

# INFORMATOR DLA SENIORA

PARTNER DODATKU



Piątek, 26 lutego 2021

Redaktorka prowadząca: Małgorzata Domagała



FOT. MAŁGORZATA KARPINSKA/STOWARZYSZENIE MALI BRACIA UBOGICH

**Stowarzyszenie mali bracia Ubogich**

## Spotkanie - początek pięknej przyjaźni ▶ 6-7

Lublin dla seniorów  
w pytaniach i  
odpowiedziach ▶ 4-5

Groźne zapominanie.  
Czym jest choroba  
Alzheimera? ▶ 8-9

Zamiast śledzić  
statystyki, sporządźmy  
dobry plan ▶ 10

**Po pierwsze profilaktyka**

# Z badaniami nie warto czekać do końca pandemii

**Lekarze apelują, by pomimo pandemii nie rezygnować z badań profilaktycznych. Choroby do końca pandemii nie będą czekać, my też nie powinniśmy zwlekać z ich leczeniem**

– Pandemia przedłuża się i nie możemy czekać ze zgłoszeniem się do lekarza do czasu, aż pandemia minie – mówi dr Iza Tomasiak, specjalista medycyny rodzinnej. – Nie bójmy się tego, że dostęp do badań jest utrudniony. Badania, które pacjent powinien mieć wykonane, są robione – wyjaśnia dr Tomasiak.

Co warto zbadać? Na przykład po 60. roku życia mężczyźni powinni pomyśleć o wizycie u urologa. Kobiety wykonywać mammografię, która może wykryć raka piersi. Konieczne jest też odwiedzenie ginekologa, który zrobi cytologię (może wykryć raka szyjki macicy) oraz usg, które może wykryć raka jajnika.

– Dzisiaj seniorzy są bardzo świadomymi pacjentami, chętnie się badają, wręcz sami upominają się o badania – mówi. Dr Tomasiak zwraca uwagę również na to, że jeżeli mówimy o profilaktyce, to poza takimi badaniami jak m.in. morfologia, anali-

za moczu, u mężczyzn badania prostaty, u kobiet badanie piersi, ważną sprawą jest zdrowie psychiczne seniorów. – Izolacja społeczna nie jest bez znaczenia dla seniorów. Czują się trochę wyizolowani, niektórzy może bezradni – wyjaśnia dr Tomasiak. To właśnie lekarz rodzinny jest tym, któremu możemy powiedzieć o swoim obniżonym nastroju. – Lekarz pierwszego kontaktu oceni, czy pacjentowi wystarczy rozmowa. Jeżeli pacjent nie bierze zbyt wielu leków, możemy włączyć leczenie antydepresyjne, które poprawi funkcjonowanie, ureguluje sen, poprawi nastrój – wyjaśnia dr Tomasiak.

Wciąż podstawową formą kontaktu z lekarzem rodzinnym pozostają teleporady. – Ze względu na bezpieczeństwo przede wszystkim osób starszych, uważam że porada przez telefon czy osobiście ma taki sam skutek, jeżeli jest przeprowadzona profesjonalnie. Badań nie należy unikać, profilaktyki nie wolno zaniedbywać, ale jednocześnie trzeba się chronić. Lepiej pacjenta niepotrzebnie nie narażać na wizytę w przychodni, jeżeli nie ma takiej potrzeby – tłumaczy dr Tomasiak. ● **md**



• W czasie pandemii wizyta u lekarza jest utrudniona, ale na pewno warto skorzystać z teleporady

FOT. SHUTTERSTOCK

**Godziny otwarcia:**  
**Pn-Pt: 9.00 - 18.00**  
**Sob: 10.00 - 14.00**  
**tel. 81 528 09 25**

**STASIAK<sup>®</sup>**  
medical team

- + PIELUCHOMAJTKI, PODKŁADY NA ŁÓŻKO**
- + MATERACE I PODUSZKI PRZECIWODLEŻYNOWE**
- + WYROBY PRZECIWŻYLAKOWE** (rajstopy, pończochy, podkolanówki)
- + POMOCE ŁAZIENKOWE** (uchwyty, taborety i krzesła prysznicowe)
- + WKŁADKI ORTOPEDYCZNE DO OBUWIA** (gotowe i wykonywane za zamówienie)

**ul. Jana Sawy 9 lok 1, 20-632 Lublin    [www.stasiak-med.pl](http://www.stasiak-med.pl)**

**Posiadamy również wypożyczalnię sprzętu medycznego tel. 793 787 888**

## Wywiad

# Dostępny, angażujący i pomocny. Taki ma być Lublin dla seniorów

Odczujemy starzenie się społeczeństwa. Wyzwaniem jest konieczność ponownego przemyślenia roli seniorów w naszych społecznościach i gospodarkach – mówi Monika Lipińska, zastępca prezydenta Lublina.



• Monika Lipińska

**MAŁGORZATA DOMAGAŁA:** Jakie najważniejsze wyzwania stoją przed miastami, kiedy mówimy o seniorach?

**MONIKA LIPIŃSKA,** zastępca prezydenta Lublina ds. społecznych: W nadchodzących latach odczujemy w Polsce skutki ogólnoswiatowego trendu starzenia się społeczeństwa. Wzrośnie liczba osób w wieku 65+. W tym kontekście, najważniejszym dla nas wszystkich wyzwaniem jest konieczność ponownego przemyślenia roli seniorów w naszych społecznościach i gospodarkach. Społeczeństwa powinny wypracować sposoby na jak najlepsze wykorzystanie potencjału osób starszych i tworzenie warunków dla funkcjonowania seniorów w środowisku lokalnym. Nasze wysiłki powinny w głównej mierze koncentrować się na budowaniu miasta i społeczności dla nich przyjaznych. Innowacyjne działania promujące m.in. wolontariat seniorów, uczenie się przez całe życie, w tym w zakresie umiejętności finansowych i technologicznych, a przede wszystkim wsparcie dla opiekunów osób zależnych i budowanie solidarności międzypokoleniowej to są główne wyzwania, jakie niesie ze sobą przyszłość. W Lublinie te działania już realizujemy.

**Miasto przyjazne i otwarte dla seniorów to jakie miasto?**

– To miejsce, w którym osoby starsze są cenione, zaangażowane i wspierane przez lokalną społeczność. To miasto, w którym seniorzy są dla samorządu partnerami w procesie określania i dopasowania usług społecznych do ich potrzeb. Przykładem takiego podejścia jest wspieranie przez nas działalności Rady Seniorów Miasta Lublin zrzeszającej przedstawicieli środowiska lubelskich seniorów i organizacji pozarządowych działających na rzecz wsparcia tej grupy. Bardzo ważna jest postawa lokalnej społeczności. Wiele wydarzeń i inicjatyw organizujemy pod hasłem budowania więzi międzypokoleniowych. Są one doskonałą okazją do wzajemnego poznawania

się i nawiązywania bliższych relacji, przekazywania młodym ludziom doświadczeń i wiedzy osób starszych, budowania wśród młodych ludzi postaw szacunku i zrozumienia. Umożliwiają wymianę doświadczeń oraz kultywowanie tradycji.

**Na czym koncentruje się polityka senioralna Lublina?**

– Trzy kluczowe filary to dostępność, zaangażowanie i pomoc. Dostępność przestrzeni miejskiej ma zasadnicze znaczenie dla aktywności osób w wieku senioralnym i ich zaangażowania się w sprawy lokalne. Przykładem działania w kierunku zwiększania dostępności miasta jest wprowadzenie bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską dla mieszkańców w wieku 65+ oraz dostosowanie komunikacji miejskiej do osób o szczególnych potrzebach. Dostępność może być też rozumiana jako powszechność usług społecznych, umożliwiających seniorom jak najdłuższe, samodzielne funkcjonowanie. To centra dziennego pobytu, kluby seniora, punkty opieki domowej, jak również specjalistyczne placówki dedykowane osobom z zaburzeniami pamięci. Wzbogacaniu oferty usług społecznych na rzecz lubelskich seniorów służą również liczne projekty miejskie, w tym Lubelska Karta Seniora i Program Strefa 60+. Równie istotne jest zaangażowanie społeczne seniorów, które ma kluczowe znaczenie dla ich zdrowia, zapobiega izolacji i poprawia samopoczucie. Musimy pamiętać, że poczucie odosobnienia jest częstą przyczyną depresji wśród tej grupy osób.

**I trzeci filar: pomoc**

– Trzecim filarem naszej polityki senioralnej jest pomoc skoncentrowana na świadczeniu usług wspierających osoby w wieku senioralnym oraz wspomagająca opiekunów osób niesamodzielnych. Pomagamy w samodzielnym funkcjonowaniu najstarszych mieszkańców Lublina wykorzystując nowoczesne technologie. Nasz miejski system teleopieki gwarantuje starszym osobom poczucie bezpieczeństwa dzięki tzw. opasce życia, a zarazem umożliwia jak najdłuższą samodzielność i niezależność. W najbliższym czasie uruchomimy kolejną specjalistyczną placówkę wspierającą osoby starsze z niepełnosprawnościami z miejscami pobytu dziennego i całodobowego oraz całodobowe miejsca opieki wytchnieniowej dla osób opie-



FOT. JAKUB ORZEHOWSKI / AGENCJA GAZETA



FOT. KAMILA BPTUCHA / AGENCJA GAZETA

• Tak wyglądały przed pandemią Lubelskie Dni Seniora

*Wiele wydarzeń i inicjatyw organizujemy pod hasłem budowania więzi międzypokoleniowych. Są one doskonałą okazją do wzajemnego poznawania się i nawiązywania bliższych relacji*

kujących się starszymi, niepełnosprawnymi bliskimi. Konsekwentnie powstają nowe, cieszące się wielkim zainteresowaniem kluby seniora. Uruchomiliśmy tak potrzebną, bezpłatną wypożyczalnię sprzętu wspomagającego i rehabilitacyjnego. Realizujemy też liczne programy w obszarze profilaktyki zdrowia. Ta oferta z roku na rok się poszerza.

