



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych



SAMOTNOŚĆ

z koronawirusem w tle

aut. Paulina Czeredys, Joanna Mielczarek



kwiecień 2020



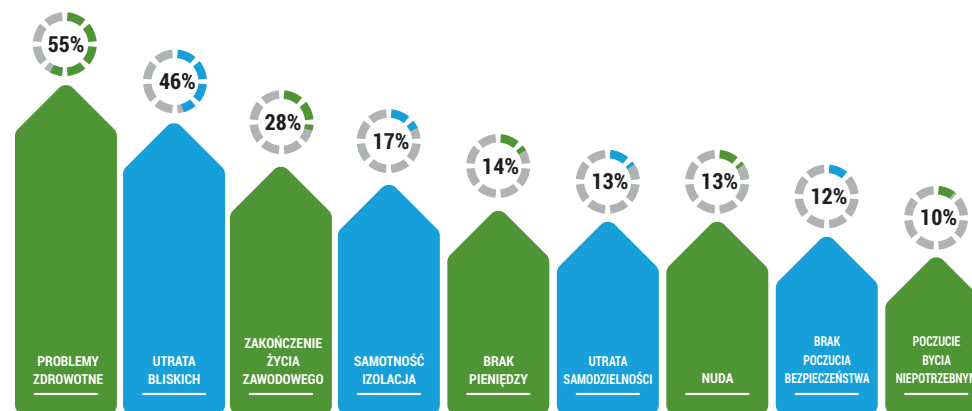
Ostatnie tygodnie zmieniły codzienność nas wszystkich. W trosce o zdrowie swoje i najbliższych, stosujemy zalecane środki ostrożności. Ograniczamy wszelkie wyjścia, choć pogoda za oknem coraz bardziej zachęca do opuszczenia naszych mieszkań. Marzą się nam spotkania towarzyskie oraz spacer. Tęsknimy do bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, bo nie zastąpią nam tego nawet najwymyślniejsze nowinki techniczne. Człowiek jest zwierzęciem stadnym, potrzebujemy więc do normalnego funkcjonowania bliskości i poczucia, że jesteśmy dla kogoś ważni. Może bowiem i czasem mamy chęć pobyć sami, ale na dłuższą metę wcale nie życzymy sobie samotności. Trudno ją polubić, szczególnie gdy jesteśmy na nią niejako skazani. Dla większości z nas to jednak sytuacja tymczasowa. Tymczasem dla wielu starszych osób niewiele się zmieniło, żyją tak bowiem od lat. Niestety z wiekiem bowiem szanse na ten stan zwiększają się. Opracowany w 2018 roku przez ARC Rynek i Opinia na zlecenie

Stowarzyszenia mali bracia Ubogich raport potwierdza, że dziś do rzadkości należą rodziny mieszkające w domach wielopokoleniowych. Ogromny wpływ na to ma wszechobecna emigracja - zarówno do innego miasta jak i kraju. Osoby starsze, głównie po 80-tym roku życia, pozostawione zostają więc samym sobie. Czasem opieka nad nimi skupia się wyłącznie na robieniu zakupów, czy sprzątaniu. To oczywiście bardzo ważne, aby zapewnić godne warunki życia. Zapominamy jednak jak bardzo, prócz „zaprowiantowania”, potrzebują oni relacji z drugim człowiekiem. Tymczasem dzieci seniorów nierzadko same bywają w wieku przedemerytalnym. Niejednokrotnie pomagają własnym dzieciom w opiece nad wnukami i nie wystarcza im już sił oraz czasu, by towarzyszyć osobie starszej każdego dnia. Mając własne problemy, nie angażują się w emocjonalną sferę i relacje. Dlatego - dostrzegając potrzebę wsparcia osamotnionych starszych ludzi - Stowarzyszenie mali bracia Ubogich stworzyło Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ.

