

Turinys

Pratarmė.....	4
Teoriniai ir praktiniai savanorystės aspektai.....	5
Savanorystės fenomenas.....	5
Savanorio, lankančio pagyvenusį žmogų, veiklos ypatumai.....	9
Savanorio asmenybės savybės ir vertybės.....	11
Savanorio ir pagyvenusio žmogaus bendravimas.....	14
Stresas ir jo įveika.....	21
Sveikos mitybos principai.....	22
Senstančio žmogaus ligos ir jų profilaktika.....	24
Saugus savanorio ir pagyvenusio žmogaus pasivaikščiojimas.....	30
Žmogaus gyvenimo ciklas. Senatvė.....	32
Biologiniai požymiai.....	33
Psichologiniai požymiai.....	36
Socialiniai požymiai.....	37
Egzistencijos pabaiga.....	38
Pirmoji pagalba.....	40
Stabili padėtis.....	44
Gaivinimas.....	46
Epilepsija.....	48
Užspringimas.....	49
Širdies priepuolis (miokardo infarktas).....	50
Insultas.....	51
Cukrinis diabetas.....	52
Astma.....	54
Apalpimas.....	55
Perkaitimas.....	56
Nušalimas.....	57
Nudegimai ir nusiplikymai.....	58
Saulės smūgis.....	59
Apsinuodijimas.....	60
Kraujavimas.....	64
Kaulų lūžiai.....	65
Pirmoji pagalba apie ...arba vietoj epilogo.....	66
Literatūra.....	67