

GENERACJA

M A G A Z Y N

Ś R O D O W I S K

O S Ó B

S T A R S Z Y C H



- Z MIEJSCA W DOMU OPIEKI MAŁO KTO REZYGNUJE SAM str. 4
- SENIORZY W WYBORACH SAMORZĄDOWYCH str. 10
- OPIEKA GERIATRYCZNA NIESIE SAME KORZYŚCI str. 20
- CZASEM WYSTARCZY PO PROSTU NASZA OBECNOŚĆ str. 28

SŁOWEM WSTĘPU Bartłomiej Głuszak	3
--	---

DZIAŁ SPOŁECZEŃSTWO

Z MIEJSCA W DOMU OPIEKI MAŁO KTO REZYGNUJE SAM Agnieszka Porowska	4
ZAANGAŻOWANI W WOLONTARIAT ŻYJĄ DŁUŻEJ Monika Michniewicz	8
ZANIECHANIE TO PRZEMOC Bartłomiej Głuszak	9
SENIORZY W WYBORACH SAMORZĄDOWYCH Katarzyna Janków-Mazurkiewicz, Stanisław Brzozowski ...	10
RZECZNIK OSTRZEGA. NIE ZABIERAJ SENIOROM KARTY BANKOMATOWEJ Stanisław Brzozowski	14
PO CO SENIOROM EUROPEJSKA KARTA PRAW PODSTAWOWYCH Krzysztof Marusiński	15
TRAGICZNA HISTORIA, O KTÓREJ NIE WOLNO ZAPOMNIEĆ Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	16
WSPIERAĆ W ROZWOJU NA RÓŻNYCH POLACH Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	18

DZIAŁ PRAWO

DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW I USŁUG Tomasz Tokarczyk	19
---	----

BĄDŹ WSPÓŁTWÓRCĄ „GENERACJI” Zapraszamy organizacje, instytucje, naszych czytelników i inne osoby do współpracy przy tworzeniu tej gazety. Szczególnie zwracamy się do osób starszych. Dzielite się swoją wiedzą i doświadczeniem na temat organizowania sobie i innym dobrego życia. Wy właśnie macie tę wiedzę szczególnie dużo i jest ona najbardziej cenna. Prosimy o nadsyłanie materiałów z takich dziedzin jak: aktywność i edukacja osób starszych, organizacje seniorskie, twórczość, materiały poradnicze i wszystkie te, które sami chcielibyście tutaj przeczytać. Zainteresowanych współtworzeniem naszego pisma prosimy o kontakt z redakcją: generacja@federacjafosa.pl. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skrótu i redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku. Autorzy tekstów prezentują własne opinie. Za treść ogłoszeń i opublikowanych listów redakcja nie odpowiada.

GENERACJA MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

REDAKCJA: Bartłomiej Głuszak (redaktor naczelny), Katarzyna Janków-Mazurkiewicz (redaktor prowadząca), Stanisław Brzozowski, Aneta Fabisiak-Hill, Agnieszka Karczewska, Michał Kupisz (foto), Krzysztof Marusiński, Monika Michniewicz, Tomasz Czarniewski **WSPÓŁPRACOWNICY:** Sabina Maria Dąbrowska, Tomasz Tokarczyk, Urszula Maciąg, Milena Jędrzejewska, Urszula Wolna, Monika Szpendowska, Paulina Pupiało, Ryszard Jabłoński, dr n. med. Małgorzata Stompór, **WYDAWCA I BIURO:** Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOŚa, ul. Bogumita Linki 3/4, 10-535 Olsztyn, tel./fax: 89 523-60-92, kom. 503 466 700. **KONTAKT Z CZYTELNIKAMI:** e-mail: generacja@federacjafosa.pl. **PROJEKT:** Dariusz Brodowski **SKŁAD I PROJEKT OKŁADKI:** Magda Gach.



DZIAŁ ZDROWIE

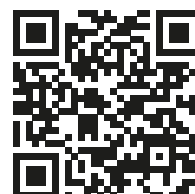
OPIEKA GERIATRYCZNA NIESIE SAME KORZYŚCI dr n. med. Małgorzata Stompór	20
NOWE FORMY LECZENIA CHOROBY LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA Justyna Pestka	22
W POSZUKIWANIU DOBROSTANU Monika Szpendowska	24
O TYM WARTO ROZMAWIAĆ Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	25
ZATRZYMAJ SIĘ I ZAUWAŻ, CZEGO POTRZEBUJESZ Paulina Pupiało	26
CZASEM WYSTARCZY PO PROSTU NASZA OBECNOŚĆ Ryszard Jabłoński	28

DZIAŁ KULTURA

PIĘKNO JEST W NAS, WARTO TO ODKRYĆ Sabina Maria Dąbrowska	30
KULTURA NIE TYLKO NA WAKACJE Urszula Maciąg	32
PATRONAT GENERACJI Redakcja	34
POCZTÓWKI Z PODRÓŻY	35



Wywiady,
artykuły,
podcasty
Generacji
znajdziesz tu:





SŁOWEM WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak

Jesteśmy już po kluczowych dla nas i naszych społeczności lokalnych wyborach samorządowych. W tym roku liczba kandydatów i kandydatek przerosła wszelkie oczekiwania. Bardzo dużo osób zdecydowało się startować zarówno o mandat radnego/ej, jak i na stanowisko włodarza gminy czy miasta. Była także ogromna liczba społeczników, osób związanych czy to organizacjami pozarządowymi, czy też w ogóle z zaangażowaniem społecznym. To bardzo cieszy, bo znaczy, iż coraz więcej osób decyduje się oddziaływać na rozwój swej małej ojczyzny właśnie w strukturach samorządowych. Co więcej, widać, że lokalność, społecznictwo jest w coraz większym stopniu dostrzegane i cenione. Czasami nawet chyba przeceniane, zwłaszcza przez osoby kandydujące, bo mam wrażenie, że kto tylko mógł tą działalnością społeczną się chwalił, niezależnie od tego, czy było to zgodne z rzeczywistością, czy nieco na wyrost.

Co cieszy, w grupie osób kandydujących znalazło się wielu działaczy i działaczek seniorskich. To oznaka, że wracamy do normalności. Każdy, bez względu na wiek, może mieć wpływ na swoją społeczność. Widać, że coraz więcej społeczników i społeczniczek z ruchów seniorskich tak myśli i nie daje się zepchnąć do niszy – z seniorami tylko czy głównie o seniorach. Jest na odwrót – perspektywa seniorska, która obecna jest w radach seniorów, poszerza się o perspektywę całego środowiska lokalnego. Grupa osób zaangażowanych w rady seniorów, które zdecydowały się wystartować w wyborach nie jest może liczna, ale widoczna. I mimo że startowali ze zmiennym szczęściem, to kilka osób radnymi zostało, jedna z opiekunek rad seniorów została również burmistrzem.

Co jednak najistotniejsze – sama decyzja o startowaniu w wyborach to przykład odwagi i postawy obywatelskiej. W dobie konfliktów politycznych, obecnych niestety już chyba na prawie wszystkich poziomach relacji, w tym i rodzinnych, warto tę postawę docenić. To między innymi Państwo wyznaczacie i przecieracie szlaki dla innych działaczy i działaczek. Za to brawo i podziękowania!



Prezes Federacji FOŚa – Bartłomiej Głuszak

Bartłomiej Głuszak. Prezes Federacji FOŚa oraz redaktor naczelny czasopisma Generacja.

W ten sposób bowiem realizowana jest w praktyce integracja międzypokoleniowa i demokracja uczestnicząca.

Na łamach „Generacji” prezentujemy sylwetki osób, które objęły mandat radnej /radnego. Oczywiście, mimo że istotny, to nie jedyny ważny temat, jaki poruszamy. Bardzo mnie cieszy, że możemy zaprezentować reportaż, bo nie często to się zdarza. Tym razem dotyczy rodzin osób niesamodzielnych. Dużo miejsca poświęcamy również tematom specjalistycznym, piszemy m.in. o uważności, przeciwdziałaniu samotności, o rehabilitacji, pracy teatralnej, wpływie opieki geriatrycznej. Są też stałe rubryki, prezentujemy w nich sprawy poruszane przez rzeczników praw osób starszych, ale też ikony mody, oferty kulturalne, kolejną organizację kresową i kolejny Środowiskowy Dom Samopomocy.

Państwu życzę dobrej lektury, a Waszym społecznościom – dobrego czasu.

Z MIEJSCA W DOMU OPIEKI MAŁO KTO REZYGNUJE SAM

Agnieszka Porowska

Osoby niezdolne do samodzielnego funkcjonowania. Temat niewygodny, a jak ważny – choroby, wypadki osobą zależną lub jej opiekunem mogą uczynić każdego z nas, w każdej chwili. Jak wygląda życie takich rodzin? Zapraszamy do pójścia ich drogą.

Pani Alina Stempień, osiemdziesięcioośmioletka z Olsztyna kręci głową, gdy jest pytana o to co się stało. W lutym miażdżycą zabrała jej nogę skazując na łóżko i pozostawienie pod opieką córki.

– Człowiek z bólem, ale chodził. Nagle zabierają cię do szpitala, wychodzisz, patrzysz na kikut, który będzie z tobą już zawsze i stajesz się dzieckiem swoich dzieci, to bolesne – mówi emerytka. Kobieta jest zbyt słaba, by z wprawą poruszać się na wózku inwalidzkim. Teraz sytuacja jest już opanowana, ale pierwsze dni, gdy pani Alina opuściła szpital rodzina wspomina jak horror. Nie spała, potrafiła całe noce krzyczeć i czegoś żądać. Dochodziły do tego bóle fantomowe i mnóstwo nerwów dotyczących tego, że nie tylko nie może skorzystać z toalety, samodzielnie podejść do lodówki, ale również tego, że nie może... zapalić.

– Matka całe życia była nałogową palaczką. I tego zawsze właśnie się bałam, że kiedy przyjdzie moment, że trzeba będzie zabrać mamę do siebie, to nie wytrzymamy tego palenia. Na początku było trudno, ale dobrze dobrane leki, również te uspokajające, dają nam już funkcjonować bez większych zakłóceń. Po 70 latach moja matka rzuciła palenie – podkreśla opiekującą się nią pani Joanna.

Szacuje się, że opiekunów osób niesamodzielnych jest w Polsce około 2 mln. Badanie PolSenior2 koordynowane przez Gdański Uniwersytet Medyczny potwierdziło, że opieka nad osobami niesamodzielnymi jest przede wszystkim sprawowana przez rodzinę, przy czym potencjał

opiekuńczy dla osób w sędziwym wieku stanowią głównie kobiety (w większości córki seniorów). Aż 91 procent respondentów wymieniła członków rodziny jako głównych dawców usług. Jednocześnie badanie PolSenior 2 wskazuje że ponad 55 procent osób po 60 roku życia deklaruje, że wymaga wsparcia innych osób raz dziennie lub kilka razy w tygodniu.

Brak większych zakłóceń nie oznacza, że bliscy nie są zmęczeni i również bardzo zależni od zależnej seniorki. Wyjazdy i pozostawienie poza domem niż kilka godzin, stało się praktycznie niemożliwe.

Długotrwała opieka sprawia, że pojawia się syndrom wypalenia opiekuna, który przejawia się zaburzeniami funkcji poznawczych, zdrowia somatycznego i psychicznego, co w konsekwencji prowadzi do przyspieszenia decyzji o umieszczeniu członka rodziny w instytucji opiekuńczej, jak Dom Pomocy Społecznej. – Szczególnie, że w opiece potrzeba wiedzy i umiejętności, których często nie posiadamy – mówi Monika Michniewicz, menadżerka prowadzonej przy Federacji FOSa Regionalnej Strefy Pomocy. – Dlatego tak ważne jest wsparcie, które oferujemy – szkoła dla opiekunów, w której uczymy podstawowych czynności – jak podnieść podopiecznego, zmienić ubranie, karmić, pielęgnować. Zapewniamy też psychologiczne i prawne, które często jest tak samo niezbędne, jak nauka zmiany pozycji w łóżku.

Rodzina korzysta z pomocy opiekunki środowiskowej, która przychodzi do pani Aliny raz

w tygodniu. Kobieta myje ją, mierzy ciśnienie i cukier. Usługi opiekuńcze na terenie Olsztyna koordynuje Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. To tam oprócz POZ, z której każdej osobie zależnej należy się opieka pielęgniarki i lekarza rodzinnego, powinniśmy szukać pomocy, gdy sami stajemy się zależni lub mamy pod opieką taką osobę.

– Współpracujemy z trzema organizacjami, które zasilają nasze szeregi opiekunek tj. z Polskim Czerwonym Krzyżem, Polskim Komitetem Pomocy Społecznej i Centrum Integracji Społecznej. Za każdą z tych nazw kryje się kilkadziesiąt opiekunek. Może to nie jest mała liczba, ale wciąż za mała do lawinowo rosnących potrzeb – zauważa Teresa Symonczuk, kierowniczka Działu Usług olsztyńskiego MOPS.

Starzejące się społeczeństwo i zmiana struktury rodziny powodują, że liczba osób zależnych, które potrzebują opieki z zewnątrz systematycznie rośnie. Wpływ na to mają migracje ludzi, którzy po 2004 roku rozjechali się po Unii Europejskiej, brak rodzin wielopokoleniowych – dziś każdy stara się mieszkać sam, a także bardziej aktywny styl życia dzisiejszych 60-latków, którzy nie chcą poświęcać całego życia na opiekę nad 80-letnimi rodzicami. Mają swoje pasje i jeszcze w tym wieku sami intensywnie pracują. – Ludziom wydaje się, że wystarczy jeden telefon i albo do osoby zależnej przyjdzie opiekunka, która zdejmie obowiązek opieki z rodziny, albo przyjadą służby, które zabiorą przewlekłe chorego do Domu Opieki Społecznej. To tak nie działa. W systemie polskim główny obowiązek opieki spoczywa na rodzinie. MOPS może być instytucją jedynie wspierającą, a nie wyręczającą – zauważa Symonczuk. Dlatego najpierw do domu, w którym przebywa pacjent, przychodzi pracownik socjalny i przeprowadza wywiad środowiskowy, który ma za zadanie ustalić faktyczne potrzeby rodziny. DPS to ostateczność, z reguły robi się wszystko, by chory mógł pozostać w swoim środowisku.

