

Senior

w Opolu



wydarzenia

kultura

sport

zdrowie

nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Informator dla opolskich seniorów

wiosna 2017

Dodatek przygotowany
we współpracy z Urzędem Miasta Opola

Idzie babcia do domu opieki

● Doświadczeniami pracownika socjalnego dzieli się Justyna Wójcik, kierownik ds. pomocy instytucjonalnej MOPR

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu, pokój nr 14. Dział Pomocy Środowiskowej - Zespół ds. Pomocy Instytucjonalnej. 18 grudnia, kilka minut po 9.00. Odbieram telefon i słyszę: - Chciałabym umieścić matkę w domu starców, ale musi być przed świętami, mieszkam w Niemczech, przyjechałam tylko na tydzień. Od kiedy mama może iść do takiego domu?

Informuję panią, że podstawą do wszczęcia postępowania w sprawie umieszczenia w domu pomocy społecznej jest złożenie przez osobę zainteresowaną wniosku z jej własnoręcznym podpisem. Ponadto trzeba przedłożyć stosowne dokumenty, które należy dołączyć do wywiadu, zgodnie z przepisami ustawy o pomocy społecznej. W odpowiedzi słyszę, jakim to jestem bezdusznym urzędnikiem, a chodzi przecież o człowieka. Po dłuższej rozmowie udaje mi się panią uspokoić, tłumacząc, że chętnie pomogę w skompletowaniu niezbędnej dokumentacji.

20 grudnia, godz. 7.30. Przekraczam próg szpitala, idę na oddział, gdzie powinna przebywać przyszła pensjonariuszka DPS-u. Szukam sali... Zatrzymuje mnie jakaś kobieta, przedstawia się jako córka starszej pani, która musi być natychmiast umieszczona w odpowiedniej placówce. Siadamy. Opowiada o mamie, o tym, jak



FOT. 123RF

bardzo ją kocha, że obiecała jej nigdy nigdzie nie oddać. Prosi, bym powiedziała mamie, że jedzie do sanatorium.

Wchodzę do sali chorych. Na łóżku siedzi starsza pani, smutna, wpatrzona w podłogę. Przedstawiam się, córka siada obok i łapie matkę za rękę. Pytam, jak się nazywa, jak się dzisiaj czuje, jak radzi sobie z czynnościami dnia codziennego. Pytam, czy chciałaby pójść do takiego domu, gdzie miałyby zapewnioną całodobową opiekę, gdzie nie byłaby sama. Pani patrzy na córkę, która kiwa głową - Tak, mogę iść. Jeśli córka tak chce.

- Mamó będziemy cię odwiedzać, na święta przyjedziesz do nas, a jak ci się tam nie spodoba, zawsze będziesz mogła wrócić do domu. W końcu pani ze łzami w oczach zgadza się, chce podpisać dokumenty. Wyciągam więc plik papierów. Dziękuję za poświęcony czas i wychodzę. Córka za mną. Podaje mi nazwę miejscowości, gdzie już była oglądać DPS, informuje, że jest tam miejsce dla mamy. Siadamy jeszcze na chwilę na korytarzu, tłumaczę pani obowiązek alimentacji wobec matki i partycypowanie w kosztach pobytu w DPS-ie. Kiedy wyliczam kwotę

dopłaty, pani informuje mnie, że nie ma problemu, ma już kupca na mieszkanie mamy, więc będzie miała z czego płacić.

Ponieważ w pierwszej kolejności powinienam kierować seniora do domu pomocy społecznej w naszym mieście, dzwonię tam. Pytam, czy mają wolne miejsca i jaki jest termin oczekiwania. 20 osób w kolejce, czas oczekiwania powyżej 3 miesięcy.

Dokumenty w porządku, wywiad przeprowadzony, wypisany, komisja zgodziła się na skierowanie pani do wybranego przez córkę domu. Faksuję więc zaświadczenie lekarskie oraz decyzję, a oryginały wraz z kopią wywiadu wysyłam pocztą. Dzwonię do córki, informuję, że wszystko gotowe. Pani jest bardzo miła, sto razy powtarza, jak bardzo jest wdzięczna. Chowam wywiad do segregatora nie do końca przekonana, że dobrze załatwiłam sprawę.

23 grudnia o 14.00 zadzwonił telefon... To była siostra starszej pani, która już przebywała we wskazanym przez córkę DPS-ie. - Jak pani mogła zrobić to mojej siostrze, co za bezdusność, czy nie można było jej zawieźć po świętach.... Usłyszałam, też to i owo o córce starszej pani. Ledwo przebijając się przez wyzwiska w słuchawce, pytam, jak często bywała u siostry i czy byłaby w stanie zapewnić jej odpowiednią opiekę? Odpowiedź: Nie mam prawa obarczać jej takimi obowiązkami.

Czytaj dalej ● Str. 3

Do zobaczenia 12 kwietnia



ARKADIUSZ WIŚNIEWSKI
PREZYDENT OPOLA

● Szanowni Seniorzy! Jestem pod wielkim wrażeniem Państwa codziennej aktywności i cieszy mnie stale rosnące zainteresowanie zajęciami mającymi na celu utrzymanie formy fizycznej. Duże grono osób korzysta z zajęć poszerzających wiedzę oraz doskonalących już zdobyte umiejętności. Oferta kierowana do Seniorów jest stale poszerzana i udoskonalana. Oczywiście zapraszam wszystkich do Centrum Informacyjno-Edukacyjnego „Senior w Opolu”, gdzie otrzymają Państwo wszelkie niezbędne informacje. Jednocześnie korzystając z okazji, w związku ze zbliżającymi się Świątami Wielkanocnymi, serdecznie Was zapraszam do „wspólnego stołu” oraz na kiermasz wielkanocny. Tradycyjnie spotykamy się na Rynku, tym razem 12 kwietnia o godz. 11.00. Niewątpliwie kolejną możliwością do wspólnych spotkań i świętowania będą Dni Seniora. W tym roku zaplanowaliśmy je od 16 do 19 maja, czyli cztery dni, które w Opolu będą podporządkowane i dedykowane Seniorom. Do zobaczenia!

