

## „Świat (nie)przyjazny starości” – sprawozdanie z cyklu seminariów naukowych

Tworzenie świata przyjaznego starości nie jest łatwym zadaniem, ponieważ konsekwencje starzenia się ludności mają charakter wieloaspektowy i przejawiają się w różnych sferach życia społecznego, m.in. w ekonomii, opiece zdrowotnej, relacjach międzypokoleniowych. Organizatorzy konferencji z cyklu „Świat przyjazny starości”, dostrzegając tę złożoność problemów, stworzyli przestrzeń do interdyscyplinarnych rozważań nad szeroko rozumianą problematyką gerontologiczną. Cykl trzech seminariów został zorganizowany przez Polskie Towarzystwo Gerontologiczne, Wydział Humanistyczny Uniwersytetu Szczecińskiego oraz Miasto Szczecin.

Pierwsze seminarium zatytułowane „Świat (nie)przyjazny starości” odbyło się w auli Wydziału Humanistycznego Uniwersytetu Szczecińskiego 11 stycznia 2012 roku. Spotkanie rozpoczęło się od symbolicznego otwarcia Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej, a także Roku Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce. Dziekan Wydziału Humanistycznego US, prof. dr hab. Barbara Kromolicka, rozpoczynając swym wystąpieniem obrady plenarne, zachęcała do refleksji nad wartością starości we współczesnym świecie, stawiając pytania o miejsce starości w społeczeństwie oraz możliwości i bariery, jakie ze sobą niesie ten okres życia. Sporą część konferencji zajęło wystąpienie dotyczące potrzeby rozwoju geriatry w regionie, którym zajęła naszą uwagę lek. med. Urszula Majewska. Wystąpienie to, opisując stan polskiej geriatry, wskazało na najbardziej istotne problemy w tym temacie: małą liczbę lekarzy geriatrów, brak łóżek geriatrycznych, niewystarczającą liczbę przychodni geriatrycznych.

Stan na grudzień 2010 wskazywał, że w Polsce jest tylko 233 lekarzy geriatrów (m.in. 6 w woj. zachodniopomorskim, 5 w woj. pomorskim i aż 58 w woj. śląskim). Ponadto w 2010 roku w całym kraju były zaledwie 484 łóżka geriatryczne, z czego aż 229 na Śląsku. To zróżnicowanie regionalne stanowi kolejny istotny i godny zainteresowania problem. Młodzi ludzie, mimo że chcą się specjalizować, nie mają gdzie, gdyż szczecińska uczelnia medyczna nie kształci w tym zakresie. Zdajemy sobie jednak sprawę, że rozwój geriatry zmniejszyłby koszty hospitalizacji ludzi starszych, a przede wszystkim przyczynił się do podniesienia jakości życia w tym okresie.

Prof. US Andrzej Potemkowski w wystąpieniu „Ku zrozumienia świata osób z demencją” wskazał na choroby otępienne, które dotyczą znaczną liczbę osób starszych, i stanowią tym samym jeden z wielkich problemów geriatrycznych.

Również informacje dotyczące całodobowej opieki nad tą grupą osób nie są zadowalające. Mgr Marta Giezek, dyrektor DPS w Szczecinie poinformowała, że kolejka do Domów Pomocy Społecznej liczy w danej chwili 540 osób, co oznacza około dwa lata oczekiwania. Konferencję zakończyła obszerna dyskusja nakierowana na poszukiwanie rozwiązań umożliwiających i ułatwiających tworzenie świata bardziej przyjaznego starości.

Już od styczniowej konferencji można było dostrzec czynny udział studentów, którzy nie tylko byli jej słuchaczami, ale także zaprezentowali spektakl pt. „Starość jest piękna”. Pierwsza konferencja zatytułowana „Świat (nie)przyjazny starości” miała przede wszystkim wzbudzić refleksje i prowokować do pytań. Tak też się stało. Wychodząc w styczniu z założenia, że współczesny świat nie jest przyjazny starości, otworzono przestrzeń do dyskusji nad potrzebami najstarszego pokolenia.

Kolejne, majowe seminarium (23-24 maja 2012) dotyczyło starzenia się społeczeństw w perspektywie rozwiązań systemowych Unii Europejskiej oraz transgranicznego wymiaru zmian demograficznych. Pierwszego dnia odbyła się konferencja zorganizowana przez Prezydenta Miasta Szczecin oraz Rzecznika Praw Obywatelskich we współpracy z Wydziałem Humanistycznym Uniwersytetu Szczecińskiego, Polskim Towarzystwem Gerontologicznym oraz Stowarzyszeniem Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Goście konferencji zostali oficjalnie przywitani przez Rektora US, Waldemara Tarczyńskiego oraz Prezydenta Miasta Szczecina, Piotra Krzystka. Głos w sprawie rozwiązań systemowych Unii Europejskiej zabrali m.in. dr Marzena Breza (Radca Ministra, Departament Analiz Ekonomicznych i Prognoz – Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej RP), Ulrike Geith (Radca w Ambasadzie RFN w Warszawie) oraz prof. Janusz Ruszkowski (Dyrektor Instytutu Politologii i Europeistyki).

