

**25 października 2019, Kraków**

**Pracujące kobiety żyją dłużej**

 **Na ostatniej Międzynarodowej Konferencji Stowarzyszenia Alzheimera** **naukowcy poinformowali o istotnym związku między aktywnością zawodową kobiet a utrzymaniem zdrowia. Badacze z University of California Los Angeles, San Francisco oraz Boston College udowodnili, że spadek pamięci jest szybszy u kobiet, które nie pracowały. Obserwacje prowadzono na ponad 6300 kobietach przez 20 lat. Wyniki sugerują, że płatne zatrudnienie może mieć ważną rolę w zachowaniu sprawności mózgu, a co za tym idzie, utrzymaniu pamięci w dobrym stanie i zapobieganiu chorobom demencyjnym.**

Główną przyczyną śmierci kobiet w Wielkiej Brytanii w 2017 roku był Alzheimer oraz inne choroby demencyjne. Leki na demencję, które istnieją, mogą jedynie opóźnić jej rozwój, jeśli zostaną zastosowane we wczesnym etapie. Natomiast można przeciwdziałać chorobie we wcześniejszych okresach życia poprzez ćwiczenia stymulujące pracę mózgu. W jaki sposób? Badacze dowodzą, że jednym z czynników opóźniających pojawienie się choroby jest chociażby nie rezygnowanie z pracy w średnim wieku. Kobiety aktywne zawodowo przez większość swojego życia, mają dzięki temu wpływ na obniżenie ryzyka zachorowania np. na Alzheimera. Dla porównania, choroby otępienne atakują mężczyzn dwa razy rzadziej.

**Dlaczego kobiety powinny wrócić do pracy?**

Na przestrzeni lat utarł się model, w którym kobiety rzadko wracają do pracy po okresie ciąży i wczesnego macierzyństwa. Potwierdza to raport GUS[[1]](#footnote-1) z 2018 roku, w którym porównano sytuację między 1950 a 2014 rokiem. To mężczyźni w przeważającej części przejmowali obowiązki utrzymania rodziny. Na szczęście, na przestrzeni lat pracujących kobiet przybyło, a różnica w ww. latach to aż 18%. Jednak w 2017 roku w Polsce nadal pracowało aż 20% mężczyzn więcej. Z przytoczonych badań wynika, że kontynuacja kariery zawodowej ma wpływ na dłuższe zachowanie zdrowia poprzez ćwiczenia mózgu, w tym pamięci.

– *Niestety coraz więcej osób zapada na choroby otępienne i do tej pory nie znamy leku, który mógłby pomóc. Dlatego właśnie edukujemy społeczeństwo, opiekunów zawodowych i rodzinnych w temacie profilaktyki, która okazuje się być najważniejsza. Najnowsze wyniki badań sugerują, że na zdrowie w dojrzałym wieku mogą mieć duży wpływ decyzje podjęte przez dwudziestolatków i trzydziestolatków* – komentuje Tomasz Piłat, dyrektor Akademii Opiekunów, organizacji zajmującej się wsparciem opiekunów zawodowo zajmujących się opieką osób starszych.

**Jak znaleźć pracę po 50-tce?**

Kontynuacja pracy jest ważna także u kobiet w wieku średnim. Jednak z wiekiem coraz trudniej jest znaleźć nowe zajęcie. Aktywność zawodową powinno się zachować także w wieku średnim. Jednak dojrzałym kobietom czasami ciężko jest znaleźć pracę. Wtedy rozwiązaniem może być zmiana branży. Dojrzałe panie, z racji na swoje doświadczenie życiowe i zawodowe, sprawdzają się m. in. w branżach, w których potrzebna jest empatia, cierpliwość i konsekwencja. Czasem zobowiązanie do stałego trybu pracy np. na cały etat wymaga więcej zaangażowania niż jesteśmy w stanie poświęcić. W takiej sytuacji można rozważyć prace dorywcze lub takie, których nie wykonuje się w sposób ciągły. Niekiedy wystarczy przejść kilka szkoleń oraz połączyć je z posiadanymi już umiejętnościami, aby zacząć pracę w nowym zawodzie.

 – *Bardzo chętnie współpracujemy z paniami w wieku 50+. To kobiety, które cechuje duża dojrzałość życiowa, a także doświadczenie w szeroko pojętej opiece nad osobami starszymi czy niesamodzielnymi. Czasem wynika to z ich zawodu, czasem z doświadczeń rodzinnych. Dopasowujemy ofertę szkoleń do posiadanych umiejętności i po niedługim czasie nasza kursantka staje się gotowa do podjęcia pracy jako opiekunka osób starszych. Zatrudniamy osoby do opieki nad osobami starszymi w Niemczech, a to dodatkowo wiążę się z atrakcyjnymi zarobkami i pracą w wybranym przez opiekunkę czasie, np.: po kilku miesiącach pracy w Niemczech może nastąpić kilkumiesięczna przerwa w Polsce* – mówi Anna Ciołek, Kierownik Zespołu Rekrutacji w ATERIMA MED.

