

TWORZYMYS
ROZWIĄZANIA

PODNOŚĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA WIELKOPOLAN

WE WSPÓŁPRACY
Z PARTNERAMI

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

ZEBY DZIAŁO
SIE DOBRO

Wsparcie seniorów w czasie epidemii – jak sobie radzić w izolacji?



Dr hab. Prof. UAM Hanna Mamzer



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

CZYNIMYS
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMYS
WIĘCEJ



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu



TWORZYMYS
ROZWIĄZANIA

PODNOSZĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA WIELKOPOLAN

WE WSPÓŁPRACY
Z PARTNERAMI

ZEBY DZIAŁO
SIE DOBRO

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

Definicja zdrowia przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia:

Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).

CZYNIMY
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMY
WIĘCEJ



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

Tworzymy
rozwiązania

podnoszące jakość życia wielkopolan

we współpracy
z partnerami

Interesuje
nas dobra
przyszłość

Zebym
działało
się dobro

Zdrowie

Duchowość

Relacje
z ludźmi

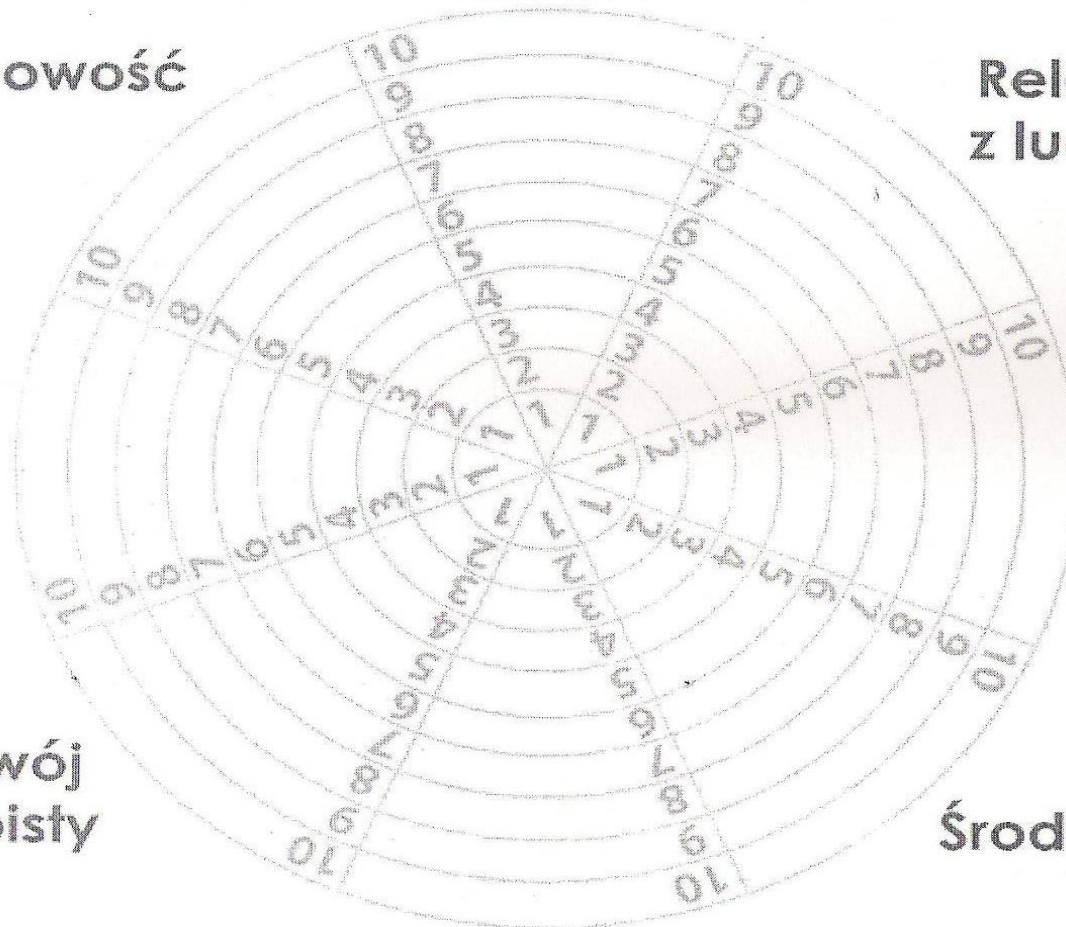
Finanse

Środowisko

Relaks
i rekreacja

Rozwój
osobisty

Emocje



Czynimy
możliwym

Wolność

Jacy
jesteśmy?

Widzimy
więcej



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

Skala stresu

Różnym wydarzeniom życiowym przypisano wartości punktowe.

