Warszawa, 21.12.2023 r.

**Święta to czas dawania – nie zapomnijmy o osobach starszych, chorych i samotnych**

**W Wigilię Bożego Narodzenia wielu z nas zostawia przy stole puste miejsce. To symbol otwartości do tego, by podzielić się ciepłem i radością z osobą, która potrzebuje wsparcia. Tyle, że rzadko kiedy naprawdę potrzebujący mają dość siły, zdrowia, a przede wszystkim śmiałości, by to miejsce zająć. Święta to dobry czas, byśmy to my zadbali o nich – wzięli talerz ze świątecznymi potrawami lub po prostu z opłatkiem i odwiedzili niepełnosprawną ciocię czy starszego sąsiada. To też dobry czas szczególnego docenienia osób, które wspierają osoby starsze i niepełnosprawne w codziennym funkcjonowaniu. Opiekunowie nie mają wolnego, a ich podopieczni zawsze czekają na wsparcie - szczególnie, kiedy zabraknie rodziny. Dzięki nim samotność i choroba nie jest już taka straszna, a święta mogą mieć odrobinę swojej magii.**

**Niespodziewany gość**

W Polsce jest blisko 10 milionów seniorów[[1]](#footnote-2) i ponad 3 miliony osób, które mają prawne potwierdzenie o niepełnosprawności. W rzeczywistości tych osób jest dużo więcej, ponieważ szacuje się, że realnie osób z niepełnosprawnością może być aż 7 milionów[[2]](#footnote-3). Święta to czas, na który szczególnie czekają, ale też w którym samotność może doskwierać najbardziej.

– Święta to taki okres wyczekiwania przez seniorów na „cuda”, na to, że wydarzy się coś pięknego, że będą np. odwiedziny syna, który mieszka w innym kraju lub nawet na innym kontynencie. „Będą święta” - to często słyszane zdanie – mówi Łucja Fice, pisarka, poetka, ekspertka Polskiego Stowarzyszenia Opieki Domowej (PSOD) oraz opiekunka osób starszych, która od wielu lat pracuje za granicą. – Seniorzy zawsze czekają na odświętne ubrania, prezenty, lepsze wyżywienie i w ogóle lepsze traktowanie. To zawsze taka świąteczna magia, nawet w domach opieki: choinki, pokoje przystrojone, wspólne śpiewanie kolęd, wigilia.

Świąteczny czas to dobry moment na wnikliwe rozejrzenie się po otoczeniu i pomyślenie o osobach starszych i niepełnosprawnych np. w sąsiedztwie. Nawet jeśli wiemy, że bliskich sąsiadów zawsze w wigilię odwiedza córka, która na co dzień mieszka za granicą, warto zapytać czy będzie tak również w tym roku. Zaproszenie do wigilijnego stołu kogoś spoza rodziny może być miłym gestem, który wpisze się w ideę nakrycia dla niezapowiedzianego gościa. Jeśli na wigilię planujesz zaprosić seniora, babcię czy dziadka, uwzględnij jego preferencje dietetyczne w jadłospisie. Dla przykładu, zamiast smażonego karpia na tłuszczu łatwiej i zdrowiej będzie przygotować pieczone filety z piekarnika, które będą daniem lekkostrawnym. Upewnij się, że miejsce przy stole jest komfortowe i bezpieczne. Zorganizuj także dostęp do wszelkich niezbędnych rzeczy i zapewnij odpowiednie towarzystwo, które w razie potrzeby wykaże się empatią i pomoże w drobnych czynnościach. Jeśli Twój gość ma jakieś ograniczenia związane np. z porozumiewaniem uprzedź o tym domowników, aby wszyscy czuli się komfortowo i bezpiecznie. Bardzo ważne jest także, aby zaplanować czas na odpoczynek i wyciszenie, ponieważ dłuższe przebywanie w hałasie z wieloma osobami może być bardzo wyczerpujące dla seniora. Wejdź w pełni w rolę opiekuna i zadbaj o dobre samopoczucie osoby starszej, a będziesz przekonany, że wspólne święta z seniorem pozostawią w pamięci piękne wspomnienia i wszystkim wokół sprawią ogromną przyjemność.