Jesteśmy tu dla Was, więc zapraszamy do nas



MAŁGORZATA JAROSZ-BASZTABIN
CENTRUM „SENIOR W OPOLU”

● Wraz z nowym rokiem Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior w Opolu” z radością wkroczyło do nowej siedziby. Tym seniorom, którzy jeszcze do nas nie dotarli, podajemy nowy adres: ul. Nysy Łużyckiej 7A (wjazd od ulicy Budowlanych, budynek przed Strażą Pożarną, patrząc od strony ronda). Dzięki nowej siedzibie przed Centrum otworzyły się nowe możliwości. Już prowadzimy kursy języka angielskiego i komputerowy. Korzysta z nich ponad 100 seniorów. Spotykamy się też na kursie „tańców integracyjnych” i innych imprezach. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszy się również program „Zdrowy kręgosłup”. Są to zajęcia z gimnastyki o charakterze profilaktycznym. Program skierowany jest do osób w wieku 60+, realizowany we współpracy z Wydziałem

Sportu Urzędu Miasta Opola oraz Politechniką Opolską. Wraz z nadejściem wiosny zapraszamy do uczestnictwa w kolejnych zajęciach aktywności ruchowej - nordic walking, czyli chodzenie z kijkami. Zapisy już trwają. Planowane są także zajęcia karate-senior. Bardzo ważną inicjatywą jest „Opolski telefon życzliwości dla seniorów”. Program powstał przy współpracy Urzędu Miasta, Banku Usług Wolontarystycznych 60+ oraz Parafialnego Klubu Seniora przy parafii Przemienienia Pańskiego w Opolu. Po drugiej stronie telefonicznego kabla czeka grupa wolontariuszy w różnym wieku i o różnych specjalnościach. Telefon życzliwości ma być antidotum na samotność osób w wieku 60+, pomagać w rozwiązywaniu różnych problemów. Tel. nr 77 4412370 czynny jest we wtorki i czwartki, w godz. 17.00-19.00. A teraz największy sukces: w ciągu dwóch miesięcy wydaliśmy ponad 2000 Opolskich Kart Seniora. Mamy nadzieję, że będziecie Państwo zadowoleni z propozycji jakie oferują nasi partnerzy.

Oddaj głos na projekt KULTURKA

Każdorazowo robiąc zakupy w sklepie Tesco, pobierz żeton i wrzuć do skrzyneczki z napisem „Kulturka”. Zebrane w ten sposób pieniądze pozwolą seniorom zorganizować dzieciom i młodzieży atrakcyjne wakacje w Opolu

Na emeryturze się nie nudzą, bo mają swoje pasje

ANNA CZARNECKA

- pasjonujesz się fotografią

Na razie w swoim dorobku ma dwie indywidualne wystawy: „Kwieciste akty” (inne spojrzenie na kwiaty) i „Kwitnące wiśnie” (ludzie na japońskich ulicach). Jej prace wystawione były cztery razy na wystawach zbiorowych, w tym ostatnie - „Alegorie” - na wystawie pod tytułem „#zanikanie”, której wernisaż odbył się w październiku w Filharmonii Opolskiej im. Józefa Elsnera. W wystawie, która była częścią VI Opolskiego Festiwalu Fotografii, brało udział 10 osób - członków Opolskiego Towarzystwa Fotograficznego.

Anna Czarna jest członkiem Klubu Osiedlowego Zaodrze OSM „Przyszłość” w Opolu - sekcja pod nazwą „Emerycy z Przyszłością”. Dla tej sekcji prowadzi od 2013 roku kronikę, do której sama robi zdjęcia (do wglądu dla każdego). Jest członkiem Opolskiego Towarzystwa Fotograficznego, w któ-



FOT. ARCH. PRYWATNE

rym doskonalili swój fotograficzny warsztat. Przy wsparciu Towarzystwa wystawia także swoje prace (indywidualnie i na wystawach zbiorowych). Jako wolontariuszka obsługuje fotograficznie wiele imprez z udziałem seniorów, zespołów muzycznych, festynów osiedlowych. Jak mówi: nie ma czasu na nudę.

Od stycznia 2017 roku jest członkiem Rady Seniorów Miasta Opola. ●

JERZY KAMIŃSKI

- artysta malarz

Jest rodowitym opolaninem (rocznik 1946). Od szkoły podstawowej lubił rysować. Podczas nauki w Technikum Geodezyjnym uczestniczył w zajęciach ogniska plastycznego. Kształcił się pod kierunkiem Mariana Szczerby (absolwent ASP w Krakowie). Swoich sił próbował w malarstwie olejnym, grafice, akwareli, kredkach pastelowych. W roku 2003 założył sekcję plastyczną „Akwarele” przy Stowarzyszeniu Uniwersytetu III Wieku. W VII Wojewódzkim Konkursie Twórczości Artystycznej otrzymał Główną Nagrodę Malarstwa. Najczęstszym tematem obrazów Jerzego Kamińskiego są krajobrazy, kwiaty i martwa natura (akwarele, olej, kredka pastelowa). Jak przystało na prawdziwego artystę bierze również regularnie udział w wielu wystawach zbiorowych, miał też 9 wystaw indywidualnych, m.in. Ga-



FOT. KSW

leria MBP Zamostek, Filharmonia Opolska, Galeria na Cyplu (2008).

