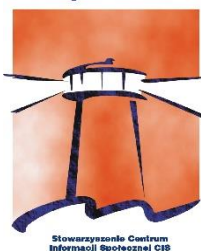


Biurow Porad
Obywatelskich



Stowarzyszenie Centrum Informacji Społecznej CIS
ul. Gałczyńskiego 3 Warszawa, tel. 22-828-12-95
www.bpo.warszawa.pl

„CO W TRAWIE PISZCZY?”

nr 9/2018

Otwórzmy się na samotność

Samotność dokucza nie tylko od święta. Ona boli każdego dnia. Jedynym lekarstwem na samotność jest obecność drugiego człowieka...

Te słowa znajdziemy na stronie internetowej stowarzyszenia „mali bracia Ubogich”, które działa w Polsce od 2002 roku i z którego inicjatywy powstał prowadzony od 2003 roku program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ. Obecnie pod stałą opieką stowarzyszenia jest 320 seniorów. W programie bierze udział 350 wolontariuszy. Każdy z nich jest przydzielony do jednego podopiecznego, którego regularnie odwiedza. W ten sposób tworzą się więzi, bliskie relacje, a nawet międzypokoleniowe przyjaźnie na wiele lat.

Na stronie Stowarzyszenia czytamy:

Wiele osób po 80. czy 90. roku życia nie ma już ani rodziny, ani przyjaciół. Skazani na samotność tracą sens życia. Nie wychodzą z domu, nie mają z kim porozmawiać, ani do kogo zadzwonić. Dopada ich apatia, brak apetytu oraz strach przed jutrzejszym dniem.

Ta sytuacja diametralnie się zmienia, kiedy w życiu starszego człowieka pojawia się przyjazna i troskliwa osoba, która z uwagą potrafi go wysłuchać, przynajmniej raz w tygodniu go odwiedza oraz systematycznie dzwoni, żeby spytać jak się czuje i jak minął dzień.



WARTO WIEDZIEĆ!

Sanatoria

Uzdrowisko, potocznie nazywane sanatorium, na ogół dobrze nam się kojarzy, jako miejsce o szczególnych właściwościach leczniczych (klimat, naturalne złoża surowców uzdrowiskowych), w którym można podreperować zdrowie, skorzystać z pomocy lekarzy-specjalistów oraz odpocząć.

Udając się do sanatorium możemy sami pokryć jego pełny koszt albo skorzystać ze skierowania od lekarza w ramach świadczeń Narodowego Funduszu

To starość, zwłaszcza samotna – często z wyboru ...otoczenia - oddala człowieka od tego, co się wokół niego dzieje. Zamyka go w świecie, który może być bardzo nieszczęśliwym, gdy jedyną myślą jest ta o przemijaniu, nadchodzącej śmierci i samotności, ale może też być szczęśliwym - kiedy wypełniony jest pozytywną oceną tego co już minęło, radością, wspomnieniami, refleksjami, albo działaniami na rzecz innych (oczywiście do pewnego wieku). Bo samotność nie jest związana tylko z tym, co jest na zewnątrz, ale głównie z tym, co się dzieje wewnątrz człowieka. I czasem, gdy nada się jej sens może okazać się bardzo twórcza.

Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” przeciwdziała izolacji i marginalizacji starszych osób. Łamie stereotypy na temat starości, a także alarmuje społeczeństwo o trudnej sytuacji seniorów w Polsce.

Jego początki sięgają wiele lat wstecz, kiedy młodzi ludzie z Polski zaczęli wyjeżdżać do „les petits frères des Pauvres” (dosł. „mali bracia Ubogich”), aby wspólnie z innymi wolontariuszami pomagać ubogim na terenie całej Francji.

Armand Marquiset - założyciel Stowarzyszenia – urodził się w 1900 r. niedaleko Paryża. Po długiej intelektualnej i duchowej podróży postanowił poświęcić swoje życie ubogim.

