

Sonata nr 17 - Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych



Nr 17
sierpień 2002

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

[w górę](#)

Rok 2002 Światowym Rokiem Ludzi Starych

*„Serce nigdy nie ma zmarszczek,
ono ma blizny”
(Sidonie Gabrielle Colette)*

Ten numer „Sonaty” jest w całości przdrukiem wybranych fragmentów Raportu na temat starości w Polsce, opublikowanego w „Integracji” nr 1/2002 (52)

Niewesołe życie staruszka

Dziś za początek starości przyjmuje się umownie ukończenie sześćdziesiątego roku życia. Według badań GUS, w Polsce żyje ok. 6,5 mln osób (co szósty obywatel), które mają sześćdziesiąt i więcej lat. Z tej liczby 60% mieszka na wsi. Ale już niedługo, wraz ze wzrostem migracji do miast, tu właśnie będzie żyć większość seniorów. Przewiduje się, że za 30 lat już co trzeci obywatel naszego kraju będzie należał do tej grupy ludzi. W grupie ludzi starszych przeważają kobiety (60%). Taka proporcja wynika z wyższej umieralności mężczyzn - kobiety żyją dziś średnio o 5 lat dłużej, stąd spora część z nich to wdowy.

[w górę](#)

Starość nad Wisłą

Przeciętnemu Polakowi starość kojarzy się zazwyczaj z chorobą i wieloma dolegliwościami. Wraz z wiekiem wzrasta nie tylko liczba chorób dotyczących jedną osobę, ale także liczba osób chorujących przewlekle. Według GUS, osobom w podeszłym wieku dokuczają co najmniej cztery lub więcej chorób. Stąd, wraz z wiekiem zwiększa się częstość występowania niepełnosprawności. Nasila się ona zwłaszcza w grupie wieku 50 - 59 lat. Jednym ze wskaźników, które w sposób właściwy cenią stan zdrowia osoby starej, jest jej mobilność, czyli możliwość poruszania się. Bez takiej zdolności nie może ona wieść samodzielnego życia, a także nawiązywać społecznych kontaktów. Takich osób w 1996 roku w tej grupie ludzi było 1,53 mln, z tego dla ponad 350 tys. przestrzeń życiowa ograniczona była do mieszkania, a ponad 130 tys. pozostawało stale w łóżku.

Centrum Wolontariatu dla Osób Niepełnosprawnych i Starszych

Kontakt tel. (0*32) 232-06-42

Projekt dofinansowany ze środków UE



[w górę](#)

Synowskie rozterki

Kiedyś ludzi starych słuchano i czczono - byli przywódcami plemion, a rady starszych podejmowały decyzje wpływające na życie społeczności. To oni byli doradcami królów, nauczycielami młodych, strażnikami tradycji i depozytariuszami mądrości. Traktowano ich jak żywe zapisane księgi. Ale wraz z przemianami społecznymi role zaczęły się zmieniać, a na wielu polach całkowicie się odwróciły. Zepchnięto ich najpierw na zaplecza domów, z czasem wręcz zupełnie wyeliminowano z życia społecznego. Skazani na siebie i coraz częściej łaskę innych, okazali się zbędni ze swymi radami i mądrością życiową w czasach królowania maszyny, druku i psychologii.

Polska jest krajem o silnych więzach rodzinnych. Mimo że obserwuje się zjawisko stopniowego ich rozlunienia i powiększania się grupy ludzi samotnych, badania pokazują, że wciąż w polskich rodzinach więzi międzypokoleniowe są silne. Nawet wtedy, kiedy dzieci wyprowadzają się od rodziców i zakładają własne rodziny. Okazuje się, że większość rodziców pragnie mieszkać sama, ale blisko dzieci. Te zaś dopiero po śmierci jednego z rodziców i pogorszeniu stanu zdrowia drugiego podejmują decyzję, czy przyjąć go do siebie, czy też oddać do domu opieki. Decyzja ta nigdy nie jest łatwa. Tym bardziej że osoby starsze próbują ukrywać przed dziećmi oznaki swej starości i nieporadności. Czasem dopiero załamanie, jakieś złamanie czy wylew sprawia, że dopiero wówczas dzieci zdają sobie sprawę z powagi sytuacji i konieczności rozszerzenia opieki. Niekiedy tym dzieciom, które zdecydowały się wziąć wymagającego stałej opieki rodzica do siebie, zaczyna brakować czasu dla siebie. Jednak myśl o oddaniu rodzica do domu opieki przyjmują jako wyrzeczenie się synowskich uczuć.

