

**Ośrodek @ktywizacji seniorów PKPS  
współfinansowane z budżetu Województwa Mazowieckiego**

Życie człowieka może być postrzegane jako proces przechodzenia przez poszczególne etapy, w ramach których konfrontuje się on z wyzwaniami. Tak więc, w ciągu swojego życia człowiek kończy edukację, zakochuje się, tworzy bliskie relacje, a także doświadcza starzenia się. Starość wymaga zmierzenia się z wieloma trudnymi do zaakceptowania zmianami, takimi jak: stopniowy spadek kondycji i sprawności fizycznej, w tym seksualnej; śmierć osób najbliższych (np. współmałżonka); poczucie izolacji; trudności w codziennym życiu (związane np. z postępem technologicznym); utrata dotychczasowej pozycji społecznej, zawodowej i w rodzinie; czy też nasilenie doświadczania poczucia zagubienia (Baumann, 2008; Sękowski, 2014). I chociaż, jak powtarzała jedna z uczestniczek projektu: „nie ma kącika bez krzyżyka”, to jednak starzenie się może przebiegać pomyślnie. A jak wspierać pomyślne starzenie się? Moim zdaniem jednym z lepszych sposobów na znalezienie odpowiedzi na to pytanie jest zapytanie samych zainteresowanych, swoistych ekspertów przez doświadczenie – osób starszych. W ramach przeprowadzonych warsztatów i rozmów indywidualnych z seniorami pojawiało się kilka ważnych wątków w tym temacie.

Obecny stan polskiego wsparcia geriatrycznego sprawia, że ogólny dostęp do specjalistów z tej dziedziny jest ograniczony. Uczestniczki spotkań często opowiadały o swoich trudnościach z otrzymaniem rzetelnej porady lekarskiej. Raport GUS (2020) przytacza, że głównymi przyczynami niezaspokojenia potrzeb w zakresie leczenia lub badania wśród osób powyżej 60 roku życia są: zbyt długa lista oczekujących (40,4%), zbyt duży koszt wizyty (17,2%), przekonanie, że problem zdrowotny sam m.in. (22,7%) oraz zbyt duża odległość/brak środka transportu (5,8%). Podobne trudności pojawiają się w kwestii dostępności do pomocy psychologicznej. Podeszły wiek związany jest z wieloma zmianami (np. przejściem na emeryturę czy utratą sprawności fizycznej), a także trudnymi doświadczeniami (np. śmiercią osób bliskich), co potencjalnie może generować problemy natury psychicznej. Często seniorzy są świadomi swoich trudności i chętni do ich pokonywania przy współpracy ze specjalistą, ale nie zawsze zostaje to zrealizowane. Z rozmów z uczestniczkami wynika, że powodów jest kilka. Po pierwsze brak dostępności do tego rodzaju wsparcia, w tym przypadku seniorki wspominały o długim czasie oczekiwania na wizytę czy wysokich kosztach przy korzystaniu z prywatnych gabinetów psychologów, psychoterapeutów czy psychiatrów. Tak więc pojawiały się przyczyny podobne do tych z raportu GUS (2020). Z drugiej strony często dostęp do informacji o wielu

inicjatywach wspierania zdrowia psychicznego można uzyskać przy użyciu Internetu. Często seniorzy niestety są mało obeznani z nowymi technologiami.

Zgodnie z raportem Ministerstwa Rodziny, Pracy i Pomocy Społecznej z 2019 roku jedynie około 25% osób powyżej 60 roku życia określiło swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry. Dodatkowo z opracowania *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2018 r.* (GUS, 2020) można wnioskować, że prawie połowa seniorów odczuwała ograniczenia w zdolności do wykonywania czynności m.in. związanych z samoobsługą. W trakcie rozmów z uczestnikami często pojawiał się temat takich trudności, jednak równocześnie artykułowana była duża potrzeba pozostania samodzielnym, niezależnym. Zachowanie niezależności daje poczucie godności i sprawczości, czyli możliwości dalszego kontrolowania swojego życia. Wspierać samodzielności osób starszych można poprzez pozostawianie im przestrzeni na samodzielne podejmowanie decyzji oraz szanowanie ich opinii. Ważnym aspektem jest również wspieranie aktywnego stylu życia, czyli uczestnictwa w inicjatywach lokalnych, korzystaniu z miejsc kultury czy rozwijanie swoich pasji.

Kolejną często powtarzaną przez uczestników warsztatów potrzebą była potrzeba użyteczności, czyli poczucia bycia potrzebnym czy to poprzez udział w zinstytucjonalizowanych formach aktywności albo poprzez działanie na rzecz rodziny. Te potrzebę można realizować właśnie poprzez np. udział w klubach seniora czy ośrodkach wsparcia, których działalność zakłada organizację zajęć tematycznych (np. związanych z rękodziełem) czy wydarzeń towarzyskich. Inną formą jest wciąż rozwijający się wolontariat senioralny. Zaangażowanie w wolontariat może wesprzeć łagodniejsze przejście z zawodowej aktywności na emeryturę. Jest też cennym doświadczeniem, które przełamuje stereotyp osób starszych jako grupy, która zwykle uważana jest za tą potrzebującą pomocy. Często bowiem zapomina się, że seniorzy z powodzeniem mogą tej pomocy udzielać – z wykorzystaniem własnego doświadczenia życiowego i wiedzy, jaką dzielą się z późniejszymi generacjami lub między sobą. jedynie potrzebującej pomocy, a nie tej która tę pomoc może nieść.

Oczywiście przedstawiona przeze mnie lista nie jest zamknięta, trudności osób starszych jest jeszcze wiele. A powtarzany przez specjalistów, polityków czy dziennikarzy jak mantra fakt, że społeczeństwo się starzeje, sprawia, że konieczne są zmiany. Zmiany systemowe dotyczące m.in. dostępu do specjalistów geriatrów w zakresie zdrowia fizycznego jak i psychicznego. A także zmiany społeczne, których celem powinno być zbudowanie pozytywnego obrazu osoby starszej oraz czerpanie z doświadczenia życiowego i mądrości seniorów.