Od ponad 30 lat mieszka na opolskim osiedlu AK, gdzie ma pracownię. W drugiej pracowni w Bibliotece Pedagogicznej (dzięki gościnności dyrekcji) prowadzi (w poniedziałki) zajęcia plastyczne dla emerytów. Jego prace można oglądać również w Centrum Informacyjno - Edukacyjnym „Senior w Opolu” przy ul. Nysy Łużyckiej 7a. ●

Dom opieki powinien dawać szansę na godne życie aż do jego kresu

● Pobyt tam ma być jak najlepszym wykorzystaniem czasu, który pozostał. Łatwiej się w nowym miejscu zaadaptować, jeżeli decyzja została podjęta samodzielnie i świadomie. Niestety, rzadko tak się dzieje.

Najczęściej decyzje o zamieszkaniu w domu pomocy społecznej nie są podejmowane dobrowolnie, a presja rodziny przybiera różne formy, jedną z nich jest manipulacja. Najbliżsi wywierają nacisk na babcię czy dziadka, matkę czy ojca. Stary człowiek, by uchronić własne poczucie wartości jest w stanie uwierzyć, że decyzja przez niego podjęta nie została wymuszona. Usprawiedliwia w ten sposób swoją rodzinę przed sobą, pracownikami socjalnymi, personelem domu i współmieszkańcami.

Trzeba wyjść do ludzi

Stary człowiek wchodzi do domu pomocy z całym bagażem swojego bardziej lub mniej udanego życia. Wchodzi do obcego środowiska. Są to przede wszystkim współmieszkańcy w pokoju. Właśnie - w pokoju, nie w mieszkaniu, co z psychologicznego punktu widzenia ma ogromny wpływ na proces adaptacji. Nie trzeba wykonywać wielu, coraz bardziej z wiekiem czasochłonnych czynności: zakupów, sprzątania, przygo-

towywania posiłków. Z jednej strony wygoda dla zmęczonego ciała, z drugiej jednak daje o sobie znać poczucie bezużyteczności. Zapewniony komfort życia w DPS-ie nie zawsze spotyka się z akceptacją starego człowieka. Jest wbrew dotychczasowemu rytmowi dnia. Trudności sprawia także konieczność dostosowania się do reguł życia społeczności, np. pór posiłków, czy brak wpływu na menu. Zwykle ma się też współlokatora, jednak cudza, obca starość, włączając na tę własną, staje się nieraz prawdziwym utrapieniem. A przecież trzeba się jeszcze odnaleźć w relacjach z ludźmi, od których nagle zaczęło się zależeć.

Odwiedziny rodziny, nawet co tydzień nie wystarczą, by nie czuć się samotnym i odrzuconym. Dom pomocy społecznej, nawet o najwyższym standardzie, nie jest w stanie uciszyć bólu, spowodowanego odrzuceniem przez rodzinę i najbliższych. Trzeba przestać się nad sobą użalać i wyjść do ludzi, skoro TO miejsce ma być ostatnim miejscem przed śmiercią. Dlatego większość psychologów w domach opieki nie martwi się za bardzo, kiedy pensjonariusz zaczyna ważyć kotlety

przed obiadem, a potem pisze do kolejnych instytucji, gdy kotlet okaże się za lekki. Ważenie kotletów to zdrowy i psychologicznie pożądany objaw buntu. Znak, że człowiek wszedł na kolejny etap radzenia sobie ze stratą.

Miłość w domu opieki

Miłość w domu opieki ma zalety nie do przecenienia. Pozwala planować, a to przedłuża życie. Bywa, że trafnie ułożone uczucie diametralnie odmienia sytuację osobistą i ekonomiczną człowieka. A jeśli nie miłość, to choć wszechobecna, ludyczna erotyka, też dobra, bo podnosi stężenie hormonów we krwi. Element „rozhamowania” rozwiązuje języki, więc pogadanki i zajęcia terapeutyczne zwykle kończą się nawiązaniem bliższych znajomości, związkami czy też seksem. Często myślimy, że skoro babcia czy dziadek ma już nowe życie, to po co przyjeżdżać. A jednak, chemia mózgu w tej kwestii jest bezwzględna: patrzenie na dzieci, wnuki, zwłaszcza te małe, wyzwala oksycytocyny i jeszcze przez wiele tygodni działa antylękowo i antydepresyjnie. Nie można jednak „opiekować się zbyt mocno”, żeby nie uzależnić osoby starszej od siebie, bo kiedy nauczy się żyć samotnie, ale wśród innych mieszkańców i z nimi, może znów być szczęśliwa, nawiązać nowe przyjaźnie i stać się otwarta na nowe doświadczenia. Jednak najniżej w hierarchii domu pomocy społecznej są ci, których nikt

nie odwiedza. Zwłaszcza, jeśli nie weszli w żadne przyjaźnie. Niestety często jest tak, że dzieci mają dziesiątki powodów, żeby nie przyjeżdżać. Odwożąc mamę czy ojca do domu pomocy czasem potrzebują kilku tygodni lub miesięcy, by uporać się z własną depresją, uczuciem pustego już pokoju i opanować złość na rodzica, że tak się zestarzał. Wrażliwi być może zderzyli się z własną nadciągającą starością, i dociera do nich, że starość należy szanować, bo w końcu to nasza przyszłość. Dlatego warto uświadamić sobie i młodemu pokoleniu, jak istotną rolę osoba starsza pełni w rodzinie. To dziadkowie są skarbnicą wiedzy, tradycji, pamięci o historii. Musimy jednak pamiętać, że potrzebują oni więcej czasu, zrozumienia i motywowania do działania.