ROZWIĄZANIA OPIEKUŃCZE SĄ PŁATNE. Za godzinę opieunki zapłacimy w Olsztynie 39,50 zł, a jeśli ma to być opiekunka, która świadczy usługi specjalistyczne czyli takie jak oklepywanie, masowanie,

podłączanie stomii czy żywienie pozajelitowe – wtedy koszt wzrasta do 45 zł.

Oczywiście wysokość odpłatności zależy również od dochodów osoby, która ma świadczone usługi. Każda gmina sama ustala zarówno poziom odpłatności, jak również progów uprawniających do jej zmniejszenia.

DPS to również niemałe wyzwanie finansowe. Koszt utrzymania osoby w olsztyńskim DPS waha się od 5,9 tys. do 6,9 tys. Aby to „zebrać” pobiera się 70 procent emerytury czy innego świadczenia, które przysługuje choremu, resztę dopłaca rodzina, na której ciąży obowiązek alimentacyjny czyli małżonkowie, dzieci, a nawet wnuki. Dopiero gdy nie ma nikogo, kto mógłby dopłacić, do wyrównania kwoty zobligowany jest system.

W OLSZTYNIE MAMY SZEŚĆ DOMÓW OPIEKI SPOŁECZNEJ I WSZĘDZIE SĄ KOLEJKI. U nas czeka 17 osób. Niektórzy w tej kolejce są nawet trzy lata. Z DPS mało kto rezygnuje sam, nowe miejsca rozdaje głównie śmierć – mówi Ewa Cińska, pracownik socjalny z DPS-u przy ulicy Bątyckiej. W mieście funkcjonują również prywatne miejsca, jak choćby komercyjna część zlokalizowanego na olsztyńskich Redykajnach Laurentiusa, ale tam koszt utrzymania osoby bez dopłat wynosi 238 złotych za dobę w pokoju dwuosobowym. – Tu też mamy komplet i listę rezerwową – informuje pracownik placówki.

Czasem jednak przyczyna, dla której bliscy nie dokładają się do opłat w domu opieki, bywa zupełnie inna. Miejsc, gdzie nikt nic o nikogo nie pyta, płacisz i korzystasz w regionie jest coraz więcej. Jednak wielokrotnie słyszę od osób opiekujących się seniorami: ja nie dam i nie mam takich pieniędzy! Na tę sprawę zupełnie inne światło może rzucić fakt, że z chęcią przyjmujemy mieszkania po seniorach, sprzedajemy je lub wynajmujemy, a potem bezradnie rozkładamy ręce mówiąc, że nie mamy skąd dotożyć – zauważa Joanna Herda, kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Stawigudzie.

Zarówno badania PolSenior 2, jak i inne dane dotyczące sytuacji osób zależnych i ich opiekunów jasno wskazują, że brakuje całościowego,

skoordynowanego systemu wsparcia opiekunów rodzinnych poprzez szkolenia i warsztaty, poradnictwo specjalistyczne, programy opieki wytchnieniowej, ułatwienie godzenia opieki z pracą zawodową czy wsparcie psychologiczne.

DO TEGO, SZCZEGÓLNIENIE NA TERENACH WIEJSKICH DOCHODZI RÓWNIEŻ WYKLUCZENIE KOMUNIKACYJNE. Przeprowadzone przez Think Tank Federacji FOSa badanie „Społeczne aspekty wykluczenia komunikacyjnego w województwie warmińsko – mazurskim” wskazują, że blisko 40 procent badanych osób powyżej 65 roku życia nie posiada żadnego środka lokomocji co znacznie utrudnia im realizowanie podstawowych potrzeb takich, jak np. wizyta u lekarza.

Filip Cudnoch, 29-latek z Olsztyna, mimo młodego wieku również jest osobą zależną. Choruje na stwardnienie rozsiane. Jeszcze niedawno studiował biotechnologię leków, dziś jest osobą leżącą, która nie może samodzielnie utrzymać szklanki. Wciąż jednak ma marzenia. Marzy mu się spektakularny postęp medycyny, który przywróciłby go do choćby częściowej sprawności. I może wtedy jako chemikowi od leków udałoby mu się wynaleźć odpowiedni preparat, który uratowałby sprawność chorującym na stwardnienie rozsiane ludziom na całym świecie? Marzenia zostawia się jednak zawsze trochę z boku, gdy trzeba się martwić o ból i to tak prozaiczny jak własnych zębów.



fot.: Michał Kupisz

– Mieszkając w Olsztynie Filip nie kwalifikuje się do opieki dentystycznej. Syn nie usiadzie w fotelu i nie otworzy buzi. Każdy bodziec może wywołać drgawkowe napady. Potrzebne mu jest leczenie w całościowym znieczuleniu, a takie usługi świadczy tylko jeden gabinet. Kolejki są astronomiczne. Dlatego gdy się coś dzieje, musimy jeździć do Gdańska. I tak jak z urzędami mając pod opiekę osobę zależną, nie ma u nas większych kłopotów: syn bez problemu za moim pośrednictwem wyrabia sobie dowód osobisty, dostał świadczenie pielęgnacyjne czy głosował, a nawet fotograf przyszedł specjalnie do domu zrobić mu zdjęcie; tak w walce o dostępność do specjalistycznej rehabilitacji, domowej opieki neurologicznej czy dentystycznej – można właśnie przystawiać zęby zjeść – zauważa Sławomir Cudnoch, tata Filipa.

Mniej przekonania o sprawnym działaniu aparatu urzędniczego, jeśli chodzi o pomoc osobom zależnym, ma pani Agnieszka z Bartąga, mająca pod opieką dwoje rodziców.

– W zasadzie mam żal o wszystko – o martwe przepisy, programy, które istnieją tylko na papierze jak np. opieka wytchnieniowa i o to, że nawet załatwienie tak zwykłej sprawy, jaką jest uzyskanie karty parkingowej dla osoby niepełnosprawnej, wymaga akrobacji. Osoba zależna, mimo że ma zaświadczenie, że nie jest zdolna do samodzielnego funkcjonowania, sama musi dotrzeć do Starostwa Powiatowego, by tam złożyć wniosek o kartę. Poza tym GOPS Stawiguda nie świadczy usług opiekunów specjalistycznych, nie ma też własnej agencji, więc aby kogoś znaleźć, musiałam sama przeprowadzać prywatny casting – opisuje.

Te zarzuty stara się odpierać Joanna Herda. W tym roku całodobową opieką wytchnieniową, która polega na zajmowaniu się chorym na miejscu, gdy bliscy muszą gdzieś wyjechać, objęliśmy trzy osoby. Wnioskowaliśmy o większe środki, niestety dostaliśmy połowę. Mamy też wdrożony Program Teleopieki. Dwadzieścia osób zależnych z gminy posiada specjalne opaski, które zdalnie koordynuje się w Centrum. Gdy chory niknie z radaru albo jego parametry życiowe groźnie rosną – teleopiekun natychmiast stara się skontaktować z chorym. Agencji opiekunów nie mamy, ale gdy dotrze do nas infor-

macja, że ktoś potrzebuje pomocy, samodzielnie przez Internet szukamy takiej osoby. Nie pamiętam też, aby ktokolwiek składał do nas podanie o opiekunkę specjalistyczną. Od lipca ruszamy z usługami sąsiedzkimi dla seniorów. Mieszkańcom naszej gminy polecam ściągnięcie sobie aplikacji „Blisko”, poprzez którą informujemy o możliwościach.

BLISKO. Słowo klucz, słowo podsumowanie. Często jedną z głównych bolączek osób zależnych jest też ogromna samotność. Czasami warto być po prostu blisko. Porozmawiać.

– Filip, twoi wszyscy koledzy gdzieś zniknęli. Może poza Jankiem, kolegą z gimnazjum. Tego chłopaka chyba można nazwać przyjacielem? – pyta syna pan Sławomir, a Filip Cudnoch – choć widać jak wielki wysiłek mu to sprawia – stara się ułożyć kciuk w górę i ochoczo przytaknąć. Widać, jakie to dla niego ważne.

Agnieszka Porowska. Dziennikarka związana z czasopismem Made In Warmia & Mazury, społeczniczka.



fot.: Michał Kupisz

ZAANGAŻOWANI W WOLONTARIAT ŻYJĄ DŁUŻEJ!

Monika Michniewicz

Według danych GUS z 2022 roku jedynie 1/5 wszystkich wolontariuszy stanowią osoby powyżej 65 roku życia. A przecież kiedy przechodzimy na emeryturę zyskujemy godziny, które dotąd spędzaliśmy w pracy, a energii i chęci do działania mamy jeszcze pod dostatkiem.

Na szczęście wolontariat seniorów staje się coraz bardziej popularny, a jego korzyści są wielowymiarowe, zarówno dla samych wolontariuszy, jak i dla społeczności, z którymi dzielą się swoją wiedzą i talentami.

Badania pokazują, że osoby starsze angażujące się w działalność wolontariacką cieszą się lepszym zdrowiem fizycznym.

Regularne aktywności, takie jak pomoc innym seniorom, wspieranie lokalnych inicjatyw czy udział w wydarzeniach społecznych, wymagają ruchu, co sprzyja utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i pomaga w zapobieganiu wielu chorobom przewlekłym, takim jak nadciśnienie, cukrzyca czy choroby serca.

Wolontariat ma również pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne.

Angażowanie się w działania na rzecz innych przynosi poczucie satysfakcji i sensu życia. Dzięki wolontariatowi, a więc regularnym kontaktom społecznym, dojrzały dorośli mają możliwość nawiązania nowych relacji, co przeciwdziała poczuciu osamotnienia i izolacji, a także zmniejsza ryzyko depresji.

Wolontariat to także ogromna korzyść dla społeczności.

Osoby starsze, dzięki swojemu doświadczeniu życiowemu i zawodowemu, wnoszą unikalną wartość do działań społecznych. Ich zaangażowanie w różne inicjatywy przyczynia się do wzmocnie-

nia lokalnych struktur społecznych, poprawy jakości życia w społeczności oraz rozwoju solidarności między i wewnątrzpokoleniowej.

W Federacji FOŚa i jej otoczeniu mamy wiele przykładów działań wolontariackich osób w srebrnym wieku. Od lat funkcjonują przyjazne sąsiadki, które opieką obejmują samotnych seniorów. Inni dbają o dobrostan zwierząt, które nie miały szczęścia znaleźć stałego domu. Przyszywane babcie i dziadkowie przygotowują prezenty dla dzieci w szpitalach i chodzą do kina z dziećmi z pieczy zastępczej. Seniorzy - majsterkowicze naprawiają rowery, by dać je potem tym, którzy nie mogą pozwolić sobie na kupno nowego.

Wolontariat to nie tylko sposób na aktywne i zdrowe życie, ale także istotny element budowania silnych i zintegrowanych społeczności.

Przynosi on korzyści zarówno jednostkom, jak i całemu społeczeństwu, tworząc przestrzeń dla wzajemnego wsparcia, rozwoju i współpracy, co jest niezwykle istotne w obecnych czasach cierpiących na niedostatek relacji.

Dlatego jeżeli chcesz wykorzystać swoje talenty, chcesz zostać wolontariuszem lub tylko spróbować, a nie wiesz jak zacząć - przyjdź do nas. Centrum Wolontariatu FOŚy jest zawsze otwarte.

Monika Michniewicz. W Federacji FOŚa menadżerka ds. usług społecznych i współpracy, koordynatorka Regionalnej Strefy Pomoc.

ZANIECHANIE TO PRZEMOC

Bartłomiej Głuszak

Julia wyszła z windy. Idąc do mieszkania Janki, usłyszała dziwne odgłosy, uderzanie w drzwi. Pomocy! Pomocy! – dobiegło ją nagle. W tym momencie wyszła Janka:

– A, już jesteś – ucieszyła się. Ja już jestem gotowa, możemy iść.

– No jestem. Tu chyba coś się dzieje. Ktoś woła o pomoc i uderza w drzwi.

– A, to pani Antonina. Zamykają ją od zewnątrz, żeby sama nie wychodziła. Już wiele razy zwracałam uwagę jej siostrzenicy, ale zawsze zapewniała, że wszystko jest ok. Raz nawet rozmawiałam z Ośrodkiem Pomocy Społecznej, powiedzieli, że rozmawiali z tą siostrzenicą i nic nie mogą zrobić. Ta zapewniła ich, tak jak mnie, że jest ok. A zamykanie podobno jest dla jej dobra.

– To oburzające! Długo już się tak dzieje?

– Teraz to będzie już z dwa tygodnie. Wcześniej pani Antonina była w Domu Pomocy Społecznej, ale rodzina ją zabrała.

– Zabrała? A dlaczego?

– Tego to już nie wiem.

– No dobrze, chodźmy już, ale tej sprawy nie można tak zostawić.

– Może tobie uda się coś zrobić. Ja chętnie pomogę, jeśli będę mogła.

– To jeszcze spytajmy, czy wszystko ok.

– Pani Antonino, to ja, Janka z mieszkania obok. Czy wszystko u pani dobrze?

– Dobrze, ale trzymają mnie tu zamkniętą, nawet wyjść do sklepu nie mogę.

– A ma pani coś do jedzenia?

– A, Karolina przyniosła mi wczoraj, przyjdzie dziś lub jutro. Co ja zrobię – zaczęła lamentować.

– Spokojnie, niedługo pani coś przyniesiemy. Proszę chwilę poczekać.

Następne dni pełne były wizyt. Julia była już zmęczona tym chodzeniem, wiecznymi telefonami, rozmowami, które jednak nic nie wносиły. Była w Ośrodku Pomocy Społecznej, na policji, pukała do wielu instytucji. Rozmawiała też wiele razy z siostrzenicą pani Antoniny. Według osób z instytucji za opiekę odpowiedzialna była rodzina, procedury były zachowane. Z zebranych przez Julię informacji i rozmów prowadzonych przez drzwi wynikało, że pani Antonina była już w takim stanie, że potrzebowała ciągłej opieki, ale też obecności innych

osób, towarzystwa. Dobrze czuła się w Domu Pomocy Społecznej, ale niestety została stamtąd zabrana.