**A gdy jesteś już dojrzałą kobietą…**

Nie zapominaj o aktywności fizycznej oraz psychicznej. Przejście na emeryturę niesie ze sobą wiele plusów, a jednym z nich jest to, że można znaleźć czas na hobby, o którym marzyło się wcześniej. Dojrzałe osoby chętnie oddają się pracom w ogrodzie, spędzając czas na świeżym powietrzu, a przez to dbając jednocześnie o formę fizyczną. Dobrym sposobem na aktywne spędzenie wolnego czasu jest uczęszczanie na zajęcia dodatkowe, np. poprzez zapisanie się do lokalnego uniwersytetu trzeciego wieku. Przyswajanie nowych informacji poprzez wykłady, zwiedzanie miejscowych obiektów, kursy rysunku czy profesjonalnego gotowania pozytywnie wpływają na pracę mózgu, zachowując jego kondycję na wysokim poziomie. Oprócz rozwijania swoich umiejętności można także zrobić coś dobrego dla innych - zacząć udzielać się charytatywnie w szpitalu, w schronisku dla zwierząt lub na rzecz kultury.

*– Bardzo ważne jest zachowanie aktywności, czyli stosowanie niefarmakologicznych metod zapobiegania chorobom demencyjnym. Widzimy w naszej pracy, że osoby, które wymagają opieki lubią samodzielne tworzenie sztuki lub chętnie słuchają ulubionych utworów, a przywoływanie wspomnień bardzo dobrze wpływa na samopoczucie i ich ogólną kondycję* – mówi Iwona Przybyło, dyplomowana pielęgniarka, szkoleniowiec i ekspert Akademii Opiekunów.

 **\*\*\***

**O Akademii Opiekunów**

Akademia Opiekunów wspiera opiekunów osób starszych w rozwijaniu kompetencji i umiejętności, a także działa na rzecz wzrostu świadomości społecznej w zakresie gerontologii, ze szczególnym uwzględnieniem schorzeń demencyjnych.

Misją Akademii jest przekazywanie osobom zajmującym się na co dzień opieką nad osobą starszą specjalistycznej wiedzy w przystępnej i praktycznej formie. W tym celu tworzymy autorskie programy aktywizacji osób żyjących z demencją, szkolimy i doradzamy. Wierzymy, że dzięki lepszemu rozumieniu procesów starzenia połączonych z praktycznymi umiejętnościami przydatnymi w codziennej pracy, opiekun będzie nie tylko lepiej radził sobie w wykonywaniu codziennych obowiązków, ale będzie się lepiej w tej pracy spełniał.

Akademia ma siedzibę w Krakowie i utrzymuje się ze szkoleń organizowanych dla personelu Domów Opieki Społecznej, Zakładów Opiekuńczo-Leczniczych, dziennych domów opieki i wyspecjalizowanych ośrodków zajmujących się osobami z demencją oraz współpracy z podmiotami komercyjnymi. Między innymi, od 2015 roku Akademia współpracuje z firmą ATERIMA MED, zapewniając jej personelowi opiekuńczemu specjalistyczne wsparcie merytoryczne w czasie pracy na terenie Niemiec, a także organizując specjalistyczne kursy językowe. Poznajemy dzięki temu dobre praktyki i standardy opieki w krajach o wyższym standardzie życia i zakresie świadczeń socjalnych, którymi możemy później dzielić się w Polsce.

Organizujemy szkolenia, warsztaty i sympozja, zapraszając do współpracy naukowców i praktyków różnych specjalizacji, w tym neurologów, biologów, dietetyków, fizjoterapeutów i innych. Wiele z organizowanych przez Akademię wydarzeń ma charakter otwarty, dzięki czemu mogą brać w nich udział opiekunowie rodzinni. Staramy się również o granty publiczne na realizację projektów, których celem jest wsparcie opiekunów osób starszych.

Starzenie się społeczeństwa jest naturalnym i jednocześnie nieuniknionym procesem, z którym zmagają się cała Europa. Chcemy, by Polska była krajem, w którym osoby starsze będą miały zapewnioną opiekę zgodną z najnowszą światową wiedzą, również w ich własnym domu. Dążymy do tego, by upowszechniać dobre praktyki, rozwiązania systemowe i standardy, wyznaczając kierunek opieki świadczonej na najwyższym poziomie. Chcielibyśmy, by polscy opiekunowie pracujący w kraju i za granicą mieli wysokie kompetencje, a dzięki nim możliwość godnej i dobrze płatnej pracy.

GUS szacuje, że w 2050 roku 12 mln osób w Polsce będzie miało powyżej 65 lat. Zadbajmy o to, by nasz kraj był przyjazny zarówno dla osób starszych, jak i ich opiekunów.

1. [https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/opracowania/kobiety-i-mezczyzni-na-rynku-pracy-2018,1,7.html](https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/opracowania/kobiety-i-mezczyzni-na-rynku-pracy-2018%2C1%2C7.html) [↑](#footnote-ref-1)