**W lubelskim ratuszu rozpoczęła pani pracę 10 lat temu. Co zmieniło się przez ten czas w polityce senioralnej?**

– Lublin obecnie to zupełnie inne miasto niż to przed dekadą. Staliśmy się przykładem nowoczesnych rozwiązań i dobrych praktyk w zakresie spraw społecznych nie tylko w Polsce. Przez ostatnie 10 lat, jako samorząd wielokrotnie musieliśmy wykażać się ogromną odwagą w zakresie wdrażania nowych po-

myśłów, które nie funkcjonowały jeszcze ani w aspekcie prawnym, ani nie było przykładów ich stosowania w innych miastach. Obszarem, który kształtowaliśmy praktycznie od początku jest wsparcie i aktywizacja najstarszych mieszkańców. Opracowanie, jednego z pierwszych w Polsce, programu działań dedykowanego seniorom zapoczątkowało kolejne pomysły i przedsięwzięcia. Wymagało to od nas umiejętności planowania oraz pozyskiwania funduszy zewnętrznych. Przykładem tych działań jest otwarcie pierwszego w regionie całodobowego oddziału dla osób z chorobą Alzheimera, wprowadzenie usług opiekuńczych realizowanych w porze nocnej, czy systemu teleopieki. Przez te 10 lat w Lublinie zadziało się bardzo dużo, ale cały czas rodzą się nowe pomysły. •

**Rozmawiała**  
**Małgorzata Domagała**

## Przewodnik

## Lublin dla seniorów w pytan

**Co daje Lubelska Karta Seniora, jak działa „opaska życia” i czy można liczyć na przywiezienie do domu ciepłego posiłku? Przedstawiamy garść praktycznych informacji na temat tego, jak wygląda konkretna pomoc dla osób 60 plus.**

**Małgorzata Domagała**

**Czy mogę liczyć na pomoc w robieniu zakupów?**

– Tak. Na pomoc w robieniu zakupów mogą liczyć seniorzy korzystający z usług opiekuńczych przyznawanych przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie. Dodatkowo w czasie pandemii potrzebę pomocy w realizacji zakupów można zgłosić pod numerem ogólnopolskiej infolinii 22 505 11 11 lub bezpośrednio do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Lublinie pod nr. tel.: 81 466 53 31, 81 466 53 30, 882 431 094. Działanie to realizowane jest w ramach rządowego programu „Wspieraj Seniora”, który zakłada pomoc m.in. dla osób 70+, samotnych, które nie mogą liczyć na pomoc ze strony bliskich i nie korzystają z usług opiekuńczych. Usługa „Wspieraj Seniora” obejmująca w szczególności zrobienie i dostarczenie zakupów, wykupienie leków czy wyprowadzenie psa, realizowana jest przez wolontariuszy. Koszt zakupów pokrywa senior (gotówką, na podstawie przedstawionych paragonów).

**Czy mogę liczyć na pomoc podczas wyjścia do lekarza?**

– Tak. Na pomoc w wyjściu do lekarza mogą liczyć seniorzy korzystający z usług opiekuńczych. Tego rodzaju usługi oferuje Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie (tel. 81 466 53 00, ul. Koryznowej 2d). Usługi opiekuńcze lub specjalistyczne usługi opiekuńcze nie są jedynie dla samotnych seniorów. Mogą być przyznane również w sytuacji, kiedy rodzina nie może takiej pomocy zapewnić, bo np. bliscy pracują zawodowo. Usługi opiekuńcze obejmują zaspokajanie codziennych potrzeb życiowych takich jak: sprzątnięcie, przygotowanie posiłków, robienie zakupów, kontakt z lekarzem, opiekę higieniczną i pielęgnacyjną. Z kolei specjalistyczne usługi opiekuńcze są to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym. Usługi przyznaje Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie. Natomiast realizują je lubelskie organizacje pozarządowe, tj. Polski Czerwony Krzyż Lubelski Oddział Okręgowy, Polski Komitet Pomocy Społecznej oraz Lubelskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego.

**Czy usługi opiekuńcze są bezpłatne?**

– Usługi świadczone są nieodpłatnie, jeżeli dochód danej osoby nie przekracza progów określonych w przepisach, tj. w przypadku osoby samotnej 701 zł netto miesięcznie, a w przypadku osoby w rodzinie 528 zł netto miesięcznie na osobę w rodzinie. W pozostałych przypadkach naliczana jest odpłatność, w zależności od tego, jakimi dochodami dysponuje dana osoba.

**Czy mogę do domu dostać ciepły posiłek?**

– Na dostarczenie ciepłego obiadu do domu mogą liczyć seniorzy korzystający z usług Punktów Opieki Domowej działających w kilku dzielnicach Lublina: Śródmieście, LSM, Kalinowszczyzna, Czechów oraz Czuby. Wsparcie to dedykowane jest samotnym mieszkańcom Lublina powyżej 60. roku życia, mającym trudności w samodzielnym, codziennym funkcjonowaniu, w szczególności w zakresie przygotowania posiłków. Szczegółowe informacje dotyczące warunków dowozu gorących posiłków można uzyskać w Zespole Ośrodków Wsparcia w Lublinie (ul. Lwowska 28, numery telefonów: 81 466 55 60, 81 466 55 61, 81 466 55 62 oraz 81 466 55 63). Z pomocy w postaci obiadu wydawanego w punktach gastronomicznych zlokalizowanych w różnych częściach Lublina mogą z kolei korzystać osoby, które z różnych względów (np. zdrowotnych, technicznych) nie mają możliwości samodzielnego przygotowania obiadu w domu. W tym przypadku bezpłatne obiady przysługują osobom, których dochód nie przekracza 1051,5 zł w odniesieniu do osób samotnych, a w przypadku rodziny 792 zł na osobę w rodzinie. Decyzję o przyznaniu tej formy pomocy podejmuje Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie (tel. 81 466 53 00, www.mopr.lublin.eu).

**Mam skończone 65 lat. Czy płacę za przejazdy miejską komunikacją?**

– Nie. Od kwietnia 2019 roku osoby powyżej 65 lat bezpłatnie jeżdżą w Lublinie autobusami i trolejbusami.

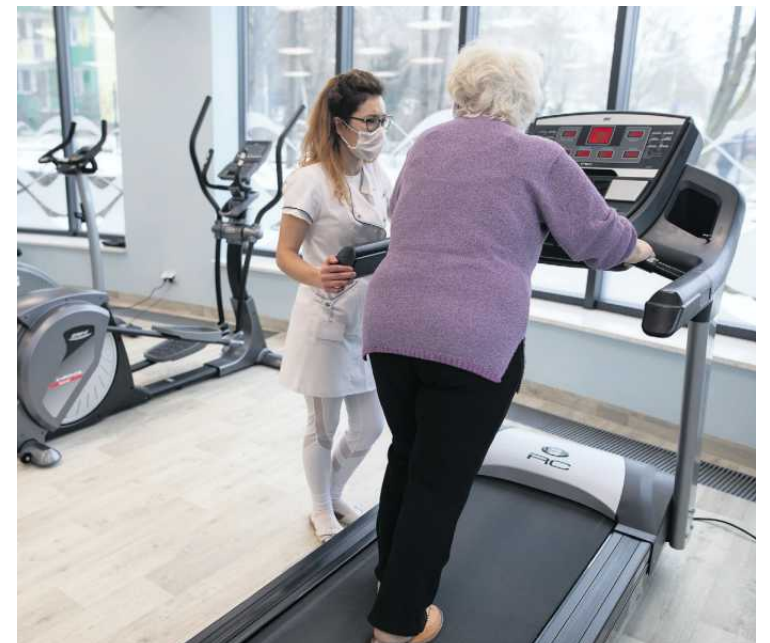
**Czym jest „Lublin Strefa 60+”**

– Program działa od 2015 roku i jego celem jest aktywizacja społeczna oraz podniesienie jakości życia seniorów. Najważniejszym elementem programu jest „Lubelska Karta Seniora” z ofertą zniżek i rabatów. Kolejnym elemen-



• Zajęcia dla seniorów w Domu Pomocy Społecznej „Kalina” FOT. JAKUB ORZECHOWSKI / AGENCJA GAZETA

*W ramach programu SOS dla Seniora osoby starsze otrzymują „opaski życia”, które stale monitorują stan zdrowia. Aktualnie z programu korzysta 400 osób*



FOT. JAKUB ORZECHOWSKI / AGENCJA GAZETA

tem programu jest Telewsparcie 60+. Od poniedziałku do piątku w godz. 17-20 pod numerem telefonu 81 46 66 999 seniorzy mogą korzystać z porad psychologów. Otrzymują także informacje na temat działalności instytucji i organizacji oferujących różne formy aktywizacji.

