

Słowo wstępne str.	13
Przedmowa str.	17
Podziękowania str.	19
Wstęp - zrozumieć starość (Magdalena A. Łazarewicz) str.	21
CZĘŚĆ PIERWSZA	
OPIEKA NAD ZDROWYM SENIOREM str.	31
Radzenie sobie z procesem starzenia się (Magdalena A. Łazarewicz) str.	33
Zmiany o charakterze biologicznym str.	33
Zmiany o charakterze poznawczym str.	55
Aktywność i motywacja (Joanna Chylińska) str.	63
Przekonania na temat starości str.	64
Poczucie kontroli str.	67
Poczucie własnej skuteczności str.	69
Relacje osób starszych z pokoleniem najmłodszych (Marta Rządziejewicz) str.	72
Relacja dziadkowie - wnuki jako element złożonego systemu rodzinnego str.	72
Co to znaczy "być babcią" i "być dziadkiem"? str.	73
Funkcjonowanie seniora a relacje międzypokoleniowe str.	74
Wspólne spędzanie czasu wnuków i dziadków str.	77
Rozmowy z dziećmi o starości str.	78
Zmiany w życiu rodziny a dziecięce uczucia str.	82
Podsumowanie str.	85
Seksualność seniorów (Tomasz Krasuski, Krzysztof Owczarek) str.	86
Źródła problemów seksualnych osób starszych str.	87
Aktywność seksualna seniorów str.	89
Przemoc seksualna wobec osób starszych str.	94
Podsumowanie str.	95
CZĘŚĆ DRUGA	
ZMAGANIE SIĘ Z CHOROBAŁ SOMATYCZNĄ W WIEKU SENIORALNYM str.	97
Każdy choruje inaczej (Dorota Włodarczyk) str.	99
Komunikacja zależna od nastroju (Joanna Buczkowska) str.	104
Reakcje na zmiany stanu zdrowia str.	104
Znaczenie dobrej komunikacji str.	109
Odstępstwa od zaleceń lekarskich (Krzysztof Owczarek) str.	112

Starzenie się osób niepełnosprawnych (Miroslawa Adamus) str.	115
Definicja niepełnosprawności str.	115
Wpływ czasu - trudny proces przystosowywania się do niepełnosprawności str.	116
Skuteczne sposoby działania - pomoc w przejściu przez proces adaptacji do niepełnosprawności str.	119
Otyłość (Agnieszka Dziurawicz-Kozłowska) str.	126
Metody pomiaru otyłości str.	126
Rozpowszechnienie otyłości str.	129
Zdrowotne konsekwencje otyłości str.	130
Psychospołeczne konsekwencje otyłości str.	131
Leczenie otyłości str.	133
Podsumowanie str.	138
Niedożywienie (Mariusz Jaworski) str.	139
Rozpowszechnienie niedożywienia str.	140
Przyczyny niedożywienia u seniorów str.	140
Metody pomiaru niedożywienia str.	141
Zdrowotne konsekwencje niedożywienia str.	147
Leczenie niedożywienia str.	147
Podsumowanie str.	149
Cukrzyca (Przemysław Mućko) str.	150
Typy cukrzycy str.	150
Jak zmniejszyć ryzyko pojawienia się cukrzycy? str.	152
Jak opiekować się osobą z cukrzycą? str.	152
Podsumowanie str.	156
Padaczka (Krzysztof Owczarek) str.	158
Występowanie padaczki str.	160
Leczenie padaczki str.	161
Opieka nad osobami starszymi z padaczką str.	161
Czynniki prowokujące wystąpienie napadu padaczkowego str.	163
Zalecenia lekarskie str.	165
Problemy osób chorych str.	167
Wpływ otoczenia rodzinnego str.	169
Uczucia i emocje str.	170
Pamięć i inne procesy poznawcze u osób starszych z padaczką str.	172
Podsumowanie str.	175
Choroba Parkinsona (Małgorzata Tomaszewska) str.	178
Zaburzenia nastroju str.	179
Zaburzenia psychotyczne str.	181
Zaburzenia snu str.	181
Zaburzenia poznawcze str.	182
Podsumowanie str.	182
Ból przewlekły w chorobach narządu ruchu (Małgorzata Tomaszewska, Magdalena A. Łazarewicz) str.	184