[w górę](#)

Wspieranie rodziny

Nie jest tajemnicą, że dochody rencistów i emerytów należą do najniższych w kraju. Jednak w gospodarstwach emerytów, po przeliczeniu dochodu na osobę, jest on czasem wyższy niż w innych gospodarstwach. Zdarza się, że emerytury i renty rodziców stanowią stałe i znaczące źródło utrzymania dla ich dzieci

Jak się podkreśla, najlepszym rozwiązaniem wspierającym starszych ludzi, którzy mieszkają u siebie w domu, są działające dzienne domy pomocy prowadzone przez niektóre gminy. Różnią się one niestety standardem i ilością oferowanych usług. Są jednak optymalnym rozwiązaniem - pozwalają pozostać takiej osobie w swoim środowisku, a jednocześnie udzielają jej pomocy i wsparcia oferowanymi tanimi usługami. I co najważniejsze, dają jej możliwość pozostania aktywną. Szacuje się, że takich domów jest w Polsce około 250. Ani GUS ani resort pracy nie prowadzą statystyki.

[w górę](#)

Pensjonat czy przytułek

Każdego roku przybywa w kraju kilkanaście domów pomocy społecznej, ale liczba osób oczekujących na miejsce stale się zwiększa. rednio czeka się na nie około roku, dwóch. Lecz w niektórych miastach trzeba zapisać się wręcz z kilkuletnim wyprzedzeniem. Na koniec 2000 roku liczba wszystkich osób oczekujących na umieszczenie w takich placówkach wynosiła ponad 11 tys. Oficjalne nazwy brzmią przyzwanie i zachęcająco: domy spokojnej starości, domy złotej jesieni, rezydencje seniora, rencisty, pensjonaty. Tworzone specjalnie dla aktorów, kombatantów, nauczycieli, artystów i osób z różnymi dolegliwościami. Publiczne oraz prywatne. Jednak w potocznym języku mówi się wciąż tak samo: dom starców, przytułek albo zakład. Jednak dla niektórych osób starych, zwłaszcza tych samotnych, bez rodzin, niesamodzielnych, chorych, o najniższych dochodach domy pomocy społecznej są jedynym miejscem, gdzie mogą spędzić resztę życia. Albo przeczekać do śmierci. Pod koniec czerwca 2001 roku w kraju funkcjonowało 786 ponadgminnych domów pomocy społecznej. rednio na 10 tys. mieszkańców przypadło około 20 miejsc. Z tego na domy pomocy społecznej samorządów powiatowych przypadło 602 domy, a na domy prywatne 184. Łącznie mieszkało w nich 79 tys. osób starszych, chorych przewlekłe, psychicznie, niepełnosprawnych intelektualnie i fizycznie. Ponad 10 tys. z nich nie opuszcza już swych łóżek. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej zobowiązało ustawą domy pomocy społecznej, prowadzone przez samorządy, aby do końca 2006 roku podniosły ich standard. Dotyczy on poprawy warunków bytowych, wyżywienia, zaplecza dziennego, socjalnego, sanitarnego, wyposażenia w odpowiedni sprzęt, pokój do umierania i podnoszenia jakości poszczególnych usług. Kto może ubiegać się o umieszczenie w państwowym domu pomocy społecznej? Brak świadczeń emerytalnych i rentowych nie jest wcale barierą, jak sądzą niektórzy starsi ludzie, by zamieszkać w takim ośrodku. Jeśli osoba w podeszłym wieku jest samotna, nie ma rodziny, która mogłaby ją wspierać, nie może podjąć pracy i pomimo wsparcia usługami opiekuńczymi nie jest w stanie funkcjonować w swoim środowisku, może także być tam skierowana. Dotyczy to także bezdomnych.

[w górę](#)

Potrzeba drugiego człowieka

Nawet terapia zajęciowa, na której podsuwa się pensjonariuszom kartkę, farby, czy plastelinę, zajęcia muzyczne, na których słuchają piosenek swej młodości, podłączona kablówka z siedemdziesięcioma programami, spotkania indywidualne czy grupowe i rozmowy (ciągle w tym samym gronie) lub możliwość uprawiania ogródka nie zastąpią spotkania z człowiekiem. I to oczekiwanie i pragnienie jest najbardziej widoczne.

- Największą potrzebą naszych podopiecznych jest potrzeba kontaktu z drugą osobą. A zwłaszcza z osobami młodszymi od siebie, a już szczególnie z młodzieżą i dziećmi - mówi jedna z pracownic domu pomocy społecznej. Widać to doskonale na przykładzie dzieci, młodzieży szkolnej i studenckiej, która przychodzi do nas na występy. Jak również wtedy, gdy przychodzą praktykanci. Pensjonariusze na te spotkania czekają najbardziej, bardzo się wtedy ożywiają i cieszą. A najsmutniejszym chyba okresem jest czas tuż przed świętami. Oczekiwanie, że może jednak przyjedzie rodzina. Większość pensjonariuszy spędza je tutaj, wyjeżdżają tylko nieliczni.