Śmierć nie jest tematem tabu

W DPS-ie obcuje się z nią na co dzień. Jedni myślą, że skoro dzieci już nie przyjeżdżają, to szybko umrą. Potem personel skarży się, że ten czy tamten do szału ich doprowadza, bo wciąż robi zamieszanie wokół siebie, z wołaniem księdza włącznie, umierając co sobotę. Prawdziwej śmierci się nie celebrować. Raczej się ją znosi. Śmierć oznacza też, że zwolni się miejsce w domu pomocy społecznej. Będzie zmiana, a w tym wieku i w tym miejscu nie lubi się już zmian.

Starzy ludzie to nie meble, które można odstawić na strych. Postawmy się w ich sytuacji i pomyślmy, co zrobimy z nami nasze dzieci.

Kampania informacyjna Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

„Bezpieczny i aktywny senior” to hasło kampanii informacyjnej, którą prowadzi Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Jej głównym celem jest podwyższenie świadomości polskiego społeczeństwa na temat kwestii związanych z bezpieczeństwem oraz aktywnością osób starszych.

W ramach tej kampanii ministerstwo informuje między innymi, gdzie osoby starsze mogą szukać wsparcia; jak trafić do domu pomocy społecznej; jak wybrać bezpieczną placówkę całodobowej opieki.

Na ministerialnej stronie zainteresowani znajdą także



BEZPIECZNY I AKTYWNY
SENIOR

rejestr takich placówek całodobowej opieki.

Warto też obejrzeć zamieszczony w internecie film edukacyjno-prewencyjny „Nie daj się nabrać”, który porusza problem oszustw na szkodę osób starszych, metodami popularnie zwanymi „na wnuczka” czy „na policjanta”. Scenariusz filmu oparty został na stenogramach z podsłuchów rozmów telefonicznych, prowadzonych przez oszustów z ich ofiarami.

Wszystkie szczegóły akcji do wglądu na stronie internetowej www.mpips.gov.pl

Powiatowa Społeczna Rada ds. Osób Niepełnosprawnych przy Prezydencie Opola

Podstawa prawna działalności:

- Art. 44b ust. 1 oraz art. 44c ust. 2 i 3 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2011 r. Nr 127, poz. 721 z późn. zm.)
- Zarządzenie Nr OR-I.0050.144.2015 Prezydenta Miasta Opola z dnia 12 marca 2015 r. w sprawie powołania Powiatowej Społecznej Rady do Spraw Osób Niepełnosprawnych w mieście Opolu,
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 marca 2003 r. w sprawie organizacji oraz trybu działania wojewódzkich i powiatowych społecznych rad do spraw osób niepełnosprawnych.

Zadania Rady:

- Inspirowanie przedsięwzięć zmierzających do integracji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych
- Realizacja praw osób niepełnosprawnych
- Opiniowanie i ocena projektów powiatowych programów działań na rzecz osób niepełnosprawnych
- Opiniowanie projektów uchwał i projektów programów przyjmowanych przez radę powiatu pod kątem ich skutków dla osób niepełnosprawnych.

Skład Rady:

W skład Rady wchodzi przedstawiciele organizacji pozarządowych, działających na rzecz osób niepełnosprawnych

w Opolu oraz przedstawiciele jednostek samorządu terytorialnego. Zarządzeniem NR OR.-I.0050.144.2015 Prezydenta Miasta Opola z dnia 12 marca 2015 r. w sprawie powołania Powiatowej Społecznej Rady do Spraw Osób Niepełnosprawnych w mieście Opolu, powołano Powiatową Społeczną Radę do Spraw Osób Niepełnosprawnych w składzie:

- Małgorzata Kozak, przedstawiciel prezydenta Opola
- Janina Miszkiewicz, przedstawiciel Polskiego Związku Niewidomych Koło Opole Miasto
- Alicja Krukowska, przedstawiciel Polskiego Związku Głuchych Oddział Opolski

- Władysław Sztefic, przedstawiciel Wojewódzkiego Towarzystwa Walki z Kalectwem w Opolu
- Jolanta Sztorc, przedstawiciel Fundacji Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym w Opolu.

Dane kontaktowe:

Osoba odpowiedzialna za obsługę techniczno-merytoryczną ww. Rady: Mateusz Szpryngiel podinspektor Wydział Polityki Społecznej tel: 77-44-35-751 fax: 77-44-28-516 e-mail: psrdson@interia.pl mateusz.szpryngiel@um.opole.pl

„Orkiestra uśmiechu” zaprasza...

- ... do skorzystania z jej usług. Zajęcia prowadzą dyplomowane instruktorki gimnastyki śmiechu.

Dlaczego warto się śmiać? Bo... „kto się śmieje, ten dłużej żyje”. To nie żart.

Śmiech bardzo korzystnie działa na nasz organizm, co zostało potwierdzone naukowo. Śmiejąc się redukujemy w sobie hormon stresu, którego nadmiar odpowiada za większość ciężkich chorób; wyzwalamy hormony szczęścia zwane endorfinami, to one dają nam poczucie zadowolenia.

