



Iwona Schymalla, 2020-06-15 09:41

Koronawirus: Z jakimi problemami zmagają się seniorzy?



Gościem Iwony Schymalli jest Joanna Mielczarek, prezes Stowarzyszenia Mali Bracia Ubogich.

Dziś będziemy rozmawiać o seniorach. Mają Państwo ogromne doświadczenie w tym względzie, działając od 2003 roku. Przygotowaliście także raport dotyczący osób starszych. Proszę powiedzieć jakie najważniejsze wnioski, również dla Waszej pracy, płyną z tego raportu.

Raport o sytuacji osób starszych w Polsce przetworowaliśmy już w 2018 roku, a wnioski z niego są wciąż aktualne. Był to pierwszy tego rodzaju raport uwzględniający sytuację społeczną osób starszych, zwracający uwagę na podstawowe problemy dotyczące osoby po 65 roku życia. My, z uwagi na to czym zajmuje się Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich, ze szczególnym uwzględnieniem patrzyliśmy pod kątem osamotnienia osób starszych. Okazuje się, że jednym z kluczowych problemów osób starszych jest poczucie osamotnienia i rzeczywiście fizyczna samotność, zwłaszcza widoczna u osób po 80 roku życia. Ona się w tym okresie pogłębia, ponieważ dochodzą do tego jeszcze inne czynniki, chociażby związane z wdowieństwem i słabnącym stanem mobilności, zdrowia oraz radzeniem sobie z codziennymi problemami.

Państwo pomagają też w kwestiach, które są istotne jak żywność, pomoc w zrealizowaniu recepty, ale to co niezwykle ważne, o czym piszecie i co robicie, to obecność Państwa. „Twoja obecność, pomaga mi żyć” to program, który stworzyliście Państwo, akcentujący

to, że obecność drugiego człowieka jest kluczowa.

Tak, rzeczywiście, to jest nasze fundamentalne działanie, które powiedziałabym w „normalnych czasach” realizujemy dzięki wolontariuszom. Jesteśmy ekspertami od odbudowywania więzi, od odnawiania relacji międzyludzkich. Zresztą, Stowarzyszenie ma w swojej nazwie „mali bracia ubogich, przyjaciele osób starszych”. Towarzyszymy starszym ludziom na co dzień. Ja też jestem wolontariuszką w stowarzyszeniu od kilkunastu lat. Budujemy prawdziwe relacje. My nie pomagamy tylko od czasu do czasu czy akcyjnie, ale kiedy wchodzimy w życie starszego człowieka, kiedy on nas do niego zaprasza, to zostajemy z nim jak najdłużej się da, jak długo on tego potrzebuje. Również jako wolontariusze. Starsi ludzie, zwłaszcza najstarsi zwracają uwagę na swoje potrzeby, czyli najbardziej na potrzebę bycia dostrzeżonym, ważnym, także na potrzebę bezpieczeństwa. Nasz program dostarcza osobom starszym, sędziwym poczucie bezpieczeństwa. Od momentu, kiedy w ich życie wchodzi wolontariusz (np. taki jak ja) przynosi poczucie, że od tej pory jest ktoś, kto się o osobę starszą troszczy, komu na niej zależy i w sytuacjach trudnych (choćby związanych z pobytami w szpitalu) zatroszczy się o nią. Mówimy sobie na co dzień, że najlepszym lekarstwem na samotność jest obecność drugiego człowieka.

Jak Wasza działalność wygląda dzisiaj, kiedy jest epidemia i trzymamy dystans społeczny, kiedy nie można bezpośrednio odwiedzić starszej osoby?

Jest jednak w pewnym sensie stała relacja, którą zbudowaliśmy z setkami ludzi mieszkającymi w kilku miastach w Polsce. W pierwszej fazie ogłoszenia pandemii, na początku marca, każdy z naszych wolontariuszy złapał za telefon zadzwonił do podopiecznego i zdiagnozował jego potrzeby. I w tej pierwszej fazie najistotniejsze było to, żeby zabezpieczyć tych ludzi, zrobić im zakupy i zabezpieczyć im systematyczność tej pomocy, żeby to nie było tylko jednorazowe działanie. Zapewnić też tym ludziom, do których przestały przychodzić opiekunki środowiskowe, społeczne i dbać o ich „codziennosc”. Zapewnić im ciepłe posiłki, dostarczane codziennie pod drzwi domów, czyli zabezpieczyć ich podstawowy byt. Wolontariusze cały czas są w regularnym kontakcie z naszymi seniorami. I w tej pierwszej fazie odbieraliśmy od nich telefony, w których mówili nam, że cieszą się, że o nich pamiętamy, że dzięki temu czują się bezpiecznie. A dziś, to już jest po prostu utrzymywanie tych relacji. My zresztą, by nie rozmawiać cały czas tylko o **koronawirusie**, stworzyliśmy sobie coś w rodzaju poradnika, nazwaliśmy sobie go „luźna gadka”, jak inicjować rozmowy o czymś innym niż o koronawirus, i pogłębiać relacje ze swoją podopieczną, podopiecznym. W wolontariacie są osoby od kilkunastu lat, tak jak ja, i znamy się jak rodzina. Ale są też wolontariusze, którzy rozpoczęli wolontariat przed kilkoma miesiącami. I to był czas, w którym mieli za zadanie się poznawać i przyszedł koronawirus. Nasi wolontariusze tworzą więc różnego rodzaju zestawy do ćwiczenia pamięci, ćwiczenia fizyczne i wszystkiego co pozwala seniorowi jak najmniej nudzić się w domu, bo nuda też jest jedną z największych problemów osób starszych, a zwłaszcza teraz kiedy mają ograniczone możliwości wychodzenia z domów. To też są ludzie, którzy na co dzień mają problemy z wychodzeniem z domów, bo np. mieszkają na wyższym piętrze, bo potrzebują osoby trzeciej do podania im ręki, by ktoś zniósł balkonik, by pomógł zejść o kulach. Dziś takiej osoby nie ma, więc jest to tym trudniejsze. Tym bardziej takie osoby są obecnie więźniami swoich domów, dlatego staramy się nadmiar ich czasu również wypełniać.

