

## Dziennik Seniora

Od początku lat 90. ub. wieku Polacy żyją coraz dłużej. Od 2000 roku długość życia wydłużyła się o ponad trzy lata zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Te statystyki oznaczają również ogromny wzrost liczby ludności w wieku emerytalnym. W roku 2014 w Polsce było 7 mln emerytów; w 2050 roku ich liczba wzrośnie do ok. 11 mln.

## WARTO WIEDZIEĆ

## 2 kwietnia – sobota

## ● SPOTKANIE Z ARTYSTAMI TOWARZYSZĄCE WYSTAWIE „Ukraina. Czekając na bohatera. Kostyrko, Rawski”; godz. 16, Międzynarodowe Centrum Kultury, Rynek Gł. 25.

● **PĘDZLEM I PIÓREM, CZYLI BARWY SZCZĘŚCIA** – wernisaż wystawy malarstwa Ryszarda Mazurkiewicza. Swe wiersze czytają córki artysty Ewa Stadtmüller i Marta Stefańczyk; godz. 18, Scena ATA, Czarnowiejska 93. Wstęp wolny.

● **3 kwietnia – niedziela**● **BIESZCZADZKIE REMINISCENCJE**

– pokaz diaporam. Zaprezentuje je Bogdan Zemanek; godz. 12, Ogród Botaniczny UJ, ul. Kopernika 27.

● **MISERICORDIAS DOMINI – MUZYCZNE OBRAZY**

– koncert inspirowany Dziennikiem św. Faustyny. Wystąpią: Tomasz Orłow, Iwona Konieczkowska i Piotr Piecha; godz. 17, kościół p.w. Miłosierdzia Bożego, os. Na Wzgórzach 1a.

● **4 kwietnia – poniedziałek**● **SPOTKANIE WOKÓŁ KSIĄŻKI**

„Kraakauer Burg. Wawel jako ośrodek władzy generalnego gubernatora Hansa Franka w l. 1939-1945” z udziałem dr. Marcina Chorążkiego, prezentacja zdjęć z okupacyjnego Krakowa; godz. 18, Dom Kultury „Podgórze”, Sokolska 13.

● **5 kwietnia – wtorek**● **KLUB SENIORA: WYCIĘCZKA „NOWA HUTA”**

– Oprowadza licencjonowany przewodnik Marek Łopatka. Zbiórka: godz. 9.30, Dom Kultury „Podgórze”, ul. Sokolska 13.

● **MODA CZASÓW AUGUSTA III**

– spotkanie dla seniorów z cyklu „Rozmowy o literaturze”; godz. 10.15, Pałac Biskupa Erazma Ciołka, ul. Kanonicza 17. Wstęp – 1 zł.

● **6 kwietnia – środa**● **KLUB SENIORA: WARSZTATY FLORYSTYCZNE**

– Prowadzenie Iwona Ogórek; godz. 12, Dom Kultury „Podgórze”, ul. Sokolska 13.

● **MUZEALNA AKADEMIA 67 +/-**

– spotkanie dla seniorów pt. „Potęga na szpalcie, czyli rzecz o IKACU i jego twórcy”; godz. 17, Pałac Krzysztofora, Rynek Gł. 35.

● **7 kwietnia – czwartek**● **DEDYKACJE NA STARYCH FOTOGRAFIACH**

ze zbiorów Domu Jana Matejki – wykład Agnieszki Zagrajek; godz. 18, Dom Jana Matejki, ul. Floriańska 41.

● **WIELKA DAMA SCENY KRAKOWSKIEJ**

– portret Danuty Michałowskiej przedstawi dr Stanisław Dziedzic; godz. 19, Scena ATA, ul. Czarnowiejska 93.

● **8 kwietnia – piątek**● **Z CYKLU „DOJRZALI DO SZUKI”**

– wykład Małgorzaty Jędrzejczyk pt. „Człowiek jako laboratorium”, towarzysząca wystawie „Tempus fugit. O czasie i przemijaniu”; godz. 11, MCK, Rynek Główny 25.