Czy można sobie wyobrazić przyjemniejszy, prostszy i tańszy sposób na odstresowanie? Produkcję w sobie parasol ochronny. Podczas śmiechu, w naszym organizmie „szaleją” immunoglobuliny - sympatyczne komórki układu odpornościowego - pomagające bronić nas przed wirusami i bakteriami, komórkami nowotworowymi.



► Codzienny śmiech jest dla naszych naczyń krwionośnych tak samo pożądany jak aktywność fizyczna.

Każdy powie: śmiech to zdrowie

Śmiech robi nam „porządek” w układzie oddechowym. Podczas oddychania - gdy się śmiejemy - nadchodzi „dostawa” dużej ilości tlenu. Płuca nam się poszerzają. Następuje również „odkurzanie” - czyli „stare powietrze” wymieniamy na „nowe”. Wzmacniamy nasze serce, stabilizujemy krążenie

i poprawiamy ukrwienie... Naukowcy zalecają - poza tradycyjną aktywnością sportową - CODZIENNY 15- MINUTOWY ŚMIECH!!!

Codzienny śmiech jest dla naszych naczyń krwionośnych tak samo zdrowy jak sport. Ćwiczymy mięśnie (podczas śmiechu pracuje 240 mięśni ciała). Ponadto śmiech spontaniczny jest

tak samo ważny dla organizmu jak śmiech wywołany mechanicznie, ponieważ mózg nie odróżnia obu rodzajów śmiechów. Można nauczyć się pobudzania do śmiechu bez konieczności rozśmieszania się.

Seniorzy, skorzystajcie z oferty „Orkiestry śmiechu”. W karcie usług są zajęcia z gimnastyki śmiechu, prowadzo-

ne przez dyplomowane instruktorki. A ponadto : warsztaty robienia biżuterii, ozdób okolicznościowych ze styropianu, warsztaty choreoterapii, organizacja kreatywnych urodzin dla dzieci i dorosłych.

Uwaga! Dla seniorów 25 proc. rabatu. Zapraszają Kornelia Martyniak i Lucyna Białek.

Gdy potrzebujesz pomocy, wystarczy wcisnąć przycisk „SOS”

● Teleopieka i „koperta życia” to poprawa bezpieczeństwa osób chorych, starych, niepełnosprawnych.

Mówiąc obrazowo usługi teleopiekuńcze są rodzajem monitoringu stanu zdrowia osób chorych, starszych i niepełnosprawnych, mieszkających samotnie. Technologia ta pozwala funkcjonować tej grupie osób we własnym środowisku, nadal cieszyć się samodzielnym życiem, przy jednoczesnym poczuciu ochrony w sytuacjach niebezpiecznych dla zdrowia i życia.

Właśnie dzięki zaangażowaniu najnowszych technologii powstał system dający osobom samotnym poczucie bezpieczeństwa, a służbom opiekuńczym nowy instrument pracy. Pozwala on połączyć się z centrum teleopieki i wezwać pomoc.

Co to jest system teleopieki

Na system składa się urządzenie do komunikacji (najczęściej jest to telefon, brelok lub bransoletka), uloko-

wane w miejscu przebywania podopiecznego oraz centrum monitoringu, gdzie dyżurujący pracownik synchronizuje, koordynuje i klasyfikuje potrzeby alarmującego, a następnie przekazuje te informacje wraz z miejscem pobytu osoby alarmującej do odpowiednich służb.

W każdym urządzeniu komunikacyjnych wbudowano specjalny przycisk „SOS”, po naciśnięciu którego automatycznie uruchamiane jest połączenie z centrum monitoringu (dla uproszczenia w trybie głośnomówiącym). Dodatkowym atutem teleopieki jest fakt, że osoby nie w pełni zdrowe i sprawne mogą funkcjonować także poza domem, dzięki temu, że jest możliwość stałego monitorowania ich położenia (GPS).

Tak więc teleopieka to sieć komunikacyjna w odpowiedni sposób sprofilowana pod kątem potrzeb opiekuńczych. Warto też wspomnieć, że za sprawą niezwykle szybko rozwijającej się technologii i powstawaniu

inteligentnych urządzeń, systemów i rozwiązań, dziś możliwe jest powiązanie przycisku „SOS” z innymi urządzeniami, czułymi na różnego rodzaju zagrożenia, a zlokalizowanymi w domu podopiecznego. Czujnik dymu i gazu, czujnik temperatury, czujnik zalania, czujnik upadku, automatyczne dawkowanie leków, zdalne otwieranie drzwi, zapalania światła - wszystkie one mają to samo zadanie, co przycisk „SOS”: wezwać pomoc, ułatwić życie, a gdy zachodzi taka niebezpieczna sytuacja - to życie ratować.

Jak to działa w Opolu

Od kilku lat teleopieka funkcjonuje również w Opolu. Dzięki dofinansowaniu z budżetu miasta abonament za te usługi to jedynie około 8 zł. Trzeba jednak do tego doliczyć koszty urządzenia, którego cena - w zależności od typu - waha się od 129 do 299 zł. Można je kupić, ale również wypożyczyć - za około 20 zł miesięcz-

nie. Zaznaczyć jednak należy, że usługa ta - właśnie ze względu na swój koszt - nadal może być niedostępna dla osób potrzebujących takiego wsparcia.

