

## Przemyslenia 50+

## Jaka starość nas czeka?

**J**edna z najważniejszych zmian cywilizacyjnych, jakie dokonały się w ostatnich latach, dotyczy sposobu postrzegania młodości i starości. Starość staje się problemem priorytetowym. Dzięki ogromnemu postępowi medycyny zwiększa się długość życia. Przybywa ludzi w podeszłym wieku. Ale w społeczeństwie panuje moda na młodość i sprawność. Polski senior, jak wykazały badania, ma w związku z tym kompleksy. Doskwiera mu brak pracy. Aż 85% ludzi w wieku 50+ i 60+ stwierdziło, że warunkiem udanego życia jest praca, podejmowana nie tylko ze względów ekonomicznych, lecz także dlatego, że spełnia ich inne potrzeby. Godzą się z tym, że nie otrzymują atrakcyjnych zadań, są pomijani w szkoleniach oraz awansach. Stagnacja, rutyna, stres i brak stabilizacji zawodowej ograniczają ich kreatywność i zdolność do myślenia w kategoriach zmiany. W Polsce brakuje nowych wzorów zachowań związanych z pracą, a także rozwiązań prawnych i administracyjnych ułatwiających przedłużenie aktywności zawodowej.

Oprócz chętnych do kontynuowania pracy pozostają ogromne rzesze ludzi 70+ i wymagające największej troski osoby tzw. czwartego wieku, czyli 80+ i więcej.

Dla w miarę sprawnych seniorów państwo ma propozycję w postaci tzw. uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora itp. Dotyczy to jednak tylko miast. Na wsiach propozycji dla seniorów nie ma prawie wcale. Korzystanie z jakichkolwiek aktywności ma ścisły związek ze sprawnością. Prawdziwy dramat związany jest z życiem seniorów niepełnosprawnych, chorych, zwłaszcza po 80. roku życia. Jak wygląda ich miejsce w naszej rzeczywistości? Każdy z nich marzy o spokojnej starości we własnym domu, o opiece bliskich, a nieraz tylko o kontakcie z ludźmi, o dobrym słowie wypowiedzianym z uśmiechem na twarzy.

Warunkiem godnego życia seniorów, zwłaszcza tych w zaawansowanym wieku, jest zapewnienie im dobrych warunków bytowych. Niestety, przerażająco niskie emerytury stawiają często ludzi



starszych przed wyborem: оплата czynszu, kupno leków czy żywności. Niektórzy mogą liczyć na pomoc dzieci, bliskich, krewnych, przyjaciół, znajomych itp. A reszta?

A czy ma sami myślimy o naszej starości, która zbliża się nieubłaganie? Dzisiaj jeszcze czerpiemy z życia pełnymi garściami, o ile zdrowie nam dopisuje, ale...

Zakładamy, że będziemy pracować maksymalnie długo, bo lekarzy zamiast więcej jest coraz mniej, nie mówiąc o specjalistach. Ale mimo to wszystko jest do czasu. Czy nasze dzieci będzie stać na zapewnienie nam godziwej opieki? Nasze emerytury będą głodowe – 1500–2000 zł po 30, 40 latach pracy w szpitalu. Czy mamy oszczędności, by zapewnić sobie niezależną starość? Mam wątpliwości. Pomagamy rodzicom, bo to jest oczywiste, pomagamy dzieciom, którym trudno osiągnąć samodzielność finansową w aktualnej sytuacji gospodarczej, nie mówiąc o samodzielności mieszkaniowej, do której większość z nas im dokłada. Wielu z nas ma dzieci świetnie wykształcone. Udało się nam wyposażyć je we wszystkie możliwe umiejętności życiowe, pozwalające odnieść sukces we współczesnym świecie. Czy jednak będą w stanie zapewnić nam taką opiekę, jaką my staramy się zapewnić naszym rodzicom?

Obawiam się, że nie wszyscy. W najlepszej sytuacji mogą być ci z nas, których dzieci poszły w ślady rodziców,

skończyły medycynę lub stomatologię. Szybko osiągnęły samodzielność finansową, na co my potrzebowaliśmy 20 lat. Miejmy nadzieję, że poprzez swoje kontakty zapewnią nam szybką i dobrą opiekę medyczną w nagłych wypadkach.

Czy będą miały dla nas czas, goniąc za pieniędzmi, by realizować swoje marzenia – nowe samochody, obowiązkowo narty w zimie, egzotyczne podróże w lecie, dom z ogrodem, apartament nad morzem albo w Zakopanem...? Bardzo dobrze, w końcu są to zawody elitarne i niech tak żyją. Co jednak z tymi, których dzieci wybrały inne kierunki studiów, niedające szansy na dobre dochody? Możemy liczyć na serce i miłość, serdeczność i zrozumienie, tylko czy to wystarczy do godnego przeżycia starości? A co z tymi, którzy w ogóle nie mogą liczyć na pomoc dzieci, bo ich nie mają, bo dzieci wyjechały „za chlebem” i nie wrócą? Ile mamy koleżanek i kolegów w zaawansowanym wieku potrzebujących pomocy? Będzie nas starszych i potrzebujących coraz więcej, jesteśmy z wyżu demograficznego. Czy możemy od dzieci bezwzględnie wymagać, by zapewniły nam godną starość?