**Co daje Lubelska Karta Seniora?**

– Karta uprawnia lublinian powyżej 60. roku życia do korzystania ze zniżek oferowanych przez partnerów programu „Lublin Strefa 60+”, do których należą instytucje kultury, placówki medyczne, obiekty sportowo-rekreacyjne, punkty usługowe. W praktyce oznacza to tańsze bilety, wejściówki, niższe rachunki przy płatnościach. W celu uzyskania Karty należy wypełnić wniosek o wydanie Karty, który można pobrać w punktach Biura Obsługi Mieszkańców oraz na stronie Urzędu Miasta Lublin (zakładka Seniorzy). Czytelnie wypełniony wniosek należy złożyć osobiście w dowolnym punkcie BOM, okazując dokument tożsamości. Dotychczas wydano ponad 20 tys. Kart. W programie uczestniczy 155 partnerów.

**Jak działa program SOS dla Seniora?**

– W ramach programu seniorzy otrzymują „opaski życia”, które stale monitorują stan zdrowia użytkownika, a pracownicy Centrum Teleopieki odbierają alarmy z opaski, nawiązują i utrzymują kontakt z uczestnikami po odebraniu alarmu do momentu przybycia pomocy, a także stale monitorują stan techniczny oraz poziom naładowania opasek. Takie rozwiązanie jest przeznaczone dla osób mających trudności w wykonywaniu codziennych czynności, dla osób z niepełnosprawnościami lub samotnie prowadzących gospodarstwa domowe. Usługa teleopieki jest bezpłatna, a przekazanie opasek w czasie pandemii odbywa się przy zachowaniu wszelkich zasad ostrożności i wymogów bezpieczeństwa. Aktualnie z programu korzysta 400 osób, a przez dwa lata funkcjonowania objął on opieką 586 osób. 40 osobom uratowano życie poprzez wezwanie do nich służb ratowniczych. Szczegółowe informacje na temat opasek życia dostępne są pod tel. 539 867 635, (81) 466 55 60 oraz na stronie internetowej Zespołu

Ośrodków Wsparcia w Lublinie [www.zow.lublin.eu](http://www.zow.lublin.eu).

**Czy moi opiekunowie mogą liczyć na wsparcie?**

– Miasto Lublin od dwóch lat realizuje pilotażowy program „Opieki wytchnieniowej” współfinansowany z Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych. Program skierowany jest do opiekunów osób zależnych. Członkowie rodzin lub opiekunowie otrzymują wsparcie w postaci doraźnej, czasowej przerwy w sprawowaniu opieki oraz podniesienia swoich umiejętności i wiedzy w zakresie opieki nad tymi osobami. Przerwa w sprawowaniu opieki zabezpieczana jest w formie usług opiekuńczych realizowanych w miejscu zamieszkania osoby niepełnosprawnej lub w ramach pobytu całodobowego w ośrodku wsparcia (pobytu maksymalnie 14 dni).

**Gdzie szukać zajęć dla seniorów?**

– Przed pandemią oferta zajęć przeznaczonych dla seniorów była różnorodna. Były to programy zajęć specjalistycznych: usprawniających, rozwijających pamięć i poprawiających kondycję i koncentrację.

# iach i odpowiedziach

tracę w ośrodkach pobytu dziennego dla seniorów, zajęcia plastyczne, wokalne, teatralne, kulinarne, robótki ręczne i majsterkowanie w klubach seniora, we współpracy z Miejską Biblioteką Publiczną – zajęcia dla miłośników książek oraz otwarte zajęcia sportowe, gimnastyczne, wycieczki edukacyjne w ramach działań organizowanych przez Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych. W okresie pandemii, z powodu obostrzeń, wszelkie spotkania zostały ograniczone do minimum.

## Kiedy wrócą zajęcia dla seniorów?

– Wydarzenia zaplanowane są na marzec, o ile pozwoli pogoda i sytuacja epidemiczna. To m.in. cykl zajęć sportowych „Aktywny Senior” skierowany do mieszkańców Lublina po 60. roku życia. Zajęcia na świeżym powietrzu, w kameralnych grupach (max. 15 osób), prowadzone będą przez profesjonalnych instruktorów, którzy dostosują treningi do stopnia sprawności uczestników. W planach są ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, gimnastyka tai-chi, spacer z kijkami nordic walking, marsze ogólnorozwojowe wzmacniające różne grupy mięśni. Na początek będzie to sześć spotkań



FOT. JAKUB ORZECHOWSKI / AGENCJA GAZETA

z ogólnorozwojowymi ćwiczeniami usprawniającymi, które będą odbywać się w parku Ludowym i w Ogrodzie Saskim. Informacje o wszystkich naszych działaniach i propozycjach zamieszczone są na stronie internetowej Urzędu Miasta Lublin, w zakładce Seniorzy.

## Czym są centra dziennego pobytu?

– Placówki te świadczą pakiet usług dostosowanych do potrzeb i moż-

liwości osób starszych, m.in. zajęcia terapeutyczne, zajęcia rozwijające indywidualne zainteresowania, wsparcie psychologa, pracownika socjalnego, porady zdrowotne, porady dotyczące bezpieczeństwa seniorów, gimnastykę, rehabilitację, możliwość korzystania z obiadów oraz spotkania integracyjne. W Lublinie jest sześć takich centrów, które działają w ramach Zespołu Ośrodków Wsparcia w Lublinie. Nową jakość usług

## Ulgi dla seniora

# 20

TYS.

• **tyle wydano dotychczas Lubelskich Kart Seniora, która uprawnia do wielu zniżek. W programie uczestniczy 155 partnerów**

cją zespoły specjalistów składające się z psychologów, psychiatrów, pielęgniarek, pracowników socjalnych, fizjoterapeutów, instruktorów terapii zajęciowej oraz opiekunów. Tego rodzaju kompleksowe rozwiązanie umożliwia zarówno profesjonalną rehabilitację osób z zaburzeniami pamięci, jak i zapewnić im specjalistyczne usługi całodobowe m.in. na czas pobytu opiekuna w szpitalu lub sanatorium.

## Czym są domy pomocy społecznej?

– W przeciwieństwie do centrów dziennego pobytu domy pomocy społecznej są placówkami świadczącymi usługi osobom wymagającym całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności. Wsparcie w postaci skierowania do domu pomocy społecznej oferuje Miejski Ośrodek Pomocy Rodziny w Lublinie. Na terenie Lublina działa siedem domów pomocy społecznej – z 632 miejscami. Jest to oferta opieki całodobowej o wysokim standardzie usług dla osób niemogących samodzielnie funkcjonować w miejscu zamieszkania, w tym jedyny w regionie oddział dla osób z chorobą Alzheimera i schorzeniami pokrewnymi. ●

# SŁUCHMED

Zapraszamy do naszych gabinetów w **Lublinie** na:

## KOMPLEKSOWE BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

- al. Kraśnicka 100, blok i wejście A (Szpital) ..... tel. 81 525 74 98
- ul. Chodźki 3, lok. 8 ..... tel. 81 742 51 88, 501 521 325
- ul. Langiewicza 6A, II piętro, gab. 11 ..... tel. 81 750 33 65
- ul. Leonarda 3 ..... tel. 81 445 87 76
- ul. Nowy Świat 38, budynek B ..... tel. 81 728 51 67
- ul. Orła 5 ..... tel. 81 534 04 09
- ul. Topolowa 7, Przychodnia, poziom -1 ..... tel. 81 728 54 49

30  
lat  
tradycji

Ponad  
500  
lokalizacji  
w Polsce

Współpraca  
z  
NFZ

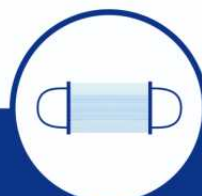
SETKI  
TYSIĘCY  
zadowolonych  
pacjentów



Stosujemy  
rękawiczki  
ochronne



Dezynfekujemy gabinet  
i sprzęt medyczny  
przed każdą wizytą



Używamy  
maseczek  
ochronnych



Prosimy pacjentów z objawami  
chorobowymi (gorączka, kaszel)  
o przełożenie wizyty

**PRZESTRZEGAMY ZAOSTRZONYCH ZASAD HIGIENY I DEZYNFEKCJI**

## Proste historie o przyjaźni

# W jednej ręce trzymam kule, a w drugiej kwiaty

Przychodzi do domu człowiek, którego wcześniej nie znałaś. Najpierw rozmowa, uśmiechy, spojrzenia. Po kilku dniach esemes o tym, że zimny wiatr i warto założyć czapkę. I przytulenie, gdy wali się świat.

**Paweł Krysiak**

Jedna historia wydarzyła się w Lublinie, a druga w Poznaniu. Obie opowiadają o magicznych momentach, w których spotkanie z drugim człowiekiem staje się początkiem pięknej przyjaźni.

