

NUMER 4/2018

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



IV SESJA OPS



PODZIĘKOWANIE

DLA HANNY GRONKIEWICZ WALTZ



Prezydent m.st. Warszawy

RAFAŁ TRZASKOWSKI

1.10.2018 r.

IV sesja Plenarna Obywatelskiego Parlamentu Seniorów



Już po raz czwarty delegaci rekomendowani przez kilkaset organizacji senioralnych, reprezentujących 9-milionową populację osób starszych w Polsce, zbrali się w Audytorium Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, aby odbyć doroczną sesję plenarną Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

To już trzeci rok działania OPS na „emigracji”, bowiem w tej kadencji sejmu, dla reprezentacji polskich seniorów zabrakło miejsca w budynku Sejmu RP.

Mimo tych ogólnie niesprzyjających warunków w otoczeniu, Obywatelski Parlament Seniorów stara się realizować cele i wypełniać swoją misję zarówno w Warszawie jak i w siedmiu już delegaturach regionalnych.

Jeśli udało się nam zorganizować kolejną sesję plenarną ze znakomitymi gośćmi, mądrymi panelistami oraz poważną, godną oprawą logistyczną, bytową i wydawniczą, to dzięki pomocy Miasta st. Warszawy, wielu partnerów i społecznie zaangażowanych firm, które nas wspierają.



Uroczystego otwarcia dokonała **prof. Hanna Gronkiewicz-Waltz** - Prezydent m. st. Warszawy, podkreślając niezwykle szeroki zakres programów senioralnych realizowanych na rzecz osób starszych w Warszawie.

IV sesja obradowała pod hasłem **Samorząd terytorialny przyjazny seniorom**.

To hasło jest niezwykle aktualne zarówno z uwagi na przypadające w tym roku wybory samorządo-

we jak i fakt, że to na szczeblu samorządowym tworzona jest polityka senioralna i realizowane liczne zadania własne gmin na rzecz seniorów.



W sesji wzięli udział Wicemarszałkowie Sejmu Małgorzata Kidawa-Błońska i Barbara Dolniak, Prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz, Wiceprzewodniczący Komisji Polityki Senioralnej poseł Michał Szczerba, Wiceprzewodniczący Komisji ds. Unii Europejskiej poseł Rafał Trzaskowski, Rzecznik Praw Obywatelskich Adam Bodnar, Wiceprezes Najwyższej Izby Kontroli Wojciech Kutyla, Dyrektor MCPS Artur Pozorek, Dyrektor Dep. Polityki Senioralnej MRPiS Lidia Ułanowska, Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych Tomasz Pactwa, Dyrektor Biura Związku Powiatów Polskich Rudolf Borusiewicz, Przewodniczący Rady Fundacji OPS prof. Piotr Błędowski, Ordynator Oddziału Geriatrii Szpitala Wolskiego dr Mariusz Saganowski, delegacje Urzędów Marszałkowskich woj. mazowieckiego, pomorskiego, świętokrzyskiego, lubuskiego, śląskiego i innych władz samorządowych.

Samorządy wykazują coraz większe zaangażowanie w sprawy senioralne i otwartość na współpracę z OPS-em.

W siedmiu województwach, w których powstały regionalne delegatury OPS, a są to Delegatury OPS: dolnośląska, mazowiecka, lubuska, kujawsko-pomorska, pomorska, śląska, warmińsko-mazurska stały się one ośrodkami integrującymi różne środowiska senioralne działające na lokalnym rynku.

Powstają tam cenne inicjatywy społeczne, jak np. Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej woj. pomorskiego OBYWATEL – SENIOR, którą przed-

stawiła główna jej animatorka, przewodnicząca Pomorskiej Delegatury OPS Barbara Średniawa.

Delegatury aktywizują seniorów, konsolidują różne środowiska, zacieśniają współpracę z organami samorządu różnych szczebli.

Jedną ze zgłoszonych inicjatyw jest zorganizowanie w Warszawie konferencji wszystkich europejskich organizacji będących ogólnokrajowymi reprezentacjami seniorów w poszczególnych krajach.

Goście, paneliści i delegaci podkreślali potrzebę ogólnopolskiej reprezentacji senioralnej będącej stroną dialogu z rządem jak również wyrażali poparcie dla kontynuacji takiej inicjatywy.

Zebrani przyjęli Deklarację Programową OPS, określającą główne problemy seniorów zarówno adresowane do samorządu jak i do rozwiązania na szczeblu rządowym. Jest to dokument otwarty, który może i powinien być sukcesywnie uzupełniany, a jego treść powinna być włączona do planu pracy zarówno Prezydium OPS jak i delegatur regionalnych.



Zebrani otrzymali nowe projekty dokumentów konstytuujących OPS i regulujących kompetencje jego organów, będące wynikiem wielomiesięcznych konsultacji.

Nowym rozwiązaniem jest wprowadzenie do grona OPS **osób zaufania publicznego**. Są to osoby zajmujące się zawodowo lub społecznie problematyką senioralną, cieszące się autorytetem i uznaniem, które reprezentują organy samorządu i instytucje publiczne. Nadano im wysokie uprawnienia decyzyjne w organach OPS. Delegaci OPS powinni wyszukać w swoich środowiskach odpowiednie osoby i zainspirować je do objęcia takiej funkcji w OPS.

Opr. F.Kott

Pałac Ślubów w Warszawie, 23 listopada 2018 r.

Spotkanie warszawskich seniorów z Prezydentem m. st. Warszawy na kadencję 2018–2023 Rafałem Trzaskowskim

Szanowni Państwo, otwieram wspólne posiedzenie Branżowej Komisji Dialogu Społecznego ds. UTW, Branżowej Komisji ds. Osób Starszych i Komitatantów, Warszawskiej i Dzielnicowych Rad Seniorów oraz innych warszawskich organizacji senioralnych. To ogromna reprezentacja najaktywniejszych mieszkańców Warszawy skupionych w ponad 100 warszawskich organizacjach pozarządowych – powitała zebranych Krystyna Lewkowicz, przewodnicząca Komisji.

Mam zaszczyt powitać gościa honorowego, wczoraj zaprzysiężonego przez Radę Miasta Prezydenta m. st. Warszawy Pana **Rafała Trzaskowskiego**.

Wielce symboliczny wymiar ma fakt, że w pierwszym dniu urzędowania Pan Prezydent przyjął zaproszenie naszej Komisji i spotyka się ze środowiskiem seniorów.

Witam też serdecznie dobrego ducha od 12 lat towarzyszącego warszawskim seniorom **Posła Michała Szczerbę** przewodniczącego Parlamentarnego Zespołu ds. UTW jak również Dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych Tomasza Pactwę.

przypis Redakcji) jako zwycięzcę tej bitwy i to zwycięzcę w wielkim stylu.

Proszę przyjąć nasze serdeczne gratulacje, a zarazem wyrazy uznania dla faktu, że problematykę senioralną zaliczył Pan do priorytetów swojego działania. Warszawa ma już blisko pół miliona osób w wieku 60+ i liczba ta będzie wzrastać. Z każdym rokiem znaczenie seniorów w życiu miasta, ale też ich potrzeby i oczekiwania będą rosły.

Dziś, w pierwszym dniu Pańskiego urzędowania chcielibyśmy porozmawiać o tym co możemy wspólnie zrobić dla warszawskich seniorów i nakreślić zasady naszej współpracy.

Przejmuje Pan po byłej Prezydent Pani H. Gronkiewicz-Waltz szereg dobrych wzorców i praktyk polityki senioralnej, jednak również wiele problemów czeka na rozwiązanie, zarówno na szczeblu decyzji strategicznych, jakie Pan będzie podejmował, jak i decyzji na niższych szczeblach, wiceprezydentów, dyrektorów biur, pełnomocników itp. bo tam zapadają decyzje o znaczeniu technicznym, organizacyjnym – równie dla nas ważne i decydujące o sposobie realizacji zadań i funkcjonowaniu organizacji.



