

Pagyvenusių pacientų savijautos ir kasdieninės veiklos vertinimas X institucijoje

Vida Bartašiūnienė

Utenos kolegija

Zita Petravičienė

Utenos kolegija

Santrauka. Remiantis ES statistikos tarnybos (Eurostat) prognozėmis, numatoma, kad Lietuvos gyventojai ir toliau sparčiai sens. Tikėtina, kad 2060 m. pradžioje beveik 37 proc. Lietuvos gyventojų bus 60 metų ir vyresni, ES (27 šalių) vidurkis – 35 proc. Besikeičianti socioekonominė situacija, nuolatinis stresas darbe ir asmeniniame gyvenime, ilgėjantis pensinis amžius, didėjanti įtampa pasaulyje veikia žmonių savijautą. Fizinis aktyvumas (kartu su kitais sveiko gyvenimo būdo veiksniais) gali suteikti pagyvenusiems asmenims realią galimybę pailginti savo aktyvaus ir nepriklausomo gyvenimo metus bei sumažinti funkcinį apribojimą ir socialinę izoliaciją. Pripažįstant fizinį aktyvumą svarbiu pagyvenusių asmenų gyvenimo kokybės rodikliu ES, praktinis fizinio aktyvumo įgyvendinimas Lietuvoje – silpniausia jo vieta. *Tyrimo tikslas* – įvertinti pagyvenusių pacientų savijautą ir kasdieninę veiklą X institucijoje. Tyrimo tikslui įgyvendinti buvo nuspręsta atlikti anoniminę kiekybinę anketinę apklausą. Tyrimui atlikti buvo sudaryta darbo autorių anketa. Tyrimas atliktas 2023 m. birželio–spalio mėn., jame dalyvavo 90 respondentų, slaugomų X institucijoje. Tyrimo analizei tiko 88 anketos. Remiantis šiuo tyrimu, galima teigti, kad dauguma respondentų yra visiškai nepatenkinti savo šiaandienine būsena, niekada nesijaučia esantys geros nuotaikos, labai dažnai jaučiasi gyvenantys tuščią gyvenimą, jaučiasi bejėgiai ir tik mažuma tyrimo dalyvavusių respondentų labai dažnai jaučiasi laimingi. Įvertinus respondentų nuomonę apie kasdieninę veiklą, nustatyta, kad daugiau kaip pusė respondentų yra visiškai nepatenkinti savo kasdienine veikla, pusė respondentų nurodė, kad dažnai kasdieninė veikla yra labai varginanti ir sunki, labai dažnai kelia didelę įtampą, nebuvo nė vieno respondento, kuriam kasdieninė veikla nekeltų didelės įtampos.

Reikšminiai žodžiai: būsena, laimingas, bejėgis.

Recieved: 04/01/24. **Accepted:** 05/02/24

Copyright © 2024 Vida Bartašiūnienė, Zita Petravičienė. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access journal distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 \(CC BY 4.0\) License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Assessment of the Elderly Patients' Well-being and Daily Activity in Institution X

Summary. According to the forecasts by the EU Statistical Office (Eurostat), Lithuanian population is expected to continue ageing rapidly. By the beginning of 2060, it is expected that almost 37% of the Lithuanian population will be aged 60 and over, compared to 35% in the EU (the average of 27 countries). The changing socio-economic situation, constant stress at work and in personal life, increasing retirement age and growing global tension are affecting people's well-being. Physical activity (in combination with other healthy lifestyle factors) can provide the elderly people with a real opportunity to prolong their years of active and independent life and decrease functional limitation as well as social isolation. Given that physical activity is undoubtedly recognised as an important indicator of the quality of life for the elderly, it shall be noted that its practical implementation remains the weakest aspect in Lithuania. *The aim of the research* was to evaluate the well-being and daily activities of the elderly patients in Institution X. To achieve the aforementioned goal, it was decided to conduct an anonymous quantitative questionnaire survey. The questionnaire was designed by the authors. The research was carried out from June to October 2023 with the participation of 90 respondents; the respondents were being cared for in Institution X. As many as 88 questionnaires were found appropriate for the research analysis. The research revealed that the majority of the respondents were completely dissatisfied with their current state (condition), never felt in a good mood, very often felt that they were living an empty life, and very often felt helpless. Only a minority of the respondents, who participated in the research, very often felt happy. The assessment of respondents' opinions on their daily routines showed that more than a half of the respondents were completely dissatisfied with their daily activities. Additionally, half of the respondents reported that daily activities often were very tiring and difficult, very often caused a lot of tension. Furthermore, there was no respondent for whom daily activities did not cause any stress.

Key words: state (condition), happy, helpless.

Įvadas

Pagyvenę pacientai yra viena pažeidžiamų grupių, todėl būtina ieškoti, kaip atliepti šių žmonių poreikius, kad jie gautų tokią pagalbą, kuri leistų jiems išlaikyti orią gyvenimo kokybę. Šiuolaikinė slaugos praktika nuolat keičiasi ir tampa vis sudėtingesnė. Siekiant pagerinti slaugos paslaugų kokybę, labai svarbu remtis moksliniais tyrimais. Tyrimas parodė, kad organizuojant paslaugas pagyvenusiems pacientams būtina taikyti į pacientą orientuotą priežiūrą ir slaugą.