## Ela i Alicja

**Elżbieta Rud**, 69 lat. Od 2010 r. na emeryturze. Interesuje się publicystyką, literaturą, lubi podróżować i poznawać kulturę innych krajów. Uwielbia codzienny kontakt z przyrodą

**Alicja Borzęcka-Szajner**, 42 lata. Interesuje się historią, literaturą, lubi podróżować, ma hopla na punkcie swojego psa.

Było lato 2018 r. Alicja zobaczyła na Facebooku ogłoszenie Stowarzyszenia mali bracia Ubogich, które zbierało datki na wakacyjny wyjazd dla podopiecznych. Wykonała przelew, a po jakimś czasie dostała maila z podziękowaniem. Myślała, że to już koniec jej kontaktów z tą organizacją, ale stało się inaczej. – W listopadzie znów zobaczyłam ich ogłoszenie, tym razem, że szukają wolontariuszy – wspomina Alicja. – Jechałam akurat z mężem samochodem i powiedziałam do niego, słuchaj, a może ja bym się zgłosiła?

To był impuls. Ale nie wziął się z niczego. Alicja od zawsze działała w jakichś stowarzyszeniach. Oprócz rodziny i pracy zawodowej ważna jest pomoc innym. Ma to we krwi. Poszła do Stowarzyszenia mali bracia Ubogich na rozmowę kwalifikacyjną, a już w grudniu została zaproszona na spotkanie przedświąteczne. Tam spotkała Elę.

## Wydawało mi się, że nie jestem dobrą towarzyszką

Ela skończyła filologię germańską, a potem całe dorosłe życie pracowała w bibliotece Akademii Rolniczej w Lublinie. Dobrze wspomina ten czas, bo miała wokół życzliwych ludzi. Gdy przeszła na emeryturę, na początku zachłystywała się wolnością i brakiem obowiązków. – Jed-

nak po pewnym czasie brakowało mi relacji z innymi. Nie założyłam rodziny, całe życie byłam sama, ale bardzo lubię ludzi – mówi Ela. – Mam koleżanki jeszcze z lat młodości, ale spotykamy się okazjonalnie. Zresztą, jestem osobą niepełnosprawną, od 30 lat chodzę z kulami. Idąc, muszę co jakiś czas odpoczywać, więc wydawało mi się, że nie jestem dobrą towarzyszką spacerów. Byłam sama w domu, nie miałam z kim wymienić myśli.

– Trochę znam ten ból. Moja żona przez pewien czas była daleko i łapałam się na tym, że gadam sam do siebie.

– No to pan mnie rozumie. Ja, w takich dniach, kiedy nikt do mnie nawet nie zadzwonił, to śpiewałam sobie, żeby usłyszeć swój głos.

– Ja zwykle nuciłam „Skrzyпка Hercowicza” Ewy Demarczyk, a pani?

– Ja pieśni religijne. Jestem protestantką, ewangeliczką. Myślałam sobie tak: nikt mnie co prawda nie słyszy, ale Bóg na pewno. Ale przecież nie można nieustannie śpiewać. Ciągnęło mnie do ludzi. Dowiedziałam się, że jest wolontariat w Lublinie. Zadzwoeniłam do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie i skontaktowano mnie z koordynatorką małych braci Ubogich panią Urszulą Zabielską. Ona odwiedziła mnie w domu. Opowiadałam jej o swoim życiu, o kłopotach, radościach. Ona z kolei opowiedziała dużo o stowarzyszeniu i zaprosiła na spotkanie wigilijne, które odbyło się na KUL-u. I tam przedstawiono mi moją wolontariuszkę panią Alicję. Dziś mówię o niej „moja Ala”.

## Jaka ja będę za 40 lat...

Alicja z mężem lubią podróżować, poznawać nowe miejsca. Kiedy podczas zwiedzania widzą coś ciekawego, Alicja natychmiast wysyła zdjęcia Eli, aby podzielić się swoim zachwytem. Eli to się bardzo podoba, bo uwielbia poznawać świat, kocha naturę.

– Ela, a zrobimy sobie turystykę gastronomiczną po mieście, najlepiej

po zmroku – zaproponowała kiedyś Alicja. I wyszło cudnie. Ela zobaczyła Lublin nocą. To było dla niej duże wydarzenie, bo od bardzo dawna nie wychodziła wieczorem na miasto.

– Odkąd poznałam Elę, inaczej patrzę na świat – mówi Alicja. – Gdy wchodzimy z mężem do restauracji, albo zwiedzamy jakiś obiekt zabytkowy, to zawsze zastanawiam się, czy Ela nie będzie miała problemów, żeby tu się dostać. Jeśli jakieś miejsce, chociaż piękne na pierwszy rzut oka, nie jest przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami, to natychmiast traci w moich oczach.

Alicja, dzięki zaangażowaniu w działalność małych braci poznała świat seniorów. – Na wycieczkach czy na spotkaniach widzę ludzi aktywnych, dowcipnych. Oni mi pokazują, że starość ma niewiele wspólnego ze smutkiem i samotnością. Gdy słyszę kiedyś 90-letnią pani mówią do swojej 80-letniej koleżanki „ach jak ty jesteś jeszcze młoda...”, to uśmiecham się i chce mi się żyć. Kiedy zastanawiam się, jaka ja będę za 40 lat, to dzięki tym spotkaniom w gronie wolontariuszy i seniorów, wiem, że starość może być po prostu fajna – mówi Alicja.

Mali bracia Ubogich organizują co jakiś czas jednodniowe wycieczki dla wolontariuszy i podopiecznych. Ela je uwielbia.

– Całą grupą pojechaliśmy kiedyś do Kazimierza Dolnego. Pamiętam, że podczas spacerów Ala niosła takie turystyczne rozkładane krzeselko, abym mogła usiąść, kiedy się zmęczę. Innym razem pojechaliśmy na wycieczkę do szkółki zielańskiej pod Lublinem. Do dziś mam w pamięci spacer wśród łańców zbóż. Ala nabrała wtedy dla mnie taki piękny bukiet rumianych kwiatów. Mam to uwiecznione na zdjęciu. W jednym ręku trzymam kule, a w drugiej kwiaty. To są niezapomniane momenty.

– Jak pani je odczytuje? – pytam.

– Czasami, zastanawiam się, jak to jest? Człowiek, którego wcześniej nie znałam, przychodzi do mnie, ofiaruje mi swój czas i poniekąd także siebie. I okazuje się, że w tym zabiegającym życiu takie rzeczy są możliwe, że są tacy ludzie, jak moja Ala. To dowód, że życie jest piękne.

Alicja: Traktuję Elę jak członka rodziny. Tak o niej myślę. A poza tym, ona mi imponuje. Czy pan sobie wyobraża, jak ona po mistrzowsku prowadzi auto! I mimo ograniczeń jest niezwykle samodzielna, pełna energii. Kiedy po całym zabiegającym dniu idę do niej, to ja się



• Ela i Ala podczas jednej z wycieczek zorganizowanych przez Stowarzyszenie mali bracia Ubogich. FOT. ARCHIWUM STOWARZYSZENIA MALI BRACIA UBOGICH

*Na wycieczkach widzę ludzi aktywnych, dowcipnych. Oni mi pokazują, że starość ma niewiele wspólnego ze smutkiem i samotnością*

ALA

cudownie relaksuję. Przebywanie z nią to wielki dar.

Ela: Ostatnio dostałam od Alicji esemesa. Pisała, że strasznie wieje i że bym włożyła czapkę. Martwiła się o mnie, bo wie, że niechętnie ją zakładam.

## Lonia i Agata

**Agata** ma 26 lat, studiuje psychologię i pracuje w małej holenderskiej firmie rodzinnej, a wcześniej w agencji marketingowej. Mieszka w Poznaniu, do Loni ma 15 minut drogi.

**Lonia** mieszka w Poznaniu od zawsze. Pasjonuje się gotowaniem,

a konkretnie pieczeniem. Robi najlepszy pod słońcem placek z kruszonką. W wolnym czasie czyta książki.

W supermarkecie Agata zobaczyła jak kilku młodych ludzi zaczepia starszego mężczyznę, śmieją się z niego. On próbuje im grozić palcem, ale w oczach ma smutek i bezradność.

– Gdybym mogła z takim panem pójść na zakupy, potowarzyszyć mu, pomóc jakoś... pomyślała Agata.

## A jeśli się nie dogadamy...

Przez kilka dni nie mogła o tym zdarzeniu zapomnieć, a w końcu zaczęła szukać w internecie informacji o stowarzyszeniach, które pomagają starszym ludziom. Znalazła małych braci Ubogich i umówiła się z koordynatorką na rozmowę. To był pogłębiony wywiad, dzięki któremu Agata miała okazję opowiedzieć dużo o sobie i o tym dlaczego, chce pomagać. Koordynatorka miała na tej podstawie wybrać podopieczną, z którą skontaktuje wolontariuszkę. Wywiad z Agatą wskazywał, że najbliższą jej do pani Loni, która mieszka w bloku w północnej części Poznania. Tam odbyło się ich pierwsze spotkanie.

– Właściwie znalazłam tylko jej wiek. Uśmiecham się na to wspomnienie, bo moje pierwsze wrażenie, było bardzo mylące. Patrząc na panią Lonię, pomyślałam, że jest



surową kobietą, taką typową starszą panią z zasadami o mentalności belferki. Bałam się, że się nie dogadamy – opowiada Agata.