Szanowny Panie Prezydencie, z tego miejsca wyprawialiśmy Pana z naszym błogosławieństwem na wielką bitwę o Warszawę. Dziś witamy Pana w tym samym miejscu (reprezentacyjna sala Pałacu Ślubów na Starym Mieście w Warszawie –



Prezydent m. st. Warszawy Rafał Trzaskowski

Prezydent Rafał Trzaskowski zapewnił, że problematyka senioralna jest mu bliska zarówno jako prezydentowi jak również z uwagi na sytuację rodzinną. Z wielką troską o seniorów opracowywał swój program wyborczy, w którym zagadnienia osób starszych zaliczył do priorytetów swojej prezydentury.

Wysłuchał z uwagą opracowanego przez środowisko seniorów programu działań nawiązującego do jego programu wyborczego i w pełni akceptuje zawarte w nim postulaty i rekomendacje. Będzie wraz ze swoimi współpracownikami doprecyzowywał rozwiązania proponowane w programie.

Odpowiadał na liczne pytania zebranych, którzy mówili o potrzebach Warszawiaków w zakresie rozwoju geriatry, rozbudowania systemu opieki długoterminowej, wsparciu do opiekunów osób niepełnosprawnych, w tym urlopach wytchnieniowych, wspieraniu działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, programu rozwoju placówek – miejsc aktywności seniorów w dzielnicach na wzór Centrum Aktywności Międzypokoleniowej na ul. Nowolipie 25B, przyjaznej przestrzeni publicznej, budowie wind w budynkach wielokondygnacyjnych, funkcjonowaniu dzielnicowych struktur kreujących politykę senioralną i wiele innych.

Prezydent będzie rekomendował je do podjęcia swojemu zastępcy oraz pracownikom warszawskiego samorządu odpowiedzialnym za problematykę senioralną.

Najbliżsi współpracownicy Prezydenta

Po spotkaniu z seniorami, prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski udał się na konferencję prasową, na której zaprezentował w stołecznym ratuszu grono swoich najbliższych współpracowników. Wiceprezydentami Warszawy zostali Paweł Rabiej, Robert Soszyński oraz sprawujący te funkcje również w poprzedniej kadencji Renata Kaznowska i Michał Olszewski. Stanowisko koordynatora objęła Justyna Glusman, która będzie odpowiadać za walkę ze smogiem i zieleń miejską.



od lewej: Renata Kaznowska, Paweł Rabiej, Rafał Trzaskowski, Robert Soszyński, Michał Olszewski / PAP/Paweł Supernak/

Paweł Rabiej - jak mówił Rafał Trzaskowski - będzie odpowiadał za reprivatyzację, politykę spo-

łączną i zdrowotną. Wśród zalet Rabieja Prezydent stolicy wymienił m.in. otwartość na dialog z organizacjami pozarządowymi.

Renacie Kaznowskiej ma podlegać m.in. biuro edukacji i takie sprawy, jak sport oraz polityka lokalna. Do tej pory zajmowała się m.in. transportem miejskim, teraz Prezydent Trzaskowski oczekuje, że zajmie się wyzwaniem w obszarze edukacji.

Michał Olszewski będzie kontynuował swoje dotychczasowe zadania i zajmie się m.in. rozwojem miasta, funduszami europejskimi; podlegać ma mu także biuro gospodarki odpadami w Warszawie. Jak mówił Prezydent Trzaskowski, jedną z najtrudniejszych kwestii, z którymi zmierzy się Olszewski jest problem śmieci w mieście.



Od lewej: Michał Szerba, Tomasz Pactwa, Mariusz Budziszewski

Dla nas seniorów ważne są szczególnie osoby, którym powierzono różne funkcje związane z problematyką osób starszych: Wiceprezydent Paweł Rabiej, który odpowiedzialny będzie za kreowanie polityki społecznej, Aleksandra Śniegocka-Goździk Przewodnicząca Komisji Polityki Społecznej, której członkiem jest m.in. znany nam ze wcześniejszej współpracy Mariusz Budziszewski, Aldona Machnowska Góra - nowy koordynator Miasta ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi oraz Tomasz Pactwa, który kierować będzie jak w poprzedniej kadencji Biurem Pomocy i Projektów Społecznych.

Wyżej wymienione osoby zaprosimy na kolejne spotkanie zespołu roboczego, celem wysłuchania ich opinii o programie, przedstawienia własnych wizji w zakresie kreowania stołecznej polityki senioralnej, uzgodnienia stanowisk.

Mamy nadzieję, że w wyniku podjętych prac założenia warszawskiej polityki senioralnej osiągną taki poziom uzgodnień, że będzie można przedstawić je 17 grudnia br. na dorocznym spotkaniu świątecznym Warszawiaków, które wzbogacone o koncert Grażyny Łobaszewskiej odbędzie się w Muzeum POLIN.

Opr. Florian Kott

ODŁÓŻ SMARTFON I ŻYJ!



BĄDŹMY RAZEM BEZPIECZNI

Kampania społeczna
na rzecz poprawy bezpieczeństwa w ruchu drogowym

Organizator:



Patronat honorowy:



Partnerzy:



Patronat medialny:



Patronat kulturalny:



Od Redakcji: *Internetowy dostawca pizzy* to gra sytuacyjna mająca na celu wzmożenie ostrożności osób starszych w sytuacjach kiedy zamierzamy upuścić do domu obcych ludzi, zgłoszona jako mikro projekt w ramach Akademii Liderów 60+.

Gra sytuacyjna pt. Internetowy dostawca pizzy

Drrrrr! - dzwonek do drzwi.

Starsza pani otwiera drzwi i widzi młodego uśmiechniętego chłopca w firmowym uniformie znanej marki kulinarnej z torbą termiczną w ręku.

- Przywiozłem pizzę! – mówi chłopak.

- Ale ja nie zamawiałam pizzy! – odpowiada Pani Zofia.

- Szanowna Pani, czy nazywa się Zofia Nowak i to jest adres: Kwiatowa 275 m.185?

- Tak, ale....

- No to wszystko się zgadza. Mam dostarczyć pizzę hawajską z ananusem, szynką i podwójnym serem.

- Nie proszę pana, powtarzam, że to jakaś pomyłka. Ja nie zamawiałam pizzy.

- Chwileczkę, zadzwonię do szefa i spytam co mam robić. Dzwoni i markuje rozmowę w sprawie pomyłki w adresie zamówienia... m.in. odpowiada:

- Szeffie, nie mam co jej wieść z powrotem, pizza wystygnie, trzeba ją po prostu wyrzucić do śmieci. Więc??? Chwilę słucha...

- Pani Zofio, mam dla Pani świetną wiadomość. Szef funduje Pani świetną pizzę hawajską na koszt firmy i życzy smacznego!

- Tak? Starsza Pani jest uradowana. Uwielbia pizzę, ale nigdy nie zamawiała jej do domu bo jest dla niej za droga.

- Ale ja jestem samotna, nie zjem takiej wielkiej pizzy, może w takim razie zje Pan ze mną, zrobię herbatkę.

- No skoro poznaliśmy się w tak niecodziennych okolicznościach, a Pani jest taka miła to chętnie skorzystam z zaproszenia.

Teraz wspólnie z czytelnikami Panoramy tworzymy scenariusze dalszego ciągu.

Scenariusze nadesłane przez Panią Bożenę:

Scenariusz I:

Pani Zofia udaje się do kuchni, szuka noża do krojenia pizzy, robi herbatę, a chłopak penetruje szybko szafki, wyciąga pieniądze, dokumenty, kosztowności. Po czym dostaje „ponaglący telefon od szefa” i znika.