– Bo teraz można pobierać emeryturę – nieco szyderczo odpowiedziała Janka. W pewnym momencie stanęły przed murem. W akcie desperacji, nie wiedząc co robić, Julia skontaktowała się ze znajomym dziennikarzem. I nagle, jak za dotknięciem cudownej różdżki, sprawy poszły do przodu. Gdy tylko zaczął się zajmować tematem, zadawać pytania, udało się wezwać pogotowie i sprawdzić stan zdrowia pani Antoniny. Ze względu na ogólne osłabienie i niedożywienie zabrano ją, ale dość szybko trafiła do DPS. Rodzina nie stawiała przeszkód, zwłaszcza że postawiono jej zarzut przemocy. Koleżanki, zmęczone i zniesmaczone całą sprawą, ale mimo wszystko szczęśliwe z takiego zakończenia, wybrały się na zastużoną kawę i wielką bezę.

– No, powiem ci, że jestem pod wrażeniem. Mimo, że tam mieszkam, nie mogłam się przebić, a tobie się udało.

– Przy twojej pomocy kochana, pamiętaj.

– No tak. W każdym bądź razie zawsze możesz na mnie liczyć. Będziemy taką brygadą JJ – Julia i Janka do spraw specjalnych – uśmiechnęła się.

– Dziękuję, choć mam nadzieję, że takich spraw będzie jak najmniej.

Ta historia wydarzyła się naprawdę, jak większość opisywanych przeze mnie w felietonach. Była szeroko opisywana w mediach, pojawiły się reportaże w telewizji. I dzięki temu rzeczywiście starszej, schorowanej kobiecie udało się pomóc. Co ważne, historia ta opisuje przypadek przemocy. Często nie zdajemy sobie sprawy, że dziejące się obok nas tragedie, trudności życiowe to również przemoc. Wielokrotnie, spotykając się z różnymi środowiskami, zwracam na ten aspekt uwagę – zaniechanie to przemoc. Po reakcjach widzę, że wielu osobom otwierają się oczy – wtedy dopiero to do nich dociera. Wiedza o tym nie jest tak powszechna, jak być powinna. A od wiedzy do działania już blisko. Serdecznie zapraszam do bacznej obserwacji otaczającej Państwa rzeczywistości. Jeśli zauważycie coś niepokojącego, zgłóście to proszę – do odpowiednich służb, czy też do Rzecznika Praw Osób Starszych, do którego namiary znajdziecie w tym numerze „Generacji”.

SENIORZY ZDOBYLI ZAUFANIE W WYBORACH SAMORZĄDOWYCH

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz, Stanisław Brzozowski

Za nami wybory samorządowe. Kolejny ważny test obywatelskiej odpowiedzialności oraz aktywności społeczeństw lokalnych, także senior-skich. Zaufanie zdobyli seniorzy, z których wielu zostało radnymi miast i gmin.

Członkowie rad seniorów, Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Kół Gospodyń Wiejskich, doświadczeni drухowie Ochotniczych Straży Pożarnych, działacze Ludowych Zespołów Sportowych, sołtyski i sołtysy w dużej liczbie kandydowali do rad wszystkich szczebli. Warto zwrócić uwagę, że zwłaszcza w sejmiku wojewódzkim i radach powiatowych średni wiek wybranych kandydatów przekracza sześćdziesiątkę, np. w Iławie czy Giżycku spośród 6-7 radnych powiatowych wybranych z tych miast tylko pojedyncze osoby są młodsze. Ster w radach miast i gmin trzymać będą po wyborach 7 kwietnia 2024 osoby

młodsze, choć i tam nie brakuje przedstawicieli starszego pokolenia np. w Bartoszycach radną, po raz kolejny zresztą, została Krystyna Duda obecnie już osiemdziesięciolatka.

W regionie działa więcej niż 40 Uniwersytetów Trzeciego Wieku i ponad 30 rad seniorów. Ich liderzy kandydowali do rad różnych szczebli m.in. powiatach braniewskim, kętrzyńskim, nidzickim, giżyckim. Reprezentowali głównie lokalne komitety wyborcze, czasami – choć w tym przypadku bez powodzenia – własne, jak szefowa reszelskiego UTW Krystyna Kijewicz.

BOGDAN STANISŁAW JUSSIS



rys: Magda Gach

Zaufanie wyborców zdobył za to **przewodniczący Rady Seniorów we Fromborku Bogdan Stanisław Jussis**.

– Ten głos starszego pokolenia w radzie jest potrzebny i niezbędny – mówi Bogdan Stanisław Jussis. – Taki miałem cel, by głos tego starszego pokolenia był słyszalny. To ważne, bo we Fromborku obecnie jedna trzecia mieszkańców

to osoby powyżej 60 roku życia. Przecież wśród naszych zadań jest pobudzenie aktywności obywatelskiej wśród osób starszych.

Dodaje też:

– Będziemy też obserwować, w jaki sposób jest realizowana polityka senioralna, jak uwzględniane są jej zapisy – mówi Bogdan Stanisław Jussis. – Mamy ogromny potencjał wynikający z doświadczenia osób starszych, to trzeba zmienić. Problemem jest także wykluczenie komunikacyjne, co też wymaga rozwiązania.

Radną gminną została również **przewodnicząca rady seniorów w gminie Braniewo, Irena Urbanowicz** z Lipowiny, komitet z którego startowała, KKW Porozumienie Samorządowe wójta Jakuba Bornusa zdobył zdecydowaną większość w radzie.

– Osoby starsze mają ogromny potencjał, który powinien zostać wykorzystany przez organizacje pozarządowe i społeczności lokalne. Posiadają duże doświadczenie zawodowe i życiowe oraz rozległą wiedzę, dlatego też stanowią ogromne źródło informacji. Teraz seniorzy mogą wykorzystać swój wolny czas do aktywnego działania na rzecz społeczności lokalnej – podkreśla



20 LAT ZMIAN I WYZWAŃ

Dwudziestolecie Federacji FOSa zbiega się z ważną rocznicą naszej obecności w Unii Europejskiej, w której również jesteśmy od 20 lat. W ciągu ostatnich dwóch dekad działania organizacji pozarządowych w całej Polsce przyczyniły się do wzrostu świadomości społecznej dotyczącej wielu kwestii, m.in. praw człowieka, opieki społecznej, zdrowia czy edukacji. Organizacje pozarządowe odegrały istotną rolę w promo-

waniu partycypacji społecznej, pełniły funkcję kontrolną w kreowaniu przez władze polityki społecznej. Magazyn „Generacja”, którego wydawcą jest Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, ogłasza konkurs „20 lat zmian i wyzwań” na najlepszą opowieść/wspomnienie, które odnosi się do ostatnich 20 lat działalności społecznej w ramach organizacji pozarządowych, grup nieformalnych, wolontariatu na terenie województwa warmińsko-mazurskiego. Przedłużamy termin nadsyłania prac do 15 września 2024 r. Więcej szczegółów na stronie potrzebni.org.pl. A już teraz poprosiliśmy przedstawicieli naszych organizacji o podsumowanie.



ARKADIUSZ JACHIMOWICZ

Prezes zarządu Elbląskiego Stowarzyszenia Wspierania Inicjatyw Pozarządowych w Elblągu:

– To dobrze, że Polska dołączyła do Wspólnoty Europejskiej – choć obecna formuła Unii jest zdecydowanie inna niż ta pierwotna, co budzi moje obawy. Dla części organizacji to dobry czas wzmocnienia instytucjonalnego i rozwoju merytorycznego. ESWIP ze środków głównie

unijnych, we współpracy z elbląskim samorządem, wybudował Dom pod Cisem, lokum dla Centrum Integracji Społecznej. To solidne, własne narzędzie dalszej pracy. Środki unijne są jednak trudne, dla mniejszych organizacji niedostępne. To nierówne rozłożenie możliwości budzi czasami frustracje w sektorze. Ale trzeba pamiętać, że te pieniądze to dodatek do budżetu państwa i samorządów. Ważny w fazie dochodzenia kraju do standardów europejskich – co wkrótce będzie miało miejsce – ale potem znikający. Już teraz zatem organizacje i administracja muszą myśleć – co potem?

IRENA URBANOWICZ



rys: Magda Gach

Irena Urbanowicz. – Wcześniej nie było czasu na te działania, a kiedy przeszedłam na emeryturę mogę zrobić na rzecz swojej społeczności o wiele więcej. Cieszę się, że mogę wspomóc innych swoim doświadczeniem, czasem. Ściśle współpracujemy z Małgorzatą Dębicką z Fundacji Żółty Szalik, dzięki niej założyliśmy Koło Gospodyń Wiejskich. Działalność Ireny Urbanowicz została doceniona przez władze gminy.

– Widzę, że grupa seniorów staje się bardziej

zauważalna. Na ich rzecz dzieje się coraz więcej, także oni sami też dzięki temu zwiększa się liczba działań i inicjatyw na ich rzecz – dodaje Irena Urbanowicz.

Jakie ma teraz plany jako radna gminy?

– Wiadomo, żeby jeszcze więcej udało się zrealizować w naszej miejscowości, by było więcej udogodnień dla mieszkańców, zrobić place zabaw. Na pewno będziemy dążyć do tego, by pojawiało się coraz więcej inwestycji, ale też więcej spotkań na rzecz mieszkańców. Integracja jest dla nas bardzo ważna.

Z kolei pierwszą sesję Rady Gminy Iława – jak w Sejmie zwyczajowo otwiera ją radny-senior – prowadziła **Barbara Ostrowska** z Nowej Wsi, bardzo doświadczony i wielokrotnie nagradzany samorządowiec, swego czasu „Sottys roku” w ogólnopolskim konkursie. Dziś jest wiceprzewodniczącą Rady Gminy Iława, ale też wiceprzewodniczącą Rady Seniorów Gminnych w Iławie. Należę do Wojewódzkiego Stowarzyszenia Sottysów.

– Działam na wielu polach, bo chcę wprowadzać zmiany w mojej społeczności, by mieszkańcom żyło się lepiej. Chcę, by na przykład nasza miejscowość miała dobre oświetlenie, dokończyć plac zabaw. Zawsze w mojej pracy ważny był

BARBARA OSTROWSKA



rys: Magda Gach

drugi człowiek – wylicza Barbara Ostrowska. – Chcę, by w naszej wsi, gminie, było coraz piękniej, a także ludzie mieli większą satysfakcję z miejsca, w którym żyją. Mamy w Nowej Wsi aktywnie działający klub seniora, który działa w miejscu dawnej mojej świetlicy, gdzie przyczyniłam się do jej remontu. Naprawdę mamy czym się pochwalić. Trzeba tutaj dodać, że możemy liczyć na ogromne wsparcie wójta gminy Iława

– Krzysztofa Harmacińskiego.

Dodaje też:

– Sama też czasem się dziwię, że mam tyle zapału do tylu aktywności. Chcę wyciągać seniorów z domu, by nie czuli się samotni – podkreśla Barbara Ostrowska.

Warto też pamiętać o wyborczych sukcesach osób od lat zaangażowanych w działalność na rzecz osób starszych. Największy odniosła Ewa Ostrowska z Giżycka, osoba dzięki której głos seniorów zawsze był w tym mieście słyszalny. Pani Ewa startująca z komitetu KKW Sercem za Giżyckiem w nowej kadencji będzie burmistrzem miasta nad Niegocinem. W 30-sobowej Radzie do spraw Polityki Senioralnej powołanej na początku roku przez ministrami Marzenę Okłę-Drewnowicz, jako jedyną reprezentantką Warmii i Mazur, znalazła się Anna Wyrozębska z Kętrzyna, w wyborach samorządowych potwierdziła swoją pozycję społeczną zostając radną miejską.

Stanisław Brzozowski. Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz. Dziennikarka, społeczniczka.



MAREK BOROWSKI

Prezes Banku Żywności:

– Doskonale pamiętam rok 2004, jako lider Banków Żywności wprowadzałem do Polski program, który realizowany jest do dziś z ogromnym budżetem. Jest to Europejski Program Pomocy Żywnościowej. Wówczas byłem dumny, gdyż byliśmy jedynym krajem ze dziesięciu wstępujących, który 2 maja wdrożył ten program. Program przez te lata ewaluował i dziś realizuje dwa cele: wsparcie żywnością osób najbardziej potrzebujących oraz wsparcie edukacyjne i aktywizacyjne w

zakresie zdrowego żywienia, środowiska i ekonomii. Te 20 lat dało ogromną możliwość rozwoju organizacjom pozarządowym. Na przykładzie Banku Żywności to rozwój przedsiębiorczości społecznej, wsparcie programów edukacyjnych, aktywizacyjnych, innowacyjnych, to danie nam skrzydeł do rozwoju. Patrząc na efekty to tysiące ton żywności, które nie tylko zostały rozdane, ale również wyprodukowane w Polsce przez naszą gospodarkę, fundusze na budowę Kuźni Społecznej, wsparcie projektów na rozwój przedsiębiorczości, w tym społecznej, możliwość korzystania z doświadczeń innych krajów, które już miały sprawdzone rozwiązania. Dziś nie wyobrażam sobie naszego kraju bez wspólnej Europy.



PIOTR BACZEWSKI

Prezes Stowarzyszenia Jesteśmy Razem

– Stowarzyszenie Jesteśmy Razem prowadzące obecnie m.in. dzienny ośrodek dla osób z niepełnosprawnością Centrum Barka w Górowie Iławeckim czy utworzony dzięki środkom unijnym Dom Pomocy Społecznej w Worynach, powstało kilka miesięcy przed przystąpieniem naszego kraju do Unii Europejskiej. Przez okres naszej bytności w strukturach europejskich obserwujemy znaczny wzrost możliwości pozy-

skiwania środków i rozwoju trzeciego sektora w naszym kraju, regionie. Na szczególną uwagę zasługują możliwości rozwoju społeczeństwa obywatelskiego, wsparcia inicjatyw w małych i średnich miejscowościach co sprzyja rozwojowi i wzmacnia integrację społeczną. Oczywiście Unia to też instytucja często przeregulowana i borykająca się z biurokracją jednak bilans naszego kraju i społeczeństwa a co za tym idzie organizacji pozarządowych jest korzystny. Obyśmy w najbliższych latach wykorzystali kolejne szanse na rozwój i wzmocnienie potencjału nowoczesnego społeczeństwa obywatelskiego, bez którego ustrój demokratyczny nie przetrwa.

RZECZNIK OSTRZEGA - NIE ZABIERAJ SENIOROM KARTY BANKOMATOWEJ!