Koperta życia

Rozwiązaniem dla nich może być plastikowa „koperta życia”, w której zamieszczona jest karta informacyjna, pozwalająca w razie interwencji służb ratunkowych szybko uzyskać wiedzę o przebytych przez pacjenta chorobach czy przyjmowanych lekach („kopertę” należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu, np. w lodówce). Centrum „Senior w Opolu” niecały rok temu rozpoczęło dystrybuje takiej koperty. Jest to narzędzie potrzebne w życiu osób samotnych i starszych, jednakże w razie potrzeby najpierw ktoś musi wezwać pomoc.

JAROSŁAW KOWALCZYK

Wszelkich informacji o teleopiece w Opolu udziela Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie.



Drogi Seniorze, jeśli masz problem z komputerem, nie wiesz jak skopiować plik, odnaleźć interesującą Cię informację w internecie lub po prostu masz pytania związane z cyfrowym światem, bibliotekarze z MBP postarają się pomóc!

CENTRUM INFORMACYJNO - EDUKACYJNE
"SENIOR W OPOLU"
UL. NYSY ŁUŻYCKIEJ 7A



04.04.2017 i 18.04.2017
godz. 16.00-18.00

ZAPRASZAMY!

Zapraszamy w każdy pierwszy i trzeci wtorek miesiąca w godz. 16.00-18.00 do Centrum Informacyjno-Organizacyjnego „Senior” w Opolu przy ul. Nysy Łużyckiej 7a. - Nie jesteśmy informatykami, ale chętnie pomożemy.

Seniorzy w dużym Opolu



JOLANTA
KAPŁON-
JĘDRZEJCZYK

● W dzielnicach miasta, które zostały przyłączone do Opola 1 stycznia 2017 roku, to jest w dawnych sołectwach: Czarnowąsy, Świerkle i Borki, organizowane są spotkania seniorów. Raz w tygodniu w świetlicach mogą poćwiczyć, nauczyć się czegoś nowego, posłuchać ciekawych wykładów. Sami też dzielą się swoimi doświadczeniami, wspominają dawne czasy, opowiadają o śląskich zwyczajach. Warto korzystać z tej pamięci i zapisywać historię ziemi śląskiej-opolskiej.

Każdy region Polski ma swoje piękno. Trzeba je pokazywać. Historia tej ziemi jest trudna, powinniśmy ją poznawać, by lepiej zrozumieć teraźniejszość. Historia Śląska pięknie się pisze losami ludzi, którzy tu mieszkają i mają śląskie korzenie. A najnowsza historia - od drugiej wojny światowej - to również przybysze zza wschodniej granicy i innych regionów Polski. Ludzie tu żyją zgodnie. Nie jest ważne, skąd jesteś, ważne jest, jakim jesteś człowiekiem. Spisywanie dziejów, które są w pamięci seniorów, to jedna z wielu aktywności. Młodszy seniorzy z Czarnowąs, Świerkli i Borek raz w tygodniu wyjeżdżali na basen do Opola. Często organizowano jednodniowe wycieczki, zwiedzano ciekawe miejsca na Opol-szczyźnie i nie tylko. W karnawale seniorzy mieli możliwość uczestniczyć w organizowanej dla nich zabawie. Inne wydarzenia to Dzień Babci i Dziadka, Dzień Matki, festyn-wiosenny i jesienny, pielgrzymki. Wszystkie organizowane imprezy i spotkania sprzyjały powstawaniu i utrzymywaniu wzajemnych kontaktów, poznawaniu się mieszkańców. Oczekujemy i mamy nadzieję, że i teraz, po zmianach administracyjnych, uda się utrzymać tę sferę życia społecznego na włączonych do miasta terenach.

Dobre rady zawsze w cenie Warto z nich skorzystać

● Dekalog seniora, czyli 10 podstawowych zasad świetnego samopoczucia.

Seniorzy, zapamiętajcie i stosujcie się do tych 10 zasad, bo one pomogą zachować zdrowie, kondycję psychiczną i fizyczną, dobry humor.

1. Słuchaj własnego ciała. Już w starożytności Platon powiedział, że zdrowie jest najpierwszym dobrem, uroda drugim, a bogactwo trzecim. Bardzo ważne jest, by nauczyć się odczytywać sygnały, jakie daje nam organizm. Warto regularnie robić profilaktyczne badanie krwi, ciśnienia, poziomu cukru. Jeśli mamy choćby najmniejsze wątpliwości, co do naszego stanu zdrowia, koniecznie powinniśmy zasięgnąć porady lekarza.

2. Zadbaj o ruch. Aktywność ruchowa poprawia nie tylko nasze fizyczne warunki, ale też wytwarza w naszym organizmie endorfiny, czyli hormony szczęścia, odpowiedzialne za dobre samopoczucie. Wykorzystujmy więc każdą okazję do tego, by się trochę rozruszać. Spacer z psem, wycieczka z wnukiem czy systematycznie uprawiany nordic walking to tylko przykłady.

3. Dbaj o dietę. „Zdrowa dieta” w zależności od wieku oznacza coś innego. Po 50. roku życia nasz organizm dużo wolniej trawi, dlatego powinniśmy przede wszystkim unikać dań ciężkostrawnych. Zrezygnować ze smażenia jako metody przygotowywania posiłków. Zdecydowanie lepsze będzie gotowanie (szczególnie na parze), duszenie bez obsmażania lub pieczenie w folii. W jadłospisie seniora powinno się też znaleźć wiele produktów mlecznych, pełnoziarnistych zbóżowych, a także owoców i warzyw.

4. Pamiętaj o piciu wody. To bardzo ważne, ponieważ wraz z wiekiem spada odczucie pragnienia. Jeśli dodatkowo mamy problemy w postaci nadciśnienia tętniczego, warto wybrać wodę o niskiej zawartości sodu.