Alternatywny scenariusz II:

Przyjęcie przy pizzy i herbatce trwa długo, bo pani Zofia jest samotna, rzadko kto ją odwiedza, a jeszcze rzadziej wyraża zainteresowanie jej zdrowiem, życiem, radzeniem sobie z kłopotami dnia codziennego.

Chłopak umie z zainteresowaniem słuchać, umiejętnie kieruje rozmową, wyraża zainteresowanie, wypytuje o różne sprawy, o zdrowie, rodzinę, wyjazdy do sanatorium, czy jest ubezpieczona, kto dostarcza jej prąd, gaz, z jakiego banku korzysta, czy emeryturę przynosi jej listonosz, czy przelewają jej na konto, w jakim banku itp.

W każdej sprawie komentuje stosowane przez Panią Zofię rozwiązania, dzieli się cennymi informacjami, wyraża opinie o wybranym usługodawcy i doradza korzystniejsze rozwiązania.

Rozstają się w przyjaźni jak babcia z wnuczką, ale po pewnym czasie zaczynają Panią Zofię nachodzić różni akwizytorzy z nachalnymi propozycjami usług, produktów leczniczych, dochodzi też do kradzieży w mieszkaniu, które nie nosi znamion włamania itp. dziwne zdarzenia.

Scenariusz nadesłany przez Panią Ewę (kilka tygodni później).

- Witaj Mareczku, dawno u mnie nie byłeś, a ja upiekłam

twoją ulubioną szarlotkę.

- Dzień Dobry Babciu, przepraszam ale nawaliło się na mnie tyle spraw, że biegam po mieście jak oszalały.

- Co się stało i za czym ty biegasz.?

- Ten krwiopijca, właściciel domu już trzykrotnie podnosił mi czynsz za ten nędzny pokoik na poddaszu, a teraz kiedy nie przyjąłem kolejnej podwyżki wyrzucił mnie jak psa z domu. Walizkę zdeponowałem na dworcu i szukam lokum.

- Mareczku, czas z tym skończyć. Ja mam przecież trzypokojowe mieszkanie, sam widzisz, że coraz trudniej mi jest samej mieszkać, robić zakupy, sprzątać, remontować sprzęty, nie mówiąc o ostatniej dramatycznej przygodzie z zasłabnięciem, więc wprowadź się do jednego z pokoi i będziesz miał gdzie mieszkać, a ja na co dzień pomoc i opiekę.

- Babciu kochana, na prawdę mógłbym zamieszkać z Tobą w tym pięknym i doskonale położonym mieszkaniu? o niczym piękniejszym nie mógłbym nawet marzyć.

- Oczywiście, ja będę się czuła bezpieczniej, Ty będziesz miał blisko do pracy, w miarę sił coś ugotuję, upiekę i będziesz wreszcie miał dom. Kocham Cię jak wnuczka.

Jeszcze tego wieczora, Marek zamieszkał u Pani Zofii.

Jak potoczą się dalsze losy starszej pani i chłopca z domu dziecka, nie mającego rodziny?

Czekamy na dalsze scenariusze wydarzeń.

Trzy najciekawsze zostaną nagrodzone nagrodami rzeczowymi no i oczywiście publikacją w Panoramie.

Krystyna Lewkowicz

Czy to Alzheimer? – poradnik dla rodzin



Kłopoty z pamięcią mogą zdarzyć się każdemu, niezależnie od wieku. Nie raz szukamy kluczyka do samochodu, zapominamy gdzie położyliśmy listę zakupów, nie możemy sobie przypomnieć nazwiska naszego lekarza. Zdarza się, niestety coraz częściej, że w pewnym momencie dochodzą do nich problemy z orientacją przestrzenną i czasową, z komunikacją, uwagą, koncentracją. Wtedy te kłopoty z pamięcią przestają być czymś normalnym, a stają się zaburzeniem.

Jak rozpoznać ten moment? Kiedy powinniśmy zacząć się niepokoić?

Czy to początki choroby Alzheimera?

Chowanie rzeczy w dziwnych miejscach

Jeśli widzisz, że Twój bliski od czasu do czasu zastanawia się gdzie ma swoją ulubioną bluzkę i po jakimś czasie znajduje ją w praniu, albo nie może znaleźć pilota, który ukrył się za poduszką na kanapie – nie masz się czym martwić. Obserwuj go jednak uważniej, reaguj jeśli zauważysz, że ma problem ze znalezieniem w domu podstawowych przedmiotów, takich jak sztućce czy pościel, po czym okazuje się, że ukrył je w nietypowym miejscu (np. klucze

w lodówce, a teczkę z wynikami badań w koszu na pranie).

Problemy językowe

Każdy z nas czasem zapomni jakiegoś słowa, albo nie pamięta nazwiska celebryty. Problem pojawia się wtedy, kiedy któryś z rodziców czy dziadków zapomina podstawowych słów i często w rozmowie zastępuje je innymi, niepasującymi do kontekstu (np. na widelec mówi telewizor) czy zaczyna mylić lub w ogóle nie pamięta imion i nazwisk członków bliskiej rodziny.

Problem z orientacją w czasie i miejscu

Na urlopie mamy prawo nie pamiętać, który dokładnie jest dzień tygodnia. Możemy też się zgubić w nieznanym miejscu. Ale jeśli twój bliski przestaje orientować się jaki mamy miesiąc czy jaka jest obecna pora roku, przyjrzyj się temu uważnie. Niepokojącym objawem będzie też fakt gubienia się w znanych sobie okolicach, np. dezorientacja w drodze do domu z parku, do którego chodzi kilka razy w tygodniu od kilkunastu lat.

Zapominanie o ostatnich wydarzeniach

Niepokojącym objawem będzie także zadawanie kilka razy tego samego pytania, na które już padła odpowiedź, opowiadanie kilka razy w ciągu krótkiego okresu tej samej historii czy zapomnienie o zjedzonym przed chwilą śniadaniu, obejrzeniu filmu czy rozmowie z córką. Może prowadzić to do wielokrotnego powtarzania czynności - np. kilkakrotnego nakarmienia psa, pójścia dwa razy na zakupy czy też podwójnego przyjęcia leków. Nie musisz się jednak martwić jeśli twój bliski raz zapomniał wziąć leków, albo nie pamięta co dokładnie jadł na śniadanie przez ostatni tydzień – to całkowicie normalne.

Problemy z rutynowymi obowiązkami

Jeśli ostatni raz twoja mama robiła pierogi 20 lat temu to nic dziwnego, że nie pamięta ich dokładnego przepisu. Ale jeśli zauważysz, że twój bliski ma problem w codziennych domowych obowiązkach, np. zapomina podstawowego przepisu na rosół, nie wie jak zabrać się za umycie okien, zaczyna gubić się w pracy - warto się temu przyjrzeć.

Trudność z prawidłową oceną sytuacji

Każdy z nas może zimą zapomnieć rękawiczek czy zostawić gdzieś parasol. Jeśli jednak twój bliski, pomimo mrozu na zewnątrz, zapomina nie tylko czapki, ale też kurtki, a w lecie wychodzi na spacer w grubym swetrze to znak, że z pamięcią może dziać się coś niepokojącego. Chory może też chcieć założyć dres na pogrzeb, a do lekarza pójść w balowej sukni.

Problem z uwagą i koncentracją

Jeśli rozmawiasz przez telefon, gotujesz obiad i przy okazji zajmujesz się dzieckiem to nic dziwnego jeśli trudno Ci się dodatkowo skupić na serialu, który jest właśnie w telewizji. Ale jeśli twój bliski nie potrafi skupić się na jednej rzeczy, a gdy ogląda film nie pamięta co było na jego początku oraz jaka jest główna fabuła, pomyśl o specjalistycznej pomocy. Problemy z koncentracją dotyczyć mogą także czytania książek, rozwiązywania krzyżówki czy zwykłej rozmowy.

