

„Z GODNOŚCIĄ OCZEKUJ STAROŚCI”

W ostatnich latach dużo uwagi poświęca się problemowi starzenia się społeczeństwa, który dotyczy niemalże wszystkich krajów współczesnego świata. W naszym Domu jest to również dość powszechne zjawisko, ponieważ wiele Pań weszło już w okres starości, tzw. „jesieni życia”. Okres ten należy rozpatrywać wieloetapowo. I tak też w wymiarze biologicznym lub fizjologicznym starzenie rozumiane jest jako naturalne, nieodwracalne, nasilające się zmiany metabolizmu oraz właściwości fizykochemicznych komórek, prowadzące do upośledzenia samoregulacji i regeneracji organizmu. Natomiast w rozumieniu psychospołecznym jest dynamicznym, ciągłym procesem zmian, przebiegającym w czasie, obejmującym nie tylko przemiany fizjologiczne organizmu, ale także zmiany psychiczne i społeczne.

Mimo, iż proces starzenia się jest naturalny i fizjologiczny, to nie zawsze jest zjawiskiem zrozumiałym dla samego seniora oraz jego otoczenia. Dlatego w każdym podokresie starości trzeba seniora wspierać i pomagać mu w zaspokajaniu potrzeb, pamiętając przy tym, że starzenie się osób z niepełnosprawnością intelektualną rządzi się nieco innymi prawami. Osoby bowiem z jakimikolwiek dysfunkcjami (a nasze Panie takowe posiadają) oprócz problemów, z którymi przychodzi zmagać się przeciętnym seniorom, muszą zmierzyć się jeszcze z szeregiem innych ograniczeń.

Czasami można usłyszeć stwierdzenie, że człowiek starszy nie ma wielkich potrzeb, ponieważ jest już u schyłku życia. Nic bardziej mylnego. Każdy wiek ma bowiem swoje potrzeby, które warunkują rozwój i prawidłowe funkcjonowanie człowieka, uzależnionego od otoczenia pod wieloma względami. Przez całe życie człowiek uczy się je rozpoznawać i zaspokajać. Podobnie jest w wieku podeszłym, z tym, że na tym etapie życia niezbędna jest pomoc przy ich rozpoznawaniu, czy zaspokajaniu. Taką pomocą służą naszym podopiecznym opiekunowie, którzy motywują ich każdego dnia, aby mieli chęć wstać rano z łóżka. Wykazują się przy tym dużą dozą empatii i wrażliwości, bo jak mówi papież Franciszek: *„Wrażliwość na osoby starsze jest istotną cechą cywilizacji. Cywilizacja będzie się rozwijała, jeśli potrafi szanować rozsądek, mądrość osób starszych”*.

U ludzi starych, podobnie jak i u młodych, występują wszystkie potrzeby wymienione przez Abrahama Masłowa (fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności i miłości, szacunku i uznania, samorealizacji), choć zmieniają się ich ważność i intensywność. Jednak specyficzność potrzeb człowieka starszego jest często wynikiem zmieniającej się sytuacji życiowej, zmiany pozycji społecznej, pogarszającego się stanu zdrowia, sprawności, sytuacji materialnej. Osoba w podeszłym wieku szczególnie mocno odczuwa potrzebę bezpieczeństwa psychicznego, przynależności do grupy, bycia we wspólnocie, życzliwości, przyjaźni, a także bycia użytecznym.

Oczywiście opiekunowie zaspokajają w pierwszej kolejności najbardziej podstawowe potrzeby Pań: odżywiania, oddychania, wydalania, czystości, snu, a następnie przechodzą do potrzeb psychospołecznych. Na początku istotne jest nawiązanie kontaktu, dobrych relacji z podopiecznym, pozwolenie na odczuwanie swojej sprawczości, bo wtedy seniorzy mają poczucie, że to oni panują nad sytuacją i w związku z tym są w lepszej kondycji. Przykładem może tu być zachowanie Pani Małgosi „I”, która uwielbia być wysłuchana (nawet jeśli

właśnie bezpodstawnie skarży na kogoś) i wtedy od razu lepiej się czuje. Jeżeli zostanie zignorowana, jej samopoczucie ulega pogorszeniu, doprowadzając ją do płaczu, kołatania serca itp. Trzeba pamiętać o tym, że osoba, której przyzwyczajenia są respektowane, czuje się szanowana i bardziej skora do „współpracy” niż osoba, która jest traktowana rutynowo i schematycznie.