Stanisław Brzozowski

Karta bankomatowa jest środkiem płatniczym. Zabrać ją komuś, to jak ukraść pieniądze. Również jeśli do takich sytuacji dochodzi w rodzinie. Córka nie może się tłumaczyć, że zabrała kartę mającemu kłopoty z pamięcią 85-letniemu seniorowi, bo bała się, że straci on kontrolę nad wydatkami, zgubi kartę itp. W żadnym zaś wypadku nie może, jeśli nie ma pełnomocnictwa, sama takiej karty używać.

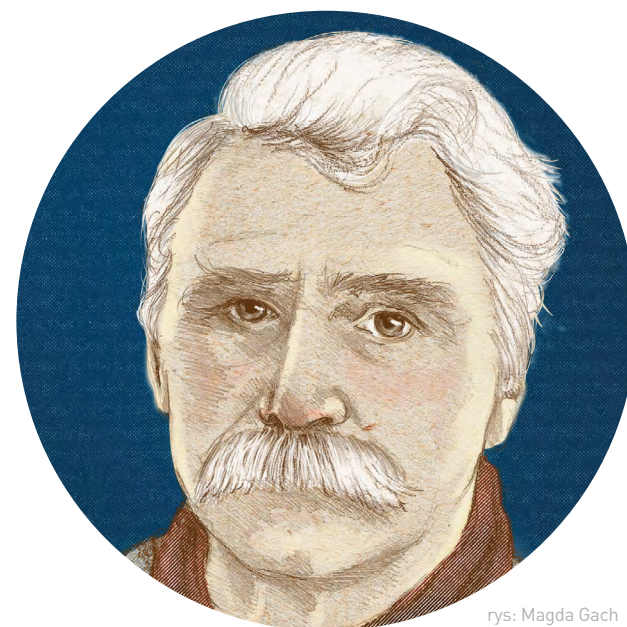
W ławie policja zajmowała się niedawno sprawą 33-letniego mężczyzny, który w nocy ukraść matce kartę płatniczą. Robił to już zresztą wcześniej. Brał kartę kiedy spała, wypłacał pieniądze i z powrotem, jak gdyby nigdy nic, wkładał kartę do portfela matki. Kiedy kobieta się w końcu zorientowała wydało się, że „synek” aż siedem razy w ten sposób z niej skorzystał. W podobny sposób działał 48-letni mieszkaniec Wałbrzycha, który z karty matki wypłacił ponad tysiąc złotych, na koniec zaś kartę zniszczył. Grozi za to kara więzienia. Podobnie przestępstwem (oszustwo – red.) jest używanie karty osoby zmarłej. Nie ma miesiąca, żeby w Polsce ktoś tego nie próbował. O śmierci posiadacza rachunku bankowego i karty płatniczej, bliscy powinni niezwłocznie powiadomić bank i oddać tam jego kartę

Warto pamiętać:

Właściciel lub współwłaściciel konta, ma prawo ustanowić pełnomocnika. Może nim zostać dowolna zaufana osoba, niekoniecznie musi być to ktoś spokrewniony. Ważne, by to była osoba pełnoletnia (polskie obywatelstwo nie jest wymagane) z pełną zdolnością do czynności prawnych. Istnieją dwa rodzaje pełnomocnictwa do rachunków bankowych, kont osobistych, kont oszczędnościowych i lokat.

pełnomocnictwo ogólne – pełnomocnik ma taki sam dostęp do konta jak jego właściciel, z wyjątkiem np. podpisywania nowej umowy.

pełnomocnictwo rodzajowe – upoważnia do wykonywania określonych czynności, np. daje możliwość wypłaty środków do pewnego limitu, czy składania dyspozycji dotyczących zleceń statych itp.



rys: Magda Gach

Stanisław Brzozowski.
Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa
Warmińsko-Mazurskiego
Dyżury pełni w poniedziałki i środy godz. 9.00-11.00
w siedzibie Federacji FOŚa ul Linki 3/4
tel. 601-558-143

PO CO SENIOROM EUROPEJSKA KARTA PRAW PODSTAWOWYCH

Krzysztof Marusiński



20. rocznica przystąpienia Polski do UE i wybory do Parlamentu Europejskiego to wydarzenia, o których niektórzy mówią wiele, a niektórzy nic. Tym ostatnim warto przypominać, jaki jest sens przynależności do tej grupy państw europejskich i na jakich zasadach ta więź krajów jest oparta.

Te zasady określone są w dokumentach Unii, a jednym z takich dokumentów jest Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej. W 54 artykułach zawartych w tej Karcie określono prawa i zasady odnoszące się do: godności, wolności, równości, solidarności, praw obywatelskich i wymiaru sprawiedliwości. Przywykliśmy uważać, że dokumenty prawne to zbiór zawłości, a czasami nawet kojarzymy je z tzw. drobnym drukiem znajdującym gdzieś, pod umowami, który zawiera trudne dla normalnego człowieka, dla nas seniorów, wywody i określenia. Jeżeli jeszcze mielibyśmy zagłębiać się w dokumenty prawnicze w okresie upalnego lata, wakacji, kiedy zajmujemy się wnukami i podlewaniem działki, to byłoby to i trudne i nie na miejscu. Warto jednak poświęcić nieco słońca, aby przekonać się, że Karta nie jest czymś, czego nie jesteśmy w stanie zrozumieć. Może przekonamy się, że wręcz przeciwnie, jej zapisy, tkwią w naszych genach, w historii rozwoju różnych cywilizacji. Prawa podstawowe wywodzą się z czasów, kiedy jeszcze nie władano pismem, a jeżeli już, to przynajmniej nie formowano ich w zbiory pisane. Prawo podstawowe, które jest każdemu znane, ale przecież nie zawsze przestrzegane, to na przykład: prawo do życia, prawo do wolności czy zakaz pracy przymusowej. Europejska Karta Praw Podstawowych zawiera te, ale także inne prawa, nie zawsze przestrzegane u nas, ale także w krajach o podobnym nam poziomie cywilizacji. Wymieńmy kilka z nich, tych, które dotyczą nas, seniorów.

GODNOŚĆ! Dział ten zawiera prawo do ochrony godności, takiej, jakiej oczekujemy od najbliższych i od społeczności, w której żyjemy. Z tego wynika zakaz poniżania i prawo do obrony przed dyskryminacją ze względu na wiek. Tutaj zawarto także prawo do świadomej i swobodnej zgody na jakikolwiek zabieg medyczny, co wiąże się ze szczególnymi potrzebami zdrowotnymi wynikającymi z wieku.

W dziale **WOLNOŚCI** zawarto niby oczywiste prawo do wolności względem myśli, sumienia i religii. Ta ostatnia wolność jest dla nas starszych szczególnie ważna, ale warto pamiętać, że dotyczy ona prawa do wolności wyznawania lub przyjmowania religii według własnego wyboru lub też odrzucania wiary w stwórcę, uznania religii za sprzeczną z nauką, sprzeczną z rozumem lub niepotrzebną. W tym dziale jest też zawarte prawo do dziedziczenia, do własności. Oby przypadki wymuszania wprost, lub przez różne uzależnienia naszych finansów, rent, emerytur przez domowników, nasze dzieci, stawały się już tylko przykrym wspomnieniem. W tym dziale znajduje się artykuł 26 „Integracja osób niepełnosprawnych” i zapis „Unia uznaje i szanuje prawo osób niepełnosprawnych do korzystania ze środków mających zapewnić im niezależność, integrację społeczną i zawodową oraz udział w życiu społeczności”. Nie wszyscy seniorzy, nasi rówieśnicy, w pełni świadomie domagają się respektowania swoich praw. Bo brak wiedzy, brak odwagi, brak tak ważnej tu aktywności? Zapisy Unii, jej Prawo, zapisy z Karty Praw Podstawowych Unii Europejskiej obowiązują wszystkie kraje zrzeszone i są wyjściem do formowania praw bardziej szczegółowych, wiążących społeczeństwa i społeczności. To sprawy ważne dla każdego i na wszystkich mające wpływ. Nie ogarniemy tutaj całej, tak ważnej dla nas tematyki. Zostawmy to na inny czas, a teraz wyrzycmy na słońce – to dobra chwila na integrację z rodziną czy przyjaciółmi.

Krzysztof Marusiński - Zastępca Rzecznika Praw Osób Starszych, Orzysz - podregion etcki.
Dyżury: poniedziałki w godz. 17-19
ul. Wojska Polskiego 9 a w Orzyszu.
tel. kom. 796140648
mail: k.marusinski@federacjafośa.pl.

TRAGICZNA HISTORIA, O KTÓREJ NIE WOLNO ZAPOMNIEĆ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Pamięć o ofiarach wywózki na Syberię nie może być zapomniana, bo odgrywa ważną rolę w budowaniu tożsamości narodowej – mówią przedstawiciele Oddziału Związku Sybiraków w Olsztynie.

Związek Sybiraków odgrywa kluczową rolę w upamiętnianiu historii i doświadczeń osób zesłanych na Syberię oraz w utrwalaniu pamięci o ich losach. Tworzy wspólnotę osób, które łączą podobne doświadczenia i historie. Ta działalność jest ważnym elementem zachowania narodowej tożsamości. Członkowie związku zbierają i archiwizują relacje świadków, dokumenty oraz materiały związane z zesłaniami. To dzięki nim te ważne świadectwa są przekazywane kolejnym pokoleniom.

– Zachowanie pamięci o Sybirakach jest niezwykle ważne, zwłaszcza w obliczu coraz mniejszej liczby żyjących świadków tych tragicznych wydarzeń – mówi **Teresa Dydykało, prezes Oddziału Związku Sybiraków w Olsztynie.**

– Coraz mniej jest oddziałów, ale działania przejmują dzieci, wnukowie Sybiraków. Ważne jest, aby tematyka zesłań na Syberię była obecna w programach edukacyjnych. Dlatego dla nas ważna jest organizacja lekcji historii, warsztatów, wykładów i spotkań z młodzieżą, podczas których omawiane są losy Sybiraków. I to jest kluczowe dla przekazywania tej wiedzy kolejnym pokoleniom.

To pamięć o ludzkim cierpieniu i dramacie. W latach 1940-41 Sowieci przeprowadzili cztery masowe wywózki. Historycy szacują, że w głąb ZSRR wywie-

ziono co najmniej 330 tys. Polaków, a kolejne kilkadziesiąt tysięcy zostało wywiezionych po wojnie, aż do roku 1956.

Wielu z wywiezionych nie wróciło już nigdy. Część zmarła podczas trwającej wiele tygodni, czasem nawet miesięcy, podróży. Inni nie przeżyli wycieńczającej pracy. Powrócili nieliczni. I to dzięki nim zachowała się pamięć o losach rodaków, których losem stał się głód, choroby, cierpienia i śmierć.

– W zachowaniu pamięci o tych tragicznych wydarzeniach ważne jest angażowanie młodego pokolenia – uważa **Maciej Jasiński, wiceprezes Oddziału Związku Sybiraków w Olsztynie.** dzień może porozmawiać bezpośrednio ze świadkami tamtych wydarzeń. Takie osobiste doświadczenie pozostaje w pamięci, sprawia, że kolejne pokolenie nie zapomni. Jednak tych świadków jest coraz mniej, więc trzeba szukać formy, która trafi do młodych ludzi, bo wiedza o tamtych wydarzeniach jest mała. Wszystko dlatego, że przez lata wywózki na Sybir były tematem tabu. Wiele osób, którym udało się wrócić do ojczyzny, latami milczało i nie chciało o tym mówić.

Oddział Związku Sybiraków w Olsztynie nie tylko prowadzi edukację, ale organizuje szereg waż-



fot.: Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

nych wydarzeń. Wśród nich jest Dzień Matki – wyjątkowe święto, w którego czasie wspomniane są Matki Sybiraczki, boleśnie doświadczone przez Syberię i stepy Kazachstanu.

Pamięć o Sybirakach jest nie tylko hołdem dla ich cierpienia, ale także ważną lekcją historyczną i moralną dla nas wszystkich.

– Organizujemy uroczystości związane z tamtymi tragicznymi wydarzeniami, które są zauważane – podkreśla Maciej Jasiński. – To są także msze święte, które są ważne dla Sybiraków, bo są to osoby wierzące. Obchody ważnych rocznic odbywają się również przy pomniku Zesłańców Syberyjskich na cmentarzu przy ulicy Poprzecznej. Olsztyński Oddział Związku Sybiraków szerzy wiedzę o losach Sybiraków, inicjuje powstawanie miejsc i pomników upamiętniających wywózki.

Oddział Związku Sybiraków w Olsztynie w 2023 roku znalazł się wśród sześciorga laureatów XIV edycji Nagrody Honorowej Prezesa Instytutu Pamięci Narodowej „Świadek Historii”, która odbyła się w Białymstoku.

Wyróżnienie przyznawane jest osobom oraz organizacjom i instytucjom zastępującym dla upamiętniania historii narodu polskiego, wspierającym również działalność IPN, a jego wręczenia Instytut dokonuje w całym kraju w edycjach regionalnych.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz.

Dziennikarka, społeczniczka. W Federacji FOŚa wspiera ponadto grupy w rozwijaniu kompetencji kulturalno-społecznych.

WSPIERAĆ W ROZWOJU NA RÓŻNYCH POLACH

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteluktualną w Biskupcu prowadzi kilka placówek. Wśród nich jest Środowiskowy Dom Samopomocy.

Prowadzone przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Niepełnosprawnością Inteluktualną koło w Biskupcu zajęcia obejmują między innymi edukację specjalną, rehabilitację społeczną i zawodową, a także przygotowanie osób niepełnosprawnych do życia i pracy. PSONI to pięć placówek: Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy, Warsztat Terapii Zajęciowej, Zakład Aktywności Zawodowej, Niepubliczna Szkoła Przysposabiająca do Pracy oraz Środowiskowy Dom Samopomocy.

Środowiskowy Dom Samopomocy zapewnia codzienne wsparcie obejmujący szereg treningów związanych z m.in. terapią zajęciową oraz treningiem ruchowym (rehabilitacją). Obiekt może pochwalić się nowoczesnie wyposażonymi szescioma pracowniami, dostosowanymi do potrzeb uczestników.