Oto niektóre stresory ocenione w punktach:

- Rozwód (75)
- Zawarcie małżeństwa (50)
- Cięża (40)
- Nowy członek rodziny (39)
- Duża pożyczka na dom (31)
- Zwolnienie z pracy (47)
- Przejście na emeryturę (45)



TWORZYMYS
ROZWIĄZANIA

PODNOŚĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA WIELKOPOLAN

WE WSPÓŁPRACY
Z PARTNERAMI

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

ZEBY DZIAŁO
SIE DOBRO

Stresor ?

CZYNIMYS
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMYS
WIĘCEJ



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

TWORZYMYS
ROZWIĄZANIA

PODNOSZĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA WIELKOPOLAN

WE WSPÓŁPRACY
Z PARTNERAMI

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

ZEBY DZIAŁO
SIE DOBRO

Eustres i dystres



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

CZYNIMY
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMY
WIĘCEJ

TWORZYMYS
ROZWIĄZANIA

PODNOSZĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA WIELKOPOLAN

WE WSPÓŁPRACY
Z PARTNERAMI

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

ZEBY DZIAŁO
SIE DOBRO

Reakcja na stres



Równowaga

Alarm

Opór

Zmęczenie



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

CZYNIMY
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMY
WIĘCEJ

TWORZYMYS
ROZWIĄZANIA

PODNOSZĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA WIELKOPOLAN

WE WSPÓŁPRACY
Z PARTNERAMI

ZEBY DZIAŁO
SIE DOBRO

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

Skutki stresu

- Choroby psychosomatyczne
- Zaburzenia układu trawiennego (owrzodzenia)
- Zaburzenia układu krążenia (nadciśnienie, arytmia, migreny - bóle głowy naczyniowe, zawał)
- Zaburzenia układu oddechowego (alergia, astma oskrzelowa)
- Zaburzenia układu mięśniowo-kostnego (bóle, skurcze, bóle głowy napięciowe)
- Zaburzenia układu odpornościowego
- Choroby skóry (trądzik, łuszczyca, pokrzywka, egzema)

CZYNIMYS
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMYS
WIĘCEJ



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

TWORZYMYS
ROZWIĄZANIA

PODNOSZĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA WIELKOPOLAN

WE WSPÓŁPRACY
Z PARTNERAMI

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

ZEBY DZIAŁO
SIE DOBRO

Izolacja jako stresor.

CZYNIMYS
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMYS
WIĘCEJ



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

TWORZYMYS
ROZWIĄZANIA

PODNOŚĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA WIELKOPOLAN

WE WSPÓŁPRACY
Z PARTNERAMI

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

ZEBY DZIAŁO
SIE DOBRO

Jak sobie radzić w izolacji:

Zadbaj o swoje otoczenie

- Przyjemne
- Relaksujące
- Ładne



CZYNIAMY
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMYS
WIĘCEJ



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

Tworzymy
rozwiązania

podnoszące jakość życia wielkopolan

we współpracy
z partnerami

zEBY DZIAŁO
SIĘ DOBRÓ

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

Jak sobie radzić w izolacji:

Dobrze rozpocznij swój dzień

- Ćwiczenia
- Joga
- A może medytacje?
- Ubieraj się odpowiednio
- Zrób makijaż dla siebie
- Śniadanie: na dobry początek dnia



CZYNIMY
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMY
WIĘCEJ



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

TWORZYMYS
ROZWIĄZANIA

PODNOSZĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA WIELKOPOLAN

WE WSPÓŁPRACY
Z PARTNERAMI

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

ZEBY DZIAŁO
SIE DOBRO

Jak sobie radzić w izolacji:

Zadbaj o ćwiczenia fizyczne

- 15-20 minut dziennie
- Spacer
- Motywuj się: włącz krokomierz, powiadom smsem kogoś z kim się umawiasz nawet na wirtualne ćwiczenie razem



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

CZYNIMY
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMY
WIĘCEJ

TWORZYMYS
ROZWIĄZANIA

PODNOSZĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA WIELKOPOLAN

WE WSPÓŁPRACY
Z PARTNERAMI

ZEBY DZIAŁO
SIE DOBRO

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

Jak sobie radzić w izolacji:

Podtrzymuj relacje

- Jeśli nie da się osobiście, wykorzystaj internet lub telefon
- Nie ulegaj stereotypowemu „nie znam się na technologii”
- Codziennie zadzwoń do jednej osoby z Twoich kontaktów
- Inicjuj kontakty, nie czekaj



CZYNIMYS
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMYS
WIĘCEJ



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

Tworzymy
rozwiązania

podnoszące jakość życia wielkopolan

we współpracy
z partnerami

Interesuje
nas dobra
przyszłość

Zebym
działało
się dobrze

Jak sobie radzić w izolacji:

Jedz zdrowo

- Dbaj o skład swoich posiłków
- Dobry ich wygląd poprawia nastrój
- Czy możesz podzielić się z kimś innym?