Zaburzenia nastroju

Całkowicie normalnym objawem jest to, że jednego dnia mamy lepszy nastrój, a drugiego gorszy. Normalny jest też płacz w sytuacji trudnej, a śmiech w pozytywnej. Sprawdź jednak, czy Twój bliski nie jest chwiejny emocjonalnie, np. śmieje się, a po chwili płacze bez obiektywnego powodu. Dodatkowo możesz zaobserwować także nieadekwatną reakcję emocjonalną na bieżącą sytuację. Niepokojące będzie także znaczne pogorszenie nastroju w dłuższym czasie.

Zaburzenia osobowości

Obserwuj czujniej swojego bliskiego jeśli zachowuje się w inny sposób niż zazwyczaj. Może zdarzyć się, że ze spokojnej, pogodnej, towarzyskiej osoby staje się osobą niezbyt uprzejmą, mniej uczuciową i bardzo drażliwą. Coraz trudniej nawiązuje kontakty, w towarzystwie może zachowywać się niegrzecznie. Może pojawić się także dużo złości - gdy bliski nie może czegoś znaleźć obwinia o to bliskich, może podejrzewać spisek przeciwko niemu, a wręcz oskarżać o kłamstwo czy kradzież. Wraz z upływem czasu wybuchy złości mogą być coraz większe, oprócz agresji słownej i krzyku mogą pojawić się zachowania agresywne - popychanie czy uderzenie.

Co robić jeśli wszystkie objawy wskazują na chorobę Alzheimera?

Sami nie jesteśmy niestety w stanie zdiagnozować choroby Alzheimera. Dlatego pierwszym krokiem powinno być zgłoszenie się do lekarza lub psychologa w celu wykonania badania przesiewowego, którego celem jest wstępna diagnoza. Może to być test MMSE (z ang. Mini-Mental State Examination) lub inny test psychologiczny (np. MOCA lub Rbans) sprawdzający orientację w czasie i w miejscu, zdolności wzrokowo-przestrzenne, funkcje językowe, zapamiętywanie, etc. Jeśli wynik testu wskaże na zaburzenia poznawcze ważna jest dalsza diagnoza przeprowadzona przez grupę specjalistów. Neuropsycholog oceni ogólną sprawność intelektualną i jakość procesów poznawczych. Psychiatra może pomóc w leczeniu i zająć się oceną zaburzeń zachowania. Neurolog natomiast wykluczy inne przyczyny otępienia (guzy, czynniki naczyniowe). Wskazane może być także badanie neuroobrazowego ośrodka układu nerwowego, którym zajmie się neuroradiolog.

Wyzwanie dla rodziny

W przebiegu choroby Alzheimera rozróżnia się trzy etapy. Pierwszy, w którym występuje otępienie o niewielkim nasileniu, chory wymaga okresowej opieki. W drugim etapie występują już bardzo wyraźne zaburzenia pamięci i innych procesów poznawczych, ale także znaczne zaburzenia zachowania, dlatego też konieczna jest opieka stała. Ostatni etap choroby wiąże się nie tylko z opieką, ale także z pielęgnacją, gdyż w tym stadium występują kłopoty z porozumiewaniem się z otoczeniem, zaburzenia snu, łaknienia, a także utrata zdolności ruchowych.

Sprawowanie opieki nad bliskim z chorobą Alzheimera jest bardzo trudne. Chory może nie poznawać najbliższej rodziny - małżonki, rodzeństwa czy dziecka. Mogą pojawić się także omamy oraz oskarżenia wobec opiekuna (o kradzież czy spisek). Często obecna jest także agresja słowna i fizyczna. W opiekunach mogą pojawić się wtedy negatywne emocje takie jak żal, smutek, bezsilność czy nawet złość. Są to emocje całkowicie naturalne, których nie powinno się wypierać. Warto jednak poszukać możliwości poradzenia sobie z trudnościami - poprosić o pomoc innych członków rodziny, znaleźć chwilę dla siebie czy też poszukać grupy wsparcia dla bliskich osób dotkniętych chorobą Alzheimera.

Nowe Centrum Alzheimera we Wrocławiu

Jeśli możliwości opiekuńcze rodziny nie wystarczają, warto rozważyć powierzenie opieki specjalistom. Trzy domy z Grupy ORPEA zapewniają taką pomoc – Dom opieki HONORATA w Chorzowie, OSTROWIA w Wólce Ostrożeńskiej (nieopodal Garwolina) oraz **Rezydencja na Dyrekcyjnej we Wrocławiu, gdzie powstaje właśnie Centrum Alzheimera – miejsce dedykowane osobom cierpiącym na demencję**. Stały personel pielęgniarstwo-opiekuńczy oraz ustalony harmonogram dnia zapewni podopiecznym poczucie bezpieczeństwa. Zajęcia z terapeutą zajęciowym i psychologiem pomogą natomiast podtrzymać jak najdłużej funkcje poznawcze, zapewnią aktywizację i dobrą aklimatyzację w nowym miejscu zamieszkania. Terapia będzie prowadzona na wielu płaszczyznach – zarówno w dużych grupach, które wspierają socjalizację mieszkańców; w mniejszych - ukierunkowanych na działanie oraz na zajęciach indywidualnych, skoncentrowanych na problemach konkretnej osoby. Różnorodne aktywności poprowadzone przez specjalistów – np. szeroko pojęta gimnastyka umysłu, aktywności poprawiające nastrój (muzykoterapia, ludoterapia, silvoterapia), zajęcia związane z motoryką, pobudzanie sensoryczne czy relaksacja - będą skoncentrowane na wszelkich potrzebach funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i poznawczego.

KONTAKT

Rezydencja Na Dyrekcyjnej, ul. Dyrekcyjna 5-7, tel. 71 311 11 88, email: nadyrekcyjnej@orpea.pl

Nowy Dom Opieki Grupy ORPEA POLSKA w Warszawie

Doskonała lokalizacja, przestronne pokoje w wysokim standardzie wykończenia, ogród terapeutyczny i bezpośrednie sąsiedztwo lasu – to tylko niektóre atuty Rezydencji Dąbrówka. Grupa ORPEA POLSKA (wcześniej MEDI-system) wkrótce otwóży kolejny dom opieki w Warszawie, gdzie potrzeby opiekuńcze osób starszych są bardzo duże.

Nasze atuty

- Wykwalifikowany zespół pielęgniarstwo-opiekuńczy, tworzący atmosferę domowego ciepła, szacunku i życzliwości

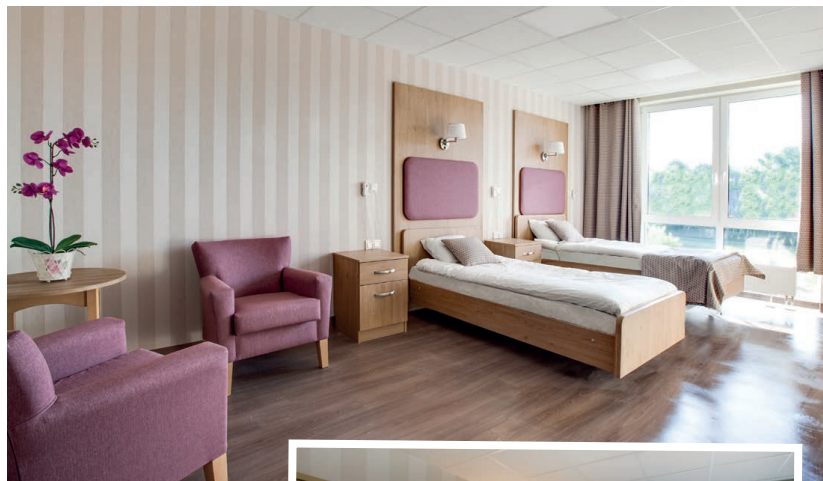


- Dbłość o podtrzymywanie więzi z najbliższymi, otwartość na odwiedziny rodziny i przyjaciół
- Całodobowa opieka i zabiegi pielęgnacyjne
- Nowoczesne zaplecze rehabilitacyjne
- Nowy budynek bez barier architektonicznych, w wysokim standardzie wykończenia, położony na terenie dużej, ogrodzonej działki z bezpośrednim wyjściem do lasu
- Własna kuchnia i posiłki uwzględniające specjalne potrzeby dietetyczne mieszkańców
- Szeroka oferta pokoi i apartamentów z łazienką i telewizorem, zaprojektowanych specjalnie dla seniorów, z dużymi przeszkleniami i ładnym widokiem
- Duży parking, dostęp do Internetu, zapewnienie usługi duszpasterskiej



