

DOBRA AKCJA Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” organizuje darmowe konsultacje dla seniorów

Starość nikogo nie minie

■ Właśnie rusza druga edycja międzynarodowego projektu na rzecz najstarszego pokolenia Polaków. Lubelski oddział Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich” realizuje go przy współfinansowaniu niemieckiej Fundacji Pamięć, Odpowiedzialność i Przyszłość. W poniedziałek bezpłatnych konsultacji udziela psycholog.

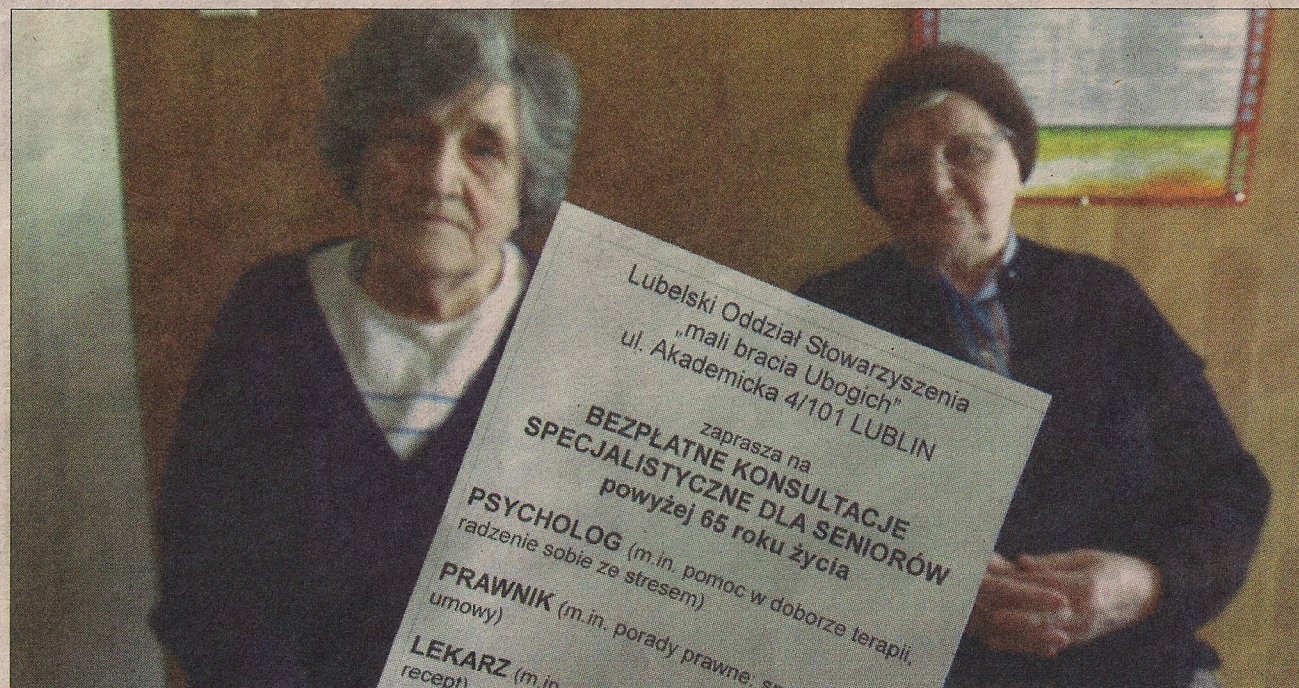
MARIA KOLESIEWICZ

kolesiewicz@dziennikwschodni.pl

– Podejmujemy działania mające na celu przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych – wyjaśnia **Monika Jaworska**, koordynator projektu w Warszawie. – Organizujemy nieodpłatne konsultacje ze specjalistami z dziedziny medycyny, prawa, psychologii dla seniorów.

Na marginesie

Problemy ludzi starszych spychane są na margines. Oni sami, już po spełnionym życiu



Seniorzy przychodzą z różnymi problemami. Jednym z nich jest konsultowanie, czy np. leki, jakie im zapisał lekarz rodzinny, są dobre na ich dolegliwości. Często chcą po prostu porozmawiać o życiu. Na zdjęciu: Zofia Kędzióra (z lewej) i Alicja Brzozowska

zawodowym i rodzinnym, zamiast odpoczywać i cieszyć się brakiem obowiązków, czują się wyobcowani.