Savijauta yra fizinė ir dvasinė būseną, priklausanti nuo žmogaus sveikatos ir nuotaikos. 50 proc. žmogaus savijautos lemia gyvensenos įpročiai: fizinis aktyvumas, ko-kybiškas miegas, tinkama mityba ir gebėjimas valdyti stresą – tai esminės kokybiško gyvenimo prielaidos.

Remiantis specialistų atlikto tyrimo pateikiamais rezultatais, gerą savijautą sudaro keturi elementai ir kiekvienas jų buvo moksliniais įvertintas. Šių keturių sudedamųjų dalių esmė, kaip rašo „The Huffington Post“, glūdi nervų jungtyse, kurios yra plastiškos ir jas galima formuoti, t. y. jas mankštinant, jos sustiprėja. Šių keturių įgūdžių lavinimas:

sugebėjimas greitai atsigauti po sukrėtimų, požiūris (gebėjimas matyti teigiamus dalykus kituose žmonėse), dėmesys (stengtis sukcentruoti dėmesį ir nesiblaškyti atitinkamose situacijose), kilnumas (dosnumu, kilnumu ir altruistiškumu paremtu elgesiu pasižymintis asmenys iš esmės aktyvuoja smegenyse esančias jungtis, atsakingas už gerą savijautą) – tai ilgalaikių pokyčių garantas, padėsiantis siekti geros savijautos [1].

Kasdieninė veikla – tai veikla, kurią asmuo atlieka kiekvieną dieną kaip savarakiškas ir nepriklausomas individas. Kasdieninė žmogaus veikla apima užduotis (jas įvykdžius patenkinami asmeniniai poreikiai) bei visus veiksmus (jie reikalingi savo ir artimųjų saugumui užtikrinti, materialinei bei socialinei gerovei palaikyti): apsitarnavimo įgūdžių formavimas (valgymas, asmens higiena, viršutinės/apatinės kūno dalies apsirengimas ir nusirengimas ir kt.), supančios aplinkos tvarkymas bei tam reikalingų visuomeninių, socialinių, ekonominių ryšių palaikymas [2].

Tyrimo tikslas – įvertinti pagyvenusių pacientų savijautą ir kasdieninę veiklą X institucijoje.

Gyvenimo tuštuma

Tuštumos jausmas, kuris atsiranda krūtinėje. Ar tai liūdesys? Melancholija? Nuobodulys? Gali būti visko po truputį. Toks jausmas nėra neįprastas. Galima tai vadinti „tuštumos jausmu“, kurį įmanoma suvaldyti. Tuštumos jausmas kartais gali pasireikšti kaip vienišumo jausmas, sumišimas dėl gyvenimo ir tikslų arba motyvacijos ko nors siekti gyvenime trūkumas. Šią tuštumą širdyje kartkartėmis gali pajusti kiekvienas.

Šį išgyvenimą gali lemti įvairios priežastys, įskaitant hormonų lygio pokyčius, darbo praradimą arba būtiną fizinį atsiribojimą ir t. t. Laikiną tuštumos jausmą gali sukelti ir bet kuris gyvenimo etapas, liga ar situacija, dėl kurios gali tekti apmąstyti savo gyvenimą. Prarandamas ryšys su savimi.

Nesirūpinimas savo poreikiais gali sukelti nerimą, kaltę ir gėdą, sakė Kaitlyn Slight. Šie simptomai gali būti tai, ką vadinate „tuštumos jausmu“. Harvardo suaugusiųjų raidos tyrimas (vienas ilgiausių tyrimų apie suaugusiųjų gyvenimą) nustatė, kad artimų ir gerų santykių palaikymas yra svarbiausias žmogaus patirties aspektas, kaip nustoti jaustis tuščiam [3].

Kaltės jausmas nėra neįprastas, tačiau jis gali sulaikyti nuo pagalbos paieškos, todėl būtina pradėti nuo jausmų ir poreikių pripažinimo, įvardijant savijautą, pasiekiant laiko pabūti su savimi.

Kadangi skirtingiems žmonėms tinka skirtinga veikla, tikėtina, kad meditacija, rašymas ar mankšta padės pagyvenusiems pacientams persiorientuoti [4].

Bejėgiškumo simptomai

1967 m. profesoriai Martinas Seligmanas ir Stefanas Maieris pirmą kartą aprašė savo išmokto bejėgiškumo teoriją „Patikimas šaltinis“. Mokslininkai atliko tyrimus su šunimis, kurių metu gyvūnus veikė elektros šoko terapija. Šunims, kurie nesugebėjo suvaldyti

smūgių, ilgainiui pasireiškė depresijos ir nerimo požymiai. Atliekant tolesnius tyrimus, šunys, kurie pirmojo eksperimento metu nesugebėjo suvaldyti elektros šoko, net nebandė jo išvengti, nors galėjo tai padaryti šokinėdami per barjerą. Jie išmoko tapti bejėgiai. Tačiau po daugelio metų profesorius S. Maieris atliko neuromokslinius tyrimus, kurie atskleidė, kad šunys iš tikrųjų neišmoko kontroliuoti savo elgsenos.

