

Sonata nr 18 - Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych

Nr 18
wrzesień 2002



Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych, Inwalidów, Ich Opiekunów i Przyjaciół w Gliwicach

Rok 2002 Światowym Rokiem Ludzi Starych

*„Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją
lecz starzeją się, bo przestają się bawić”
(Mark Twain)*

[w górę](#)

O starości inaczej

C.G.Jung porównuje życie do drogi słonecznej, dzieląc je na okresy nazwane metaforycznie porankiem życia, zenitem i wieczorem. Wszystkie owe etapy życia są, według Junga, równie ważne. Bo tak, jak dopełnieniem dnia jest wieczór, tak dopełnieniem życia jest starość. W ciągu całego życia człowiek, wypełniając swoje życiowe zadania i realizując wyznaczone cele, powoli lecz nieubłaganie zbliża się do niej. ...Trudno jest podać jednoznaczną definicję starości. Niewątpliwie jednak należy rozpatrywać ją w powiązaniu z procesem starzenia się. Tak jak sama starość, również jej początek nie jest ściśle określony. Według klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia starość dzieli się na trzy podokresy: lata 60 - 75 to wiek podeszły, 75- 90 starczy, a po 90 roku życia wiek sędziwy, tzw. długowieczność. ...Należy jednak pamiętać, że na starość pracujemy przez całe życie. Albowiem każdy etap życia wpływa na etap następny. W ten sposób starość każdego człowieka jest jego losem indywidualnym, zależnym od tego, jak ukształtował swoje życie. Zadowolenie ze starości jest wynikiem zadowolenia z życia, które miało miejsce już we wcześniejszych jego okresach . Jak w każdym innym okresie życia, tak i w tym coś tracimy i jednocześnie coś zyskujemy. Do niewątpliwych zalet starości należy: bogate doświadczenie, mądrość życiowa, refleksyjność, duża ilość wolnego czasu, trzeźwość oceny oraz znajomość świata i ludzi, dzięki czemu człowiek stary potrafi łatwiej i rozsądniej oceniać życiowe sytuacje. Możliwość niedalekiej śmierci sprawia, że pojawia się pewien dystans wobec spraw doczesnych, wzrasta natomiast zainteresowanie religią. Religia stanowi punkt oparcia, a jednocześnie zmusza człowieka do stałej refleksji nad sobą. ...Myśli człowieka starego coraz częściej krążą również wokół przeszłości. Wspomnienia nabierają barw, stają się żywe, a na plan pierwszy wysuwają się z nich wydarzenia przyjemne i pogodne . One stanowią główne źródło oparcia, gdy otaczający świat staje się coraz bardziej obcy i niezrozumiały. ...W przeciągu życia wielokrotnie dokonuje się jego oceny, co jest jednym z kryteriów dojrzałości społecznej i emocjonalnej, jednak znaczenie bilansu zależne jest od okresu życia. W młodości, czy dorosłości człowiek analizując swoje porażki i osiągnięcia ma szerokie możliwości zmiany swojego postępowania. Natomiast w okresie starości, kiedy wraz z upływem kolejnych lat, przeszłość coraz wyraźniej przeważa nad przyszłością narasta w człowieku poczucie, że już wszystko ma za sobą i niewiele da się zmienić. ...Niewątpliwie jednak, aby ocena minionego czasu była pozytywna konieczne jest zaakceptowanie starości i dostrzeżenie w niej szansy dopełnienia życia. Konieczne jest pogodzenie się ze swoim wiekiem, uświadomienie sobie, że pewnych zadań nie można już podejmować. ...Czynnikiem, który rozstrzyga o tym, jak człowiek znosi starość jest jego własny charakter, zaś broń przeciwko starości to przede wszystkim świadomość dobrze przeżytego życia, zainteresowania intelektualne i nieustanne ćwiczenie się w cnotach. Tak pojęta starość jest dla każdego człowieka zadaniem i jednocześnie wyzwaniem. (Adam Dobrzyński).

Centrum Wolontariatu dla Osób Niepełnosprawnych i Starszych
Kontakt tel. (0*32) 232-06-42
Projekt dofinansowany ze środków UE



*„Starzy ludzie są niewytkle niebezpieczni
Przyszłość jest im obojętna”
(Bernard Shaw)*

[w górę](#)

Jak zagospodarować popołudnie życia?