W codziennym pędzie, morzu odmiennych spraw, pełni wciąż energii i nie narzekający specjalnie na zdrowie, nie myślimy o takim pojęciu, jak „samotność”. Jest często terminem abstrakcyjnym, ponieważ jesteśmy przyzwyczajeni do obecności innych ludzi - rodziców, dzieci, znajomych, współpracowników itp. Narzekamy na tłumy w komunikacji miejskiej, sklepach, ulicach, czy nawet parkach. Niejednemu z nas zamarzy się czasem przysłowiowa „bezludna wyspa”. Jak długo jednak chcielibyśmy tam pozostać? Nawet przy założeniu, że będziemy mieli zapewnione podstawowe potrzeby, raczej niewielu z nas wybrałoby taką opcję na resztę życia. **Kto w końcu by chciał pozostać gdzieś na uboczu - zapomniany, na marginesie codziennego życia?**



Z pewnością nie marzą o tym seniorzy, szczególnie ci w pojedynkę zmagający się ze swoimi bólami. Jak wskazują wyniki wspomnianego raportu do najczęściej wymienianych należą: problemy zdrowotne (55%), utrata bliskich (46%), zakończenie życia zawodowego (28%), samotność/izolacja (17%), brak pieniędzy (14%), utrata samodzielności (13%), nuda (13%), brak poczucia bezpieczeństwa (12%) oraz poczucie bycia niepotrzebnym (10%).



Problemy zdrowotne dotyczą nas wszystkich. Często narzekamy na trudności w załatwieniu prostej sprawy - choćby uzyskaniu recepty i zrealizowaniu jej, nie wspominając o umówieniu się do jakiegoś specjalisty. Nawet w prywatnych gabinetach trzeba czasem poczekać kilka dni do kilku tygodni. Starsi ludzie najczęściej siedzą karnie w poczekalniach. Niektórzy narzekają, że robią tłok, bo to dla nich rozrywka i powód do wyjścia z domu.

Nie zastawiamy się jak oni się tam czują. Jest duszno, chłodno, tłok, nie ma gdzie usiąść... Sami niekiedy gubimy się w gąszczu aktualnych procedur służby zdrowia. Pukamy się w czoło, irytujemy się, szydzimy lub wyśmiewamy z przepisów, które ogólnie rzecz biorąc niewiele mają wspólnego z logiką. Dla starszych osób odnalezienie się w tych procedurach to ogromne wyzwanie. Większość z nich słabo słyszy i najzwyczajniej jakaś istotna informacja może im umknąć.

przewlekłej choroby? Co będzie kiedy poczuje się bardzo źle? Czy pogotowie w ogóle do mnie przyjedzie? To pytania, które towarzyszą dzisiejszej codzienności starszych ludzi.

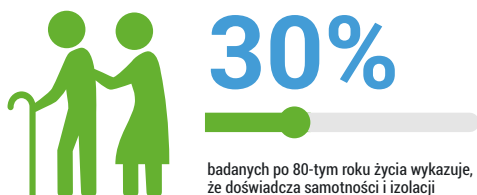


Boimy się o tych, których kochamy. Tylko, że jak widać z przytoczonych badań o prawie połowę seniorów już nie ma kto dbać. Pozostają sami ze swoimi problemami. Co mogą zrobić, gdy znane im lub najbliższe przychodnie są zamknięte, a zapisane i działające do tej pory telefony są wciąż „zajęte”? Jak wykupić choćby leki, czy artykuły higieniczne jeśli nie ma się recepty, a nie można zobaczyć się z lekarzem? Gdzie wykupić potrzebne medykamenty, jeśli w aptekach są braki w zaopatrzeniu w związku z koronawirusem? Czy jesteśmy w stanie wyobrazić sobie, jak moglibyśmy czuć się w takiej sytuacji? Seniorzy często są pozostawieni samym sobie w pustym mieszkaniu, bez wsparcia najbliższych, których już zabrakło, nieznani pośród ludzi, którzy wokół mieszkają. I - co gorsza - ze świadomością że nikogo z sąsiadów nie obchodzi ich los.

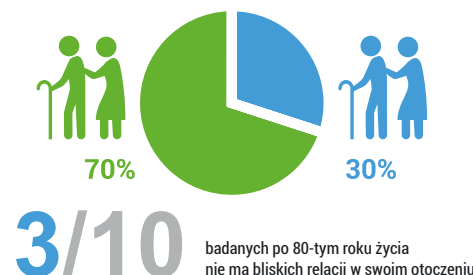
O poczuciu izolacji i samotności wspomina aż(!) 17% respondentów. Mówią też o strachu, który czują przed każdym dniem. Dotyczy to m.in. osób, które zamieszkują stare osiedla. Tam średnia wieku żyjących ludzi jest podobna i rodzi się pytanie, kto pomoże jeśli wokół sami starsi ludzie w podobnej sytuacji?