– Zauważyłem, że po przejściu na emeryturę, idąc ulicą, przemykam pod murami kamienic, staram się być niewidoczny – zwierza się **Kazimierz Mucek**, emeryt z Lublina. – Oczywiście, wiem, że

i tak mnie nikt nie zauważa, ale nie zauważa do tego stopnia, że boję się być potrącony przez przechodzących z naprzeciwka młodych ludzi. To jest przygnębiające – dodaje. – Czuję się na marginesie społeczeństwa.

Problem jest. Być może pan **Kazimierz** go wyolbrzymia, jednak – jak dodaje **Anna Józkowicz**, psycholog z Lublina –

psychologicznych i trzeba im pomóc – zauważa doktor **Elżbieta Ceglarska**, która w ramach projektu udziela bezpłatnych porad. – Czasem po prostu chcą porozmawiać i taka rozmowa też ma działanie terapeutyczne. Przed lekarzem potrafią się otworzyć i to na pewno pomaga. Spotkanie z osobą, która jest im życzliwa, ma ogromny wpływ na samo-

o problemach. Skorzystałam bardzo wiele. Jeszcze wybiorę się do prawnika, który doradzi mi, czy mam spisać testament, ewentualnie, jak to zrobić. Wizyta u notariusza czy adwokata kosztuje za dużo, jak na moją emeryturę. A tutaj mam to za darmo.

U prawnika była już pani **Zofia Kędzióra**.

– To była bardzo dobra wizyta

niem cieszą się porady prawnika. Właśnie dlatego, że senior jest bezradny, szczególnie w urzędzie, a na płatne porady go nie stać.

Do prawnika przeważnie przychodzą pytać o sprawy związane z testamentem, o sprawy mieszkaniowe, o to, jak pisać wnioski, dokumenty, umowy, jak się bronić przed firmami i osobami naciągającymi starych ludzi.

– Zdarzają się trudne sprawy rodzinne. Ba – nawet była jedna osoba w sprawie rozwodowej – dodaje **K. Gralewska**. – Okazuje się, że jest ogromna potrzeba takich porad. Warto zadzwonić do nas i zapisać się na konkretny dzień, na konkretną godzinę.

Dokuczliwa samotność

– Ze starszymi trzeba rozmawiać, dać im wsparcie – wyjaśnia **Anna Józkowicz**, psycholog. – Młodzi lepiej sobie w życiu radzą. Więcej problemów mają kobiety, często wdowy. Dokucza im samotność. Ważne jest, żeby znaleźć przyjaciela, wejść w grupę społeczną, rozwijać zainteresowania, które nieraz ujawniają się właśnie w ostatnim etapie życia.

Jak dodaje pani psycholog, ważne jest stworzenie atmosfery, w jakiej starsza osoba się otwiera i mówi o swoich

POŻYCZKA POŻYCZKA POŻYCZKA

Roczna rzeczywista stopa oprocentowania (RRSO) od 7,68% do 10,17%

od 5000 do 200 000

Specjalna oferta dla zadłużonych

- bez BIK-u
- oprocentowanie 4,99% - 7,48%

Prowadzisz działalność?

- minimum formalności
- nie wymagamy zaświadczeń z ZUS i US

PROMINENT

LUBLIN

ul. WOLSKA 11,
lok. 203
tel. 81 444 50 35

in170 25



Fundacja Rozwoju Lubelszczyzny

**poszukuje przedsiębiorstw
z terenu Województwa Lubelskiego,
które planują zmianę/rozszerzenie
profilu swojej działalności*
i zainteresowane są uczestnictwem
w projekcie szkoleniowo-doradczym,
mającym na celu pomoc w procesie owej zmiany**

* przez zmianę/rozszerzenie profilu działalności należy rozumieć rozpoczęcie takiej działalności, która wymaga rozszerzenia kodów PKD w dokumentach rejestrowych przedsiębiorstwa.

Przedstawiciele zainteresowanych przedsiębiorstw prosimy o kontakt do 14 marca 2011 roku.
e-mail: biuro@fundacja.lublin.pl, tel.: 81 710 19 10

/in170 95

seniorzy często zgłaszają takie obawy, mówią o izolacji społecznej, wyobcowaniu związanym także z ich niesprawnością fizyczną.

– Konsultacje dla wszystkich seniorów (powyżej 65 roku) są bezpłatne – wyjaśnia Kamila Gralewska, wolontariusz z lubelskiego oddziału Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich”. – Projekt realizowany będzie przez 32 miesiące. Można do nas przyjść, można się zgłosić telefonicznie i umówimy daną osobę z wybranym przez nią specjalistą – psychologiem, lekarzem albo prawnikiem.