Psychologia bólu przewlekłego str.	184
Wymiary bólu str.	186
Czynniki nasilające ból str.	192
Pomoc specjalistów w walce z bólem przewlekłym str.	193
CZĘŚĆ TRZECIA	
SPECYFIKA OPIEKI NAD OSOBĄ STARSZĄ Z ZABURZENIAMI EMOCJONALNYMI I POZNAWCZYMI str.	197
Zaburzenia nastroju (Joanna Buczkowska) str.	199
Depresja str.	199
Lęk str.	202
Udar mózgu (Magdalena A. Łazarewicz, Małgorzata Tomaszewska) str.	205
Typy udarów mózgu str.	206
Czynniki ryzyka udaru mózgu str.	206
Objawy udaru mózgu str.	209
Intensywna terapia i okres leczenia szpitalnego str.	210
Konsekwencje udaru mózgu str.	212
Problemy z motywacją chorego do aktywnego udziału w procesie rehabilitacji str.	223
Opieka - praca na trzy etaty str.	225
Zespół otępienny (Magdalena A. Łazarewicz) str.	228
Objawy i przebieg choroby Alzheimer'a str.	229
Specyfika opieki nad osobą starszą cierpiącą na demencję str.	231
Komunikacja z osobą starszą cierpiącą na demencję str.	234
Radzenie sobie z trudnymi zachowaniami osoby starszej cierpiącej na demencję str.	236
Zaburzenia psychiatryczne (Jonathan W. Britmann) str.	246
Podstawowe pojęcia psychiatrii i psychologii klinicznej str.	246
Przyczyny powstawania i objawy wybranych zaburzeń psychiatrycznych str.	250
Metody rehabilitacji osób chorych psychicznie str.	255
Dokąd należy zgłosić się po pomoc? Organizacja opieki psychiatrycznej w Polsce str.	258
Alkoholizm (Justyna Britmann, Stanisław Wójtowicz) str.	261
Kryteria alkoholizmu str.	261
Przyczyny problemów alkoholowych w wieku starszym str.	262
Rozpoznawanie objawów uzależnienia od alkoholu str.	264
Leczenie str.	266
Skutki alkoholizmu str.	268
Zaburzenia psychiczne związane z uzależnieniem od alkoholu str.	268
CZĘŚĆ CZWARTA	
KU SCHYŁKOWI ŻYCIA str.	271

Bilans życia (Sławomira Woźniak) str.	273
Jak pomóc seniorowi w dokonywaniu bilansu życia? str.	274
Wybrane sposoby prowadzenia bilansu życia str.	275
Czas pożegnań. Rozmowy o śmierci (Anna Jakubowska-Winecka) str.	277
Czy należy rozmawiać o śmierci? str.	277
Podjęmowanie przez seniora tematu własnej śmierci str.	278
Umieranie jako proces psychologiczny str.	279
Umieranie jako rekapitulacja życia str.	282
Podsumowanie str.	283
Pomaganie rodzinie osoby chorej terminalnie (Joanna Buczkowska) str.	284
Wnuki w obliczu zbliżającej się śmierci dziadków (Marta Rządiewicz) str.	288
Rozmowy z dziećmi o śmierci str.	288
Reakcje dzieci na śmierć bliskiej osoby str.	289
Udział dziecka w pogrzebie str.	290
Jak pomóc najmłodszym w żałobie? str.	291
CZĘŚĆ PIĄTA	
RELIGIA I JEJ ZNACZENIE W OKRESIE STAROŚCI str.	295
Wymiar duchowy. Wiedza i religia (Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz, Krzysztof Owczarek) str.	297
Chrześcijaństwo (Krzysztof Owczarek, Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz) str.	300
Katolicyzm str.	303
Wyznanie rzymskokatolickie str.	303
Prawosławie str.	305
Protestantyzm str.	309
Świadkowie Jehowy str.	310
Judaizm (Jolanta Banasiewicz, Hanna Rozenek, Krzysztof Owczarek) str.	313
Ważniejsze święta i okresy wyznawców judaizmu str.	314
Judaizm a osoby w starszym wieku str.	315
Buddyzm (Jolanta Banasiewicz, Hanna Rozenek, Krzysztof Owczarek) str.	318
Cztery Szlachetne Prawdy Buddyzmu str.	318
Najważniejsze święta str.	320
Islam (Krzysztof Owczarek, Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz) str.	322
Pięć filarów Islamu str.	322
Wybrane obrzędy muzułmanów str.	323