Druga część konferencji dotyczyła transgranicznego wymiaru zmian demograficznych (dobrych praktyk, działań lokalnych oraz doświadczeń transgranicznych). Doświadczeniami swoich krajów dzielili się m.in. dypl. inż. Joachim Hesse (Uczyć się od innych – Seniorzy Gospodarki Berlin) oraz Rose O’Driscoll z Cardiff Metropolitan University (System wsparcia osób starszych w Wielkiej Brytanii).

Drugą część plenarną zakończyła dyskusja prowadzona przez dr Beatę Bugajską (Przewodnicząca PTG Oddziału w Szczecinie), dotycząca inicjatyw na rzecz osób starszych (bariery i możliwości działania). Udział w dyskusji wzięli: Krzysztof Soska – Zastępca Prezydenta Miasta Szczecin, Maciej Bejnarowicz – Zastępca Dyrektora Wydziału Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego, Małgorzata Olejnik – Dyrektor Wydziału Spraw Społecznych UM Szczecin, Urszula Majewska – Wojewódzki Konsultant ds. Geriatrii, Marta Giezek – Dyrektor MOPR w Szczecinie, Falko Reichardt – Dyrektor Międzynarodowego Centrum Studiów i Spotkań im. D. Bonhoeffera w Szczecinie, Ewa Kulisz – Parkowa Akademia Wolontariatu w Chorzowie, Ryszard Budzisz – Dyrektor Domu Pomocy Społecznej DKIPZS.

Pierwszy dzień majowego seminarium zakończyła sesja studencka i doktorancka, podczas której młodzi badacze mieli możliwość zaprezentowania wyników swoich



badań dotyczących problematyki gerontologicznej. Sesję zorganizowało Koło Naukowe Gerontologii Społecznej Uniwersytetu Szczecińskiego. W czasie przerw uczestnicy konferencji mogli oglądać wystawę fotograficzną „Oblicza starości”, przygotowaną przez Polskie Towarzystwo Gerontologiczne oddział w Szczecinie, Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Szczecinie, Katedrę Pedagogiki Społecznej US, współfinansowaną przez Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego.

Następnego dnia (24 maja) zostały zorganizowane warsztaty dla seniorów oraz Forum Liderów UTW w Województwie Zachodniopomorskim. Podczas warsztatów była mowa m.in. o sposobach zapobiegania upadkom (wraz z pokazem zaopatrzenia ortopedycznego oferowanego przez firmę Spondylus), sposobie komunikowania się z osobami chorymi na Alzheimera, warsztaty komputerowe połączone z ćwiczeniami funkcji poznawczych (pamięci, spostrzegania). Podjęte zostały również kwestie prawidłowego żywienia i zdrowego stylu życia. W warsztatach prowadzonych przez członków Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, specjalistów z Uniwersytetu Szczecińskiego i Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego wzięło udział ok. 300 seniorów z całego województwa. Podczas Forum Liderów Uniwersytetów Trzeciego Wieku dyskutowano na temat potencjału starości, roli UTW w przełamywaniu społecznych stereotypów, a także zaprezentowano działalność UTW w województwie zachodniopomorskim. Forum Liderów zakończone zostało projekcją filmu pt. *Kambek* – o życiu i samotności seniorów, zrealizowanego przez Zespół Foto-Video UTW w Szczecinie i Stowarzyszenie Kamera.

Ostatni dzień majowego seminarium (25maja) był Dniem Otwartym Szczecińskich Domów Pomocy Społecznej a w tym:

- Domu Kombatanta I Pioniera Ziemi Szczecińskiej, ul. Romera 21-29,
- Ośrodka Wsparcia Dziennego dla Seniorów, ul. Potulicka 40,
- Ośrodka Wsparcia Dziennego dla Seniorów, ul. Łukasiewicza 6.

Tego dnia w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Romera zorganizowano również V Wojewódzki Przegląd Piosenki Żeglarskiej.

Majowa konferencja ukazała nie tylko istotę problemu, jakim jest zagospodarowanie obszaru starości, ale również jego skalę i wpływ na jakość życia zarówno osób starszych, jak i całych współczesnych społeczeństw. Podjęte działania miały charakter międzypokoleniowy, o czym może świadczyć powstanie i działalność studenckiego Koła Naukowego Gerontologii Społecznej US.