**Zamknięci we własnych domach**

Jak wynika z badania Stowarzyszenia mali bracia Ubogich "Samotność wśród osób 80 plus", 13% tych osób w ogóle nie wychodzi z domu. W większości wynika to z ograniczeń fizycznych. Osoby starsze i niepełnosprawne często są zależne od pomocy rodziny i od opiekunów. Odwiedziny najbliższych i znajomych to dla osób zamkniętych w domach bardzo ważne wydarzenie. Opiekunowie z kolei pełnią ogromną rolę tam, gdy wsparcia rodziny i sąsiadów zabraknie lub są niewystarczające.

– Kiedy pracowałam w Niemczech w świąteczne dni, a rodzina była sprzyjająca, to były wizyty dzieci, choinka, prezenty od córek, synów, wnuków i świąteczne spacery. Byłam świadkiem radości moich podopiecznych, wyczekiwania z rumieńcami na twarzy. Obserwowałam to rozpromienienie, radość, nawet chęć do życia, kiedy wcześniej była apatia i marazm psychiczny. Zawsze przygotowywałam świąteczny stół i nie było domu, w którym nie dostałabym prezentu. Bywały to drobne upominki, którymi również obdarowywałam swoich seniorów. Pamiętam, kiedy po świętach dzieci i wnuki wracały do swoich domów, a seniorzy powracali do swoich psychicznych stanów, które ja „reperowałam”. Opiekunka w takim czasie spełnia rolę psychoterapeuty, jeśli to dobry empatyczny opiekun. Przecież i młodzi ludzi odczuwają tę magię i wspólnotę świąt, a po świętach nadchodzi proza życia. Jednak to seniorzy bardzo tęskną za bliskimi, którzy są daleko i nie mogą zbyt często odwiedzać swoich rodziców czy dziadków. Dlatego właśnie każde święta są magiczne i wyczekiwane – mówi Łucja Fice.

**Doceńmy opiekunów**

Lekarze, pielęgniarki, ratownicy, służby mundurowe, ale przede wszystkim opiekunowie potrzebni są zawsze, a ich praca jest konieczna także w święta, aby zapewnić podstawowe funkcjonowanie milionom seniorów i osób z niepełnosprawnościami. To na barkach tych ostatnich spoczywają podstawowe czynności pielęgnacyjne, ale nie tylko. Opiekun towarzyszy seniorowi przez większość czasu i jest jego podporą zarówno w codziennych czynnościach, jak i w sferze psychologicznej.

– Nie mamy rodziny w naszej miejscowości ani w pobliżu. A mamy podstawowe potrzeby, które trzeba zaspokoić i mówię tutaj chociażby o potrzebach fizjologicznych, o tym, żeby się umyć i wyglądać jak człowiek. Kiedyś usłyszałam, że nie ma przydzielonych godzin opieki na soboty i niedziele, więc zaproponowałam pani w pewnej instytucji, żeby przetrzymała swoje potrzeby fizjologiczne przez weekend – od piątkowego wieczoru do poniedziałkowego poranka. My po prostu potrzebujemy opieki codziennie, niezależnie czy to weekend czy święto. Dla mnie podstawowa zasada na święta jest taka, aby opiekun czy opiekunka byli niezawodni. Oni muszą przyjść, bo nie ma kto ich zastąpić. W innych rodzinach jest inaczej, ktoś się np. porusza, ale u nas sytuacja jest szczególna – mówi Pani Ewa, która razem z siostrą porusza się na wózku inwalidzkim. Mieszkają w Lublinie ze swoją mamą, która w ostatnim czasie również ucierpiała zdrowotnie i nie może w pełni podjąć opieki nad chorymi córkami.

W Święta każdy jednak potrzebuje czegoś więcej niż tylko podstawowej obecności i wsparcia.

– Pomimo wielu utrudnień my także obchodzimy święta i chciałybyśmy, aby opiekunka pomogła nam w nakryciu stołu, wyprasowaniu ubrań czy przystrojeniu choinki. Może nie są to typowe czynności opiekuńcze, ale dla mnie to jest pewnego rodzaju życzliwość opiekuńcza, której bardzo potrzebujemy szczególnie w święta. Nie jestem osobą w pełni unieruchomioną, poruszam się na wózku i bardzo chciałabym w święta pójść na mszę. Teraz na szczęście mam bardzo życzliwe opiekunki i wiem, że gdybym poprosiła to uczynią mi tę uprzejmość, ale różnie bywa. Teoretycznie to są drobiazgi, ale w praktyce bardzo ważne rzeczy – dodaje Pani Ewa.