Swoją pracę humanitarną zaczął od przygotowywania posiłków dla osób bezdomnych oraz wspierania bezrobotnych artystów i biednych dzieci z paryskich przedmieść. W czasie II wojny światowej organizował dystrybucję żywności, a pod koniec wojny postanowił skupić swoją uwagę na ludziach starszych, samotnych, opuszczonych, bez szans na pomoc –ludziach, których potrzeby duchowe, według niego, były większe niż te materialne. „**Największe ubóstwo**”, powiedział, „**to ubóstwo miłości**”.

Mottem Stowarzyszenia, które powstało w 1946 roku, było „**kwiaty przed chlebem**” – pomoc potrzebującym musi iść jednocześnie z miłością do nich. Filozofia ta towarzyszy Stowarzyszeniu od początku działalności i jest podstawą jego rozwoju – sam Marquiset odwiedzając starszych ubogich przynosił im obfite posiłki i kwiaty. Według Stowarzyszenia „**dawać miłość można**

**Zdrowia (jeśli spełniamy kryteria).
W tym rozdziale piszemy wyłącznie o pobycie w sanatorium finansowanym ze środków NFZ.**

Aby skorzystać z leczenia uzdrowiskowego musimy otrzymać skierowanie od lekarza (na podstawie zaleconych wyników badań) oraz zaświadczenie lekarskie potwierdzające brak przeciwwskazań do korzystania z określonych świadczeń (np. zabiegów fizykoterapii) w konkretnym uzdrowisku. Ostateczną decyzję w sprawie przyznania nam leczenia uzdrowiskowego wydaje wojewódzki NFZ naszego miejsca zamieszkania (lub oddział właściwy dla lekarza, który wystawił skierowanie, jeśli nie można określić miejsca pobytu osoby starającej się).

Decyzję powinniśmy otrzymać na piśmie w ciągu 30 dni od wpłynięcia wniosku do oddziału. Wydanie decyzji może się przedłużyć maksymalnie o 14 dni z powodów proceduralnych, np. jeśli nie dołączyliśmy wszystkich wymaganych dokumentów. Wysyłając do nas negatywną decyzję NFZ musi podać przyczyny swojego stanowiska. Z sanatorium możemy skorzystać nie częściej niż raz na 18 miesięcy (takie są aktualne zalecenia Ministerstwa Zdrowia). Niestety musimy liczyć się z tym, że na pobyt w uzdrowisku finansowanym z NFZ poczekamy co najmniej kilka miesięcy.

Uwaga!

Nie mamy wpływu na wybór sanatorium. Ostateczną decyzję podejmie oddział NFZ, który może, ale nie musi, wziąć pod uwagę wskazania naszego lekarza.

W sanatorium spędzimy czas od 6 do 28 dni. Długość naszego pobytu zależy m.in. od naszego stanu zdrowia, rodzaju schorzenia oraz zalecanego leczenia (np. ambulatoryjnego, szpitalnego). Kiedy już wiemy, że jedziemy do sanatorium, warto policzyć koszty naszego pobytu. Mimo że korzystamy z pobytu w ramach NFZ, musimy za nie częściowo zapłacić. Przewidując opłaty trzeba wziąć pod uwagę przede wszystkim:

- koszty przejazdu w obie strony,

tylko dając coś więcej niż to, co najpotrzebniejsze”.

Dlatego też „petits frères des Pauvres” poprzez towarzyszenie seniorom i ich umiejętne słuchanie budują przyjazne i pełne empatii relacje z podopiecznymi. We Francji stowarzyszenie towarzyszy również starszym osobom bezdomnym oraz osobom umierającym. Po 20 latach Marquiset wycofał się z kierownictwa Stowarzyszenia, by tworzyć kolejne organizacje charytatywne, które rozprzestrzeniły się na wiele krajów: Les Enfants du Tiers Monde (Dzieci Trzeciego Świata), Freres des Hommes (Bracia Ludzi) czy Frères du Ciel et de la Terre (Bracia Nieba i Ziemi). Zmarł w dniu 14 lipca 1981 r.