– Obecnie w Środowiskowym Domu Samopomocy przebywa 28 osób z m.in. autyzmem i niepełnosprawnościami sprzężonymi – mówi **Iwona Balcerzak, kierowniczką Środowiskowego Domu Samopomocy w Biskupcu**. – To placówka codzienna, pracujemy od poniedziałku do piątku. Terapia zajęciowa i wsparcie psychologiczne oraz rehabilitacyjne są kluczowe w działalności ŚDS. Dzięki różnorodnym formom terapii uczestnicy nabywają kompetencje, które pomagają im w lepszym radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami. Każdy uczestnik ŚDS ma opracowany Indywidualny Plan Postępowania Wspierającego-Aktywizujący, który uwzględnia jego potrzeby i cele. Indywidualne podejście powoduje, że pomoc jest dostosowana do specyficznych wymagań każdej osoby i jej możliwości, co zwiększa efektywność procesu rehabilitacji. Wszystko po to, by zadbać o wszechstronny rozwój, nie tylko poznawczy, ale też emocjonalny czy fizyczny, co w przypadku niepełnosprawności

sprzężonych jest bardzo ważne. Uczestnicy mają prowadzone treningi zarówno w pracowniach, jak też na świeżym powietrzu np. biorą udział w zajęciach na siłowni w plenerze czy też w spacerach kondycyjnych czy też aktywnie korzystają z takich udogodnień środowiska lokalnego, jak kino, restauracje czy innych możliwości aktywizacji, które proponuje społeczność lokalna.

– Możemy być dumni, bo widzimy, że praca całego zespołu specjalistów, z których wsparcia korzystają uczestnicy, przynosi efekty – ocenia Iwona Balcerzak. – Na pozór mogłoby się wydawać, że nie są to duże kroki, ale w niektórych przypadkach są naprawdę widoczne. Niektóre osoby zaczynają samodzielnie jeść, choć wcześniej nie miały takich umiejętności. Inne osoby z kolei stają się bardziej otwarte, chętniej angażują się w aktywności, choć wcześniej tak nie było. Wspieramy nie tylko same osoby z niepełnosprawnościami, ale również całe rodziny, co jest niezwykle ważne.

Środowiskowy Dom Samopomocy to także integracja z lokalną społecznością – klubem seniora, pracownikami MOPS oraz innymi podmiotami. Wspólne inicjatywy pozwalają na wymianę doświadczeń, ale też dają możliwość uczestniczenia w treningu umiejętności społecznych uczestników. W ŚDS prowadzonym przez PSONI koło w Biskupcu działa grupa teatralna, która w miarę możliwości rozwija się artystycznie czy wyjeżdża na występy do innych miast. PSONI wciąż się rozwija – w ostatnim czasie nastąpiło otwarcie innowacyjnego projektu symulatora mieszkaniowego, ale też przygotowuje się do projektu WSM (Wspomaganych Społeczności Mieszkaniowych), który będzie miejscem zamieszkania dla 9 osób ze sprzężoną niepełnosprawnością, zgodnie z ideą deinstytucjonalizacji.

DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW I USŁUG

Tomasz Tokarczyk

Niewiele ponad rok pozostał do wejścia w życie przepisów zapewniających dostępność produktów i usług przez podmioty gospodarcze. To będzie miało również wpływ na funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami.



28 czerwca 2025 roku zacznie obowiązywać ustawa o spełnianiu wymagań dostępności niektórych produktów i usług przez podmioty gospodarcze z dnia 26 kwietnia 2024. Ustawa ta wdraża Dyrektywę Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2019/882 z dnia 17 kwietnia 2019 r. w sprawie wymogów dostępności produktów i usług (EAA).

Dostępność można zdefiniować jako właściwość środowiska (przestrzeń fizyczna, rzeczywistość cyfrowa, systemów informacyjno-komunikacyjnych, produktów, usług), która pozwala osobom z różnymi potrzebami (fizycznymi, poznawczymi) na korzystanie z niego na zasadzie równości z innymi. Do osób z różnymi potrzebami zalicza się osoby z niepełnosprawnościami, osoby starsze z czasową niepełnosprawnością.

Ustawa obejmuje obowiązkiem zapewnienia dostępności produkty takie jak: sprzęt komputerowy i systemy operacyjne, terminale samoobsługowe, płatnicze, bankomaty, automaty wpłat, bilety, interaktywne terminale samoobsługowe, smartfony i tablety, czytniki książek elektronicznych.

Przepisy swoim zakresem obejmą również usługi m.in. telekomunikacyjne, audiowizualne

czy bankowość elektroniczną. Zapewnianie spełniania wymagań dostępności produktów – jest obowiązkiem producentów, upoważnionych przedstawicieli dystrybutorów importerów, w odniesieniu do usług – usługodawców.

Obowiązkiem producenta będzie zapewnienie dostępności, dokonanie oceny zgodności z wymogami dostępności, opisanie wymogów w dokumentacji technicznej, sporządzenie deklaracji dostępności produktu, zamieszczenie oznakowania CE, zapewnienie procedury utrzymania dostępności w procesie produkcji.

Na brak zapewnienia dostępności produktu lub usługi możliwe będzie wniesienie skargi do producenta lub usługodawcy.

Na rozpatrzenie skargi podmiot będzie miał 30 dni, a w szczególnych przypadkach 60 dni.

Za brak spełnienia wymagań dostępności produktu lub usługi Prezes PFRON lub właściwy organ nadzoru może nałożyć na producenta, usługodawcę, importera oraz dystrybutora karę pieniężną w wysokości do dziesięciokrotności przeciętnego wynagrodzenia, jednak nie więcej niż 10 procent obrotu osiągniętego w roku obrotowym poprzedzającym rok nałożenia kary.

Tomasz Tokarczyk. Pracownik Federacji FOŚa. Prowadzi doradztwo z zakresu praw osób z niepełnosprawnościami.

OPIEKA GERIATRYCZNA NIESIE SAME KORZYŚCI

Dr n. med. Małgorzata Stompór

Geriatra to dziedzina medycyny zajmująca się diagnostyką i leczeniem chorób występujących w wieku starszym, ale także profilaktyką zdrowotną i promocją zdrowia wśród osób po 60 roku życia.

Stworzono tę specjalizację z uwagi na to, że u starszych się osób dochodzi do wielu charakterystycznych zmian fizjologicznych, występowania chorób i problemów, które są odmienne niż u osób młodszych i wymagają specjalistycznego podejścia. Lekarz ze specjalizacją geriatry jest przygotowany do profilaktyki, diagnozowania i leczenia tzw. wielkich problemów geriatrycznych, a są to: otępienie, depresja, majaczenie, upadki, nietrzymanie moczu, zespół kruchaści, polifarmakoterapia (stosowanie zbyt wielu leków i ich skutki uboczne) i innych jak niepełnosprawność, ból przewlekły, odleżyny, problemy schyłku życia, problemy opiekuńcze.

W zachodnich społeczeństwach, gdzie powstała ta dyscyplina medycyny, geriatra jest lekarzem prowadzącym osoby starszej, koordynującym pracę innych osób zaangażowanych w tzw. kompleksową opiekę geriatryczną. Ma to służyć organizacji holistycznej (całościowej) opieki geriatrycznej, tzn. rozpoznawaniu i pracy z problemami nie tylko dotyczącymi funkcjonowania fizycznego, ale i psychicznego oraz socjalnego. W skład takiego zespołu kompleksowej opieki geriatrycznej zwykle wchodzi dodatkowo pielęgniarka geriatryczna, pracownik socjalny, psycholog, rehabilitant, terapeuta zajęciowy, opiekun medyczny lub rodzinny, dietetyk, prawnik i in.

Lekarz geriatra jest przygotowany nie tylko do diagnostyki i leczenia problemów zdrowotnych dotyczących poszczególnych narządów, ale także problemów psychicznych i socjalnych.

Z powodu wymienionej już polifarmakoterapii i wielu chorób przewlekłych występujących u starszych pacjentów funkcja lekarza geriatry jako koordynatora procesów diagnostyki i leczenia jest niezmiernie ważna, ponieważ niejednokrotnie w gąszczu konsultacji specjalistycznych i hospitalizacji zagubione zostają główne cele leczenia. W przypadku stosowania wielu leków również ważne jest ustalenie priorytetów leczenia i eliminowanie zbędnych preparatów, które mogą prowa-



Fot. Archiwum UWM FM

dzić do wielu groźnych dla życia powikłań.

Ogromnie ważną rolą lekarza geriatry jest też edukacja samych pacjentów i ich rodzin dotycząca najczęstszych problemów geriatrycznych i ich rozwiązywania oraz promocji zdrowia: szczepień ochronnych, zapobiegania upadkom, zdrowej diety, edukacji o skutkach ubocznych stosowanych leków na receptę i bez recepty, promowania zdrowego trybu życia, w tym wysiłku fizycznego i rehabilitacji. Pierwsza wizyta w poradni geriatrycznej polega na kompleksowej ocenie pacjenta przy użyciu różnego typu kwestionariuszy oceny stanu zdrowia, badania fizykalnego i wykonania nadań dodatkowych (np. oznaczenie poziomu witaminy D oraz B12, których niedobory są szeroko rozpowszechnione wśród osób starszych). Ocenie podlega nastrój pacjenta (obecność depresji), pamięć (ew. objawy otępienia), zdolność do samoobsługi, skłonność do upadków, przewlekłe choroby i stosowane leki, obecność bólu przewlekłego, potrzeby opiekuńcze i socjalne. Następnie tworzony jest plan opieki oparty o ocenę potrzeb chorego: **zdrowotnych, rehabilitacyjnych, opiekuńczo – pielęgnacyjnych, socjalnych i ekonomicznych**

W drugiej kolejności określone są cele i czas ich realizacji: może to być odzyskanie zdrowia

(nie zawsze realne do osiągnięcia), optymalizacja stanu zdrowia, zatrzymanie chorego w domu (zamiast umieszczania go w instytucji opiekuńczej, takiej jak dom opieki), poprawa stanu funkcjonalnego (rehabilitacja), poprawa jakości życia (mimo wielu chorób i objawów można dobrać leczenie tak, aby pacjent nie odczuwał bólu czy dyskomfortu). Wg badań przeprowadzonych w ciągu ostatnich 20 lat na świecie opieka geriatryczna przynosi ogromne korzyści dla samych pacjentów, ale i dla ich opiekunów i systemów ochrony zdrowia. Z powodu sprawnego rozpoznawania chorób wieku starszego, problemów geriatrycznych i ich leczenia zmniejsza się całkowity koszt opieki nad pacjentem, w porównaniu z opieką lekarza rodzinnego oraz rozproszonego systemu konsultacji u wielu specjalistów. W badaniach przeprowadzonych w wielu krajach oceniono, że opieka lekarza geriatry poprawia satysfakcję z życia pacjentów i ich rodzin, współpraca z chorym jest lepsza, zmniejsza się liczba powikłań (skutki uboczne leczenia, stosowanych leków, upadki, złamania itp.), nieplanowanych pobytów w szpitalu, zmniejsza się śmiertelność pacjentów. Podobnie opieka w oddziałach szpitalnych geriatrycznych jest na wyższym poziomie niż na tzw. oddziałach ogólnych, z uwagi na specjalistyczne przygotowanie personelu do postępowania z pacjentem starszym. Jest też wg danych Naczelnej Izby Kontroli tańsza, niż opieka w oddziałach bez przeszkolonego w tej dziedzinie personelu z powodu mniejszej ilości powikłań i nietrafionych diagnoz.

Na świecie, i w wielu województwach w Polsce, opieka geriatryczna składa się z poradni geriatrycznych (do poradni potrzebne skierowanie od lekarza rodzinnego) i oddziałów geriatrycznych szpitalnych. W Polsce szczególnie opieka ambulatoryjna nad pacjentem w wieku starszym pozostawia bardzo wiele do życzenia – trudności w dostępie do lekarza rodzinnego i specjalistów, miesiące oczekiwania na badania diagnostyczne, bariery architektoniczne w dostępie do placówek opieki zdrowotnej. W poradni geriatrycznej lekarz specjalista geriatry ma szerokie możliwości diagnostyczne: jako specjalista może kierować chorych na wiele badań specjalistycznych, do czego nie ma uprawnień lekarz pierwszego kontaktu (badania krwi, rentgenowskie, tomografii komputerowej, rezonansu magnetycznego). Może kierować pacjenta do innych specjalistów lub do oddziałów szpitalnych oraz na rehabilitację

i kompleksowo prowadzić leczenie różnych przewlekłych chorób pacjenta (psychicznych, kardiologicznych, endokrynologicznych, bólu przewlekłego i innych). Skraca się czas oczekiwania na porady, bo w razie konieczności dalszych koniecznych konsultacji (np. ortopedycznej, chirurgicznej) pacjent stawia się tam z wynikami badań (np. rezonans magnetyczny, tomografia, densytometria).

Niestety, w województwie warmińsko – mazurskim funkcjonują obecnie tylko dwie poradnie geriatryczne: w Olsztynie przy ul. Paukszy i w Dobrym Mieście przy ul. Grunwaldzkiej 10B. Województwo warmińsko – mazurskie od niedawna (II poł. 2022 r.) ma jedyną funkcjonującą Oddział Geriatryczny, który znajduje się w Nidzicy. Jest to obecnie spowodowane brakiem specjalistów w tej dziedzinie, które mogłyby zabezpieczyć pracę w Oddziale i ogromną przeszkodą w optymalnym leczeniu osób starszych, ale także w kształceniu kadry medycznej, która może odbywać się tylko w Oddziale Geriatry. Pomimo wielkich potrzeb związanych ze starzeniem się społeczeństwa w naszym województwie mamy bardzo małą liczbę lekarzy geriatrów (8 osób w całym województwie), z tego czynnie w Poradni Geriatrycznej pracuje dwóch. W poradni geriatrycznej w Dobrym Mieście najczęściej porad dotyczy leczenia bólu przewlekłego, najczęściej w przebiegu choroby zwyrodnieniowej stawów oraz diagnozowania i leczenia zaburzeń pamięci. Do zarejestrowania się na wizytę w Poradni Geriatrycznej wystarczy na skierowaniu wpisać starość. Konieczne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu. Konsultantem Wojewódzkim ds. geriatry jest doktor Monika Jabłońska.