- Przytulne przestrzenie wspólne (m.in. jadalnia, biblioteka, dwa ogrody)
- Najwyższy standard opieki i terapii wypracowany przez ponad 17 lat działalności w opiece długoterminowej

„Bardzo się cieszę, że wkrótce będziemy mogli objąć profesjonalną opieką 130 seniorów. Dom opieki Dąbrówka powstał w oparciu o nasze wieloletnie doświadczenie w opiece długoterminowej, a także standardy europejskie Grupy ORPEA. Pobliski las, spokojna okolica z zabudową jednorodziną tworzą dobrą przestrzeń i miłą atmosferę do życia. Bardzo mi zależy by podopieczni byli w stałym kontakcie z rodziną i przyjaciółmi. Odwiedzinom sprzyja łatwy



dojazd samochodem lub komunikacją miejską, duży parking oraz przestrzenie wspólne, gdzie można spędzać czas w towarzystwie innych pensjonariuszy i najbliższych” – mówi Jolanta Gawrysiuk, dyrektor Rezydencji Dąbrówka.

Rezydencja Dąbrówka
Ul. Czeremchowa 40F

Dojazd autobusami: 511, 723, 731, 741; przystanek Poetów (przy ul. Modlińskiej)

KONTAKT
+48 22 888 59 18
www.dabrowka.orpea.pl



Anna Wiśniewska



INTERNET TO DLA ZŁODZIEI KOPALNIA DANYCH OSOBOWYCH. NIE DAJ SIĘ OKRAŚĆ!

Tak jak nigdy nie powinieneś oddawać swojego dowodu osobistego w niepowołane ręce i pod żadnym pozorem spuszczać go z oczu, tak samo nie możesz dzielić się bez zastanowienia swoimi danymi osobowymi w Internecie, gdzie również narażone są na kradzież i następnie wykorzystanie w celach przestępczych.

Być może słyszałeś w radiu czy telewizji o oszustach, którzy podszywając się pod inną osobę i posługując się jej skradzionymi danymi osobowymi, próbowali wyłudzić z banku kredyt. Jak wynika z danych Związku Banków Polskich*, w II kwartale 2017 roku łączna kwota takich prób wyłudzeń kredytów przekroczyła 14 mln zł. Na szczęście coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z niebezpieczeństwa, jakie związane jest z utratą dokumentów tożsamości. Nie zawsze jednak pamiętamy, że również w rzeczywistości wirtualnej musimy zachować szczególną ostrożność.

Konsekwencje przejścia danych osobowych przez oszustów mogą być bowiem bardzo przykre. Wyłudzenie kredytu na skradzione dane osobowe to zaledwie wierzchołek góry lodowej i tylko jeden ze sposobów, w jaki oszuści mogą posłużyć się twoją tożsamością. Skradzione dane osobowe równie dobrze mogą zostać wykorzystane do zakupu na raty drogiego sprzętu, którego oczywiście oszust potem nie spłaci, wypożyczenia, a następnie kradzieży samochodu, czy założenia firmy w celu wykorzystania jej w działalności przestępczej. Aby uniknąć więc tych przykrych konsekwencji kradzieży danych osobowych, musisz pamiętać o zachowaniu niezbędnych środków ostrożności, kiedy korzystasz z internetu.

Nie ufaj nikomu

W internecie przede wszystkim musisz stosować zasadę ograniczonego zaufania, zwłaszcza jeśli chodzi o ochronę danych osobowych. Nigdy bowiem nie masz pewności, kto znajduje się po drugiej stronie ekranu komputera i jakie ma intencje. Nie podawaj zatem swoich danych osobowych tam, gdzie nie jest to konieczne. Nie ufaj wiadomościom, otrzymywanym np. w e-mailach, za pośrednictwem komunikatorów internetowych, czy na różnego rodzaju forach, w któ-

rych ktoś prosi cię o podanie danych osobowych, np. w celu wysłania ci super nagrody, którą rzekomo wygrałeś. Tak właśnie działają często oszuści, liczący na naszą naiwność i na to, że złapiemy się na ich haczyk.

Podstawową zasadą, jaka powinna przyświecać ci w wirtualnym świecie, jest: im mniej danych osobowych podasz, tym lepiej. Podawaj więc tylko te dane, które są rzeczywiście niezbędne do korzystania z danego serwisu i ani trochę więcej. Jeżeli jakiś sklep internetowy, oprócz twojego adresu, który musi znać, żeby wysłać ci zakupy, prosi również np. o podanie drugiego imienia, czy nazwiska panińskiego matki, absolutnie nie korzystaj z jego usług.

Korzystaj tylko z zaufanych stron internetowych

Na co dzień nie dzielimy się swoimi danymi na prawo i lewo i nie podajemy ich byle komu. Tak samo i w internecie nie należy wpisywać ich byle gdzie. Wiele stron internetowych wymaga bowiem podania danych osobowych w celu realizacji jakiejś usługi czy zamówienia. Bez tego nie zrobisz np. zakupów w sklepie internetowym, czy nie zarezerwujesz wizyty on-line u lekarza. Kluczową sprawą jest jednak, żeby do dokonywania tych wszystkich czynności korzystać tylko z zaufanych i sprawdzonych stron, które posiadają certyfikat bezpieczeństwa. Jak je rozpoznać? Po pierwsze adres takiej strony będzie zaczynał się od https, a nie http.

Po drugie przed adresem strony powinien widnieć symbol kłódki. Klikając w niego, możesz sprawdzić certyfikat bezpieczeństwa danej witryny. Jest to bardzo ważne, ponieważ w internecie jest mnóstwo fałszywych, „podstawionych” przez oszustów stron, które nieraz do złudzenia przypominają np. oficjalne strony banków. Za pomocą takich fałszywych witryn ich twórcy wyłudniają nasze dane osobowe, które sami tam wpisujemy. Stąd zanim podasz swoje dane osobowe na jakiegokolwiek stronie internetowej, dobrze jej się przyjrzyj i na wszelki wypadek sprawdź certyfikat bezpieczeństwa.

Unikaj również podawania danych na stronach, do których link otrzymałeś w e-mailu, nawet jeśli na pierwszy rzut oka przypomina on wiadomość od np. twojego banku. To też częsta metoda oszustów, któ-

rzy wysyłają wiadomość z linkiem do „postawionej” strony. Jeśli chcesz skorzystać ze strony, na której w celu realizacji jakiejś usługi, będziesz musiał podać swoje dane, wpisz jej adres samodzielnie do wyszukiwarki. Nie korzystaj z przesłanych czy znalezionych w internetowej wyszukiwarce linków, które mogą okazać się pułapką zastawioną przez oszustów.

Nie otwieraj również nigdy e-maili od nieznanych nadawców, ani nie pobieraj wysyłanych przez nich załączników, mogących zawierać wirusy, za pomocą których oszuści zaatakują twój komputer czy telefon i przejmą twoje dane.