► **Spotkania z przyjaciółmi, rodziną, udział w inicjatywach wolontariackich to jedno z przykazań, których senior powinien przestrzegać.**

5. Zadbaj o wzrok. Zaćma i jaskra dają o sobie znać w późniejszych latach naszego życia. W zaawansowanych przypadkach choroby te uniemożliwiają samodzielne poruszanie się lub utrudniają w znacznym stopniu wykonywanie codziennych czynności. Pamiętajmy zatem, by przynajmniej dwa razy w roku pójść do okulisty. Choroba wykryta we wczesnym etapie to dużo większa szansa na wyleczenie lub choćby zatrzymanie jej rozwoju.

6. Zadbaj o sprawność intelektualną. Zdolność szybkiego i długotrwałego zapamiętywania to jedna z najważniejszych funkcji mózgowych. Sudoku, rozwiązywanie krzyżówek, gry zręcznościowe, słuchanie muzyki to sposoby na stymulację naszego myślenia, a przy okazji świetna rozrywka.

7. Seks też jest ważny! Sprawia, że czujemy się młodszy, sprawniejsi. Świeży umysł, pogoda ducha i świadomość atrakcyjnego wyglądu w zupełności wystarczą, by do końca swych lat pozostać pełnym fantazji.

8. Porzuć nałogi. Papierosy czy alkohol trzeba bezwzględnie porzucić. Uzależnienia bowiem bardziej odbijają się na naszym

zdrowiu w podeszłym wieku. Zerwać z nałogiem nie jest łatwo, ale warto to zrobić, by zmniejszyć ryzyko wystąpienia ciężkich chorób.

9. Spotkania z przyjaciółmi i rodziną. Niestety często bywa tak, że z wiekiem czujemy się samotni i niepotrzebni. Nie wpływa to dobrze na nasze zdrowie i samopoczucie. Warto rozglądać się wokół siebie i odnaleźć instytucje (np. centra aktywności seniora czy Uniwersytet III Wieku), gdzie można na nowo odkryć radość życia. Pomoc wychowankom w domu dziecka, zbiórka żywności dla zwierząt ze schroniska, a może program wolontariacki w domu kultury? Opcji jest wiele, najważniejsze to wyjść z inicjatywą.

10. Hobby i pasje. Bardzo ważne jest, byśmy zajęli swój czas różnymi zajęciami, które naprawdę lubimy. Pasje porzucone w przeszłości ze względu na brak czasu, nadmiar obowiązków, na emeryturze mogą na nowo rozblysnąć pełnym blaskiem. Emerytura to również etap, gdy w końcu możemy poświęcić czas na rzeczy, na które kiedyś nie mogliśmy sobie pozwolić. Zawsze chciałeś nauczyć się obcego języka, gry na fortepianie czy malować? Dlaczego nie teraz? ●

Zapisz się na zajęcia ogólno- wzmacniające z elementami karate

UWAGA! WSZYSTKIE TRENINGI SĄ DARMOWE

● Zajęcia odbywają się w ramach programu Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Polskiego Związku Karate Tradycyjnego. Program podzielony został na dwa etapy. Pierwszy rozpoczyna się w kwietniu i potrwa do czerwca, drugi rozpocznie się po wakacjach i będzie kontynuowany do końca 2017 roku. Na rynku dostępnych jest wiele programów zajęć ruchowych dla dzieci i młodzieży, a aktywny styl życia staje się coraz bardziej popularny. Niestety, często zapomina się o seniorach. Najwyższy czas, żeby to zmienić. Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Polski Związek Karate Tradycyjnego postanowili wyjść naprzeciw oczekiwaniom seniorów i razem stworzyli program Aktywny Senior – Karate 50+. Zakłada on po dwanaście treningów w każdym etapie (jedna godzina w tygodniu) ogólnorozwojowych i ogólnowzmacniających z elementami karate tradycyjnego. Ćwiczenia dostosowane będą do możliwości ćwiczących. Ich zadaniem przede wszystkim poprawić ogólną sprawność i samopoczucie. Akademia Karate Tradycyjnego w Opolu przyłączyła się do tego ogólnopolskiego programu i przy współpracy z Centrum Informacyjno-Edukacyjnym „Senior” zachęca wszystkich zainteresowanych tą formą aktywności, by się na treningi karate zapisywali. Chętni mogą zgłaszać się do biura Centrum przy ul. Nysy Łużyckiej 7a.

Szczegółowe informacje można również uzyskać u instruktora prowadzącego zajęcia: Natalii Biel, pod nr. telefonu: 665 480 316. Treningi rozpoczynają się już w kwietniu.

Ilość miejsc ograniczona! ●

AKTYWNY SENIOR KARATE 50+

Zapraszamy na zajęcia ogólnorozwojowe z elementami karate tradycyjnego

Zapisy w biurze Centrum Informacyjno-Edukacyjnym "SENIOR"
ul. Nysy Łużyckiej 7a **Zajęcia zaczynają się już od kwietnia!**

Szczegóły u instruktora - **Natalia Biel 665 480 316**



AKADEMIA KARATE TRADYCYJNEGO OPOLE JEST ZRZESZONA
W POLSKIM I ŚWIATOWYM ZWIĄZKU KARATE TRADYCYJNEGO

PZKT

Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Żeby długo żyć, trzeba ćwiczyć! Tygodniowy plan treningu seniora

● Senior powinien prowadzić zdrowy styl życia, w którym wiodące miejsce zajmuje aktywność ruchowa.