Stowarzyszenie „les petits frères des Pauvres” działa aktywnie w 8 krajach - w Polsce, pod nazwą „mali bracia Ubogich”, funkcjonuje w Warszawie, Pruszkowie, Poznaniu i Lublinie.

Dociera do starszych samotnych osób, przeciwdziałając ich wyobcowaniu społecznemu. Wolontariusze troszczą się o ich zdrowie i kondycję psychiczną, towarzyszą na co dzień, rozmawiają, chodzą na spacer, do teatru czy na wystawy. Organizują krótkie wycieczki za miasto, uroczystości typu urodziny czy imieniny, a także spotkania z okazji świąt, podczas których seniorzy szczególnie boleśnie odczuwają swoją samotność i często pogrążeni w smutku wspominają z żalem bliskich.

Wydłużanie się ludzkiego życia sprawia, że rośnie udział seniorów w populacji oraz coraz częściej występuje tzw. singularyzacja starości (samotne zamieszkiwanie starszych osób), do której w Polsce – w ostatnich latach – przyczynia się również wyjazd członków rodziny na tzw. emigrację zarobkową.

Wsparcie rodzinne oraz społeczne w okresie starości odgrywa kluczową rolę oraz zapobiega coraz częstszym przypadkom - wśród starszych osób - odbierania sobie życia. Problem ten jest pomijany – większość społeczeństwa milczy na ten temat, określając go jako wstydlivy lub wręcz wymyślony. Tymczasem osoby powyżej 65 roku życia stanowią ok. 25% wszystkich samobójstw na świecie. W Polsce według statystyk wskaźnik samobójstw wśród osób w wieku 65-75 wynosi około 19-20 %. Wśród głównych powodów

- częściową odpłatność za wyżywienie i zakwaterowanie,
- opłatę uzdrowską, w wysokości nie większej niż 3,33 zł dziennie.

Wysokość opłat za pobyt w uzdrowisku zależy od sezonu (więcej zapłacimy jadąc w terminie od maja do końca września; a od października do końca kwietnia opłata jest niższa) oraz od standardu zakwaterowania (np. czy pokój jest jednoosobowy, czy wieloosobowy, z pełnym węzłem sanitarnym, czy tylko umywalką). W tabeli poniżej znajdują się obowiązujące stawki za pobyt w sanatoriach (źródło: strona Ministerstwa Zdrowia www.mz.gov.pl – stan na październik 2018 r.):

Rodzaj zakwaterowania	I sezon – stawka w PLN (od 01.10 do 30.04)	II sezon – stawka w PLN (od 01.05 do 30.09)
pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	27,50	34,50
pokój jednoosobowy w studiu	22,00	31,50
pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	21,00	28,00
pokój dwuosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	16,50	23,00
pokój dwuosobowy w studiu	14,00	21,00
pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	12,00	16,50
pokój wieloosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	10,50	12,50

wymienia się m.in.: słabą kondycję psychiczną, poczucie izolacji lub osamotnienia, żalobę, utratę partnera, brak wsparcia, osłabienie kontaktów z rodziną, problem z pogodzeniem się z następstwami starości, złą sytuację materialną.

O samotności wśród seniorów polskich nie słyszy się wiele. Osoby starsze niezbyt chętnie dzielą się swoimi uczuciami i większość z nich nie lubi publicznie żalić się na własny los. Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” zleciło społecznej agencji ARC Rynek i Opinia przeprowadzenie specjalnej ankiety na ten temat. Badanie „Sytuacja społeczna osób w wieku 65+” zostało zrealizowane techniką „Computer-assisted Telephone Interviewing” (CATI), czyli na drodze wywiadu telefonicznego. Wzięło w nim udział 600 respondentów w wieku równym lub wyższym niż 65 lat. Wszyscy ankietowani zamieszkują polskie miasta.

A oto wyniki badania dotyczące samotności seniorów:

3 na 10 starszych osób odpowiedziało, że w swoim życiu doświadcza samotności i izolacji. 1 na 10 ankietowanych czuje się tak bardzo często, a nawet stale.