Większość opiekunów dokłada starań, by wyjść naprzeciw potrzebom swoich podopiecznych i pomóc im w jak najpełniejszym przeżywaniu Świąt. Troskliwa opieka to czasem po prostu drobne gesty, a potrzeba przeżywania świąt na swój sposób nie znika z wiekiem czy nagromadzeniem problemów i chorób. Dlatego właśnie opiekunowie mogą okazać czułe wsparcie i nawet zastąpić rodzinę, kiedy tej zabraknie.

– Osobiście zawsze uzgadniam świąteczny stół i sama staram się być bardziej „świąteczna” tzn. być lepiej ubrana, mieć na sobie drobną biżuterię i też w miarę możliwości zadbać o świąteczny ubiór moich seniorów. Nie tylko choinka, stół, rodzina i inni goście robią święta. Największą radość mogą sprawić te opiekunki, które spędzają ten świąteczny czas całą dobę ze swoimi podopiecznymi. To od nas, opiekunów zależy dobre samopoczucie tych starszych i chorych ludzi, którzy w swoich ostatnich dniach, już w „poczekalni”, mają jedno pragnienie. Nie być samotnym – podsumowuje Łucja Fice.

Niestety zatrudnienie profesjonalnego opiekuna na wyłączność bądź korzystanie z usług firm opiekuńczych jest w Polsce bardzo rzadką sytuacją, ponieważ Polaków najczęściej nie stać na zapewnienie całodobowej, zmiennej opieki.

– Nie mamy w Polsce długofalowego finansowania opieki, a prawda jest taka, że przykładowa dzienna opieka godzinowa zaspokoi tylko najbardziej pilne potrzeby, jak te związane z fizjologią. W czasie przedświątecznym podopieczni kładą duży nacisk na to, aby pomóc im w organizacji choćby namiastki świąt, ponieważ każdy chce na swój sposób przeżyć święta. W większości przypadków opiekunowie robią, co mogą, ale z pewnością chcieliby pomóc bardziej, gdyby tylko znalazły się na to możliwości finansowe. Z bólem serca trzeba przyznać, że polskim seniorom brakuje zaopiekowania i w takim okresie odczuwa się to wyraźniej – mówi Ada Zaorska, przewodnicząca Polskiego Stowarzyszenia Opieki Domowej (PSOD).

W Polsce brakuje konkretnych rozwiązań, które mogłyby wesprzeć osoby starsze czy z niepełnosprawnościami w kwestii całodobowej opieki, szczególnie kiedy zabraknie rodziny. Sytuacja wygląda zupełnie inaczej chociażby w Niemczech, gdzie długoterminowa opieka jest finansowana przez państwo dzięki specjalnemu ubezpieczeniu. Właśnie dlatego wielu opiekunów znajduje tam pracę i opiekuje się swoimi podopiecznymi również w święta.

**W święta zdarzają się cuda – trzeba im tylko trochę pomóc**

Jeśli nie wiemy komu i jak pomóc możemy zaangażować się w akcje charytatywne. Lokalne społeczności organizują zbiórki żywności oraz potrzebnych artykułów higienicznych dla osób potrzebujących, w tym seniorów. Wolontariuszy często można spotkać w większych marketach handlowych. Można także przekazać darowiznę finansową prosto do fundacji, która specjalizuje się we wsparciu osób chorych, starszych czy bezdomnych. Jeśli w okresie świątecznym masz więcej czasu to właśnie nim możesz podzielić się z potrzebującymi: sam zostań wolontariuszem i odwiedź seniorów bądź osoby samotne w domach. Czasami zwykła obecność i rozmowa mogą sprawić, że święta będą bardziej radosne. Dobrym pomysłem jest również zaangażowanie się w dostarczenie potraw świątecznych osobom, które mają problem z własnym przyrządzeniem posiłków. Warto pamiętać także, aby nie wyrzucać nadmiaru jedzenia i niezjedzone potrawy dostarczyć do społecznych lodówek, które obecnie są dostępne nie tylko w dużych miastach, ale także mniejszych miasteczkach.

Ważne, aby nie przechodzić obojętnie obok osób, którym możemy pomóc w tych szczególnych dniach. Nawet małe gesty mogą sprawić różnicę dla innych i uczynić okres świąteczny bardziej radosnym dla wszystkich.

1. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej [↑](#footnote-ref-2)
2. Serwis Rzeczypospolitej Polskiej [↑](#footnote-ref-3)