Brak kontaktu z drugim człowiekiem, poczucie osamotnienia i odrzucenia powoduje również to, że mieszkańcy domów pomocy wycofują się z życia i aktywności, zamykają się w sobie i izolują. Podstawową potrzebą człowieka jest miłość. Pragnienie zauważenia i bycia docenionym jest bardzo silne u ludzi w podeszłym wieku. Zwykle noszą w sobie przekonanie, że są już nieatrakcyjni, nikomu nie potrzebni.

[w górę](#)

Sędziwe społeczeństwo

W drugiej połowie XX wieku wraz z szybkim rozwojem krajów zachodnich po drugiej wojnie światowej, nastąpił ogromny wzrost liczby ludzi starych. Rozwój medycyny, opieka socjalna i systemy emerytalne przyczyniły się do zwiększenia długości życia i poprawy jego jakości.

Ale w tym samym czasie doszło do silnych przeobrażeń społecznych i kulturalnych, w których ludzie starzy nie potrafią się odnaleźć. Coraz częściej mówi się o konflikcie pokoleń, gdy rodzicom coraz trudniej porozumieć się z własnymi dziećmi. Dla młodzieży nową religią staje się uroda, siła, wolność, niezależność i pieniądze. Starość ze swymi brakami, chorobami, powolnością i brzydotą psuje taką wizję świata. Młodych zaczęły uwierać także tradycje i „przestarzałe” modele życia rodziców. Rodzenie i wychowywanie dzieci przestało być dla nowego pokolenia życiowym powołaniem i społecznym obowiązkiem. Nastąpił więc spadek przyrostu naturalnego, a proces starzenia się społeczeństw stał się faktem. I problemem wielu rozwiniętych krajów.

[w górę](#)

Starość rodzi się w mózgu

Moda na odmładzanie ogarnęła kraje zachodnie w ostatnich dekadach XX wieku. Każdego roku przeprowadza się miliony operacji plastycznych - usuwa zmarszczki, tłuszcz, zmniejsza brzuchy, podciąga skórę, poprawia nosy, uszy, usta, przeszczepia włosy. W modzie są diety niskokaloryczne, wegetarianizm, picie soków owocowych, warzywnych, odnowy biologiczne, ćwiczenia, aerobik, siłownie, stepowanie i tabletki z witaminami. Wszystko po to, by oddalić choć trochę starość i przedłużyć młodość. W sukurs znawcom od poprawiania wyglądu przyszli psycholodzy, którzy obalili mit o spadku inteligencji ludzi starych.

Choć nieuniknione jest pojawienie się zmarszczek, siwych włosów, osłabienie serca i zwolnienie tempa życia, to, zdaniem psychologów, jednym z ważniejszych czynników starzenia się ludzi jest ich silne przekonanie o jej nieuchronności. A więc czynniki psychologiczne i społeczne. Jeśli wyobrażamy sobie, że czekać nas już może tylko starość, otępienie, spadek sprawności umysłowej i fizycznej, to tak właśnie się stanie. Potencja własnej energii spadnie, gdyż mózg przekazał już odpowiednie sygnały w głąb organizmu.

- Jeśli chcemy sobie pomóc, to najlepiej zacząć to robić w młodszym wieku, zanim starość stanie się ciężarem trudnym do udwignięcia - mówi Barbara Szatur-Jaworska, psycholog - Czasami warunki, w jakich żyliśmy, sprawiają, że aktywność i możliwości twórcze ulegają stłumieniu. I zdarza się, że twórcze odrodzenie następuje w starszym wieku. Ważne, aby gdy jest się już starym, nie tracić kontaktu ze światem, książką, nie wycofywać się z czynnego życia. Rozmawiać, myśleć, stawiać sobie zadania.

[w górę](#)

Memento mori...

Według CBOS, prawie połowa Polaków deklaruje, że swoim „dziadkom” zawdzięcza opiekę i wychowanie, zasady moralne, wiarę w Boga i poczucie, że są kochani. Ponad połowa, że dzięki nim poznaje dzieje rodziny, rozwija swoją świadomość historyczną, uczy się miłości do ojczyzny. Zawdzięcza takie cnoty, jak: obowiązkowość, pracowitość i praktyczne umiejętności przydatne w życiu. Jednocześnie rośnie liczba "dziadków" samotnych, zepchniętych na boczny tor, kończących swe ostatnie chwile przy pielęgniarce, a nie własnych dzieciach. A zgodnie z prognozami demograficznymi ludzi starszych będzie przybywać. Wielu swoją starość próbuje ukryć za fasadą młodzieżowego stylu życia, próbuje sprostać standardom, które wyznaczyły ich dzieci. Po to, by mieć poczucie, że ich życie ma jeszcze sens, i by być bliżej nich. Innym natomiast bez zaproszenia ze strony młodych nie uda się niczego zmienić.

(Opracowanie i wybór fragmentów : Janina Stosik)