Dr n. med. Małgorzata Stompór. Specjalista chorób wewnętrznych i geriatry, koordynator zakładu opiekuńczo-leczniczego, lekarz konsultant w dziedzinie geriatry w oddziale chorób wewnętrznych i koordynator poradni geriatrycznej w Zespole Zakładów Opieki Zdrowotnej w Dobrym Mieście, lekarz konsultant w dziedzinie geriatry w Oddziale Chorób Wewnętrznych i Oddziale Geriatrycznym Zespołu Opieki Zdrowotnej w Nidzicy; adiunkt na Wydziale Lekarskim Collegium Medicum Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego prowadzi zajęcia z geriatry (geriatrics), opiekuje się kotem naukowym geriatrycznym, prowadzi fakultet geriatry w praktyce.

NOWE NADZIEJE DLA PACJENTÓW Z CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA

Justyna Pestka

IV Międzynarodowa Konferencja Geriatryczno-Internistyczna „Senectus” to międzynarodowe wydarzenie, która podejmuje również ważne tematy związane z geriatrią. To konkurs prac studentów. Prezentujemy pracę Justyny Pestki, studentki Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, która zajęła w konkursie pierwsze miejsce.

Uznawane za bardzo skuteczne w chorobach autoimmunologicznych, dające nadzieję i ulgę w chorobie najciężej chorym, nie reagującym na standardowe leczenie. Prawdopodobnie znaczna część czytających pomyślała o przeciwciałach monoklonalnych. Ślusznie. Ta forma leczenia cechuje się wysoką skutecznością, co pozwala na poprawę jakości życia pacjentów. Jednym ze schorzeń, w którym leczenie biologiczne znajduje zastosowanie jest choroba Leśniowskiego-Crohna, z której w Polsce korzysta ok. 8% pacjentów. Stałe rozszerzanie programów lekowych o nowoczesne terapie, daje szansę na zatrzymanie postępu choroby u tych, którzy przestają odpowiadać na kolejne linie leczenia. Czy więc istnieją granice dla leczenia biologicznego?

Choroba Leśniowskiego-Crohna uznawana jest za problem dotyczący głównie kobiet oraz ludzi młodych. Cytując jednak ulubione powiedzenie lekarzy "choroby książek nie czytają", może również wystąpić u pacjentów starszych oraz u płci męskiej, u której stopień nasilenia objawów jest zazwyczaj większy. Jej leczenie opiera się na indukcji remisji z użyciem glikokortykosteroidów, których terapia musi się zakończyć do 12 tygodni od włączenia oraz podtrzymaniu remisji lekami immunosupresyjnymi, takimi jak azatiopryna czy merkaptopuryna. Dopiero pacjenci steroidozależni oraz oporni na powyższe terapie, kwalifikowani są do leczenia biologicznego.

W podobnej sytuacji znalazł się w 2009 roku 57-letni pacjent, u którego na podstawie obja-

wów oraz badania histopatologicznego wycinków pobranych podczas kolonoskopii, stwierdzono chorobę Leśniowskiego-Crohna. Po wdrożeniu leczenia pierwszej linii uzyskano tylko krótką poprawę. Zaledwie po dwóch miesiącach stan chorego pogorszył się na tyle, że standardowe leczenie glikokortykosteroidami oraz azatiopryną przestało być efektywne. Z tego powodu, pacjent został zakwalifikowany do terapii indukcyjnej infliximabem - jednym z pierwszych przeciwciał monoklonalnych, które znalazło zastosowanie w chorobach autoimmunologicznych.

Po terapii infliximabem pacjent pozostawał w remisji klinicznej przez 11 lat. Jego stan był na tyle dobry, że umożliwił odstawienie azatiopryny. Należy pamiętać, że choroba Leśniowskiego-Crohna oprócz objawów w trakcie zaostrzeń, takich jak biegunki, krwawienie z dolnego odcinka przewodu pokarmowego, bóle brzucha czy wzdęcia, daje również powikłania odległe w postaci m.in. pozapalnych zwężeń jelita cienkiego i grubego, przetok czy ropni. Pacjent był operowany z powodu zwężenia esicy w 2012 roku.

W 2021 roku objawy choroby pojawiły się ponownie w znacznej intensywności. Lekarze prowadzący, po wykluczeniu przeciwwskazań, włączyli z kolejnej linii leczenia przeciwciałami w ramach programu lekowego - adalimumabu z dobrym efektem w postaci remisji.

Nic dwa razy się nie zdarza, a infekcja COVID-19 postanowiła poddać we wszelką wątpliwość te słowa. Rok później miał miejsce kolejny nawrót, gdzie skorzystano z trzeciej linii

przeciwciał- ustekinumabu.

Na początku 2024 roku, u 71-letniego już pacjenta, doszło do kolejnego ciężkiego nawrotu. Leczenie ustekinumabem okazało się nieskuteczne. Wydawałoby się, że pacjent wykorzystał wszystkie linie terapii, a lekarze nie mają nic więcej do zaoferowania. Jak na życzenie, od 2 kwietnia 2024 nowy doustny lek drobnocząsteczkowy, upadacytinib, który jest selektywnym inhibitorem kinazy JAK1, został włączony do programu lekowego. Pacjent otrzymał ten lek, a jego samopoczucie wskazuje, że jest bardzo skuteczny już od pierwszych dawek. Postęp medycyny jest bardzo dynamiczny. Na horyzoncie stoi wiele obiecujących możliwości, których

celem jest maksymalizacja efektywności leczenia i minimalizowanie występowania działań niepożądanych. Najciężej chorzy mogą odczuwać komfort, iż nawet w przypadku nawrotu choroby będą mogli otrzymać pomoc. Czy istnieją więc granice dla leczenia biologicznego? Jak się okazuje, nawet w przypadku tak ciężkiej, nawrotowej choroby, pojawiają się kolejne, nowoczesne formy terapii, aby nieść ulgę chorym.

Justyna Pestka. Studentka Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.



W POSZUKIWANIU DOBROSTANU

Monika Szpendowska

Refleksologia jest doceniana na całym świecie. Znalazła swoje miejsce w szpitalach i domach opieki jako uzupełnienie tradycyjnej medycyny. To terapia odpowiadająca na indywidualne potrzeby pacjenta i jego aktualny stan zdrowia. Dla „Generacji” pisze Monika Szpendowska.



fot.: Archiwum prywatne

Refleksologia stóp, rąk, twarzy i głowy polecana jest szczególnie osobom starszym. To niezwykle przyjemna i skuteczna terapia, która prowadzi do głębokiego relaksu, odprężenia oraz wsparcia ciała w zdrowieniu. Moja terapia, w tym przypadku refleksologia, wspiera lepsze funkcjonowanie w różnych dolegliwościach i zaburzeniach, takich jak: migrena, bóle reumatoidalne, dna moczanowa, napięcia mięśni, rwa kulszowa, problemy trawienne, nawracające zapalenia zatok i uszu, w rekonwalescencji po operacji, po udarze, po zapaleniu płuc, bóle psychosomatyczne. Jest idealna również dla osób, które w codziennym funkcjonowaniu poszukują sposobu na stres, depresję czy nerwowość. Refleksologiczny zabieg stóp i dłoni działa także przeciwbólowo, przy zaburzeniach wzroku, węchu, snu. Co więcej, pozytywnie wpływa na układ krążenia i wspomaga usuwanie toksyn z organizmu i przyspiesza jego regenerację.

Od dawna interesowało mnie holistyczne spojrzenie na człowieka. Tutaj właśnie idealnie sprawdziła się Refleksologia, która jest metodą znaną już w starożytnym Egipcie czy Chinach, a u jej podstaw było traktowanie człowieka jako jedności duszy, ciała, umysłu i emocji. Jej działanie, poprzez stymulację określonych punktów, tzw. refleksów, znajdujących się na stopach, twarzy, uszach, głowie czy dłoniach, wpływa na cały organizm. Pokolenie dzisiejszych 60- czy 70-latków było wychowane w przekonaniu, że praca jest najważniejsza. Po latach, kiedy wielu z nich nie miało czasu na zadbanie o swój dobrostan, odbiło się to na ich zdrowiu. Refleksologia jest dużym wsparciem w zdrowieniu oraz lepszym samopoczuciu, ponieważ moim zabiegom często towarzyszy wspierająca rozmowa. Jestem też Coachem, więc uważnie wstuchuję się w daną osobę i z troską pochylam się nad każdym człowiekiem, który trafia do mojego gabinetu. Zabiegi refleksologii są metodą bezinwazyjną, uniwersalną, którą coraz częściej doceniają osoby korzystające z mojego wsparcia, także osoby starsze. By osiągnąć oczekiwane efekty trzeba czasu i określonej częstotliwości spotkań z terapeutą refleksologiem. Są osoby, które korzystają ze wsparcia stale, traktując to jako relaks po całym tygodniu. Zabiegom refleksologii można poddawać się dwa lub raz w tygodniu, aby zachować regularność, ponieważ jest to źródłem powodzenia terapii. Warto wdrożyć zabiegi refleksologii do swojego życia, zarówno w celu wyzdrowienia, jak i rekonwalescencji czy poprawy nastroju, lub by poprawić jakość snu.

Monika Szpendowska. Terapeutka manualna, refleksolog, coachka i filozofka kognitywna; www.wswiecieempatii.com.

O TYM WARTO ROZMAWIAĆ

rozmawiała Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Nietrzymanie moczu pozbawia kobiety radości życia. – Coraz częściej jednak przestaje być tematem tabu – uważa Marta Mączewska, certyfikowana fizjoterapeutka uroginekologiczna.



fot.: Klinika dla Kobiet Feminea

zdemotywowana i nie szuka dalej pomocy. Moją rolą jest edukacja, że nigdy nie jest za późno na podjęcie działania, a im wcześniej nauczymy się zdrowych nawyków, tym krótsza będzie terapia i mniejsze prawdopodobieństwo leczenia operacyjnego. Namawiam więc, aby przezwyciężać wstyd i pozwolić sobie pomóc.

- Jak wiele mitów jest na ten temat?

- Wiele pacjentek uważa, że nietrzymanie moczu może ich dotyczyć, bo skoro tak miała moja mama i babcia, to ja też. To nieprawda, bo wiele możemy z tym zrobić.

- Przypadki są bardzo różne?

- Tak, dlatego w czasie pierwszego spotkania z fizjoterapeutką uroginekologiczną przeprowadzana jest diagnostyka. Wiele kobiet nie kwalifikuje się na przykład do operacji z powodów zdrowotnych, m.in. schorzeń kardiologicznych. Wiele kobiet, nie tylko w starszym wieku, cierpi na zaburzenia statyki narządu rodowego, co może skutkować wypadaniem macicy, a jest konsekwencją osłabienia struktur budujących dno miednicy. Jedną z moich 80-letnich pacjentek z tego powodu miała problem, by wyjść na zakupy. Akurat w jej przypadku pomocny stał się pessary, czyli specjalna wkładka dopochwowa. Odpowiednio dobrane pessary poprawiają komfort funkcjonowania.

- Jaka jest profilaktyka w nietrzymaniu moczu?

- Podstawą jest nauka właściwego oddychania i postawy. To podstawy profilaktyki fizjoterapeutycznej. Większość objawów można naprawdę odwrócić i kluczowe jest, by zmieniać nawyki, by nasze problemy nie wracały.

Marta Mączewska. Absolwentka Olsztyńskiej Szkoły Wyższej im. Józefa Rusieckiego. Jest certyfikowaną fizjoterapeutką uroginekologiczną, po ukończeniu wielomodułowego, specjalistycznego kursu akredytowanego przez Polskie Towarzystwo Uroginekologiczne. Pracuje w olsztyńskiej Klinice dla Kobiet Feminea.

- Statystyki mówią, że nawet co trzecia kobieta ma problem z nietrzymaniem moczu, ale wciąż trudno nam o tym mówić. To nadal temat tabu?

- Mam nadzieję, że tak nie jest, choć rzeczywiście są osoby, które mają problem, żeby mówić o tym otwarcie. Czasem też jest tak, że kobiety o swoich problemach zdrowotnych, szczególnie tych uroginekologicznych, milczą ze wstydu. Panuje też błędne przeświadczenie, że problem nietrzymania moczu dotyczy wyłącznie starszych kobiet. Tak nie jest, ponieważ z tym problemem z różnych przyczyn, m.in. po ciąży, borykają się też młodsze kobiety. Wysiłkowe nietrzymanie moczu może występować też u kobiet po operacjach w obrębie jamy brzusznej, a także u pań z np. astmą albo z częstymi zaparciami. Mogą to też być kobiety, które nie rodziły.

- Dlatego warto zadbać o edukację.

- Nietrzymanie moczu to choroba, którą nie tyle powinno się, a trzeba i - co najważniejsze - można z sukcesami leczyć. Można z tym żyć, ale najpierw trzeba być pod opieką specjalistów. Dobrze by było, gdyby niektórzy lekarze przestali mówić kobietom: „taka twoja uroda”, bo wiele kobiet czuje się

ZATRZYMAJ SIĘ I ZAUWAŻ, CZEGO POTRZEBUJESZ

Paulina Pupałto

Temat praktykowania uważności zyskuje ostatnio na popularności. W dzisiejszym szybkim tempie życia wielu ludzi doświadcza chronicznego stresu i przeciążenia informacjami. Jak zadbać o siebie i czym jest uważność? Dla „Generacji” pisze Paulina Pupałto.



fot.: Archiwum prywatne

W społeczeństwie rośnie świadomość znaczenia dbania o zdrowie psychiczne, a uważność oferuje praktyczne narzędzia do radzenia sobie z tymi wyzwaniami. Uważność stała się integralną częścią współczesnych trendów zdrowego stylu życia, obok zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i dbania o kondycję psychiczną.

Czym właściwie jest więc ta „UWAGA”?