Pasak Amerikos psichologų asociacijos, išmoktas bejėgiškumas pasireiškia tada, kai žmogus nuolat susiduria su nekontroliuojamomis stresinėmis situacijomis, o kai jos tampa prieinamos, nesugeba jų kontroliuoti. Jie „išmoko“, kad toje situacijoje yra bejėgiai, ir nebesistengia jos pakeisti, net jei tai įmanoma. Kai tokią patirtį turintis asmuo sužino, kad negali kontroliuoti jų supančių įvykių, jis praranda motyvaciją, net jei atsiranda galimybė, leidžianti asmeniui pakeisti aplinkybes, jis nesiima veiksmų. Išmoktą bejėgiškumą patiriantys asmenys dažnai mažiau geba priimti sprendimus. Išmoktas bejėgiškumas gali padidinti asmens riziką susirgti depresija. Prof. Martinas Seligmanas sukūrė terminą „išmoktas optimizmas“, kuris vartojamas siekiant mesti iššūkį neigiamoms mintims ir kovoti su išmoktu bejėgiškumu, kuris gali pabloginti žmogaus gebėjimą susidoroti su stresinėmis situacijomis, gali padidinti psichikos sveikatos sutrikimų, tokių kaip depresija, nerimas, riziką.

Dažniausiai su išmoktu bejėgiškumu siejami simptomai: jausmas, kad negali kontroliuoti situacijų baigties, nesugebėjimas prašyti pagalbos, žema savivertė, sumažėjusi motyvacija, mažesnės pastangos atliekant užduotis, atkaklumo stoka, nusivylimo jausmas, pasyvumas, lengvas pasidavimas [5, 6].

Kai kūnas ir protas yra nuolat išsekę, paprastos savęs priežiūros užduotys gali atrodyti neįmanomos. Darosi vis sunkiau išeiti iš namų ir užsiimti savo pomėgiais, o net atlikus nedidelį darbą, likusią dienos dalį galite būti prikaustyti prie lovos. Tai dažna pagyvenusių pacientų problema, nes yra daugelio ligų šalutinis poveikis. Supratus dažniausiai pasitaikančias pagyvenusių pacientų bejėgiškumo priežastis, galima išsiaiškinti problemos esmę ir rasti tinkamą gydymą.

Pagyvenusių pacientų nuovargio simptomai: pernelyg ilgas miegas naktį, dažnas snaudimas dienos metu, raumenų silpnumas, svorio kritimas, motyvacijos praradimas, susijaudinimas arba nerimas, nuotaikos svyravimai, sunku susikaupti, atminties sutrikimai. Su amžiumi galima tikėtis tam tikro energijos sumažėjimo, tačiau stiprus ir gyvenimą keičiantis nuovargis kelia nerimą. Senėjimas nebūtinai turi jus visiškai susilpninti ar trukdyti gyventi visavertį gyvenimą.

Pagyvenusiems pacientams teikiamos psichologo, kineziterapeuto ir kitų specialistų konsultacijos – tai galimybė sustiprinti įgūdžius ir žvelgti į pasaulį pozityviau [7, 8].

Laimė – subjektyvus gerovės suvokimas

Laimė suprantama kaip subjektyvus gerovės suvokimas, tai gali būti kokybė, rezultatas arba būseną, kuriai būdinga savijauta ar pasitenkinimas, kuri nori pasiekti kiekvienas žmogus. Pagyvenusiems pacientams šis pasitenkinimas yra viso gyvenimo laimėjimas.

Laimė yra esminis sveiko senėjimo veiksnys, todėl didėja susidomėjimas teigiamu poveikiu gerinant sveikatą, mažinant mirtingumą bei sergamumą ir funkcinę priklausomybę. Laimė suprantama kaip gyvybiškai svarbi žmogaus būklės patirtis. Apskritai žmonės trokšta ir siekia laimės. Ją sudaro jutiminės, emocinės ir vertinamosios patirtys, susijusios su gera savijauta ir gyvenimo būkle. Didesnis gerovės lygis padidina vyresnio amžiaus žmonių išgyvenamumą. Laimė yra emocinė pasitenkinimo būseną, kurią subjektyviai patiria asmuo, turintis norimų savybių. Laimė turi šias savybes: a) pasitenkinimo emociją, kurią individas patiria savo vidiniame gyvenime su subjektyviais elementais, leidžiančiais individualizuoti laimę; b) elgesio būseną, nurodančią jos laikinumą.