Pierwsze spotkania trwały pół godziny. Potem drugie, trzecie. Agata nie mogła wyrzucić z głowy wątpliwości, a jeśli się nie dogadamy... – Przecież ja mam 26 lat, a wnuk pani Loni jest starszy ode mnie... rozmyślała.

Jednak z każdym kolejnym spotkaniem zbliżały się do siebie. Agata opowiadała o swoich studiach psychologicznych, o pasjach, o bieganiu. Pani Lonia o swojej rodzinie, o życiu w Poznaniu.

– W takim klimacie, powiedzmy badawczo-rozpoznawczym, upłynęły nam pierwsze trzy, może cztery spotkania. Po prostu miłe, ciekawe rozmowy – wspomina Agata – Coraz więcej o sobie wiedziałyśmy, ale nie było w tym jeszcze emocji, niczego intymnego.

Aż przyszedł moment magiczny. To było w dniu, kiedy Agacie zawalił się świat.

– Rozstałam się z moim partnerem. Byłyśmy umówione z Lonią. Nie chciałam tego spotkania przekładać, wiedziałam, że muszę iść. Nie z obowiązku, ale z potrzeby serca – wspomina Agata.

Postanowiła jednak, że swoje prywatne sprawy odłoży na bok, ukryje. Nic Loni o tym nie powie. Chciała ten czas poświęcić tylko jej, skupić się na niej. I nie udało się.

Choć znały się krótko, Lonia wyzwała, że dzieje się coś niedobrego.

Agata: Nie chcę opowiadać jak dalej przebiegała nasza rozmowa, bo to dla nas zbyt intymne. Ale w tym dniu skończył się wolontariat. Zaczęła się nasza przyjaźń. Nie wyobrażam sobie, żeby jej nie było obok mnie. Lonia podniosła we mnie poczucie własnej wartości. Żadna koleżanka w moim wieku nie ma w sobie takiej siły. Zawsze odważnie podchodziła do życia. Nie bała się być sobą, nie bała się nigdy mówić, co myśli. Ona nie udzielała mi tzw. dobrych rad, ale opowiada o swoim bogatym życiowym doświadczeniu. Mimo swojej drobnej postury jest w niej wielka siła. Bardzo ją podziwiam. Myślę, że razem się potrzebowałyśmy. Ja nie muszę przy niej niczego udawać. Ona też. Mam wrażenie, że ona rozumie, co ja czuję.

Dwie obce sobie osoby znalazły się w jednym pokoju i po jakimś czasie się przytuliły. To nasza historia.

#### Braterstwo dusz

Lonia: Mówię o niej „moja Agatka”, bo właściwie uważam ją za swoją wnuczkę. Te spotkania wnoszą taką miłość, ciepło. Rozmawiamy, pijemy sobie kawę, gdy jest ciepło wychodzimy na spacer. To są piękne chwile. A poza tym w razie potrzeby Agatka zawsze zadzwoni, przyłeci. Mam rodzinę, na którą oczywiście mogę liczyć, ale z Agatką to jest braterstwo dusz.

#### ROZMOWA O STOWARZYSZENIU MALI BRACIA UBOGICH Spotkanie nadaje życiu sens

**PAWEŁ KRYSIAK: Co by pani poradziła, komuś, kto chciałby zostać wolontariuszem małych braci Ubogich, ale ma obawy, że nie podała?**

**URSZULA ZABIELSKA\*:** Nasza misja to przede wszystkim wsparcie starszych samotnych osób, po 60. roku życia, które chcą i są w stanie budować długoterminową relację z wolontariuszem. Poprzez budowanie relacji chcemy dawać ludziom radość. Co więcej, spotkanie z seniorem, czerpanie z jego doświadczenia ubogaca nasze życie. To są przecież świadkowie historii, na ich oczach zmieniał się świat. Mogą się z młodymi osobami podzielić tym, co przeżyli. Tego nie znajdziemy w podręcznikach historii. Kiedyś żyliśmy pod jednym dachem w rodzinach wielopokoleniowych. Teraz takich domów jest coraz mniej. Coś ważnego tracimy.

**Z moich rozmów z wolontariuszami wynika, że trudno powiedzieć, kto komu bardziej pomaga: wolontariusz podopiecznemu czy podopieczny wolontariuszowi.**  
– Trafne spostrzeżenie, bo to jest obustronna relacja. Wolontariusz

ma poczucie, że robi w życiu coś naprawdę dobrego. Z kolei podopieczny cieszy się, kiedy wie, że jest dla kogoś ważny. Spotkanie między dwoma osobami nadaje życiu sens.

**No dobrze, obawy u potencjalnego wolontariusza rozwialiśmy. Jest zdecydowany. Co praktycznie powinien zrobić?**

– Wejść na naszą stronę internetową i w zakładce „wolontariat” wypełnić formularz zgłoszeniowy. Potem skontaktuje się z nim koordynator i zaprosi na spotkanie informacyjne. Jeśli ktoś nie korzysta z internetu, może do nas dzwonić.

*Nie wyobrażam sobie, żeby Loni nie było obok mnie. Żadna koleżanka w moim wieku nie ma w sobie tyle siły, co ona*

AGATA

**Czy w każdym wieku można zostać wolontariuszem?**

– Warunkiem przystąpienia do grona wolontariuszy jest ukończenie 18 lat. Jeśli ktoś jest gotów, żeby regularnie wspierać osobę starszą, ma czas, żeby przynajmniej raz w tygodniu spotkać się z podopiecznym, wyjść z nim na spacer, porozmawiać, poczytać książkę, pograć w gry planszowe, to zapraszamy. Co prawda w zdecydowanej większości wolontariuszami są u nas ludzie młodzi, ale była do niedawna w naszym gronie także 83-letnia pani. To był wulkan energii. Gdy tylko się pojawiała w siedzibie naszego Stowarzyszenia, już od progu pytała: W czym mogę pomóc, co mogę zrobić? To było dla wszystkich niezwykle budujące. Dojrzałe osoby często angażują się w wolontariat przez długi czas i kontakt z nimi jest bardzo ceniony przez podopiecznych. Zachęcamy dojrzałych czytelników do zaangażowania się w nasze działania.

**W jaki sposób Stowarzyszenie pomaga wolontariuszom?**

– Wolontariusz na pewno nie jest zostawiony sam sobie. Zawsze może skorzystać z pomocy koordynatora czy specjalisty. Stowarzyszenie organizuje dla nich warsztaty i szkolenia. Ważną rolę odgrywa super

wizja, która ma zapobiegać wypaleniu wolontariusza i wspierać go w trudnych kwestiach. Wolontariusze spotykają się ze sobą, wspierają się wzajemnie.

**A w jaki sposób osoba starsza, która czuje się samotna, może się do was zgłosić?**

– Prosimy o kontakt telefoniczny. Podczas rozmowy udzielimy wszystkich potrzebnych informacji.

**Jak bardzo pandemia zmieniła waszą działalność?**

– Jest nam wszystkim trudniej. Część par ze względów bezpieczeństwa utrzymuje telefoniczny kontakt. Miejmy nadzieję, że po udanej akcji szczepień seniorów, wrócimy do normalnych spotkań. Bardzo nam ich brakuje. Przed pandemią organizowaliśmy zwykle dwa duże spotkania w okolicach Bożego Narodzenia i Wielkiej Nocy. Siadaliśmy przy jednym wielkim stole, podopieczni i wolontariusze, w sumie ok. stu osób. Niestety w ub. roku organizacja takich imprez była niemożliwa. Jednak w okresie świątecznym nasi wolontariusze dotarli do podopiecznych z upominkami, a niektórzy zorganizowali spotkania przy pomocy kanałów online.

**Przed pandemią organizowaliście jednodniowe wycieczki autokarowe.**

– Tak, to były tzw. wakacje jednego dnia. W ub. roku nie było możliwości na wyjazdy w większych grupach. Odbywały się natomiast wycieczki indywidualnie, albo w małych grupach. Wolontariusze i podopieczni spędzali czas poza miastem w bezpiecznych warunkach. W sumie w Lublinie w ub.r. wolontariusze zorganizowali ok. 30 takich wycieczek. ●

**Rozmawiał Paweł Krysiak**



• **Urszula Zabielska**, koordynator regionalny Stowarzyszenia mali bracia Ubogich w Lublinie

#### Adresy i telefony

Tutaj mogą zgłaszać się seniorzy oraz potencjalni wolontariusze:  
• Strona Stowarzyszenia mali bracia Ubogich: [www.malibracia.org.pl](http://www.malibracia.org.pl)  
• Lublin, tel. 81 538 26 01 oraz 573 388 927,  
• Świdnik, tel. 692 365 300,  
• Ogólnopolski telefon informacyjny, tel. 600 615 110, – poniedziałek–piątek: 12:00 – 14:00