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

Czynimy
możliwym

Wolność

Jacy
jesteśmy?

Widzimy
więcej

Tworzymy
rozwiązania

podnoszące jakość życia wielkopolan

we współpracy
z partnerami

Interesuje
nas dobra
przyszłość

Żeby działało
się dobrze

Jak sobie radzić w izolacji:

Zaangażuj się

- Hobby
- Pasje
- Twórczość?
- Internet?



Czynimy
możliwym

Wolność

Jacy
jesteśmy?

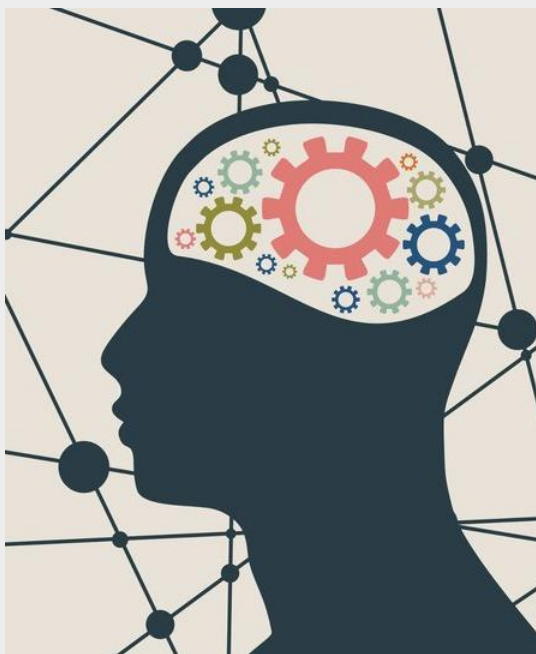
Widzimy
więcej



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

Jak sobie radzić w izolacji:

- Dbaj o swoje zdrowie psychiczne
- Jeśli widzisz/czujesz znajome objawy- kontaktuj się z lekarzem
- Nawet małe sprawy mogą być przyjemne



Tworzymy
rozwiązania
podnoszące jakość życia Wielkopolan
we współpracy
z partnerami

Żeby działało
się dobrze

Interesuje
nas dobra
przyszłość

Czynimy
możliwym

Wolność

Jacy
jesteśmy?

Widzimy
więcej

TWORZYMYS
ROZWIĄZANIA

PODNOSZĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA WIELKOPOLAN

WE WSPÓŁPRACY
Z PARTNERAMI

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

ZEBY DZIAŁO
SIE DOBRO

Jak sobie radzić w izolacji:

Korzystaj z natury

- Park
- Las
- Pies a może kot?



CZYNIMY
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMY
WIĘCEJ



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

Tworzymy
rozwiązania

podnoszące jakość życia wielkopolan

we współpracy
z partnerami

Interesuje
nas dobra
przyszłość

Zebym
się dobrze
działało

Jak sobie radzić w izolacji:

- Stawiaj cele- planuj dzień
- Dbaj o porządek i higienę dnia
- Rutyna to bezpieczeństwo



Czynimy
możliwym

Wolność

Jacy
jesteśmy?

Widzimy
więcej



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

TWORZYMYS
ROZWIĄZANIA

PODNOŚĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA WIELKOPOLAN

WE WSPÓŁPRACY
Z PARTNERAMI

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

ZEBY DZIAŁO
SIE DOBRO

Jak sobie radzić w izolacji:

- Określ czego Ci potrzeba
- Wykorzystaj zasoby dookoła
- Otwarcie proś o pomoc



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

CZYNIMYS
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMYS
WIĘCEJ

Tworzymy
rozwiązania

podnoszące jakość życia wielkopolan

we współpracy
z partnerami

Interesuje
nas dobra
przyszłość

Żeby działało
się dobrze

Jak sobie radzić w izolacji:

- Śmieć się
- Ogranicz media
- Odrzucaj rzeczy, na które nie masz wpływu



Czynimy
możliwym

Wolność

Jacy
jesteśmy?

Widzimy
więcej



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

TWORZYMYS
ROZWIĄZANIA

PODNOŚĄCE JAKOŚĆ ŻYCIA WIELKOPOLAN

WE WSPÓŁPRACY
Z PARTNERAMI

INTERESUJE
NAS DOBRA
PRZYSZŁOŚĆ

ZEBY DZIAŁO
SIE DOBRO

Dziękuję za uwagę.



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu

CZYNIMY
MOŻLIWYM

WOLNI

JACY
JESTEŚMY?

WIDZIMY
WIĘCEJ