Czytaj regulaminy

Jeżeli już zdecydujesz się na korzystanie z danego serwisu internetowego, zawsze przed podaniem w nim swoich danych osobowych, przeczytaj jego regulamin. Powinien on zawierać szczegółowe zapisy tego, kto jest administratorem twoich danych osobowych, które podasz, oraz do czego zostaną one wykorzystane. Zwróć również uwagę na zgody, jakich udzielasz – nieraz odruchowo, bez zastanowienia – w trakcie realizacji zamówienia czy korzystania z usług oferowanych przez daną stronę. Jej administrator musi bowiem poprosić cię o wyrażenie zgody na przetwarzanie twoich danych osobowych w celu realizacji danego zamówienia. Zgodę wyrażasz na ogół poprzez zaznaczenie odpowiedniego pola w formularzu, w którym podajesz swoje dane. Nie warto robić tego odruchowo, odhaczając wszystkie pola po kolei. Oprócz bowiem zgody na przetwarzanie danych w celu realizacji konkretnego zamówienia czy usługi, właściciele serwisów internetowych zamieszczają w nich również zgodę na wykorzystywanie danych osobowych w celach marketingowych, takich jak wysyłanie później e-maili z różnego rodzaju ofertami, a nawet na udostępnianie twoich danych innym podmiotom – partnerom serwisu, z którego korzystasz. Zgoda na przetwarzanie danych w celach marketingowych nie może być obligatoryjna, a jej brak nie powinien uniemożliwiać ci skorzystanie z oferty danego serwisu. Jeśli więc nie jesteś zainteresowany otrzymywaniem w przyszłości ofert reklamowych, nie musisz godzić się na takie dysponowanie twoimi danymi.

Czytając regulamin danego serwisu (przed skorzystaniem z jego usług!), zwróć również uwagę, czy nie znajdują się w nim niedozwolone klauzule związane z ochroną danych osobowych, a raczej jej brakiem. Niektóre sklepy internetowe stosują bowiem w swoich regulaminach niedozwolone zapisy, z których wynika, że nie ponoszą odpowiedzialności za

utrata danych konta użytkownika czy za ich ochronę po rozwiązaniu umowy z klientem. Z takich serwisów lepiej nie korzystać.

„Nie wpuszczaj” oszustów do swojego komputera

Ostrożność przy podawaniu swoich danych osobowych w Internecie może jednak nie wystarczyć. Oszuści mogą bowiem również wykraść dane z twojego komputera czy telefonu, jeśli za jego pośrednictwem również korzystasz z Internetu. Dlatego tak ważne jest także zadbanie o bezpieczeństwo tych urządzeń. Aby je zwiększyć, należy zainstalować na nich program antywirusowy, który pomoże wykryć niebezpieczne strony, programy czy aplikacje, również te, których celem jest „włamanie się” do twojego komputera czy telefonu i przechwycenie danych osobowych, loginów i haseł. Pamiętaj, żeby program antywirusowy aktualizować do najnowszej wersji, dzięki czemu będzie wykrywał nowe typy zagrożeń pojawiające się w sieci. Nie zapominaj również o aktualizowaniu systemu operacyjnego twojego komputera czy telefonu.

Po drugie ważne jest, aby stosować jak najwięcej zapór chroniących urządzenia przed dostępem osób do tego nieupoważnionych. Temu z kolei służy ustawianie mocnych haseł do komputera czy telefonu.

Mocnych, to znaczy możliwie najbardziej skomplikowanych, składających się z kombinacji małych i wielkich liter, cyfr oraz znaków specjalnych, takich jak \$, ^, ? czy !, i jak najtrudniejszych do „złamania”, odgadnięcia przez osoby postronne. Nigdy nie ustawiaj więc takich haseł jak 1111 czy 1234, ani będących np. twoim imieniem. Pod żadnym pozorem nie zdradzaj oczywiście swoich haseł innym osobom, ani nie zapisuj ich nigdzie. Nie zapominaj również o zmienianiu hasła co jakiś czas i niestosowaniu tego samego hasła na dwóch różnych urządzeniach, czy w kilku serwisach internetowych.

Pamiętaj także, że niejako otwartymi drzwiami, przez które oszuści mogą dostać się do twojego komputera czy telefonu, mogą stać się niezabezpieczone sieci wi-fi. Unikaj korzystania z nich, a jeżeli już to robisz, to nie przysyłaj za ich pośrednictwem formularzy z danymi osobowymi.

Internet co prawda bardzo ułatwia życie, ale nie sie za sobą również wiele niebezpieczeństw. Zanim więc podasz w wirtualnej rzeczywistości swoje dane osobowe, dwa razy się nad tym zastanów.

*<http://www.cpb.home.pl/dokumentyzastrzezone/infodok/2017/infodok.2017.wydanie.30.170918.pdf>

Wspomnienia naszych czytelników

Od Redakcji: Dziś kolejne nadesłane przez naszych Czytelników wspomnienia.

Wózek



Mój rodzinny dom był raczej biedny. Pięciosobowa rodzina i gromada zwierząt na utrzymaniu Taty, przy tym odbudowa zniszczonego wojną domu, chorowity brat itp.

Toteż dzieci na co dzień raczej się nie rozpieszczają ani prezentami, ani smakołykami, ubraniami czy zabawkami. Młodsze nosiły ubrania po starszych, tak samo „przechodnie” były zabawki, książki, łyżwy itp. Jednak do tradycji świątecznych należało, że raz w roku, na Boże Narodzenie dzieci otrzymywały porządne prezenty. Nic dziwnego, że nas wręcz skręcało aby wysledzić wcześniej i zobaczyć co rodzice tym razem przygotowali na Gwiazdkę.

Mój Tata kupił gdzieś okazjnie dla mnie piękny wózek dla lalek, t.zw. głęboki. Był duży, że mógł pomieścić prawdziwego noworodka.

Miał wysokie koła, duży wiklinowy kosz, składaną budkę od słońca, a w środku materacyk i piękną kolorową pościel. Po prostu cudo. Prezent był duży, nie było go jak schować ani nawet opakować, stał więc obok choinki i nęcił swoim widokiem. Prezentów jednak nie wolno było dzieciom oglądać ani się

nimi bawić aż do końca wigilijnej kolacji. Najpierw opłatek, życzenia, kolacja, kolędy, a dopiero na końcu prezenty. Spoglądałam co chwilę tęsknie na piękny wózek, a kolacja dłużyła się niemiłosiernie.

Kiedy w końcu wolno było dzieciom obejrzeć prezenty, doskoczyłam do wózka zobaczyłam coś niesamowitego. Wózek był zajęty. W środku leżała nasza ukochana kocica, która akurat przed świętami została mamą, z czterema dorodnymi, tłustymi kociakami. Ponoć w Wigilię zwierzęta mówią ludzkim głosem. Widok był jednak wystarczająco wymowny bez słów.

Kocica znana z inteligencji i zamiłowania do czystości i luksusowych rzeczy od razy uznała, że piękny, wiklinowy wózek to nie tekturowe pudełko ze starym kocem, więc jest to najwłaściwsze miejsce dla jej rodziny. Niepostrzeżenie dla nikogo przeniosła w czasie kolacji wszystkie kociaki, a następnie sama się rozłożyła na kolorowej pościeli wózka aby nakarmić swoje dzieci.

Tak to już zostało. W moim luksusowym wózku urzędowała kocia rodzina, którą woziłam zamiast lalek.

Moja pierwsza wielka podróż zagraniczna

Zawsze marzyłam o dalekich podróżach. Niestety przez długie lata były one dostępne jedynie dla bardzo wąskiej grupy wybrańców.

Kiedy wreszcie po raz pierwszy wszystkim dorosłym obywatelom RP wydano paszporty, pojawiły się zagraniczne biura podróży, w których egzotyczną wycieczkę można było kupić w kilka minut, a dewizy legalnie nabyć w kantorach, moją pierwszą decyzją było wyjechać na egzotyczne wakacje, które niegdyś były jedynie sennym marzeniem.