• Stowarzyszenie mali bracia Ubogich działa

w Polsce od 2003 roku. Jego celem jest zapobieganie marginalizacji osób starszych. Docierają do seniorów najbardziej potrzebujących pomocy, do tych, dla których największą bolączką jest samotność. Działają już w ośmiu miastach w Polsce (w Warszawie, Poznaniu, Lublinie, Pruszkowie, Świdniku, Wrocławiu, Krakowie i Gnieźnie). Stowarzyszenie organizuje długoterminowy wolontariat to-

warzyszący w ramach Programu TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ. Wolontariusze regularnie odwiedzają podopiecznych troszcząc się o ich kondycję psychiczną; towarzyszą seniorom na co dzień, rozmawiają, chodzą na spacer. Uczestnicy Programu OBECNOŚĆ mają także możliwość wspólnego spędzania czasu, np. w trakcie spotkań świątecznych, wycieczek oraz spotkań międzypokoleniowych. ●

## Wywiad

# Groźne zapominanie. Jak roz



• **Trudno wybrać jeden objaw świadczący o chorobie Alzheimera, ale na pewno czerwona lampka powinna nam się zapalić, kiedy ktoś z bliskich zacznie być bardziej nerwowo albo zacznie wycofywać się z życia**

**Przed chorobą Alzheimera nie chroni ani wykształcenie, ani status społeczny – mówi Edyta Długosz, wiceprzewodnicząca Lubelskiego Stowarzyszenia Alzheimerowskiego. Szacuje się, że w Polsce z tą chorobą żyje 300 tys. osób.**

**Małgorzata Domagała**

**MAŁGORZATA DOMAGAŁA:** Jaki jest największy stereotyp dotyczący choroby Alzheimera, z którym pani się spotyka?

**EDYTA DŁUGOSZ\*:** Na pewno myślenie, że kłopoty z pamięcią muszą być wpisane w życie osoby starszej. Poza tym o osobie, która zapomina myślimy nie jak o osobie chorej tylko tłumaczymy, że po prostu ma demencję starczą. Najgorzej, kiedy dodatkowo lekarz rodzinny uspokoi chorego albo jego rodzinę, mówiąc: to ja mam 45 lat i zapominam, a pani jak ma 75, to ma nie zapominać? Niestety takie podejście powoduje, że pacjent na leczenie trafia zbyt późno.

**Co więc mamy zrobić, jeśli lekarz rodzinny zdiagnozuje demencję starczą?**

– Poprosić o skierowanie do specjalisty. To choroba wywołuje zespół objawów nazywanych demencją a nie starość. Starość nie kończy się demencją. Pod tym kątem zostały przeprowadzone badania 100-lat-

ków. Gorzej widzieli, gorzej słyszeli, ale to nie były osoby z demencją.

**Chyba każdy o czymś zapomina. Jak poznać, że moje zapominanie jest chorobą?**

– To musi zostać ocenione przez specjalistów. W krajach Europy Zachodniej popularne są testy przesiewowe. Im pacjent ma wcześniej rozpoznaną chorobę, tym dłużej możemy skracać ostatni, najgorszy etap choroby Alzheimera. Najtrudniejszy dla rodziny i najdroższy dla systemu opieki zdrowotnej. W Lubelskim Stowarzyszeniu Alzheimerowskim testy przesiewowe wykonujemy osobom po 65. roku życia. Później te badania psychologiczne muszą być podparte drugim elementem, czyli oceną lekarską – czy rzeczywiście w mózgu zaszły zmiany charakterystyczne dla tej choroby.

**Czy to, że testy wykonywane są osobom po 65. roku życia oznacza, że wcześniej nie zachorujemy?**

– Istnieje wczesna postać choroby Alzheimera, która występuje u pacjentów w okolicach 50. roku życia,

a nawet wcześniej – u pacjentów 30-, 40-letnich. Takich potwierdzonych przypadków w Polsce jest kilka. Choroba rozpoczyna się od delikatnego zapominania, przy czym nie jest to zapominanie o przysłowiowej „niewyłączonej kuchence”, ale z pamięci całkowicie umykają kawałki życia. Zwykle w przypadku wczesnej postaci choroby, ktoś w rodzinie już ją miał. Niemniej, u osób poniżej 65. roku staramy się szukać innych przyczyn zapominania. Problemy z koncentracją może powodować na przykład chora tarczycza. Miałam też pacjentkę, u której zaburzenia koncentracji wywołała menopauza.

**Kiedy powinna zapalić się czerwona lampka, że coś jest nie tak?**

– Trudno wybrać jeden objaw, ale na pewno czerwona lampka powinna nam się zapalić, kiedy zauważymy zmianę w zachowaniu. Na przykład, gdy ktoś z naszych bliskich zacznie być bardziej nerwowo, albo zacznie wycofywać się z życia. Lubił chodzić do teatru, teraz już nie chce. Albo lubił jakiś program w telewizji i już go nie chce oglądać. Każda taka zmiana osobowości powinna nas zaniepokoić i powinien ją ocenić specjalista.

**Jak wygląda psychologiczny test, który sprawdzi naszą pamięć?**

– Jest na przykład rysowanie zegara. Zadanie pacjenta polega na tym, by w pustym kółku wpisał po kolei cyfry zegara. Osoba, która ma prawidłowo funkcjonujące płyty czołowe odpowiadające za planowanie od razu robi: 12, 6, 3, 9. Pacjent

z chorobą Alzheimera skupia się na cyfrach po kolei: 1, 2, 3, 4 aż do 24. Pacjent, który źle zaplanował zegar dostaje drugie zadanie: już gotową tarczę i proszę, by narysował wskazówki pokazujące godzinę trzecią. Gdy pacjent pierwszego zadania nie wykonał dostatecznie poprawnie, powiedzmy ze stresu, a potem widzi gotową tarczę, to orientuje się co poszło mu nie tak i mówi: o matko, co ja zrobiłem, zrobiłam. Pacjent z chorobą Alzheimera w ogóle nie widzi, że źle zrobił.

**Nie powinniśmy mówić:**

*„Cześć babciu, pamiętasz jak ja się nazywam?”*

*bo to jest od razu jakiś egzamin. Lepiej powiedzieć:*

*„Cześć babciu, to ja Wojtek”. To od razu wprowadza inną atmosferę, daje inne podwaliny pod dalszą rozmowę*

Co więcej, zachowuje się jakby drugie zadanie było w ogóle niezwiązane z pierwszym.

**Co dalej, gdy już mamy pewność, że jest to choroba Alzheimera?**

– W Lublinie mamy możliwości, aby pomóc pacjentowi, który usłyszy diagnozę – choroba Alzheimera. Są ośrodki dzienne, ośrodki całonocne, grupy wsparcia, szkolenia, informatory. Progresję choroby da się zahamować. Wyróżniamy trzy stadia Alzheimera: łagodne, umiarkowane i znaczne. Jeżeli diagnoza jest wcześniej postawiona, lekami i odpowiednią terapią jesteśmy w stanie wydłużyć pierwsze i drugie stadium, kosztem trzeciego. Takim pacjentom zalecamy pobyt w ośrodku dziennym, ponieważ poza terapią pamięci czy mowy, ośrodek eliminuje nudę z życia pacjenta. Chory często zaczyna rezygnować z hobby, bo już gra w brydża czy krzyżówki nie wychodzą. W dodatku kiedy pada diagnoza, rodziny choremu nie pozwalają gotować, sprzątać, robić wielu innych rzeczy, uznając, że robi źle. Ja nie pochwalam takiego myślenia. Pomimo rozpoznania, powinniśmy dać pacjentowi jak najdłuższą funkcjonalność samodzielnie, wspierać, ale nie wyręczać.

**Jakie jeszcze błędy popełniają bliscy chorych?**

– Często rodziny starają się wytłumaczyć pacjentowi jak jest naprawdę, myśląc że ta osoba zapamięta dany fakt już na zawsze. Gdy pacjent zapyta o zmarłą 20 lat temu mamę, lepiej zmienić temat



# poznać chorobę Alzheimera

i nie wchodzić w prostowanie. Uru-  
chomią się w nim wszystkie emo-  
cje związane ze śmiercią mamy,  
a za jakiś czas znów o to zapyta.  
Nie powinniśmy też mówić: „Cześć  
babciu, pamiętasz jak ja się nazy-  
wam?”, bo to jest od razu jakiś eg-  
zamin. Lepiej powiedzieć: „Cześć  
babciu, to ja Wojtek”. To od razu  
wprowadza inną atmosferę, daje  
inne podwaliny pod dalszą rozmowę.  
Pacjentowi trzeba poświęcać  
czas, nie możemy mówić do niego  
odwróceniu, myjąc naczynia, bo on  
może wtedy w ogóle nie mieć po-  
czucia, że mówimy do niego. Opie-  
kunowie mogą też wpadać w pu-  
łapkę tego, że skoro pacjent nie pa-  
mięta to też nie rozumie. Mówią  
przy nim wtedy: I co my z nim zro-  
bimy. Uważajmy na język, bo pa-  
cjeci, nawet jeśli sami już nie po-  
trafią zbudować zdania, to bardzo  
dociera do nich mowa niewerbal-  
na: ton głosu, tembr głosu, staraj-  
my się, by był ciepły, akceptujący.  
W USA niezwykle popularna jest  
terapia walidacyjna, m.in. głaska-  
nie pacjenta po rękę, by w ten spo-  
sób dać mu wsparcie. W Europie  
stosowana jest terapia Namaste  
dla pacjentów w zaawansowanej  
chorobie. Terapeuta przychodzi  
z olejkami, pachnącymi świeca-  
mi, masuje twarz, nawilża. Tro-



• W leczeniu choroby Alzheimera bardzo ważna jest aktywizacja chorego FOT. [FOT. 123RF

**To choroba wywołuje  
zespół objawów  
nazywanych demencją  
a nie starość.  
Starość nie kończy się  
demencją**

chę takie SPA. Ci pacjenci lepiej  
wtedy jedzą, lepiej śpią, bo wpro-  
wadza się do ich życia rytuał re-  
gularnego poświęcania im uwagi.