Laimės sampratos svarba yra akivaizdi. Jungtinių Tautų Generalinė Asamblėja kovo 20-ąją paskelbė Tarptautine laimės diena, taip pripažindama ją visuotiniu siekiu, į kurį turi būti atsižvelgiama vyriausybės politikoje [9]. Trijuose Kolumbijos miestuose (2016 m.) atliktu tyrimu nustatyta, kad geresnė gyvenimo kokybė padidina tikimybę, jog pagyvenę žmonės bus laimingesni. Tyrimas atskleidė, kad sąlygos, susijusios su švietimu, sveikata, įpročiais, bendruomene ir parama šeimai, prisideda prie tokio laimės suvokimo. Tyrimas rodo, kad toks laimės suvokimas yra holistinis, kai pasiekiami dvasiniai, materialiniai ir socialiniai žmogaus poreikiai. Ši gerovės valstybė sukuria subalansuotos pažangos viziją, susijusią su gera sveikata, o Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) tai laiko vystymosi rodikliu [10, 11].

Fizinė, psichologinė ir socialinė gerovė yra gero senėjimo proceso dalis, apimanti individualius, socialinius, kultūrinius, ekonominius ir aplinkosaugos aspektus. Laimė yra ne tik depresinių būsenų, ligos, vienatvės, beviltiškumo, žemos gyvenimo kokybės ir socialinės paramos neturėjimo rezultatas [12, 13].

Išmanieji namai

Dėl naujų technologijų pastaraisiais metais atsirado išmaniųjų įrenginių, jutiklių, pavarų derinys, naudojamas prisijungti ir sąveikauti internetu bei rinkti, dalytis ir analizuoti duomenis. Kevinas Ashtonas pirmą kartą pavartojo terminą IoT 1999 m., siekdamas populiarinti radijo dažnio identifikavimo technologiją. IoT naudojimas ir jo stebėjimo realiuoju laiku galimybės atvėrė kelią naujoms programoms. Pavyzdžiui, daiktų interneto programos tokiose aplinkose kaip išmanieji namai gali padėti pagyvenusiems žmonėms savarankiškai gyventi savo namuose. Šios sistemos taip pat gali padėti parodyti pagyvenusių žmonių gebėjimą atlikti pagrindines kasdienes procedūras, pavyzdžiui, gaminti maistą ar maudytis.

Žmogaus veiklos atpažinimas (HAR) yra viena svarbiausių ADL programų, skirtų išmaniesiems namams. Nenormalaus elgesio aptikimas ADL programomis yra labai svarbus sveikatos priežiūros stebėjimo sistemose. Išmanieji namai, kuriuose įrengti

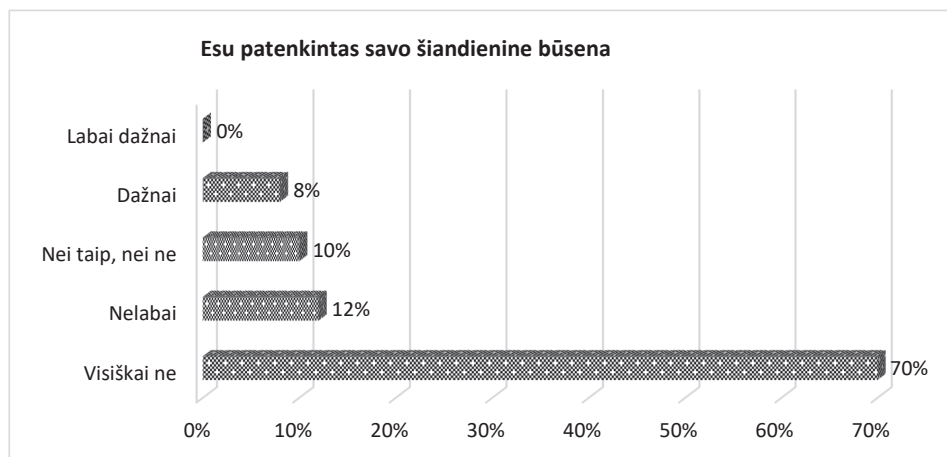
daiktų interneto įrenginiai, leidžia jų gyventojams savarankiškai gyventi savo namuose [14].

Tyrimo medžiaga ir metodai

Atliktas kiekybinis tyrimas 2023 m. birželio–spalio mėn. X institucijoje. Atliekant tyrimą, laikytasi etikos principų: anonimiškumo, konfidencialumo, privatumo. Anketos buvo išdalintos kiekvienam respondentui asmeniškai. Tyrimo dalyviai, žymėdami atsakymus, turėjo galimybę neatsakyti į nenorimą klausimą, todėl neįtariama suvaržymo ir prievartos. Kai kuriems respondentams reikėjo pagalbos pildant anketą, ją suteikė straipsnio autorės. Anonimiška apklausa užtikrina atsakymų konfidencialumą, todėl galima teigti, kad gauti duomenys yra reprezentatyvūs, o išvados – objektyvios. Tyrimo imtis – 90 respondentų. Tyrime dalyvavo 68 moterys ir 20 vyrų. Tiriamųjų amžius: 65–74 metai. Tyrimo analizei tiko 88 anketos.