Postanowiłam wybrać z górnej półki! Grand Kanaria, w owym czasie synonim absolutnego, niedostępnego luksusu.

Wraz z przyjaciółką oddaliśmy się emocjonującym przygotowaniom.

Takie prowincjuszki z Polski na Grand Kanarii, trzeba się odpowiednio przygotować, aby nie wyglądać jak ubogi krewny z głuchej prowincji. W prospekcie zawarta była uwaga, że w restauracji obowiązują wizytowe stroje.

Więc najpierw luksusowy kostium kąpielowy, później złote kłapeczki z komisu, biała długa sukienka do restauracji, elegancka torba, kapelusz, koralki, klipsy, plażowe kosmetyki itp.

Oprócz niemałych kosztów wycieczki w 4 gwiazdowym hotelu, wydałyśmy majątek aby dobrze się czuć i efektownie wyglądać w bardzo eleganckim i elitarnym jak sądziłyśmy towarzystwie.

Początek był fascynujący.

Przylot do Las Palmas, super nowoczesne lotnisko, przejazd przez piękne miasto położone wzdłuż pięknej zatoki i rozległej plaży, pełne zabytków, przypominające secesyjną zabudowę Paryż, nowoczesny port, autostrada wysadzana palmami i kwiatami, luksusowy hotel w najelegantszym kurorcie Playa Del Ingles, obrośnięty na wysokość 3 pietra kwitnącymi pnączami, ogromny apartament z widokiem na Ocean. Ot, namiastka raj.

Obchód otoczenia, basenu, ogrodu wypadł wspaniale, ale... Wszędzie słychać niemiecki język, klientela hotelu to głównie starzy ludzie. Starsi panowie często w towarzystwie młodych „pielęgniarek”, bardzo stare Niemki, obwieszone drogą biżuterią w towarzystwie młodych dobrze zbudowanych „opiekunów”, noszących bagaże na plażę, smarujących plecy olejkami, przynoszących drinki, dotrzymujących towarzystwa na wycieczkach, spacerach, w restauracji i ogrodach itp.

A wszyscy w strojach delikatnie mówiąc niezwykle swobodnych. Starsze panie na plaży toples, w spranych, rozciągniętych desu lub wypłowiałych kostiumach, panowie z niszczonych spodniach, spranych, wypłowiałych, rozciągniętych podkoszul-

kach, wszyscy w gumowych „japonkach” lub plastikowych kłapkach itd.

Wymogami elegancji w restauracji nikt się nie przejmował, za to na stołach na specjalne zamówienia szampan i drogie wina, hałaśliwe zachowanie, głośne śpiewy do późnej nocy.

Przy basenie nawiązałyśmy kontakt z leżącą obok nas na leżaku starszą panią - Niemką.

Spalona słońcem skóra, obwisłe gołe piersi, zniszczone wiekiem ciało, zszarzałe, rozciągnięte desu odsłaniające zdecydowanie za dużo, ale za to grube złoto na rękach, diamenty na szyi oraz młody, muskularny osiłek do usług. Trochę nas ten widok zniesmaczył.

Pani przyjechała na Grand Kanarię w listopadzie i zostanie do lutego bo nie lubi zimy w kontynentalnej Europie!

Wypożyczyła luksusowy samochód, aby jej młody opiekun mógł ją obwozić po wyspie. Zaprasza nas na wycieczkę. W samochodowej lodówce drogi szampan, bo pani lubi dobre trunki.

Przyglądałyśmy się otoczeniu, w tym też krytycznie naszym luksusowym, eleganckim strojom i doszłyśmy do wniosku, że wyglądamy jak królowny, co zabiłyśmy z innej bajki.

Zdecydowanie nie pasujemy do otoczenia i zamiast wzbudzać uznanie i podziw wyglądamy jak panusie z odpustu. Poznałyśmy też dwa polskie małżeństwa, które tak ja my wyróżniały się zachowaniem, dobrymi strojami i manierami oraz miały podobne jak my doświadczenia i spostrzeżenia.

Anonimowość, swoboda i harmonia z otoczeniem to element filozofii dobrego wypoczynku, więc poszłyśmy na indyjski bazar, kupiłyśmy sobie za grosze wielkie, bawełniane chusty uniwersalnego zastosowania, gumowe klapki, bo plaża żwirowa i dopiero wtopiłyśmy się w scenerię otoczenia.

Wesołe jest życie staruszka, chciałoby się zanucić znaną piosenkę, ale dodajmy od razu: „BOGATE-GO”!!!

Kiedy myślimy o sobie, że jesteśmy seniorami?

Tożsamość wieku i jej wpływ na wybory konsumenckie

to tytuł bardzo interesującej debaty zorganizowanej w ramach IV Kongresu Gospodarki Senioralnej w dniu 27 listopada br. przez Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju oraz Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej.

Miałam zaszczyt jako prezes Ogólnopolskiego Porozumienia UTW objąć patronat nad w/w konferencją i być zaproszona do udziału w panelu dyskusyjnym.

W natłoku różnych konferencji o tematyce senioralnej, tożsamość wieku w wyborach konsumenckich to bardzo oryginalne, ciekawe i mające walory praktyczne podejście do debaty nt. rynku produktów i usług adresowanych do osób starszych i relacji pomiędzy rynkiem a konsumentami w różnym wieku.

Relacje te wyznaczane są w dużym stopniu przez stan kondycji psychofizycznej i ekonomicznej potencjalnych konsumentów.

Wiek senioralny do przedziału ponad 40 latni i w tak długim okresie czasu konsument może, a czasem musi, wielokrotnie zmieniać swoje nawyki i potrzeby konsumenckie.

Najstarszy w świecie regulator rynku to równoważenie podaży i popytu, więc wiek senioralny i jego niezwykle zróżnicowane potrzeby to ogromne wyzwanie dla producentów, usługodawców, służby zdrowia, rehabilitacji, turystyki, producentów żywności i wielu innych.

To też dziedzina, która w starzejących się społeczeństwach może okazać się dźwignią rozwoju gospodarczego.

W dywagacjach nt. relacji między konsumentem senioralnym a rynkiem posłużę się dwoma przykładami z najbliższego otoczenia, swoim i mojego długoletniego przyjaciela.

Mimo, iż zapisy w mojej metryce urodzenia nie pozostawiają żadnych złudzeń, to gdybym miała określić swoją tożsamość konsumencką przez pryzmat wieku to powiem, z wielkim zadowoleniem zresztą, **że nie czuję się i nie myślę o sobie jako o seniorze.**

Moje wybory konsumenckie i relacje z rynkiem w okresie ostatnich 20 -30, a nawet 40 lat praktycznie się nie zmieniły.

Wciąż jestem aktywnym uczestnikiem szeroko rozumianego rynku motoryzacyjnego, stałym klientem stacji paliw, nabywcą produktów budowlano-remontowych, ogrodniczych, modowych, kosmetycznych, turystycznych, sportowych itd.

Regularnie modernizuję sprzęt komputerowy, telekomunikacyjny – bo to moje narzędzia pracy. Jako miłośniczka i hodowczyni zwierząt, nakręcam koniunkturę producentom karm, leków, gadżetów pielęgnacyjnych, usług weterynaryjnych itp.

W mniejszym zakresie, na szczęście, jestem obecna na rynku farmaceutycznym, medycznym, rehabilitacyjnym, opiekuńczym itp.

Co oczywiste zmieniają się z wiekiem nawyki żywieniowe, ale to zmiany łagodne i nie powodujące rewolucji.

Tak więc, gdybym na przestrzeni tego długiego czasu była oceniana statystycznie przez ekspertów od rynku przez pryzmat popytu, jakim nakręcam koniunkturę gospodarzą, to być może nie zauważyliby oni, że w tym czasie zmienił się zasadniczo mój status zawodowy i że weszłam w wiek „senioralny”.