Dlatego wolontariusze Programu TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ telefonują teraz do podopiecznych niemal codziennie. Ich głos, tak znajomy seniorowi, spokojna rozmowa i gotowość pomocy, często potrafią rozwiązać niepokój o jutro.

Niektórzy na pewno powiedzą, że przecież jest jeszcze rodzina. To ona powinna zająć się „swoim seniorem”, bo w końcu jest za niego też jakoś odpowiedzialna. Taki „rewanż krwi” - kiedyś przecież nasi dziadkowie i pradziadkowie angażowali się w opiekę nad dziećmi kolejnych pokoleń. Tu jednak pojawia się kolejna bolączka ludzi starych. O utracie bliskich wspomina - uwaga - prawie połowa pytaných osób. Konkluzja jest zatem taka, że ze swoimi problemami wielu z nich pozostaje praktycznie sama. Badania wskazują, że ponad 30% osób w wieku 80+ w ogóle nie wychodzi z domu.



Dziś wszyscy jesteśmy „w ich butach” i wiemy jak bardzo doskwiera nam taka sytuacja. Tylko co czwarta zapytana osoba stara się nawiązywać kontakty z innymi ludźmi, najczęściej odpowiadają tak respondenci do 79 roku życia.



Oczywiście jest to z pewnością również związane ze stanem zdrowia, mniejszą mobilnością. Dla kogoś nieporuszającego się o własnych siłach wyjście z domu jest prawdziwym wyzwaniem. Może chodzić tu zarówno o kwestię natury fizycznej (problem z samym chodzeniem), jak i obawą o własne zdrowie (wizja upadku, pobytu w szpitalu). Starsi ludzie często starają się nie być ciężarem dla innych, więc świadomie rezygnują z możliwości opuszczenia swojego mieszkania. Wiele z nich proszenie o pomoc przychodzi z dużym trudem. Spora część seniorów powyżej 80 lat może być osobami owdowiałymi lub nie posiadającymi dzieci. Można się więc domyślać, że zwrócenie się z nią do zupełnie obcych osób jest dla nich dużym wyzwaniem. Jedna na 5 osób powyżej 80-tego roku życia nie ma osoby, z którą może miło spędzić wolny czas (np. pójść na spacer).

Okazuje się, że na spotkania towarzyskie jedna czwarta seniorów wychodzi raz na pół roku lub rzadziej, natomiast 3 na 10 osób w wieku 80+ w ogóle tego nie robi.



1/20 badanych w wieku powyżej 80 roku życia nigdy nie wychodzi z domu



Dla takich osób w „zwykłych warunkach” odwiedziny wolontariusza małych braci Ubogich są bardzo ważne. Stanowią czasem „główną atrakcję dnia”. Aktualnie, w związku z koronawirusem i wyłącznie dla ich dobra, są tego pozbawieni. W rozmowach telefonicznych z podopiecznymi mbU pojawiają się komunikaty o tym, że rozumieją sytuację, ale nie ukrywają, że bardzo trudno ją znoszą.



Pracujemy z seniorami od 2003 roku, a to pozwoliło nam naprawdę dobrze poznać prawdziwe oblicze życia tych ludzi. Swoje działania opieramy więc na doświadczeniu, jakie zdobyliśmy przez te lata, pomagając i wspierając naszych podopiecznych. Stąd narodził się też pomysł Telefonu Zaufania. W tym szczególnie trudnym czasie każdy senior w Polsce może zadzwonić do Telefonu codziennie w godzinach 17:00 - 20:00 i porozmawiać, bo troski i kłopoty dzielone z drugim człowiekiem maleją o połowę.