Jeśli jesteś w drugiej połowie swego życia, a tym bardziej, jeśli zbliżasz się do jego jesieni, to - być może - oprócz różnych chorób i dolegliwości, doświadczasz opuszczenia przez dzieci, coraz trudniej godzisz się z samotnością i uciążliwościami codzienności. Może znalazłeś się w dolinie cienia, może złorzeczysz na los i biadolisz, że nie jesteś już w centrum zainteresowania? Może skoncentrowałeś swoje działania tylko na sobie i jesteś roszczeniowo nastawiony do świata? A może pielęgnujesz swoje słabostki i nadmiernie rozczulasz się nad sobą w sytuacji, gdy tuż obok ciebie ktoś potrzebuje pomocy? (zrobienia zakupów, napisania listu, wysłuchania skargi, żywego kontaktu z drugim człowiekiem). Może ktoś w Twoim sąsiedztwie, podobnie jak ty, zamknął się w kokonie swych niemożności; nie chce obnosić się z postępującym niedołęstwem fizycznym i liczy, że ktoś zapuka do jego drzwi, że ktoś zaprosi go do towarzystwa. Może z dnia na dzień gnuśniejesz w postępującej starości i dalej uwieść się złym wyroczniom. Jeśli tak, to zachęcam cię do odmiany swojej codzienności, do zmiany programu i strategii życia. Nie trać energii na biadolenia, złorzeczenia, skargi, na wyrównywanie rachunków. Zakochaj się na nowo w życiu. Zaczynaj na nowo z nim romans. Schowaj zgryzoty do wielkiego pudła, usiądź na nim i śmieję się! Podaj dłoń sąsiadowi. Odkryj dobre strony trudnych czasów. Nie wznos murów na stare lata, a buduj mosty. Porzuć zranienia, przebacz i pokochaj na nowo. Wyjdź naprzeciw własnym marzeniom i spełniaj je w działaniu. Nie potrzebujesz przecież gibkości baletnicy, sprawności olimpijczyka i biegłości poligloty, by zbliżyć się do drugiego człowieka na krok, na słowo. Wkrocz w te rejony życia, które nadadzą mu inny wymiar. Przeszaj być uczuciowym i społecznym daltonistą, wyczekiwaczem, żebrakiem serdeczności i cudzego uśmiechu. Zajmij się czymś. Gdy któregoś dnia biała pani z kosa, robiąc swój obchód, przyjdzie do ciebie i zobaczy, że jesteś zajęty, odejdzie mówiąc: „przyjdę kiedy indziej, bo widzę, że jesteś zajęty”
(Antoni Bochniarz „Apostolstwo Chorych”)

w górę

Szlachetne zdrowie

Historia dowodzi, że starość nigdy nie cieszyła się zbyt dużym poważaniem, jedynym wyjątkiem byli mędrcy, wodzowie czy filozofowie, których wiedza, pozycja i doświadczenie wzbudzały powszechny szacunek i respekt. Ale trzeba dodać, że dożycie sędziwego wieku było kiedyś niezmierną rzadkością. Dopiero XX wiek spowodował ogromną zmianę w społecznym pejzażu. W krajach wysoko rozwiniętych - w tym także w Polsce - nieustannie wzrasta odsetek ludzi starych. Wpływa na to z jednej strony ciągłe wydłużanie się ludzkiego życia, zaś z drugiej spadek przyrostu naturalnego. Jak podają statystyki obecnie co szósty Polak ma 60 lub więcej lat, a prognozy mówią, że za 30 lat będzie to już co trzeci obywatel naszego kraju. Świat już dziś zwariował na punkcie młodości, a nowe technologie, nowe wynalazki z zakresu medycyny i kosmetologii ludzka nadzieją na jej przedłużenie. Ta moda na młodość i wszystko co się z tym wiąże, zalewa nas z ulicznych szyldów, telewizyjnych reklam i stron kolorowych magazynów. Wygląda to zachęcająco i interesująco, ale co ma z tego przeciętny, skromny polski obywatel na emeryturze, nie przekraczającej najczęściej jednego tysiąca złotych? Każdy z nas musi wypracować swój własny sposób na dojrzałe lata, tak aby były one równie piękne i ciekawe, jak te z pierwszej połowy życia. Nie dajmy się zwariować! Nie musimy szaleńczo reagować na srebrzyste pasma we włosach czy niedoskonałości figury. Magiczną liczbą, która dla wielu oznacza przejście w smugę cienia, jest osiągnięcie czterdziestki. Wydaje się nam wtedy, że wszystko mamy już za sobą. Najbardziej zasmucający jest fakt, że bieda dotykająca większość naszego społeczeństwa nie pozwala zrealizować nawet najbanalniejszych marzeń. Często bywa tak, że skromna emerytura musi jeszcze wspierać innych członków rodziny. Jest to zrozumiałe, piękne i oczywiste. Ale namawiam starszych ludzi do większej dozy egoizmu. Nauczcie się żyć asertywnie, tak aby kochająca rodzina wiedziała, że też macie prawo do realizacji swoich planów. Rola dziadków powinna mieć mniej materialny, a bardziej duchowy wymiar. Każdy okres życia ma swoje prawa, ma też swój urok i treść, która go wypełnia. Aby starość była pogodna, trzeba na to pracować przez całe życie. Dojrzały człowiek też może cieszyć się szczęściem głębokich uczuć, które trwają od lat lub przysły całkiem niedawno. Dobry stan zdrowia i wspaniałe samopoczucie nie opuszcza nas długo, jeżeli będziemy lubili ludzi i zachowamy chęć do śmiechu, bo złość i zawiść trują i niszczą. Mamy przed sobą wiele radosnych chwil. Ile ich będzie? To naprawdę zależy od nas.
(Alina Rewako „Vilcacora - żyj dłużej”)