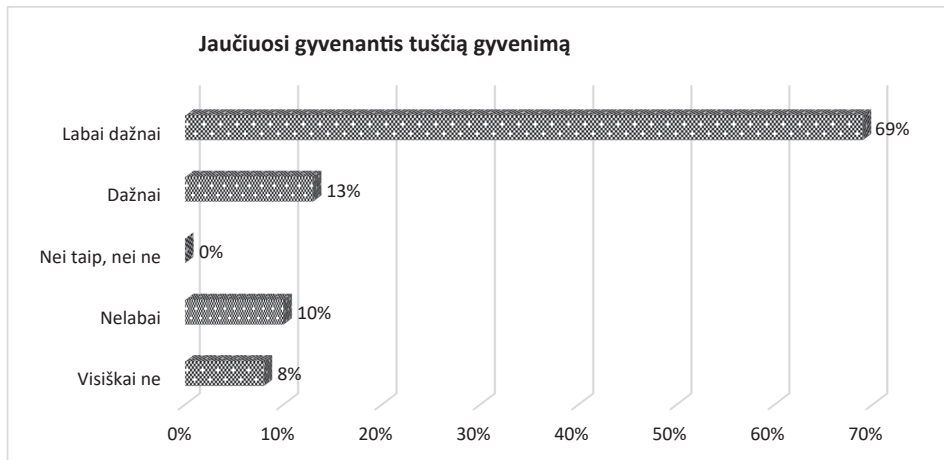
Rezultatai

Savijautos vertinimas. Atliktas tyrimas parodė, kad didžioji dalis respondentų yra visiškai nepatenkinti savo šiandienine būseną, o 8 proc. dažnai yra patenkinti savo šiandienine būseną (1 pav.).



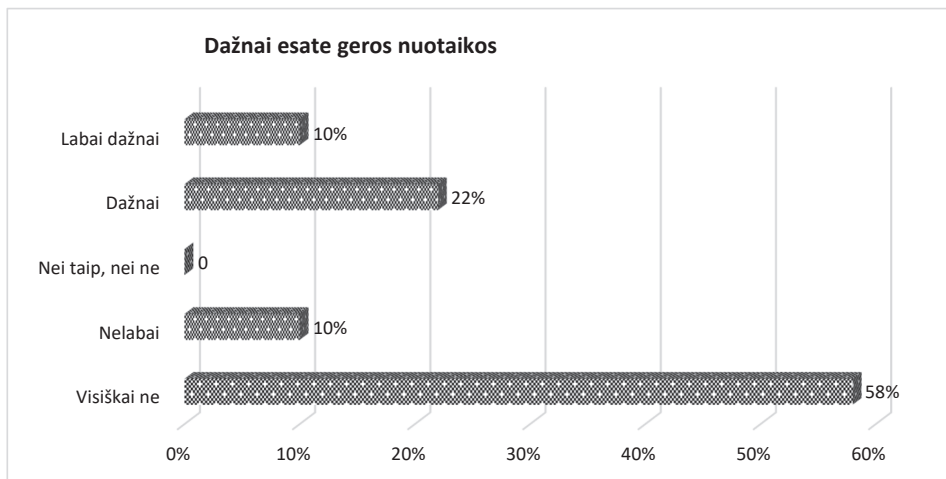
1 PAV. Respondentų nuomonė apie šiandieninę būseną

Dauguma respondentų atsakė, kad labai dažnai jaučiasi gyvenantys tuščią gyvenimą (69 proc.), mažuma teigia, kad jaučia gyvenimo pilnatvę (8 proc.) (2 pav.).



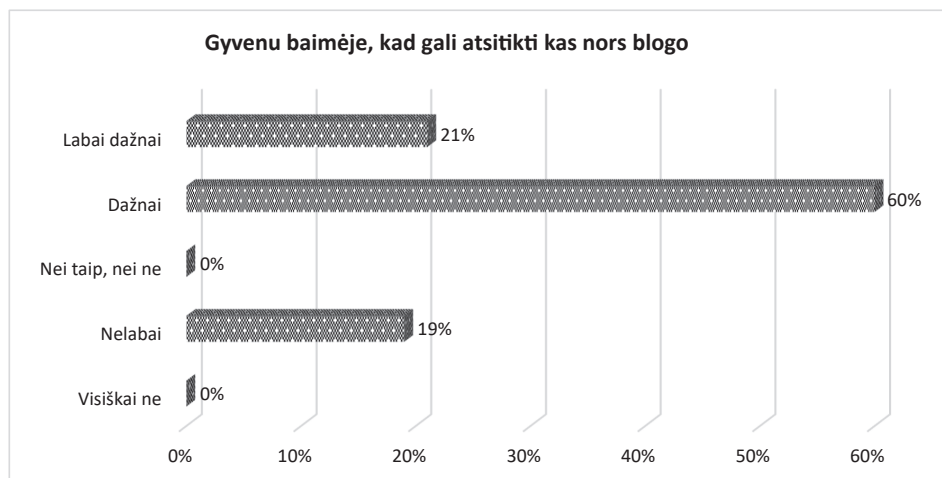
2 PAV. Respondentų nuomonių pasiskirstymas apie gyvenimo prasmę

Gauti duomenys parodė, kad tik 10 proc. respondentų labai dažnai jaučiasi geros nuotaikos, o 58 proc. niekada nesijaučia geros nuotaikos (3 pav.).