Mówi się że „samotność, to choroba cywilizacyjna naszego stulecia”. Trudno się z tym nie zgodzić, opierając się choćby na obserwacjach

naszego otoczenia. Ten stan dotyka ludzi w każdym wieku, ale szczególnie niebezpieczny jest dla seniorów. Dlaczego? Według różnych badań przeprowadzonych w USA, zwiększona samotność może prowadzić do szeregu poważnych skutków zdrowotnych. Po pierwsze, słabsze zdrowie fizyczne i psychiczne – seniorzy, którzy czują się osamotnieni i odizolowani, częściej zgłaszają również problemy ze zdrowiem fizycznym i / lub psychicznym. (*National Social Life, Health, and Aging Project*). Po drugie, zwiększone ryzyko śmierci. Zarówno izolacja społeczna, jak i samotność mogą wiązać się z wyższym ryzykiem zgonu u osób dorosłych w wieku 52 lat i starszych. (*Proceedings of the National Academy of Sciences*). Po trzecie, zwiększone

ryzyko pogorszenia zdolności poznawczych i ośpienia. Jako stan psychiczny samotność ma kilka negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego. U seniorów efekty te są najsilniej postrzegane jako spadek zdolności poznawczych i początek różnych postaci demencji. (*Dr John Cacioppo, wybitny neurolog i psycholog z University of Chicago*). Po czwarte, zwiększone ryzyko depresji. Niezależnie jednak od grupy demograficznej, samotność zawsze wiąże się z negatywnymi uczuciami, w tym m.in. smutkiem, bólem, drętwieniem i niską samooceną. Odczuwanie samotności wiąże się ściśle z objawami depresji. Po piąte, zwiększone ryzyko nadciśnienia i chorób przewlekłych. Inne badanie wykazało bezpośredni związek między samotnością u osób starszych a wzrostem skurczowego ciśnienia krwi w ciągu 4 lat! (*Psychology and Aging*)

Pozostaje jeszcze jeden istotny fakt. Wspomnieliśmy, że prawie 46% osób starszych narzeka na utratę najbliższych. Prawdopodobnie współmałżonka, może rodzeństwa, niekiedy także i dzieci. Coraz mniej kultywujemy tradycję wielopokoleniowej, dużej rodziny. Mieszkamy w miastach, zamknięci w blokowiskach, a przestrzenie którymi dysponujemy mniej lub bardziej samodzielnie, nie pozwalają nawet na urządzenie uroczystości w większym gronie, niż 20 osób. Takie są realia. Starsi ludzie, tracąc więc najbliższych sobie członków rodziny, już czują tę izolację od świata.

Potrzeba bliskości z drugim człowiekiem jest jednak wciąż żywa. Zatem, gdy w ich życiu pojawia się wolontariusz Stowarzyszenia mali bracia Ubogich i zdobywa ich zaufanie, to często później padają znamienne słowa, że czuli się tak, jakby wstąpiło w nich nowe życie. Powoli przyzwyczajają się do swojego towarzysza, otwierają się przed nim, czekają wręcz zutęsknieniem na dzień, w którym znowu utną sobie pogawędkę przy herbatce o tym, co się dzieje, jak im minął tydzień, co czują. Dla niemałej grupy osób przekroczenie wieku 85 lat oznacza czas „aresztu domowego”. Ze względu na swój stan zdrowia ograniczają aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Dla nich wolontariusz staje się więc mimo- wolnie „łącznikiem ze światem”, czasem katalizatorem powrotu do dawnego hobby

i zainteresowań. Potem rodzi się sympatia, czasem przyjaźń.

Tworząc przed laty Program dla osamotnionych seniorów pn. TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ robiliśmy to w głębokim przekonaniu, iż należy wesprzeć tę niedostrzeganą grupę w naszym społeczeństwie. Zbudowaliśmy dobrze zorganizowany wolontariat towarzyszący polegający na regularnych odwiedzinach wolontariuszy w domach podopiecznych mbU. Dzięki nim zrodziły się niezwykle, oparte na przyjaźni i zaufaniu, relacje wolontariuszy z samotnymi seniorami.

Wolontariat towarzyszący nie zamiera nawet w tych nietypowych przez koronawirusa okolicznościach. Przeciwnie, można odnieść wrażenie, że pracy teraz jest więcej. Owszem,

ze względów bezpieczeństwa wolontariusze nie odwiedzają seniorów w ich domach, ale dzwonią teraz częściej niż do tej pory. Dzięki temu wiemy, jakie są bieżące potrzeby naszych podopiecznych. Możemy na nie sprawnie reagować: robimy niezbędne zakupy, dbamy o ciepłe posiłki, pomagamy w uzyskaniu i realizowaniu recept oraz opłaceniu rachunków.