„Nie starzeje się ten, kto nie ma czasu” (Beniamin Franklin)
„Starości nie czujesz - czują ją inni” (Stefan Kisielewski)

[w górę](#)

Dekalog seniora

Gerontolodzy, uwzględniając niezwykle trudną sytuację ludzi starych we współczesnym świecie, postulują wprowadzenie w życie „kodeksu starości” - szczególnego dokumentu prawnego i moralnego zarazem. Już w 1948r. delegacja Argentyny przedłożyła w ONZ projekt Deklaracji Praw Starców, zaś polski demograf i gerontolog Edward Rosset (1897-1989) wystąpił w 1970 r. z postulatem, aby Organizacja Narodów Zjednoczonych, na drodze uroczystej deklaracji stwierdziła powszechny obowiązek otaczania ludzi starych, niezbędną opieką oraz szacunkiem, na jaki sobie zasłużyli pracą całego życia. Wprawdzie do uchwalenia Deklaracji Praw Człowieka Stariego droga jest jeszcze odległa, niemniej jednak wiele już od tej pory zrobiono. Przypomnę - w zarysie - kilka najważniejszych inicjatyw międzynarodowych.

W maju 1974 r. odbyło się posiedzenie komitetu ekspertów do spraw starzenia się przy ONZ. Według rekomendacji ONZ podstawa polityki narodowej w stosunku do ludzi w podeszłym wieku i osób sędziwych, powinna stać się ustawa o prawie ludzi starzejących się i starych o uczestnictwa w rozwoju społecznym, kulturalnym i ekonomicznym swojego narodu, która usunęłaby dyskryminujący - w porównaniu z pokoleniem młodych i najmłodszych czynnik wieku. Z kolei w zakresie organizacji pomocy medycznej dla ludzi starzejących się i starych do podstawowych rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) należą m.in.

1. Ludzie w podeszłym wieku są tą częścią ogółu ludności, która jest najbardziej narażona na zachorowanie i schorzenia przewlekłe, dlatego też należy przygotować organizację systemu pomocy medycznej w taki sposób, aby maksymalnie - w warunkach danego kraju - zabezpieczyć pomoc.
2. Różnorodność zachorowań u ludzi starych, a także typowe właściwości rozwoju, przebiegu i leczenia chorób u tej kategorii osób, stają się podstawą tworzenia i rozwijania geriatry jako odrębnej specjalności medycznej.
3. Większą uwagę należy zwrócić na rozmieszczenie ludzi starzejących się i starych w społeczeństwie. Jest to nie tylko problem rozmieszczenia osób powyżej 60 roku życia w domach pomocy społecznej, ale również zagadnienie projektowania oddzielnych domów i mieszkań, ale także nowych dzielnic miasta dla osób w podeszłym wieku. Dotychczasowa praktyka budownictwa domów i mieszkań dla osób starzejących się i starych powoduje ich osamotnienie i izolację społeczną. Przy rozmieszczeniu społecznym ludzi starych należy uwzględnić konieczność zabezpieczenia ich więzi z rówieśnikami i zachowanie socjalnej integracji osób starzejących się w starych w społeczeństwie.
4. Nieodłączną częścią polityki państwa - dotyczącą ludzi przechodzących na emeryturę - powinna być troska o racjonalne wykorzystanie przez nich wolnego czasu, o organizację ich odpoczynku, w tym również o organizację pożytecznej działalności, koniecznej dla polepszenia ich kondycji fizycznej i psychicznej oraz rozwoju zainteresowań społecznych.

Ponadto Światowa Organizacja Zdrowia za szczególnie ważne uznała takie problemy jak: sytuacja człowieka staroego w rodzinie i społeczeństwie, praca a starzenie się, optymalizacja kształtu życia człowieka w podeszłym wieku, zabezpieczenie medyczno-społeczne i bytowe odchodzącej generacji, społeczne aspekty dalszego przedłużania życia i demograficznego starzenia się ludności. Wspomnieć jeszcze należy o znamienym zbiorze dokumentów uchwalonych na XIV Kongresie Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego, noszącym ogólną nazwę Karta „Zdrowie Psychiczne - 2000”

(Prof.dr hab. Adam A.Zych)

(Wybór tekstów i opracowanie: Janina Stoksik.)