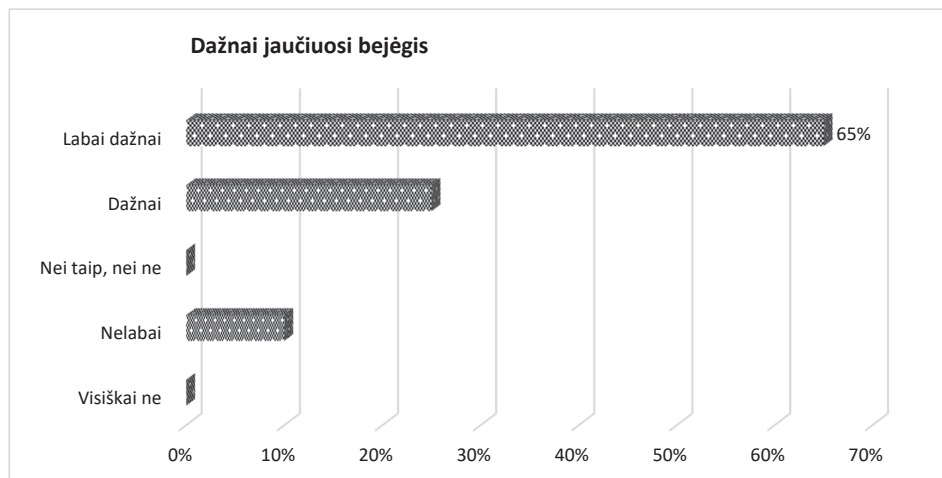
3 PAV. Respondentų nuomonė apie išgyvenamas nuotaikas

Tyrimo metu buvo nustatyta, kad 60 proc. respondentų dažnai gyvena baimėje, galvodami, kad gali atsitikti kas nors blogo (4 pav.).



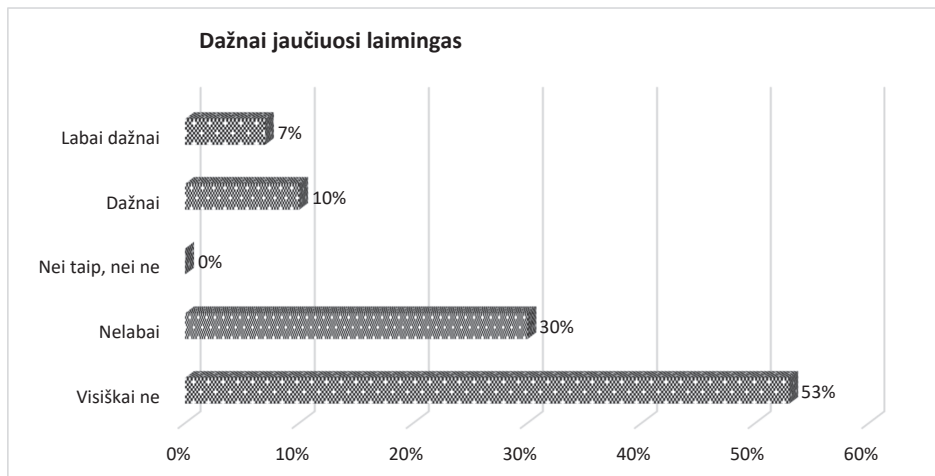
4 PAV. Respondentų nuomonių pasiskirstymas apie patiriamą baime

Rezultatai atskleidė, kad didžioji dalis respondentų (65 proc.) labai dažnai jaučiasi bejėgiai, o 10 proc. – nelabai dažnai jaučiasi bejėgiai (5 pav.).



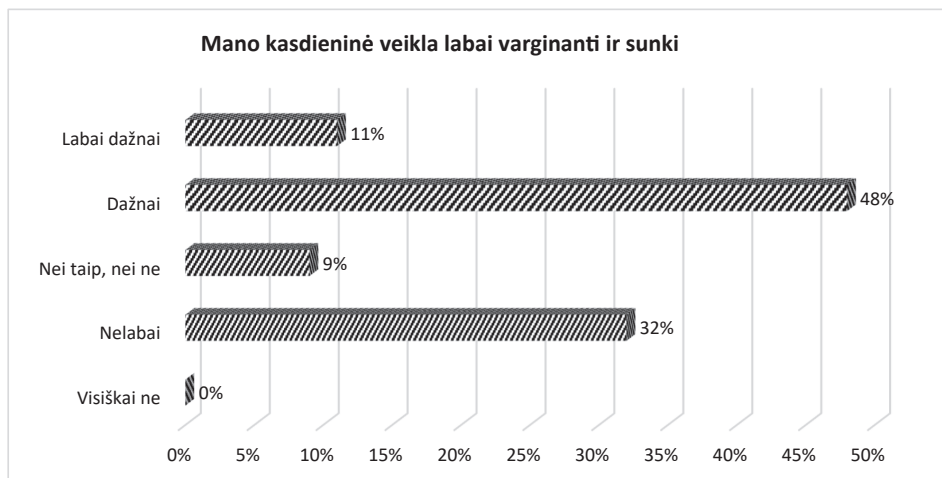
5 PAV. Respondentų nuomonė apie bejėgiškumą

Vertinant respondentų požiūrį, ar jie dažnai jaučiasi laimingi, nustatyta, kad daugiau nei pusė visiškai nesijaučia laimingi ir tik 7 proc. – labai dažnai jaučiasi laimingi (6 pav.).