Seniorzy, mający rodzinę, relacje z nią oceniają zazwyczaj jako bliskie, ale aż połowa badanych chciałaby poprawić i zacieśnić te relacje, co pokazuje, jak samotnie czują się starsze osoby - nawet wśród rodziny.

3 na 10 respondentów nie posiada bliskich relacji towarzyskich w żadnym z kręgów społecznych.

Wśród najbardziej samotnych i wyłączonych z życia społecznego seniorów większość stanowią osoby owdowiałe, mieszkające samotnie i nieposiadające dzieci. Aż co trzeci senior zamieszkuje gospodarstwo jednoosobowe. Odsetek samotnie żyjących osób starszych wzrasta do 50% w przypadku osób powyżej 80 roku życia.

1 na 10 osób mieszkających samotnie nie ma nikogo, komu może zaufać, np. pozostawić klucze od mieszkania. Co najgorsze, 1 na 20 takich osób zupełnie nie ma do kogo zwrócić się po pomoc.

pokój wieloosobowy w studiu	10,00	11,50
pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	9,00	10,00

Więcej informacji na temat sanatoriów można uzyskać na stronie Ministerstwa Zdrowia www.mz.gov.pl w zakładce „uzdrowiska”.

Turnusy rehabilitacyjne

Inną, płatną formą pomocy łączącą aktywną rehabilitację z elementami wypoczynku są bardzo popularne turnusy rehabilitacyjne. Ich oferta skierowana jest do osób niepełnosprawnych (posiadających ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności bądź niezdolności do pracy), które uzyskały skierowanie od lekarza. Pobyt na turnusie wypełniony jest zajęciami, które mają poprawić naszą sprawność, pomóc w nawiązaniu i rozwijaniu nowych kontaktów oraz pogłębianiu zainteresowań.

Uwaga!

W przypadku turnusów rehabilitacyjnych możemy sami wybrać ośrodek, do którego chcemy się udać. Placówka musi jednak specjalizować się w leczeniu schorzeń, na które cierpimy. Przy wybieraniu ośrodka należy upewnić się, że jest on wpisany do rejestru ośrodków – spis ten jest dostępny na stronie

<http://ebon.mpips.gov.pl/organizatorzy/>.

Udając się na turnus, możemy sami pokryć jego pełny koszt albo skorzystać z dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).

Musimy o nie wystąpić przed turnusem.

Aby otrzymać dofinansowanie trzeba spełnić kilka warunków:

- posiadać ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności bądź niezdolności do pracy,
- zostać skierowanym na turnus

1 na 5 osób powyżej 80-tego roku życia nie ma nikogo, z kim mogłyby spędzić wolny czas (np. pójść na spacer).

Słabsze relacje międzyludzkie zawiązują starsi mężczyźni - są oni o wiele mniej otwarci niż kobiety w podobnym wieku.

A jak wygląda życie towarzyskie seniorów? Zaledwie 25% respondentów wychodzi na spotkania towarzyskie raz na pół roku lub rzadziej. Aż 30% osób w wieku 80+ w ogóle nie wychodzi na tego typu spotkania. Dlatego tak ważny, w tej grupie wiekowej, jest choćby kontakt telefoniczny z innymi osobami - dobrze, że przynajmniej 1 na 3 badanych osób powyżej 80 roku życia ma codzienny kontakt telefoniczny z osobami ze swojego otoczenia.

Rosnąca wraz z wiekiem samotność seniorów jest realnym i istotnym problemem, jednym z największych, z którymi mierzą się oni na co dzień. Rodziny wielopokoleniowe są już w naszym kraju rzadkością, więc osoby starsze - zwłaszcza po 80-tym roku życia - często pozostawione są same sobie lub opieka nad nimi ogranicza się do podstawowych czynności jak zakupy czy sprzątanie. Ich dzieciom, też często osobom w starszym wieku czasem nie starcza już ani sił ani czasu, gdyż wspomagają również swoje dzieci. Niestety nie istnieją rozwiązania systemowe, które właśnie w tej sferze społecznej znacząco poprawiłyby seniorom komfort życia.