Nieźmiennie niesiemy kwiaty przed chlebem.

Nasi wolontariusze pamiętają o tym, że równie ważne, co zapasy w lodówce są relacje. Więzy, zbudowane w ramach odwiedzin realizowanych do tej pory w Programie OBECNOŚĆ procentują teraz po stokroć.

Dziś, w tej szczególnej sytuacji związanej z pandemią koronawirusa, nasz Program daje każdego dnia bezpieczeństwo setkom seniorów w Warszawie, Poznaniu, Lublinie, Wrocławiu, Pruszkowie i Świdniku.



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciół osób starszych



W Polsce mieszka ok. 1,5 miliona osób powyżej 80 roku życia. Szacuje się, że połowa z nich żyje samotnie. Wiele z nich nie ma już ani rodziny, ani przyjaciół. Skazani na samotność tracą sens życia.

W odpowiedzi na pogłębiającą się samotność starszych osób Stowarzyszenie mali bracia Ubogich stworzyło Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ. W Programie bierze udział niemal 400 wolontariuszy, którzy każdego dnia dają samotnym starszym osobom oparcie i poczucie bezpieczeństwa. Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ to zorganizowany wolontariat towarzyszący polegający na regularnych odwiedzinach wolontariuszy w domach podopiecznych mbU, dzięki którym budują się niezwykle - oparte na przyjaźni i zaufaniu - relacje wolontariusza z samotnym seniorem.

Aktualnie mali bracia Ubogich otaczają regularnym wsparciem seniorów z Warszawy, Lublina, Poznania, Pruszkowa, Świdnika i Wrocławia.

Polskie Stowarzyszenie mali bracia Ubogich jest członkiem Międzynarodowej Federacji mali bracia Ubogich (*The International Federation of the little brothers of the Poor/La Fédération Internationale des petits frères des Pauvres*)

**Stowarzyszenie mali bracia Ubogich
to przyjaciele osób starszych.**



Joanna Mielczarek

dyrektor Stowarzyszenia mali bracia Ubogich; członkini Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich; aktywnie działa na rzecz poprawy jakości życia osób starszych oraz przeciwdziałania ich marginalizacji społecznej, ekspertka w dziedzinie wolontariatu dla osób starszych oraz zaangażowania społecznego samych osób starszych.

Paulina Czeredys

autorka bloga „Muszę to napisać”
<https://muszetonapisac.blogspot.com>;
Administrator fanpage'a Kreator Talentów;
redaktor w projekcie "Rok na Żuławach" -
<https://www.facebook.com/Rok-na-Zulawach-103913891153601/>

**Stowarzyszenie mali bracia Ubogich posiada
status Organizacji Pożytku Publicznego
KRS 0000160750**



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

Ogólnopolskie Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

WARSZAWA

UL. GEN. W. ANDERSA 13
00-159 WARSZAWA
TEL. 22 635 13 64
INFO@MALIBRACIA.ORG.PL

POZNAŃ

UL. DĄBROWSKIEGO 18
60-839 POZNAŃ
TEL. 61 843 72 55
POZNAN@MALIBRACIA.ORG.PL

LUBLIN

UL. AKADEMICKA 4, POKÓJ 6
20-033 LUBLIN
TEL. 81 538 26 01
LUBLIN@MALIBRACIA.ORG.PL

ŚWIDNIK

TEL. 692 365 300
SWIDNIK@MALIBRACIA.ORG.PL

PRUSZKÓW

TEL. 22 635 13 64
PRUSZKOW@MALIBRACIA.ORG.PL

WROCŁAW

TEL. 731 102 062
WROCLAW@MALIBRACIA.ORG.PL



www.malibracia.org.pl



[/malibraciaubogich](https://www.linkedin.com/company/malibraciaubogich)



[/malibracia](https://www.facebook.com/malibracia)



[/StowarzyszeniembU](https://www.youtube.com/StowarzyszeniembU)



[/mali.bracia.ubogich](https://www.instagram.com/mali.bracia.ubogich)