6 PAV. Respondentų nuomonė apie laimę

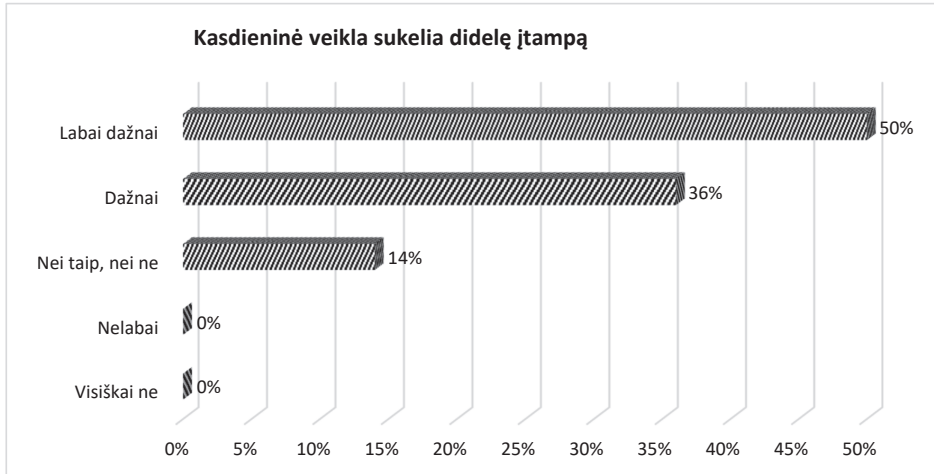
Kasdieninės veiklos vertinimas. Rezultatai parodė, kad daugiau kaip pusė respondentų yra visiškai nepatenkinti savo kasdienne veikla, o 8 proc. respondentų savo kasdienne veikla yra nei patenkinti, nei nepatenkinti. Kad kasdienne veikla dažnai yra labai varginanti ir sunki, nurodė 48 proc. respondentų; 9 proc. respondentų pažymėjo, kad kasdienne veikla kartais juos vargina, kartais ne. (7 pav.).



7 PAV. Respondentų nuomonių pasiskirstymas apie varginančią ir sunkią kasdieninę veiklą

Didžiosios dalies respondentų nuomone (56 proc.), per dieną jie padaro nelabai daug darbų. 12 proc. nurodė, kad per dieną nepadaro jokių darbų. Atsakydami į klausimą apie kasdieninės veiklos sukiamą didelę įtampą, respondentai galėjo pasirinkti iš

kelių atsakymo variantų. Pusė respondentų nurodė, kad labai dažnai kasdieninė veikla sukelia didelę įtampą. Nebuvo nė vieno respondento, kuriam kasdieninė veikla nekeltų didelės įtampos (8 pav.).



8 PAV. Respondentų nuomonė apie kasdieninės veiklos sukiamą įtampą

Rezultatų aptarimas

Pasaulio sveikatos organizacija sveikatą apibrėžia kaip geros fizinės, psichinės ir socialinės savijautos būseną, o ne tik kaip ligų ar negalios nebuvimą. Tai ypač svarbu atsižvelgiant į faktą, kad sveikata – vienas svarbiausių rodiklių, lemiančių pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybę, o Lietuvos populiacijos senėjimo tempas yra beveik 2 kartus greitesnis nei ES vidurkis. Bejėgiškumas – tai jausmas, kad negali kontroliuoti situacijų baigties, nesugebėjimas prašyti pagalbos, žema savivertė, sumažėjusi motyvacija, mažesnės pastangos atliekant užduotis, atkaklumo stoka, nusivylimo jausmas, pasyvumas, lengvas pasidavimas. Natūralu jausti susirūpinimą, pastebėjus savijautos pokyčius. Šio jausmo atpažinimas ir jo šalinimas yra pirmas žingsnis link geresnės savijautos [15].

Aukštas subjektyvios gerovės lygis, pvz., laimės jausmas, malonumas, asmeniniai siekiai ir pasiekimai, gali pagerinti sveikatą, tinkamumą ir ilgaamžiškumą, todėl laimingi pagyvenę žmonės gyvena ilgiau ir geriau. Atlikus tyrimą nustatyta, kad tik mažuma tyrime dalyvavusių respondentų labai dažnai jaučiasi laimingi, nors laimė yra esminis sveiko senėjimo veiksnys, kaip teigia A. Segura, D. Cardona ir kt., tačiau gauti tyrimo rezultatai negali patvirtinti šių autorių teiginių [9].