● **KLUB SENIORA: SPOTKANIE Z ZIELARZEM**

Wiktorem Stelmachem; godz. 16, Dom Kultury „Podgórze”, ul. Sokolska 13. (PSZ)

## Starzenie się jako wyzwanie

**Rozmowa** o polskich seniorach z prof. nadzw. dr hab. Ewą Kucharską, kierownikiem Katedry Gerontologii, Geriatrii i Pracy Socjalnej Akademii Ignatianum w Krakowie, lekarzem chorób wewnętrznych, specjalistą reumatologiem

– **Przeciętny polski senior mieszka samotnie i marzy tylko o jednym: aby niewielka emerytura wystarczyła na opłaty, wyżywienie i leki.**

**Jakość życia polskiego emeryta jest więc znacznie niższa niż np. emerytowanym Niemców, którzy nie martwią się, za co ugotować obiad, mają zapewnioną znakomitą opiekę medyczną; co więcej – jeżdżą po świecie i do późnej starości rozwijają się intelektualnie.**

– Jakość życia jest pojęciem o wielu znaczeniach. Można traktować je w sposób obiektywny bądź subiektywny. Na jakość życia mają wpływ czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Zewnętrzne ustanawia społeczność, w której żyjemy – czy mamy na przykład dostęp do opieki medycznej, programów zdrowotnych, do określonych usług społecznych i socjalnych. Ale istnieją również czynniki wewnętrzne, subiektywne, które możemy odczuwać jako między innymi możliwość podróżowania, uczestnictwo w kulturze, sztuce. Każdy oczywiście chciałby się pomyślnie starzeć – czyli ważne jest nie tylko dobre zdrowie, odpowiednie warunki materialne, opieka i pomoc, ale też uczestnictwo w życiu rodzinnym i społecznym.

Badania naukowe dowiodły, że istnieje ścisła zależność pomiędzy stopniem rozwoju danego kraju a jakością życia seniorów. Rzeczywiście, na tle życia emerytów niemieckich jakość życia polskich seniorów kształtuje się raczej na średnim poziomie.

– **Można to zmienić?**

– To trzeba zmienić. I wiele się robi w tym kierunku. Społeczeństwo się starzeje, przeciętny czas długości życia kobiet i mężczyzn nie tylko w Krakowie i Małopolsce, ale w całej Europie znacznie się wydłuża, więc nasi decydenci powinni

być przygotowani do opieki nad osobami starszymi. W Krakowie powstają Centra Aktywności Seniorów, gdzie mogą oni spędzać wolny czas, korzystać z różnorodnych zajęć – artystycznych, fizycznych, rekreacyjnych – rozwijać się intelektualnie, a także działać na rzecz innych ludzi. Takie czynne życie opóźnia proces starzenia.

– **Ale go nie zatrzyma.**

– Niestety, starzenie to naturalny proces, dokonujący się z wiekiem, prowadzący do spadku aktywności biologicznej organizmu i zaburzeń homeostazy w zakresie poszczególnych układów i narządów. Obejmuje on zmiany biologiczne, ale też psychiczne, duchowe i społeczne. Dla podniesienia jakości życia istotne jest zrównoważenie opieki zdrowotnej z opieką socjalną i społeczną.

– **Do tego potrzebni są fachowcy, którzy potrafią to robić.**

– Mamy coraz więcej takich fachowców. W wielu polskich uczelniach kształcą się dziś asystentów seniorów i osób niepełnosprawnych, którzy mogą w sposób profesjonalny pomagać osobom starszym



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

## JAKOŚĆ ŻYCIA SENIORA

## ● OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA NAUKOWA

pod tym hasłem odbędzie się w Akademii Ignatianum przy ul. Kopernika 26 w Krakowie, w poniedziałek 4 kwietnia

w codziennym życiu, stając się jak gdyby łącznikami pomiędzy nimi, ich rodzinami i innymi instytucjonalnymi formami opieki. Także w Akademii Ignatianum kształcimy przyszłych asystentów seniorów. Edukujemy ludzi przygotowanych do opieki nad seniorem, a jednocześnie potrafiących ich rozwijać intelektualnie i aktywizować fizycznie.

– **Stabym punktem pozostaje jednak opieka medyczna nad seniorem.**

– Człowiek starszy wymaga rzeczywiście zupełnie innej formy pomocy medycznej niż młody. Wizyta w gabinecie lekarza i cykl diagnostyczno-terapeutyczny muszą być dłuższe. Zakontraktowane procedury, których musimy się trzymać, utrudniają dostosowanie przebiegu wizyty do potrzeb starszych pacjentów. Nie ma

więc wydłużonych wizyt czy też innych, specjalnych procedur dla seniorów. Ponadto bardzo trudne i kłopotliwe, zwłaszcza dla seniorów ograniczonych ruchowo, są wizyty u różnych lekarzy, w różnych, nierzadko odległych od siebie poradniach. Dlatego w Krakowie powstaną zintegrowane ośrodki opieki nad seniorem, których założeniem jest sprawowanie kompleksowej opieki medycznej, a także pomoc socjalna i społeczna.

– **Wiadomo już, gdzie takie ośrodki powstaną?**

– Z informacji, jakie posiadam, wynika, że docelowo w każdej dzielnicy. Na przykład obecnie na potrzeby centrum zintegrowanej opieki rozbudowywany jest budynek Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Prokocimiu. Intensyfikacja opieki medycznej nad seniorami jest bardzo ważna. W Małopolsce jest tylko 34 geriatrów, 6 oddziałów geriatrycznych i 160 geriatrycznych łóżek. Aby dostać się do poradni geriatrycznej, trzeba czekać w długiej kolejce.

– **W poniedziałek 4 kwietnia w Akademii Ignatianum odbędzie się ogólnopolska konferencja na temat jakości życia polskiego seniora. Jakie główne problemy będą jeszcze omawiane?**

– Celem konferencji jest zwrócenie uwagi na wiele aspektów życia osób starszych, stąd spotkanie będzie miało charakter interdyscyplinarny. Będziemy się starać pokazać sens życia seniorów i czynniki, które wpływają na ich poczucie dobrostanu oraz pozytywnej samooceny. Warto pamiętać, że człowiek, który ma poczucie dobrej jakości życia, może więcej wnieść do społeczeństwa, a społeczeństwo może więcej z niego czerpać. Będziemy rozmawiać między innymi o jakości życia jako kategorii

etycznej, o jego duchowym wymiarze, a także o prawnej ochronie osób starszych i jej wpływie na kształtowanie się postaw moralno-społecznych, ponadto o odżywianiu seniorów i aktywności – nie tylko fizycznej. Podsumowując, problemy seniorów będziemy rozpatrywać na konferencji w skali mikro, mezo i makro.

– **Co to oznacza?**

– Skala mikro – czyli z punktu widzenia osoby starszej, jej problemów, takich jak samotność, finanse, ograniczona dostępność do opieki socjalno-medycznej, ograniczona aktywność funkcjonalna, trudności w realizacji potrzeb duchowych, małe zaangażowanie środowiska i rodziny. Skala mezo to płaszczyzna rodziny seniora – trudności w adaptacji rodziny do obecności w domu starszego człowieka, trudności w zaakceptowaniu zmian jego mentalności, problemy mieszkaniowe, ograniczone możliwości pracy zawodowej członków rodziny ze względu na sprawowanie opieki nad seniorem. W końcu skala makro – czyli, jak władze muszą się przygotować do udźwignięcia ciężaru coraz starszego społeczeństwa, a więc konieczność zwiększenia nakładów finansowych na opiekę medyczno-socjalną, przystosowanie obiektów użyteczności publicznej do obsługi osób starszych i niepełnosprawnych. Warto podkreślić także rolę rodziny jako podstawowej komórki społecznej, a także konieczność holistycznego podejścia do osoby starszej, co staje się gwarancją poprawy jakości życia seniorów. Rosnąca liczba osób starszych w społeczeństwie i rosnące w związku z tym potrzeby pomocy i opieki, stanowią bardzo poważne wyzwanie dla polityki społecznej.

**Rozmawiała Dorota Dejmek**

## DOJRZAŁE KINO

● **KRAKOWSKIE KINO POD BARANAMI**

w każdą środę zaprasza na Dojrzałe Kino – spotkania skierowane do seniorów, podczas których mogą obejrzeć jedną z kinowych premier, wysłuchać prelekcji red. Marii Malatyńskiej i podyskutować o filmie. W środę 6 kwietnia o godz. 11



FOT. KINO POD BARANAMI

Kino Pod Baranami zaprasza dojrzałych widzów na „Opowieść o miłości i mroku” – debiut reżyserski Natalie Portman z nią samą w roli głównej. Film jest ekranizacją przejmującej powieści Amosa Oza, pokazującej historię dzieciństwa i dorastania jednego z najwybitniejszych

pisarzy XXI wieku. Oz wspomina swoich rodziców: pragmatycznego Ariego i marzycielską, obdarzoną niezwykłą wyobraźnią Fani. Nieszczęśliwa w małżeństwie matka Amosa znajdowała ukojenie w opowiadaniu synowi niesamowitych historii z pogranicza jawy i snu.

– **BILETY NA SEANSY DLA SENIORÓW** są po 12 zł. Dla naszych Czytelników mamy dwa podwójne zaproszenia. Czekają na Państwa w kinie Pod Baranami we wtorek o godz. 10 pod nr. tel. 12 42 30 768, hasło „Dziennik Polski”.

(DD)