

Unapređenje mentalnog zdravlja osoba starije životne dobi

Improvement of mental health in elderly people

LJILJANA VRBIĆ, Martina Jurić, Ljilja Jelenčić

Dom za starije osobe Sveti Josip Zagreb, Zagreb
lj.jelencic@domsvjosip.hr

Kroz poster prezentaciju upoznajemo stručnjake sa unapređenjem mentalnog zdravlja, aktivnim starenjem i suvremenim pristupima u radu s osobama starije životne dobi s poteškoćama mentalnog zdravlja.

Mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, uspješno rješava uobičajene životne probleme i poteškoće, radi produktivno i plodonosno te je sposoban pridonositi zajednici.

Osobe starije životne dobi su osjetljiva, specifična i ranjiva skupina i kao takve su u većem riziku od razvoja različitih poteškoća mentalnog zdravlja. Prema istraživanjima 30% starijih od 65 godina ima poteškoće s mentalnim zdravljem.

Za unapređenje mentalnog zdravlja osoba starije životne dobi potreban je pozitivan i proaktivan odnos prema životu, aktivno druženje, redovita zdravstvena zaštita, redovita tjelesna aktivnost, cjeloživotno učenje. Aktivno starenje odnosi se na očuvanje tjelesnog i mentalnog zdravlja, neovisnost, socijalnu uključenost, pripadanje, osobni rast i smisao života te snažan osjećaj dobrobiti.

Zaključak: Kroz poster prezentaciju nastojimo pomoći stručnjacima u osnaživanju osoba starije životne dobi, te u osvještavanju njihovih profesionalnih vrijednosti i kompetencija. Uloga stručnjaka u radu s osobama starije životne dobi je promicanje zdravog i aktivnog starenja, te unapređenje i razvijanje modela rada u rehabilitaciji, oporavku i socijalnom uključivanju.