Czy można coś zrobić, by nie czuć się osobą samotną? **Czy można samotność „oswoić”?** Tak, można - tylko że to oswojenie wymaga ogromnej dojrzałości z naszej strony i często jest ciężarem ponad siły, zwłaszcza dla osób w podeszłym wieku. Nie każdy umie zaakceptować coś, czego nie chce. **Seniorzy próbują z samotnością walczyć**, głównie poprzez zajęcia wykonywane...samotnie – np. oglądanie telewizji, czytanie czy rozwiązywanie krzyżówek. Tylko co czwarty badany starał się nawiązywać kontakty z innymi ludźmi - częściej w ten sposób z samotnością radzą sobie osoby do 79 roku życia.

Jednak poczucie samotności i izolacji jest zjawiskiem, któremu możemy przeciwdziałać. Pamiętajmy więc o naszych samotnych wiekowych

- rehabilitacyjny przez lekarza,
- nie możemy pełnić funkcji członka kadry na turnusie ani być opiekunem innego uczestnika turnusu rehabilitacyjnego,
- posiadać odpowiedni dochód nieprzekraczający:
- 50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę w rodzinie,
- 65% przeciętnego wynagrodzenia osoby samotnej.

Z dofinansowania z PFRON możemy skorzystać maksymalnie raz w roku na zasadach podanych poniżej:

- dla osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności – 30% przeciętnego wynagrodzenia tj. 1356,32 zł,
- dla osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności – 27% przeciętnego wynagrodzenia tj. 1220,69 zł,
- dla osoby z lekkim stopniem niepełnosprawności – 25% przeciętnego wynagrodzenia tj. 1130,27 zł,
- dla opiekuna osoby niepełnosprawnej – 20% przeciętnego wynagrodzenia tj. 904,22 zł,
- dla osoby niepełnosprawnej zatrudnionej w zakładzie pracy chronionej, niezależnie od stopnia niepełnosprawności – 20% przeciętnego wynagrodzenia tj. 904,22 zł.

Wysokość przeciętnego wynagrodzenia w II kwartale 2018 r. wynosiła 4 521,08 zł.

W przypadku, w którym nasza sytuacja życiowa jest szczególnie trudna, możemy uzyskać wyższe dofinansowanie z PFRON – maksymalnie do 40% przeciętnego wynagrodzenia (tj. do 1 808,43 zł).

Wniosek o przyznanie dofinansowania ze środków PFRON wraz z wymaganymi załącznikami składamy osobiście lub za pośrednictwem poczty do powiatowego centrum pomocy rodzinie w naszym miejscu zamieszkania, natomiast w Warszawie miejscem złożenia dokumentów jest: Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych przy ul. Gen. Andersa 5, 00-147 Warszawa tel. (22) 50 90 119 lub (22) 50 97 129, (22) 65 41 348.

PCPR rozpatruje wnioski w ciągu 30 dni od dnia złożenia kompletu dokumentów.

krewnych i znajomych (w tym sąsiadach), często oprócz nas niewiele osób zostało im już do

porozmawiania, a jeszcze mniej do powierzenia swoich obaw i trosk.

A jeśli mamy trochę wolnego czasu i chęć podarowania go innym, czujemy potrzebę pomocy osamotnionym starszym ludziom, pragniemy czuć się potrzebnymi to **WOLONTARIAT w Stowarzyszeniu „mali bracia Ubogich” jest właśnie dla nas.**

Hanka Misiewicz

Gdzie nas znaleźć w Warszawie i jak zapisać się na poradę:

**Biuro Porad Obywatelskich:
ul. Gałczyńskiego 3, 00-362 Warszawa Zapisy
na porady bezpośrednie
osobiście lub telefonicznie
nr tel. 22 828 12 9
w poniedziałki od godz. 10.00
we wtorki i środy od 8.00
w czwartki od 9.00**

Projekt współfinansowany ze środków:

ASOS 2014-2020

**Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020**

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej