranje visoke kvalitete skrbi.

Također, psihološko znanje je od vitalnog značaja u podršci interdisciplinarnе suradnje. Omogućuju učinkovitu komunikaciju s drugim stručnjacima i promiču cjelovitu skrb za korisnike. Razmjena informacija i zapažanja može značajno poboljšati liječenje i skrb starijih osoba.

Sve u svemu, psihološki temelji su neophodni za praktičnu i dostojanstvenu gerijatrijsku skrb koja stavlja kvalitetu života korisnika u središte i podržava zdravstvene radnike u njihovom svakodnevnom radu...

### 1.3 Uloga negovatelja u radu s psihološkim aspektima njege

Njegovatelji imaju središnju odgovornost u postupanju s psihološkim aspektima skrbi za starije osobe. Njihova uloga zahtijeva osim stručnih kompetencija i visoki stupanj empatije i osjetljivosti prema psihičkim potrebama starijih osoba. Njegovatelji moraju stvoriti siguran okvir u kojem stanovnici mogu steći povjerenje i otvoreno izraziti strahove ili brige.

Središnji zadatak negovatelja je prepoznavanje individualnih psiholoških potreba i njihova integracija u svakodnevnu praksu skrbi. To uključuje promatranje promjena u ponašanju i promjena raspoloženja kako bi se moglo rano intervenirati. Ta su opažanja ključna za razvoj odgovarajućih planova skrbi koji uzimaju u obzir emocionalno i psihičko stanje stanovnika.

Nadalje, negovatelji moraju biti sposobni primjerenеo reagirati na izazovna ponašanja. To zahtijeva poznavanje različitih strategija komunikacije i intervencije koje djeluju deeskalirajuće i potiču dobrobit stanovnika. Drugi aspekt odnosi se na poštovanje i poticanje autonomije starijih osoba, pri čemu njegovoatelji poštuju i podržavaju njihovu samoodređenost.

Bitna komponenta uloge negovatelja je i kontinuirana edukacija u području psihološke skrbi. Redovita razmjena s psiholozima i drugim stručnjacima od velike je važnosti. Ova interakcija omogućuje razvoj zajedničkih strategija za psihološku podršku i doprinosi poboljšanju kvalitete života stanovnika.

U zaključku, uloga negovatelja zahtijeva duboko razumijevanje psiholoških procesa u kontekstu starijih osoba, povezano sa sposobnošću pronalaženja individualnih i situacijski prilagođenih rješenja. To značajno doprinosi osiguravanju visoke kvalitete skrbi i stjecanju povjerenja stanovnika.

## 2 Osnove psihologije

### 2.1 Značenje psihologije u njezi

Psihologija je znanstveno proučavanje ponašanja i mentalnih procesa. U njezi se psihologija odnosi na razumijevanje i uzimanje u obzir psihičkih i emocionalnih aspekata osoba koje se njeguju. Obuhvaća percepciju, razmišljanje, osjećaje i ponašanje čovjeka.

Psihološko znanje u njezi omogućuje njegovateljima bolje razumijevanje potreba i reakcija štićenika. Primjena ovog znanja podržava promicanje dobrobiti, izgradnju učinkovite komunikacije i suočavanje s izazovnim ponašanjem. Psihologija također pomaže u tumačenju utjecaja bolesti na psihičko stanje starijih osoba i pružanje odgovarajuće podrške.

Nadalje, psihologija u njezi je značajna za razumijevanje vlastitih reakcija i emocija kao njegovatelja. Temeljito psihološko znanje podržava razvoj empatičnog odnosa sa štićenicima i doprinosi izbjegavanju nesporazuma i sukoba.

Integracija psiholoških osnova u praksu njega potiče svijest o važnosti kvalitete života i psihičkog zdravlja. To je posebno relevantno u pratnji starijih osoba, čije emocionalne i kognitivne potrebe mogu značajno varirati. Njegovatelj stoga nije odgovoran samo za tjelesnu, već i za psihičku pratnju i skrb o štićenicima.

### 2.2 Zadaci i područja psihologije

Die Psychologie umfasst viele Aufgaben und Teilgebiete, die für die Altenpflege von Bedeutung sind

Psihologija obuhvaća mnoge zadatke i područja koja su od značaja za skrb o starijima. Jedno od središnjih područja je klinička psihologija. Ona se bavi dijagnostikom, liječenjem i prevencijom psihičkih poremećaja. U skrbi za starije to se prvenstveno odnosi na depresije, anksioznost i demenciju. Njegovatelji imaju koristi od ovog znanja tako što mogu rano prepoznati psihičke promjene kod stanovnika i u suradnji s stručnjacima ciljano intervenirati.

Razvojna psihologija bavi se procesima promjena tijekom života. Ona je neophodna u skrbi za starije jer omogućuje razumijevanje psihološkog razvoja starijih osoba. Promjene u percepciji, kogniciji i emocijama u starijoj dobi su središnje. Njegovatelji koriste ovo znanje kako bi se primjereno posvetili individualnim razvojnim zadacima svojih štićenika.

Još jedno značajno područje je zdravstvena psihologija. Ona proučava kako biološki, psihološki i socijalni faktori utječu na zdravlje. Pomaže u promicanju zdravstvenog ponašanja i podršci u suočavanju s bolestima. U njezi to može uključivati upute za zdrav način života i podršku u prilagodbi na kronične bolesti.

Socijalna psihologija bavi se međuljudskim procesima i njihovim utjecajem na pojedinca. U skrbi za starije to je važno pri izgradnji odnosa s štićenicima i oblikovanju socijalnih interakcija. Znanja iz socijalne psihologije pomažu njegovateljima da razumiju procese u grupi i potiču podržavajuću strukturu zajednice.

Na kraju, treba spomenuti neuropsihološka istraživanja. Ona analiziraju povezanost između funkcija mozga i ponašanja. Njegovatelji koji poznaju neuropsihološka saznanja mogu ciljano pristupiti kognitivnim oštećenjima i prepoznati važnost rehabilitacije.

Ova područja psihologije nude širok spektar primjena za skrb o starijima i podržavaju njegovatelje u stručnoj skrbi za psihičke i emocionalne potrebe štićenika.

## 2.3 Razlike između svakodnevne psihologije i znanstvene psihologije

### Alltagspsychologie und wissenschaftliche Psychologie

Alltagspsychologie und wissenschaftliche Psychologie razlikuju se temeljno u svom pristupu i metodologiji. Alltagspsychologie se temelji na osobnim iskustvima, intuiciji i subjektivnim opažanjima. Često se primjenjuje intuitivno i oslanja se na društvene i kulturne norme te individualna iskustva. Primjeri su pretpostavke o ljudskom ponašanju koje proizlaze iz međuljudskih iskustava, poput općeg očekivanja da će ljudi prijateljski reagirati na ljubaznost.

Nasuprot tome, znanstvena psihologija je empirijska disciplina koja koristi sustavne istraživačke metode. Temelji se na objektivnom prikupljanju podataka, postavljanju hipoteza i korištenju kontroliranih eksperimenata za provjeru svojih pretpostavki. Znanstvena psihologija teži generaliziranim izjavama koje su podržane konkretnim dokazima i ponovljenim studijama. Cilj joj je dobiti pouzdana i valjana saznanja o ljudskom ponašanju i iskustvima.

Još jedna bitna razlika leži u metodologiji. Alltagspsychologie često koristi retrospektivne objašnjenja koja nisu provjerljiva. Nasuprot tome, znanstvena psihologija koristi kvantitativne i kvalitativne metode za testiranje hipoteza. To uključuje tehnike kao što su eksperimenti, ankete, opažanja i statističke analize.

Rezultati znanstvene psihologije su ponovljivi i mogu biti potvrđeni kroz procese recenzije. Alltagspsychološka shvaćanja su često promjenjiva i ne-univerzalna, što ograničava njihovu prenosivost. U gerijatrijskoj njezi primjena znanstvene psihologije je presudna kako bi se zadovoljile individualne potrebe stanovnika, promicalo njihovo mentalno zdravlje i podržalo blagostanje na temelju znanstvenih osnova.

## 2.4 Relevancija psiholoških osnova za praksu njega.

Psihološki temelji su esencijalni za učinkovitu praksu njega. Oni omogućuju duboko razumijevanje individualnih potreba i ponašanja stanovnika. Njegovatelji moraju uzeti u obzir ne samo tjelesne nego i psihičke aspekte kako bi osigurali cjelovitu skrb.

Temeljito psihološko znanje osposobljava njegovatelje da bolje prepoznaju emocionalna stanja stanovnika i odgovarajuće reagiraju. To je ključno za izgradnju povjerljivog odnosa i doprinosi poboljšanju kvalitete života. Psihološko znanje pomaže identificirati faktore stresa i psihičke opterećenja koja mogu narušiti zdravlje i dobrobit stanovnika.

Primjena psiholoških principa omogućuje njegovateljima razvoj individualnih planova njega prilagođenih specifičnim potrebama stanovnika. Oni uče kako se nositi s izazovnim ponašanjima i pokrenuti odgovarajuće intervencije kako bi razriješili konfliktne situacije.

Osim toga, psihološko znanje podržava njegovatelje u procjeni kognitivnih i emocionalnih promjena u starosti. Mogu rano prepoznati znakove demencije ili depresije i poduzeti odgovarajuće mjere. To potiče proaktivnu njegu i doprinosi poboljšanju mentalnog zdravlja stanovnika.

Relevantnost psiholoških temelja također se očituje u samorefleksiji njegovatelja. Bolje razumijevanje vlastitih emocionalnih reakcija poboljšava ne samo radnu klimu nego i učinkovitost u skrbi. Psihološko znanje potiče otpornost i nošenje sa stresom, što doprinosi prevenciji sagorijevanja na poslu.

Sveukupno, psihološki temelji su neophodni za kvalitetnu njegu starijih osoba. Oni nude alate za cjelovitu skrb o stanovnicima, potiču njihovu dobrobit i jačaju profesionalnu praksu njegovatelja.

## 3 Razvojna psihologija u starijoj dobi

### 3.1 Razvojna psihologija i njezin značaj u skrbi za starije osobe

Razvojna psihologija proučava promjene i stabilnosti u ljudskom ponašanju tijekom cijelog životnog vijeka. Analizira kako se osobe razvijaju u različitim životnim fazama i koji faktori utječu na taj proces. U kontekstu njege starijih osoba, to znači baviti se specifičnim psihološkim izazovima i potencijalima starijih ljudi.

Stariji ljudi ne doživljavaju samo fizičke, već i psihološke promjene. Promjene povezane s dobi u percepciji, kogniciji i emocionalnoj obradi igraju ključnu ulogu u svakodnevnoj skrbi. Razumijevanje razvojno-psiholoških procesa omogućuje njegovateljima da bolje prepoznaju individualne potrebe i izazove te ciljano odgovore na emocije i reakcije korisnika.

Razvojna psihologija nudi alate za razumijevanje kako stariji ljudi obrađuju životne događaje i koje mogućnosti razvoja postoje. Naglašava važnost socijalne interakcije i održavanja identiteta i autonomije. Znanje o tim procesima podržava njegovatelje u stvaranju poticajnih okruženja koja nude mogućnosti razvoja i poboljšavaju kvalitetu života u njezi. Ističe važnost shvaćanja njege kao dinamičnog procesa koji ne uključuje samo opadanje, već također potiče rast i prilagodljivost u starosti.

### 3.2 Psihološki razvoj u starijoj dobi

Stariji odrasli suočavaju se sa specifičnim psihološkim razvojnim procesima koji su oblikovani tjelesnim, kognitivnim i emocionalnim promjenama. Tijekom starenja potreba za pronalaženjem smisla, socijalnom integracijom i emocionalnom ravnotežom ostaje središnja. Ovi aspekti značajno utječu na psihičku dobrobit.

Važan dio psihološkog razvoja u starijoj dobi je prilagodba tjelesnom opadanju. Ova prilagodba zahtijeva suočavanje s promijenjenim sposobnostima i zdravstvenim ograničenjima. Uspješno suočavanje potiče otpornost i može dovesti do razvoja novih interesa ili prilagodbe životnih navika.