Personel Domu stara się również zapewnić podopiecznym poczucie bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania, próbując stworzyć im prawdziwy dom, bo: *„Gdy człowiek się starzeje, choćby los rzucał nim po całym świecie, musi mieć gdzieś miejsce, które jest dla niego prawdziwym domem”* H. Ch. Andersen. Faktem jest, że im większy dom, im więcej pracowników, im więcej zmian, tym większy zamęt, a co za tym idzie trudniej o atmosferę bezpieczeństwa. Jednak przy spełnieniu odpowiednich warunków, starość w instytucji, jaką jest Dom Pomocy Społecznej może być postrzegana jako czas szczęśliwy, radosny, jako czas dobrej opieki.

Opiekunowie pozwalają, o ile jest to możliwe, żeby Panie mogły samostanowić o sobie i dlatego umożliwiają im podejmowanie różnych decyzji, np. co ubrać w danym dniu, na jakie zajęcia się udać, jak spędzać wolny czas. Wspomagają ich zdolność wyrażania wolności wyboru. Starają się także nie wyręczać na wyrost podopiecznych, lecz dyskretnie im pomagać i asekurować. Wspierają ich tak, aby mogli żyć w sposób, w jaki chcą, a nie w sposób, jaki my chcemy. Oczywiście na tyle, na ile jest to wykonalne.

Często zauważa się u naszych Seniorek wielką potrzebę uczestnictwa, która powinna być doceniona i uszanowana przez młodsze i sprawniejsze fizycznie osoby. Widać, że nawet, gdy słabną siły, ona nie znika, np. podczas zabaw tanecznych Pani Bogusia widać, że nie ma już sił, żeby tańczyć, ale zawsze bawi się do końca, bo przecież inni są jeszcze na parkiecie i fajnie być w grupie. Niektóre Panie (Jasia, Krysia, Zosia, Wiesia), nawet jeśli nie uczestniczą czynnie w zajęciach terapeutycznych, bo ich sprawność fizyczna, czy psychiczna, na to nie pozwala, chcą tylko obserwować swoje koleżanki i przy okazji być w towarzystwie. Sprawia im to wielką radość.

W trakcie procesu starzenia się należy zwrócić szczególną uwagę na potrzebę komunikacyjną, ponieważ komunikacja odgrywa dużą rolę w interakcjach społecznych i jest najistotniejsza w integracji osób starszych ze środowiskiem, w którym się znajdują. Potrzeba ta jest zaspokajana w różny sposób w naszym Domu, w zależności od tego, na jakim poziomie intelektualnym jest podopieczna. Niekiedy trzeba się ograniczyć do bardzo prostych komunikatów werbalnych, żeby uzyskać informację zwrotną w postaci komunikatu niewerbalnego. Na przykład, pytając Panią Łodzię, którą maskotkę lubi najbardziej, nie odpowiada, lecz wskazuje ręką swojego ulubionego „pluszaka”. Innym razem na pytanie: „Czy obiad był dobry?” potrafi udzielić krótkiej odpowiedzi.

W niektórych Paniach mocno zakorzeniona jest potrzeba bycia użytecznym i mimo swych niedyspozycji zdrowotnych, starają się w jakikolwiek sposób pomagać opiekunom, np. Pani Małgosia „II”, która porusza się na wózku inwalidzkim, trzyma na kolanach worek, do którego wkłada kilka sztuk brudnej bielizny, następnie zawozi go do łazienki, skąd zostanie zabrany do pralni. Tak właśnie pomaga personelowi na oddziale podczas kąpieli podopiecznych, a tym samym zaspokaja swoją potrzebę i nie przyjmuje do wiadomości żadnego sprzeciwu. Chyba, że w danym dniu, czuje się słabiej, wtedy wspomaga personel śpiewając.

Z pewnością wszystkie potrzeby naszych Seniorek są ważne, te znajdujące się na najniższym i te na najwyższym szczeblu „piramidy Masłowa”, ale najważniejsze jest to, aby nie czuły się osamotnione podczas przemierzania drogi swego życia, albowiem powtarzając za H. Mankell: „*Samotność jest przekleństwem starości*”. Dlatego naszym podopiecznym dajemy to, czego innym w starości często brakuje: są wśród ludzi. Mają z kim rozmawiać, zaprzyjaźniać się, dzielić się emocjami, wspomnieniami, przemyśleniami, radościami i smutkami, odczuwać barwy życia. A wszelkie trudności wynikające ze stanu zdrowia, czy ułomności pomaga pokonywać personel, który jest każdego dnia do ich dyspozycji i zajmuje się nimi często lepiej niż zajmowała się rodzina.

Agnieszka Badeńska - Bekus



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030

NOWE FIO