#### Opiekunowie też przychodzą na terapię?

– Przez niewyspane noce i trud-  
ne zachowania pacjenta, opie-  
kun może mieć zespół wypalenia.  
Opiekunowie sami często wyma-  
gają pomocy psychologicznej. Kie-  
dyś na grupę wsparcia przycho-  
dziła pani, która zaraz po przy-  
ściu z pracy przejmowała opie-

kę nad chorą mamą. Zanim we-  
szła do klatki, musiała zrobić trzy  
okrążenia wokół bloku. Miała z tego  
powodu ogromne wyrzuty sumie-  
nia, ale potrzebowała odde-  
chu. Nikt jej przyzwolenia na ten  
oddech nie dawał. Opiekunowie  
potrzebują, aby inni oferowali wy-  
mierną pomoc, np. zrobienie za-  
kupów, a nie litości, współczucia  
czy zdziwienia z komentarzem  
„ojekku to twój mąż już nic nie  
pamięta, nic nie potrafi”. Pamię-  
tajmy przed chorobą Alzheimera  
nie chroni ani wykształcenie,

## Choroba w liczbach

• Według danych Światowej Orga-  
nizacji Zdrowia na świecie żyje 47,5  
mln osób z demencją, z których  
od 28,5 mln do 33,3 mln choruje na  
chorobę Alzheimera. WHO przewi-  
duje, że łączna liczba osób dotknię-  
tych demencją w 2030 r. wyniesie  
75,6 mln i do roku 2050 wzrośnie do  
135,5 mln. Brakuje precyzyjnych da-  
nych statystycznych dotyczących  
liczby osób dotkniętych chorobą  
Alzheimera w Polsce. Szacuje się,  
że obecnie w Polsce ponad 500 ty-  
sięcy osób żyje z otępieniem, w tym  
300 tysięcy z chorobą Alzheimera.

ani status społeczny, a jak poda-  
je ADI Światowa Organizacja Al-  
zheimerowska, co 3 sekundy na  
świecie kolejna osoba zapada na  
demencję. ●

**Rozmawiała  
Małgorzata Domagała**



\* **dr n. o zdr. Edyta  
Długosz** jest wi-  
ceprzewodniczącą  
Lubelskiego Stowarzy-  
szenia Alzheimerow-  
skiego. Organizacja mieści się przy  
ul. Towarowej 19 w Lublinie.

**Krasnystaw**

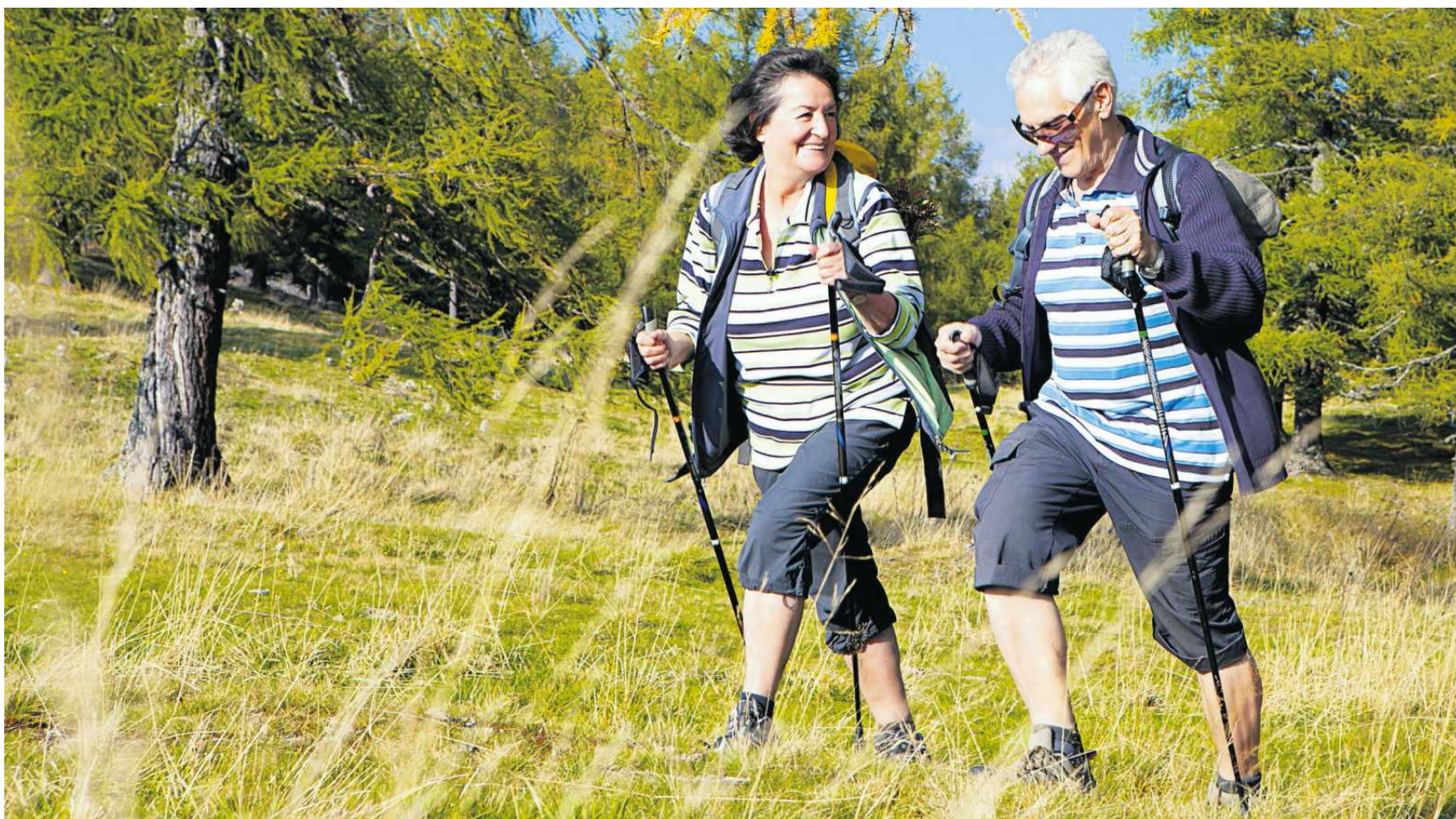
**ZSIADŁE MLEKO**  
najlepsze z ziemniakami

WYPRODUKOWANO  
BEZ  
STOSOWANIA  
GMO

JAKOŚĆ  
TRADYCJA

POZNAJ DOBRĄ ŻYWIŚĆ

**Najlepsze  
z ziemniakami**



• **Aktywność ruchowa jest nam potrzebna w każdym wieku**

## Psycholog o pandemii

# Dobry plan zamiast śledzenia statystyk

**Pandemia jak każda sytuacja kryzysowa, kiedyś przeminie. To w jakiej kondycji z niej wyjdziemy, zależy w dużej mierze od nas samych – uważa Wiesław Poleszak, psycholog.**

**MAŁGORZATA DOMAGAŁA: Jak czują się seniorzy prawie rok od wprowadzenia pierwszego lockdownu?**

**WIESŁAW POLESZAK\*:** Pewien niebezpieczny proces zaczęliśmy obserwować już po pierwszej fali koronawirusa, kiedy luzowane były obostrzenia. Wtedy część seniorów powróciła do aktywności, zaczęła wychodzić z domu. Jednak wielu przestało angażować się w to, co robili przed pandemią. Co ciekawe, zauważyliśmy to u osób, które były liderami wśród seniorów, nośnikami energii.

**Od kilku lat pracuje pan przy projekcie „Telewsparcie 60 plus”. Czy w pandemii jest więcej telefonów od tych, którzy potrzebują wsparcia psychologa?**

– Zdecydowanie jest więcej osób dzwoniących w stanach depresyjnych, na przykład po stracie kogoś bliskiego. Zresztą te stany depresyjne widać także w badaniach. Sporo seniorów, bo aż 30 proc. skarży się na ograniczony kontakt z rodziną. Przed pandemią deficyt tych kontaktów dokuczał kilkunastu procentom badanych.

**Czego seniorzy boją się?**

– W badaniach, które realizuję z dr. Grzegorzem Kata w trakcie trwania pandemii, okazuje się, że seniorzy przeżywają dużo niepokoju, bo to oni są grupą najbardziej zagrożoną koronawirusem. To w ich środowisku najwięcej osób choruje i umiera. Boją się tego, że COVID spowoduje, że nie będą już tak sprawni jak byli do tej pory. Boją się tego, że będą chorować w samotności. Niepokoją się też o zdrowie bliskich: dzieci czy wnuków. Seniorzy nie są jednak jednorodną grupą, mówimy o bardzo różnych ludziach, którzy różnie radzą sobie z tym, co się dzieje. Na pewno łatwiej jest tym, którzy potrafią skoncentrować się na codziennych zadaniach i czerpać radość z wykonywania prostych czynności. Gorzej z pandemią radzą sobie natomiast seniorzy, którzy gubią rytm dnia. Seniorzy generalnie mają problemy ze snem, a kiedy dojdą do tego jeszcze silne emocje, niedbanie o rytm dnia, nastrój się pogarsza.