Teraz przykład drugi. Mój wieloletni znajomy, który przez ostatnie 40 lat korzystał z podobnych lecz znacznie szerszych segmentów rynku dóbr luksusowych niż ja, musiał nagle, wskutek doznanego udaru mózgu, zmienić diametralnie swoje preferencje nabywcze w relacjach z rynkiem.

Dotychczasowy aktywny użytkownik luksusowych samochodów i motocykli wyścigowych, drogiego sprzętu do golfa, nurkowania i wędkowania, egzotycznych wycieczek jachtem, uczestnik sportów ekstremalnych, smakosz starych win i koniaków, miłośnik sztuki nowoczesnej, kolekcjoner obrazów starych mistrzów, miłośnik wyścigów konnych **musiał wyzbyć się z dnia na dzień wszystkich dotychczasowych nawyków zakupowych i przyjemności**, a w ślad za tym zmienić zasadniczo segmenty rynku konsumenckiego, na którym dotychczas był obecny i niezwykle aktywny.

Teraz niezbędny jest mu do przemieszczania się nowoczesny wózek inwalidzki, konieczne szeroko rozumiane usługi i procedury medyczne, rehabilitacyjne; zamiast doradców finansowych i biznesowych musiał zatrudnić stałą pomoc domową, logopedę, kierowcę, kupić łóżko ortopedyczne, sprzęt i ubiory rehabilitacyjne, leki, markowe perfumy zamienić na kosmetyki dermatologiczne przeciwdziałające odleżynom, zioła, odżywki i sto innych produktów i usług, o których dotychczas nawet nie słyszał.

Niewykluczone, że będzie musiał sprzedać swój luksusowy lecz całkowicie nie przystosowany do niepełnosprawności dom i przenieść się do stacjonarnego ośrodka pobytu długoterminowego z całodobową obsługą medyczną i rehabilitacyjną.

W jednej chwili więc nie tylko zawałił się jego cały świat, ale też stał się konsumentem zupełnie nowego, nie znanego sobie dotychczas rynku senioralnego.

Rynek niewątpliwie odnotuje go jako całkiem nowego, bardzo dobrego i rozwojowego KONSUMENTA-SENIORA.

Przytoczone przykłady pokazują, jak bardzo zróżnicowany musi być rynek adresujący swoje produkty i usługi do osób w przedziale 60-100 lat.



Jaka „bryka” dla seniora? / fot. Pixabay

Jak wymagający są to konsumenci i jak wysoką jakość muszą reprezentować oferowane im dobra.

Jeśli dodam, że nie wszyscy konsumenci senioralni dysponują odpowiednimi do potrzeb dochodami, to idealnie byłoby aby oferta rynku była zróżnicowana i dostosowana do możliwości nabywczych konsumentów senioralnych, czyli przyjazna cenowo.

Seniorzy, niezależnie od posiadania rodziny i własnych zasobów, swoje oczekiwania medycznie, opiekuńcze, rehabilitacyjne kierują najczęściej pod adresem instytucji państwa i lokalnego samorządu, co stanowi obecnie bodaj największe i najtrudniejsze wyzwanie polityki społecznej.

Niezbędne stało się finansowe i logistyczne wspomaganie rynku senioralnego środkami publicznymi, poprzez finansowanie chociaż niektórych produktów i usług typowych dla osób starszych z dysfunkcjami psychicznymi i fizycznymi.

Życzę Państwu w Nowym Roku, aby nasze wybory konsumenckie inspirowane były wyłącznie chęciami a nie przymusem chwili, a nasze dochody wspierały te segmenty rynku, które czynią nasze życie spełnionym, wygodnym, bezpiecznym i przyjemnym.

Z serdecznościami
Krystyna Lewkowicz
Prezes Fundacji OP UTW

Przesłanie na Nowy Rok 2019



STAROŚĆ ma niemal wyłącznie złe konotacje. Niektórzy mówią, że **STAROŚĆ** się Panu Bogu nie udało.

Z tymi stereotypami staramy się walczyć poczynając od tego, że w retoryce Uniwersytetów Trzeciego Wieku unikamy słowa „starość”, jest ono wręcz zakazane. Mówimy: osoby 60+, „dojrzały”, „seniorzy”, „późna dorosłość”, III lub IV wiek.

W czasie II Kongresu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, jaki odbył się w 2015 r. w Operze Narodowej w Warszawie wielka polska artystka, pierwsza dama polskiej piosenki Irena Santor zaśpiewała znakomitą balladę **Starość to nie jest wiek** ze słowami Wojciecha Młynarskiego i muzyką Seweryna Krajewskiego przekonując nas, że jakość starości zależy w dużej mierze od nas samych.

**Starość to nie jest wiek, to punkt widzenia...
Starość to nie jest wiek, to zimna myśl, że
wiesz wszystko...**

Starość to nie jest wiek, to długie dni bez radości....

Kończy się sentencja:

**Bo ja wśród barwnych różności,
W życiu jak w sklepie za szybą,
Umiem nie wybrać starości,
A przecież starość to wybór.**

Wciąż młoda, pełna energii i osobistego uroku Irena Santor **umiała nie wybrać starości**, co potwierdza zresztą uroda, elegancja i fenomenalna dyspozycja psychofizyczna i wokalna 80-letniej Artystki.

Dedykuję Państwu tę mądrą słowa przedwcześnie zmarłego Wojciecha Młynarskiego, abyście w Nowym Roku 2019 dokonywali wyłącznie mądrych wyborów życiowych, **ale w szczególności nie wybierali Starości.**

Z serdecznościami i życzeniami
zdrowia i radości w Nowym Roku
Krystyna Lewkowicz

STAROŚĆ

Czy ktoś potrafi zatrzymać czas?,
Wstrzymać szum morza, dosięgnąć gwiazd?.
Chwile mijają jak oka mgnienie,
Zostaje w sercu tylko wspomnienie.

Dobiega końca najdłuższy bal,
Dni co minęły tak bardzo żal.
Z rozpaczą w duszy, jednak z godnością,
Czas się przywitać z „Panią Starością”.

Przyszła jak intruz, bez zaproszenia
I moje życie w koszmar zamienia.
Śmieje się do mnie głośno i szczerze,
Lecz ja w jej szczerość wcale nie wierze.

Bardzo uparcie dąży do skutku,
Wszystko zabiera mi pomalutku,
Słuch, siłę, pamięć, zdrowie i wzrok,
Robiąc codziennie kolejny krok.

Na twarz w prezencie zmarszczki przynosi,
O nic nie pyta, o nic nie prosi.
Nie zapytała się nawet słowem
Czy może szronem pokryć mi głowę.

Niby na chwilę tylko przybyła,
Lecz już po chwili się rozgościła.
Krewnych, przyjaciół też mi zabrała,
Nawet przepraszam nie powiedziała.

Z jej bezczelnością nie damę rady,
Na nic pieniądze, na nic układy.
Nie chce łapówki, nie słucho prośby
I śmiechem parska na moje groźby.

Zimna, okrutna i bez litości,
Zabiera wszystkie moje radości,
Tylko wspomnienia, smutek i żal
Pozwala zabrać mi w gwieźdną dal.

Lecz póki serce w mej piersi bije,
Dziękuję Panu za to, że żyje.
Bez żalu w sercu i bez zazdrości,
Że przeminęły lata młodości.

Rozdawaj uśmiech każdego dnia,
Ciesząc się życiem dopóki trwa.
To co przez starość jest nam zabrane,
Być może w niebie będzie oddane.

Helena Wyrzykowska

*Druga Edycja Konkursu
fotograficzno-faktograficznego*

W różańcu róża ukryta rozkwita



www.przydroznejkapliczki.pl

Pierwszy dzień urzędowania Prezydenta Rafała Trzaskowskiego