Po co do lekarza?

– Starsi ludzie mają wiele problemów zdrowotnych,

poczucie.

Można zadać pytanie: dlaczego mają korzystać z bezpłatnych konsultacji, skoro chodzą do lekarza rodzinnego? Bo lekarz rodzinny musi mieć czas dla wielu pacjentów, którzy czekają w kolejce – dla dzieci, rodziców i dziadków. Tutaj są umówieni na godzinę, mają lekarza wyłącznie dla siebie.

Są zadowolone

Alicja Brzozowska już korzystała z wizyty u lekarza.

– Przyszedłam na konsultację – mówi. – Pani doktor receptę mi przepisała, nie musiałam czekać w kolejce. Jestem bardzo zadowolona, można było spokojnie, dłużej porozmawiać

ROZMOWA z Elżbietą Ceglarską, lekarzem z Lublina

Słucham, rozmawiam, doradzam, badam



FOT. JACEK ŚWIERCZYŃSKI

• Z jakimi problemami przychodzą seniorzy?

– Przede wszystkim ze zdrowotnymi. Chodzą do swoich lekarzy rodzinnych, ale ci nie mają czasu wysłuchać ich,

porozmawiać, poświęcić im więcej czasu. Wychodzą z takiej wizyty w poczuciu, że nie zaopiekowano się nimi jak należy.

• Tutaj mogą porozmawiać?

– Tak, tutaj poświęcam im dużo czasu, nie muszą się spieszyć, często opowiadają o swoim życiu, o tym, jak pracowali, nawet o dzieciach i wnukach. Muszę powiedzieć, że takie wiadomości też wyjaśniają w jakiś sposób ich stan zdrowia.

• A jednocześnie senior ma swego rodzaju psychoterapię?

– Często wyrzucenie z siebie frustracji, pozbycie się w ten sposób stresu ma dobroczynne działanie. Ja to rozumiem i cierpliwie słucham, rozmawiam, doradzam, badam.

• Czy to nie jest tak, że chcą sprawdzić swojego lekarza rodzinnego?

– Myślę, że wiele osób też i po to przychodzi. Jednak nie, żeby podważyć diagnozę czy kompetencje rodzinnego, ale żeby upewnić się, że zapisane

ta – mówi. – Ten pan ma dużą wiedzę i bardzo mi pomógł. Mam do rozwiązania sprawy mieszkaniowe, poradził mi bardzo dobrze. Powiedział, co zrobić. Pytałam go także o pewne problemy rodzinne. Wyjaśnił, do kogo mam z tym pójść, jakie przygotować dokumenty i pisma. Jestem bardzo zadowolona.

Senior bezradny

– Starsi ludzie często czują się zagubieni, nie wiedzą gdzie się udać ze swoimi problemami – wyjaśnia Kamila Gralewska. – Są różne programy pomocowe dla ludzi niepełnosprawnych, dla chorych, ale dla po prostu starszych nie było. Bardzo dużym powodze-

niem jest dla nich możliwość sięgnąć do przyczyny frustracji, złego nastroju, pomóc uporządkować życie.

Zadzwoń – i umów się na spotkanie

Spotkania i konsultacje zorganizowane przez Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” odbywają się przy ulicy Akademickiej 4 w Lublinie. Trzeba się wcześniej umówić osobiście (pokój 101) lub telefonicznie – 506 119 387.

Już w poniedziałek (14 marca) odbędzie się konsultacja u psychologa.

leki są dobre, lub się dowiedzieć, czy są tańsze zamienniki, chcą potwierdzić decyzję o swoim stanie zdrowia. U starszych osób fizyczne i psychiczne samopoczucie są ze sobą bardzo związane, dlatego trzeba i wysłuchać i zbadać. Spotkanie z życzliwą osobą jest dla nich bardzo ważne.

• Pacjent senior jest tym, o którym się mówi „I nie będzie lepiej”?

– Rzeczywiście, w Lublinie jest mało lekarzy geriatrów. Nie chcą zajmować się ludźmi starymi – mówią, że to zajęcie bez przyszłości, mało satysfakcjonujące. Jednak starość nikogo nie minie. Starzejemy się jako społeczeństwo i medycyna musi to wziąć pod uwagę.

Rozmawiała Maria Kolesiewicz