**Czy wraz z końcem pandemii ten zły nastrój odejdzie automatycznie, czy jednak pandemia mo-**

**że pozostawić seniorom pewną traumę?**

– Już wiemy, że kiedy minie pandemia, nie od razu wszystko wróci do normy. Z pewnością będzie trzeba włożyć wiele wysiłku w to, by niektórych seniorów znowu pobudzić do aktywności. Osoby, które przeżywają dużo negatywnych emocji, mogą zostać z silnym stresem przybierającym postać traumy. Szczególnie jeśli te emocje budujemy na przykład w oparciu o podawane statystyki zachorowań i zgonów. Jeśli jest spadek, pojawia się nadzieja, kiedy statystyki idą w górę, znów wraca do nas niepokój. Takie emocjonalne falowanie nie służy zdrowiu psychicznemu.

**Radzi pan wyłączyć kanały informacyjne?**

– Tak. I skupić się na codziennych, drobnych sprawach, próbować z nich czerpać satysfakcję.

**Co jeszcze, by pan doradził seniorom?**

**Ważne, by nie być pasywnym, nie wycofywać się, otwierać się na coś nowego, bo aktywność jest czymś, co nas napędza**



• **Czerwiec 2019 Dni Seniora w Lublinie** FOT. KRZYSZTOF MAZUR / AGENCJA GAZETA

– Aby zaplanowali, co będą robić po pandemii. Na przykład wiele osób kiedyś w młodości malowało albo chciało malować. Można więc sobie postawić cel, że kiedy pandemia się skończy, pójdę na warsztaty malowania. Osoba, której teraz brakuje kontaktu z rodziną, a który mógłby być lepszy, gdyby ta osoba umiała obsługiwać komputer, może zaplanować sobie kurs, gdzie się tego nauczy. Takie szkolenia są wpisane do miejskiego programu senioralnego. Ważny jest pomysł na własny rozwój. Ważne, by nie być pasywnym, nie wycofywać się, otwierać się na coś nowego, bo aktywność jest czymś, co nas napędza. Bardzo dobrym sposobem na wyrzucanie z siebie negatywnych emocji jest rozmowa. Daje nam też poczucie, że nie jesteśmy sami. Dlatego warto zadbać o relacje z innymi, odno-

wić zaniebane kontakty. Pandemia jak każda sytuacja kryzysowa, kiedyś przeminie. To w jakiej kondycji z niej wyjdziemy, zależy w dużej mierze od nas samych. Czy będziemy szukać drobnych radości i na nich się koncentrować, czy też zamknijemy się w czterech ścianach i poddamy się rezygnacji. Jak mówi chińskie przysłowie, „nawet najdłuższa droga rozpoczyna się od pierwszego kroku”. Zachęcam do takiego kroku. Może to być znalezienie Klubu Seniora w najbliższym otoczeniu. ●

**Rozmawiała Małgorzata Domagała**

**\* Dr Wiesław Poleszak**, psycholog, współpracuje z Urzędem Miasta w ramach projektu „Telewsparcie 60 plus”, adiunkt w Wyższej Szkole Ekonomii i Innowacji w Lublinie

**Bezpieczeństwo**

# Jak nie dać się okraść

Przestępstwa „na wnuczka” czy „na policjanta” to już prawdziwa plaga – Uwaga, oszuści potrafią manipulować – przestrzega policja.

**Małgorzata Domagała**

Kamil Gołębiowski, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Lublinie informuje, że przestępstwa, których ofiarami są seniorzy notowane są w Lublinie i regionie niemal codziennie. – Przestępstwa metodą „na wnuczka” czy „na policjanta” to znak obecnych czasów. Jeżeli ktoś zadzwoni, poda się za funkcjonariusza policji i poprosi o pieniądze, możemy być pewni, że to oszust. Policja nie działa w ten sposób. Powinniśmy kierować się zasadą ograniczonego zaufania. Jeżeli ktokolwiek poprosi o wykonanie przelewu, lepiej to skonsultować z członkami rodziny. Oszuści to bardzo dobrzy psychologowie. Potrafią manipulować, często przez kilka godzin są z nami w kontakcie telefonicznym, po ty, by utrudnić nam spojrzenie na sprawę świeżym okiem – wyjaśnia Gołębiowski.

A to przykłady tego typu przestępstw z ostatniego czasu. Do 71-letniej kobiety zadzwonił mężczyzna, który przedstawił się jako agent CBA. Oszust poinformował, że pieniądze zgromadzone na jej ra-



• **Nie daj się oszukać. Przez telefon każdy może być twoim wnuczkiem** FOT. MATERIAŁY POLICJI

chunkach bankowych są zagrożone przez przestępców. By uchronić oszczędności, kobieta musiała przekazać całą gotówkę na bezpieczny rachunek Centralnego Biura Antykorupcyjnego. 71-latką uwierzyła w zapewnienia sprawcy i udała się do placówek bankowych, gdzie wykonała przelewy na łączną sumę

blisko 150 tysięcy złotych. Na szczęście dość szybko zorientowała się, że padła ofiarą oszustwa i zgłosiła się do komendy. Policjanci wystąpili o blokadę przelewów, co pozwoliło odzyskać część utraconej sumy. Inny przykład. 80-letnia mieszkanka Chelma straciła ponad 20 tys. zł. Mężczyzna, który zadzwonił do ko-

biety przekonywał, że oszuści wyludzają pieniądze z kont bankowych i namawiał ją do wypłaty pieniędzy z konta. Ponieważ wszystko wydawało wiarygodne, kobieta wypłaciła gotówkę i przekazała ją wskazanej osobie.

Poza przestępstwami telefonicznymi, popularne są także te, w któ-

## Dokąd po pomoc?

• Poza policją, której zgłaszamy przestępstwa, warto wiedzieć, że w Lublinie działa Centrum Interwencji Kryzysowej, które świadczy bezpłatną pomoc psychologiczną, terapeutyczną czy prawną mieszkańcom Lublina w trudnej sytuacji życiowej spowodowanej m.in. przemocą w rodzinie. Centrum Interwencji Kryzysowej ma siedzibę przy ul. Probostwo 6A, telefon: 81 466 55 46.

• W Lublinie działa również biuro Miejskiego Rzecznika Konsumentów, którego zadaniem jest bezpłatne poradnictwo i informacja prawna w zakresie ochrony interesów konsumentów. Biuro mieści się przy ul. Spokojnej 2, pokój 282; telefon: 81 466 16 00.

rych przestępcy udają akwizytora czy urzędnika po to, by wejść do naszego mieszkania. – Pamiętajmy, że jeśli jest to osoba na przykład z gazowni, to zawsze możemy ją wylegitymować. Jeżeli już zdecydujemy się kogoś wpuścić do mieszkania, to bardzo dokładnie tę osobę obserwujmy – wyjaśnia Gołębiowski. ●



Lublin ul. T.Zana 29  
tel. 81 524 34 06 | 81 452 00 00  
www.topmedical.pl

## BEZPŁATNE badania jelita grubego (kolonoskopia)

Na badanie nie jest wymagane skierowanie



**Na badania kwalifikują się osoby:**

- w wieku 50-65 lat, które nie miały wykonywanej kolonoskopii przez ostatnie 10 lat
- w wieku 40-49 lat, które mają krewnego pierwszego stopnia z rozpoznany rakiem jelita grubego
- w wieku 25-49 lat z rodziny z zespołem Lyncha

**Program Badań Przesiewowych Raka Jelita Grubego Ministerstwa Zdrowia**



Lublin ul. T.Zana 29  
tel. 81 524 34 06 | 81 452 00 00  
www.topmedical.pl

## BEZPŁATNA MAMMOGRAFIA CYFROWA



Z badania mogą skorzystać Panie między 50 a 69 rokiem życia – jeśli od ostatniego badania minęły 2 lata lub rok w przypadku obciążenia genetycznego nowotworem piersi.

Program profilaktyki raka piersi Narodowego Funduszu Zdrowia

# LUBELSKA KARTA SENIORA

ponad **20 tys.**

mieszkańców Lublina  
korzysta ze zniżek i rabatów

**DOŁĄCZ DO NICH**

ponad 150 partnerów  
**RABATY 3-30%**



**KARTĘ WYROBISZ BEZPŁATNIE W BIURACH OBSŁUGI MIESZKAŃCÓW:**

ul. Wieniawska 14 | ul. Filaretów 44 | ul. F. Kleberga 12a | ul. Szaserów 13-15 | ul. Wolska 11

**DODATKOWE INFORMACJE:**

Urząd Miasta Lublin, Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych  
tel.: +48 81 466 30 50, e-mail: [wips@lublin.eu](mailto:wips@lublin.eu)

**lublin**  <sup>®</sup>  
MIASTO INSPIRACJI