Powiedziała Pani, że jesteście w kilku miastach. Gdzie jesteście i ilu macie podopiecznych?

Jesteśmy dziś w Poznaniu, Warszawie, Lublinie i Wrocławiu. Jesteśmy też już w małych miastach np. Świdniku i Pruszkowie. To kilkaset osób starszych odwiedzanych przez kilkuset wolontariuszy. Bo jak wspomniałam chodzi o indywidualne budowanie więzi przyjacielskich i międzyludzkich. W Krakowie otworzyliśmy 6 marca naszą działalność, naszą akcję, ale niestety musimy poczekać z zapoznawaniem seniorów żyjących w osamotnieniu z wolontariuszami.

Sytuacja w jakiej wszyscy się znaleźliśmy, potrzeba izolacji i to że jesteśmy w domach,

pozwoliła nam poczuć trochę tę samotność, jaką odczuwają osoby starsze, zrozumieć ich sytuację.

Tak, mówimy, że bardziej teraz możemy znaleźć się „w butach tych osób starszych”. Może nie na wszystkich, ale na większości z nas te ograniczenia jednak wbiły stempel ograniczenia naszej wolności. I w tej sytuacji możemy mówić obrazami „pamiętacie, nie mogliście wyjść”. Ci ludzie starsi też nie mogą wyjść. Koronawirus wreszcie kiedyś minie, mam nadzieję, że szybciej niż później. Wtedy wyjdziemy, bo będziemy mieli swobodę, ale przy tej okazji chcielibyśmy przypomnieć, że nie wszyscy, bo nie wszyscy fizycznie będą mogli sobie z tym poradzić. I to jest ten moment, w którym mówimy, by się może bardziej wokół siebie rozejrzeć, bo właśnie teraz jesteśmy dzięki temu tak naprawdę bardziej wrażliwi i więcej jesteśmy w stanie dostrzec tego rodzaju potrzeb.

Jak zostać wolontariuszem?

Wystarczy wejść na stronę (przez nią tak naprawdę są tego rodzaju zgłoszenia, bo wolontariuszami są zazwyczaj osoby młode, chociaż są też osoby po 60 czy 70 roku życia) www.malibracia.org.pl gdzie znajduje się zakładka „wolontariusze”, na której wypełnia się prosty formularz zgłoszeniowy. W odpowiedzi na takie zgłoszenie odzywamy się. Dziś jeszcze organizujemy dla takich chętnych spotkania online, na których opowiadamy o tym czym jest wolontariat w Małych Braciach Ubogich, a w normalnej sytuacji zapraszamy na spotkania i mamy możliwość przeprowadzenia klasycznej rekrutacji. Dziś jeszcze odpowiadamy drogą emailową, organizujemy webinary, spotkania online'owe dla wszystkich, którzy się do nas zgłaszają w mniejszych grupach.

Wiem, że też dostarczacie żywność, ciepłe posiłki, zakupy z własnych funduszy.

Tak, to są nasze własne fundusze. Natomiast te fundusze pochodzą od naszych darczyńców. To są pieniądze od osób, które wspierają nas jako stali i regularni darczyńcy, każdego miesiąca wpłacając określoną kwotę, wspierają program „Twoja obecność pomaga mi żyć”. Zachęcamy innych do tego. Mamy stronę www.malibracia.org.pl/obecnosc, gdzie można albo jednorazowo, albo regularnie zadeklarować wpłatę 5, 30, czy 50 złotych. To kwestia kto na ile może sobie pozwolić.

Współpracujemy też oczywiście z biznesem, który też przychodzi nam w sukurs i pomaga organizować stałą i systematyczną pomoc, co jest bardzo istotne w dobie kryzysu, bo buduje wszystkim poczucie stabilności i poczucie bezpieczeństwa, bez czego trudno żyć, bez względu na wiek.

Wspólnie zachęcamy wszystkich, którzy chcieliby pomóc jako wolontariusze, ale i tych, którzy chcieliby wesprzeć finansowo Państwa działalność. Zachęcamy do wejścia na stronę Stowarzyszenia.

Tak. Zachęcam, ale i dziękuję już naszym aktualnym Darczyńcom. Bo to dzięki Wam też działamy.