Uważność, w psychologicznym rozumieniu, odnosi się do świadomego skupiania uwagi na chwili obecnej. To umiejętność bycia zaangażowanym w „tu i teraz”. Jej wartość psychologiczna jest wielowymiarowa. Uważność pomaga przede wszystkim w redukowaniu poziomu stresu poprzez przywołanie własnych myśli do bieżącego momentu, zamiast zastanawiania się nad przeszłością lub zamartwiania o przyszłość. Regularne praktykowanie uważności może prowadzić do poprawy zdolności koncentracji uwagi oraz efektywności w codziennych zadaniach. Proces ten wspomaga również zdolność obserwacji i akceptacji własnych emocji bez ich oceniania, co korzystnie wpływa na rozumienie i radzenie sobie z występującymi, zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi, emocjami. Nad istotnością uważności prowadzone są liczne badania, których wyniki sugerują, że regularne praktykowanie może pomóc także w zmniejszeniu objawów depresyjnych czy lękowych. Ponadto, może korzystnie wpływać na sen, pomagając w relaksacji i redukcji aktyw-

ności umysłowej przed snem. Przekłada się to na lepsze samopoczucie w ciągu dnia i pełniejsze doświadczanie chwil obecnych. Pełna obecność może przyczyniać się do lepszych relacji z innymi, poprzez bardziej świadome słuchanie i rozumienie. Osoby praktykujące uważność często cechują się lepiej rozwiniętą zdolnością samoregulacji, co przyczynia się również do lepszego funkcjonowania psychologicznego. Praktykowanie uważności może przybierać różnorodne formy, ale podstawowy cel jest wspólny – skupić się na obecnej chwili, bez oceniania jej. Do znanych technik uważności możemy zaliczyć skupienie na oddechu, skanowanie ciała, medytację, obserwację zmysłów w danych sytuacjach czy nawet spacer z pełną uwagą na otaczający świat. Warto pamiętać, że w przypadku uważności, szczególnie istotna jest regularna praktyka, nawet przez kilka minut dziennie. Jest to proces, który rozwija się stopniowo, a kluczem do uzyskania pożądanych efektów jest cierpliwość. W trakcie regularnej praktyki zauważysz, jak rozwija się większa świadomość codzienności, co zaowocuje skuteczniejszym radzeniem sobie z codziennymi wyzwaniami życia.

Paulina Pupałto. Psycholog, psychoterapeutka psychodynamiczna (w trakcie szkolenia w ISPHS); absolwentka psychologii oraz studiów podyplomowych na kierunku psychogeriatry z animacją kulturową.

JAK ZADBAĆ O SIEBIE?

Proponujemy ćwiczenie: skanowanie ciała. Zamknij oczy i skoncentruj się na poszczególnych częściach ciała, zaczynając od stóp i stopniowo podnosząc się ku górze. Skup się na odczuciach w tej części ciała, zauważając napięcie, ciepło, zimno czy jakiegokolwiek inne odczucia. Obserwuj je bez oceniania, po prostu akceptuj odczucia takie, jakie są.

CZASEM WYSTARCZY PO PROSTU NASZA OBECNOŚĆ

Ryszard Jabłoński

Starość nie musi oznaczać dobrowolnej rezygnacji z życia. W tym wieku często okoliczności egzystencji nie pozwalają na codzienną radość, ale postawa o świętości życia powinna nas powstrzymywać od tragicznego wyboru.

Brunon Hołyst

Starość i proces starzenia się są dla człowieka trudnymi etapami życia. Jak wesprzeć osoby starsze na tym etapie życia i co powinno być sygnałem ostrzegawczym w zachowaniu seniora pisze suicydolog Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego.

W Polsce od wielu lat obserwuje się niewystarczający udział elit rządzących w działalność profilaktyczną mającą na celu zapobieganie zamachom samobójczym. Zaniedbania na tej płaszczyźnie sięgają dziesiątek lat. Niestety z roku na rok wzrasta liczba osób zarówno usiłujących odebrać sobie życie jak i umierających z powodu samobójstwa. Dlatego w profilaktyce samobójstw bardzo istotna jest edukacja grup zawodowych, które stanowią pierwszą linię pomocy w sytuacjach kryzysu psychicznego.

Grupą, w której stale rośnie liczba zachowań samobójczych są seniorzy. W ciągu ostatnich 10 lat liczba osób starszych, które odebrały sobie życie wzrosła o 50 procent. Główne motywy osób 60 plus z myślami samobójczymi dotyczą faktu, że nie chcą być ciężarem dla swojej rodziny lub doskwiera im samotność. Samobójstwa seniorów stanowią istotny problem zdrowia publicznego. Ostatni raport Światowej Organizacji Zdrowia wskazuje, że ludzie ci dokonują zamachu na własne życie, gdyż bliscy nie reagują na ich potrzeby. Zastanawiające są statystyki samobójstw wśród seniorów:

W roku 2020 liczba samobójstw osób w wieku 65 lat i starszych wynosiła 1083: - 209 to kobiety, 874 to mężczyźni. W tym samym roku odebrało sobie życie 280 seniorów w wieku 80 lat i więcej: 64 kobiety i 216 mężczyzn.

Jest to 5,3 procent samobójstw seniorów powyżej 80 lat w ogólnej liczbie zachowań samobójczych. Próby samobójcze podejmowane przez osoby starsze wydają się bardziej radykalne niż u młodych ludzi. Z wielu badań wynika też, że seniorzy nie informują o swoich samobójczych zamiarach

i dużo częściej podejmują próby w warunkach, w których interwencja jest w zasadzie niemożliwa. Wielu lekarzy psychiatrów podkreśla fakt, że ma problemy w zdiagnozowaniu stopnia zagrożenia samobójstwem u osób starszych. Osoby starsze najczęściej ukrywają swoje zamiary samobójcze. Planują samobójstwo uwzględniając wszystkie możliwe detale (mają doświadczenie, znają przypadki samobójstw w swoim otoczeniu społecznym). Często występuje u nich silna determinacja w pragnieniu własnej śmierci (silniejsza niż wśród ludzi młodszych).

Warto przypomnieć, że poważnymi sygnałami ostrzegawczymi w diagnozie tendencji samobójczych są: pogłębiająca się choroba alkoholowa, zamykanie się w czterech ścianach, unikanie kontaktu z ludźmi.

Czerwona lampka powinna nam się zapalić, gdy osoby starsze zaczynają rozdawać swoje rzeczy albo porządkować swoje sprawy. To są już bardzo silne sygnały ostrzegawcze.

Jakie czynniki popychają seniorów do samobójstwa? Podstawowym czynnikiem jest gigantyczna samotność i poczucie izolacji od otoczenia. Są to również kwestie dotyczące natury finansowej, choroby, seniorzy mówią o braku sensu życia, braku nadziei na wyjście z sytuacji, w której się znaleźli. Warto przedstawić zespół czynników ryzyka samobójstwa w wieku podeszłym:

organizm człowieka starszego najczęściej dotknięty jest kilkoma współistniejącymi procesami chorobowymi, są to schorzenia układu krążenia, zmiany zwyrodnieniowe stawów, nietrzymanie moczu i stolca, zwiększone ryzyko chorób nowotworowych.

Kolejnym problemem mogącym prowadzić do samobójstwa jest przemoc wobec osób w wieku podeszłym. Przemoc zarówno we własnych rodzinach, jak i w domach opieki społecznej. Przemoc przybiera różne formy, takie jak przemoc fizyczna, okradanie, przemoc psychiczna, ograniczanie wolności wyboru, zaniedbywanie. Z badań wynika, że dla osoby starszej zamieszkanie w domu opieki społecznej to czynnik wysoce traumatyzujący, który prowadzi do pogorszenia stanu psychofizycznego. Należy podkreślić, że niezaspokajanie podstawowych potrzeb seniorów w tym: - potrzeby bycia wysłuchanym, - izolacja, - niesprawność psychiczna i fizyczna, prowadzą do wzrostu ryzyka zachowań suicydalnych.

Starość i proces starzenia się są dla człowieka trudnymi etapami życia. Istnieje wiele problematycznych sytuacji, które prowadzą do dużego rozpowszechnienia depresji w grupie seniorów. Wiąże się to z faktem, że wielu z nich nie jest przygotowanych do okresu starości.

Istotnym momentem w życiu seniora jest zakończenie pracy zawodowej i przejście na emeryturę. Wielu z nich nie potrafi odnaleźć się w nowych warunkach, bez codziennych obowiązków zawodowych. I tu najbardziej istotne jest już wcześniejsze posiadanie i realizowanie jakiejś pasji, hobby. Świetnym rozwiązaniem, dla poszukujących jakiegos zajęcia, są tzw. Uniwersytety Trzeciego Wieku. Zmiany organiczne w mózgu powodują labilność emocjonalną, trudności w nabywaniu nowych doświadczeń, osłabienie funkcji intelektualnych. W tym wypadku dobrze może wpłynąć

na codzienne funkcjonowanie seniora poczucie wsparcia od dzieci, wnuków.

Innym ważnym czynnikiem obniżającym komfort życia są stany depresyjne wieku starczego czy depresja. W tym wieku przebiega ona jako połączenie przygnębienia, lęku, zahamowania psychoruchowego, omamów, urojeń depresyjnych i bezsenności. W takim wypadku bezwzględne jest otrzymanie pomocy lekarskiej, odpowiedniej terapii farmakologicznej, od specjalisty psychiatry.

Zasady komunikowania się z seniorem w kryzysie samobójczym.

- Starać się nie przerywać seniorowi, słuchać co ma do powiedzenia.

- Podchodzić do seniora z szacunkiem.

- Starać się uzyskać informacje, kto dla seniora stanowi wsparcie.

- Namawiać seniora, aby skomunikował się z tą osobą/osobami.

- Wyrażać swoje zdanie na temat wysłuchanych informacji wtedy, gdy senior poprosi nas o nasze zdanie.

To my powinniśmy zainteresować się, jak wygląda dzień bliskiej nam osoby starszej. Zapytać, w jaki sposób radzi sobie z codziennością. Seniorzy sami nie będą nam mówić o swoim stanie i trudnościach, bo nie będą chcieli przysparzać młodym problemów. To my musimy zauważyć, że coś się dzieje. Z osobami starszymi nie jest to wszystko takie proste, bo są one raczej skryte. Warto więc pamiętać, że będą potrzebować wsparcia w robieniu zakupów, zapisaniu się do lekarza. Stąd ważny jest kontakt telefoniczny i podtrzymywanie kontaktu. Coraz częściej osoby starsze nie tylko czują się zbędne i samotne w swoim cierpieniu, ale przede wszystkim nie widzą szansy na poprawę swojej sytuacji. Samobójstwa osób starszych należą do zagadnień marginalizowanych pomimo starzenia się społeczeństwa, co jest kwestią nielogiczną. Wraz ze starzeniem się społeczeństwa liczba samobójstw w wieku senioralnym prawdopodobnie wzrośnie. Istotnym więc jest rozwój działań profilaktycznych i promocja zdrowia psychicznego wśród seniorów.

Ryszard Jabłoński. Suicydolog Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego. Ekspert Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym w Instytucie Psychiatrii i neurologii w Warszawie.



fot.: Archiwum prywatne

PIĘKNO JEST W NAS, WARTO TO ODKRYĆ

Sabina Maria Dąbrowska

Zanim przystąpimy do poszukiwań własnego stylu warto wiedzieć, na czym nam zależy. Rozmawiamy z Martą Tomaszewicz, trenerką stylu i metamorfoz.

Naszą rozmowę przeprowadziłyśmy w restauracji „Zacisze” w Szczytnie. Tuż przed tą rozmową odbyło się spotkanie warsztatowe, na które zostałyśmy zaproszone przez panią Wiesławę Zalewską, członkinię Społecznej Rady Seniorów Wojewódzkiej Województwa Warmińsko - Mazurskiego. Rozmawiałyśmy z dojrzałymi kobietami o modzie, stylu, o codziennych wyborach stylizacyjnych, o inspiracjach modowych, a także o tym, byśmy nie były tak krytyczne wobec siebie i innych kobiet. Przeprowadziła pani znaczące metamorfozy stylu kilku pań. To było bardzo ciekawe doświadczenie. Zapraszam do lektury naszej rozmowy.

Sabina Maria Dąbrowska: - Pani Marto, jakie kursy, wykształcenie trzeba mieć, aby być ekspertką w dziedzinie stylizacji i mody?



fot.: Archiwum prywatne

Marta Tomaszewicz: Uważam, że ta dziedzina zawodowa klasyfikuje się bardziej do posiadania umiejętności artystycznych oraz komunikacyjnych. Myślę, że to się czuje i powinno wiązać się ze swobodą poruszania się w świecie mody. Do tego dochodzi w dużej mierze doświadczenie zawodowe oraz pasja oraz potencjał w zakresie własnego konceptu. Jednak nie twierdzę, że kursy czy ukończenie szkół nie jest pomocne. Rynek edukacji ma szeroki wachlarz możliwości wyboru kierunków zarówno w szkołach policealnych, jak i na uniwersytetach. Zależy także, czym konkretnie chcemy się zajmować, ja skupiam się na tworzeniu wizerunku kobiet i wzmacnianiu osobowości, a także umiejętnościach coachingu stylizacji.

Jakie są pani doświadczenia związane z edukacją i szkoleniem w dziedzinie stylizacji? Czy miała pani okazję współpracować z renomowanymi markami modowymi? Jakie doświadczenie zdobyła pani dzięki tym projektom?

Geneza tego doświadczenia sięga mojego dzieciństwa. Wychowywałam się przy kobietach doceniających swoje piękno, artystycznie uzdolnionych w szeroko pojętym zakresie. Od dziecka interesowałam się modą, sprawiało mi to dużo radości i do dziś czuje się w tym doskonale. Odrywa mnie to od rzeczywistości i przenosi w mój własny świat. Lubię wszystko, co wiąże się z wizerunkiem, sztuką piękną, architekturą, malarstwem. Posiadam wykształcenie wyższe, kierunkowe w zakresie administracyjno-prawnym i w sumie to miała być moja specjalizacja na życie, zdecydowałam jednak na inną drogę i również się w niej spełniam. Źródłem mojego doświadczenia była praca dla projektantki oraz w korporacjach marek Premium, w których zarządzałam, natomiast zawsze chętnie udzielałam się w zakresie budowania wizerunku kobiet

poprzez prace z nimi w doborze stylizacji. Hobibistycznie także dbałam o wizerunek pań podczas prywatnych zakupów i doboru stylizacji. Jestem również prelegentką w zakresie mody, prowadzę warsztaty. Ukończyłam także prestiżowy kurs związany z visual merchandisingiem z uwzględnieniem najwyższych światowych marek.

Jaki jest pani sposób na utrzymanie równowagi między śledzeniem najnowszych trendów z wyrażaniem indywidualnego stylu w swojej pracy, jako stylistka?