Uwagi końcowe (Hanna Rozenek, Jolanta Banasiewicz, Krzysztof Owczarek) str.	325
Znaczenie wspólnoty religijnej str.	325
Opiekun nie musi pozostawać sam str.	326
Refleksja końcowa str.	326
 CZĘŚĆ SZÓSTA	
WYBRANE ZAGADNIENIA PRAWNE DOTYCZĄCE WIEKU SENIORALNEGO str.	329
 Alimenty (Janusz Kopciński) str.	331
Na czym polega stan niedostatku? str.	331
Od kogo można domagać się alimentów? str.	332
Jaki jest zakres roszczeń alimentacyjnych? str.	334
W jaki sposób dochodzić należnych alimentów? v335	
Kto może pomóc przed sądem w dochodzeniu alimentów? str.	339
 Dziedziczenie (Janusz Kopciński) str.	341
Prawa majątkowe nie podlegające dziedziczeniu str.	341
Z czego wynika prawo do spadku? str.	342
Kto dziedziczy po zmarłym, gdy nie sporządził on testamentu? str.	342
Kto może sporządzić ważny testament? str.	344
W jakiej formie sporządzić testament? str.	345
W jaki sposób sformułować treść testamentu? str.	349
Czy możliwa jest zmiana lub odwołanie testamentu? str.	353
Na czym polega wydziedziczenie i co to jest zachówek? str.	354
 Załatwianie spraw przez pełnomocnika (Janusz Kopciński) str.	357
Rodzaje pełnomocnictw str.	358
Opłaty za pełnomocnictwo str.	361
Odwołanie pełnomocnictwa str.	363
Dokonywanie czynności przez pełnomocnika po odwołaniu pełnomocnictwa str.	363
Przekroczenie zakresu upoważnienia oraz działanie bez umocowania str.	364
Powszechne codzienne sprawy seniora, które mogą zostać załatwione za pośrednictwem pełnomocnika (osoby upoważnionej) str.	364
 Zasiłek pogrzebowy (Janusz Kopciński) str.	367
Co to jest zasiłek pogrzebowy? str.	368
Okoliczności uzasadniające wypłatę zasiłku str.	368
Osoby uprawnione do uzyskania zasiłku str.	369
 CZĘŚĆ SIÓDMA	
PORADNIK str.	373
 Zdrowie (Magdalena A. Łazarewicz) str.	375
W jaki sposób przygotować się do wizyty u lekarza? str.	375

O czym należy pamiętać w trakcie wizyty u lekarza? str.	376
Zasady bezpiecznego przyjmowania leków str.	378
Co zrobić, gdy osoba starsza odmawia jedzenia lub nie ma apetytu? str.	380
Higiena (Magdalena A. Łazarewicz) str.	382
Jak sprawnie pomóc seniorowi w umyciu się? str.	382
W jaki sposób ułatwić seniorowi ubieranie się? str.	383
Jak zapobiegać "wypadkom" związanym z nietrzymaniem moczu i stolca? str.	384
Bezpieczeństwo (Magdalena A. Łazarewicz) str.	385
Zapobieganie upadkom i złamaniom str.	385
W jaki sposób przekonać osobę starszą do korzystania z chodzika? str.	387
CZĘŚĆ ÓSMA	
ZADBAJ O SIEBIE str.	389
Wypalenie zawodowe i opiekuńcze (Magdalena A. Łazarewicz, Kornelia Maciejewska) str.	391
Rozwój, objawy i konsekwencje zespołu wypalenia zawodowego i opiekuńczego str.	395
Przyczyny wypalenia zawodowego i opiekuńczego str.	397
Umysł i ciało pod opieką (Magdalena A. Łazarewicz) str.	403
Panowanie nad złością (Magdalena A. Łazarewicz) str.	412
Asertywność (Sławomira Woźniak) str.	415
Asertywne zachowanie str.	416
Podstawowe prawa asertywności str.	417
Wybrane techniki zachowań asertywnych str.	418
Radzenie sobie z mnożącymi się problemami (Magdalena A. Łazarewicz) str.	423
Identyfikacja problemu str.	424
Przekucie problemów na cele str.	426
Burza mózgów str.	426
Podjęcie działania str.	427
Dalsze postępowanie str.	429
Podsumowanie: Karta praw opiekuna osoby starszej (Magdalena A. Łazarewicz) str.	433
Bibliografia str.	435
Autorzy str.	447