Współpraca międzypokoleniowa to tylko jedna z dobrych praktyk zmierzających w kierunku stworzenia świata przyjaznego osobom starszym. Na uwagę zasługują również projekty związane z wolontariatem na rzecz osób starszych, strona internetowa ([www.zachodniopomorskie.godnastarosc.com.pl](http://www.zachodniopomorskie.godnastarosc.com.pl)) czy działalność Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Listopadowe spotkanie w ramach cyklu „Świat przyjazny starości” zostało zorganizowane przez Wydział Humanistyczny Uniwersytetu Szczecińskiego i Katedrę Pedagogiki Społecznej US we współpracy z Polskim Towarzystwem Gerontologicznym oraz Miastem Szczecin.

Partnerami wydarzenia byli: Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Szczecinie, Szczecińskie Stowarzyszenie „Złoty Wiek” oraz Zachodniopomorskie Centrum Onkologii, które umożliwiło bezpłatne badania dla kobiet w wieku 50- 69 lat.

Wprowadzając w tematykę konferencji, a zarazem podsumowując działania o charakterze lokalnym, związane z kończącym się Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej, dr Beata Bugajska (przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego w Szczecinie) przypomniała o wydarzeniach związanych z cyklem konferencji „Świat przyjazny starości”. Całość spotkania została podzielona na sesję społeczną oraz medyczną. Jego istotnym elementem była możliwość wzięcia udziału w bezpłatnych badaniach mammograficznych.

Podczas sesji społecznej zaprezentowano praktyczne rozwiązania w zakresie wspierania i wspomagania osób starszych. Doktor Marta Giezek oraz mgr Monika Jaroszevska (pracownik socjalny) mówiły o roli, jaką odgrywa pracownik socjalny w pracy z osobami starszymi. Z kolei prof. Ewa Frąckiewicz przybliżyła e-usługi dla seniorów. Podkreślała, że osoby starsze często poszukują nowości, lecz m.in. brak zaufania oraz złe doświadczenia znacznie ograniczają ten rodzaj aktywności. Natomiast przy wyborze usług czy też produktów osoby te kierują się przede wszystkim bezpieczeństwem oraz trwałością danego towaru. Ciekawą informacją jest również to, że coraz więcej osób starszych korzysta z Internetu, choć nadal jest to tylko 10% ogółu seniorów. Magister Grażyna Szokołowska (Prezes Zarządu Szczecińskiego TBS) przedstawiła Program Mieszkań Wspomaganych skierowanych do osób starszych, którego celem jest stworzenie do końca 2014 roku 19 mieszkań przystosowanych do potrzeb tej właśnie grupy osób.

Sesję społeczną zakończył raport z badań nad przyszłością w życiu osób starszych. Doktor Celina Timoszyk-Tomczak (US) oraz dr Beata Bugajska, prezentując wyniki swych badań, podkreśliły, że istotną rolę w rozwoju człowieka starego odgrywa pozytywne nastawienie na przyszłość. Stereotypowy obraz pozbawia starość perspektywy przyszłościowej, ograniczając funkcjonowanie do rozpamiętywania przeszłości lub, w najlepszym przypadku, do spraw bieżących. Warto jednak pamiętać, że to właśnie wyznaczanie nowych celów i ich realizacja daje poczucie satysfakcji i sensu życia, a człowiek decyduje, w którym z wymiarów czuje się najlepiej. Rozwój medycyny otwiera dla wielu starzejących się ludzi przyszłościową perspektywę czasu, dlatego współcześnie (jak podkreślają autorki) to nie dożycie do wieku emerytalnego staje się wyzwaniem, lecz zagospodarowanie starości, czyli wypełnienie czasu właśnie na emeryturze.

Druga sesja – medyczna rozpoczęła się od wystąpienia prof. Beaty Karakiewicz (Dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu PUM), która przedstawiła możliwości i ograniczenia tkwiące w opiece geriatrycznej. O „Jedenastu przykazaniach, jak nie zapaść na choroby onkologiczne” mówił dr Mariusz Holicki (Kierownik Działu Profilaktyczno-Diagnostycznego Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii w Szczecinie). Doktor Holicki zwrócił w szczególności uwagę na profilaktykę raka