Liczne badania wykazały, że sprawność fizyczna rzutuje na naszą jakość życia. Fakt ten nabiera szczególnego znaczenia dla seniora. Rozwój tzw. sprawności funkcjonalnej zapobiega niedoładstwu, czy inwalidztwu fizycznemu, ale także sprzyja zwiększaniu aktywności psychospołecznej. Wraz z wiekiem obniża się zdolność organizmu do regeneracji i adaptacji do zmieniających się warunków środowiska. Zmniejsza się tolerancja wysiłku fizycznego i niektórych bodźców psychicznych, spada aktywność fizyczna i psychiczna. Występują łatwo dostrzegalne zmiany w budowie ciała i przejawach czynnościowych. Zachodzą niekorzystne zmiany w motoryce człowieka. Zmniejsza się aktywność zarówno ustroju jako całości, jak i poszczególnych narządów i układów. Czynnikiem opóźniającymi te procesy są m.in.: aktywny fizycznie i psychicznie tryb życia, prawidłowa dieta oraz wystrzeganie się nałogów.

Aktywny tryb życia to przede wszystkim regularnie podejmowana aktywność ruchowa, która w przypadku seniorów powinna oddziaływać na trzy podstawowe elementy: poprawiać wydolność tlenową (aerobową); wzmacniać siłę mięśni; poprawiać gibkość, równowagę i koordynację ruchów. Dobór form aktywności ruchowej w dużym stopniu jest indywidualny. Zależy od stanu zdrowia, stopnia sprawności fizycznej oraz zainteresowań. Można jednak sformułować pewne zalecenia ogólne. Regularna aktywność ruchowa powinna zawierać ćwiczenia: wytrzymałościowe, siłowe (wzmacniające), rozciągające. Jako uzupełnienie wskazane są ćwiczenia równoważne, oddechowe.

Ćwiczenia wytrzymałościowe (aerobowe - tlenowe), np. marsz, bieg, pływanie, jazda na rowerze, powinny dominować w treningu i być wykonywa-



► Zajęcia dla seniorów odbywają się między innymi w kampusie Politechniki Opolskiej przy ul. Prószkowskiej.

ne 2-3 razy w tygodniu, po co najmniej 20 minut, z intensywnością na poziomie 40-60% rezerwy częstości skurczów serca (różnicy pomiędzy maksymalną częstością skurczów serca w czasie próby wysiłkowej i w spoczynku).

Ćwiczenia siłowe (wzmacniające) powinny być dopełnieniem ćwiczeń wytrzymałościowych, podejmowane 2 razy w tygodniu, po 20 do 45 minut i zawierać 1-2 zestawy obejmujące każdy po 8-10 ćwiczeń angażujących najważniejsze grupy mięśniowe. Intensywność obciążeń należy dobierać tak, by każde ćwiczenie wykonywać 10-15 powtórzeń danego ruchu.

Ćwiczenia rozciągające (gibkościowe, bardzo często w formie stretchingu) powinny być wykonywane najlepiej codziennie, po 5-10 minut, np. podczas gimnastyki porannej lub popołudniowej. Ćwiczenia równoważne i oddechowe powinny być wprowadzane jako przerwany, bądź dodatek lub wykonywane jako samodzielne. Liczba ich dobierana

musi być indywidualnie, w zależności od potrzeb ćwiczących. Trening seniora można rozpocząć w każdym momencie. Trzeba jednak pamiętać, że liczy się systematyczność i konsekwencja. Nie wolno treningu odpuszczać, najlepiej ćwiczyć w małych grupkach, po 2-3 osoby, wzajemnie się motywując.

Przykładowy schemat tygodniowego treningu seniora:

Codziennie wykonujemy tzw. gimnastykę poranną lub popołudniową, czyli proste ćwiczenia kształtujące i rozciągające, np. w różnych kierunkach wymachy ramion (RR), krążenia RR, skłony tułowia (T) z wytrzymałością w przód, w bok, „koci grzbiet”. 5-10 min. Miejsce: dom, plener

● **Poniedziałek** Szybki marsz, później lekkie ćwiczenia i pływanie na basenie lub innym (bezpiecznym) akwenu. Ok. 10 min. marszu i 20 min. na basenie

● **Wtorek** Zestaw ćwiczeń siłowych: 8-10 ćwiczeń wzmacniających po 10-15

powtórzeń. Ćwiczenia muszą angażować wszystkie partie mięśni (brzucha, pleców, ramion, nóg).

Ok. 20 min. Miejsce: dom, siłownia

● **Środa** Marsz lub inna forma aktywności ruchowej, np. pływanie kajakiem Ok. 20 min. Miejsce: plener

● **Czwartek** Jazda na rowerze, ćwiczenia oddechowe, rozciągające i uspokajające Ok. 20-30 min. Miejsce: plener, dom (rower stacjonarny)

● **Piątek** Zestaw ćwiczeń siłowych: 8-10 ćwiczeń wzmacniających po 10-15 powtórzeń. Ćwiczenia muszą angażować wszystkie partie mięśni (brzucha, pleców, ramion, nóg).

Ok. 20 min. Miejsce: dom, siłownia

● **Sobota** Szybki marsz lub marszobiegi lub bieg, pomiędzy ćwiczenia oddechowe, na koniec rozciągające i uspokajające Ok. 20 min. Miejsce: plener, siłownia

DR BOŻENA KRÓLIKOWSKA
Wydział Wychowania Fizycznego
i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej
Instytut Turystyki i Rekreacji