Zastanówmy się, jakie prowadzimy życie? Jesteśmy pokoleniem 50- i 60-latków. Pracujemy od rana do wieczora i zbliżając się do emerytury, zamiast zwolnić tempo – przyspieszamy. Chcemy i pracujemy po 10, 12 godzin, by żyć na odpowiednim poziomie, spełniać swoje marzenia. Żyjemy obok naszych rodziców i nieraz nie dostrzegamy, że coraz gorzej radzą sobie z otaczającą rzeczywistością. Bywamy u nich częściej, robimy zakupy, sprzątamy, zabieramy w dni wolne od pracy na obiad, spacer itd. Czas mija i nagle dostrzegamy, że nie potrafią już funkcjonować sami. W takich momentach ogarnia nas lęk, jak zorganizować życie, by ich zabezpieczyć, by godnie i w dobrych warunkach mogli spędzić ten ostatni etap. A jak wygląda rzeczywistość?

Pracując, nie jesteśmy w stanie im tej opieki zapewnić. Szukamy osób godnych zaufania. Oczywiście są instytucje, które taką opiekę świadczą, ale zdarza się, że zatrudniają tzw. przypadkowych pracowników, którzy wypełniając swoje obowiązki raz lepiej, raz gorzej, nie spełniają naszych oczekiwań. Wtedy szukamy na własną rękę. Zaczyna się kołowrót opiekunek krajowych i zagranicznych do

opieki na 24 godziny. Nasi rodzice są w tej szczęśliwej sytuacji, że mają nas – lekarzy, mogących przez swoje kontakty załatwić na cito niezbędne badania, pomoc specjalistów, miejsce w szpitalu od zaraz, jeżeli zaistnieje taka nagła potrzeba. Poza tym jeszcze stać nas na zabezpieczenie takiej opieki, która kosztuje nawet 4 tys. zł miesięcznie.

Czy zatem nie nadszedł czas, by podjąć temat budowy „branżowego” domu lekarza seniora? Chodzi o dom, w którym każdy miałby namiastkę własnego domu, z opieką lekarską, jadalnią, a jego mieszkańcy tworzyliby społeczność pełną ciepła, wzajemnego zaufania, duchowego wsparcia, serdecznego otwarcia na kontakty z bliskimi. Miałby to być dom na wzór Domu Aktora Weterana w Skolimowie. Biblioteka, spokój, spotkania z ciekawymi ludźmi, wymiana doświadczeń, przyjaźnie, wspomnienia – wszystko to kumulowałoby się w takim właśnie miejscu.

Sytuacja domów opieki jest bardzo trudna. Jest ich za mało, są przepełnione i niedofinansowane, pracuje tam bardzo słabo opłacany personel. Powinni to być ludzie o wysokich kwalifikacjach, którzy rozumieliby problemy seniorów. Dochodzimy w tym momencie do niezwykle ważnego problemu społecznego, jakim jest szacunek dla ludzi starszych. Niestety, często młodzi lekarze zapominają, że upływ czasu jest bezlitosny i sami mogą znaleźć się w podobnej sytuacji. Ze zdumieniem słyszę, że młoda lekarka na SOR nie przyjmie poza kolejnością 80-letniej, ledwo trzymającej się na nogach koleżanki lekarki, bo „wszyscy pacjenci są równi”. A młody lekarz nie udzieli informacji zatroskanej rodzinie o pacjencie 82-latkę, też lekarzu, bo właśnie skończył pracę...

Kwestia ta urosła do rangi jednego z najważniejszych problemów społecznych i socjalnych. Dotyczy wszystkich młodych Polaków. Nie wolno jednak zapomnieć, że nas szczególnie obowiązuje szacunek dla starszych. To oni wskazali nam drogę i umożliwili spełnienie przez nas lekarskiej (zawodowej) misji.

Zbudowanie domu „branżowego” jest ważne, aby na starość spotkali się ludzie, których codzienne życie ma łączyć, a nie dzielić. Przeraża na przykład to, że jako jeden z bardzo nielicznych krajów w Europie utrzymujemy w domach opieki wspólnie ludzi sprawnych umysłowo i z chorobami demencyjnymi, sprawnych fizycznie z niesprawnymi, niepijących z cierpiącymi na chorobę alkoholową. Nie ma placówek specjalistycznych, które od dawna istnieją na Zachodzie, jak na przykład specjalne ośrodki geriatryczne z wyodrębnionymi oddziałami chorych na demencje, stwardnienie rozsiane, chorobę Alzheimera. Dopóki takie nie powstaną, podjęcie świadomej decyzji o pójściu do domu seniora, aby nie być ciężarem dla dzieci, nie stanie się normalnością, tak jak jest na Zachodzie. Zdaję sobie sprawę, że wymaga to wielu zmian mentalnych. Ale zacznijmy.

Pomóżmy samotnym koleżankom i kolegom lekarzom seniorom. Wielu z nich chce czynnie żyć pomimo 80 lat. Pragnę zainicjować dyskusję w środowisku lekarskim Wielkopolski nad propozycją budowy domu lekarza seniora. To bardzo ważne i potrzebne. Zacznijmy działać. Wierzę, że się uda i w naszych działaniach znajdą potwierdzenie słowa wielkiego francuskiego pisarza Alberta Camusa „w ludziach zawsze więcej rzeczy zasługuje na podziw niż na pogardę”.

DAGMARA KUBIAK