płuc, który jest jednym z najczęściej występujących nowotworów u mężczyzn. Nakłaniał również do zaniechania palenia papierosów, co w dużej mierze, bez względu na wiek, zwiększa szanse przeżycia. Podobne efekty przynosi również spożywanie jabłek, które obniżają zachorowalność na choroby nowotworowe. Podczas konferencji o czynnikach ryzyka upadków mówiła dr Magdalena Kamińska (Samodzielna Pracownia Podstawowej Opieki Zdrowotnej PUM). Od 28% do 38% osób powyżej 60 roku życia upadło przynajmniej raz. Po 70 roku życia liczba tych wzrasta do 42%. Ciekawą informacją jest również to, że częściej upadają osoby w DPS niż we własnych domach. Upadki są często przyczyną niepełnosprawności osób starszych. Bywa też tak, że osoby, które już raz upadły, boją się podejmowania jakichkolwiek form aktywności, paraliżuje je bowiem strach przed kolejnym upadkiem.

Istotne znaczenie w ochronie zdrowia mają szczepienia ochronne dla seniorów, o których mówiła dr Elżbieta Król-Pakulska (Wojewódzki Konsultant w dziedzinie Epidemiologii). Osoby starsze podobnie jak dzieci stanowią szczególną grupę ryzyka, podatną na różnego rodzaju wirusy, które stale się mutują, dlatego też tak istotne jest korzystanie z tej właśnie formy profilaktyki. Oczywiście szczepionka nie gwarantuje braku zachorowalności np. na grypę, lecz zmniejsza prawdopodobieństwo szeregu jej powikłań.

Z kolei dr Zuzanna Goluch-Koniuszy (Zakład Fizjologii Żywienia Człowieka ZUT) oraz dr Marta Giezek podkreślały, jak bardzo istotny jest sposób żywienia dla kobiet w wieku 65-85 lat. Zwróciły również uwagę na podstawowy problem w odżywianiu, jakim jest spożywanie przez osoby starsze stale tych samych, często mało odżywczych produktów. Podkreślały znaczenie urozmaicenia diety, a także spożywania w ciągu dnia przynajmniej pięciu drobnych posiłków, nie zapominając przy tym o wodzie, której osoby starsze piją zdecydowanie za mało.

Nie obyłyby się bez chwili refleksji, do której skłoniło wystąpienie dr Małgorzaty Moś (Katedra Pedagogiki Społecznej US), dotyczące kształtowania pozytywnego nastawienia do siebie i świata w chorobie. Choroba, jak podkreśla dr Moś, często kojarzy się tylko i wyłącznie z negatywnymi skutkami, ograniczeniami i zmianami. Należy jednak pamiętać, że przynosi ona ze sobą pewną nową jakość. Choroba daje człowiekowi wolność, selektywność wybierania celów, zwiększa intensywność relacji, a także, a może przede wszystkim, pozwala nabrać dystansu do wielu spraw.

## Razem można więcej

Cykl seminariów „Świat przyjazny starości” to przykład tego, że konferencje uniwersyteckie służą nie tylko celom naukowym, lecz stanowią również skuteczną formę reagowania na społeczne potrzeby. Spełniając swą funkcję edukacyjną, spotkania te tworzą przestrzeń do wzajemnego poznania osób i stowarzyszeń zajmujących się problematyką seniorów. Możliwość wymiany doświadczeń otwiera

drogę do współpracy z myślą o tworzeniu systemu wsparcia osób starszych. Świadczyć o tym może deklaracja o kontynuacji cyklu seminariów, jak i zaangażowanie się w podjęte działania wielu nowych jednostek i instytucji działających na rzecz seniorów. Co istotne, coraz więcej osób starszych jest zainteresowana uczestnictwem w tego typu spotkaniach. Również wśród studentów wzrasta zainteresowanie problematyką gerontologiczną. Idea tworzenia świata przyjaznego starości jest bowiem oparta nie tylko na współpracy między poszczególnymi instytucjami, jej ważnym elementem jest także budowanie dialogu międzypokoleniowego i tworzenie przestrzeni do wymiany doświadczeń między przedstawicielami różnych generacji.

Wszyscy mamy przed sobą przyszłość, dlatego też zakończony już Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej powinien stanowić tylko punkt wyjścia do dalszych rozważań i podejmowania konkretnych działań. Cykl konferencji naukowych pod nazwą „Świat przyjazny starości” będzie kontynuowany. Kolejne seminarium zostanie poświęcone wyzwaniom demograficznym i zmianom, jakie niesie ze sobą nowa struktura wiekowa współczesnych społeczeństw. Organizatorami cyklu pozostaną Wydział Humanistyczny, Katedra Pedagogiki Społecznej, Polskie Towarzystwo Gerontologiczne i Miasto Szczecin. To deklaracja na przyszłość i kolejna dobra praktyka.

*Monika Kalinowska  
Julita Macała-Masłowska*