Na bieżąco interesuję się światowymi trendami, ale przede wszystkim skupiam uwagę na obserwowaniu wizerunku ludzi na ulicy szczególnie, kiedy przebywam za granicą. Obserwowanie stylizacji inspiruje mnie najbardziej. Zwykle zachwycam się obrazami, analizuję dla własnej koncepcji, natomiast nie oceniam.

Czy ma pani dla czytelniczek „Generacji” jakieś rady? Jak odkryć własny, unikalny styl? Porady dla osób, które chciałyby podkreślić swoją indywidualność i czuć się modnie każdej okoliczności?

Warto wiedzieć, jaki styl się lubi, jaki odpowiada, zanim przystąpi się do poszukiwań własnego stylu. Konkretnie, jak się ze sobą czuje, bo to się w nas kobietach, co jakiś czas zmienia. Następnie poprzez poznanie osobowości, tryb życia oraz proporcje sylwetki i urody dopasowujemy sety opierając się o pierwszy wymieniony przeze mnie aspekt dążąc do zachowania swojej indywidualności.

Jak można ocenić obecny styl osób starszych? Czy zauważa pani ciekawe trendy czy zmianę w ich podejściu do mody?

Pani Sabino, pani jest tutaj doskonałym przykładem. Ma pani swój własny styl, który totalnie odbiega od tradycyjnych wyborów. Zachęca pani seniorów do eksperymentowania ze stylem, zwłaszcza, jeśli nie są pewni, jakie trendy są dla nich odpowiednie. Stylowe seniorki są bardziej otwarte i śmiałe nadając ulicom swoistego słońca. To jest super!

Chcę poprosić o konkretne rady dla seniorów, którzy chcieliby świadomie eksperymentować

ze stylem i być na bieżąco z trendami.

Niebieski jeans w każdej postaci, spodnie, spódnice, kurtki, cały total look jeans. Zwykłe t-shirty oraz niezastąpione koszule o oryginalnych krojach w kolorach życia, indywidualnie dobrany do urody, naturalny len w intensywnych barwach na nadchodzące lato. Biżuteria duża kolorowa i podkreślone usta.

Czy widzi zmianę w podejściu osób dojrzałych do mody i stylu w porównaniu do poprzednich lat?

Tak, mając za sobą współpracę z wami, cudownymi i aktywnymi seniorkami, zauważyłam, jak wykazywały otwartość, zaufanie oraz śmiałość! To było dla mnie zaskakująco piękne doświadczenie.

Jak zachęcić seniorów do eksperymentowania ze stylem, zwłaszcza jeśli nie są pewni, jakie trendy są dla nich odpowiednie?

Jeśli mogą sobie na to pozwolić, warto skorzystać z porad stylistki, zaufać i wybrać się po „nowe spojrzenie”. A jeśli nie, to przeanalizować swój obecny styl, ocenić obiektywnie siebie i wziąć pod uwagę przykłady stylizacji, o których wspominałam wcześniej.

Jakie elementy garderoby czy akcesoria uważa pani za szczególnie odpowiednie dla osób dojrzałych, podkreślające ich indywidualny styl?

Dodatki uzupełniają każdą stylizację. Biżuteria, apaszki oraz buty i torebka. Ja jednak stawiam ponad wszystko kolor włosów, fryzurę, makijaż, ubiór.

Jakie są korzyści z utrzymania kreatywności w ubiorze przez całe życie?

Korzyścią jest lepsze samopoczucie, ponieważ czując się ze sobą samą dobrze cały wszechświat nam sprzyja. Zauważamy, że jesteśmy bardziej odważne, komunikatywne, nieosamotnione. A tak właśnie należy czuć się przez całe życie.

Sabina Maria Dąbrowska. Aktywnie działa w środowisku seniorów, stała felietonistka „Generacji”. Członkini Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko - Mazurskiego.

KULTURA NIE TYLKO NA WAKACJE

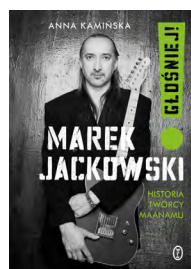
Urszula Maciąg.

Bibliotekarze z Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie dzielą się swoimi rekomendacjami książkowymi, filmowymi i muzycznymi. Polecamy nie tylko na letnie wieczory.

Niezależnie od tego, czy poszukujecie wzruszających powieści, filmów na wieczorne seanse, czy melodii przywołujących wspomnienia, znajdziecie tu coś, co umili wam czas i wniesie niezapomniane wrażenia do każdego dnia. Zanurcie się w świecie kultury i pozwólcie, aby nasze propozycje stały się inspiracją do nowych odkryć i przeżyć.

Korzystając z naszych propozycji, możecie liczyć na niezwykle doznania kulturalne. Każda z nich – książka, film czy muzyka – wniesie coś wyjątkowego do Waszego życia, dostarczając emocji, wiedzy i niezapomnianych wrażeń. Niech nasze rekomendacje staną się dla Was źródłem inspiracji. Wybierzcie się w tę kulturalną podróż z nami i pozwólcie, aby literatura, film i muzyka uczyniły Wasze życie jeszcze bogatszym. Powyższe propozycje i wiele więcej znajdziecie w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Olsztynie. Zapraszamy!

KSIAŻKA

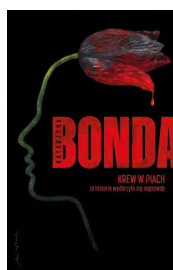


Głośniej! Marek Jackowski. Historia twórcy Maanam, Anna Kamińska

Przed Wami nominowana do tegorocznej Literackiej Nagrody Warmii i Mazur reportersko-biograficzna historia chłopca z warmińskiej wioski, który wyruszył na podbój świata. Biografia Marka Jackowskiego to nie tylko historia prawdziwego rockmana i wybitnego muzyka, ale również opowieść o mężu i ojcu, a wreszcie dramat człowieka zmagającego się z uzależnieniami, poszukującego bliskości i wewnętrznego spokoju.

Krew w piach. Ta historia wydarzyła się naprawdę, Katarzyna Bonda

Powieść kryminalna na kanwie prawdziwych wydarzeń, która zadowoli miłośników mrocznych historii. Sprawa „Krwawego Tulipana”, który uwodził i oszukiwał samotne kobiety, wciąż kryje w sobie wiele tajemnic, część z nich odkryjecie na kartach tej książki.



Tylko one. Polska sztuka bez mężczyzn, Sylwia Zientek

Kolejna pozycja doceniona przez kapitułę Literackiej Nagrody Warmii i Mazur „Wawrzyn”. Sylwia Zientek przedstawia losy 20 wybitnych polskich artystek od oświecenia po wiek XX. To opis barwnych życiorysów twórczyń i ich niebiałnego dorobku. Te nieco zapomniane artystki, jak Anna Rajewska, albo mniej znane szerszej publiczności, jak Mela Muter, sąsiadują w książce z wybitnymi, docenionymi już postaciami polskiej kultury, jak Magdalena Abakanowicz i Zofia Stryjeńska.



AUDIOBOOK



Osiecka. Tego o mnie nie wiecie, Beata Biały (czyta Joanna Domańska)

Agnieszka Osiecka, zapamiętana przez swoich przyjaciół na różne sposoby, ożywa w rozmowach z osobami takimi jak Hanna Bakula, Krystyna Janda czy Maryla Rodowicz. Z tych opowieści wyłania się obraz artystki o niezwyklej osobowości pełnej sprzeczności.

Fakty muszą zatańczyć, Mariusz Szczygieł (czytają Mariusza Szczygieł i Elżbieta Kawa)

Książka Mariusza Szczygła to przystępnie podana wiedza o reportażu, idealna dla miłośników tego gatunku, sceptyków oraz przyszłych reporterów. To doskonała lektura dla każdego, kto chce zgłębić tajniki reportażu lub spróbować swoich sił w pisaniu.



FILM

Bilet do raju, Ol Parker

Opowieść o starej miłości, która mimo upływu lat, nie chce zardzewieć. Rozwiedzeni rodzice, niemogący się znieść, łączą siły, aby zapobiec ślubowi swojej córki, wierząc, że dzięki temu nie popełni ich błędów. Bilet do raju może być naszą ucieczką od szarej rzeczywistości i namiastką wakacji.

Śmierć na Nilu, Kenneth Branagh

Adaptacja powieści królowej literackiego kryminału - Agathy Christie. W czasie wakacji spędzanych nad Nilem Hercules Poirot będzie musiał rozwiązać sprawę morderstwa młodej milionerki. Kto zabił i dlaczego? Obejrzyjcie film, aby znaleźć odpowiedzi na te nurtujące pytania.

MUZYKA

Chłopi, L.U.C. & Rebel Babel Film Orchestra

Ścieżka dźwiękowa do filmu „Chłopi” – polskiego kandydata do Oscara. Zaaranżowane na orkiestry kompozycje ludowe to esencja muzyki słowiańskiej stworzona przez prawie 100 muzyków z Polski, Ukrainy i Białorusi.

Passacaglia, Adam Bałdych, Leszek Możdżer

Artyści stworzyli wyjątkowe brzmienie, używając renesansowych skrzypiec, dwóch fortepianów oraz preparowanego pianina. To muzyka, która zaskakuje i zachwyca swoją oryginalnością.

Urszula Maciąg. Kierowniczka Działu Promocji - Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie.

PATRONAT GENERACJI

Redakcja

NIEDZIELA Z SENIOREM

W niedzielę, 16 czerwca odbyła się druga edycja „Niedzieli z Senio-rem” czyli międzypokolenio-wego wydarzenia, które odbyło się z inicjatywy Gminnej Rady Seniorów w Srokowie.

Były występy lokalnych zespołów artystycznych i zaproszonych gości, zabawa przy stołach biesiadnych. Nie zabrakło stoisk z rękodziełem, poczęstunku przygotowanego przez Koła Gospodyń Wiejskich, atrakcji dla dzieci i wielu innych niespodzianek. Tradycyjnie już „Niedziela z senio-rem” była okazją do integracji lokalnej społeczności. Zaprezentowały się m.in. grupy seniorskie, które realizują swoje pasje i pokazują, że warto być aktywnym i wciąż się rozwijać. Pełna relacja na potrzebni.org.pl.



fot.: Redakcja



MUZYCZNE POWITANIE LATA

Święto Muzyki za nami. Podczas "Fete de la Musique" na niemal 30 scenach w mieście muzykowali soliści i zespoły, a na koniec mieszkańcy i turyści odśpiewali razem z Czerwonym Tulipaniem utwór "Olsztyn kocham". Od trzech lat, dzięki Federacji Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, Olsztyn razem z partnerami sprawia, że w wielu punktach miasta brzmi muzyka. Prawdopodobnie też dlatego olsztyńskie Święto Muzyki było największym w Polsce wydarzeniem przeprowadzonym na tak dużą skalę.



fot.: Michał Piłat



POCZTÓWKI Z PODRÓŻY



fot.: Archiwum prywatne



LUBIĘ SPORT I WYZWANIA

Regina Wiereszko-Czyż od lat zachęca do aktywności. Przez lata w Dobrym Mieście była znana jako instruktorka nordic walking. Dziś jej pasją są wyprawy rowerowe.

- Bieganie, siłownia, nordic walking i rower są moimi pasjami. Oczywiście wnuki i rodzina są na linii równoległej – opowiada. - Przechodząc do wypraw rowerowych – ostatnio zrobionych. Była to majówka pięciodniowa z Green Velo z Dobrego Miasta do Lidzbarka Warmińskiego aż do Osowca – przez Bartoszyce, Gołdap, Stańczyki, Augustów, Suwałki (około 400 km). Byłam w towarzystwie czwórki młodych ludzi, którzy nieźle dali

mi popalić, bo tempo było intensywne i właśnie to lubię - wyzwania!

Drugi rajd był weekendowy – do Braniewa pociągiem, a z Braniewa rowerem pod granicę Rosji i po trasie R10 i Green Velo do Gdańska. Oczywiście na tej trasie było wiele atrakcji np. przeptywanie promem, albo „zwiedzanie Przekopu”, największą wartością jednak jest poznawanie ludzi, wymiana doświadczeń, no i gadzety rowerowe, które pomagają w lepszej i mniej męczącej jeździe. Ja już się nakręciłam na nowe rogi i gripy. Bo rower to inwestycja, nie wspomnę o odpowiednim stroju na każdą pogodę, o lokalizatorach i łańcuchach GPS.

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

Nieustająco zachęcamy Państwa do podzielenia się z nami opowieściami z wyprawy (podróży albo wycieczki), do której chętnie wracacie wspomnieniami, o której z wypiekami na twarzy opowiadacie w gronie rodziny czy znajomych albo jest ona dla was zwyczajnie ważna, wzruszająca itp. Wasze wspomnienia będziemy sukcesywnie zamieszczać w kolejnych numerach Generacji – magazynie środowisk osób



starszych, który wydajemy jako Federacja FOSa. Opis wyprawy powinien zawierać 1500 znaków (około pół strony dokumentu WORD). Do opisu należy dołączyć jedno, dwa zdjęcia, które to wspomnienie wyprawy wywołało. Podróżujmy chociażby we wspomnieniach! Zdjęcia i opisy prosimy wysłać na adres: generacja@federacjafos.pl

grafika: MarkRademaker Adobe Stock

WEŹ NASZ PATRONAT, MY ZROBIMY RESZTĘ!

Organizujesz spotkanie, wydarzenie, webinar? Chcesz, by informacja trafiła do wielu osób? Zgłoś się do nas!

Od września na stronie internetowej www.potrzebni.org.pl oraz na Facebooku **Potrzebni** prezentujemy materiały Magazynu Środowisk Osób Starszych "GENERACJA", rozszerzone o nowoczesne formy reportażu, sprawozdań z aktualnych wydarzeń seniorskich. Zachęcamy do śledzenia obydwu kanałów oraz aktywne włączanie się w tworzenie ciekawych treści.

W jaki sposób można się włączyć? Zapraszamy przedstawicieli redakcji na ważne wydarzenie społeczne, kulturalne, edukacyjne powiązane z tematami dotyczącymi osób starszych. Wybrane wydarzenia obejmujemy patronatem. Zapewniamy profesjonalną relację filmową oraz artykuł, który znajdzie się w prowadzonych przez nas mediach społecznościowych, na stronie internetowej oraz do drukowanej wersji "GENERACJI".

Zapraszamy do kontaktu:
generacja@federacjafoSa.pl
oraz pod tel.: 89 523 60 92