Kognitivno, starije osobe se često suočavaju s izazovima poput slabljenja memorijskih sposobnosti i usporenih misaonih procesa. Ipak, sposobnost za primjenu znanja, koja se temelji na širokom osobnom iskustvu, ostaje očuvana ili čak poboljšana. Takozvano "znanje mudrosti", karakterizirano pragmatičnom životnom kompetencijom i sposobnošću prosuđivanja, može se dodatno razviti s godinama.

Emocionalni razvoj obično se očituje kroz promijenjenu perspektivu na život i individualne životne ciljeve. Mnogi stariji ljudi razvijaju zreliju emocionalnu stabilnost. Više cijene pozitivne socijalne odnose i emocionalna iskustva, što se između ostalog može pripisati takozvanoj "teoriji socioemocionalne selektivnosti": Svjesno fokusiranje na visokokvalitetne socijalne interakcije radi maksimiziranja emocionalnog zadovoljstva.

Još jedan relevantan aspekt je refleksija o prošlosti te priprema na budućnost, posebno na konačnost života. Ovo suočavanje često potiče dublje samoprepoznavanje i potragu za smislom. Prilika za pozitivniju ocjenu životnih osvrta može poduprijeti osjećaj osobnog ispunjenja.

Skrb za starije osobe trebala bi prepoznati i poticati ove psihološke razvojne procese. Pružanje potpore i sigurnih socijalnih konteksta omogućava stanovnicima da se pozitivno razvijaju i dožive svoj život kao smislen, unatoč tjelesnim i kognitivnim ograničenjima.

### 3.3 Promjene u percepciji, kogniciji i pamćenju kod starijih osoba

U starijoj dobi mijenjaju se različiti senzorni i kognitivni procesi koji mogu utjecati na kvalitetu života starijih osoba. Percepcija je oslabljena zbog senzornog gubitka povezanog s dobi, kao što su smanjenje vida i sluha. Ove promjene mogu dovesti do poteškoća u komunikaciji i socijalnoj interakciji te ograničiti samostalnost u svakodnevnom životu.

Na kognitivnoj razini često dolazi do usporavanja obrade informacija. Stariji odrasli obično trebaju više vremena za obradu novih informacija i reagiranje na složene zadatke. Ovo usporavanje ne znači nužno gubitak inteligencije, nego zahtijeva prilagodbu u primanju i obradi informacija.

Pamćenje pokazuje diferencirani razvoj u starijoj dobi. Dok kratkotrajna i radna memorija mogu biti pogođene starenjem, dugotrajna memorija često ostaje stabilna. Posebno je semantička memorija - znanje o činjenicama i konceptima - dobro očuvana ili se čak može akumulirati. Nasuprot tomu, epizodična memorija, koja se odnosi na sjećanje na specifične događaje, i prospektivna memorija, koja podsjeća na planirane aktivnosti, osjetljivije su na pogoršanja povezana sa starenjem.

Ove kognitivne promjene ne mora uvijek značiti patološke procese poput demencije. One se više odnose na normalni proces starenja, koji je obilježen međuljudskom varijabilnošću. Stoga je važno prepoznati specifične razlike i sposobnosti svakog starijeg čovjeka i promovirati njihove individualne resurse.

U praksi njege treba poduzeti mjere koje podupiru starije osobe u suočavanju s tim promjenama. To uključuje prilagodbu komunikacije, npr. kroz jednostavan i jasan jezik, kao i korištenje vizualnih pomagala. Svakodnevne zadatke treba strukturirati i podijeliti u pregledne korake kako bi se potaknulo očuvanje kognitivnih funkcija. Uz to, stvaranje poticajnog okruženja koje promiče socijalnu interakciju i mentalnu aktivnost smatra se korisnim.

## 7 Ovo je samo pregled

Cjelovita knjiga dostupna je na <https://www.altenpflege.de> za registrirane korisnike. Registracija i korištenje su besplatni. Tko se ne želi registrirati, može iznos naveden na stranici 2 uplatiti putem Paypala na [buchhaltung@factsoft.de](mailto:buchhaltung@factsoft.de) i pri tome navesti i naslov knjige i e-mail adresu. Tada će mu PDF biti poslan e-mailom.

Osim besplatnog pristupa kratkim udžbenicima, registracija na [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) omogućava direktno prijavljivanje na poslove. I također, samostalno davanje besplatnog oglasa za posao. Postanite i vi dio [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) zajednice.