Tyrimas patvirtino, kad dauguma respondentų jaučiasi gyvenantys tuščią gyvenimą. Sh. J. Herron, S. Fablo [3], J. Johnson, S. S. Casabianca ir kt. [4] teigia, kad žmonės, neturėdami konkrečių tikslų ar svajonių, kurių norėtų pasiekti, jaučia gyvenimo tuštumą, kad gyvena be tikslo. Atsižvelgiant į gautus rezultatus galima teigti, kad responden-

tų kasdieninė veikla yra varginanti ir sunki, kelianti didelę įtampą. Kevinas Ashtonas, siekdamas pagerinti pagyvenusių žmonių kasdieninę veiklą, atvėrė kelią naujoms daiktų interneto programoms tokiose aplinkose kaip išmanieji namai. Šios sistemos gali padėti parodyti pagyvenusiems žmonėms, kaip atlikti pagrindines kasdieninės veiklos procedūras, tokias kaip valgio gaminimas ar veikla, susijusi su asmens higiena.

Išvados

1. Tyrimas atskleidė, kad dauguma respondentų yra visiškai nepatenkinti savo šiandienine būsena, niekada nesijaučia esantys geros nuotaikos, labai dažnai jaučiasi gyvenantys tuščią gyvenimą, jaučiasi bejėgiai, ir tik mažuma tyrime dalyvavusių respondentų labai dažnai jaučiasi laimingi.
2. Įvertinus respondentų nuomonę apie kasdieninę veiklą, nustatyta, kad daugiau kaip pusė respondentų yra visiškai nepatenkinti savo kasdienine veikla, pusė respondentų nurodė, kad dažnai kasdieninė veikla yra labai varginanti ir sunki, labai dažnai sukelia didelę įtampą; nebuvo nė vieno respondento, kuriam kasdieninė veikla nekeltų didelės įtampos.

Literatūra

1. Ruggeri K., Garcia-Garzon E., Maguire A., Matz S., Huppert F. A. Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes* 18(1) Doi:10.1186/s12955-020-01423-y (2020).
2. Cabrita M., Lousberg R., Tabak M., Hermens H. J., Vollenbroek-Hutten M. R. An exploratory study on the impact of daily activities on the pleasure and physical activity of older adults. *European Review of Aging and Physical Activity* 14 (1) Doi:10.1186/s11556-016-0170-2 (2017).
3. Herron S. J., Sani F. Many of us feel 'empty' – understanding what it means is important for improving our mental health. Published: June 29, 2021 2.42pm CEST.
4. Johnson J., Casabianca S. S., Ferguson S. Feeling Empty? What It Means and What to Do. 2021. <https://psychcentral.com/blog/stop-feeling-empty>
5. Wade D., LCSW, Leonard J. Learned helplessness: Examples, symptoms, and treatment. 2023. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325355>
6. Scherer K. R. Learned helplessness revisited: biased evaluation of goals and action potential are major risk factors for emotional disturbance PMID: 36322508 Doi: 10.1080/02699931.2022.2141002 (2022).
7. Donohue M., LCSW. 11 Causes of Fatigue in Older Adults. 2022. <https://bluemoonsenior-counseling.com/10-causes-of-fatigue-in-older-adults/>
8. Corretge M. What are the causes of fatigue in older adults? Published: 23/02/2023. <https://www.topdoctors.co.uk/medical-articles/what-are-the-causes-of-fatigue-in-older-adults>
9. Segura A., Cardona D., Segura A., Robledo C. A., Munoz D. I. The subjective perception of the happiness of older adult residents in Colombia. *From Med (Lausanne)*. 2023 May 5;10:1055572. Doi: 10.3389/fmed.2023.1055572. e Collectio 2023. PMID:37215723

10. Pimpawat P., and Witvorapong N. Direct and indirect effects of parenthood on later-life happiness: evidence from older adults in Thailand. *J Fam Econ Issues*. (2022). Doi: 10.1007/s10834-022-09831-6
11. Saber M., Rashedi V., Fadakar Davarani M. M., and Borhaninejad V. Social support, happiness, and self-rated health among older adults: a population-based study. *Adv. Gerontol* [Internet] (2021) 11:22-8. doi:10.1134/S2079057021010471
12. Helliwell J. F., Layard R., Sachs J. D., De Neve J.-E., and Akinin L. B. In: S. Wang, editor. *World Happiness Report 2022* [Internet]. New York, Ny: Sustainable Development Solutions Network (2022)14.
13. Hwang E. J., and Sim I. O. Association of living arrangements with happiness attributes among older adults, *BMC* [Internet]. (2021) 21:100, doi:10.1286/s12877-021-02017-z <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33541268/>
14. Shahid Z. K., Saguna S., Ahlund C. Detecting Anomalies in Daily Activity Routines of Older Persons in Single Resident Smart Homes: Proof-of-Concept Study. *JMIR Aging*. 2022 Apr 11;5(2):e28260. Doi:10.2196/28260. PMID:35404260
15. Hernandez S. C., and Overholser J. C. A systematic review of interventions for Hope/hopelessness in older adults. *Clin Gerontol* [Internet]. (2021) 44:97111. doi:10.1080/07317115.2019.1711281 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31913808/>