

POMORSKI SENIOR

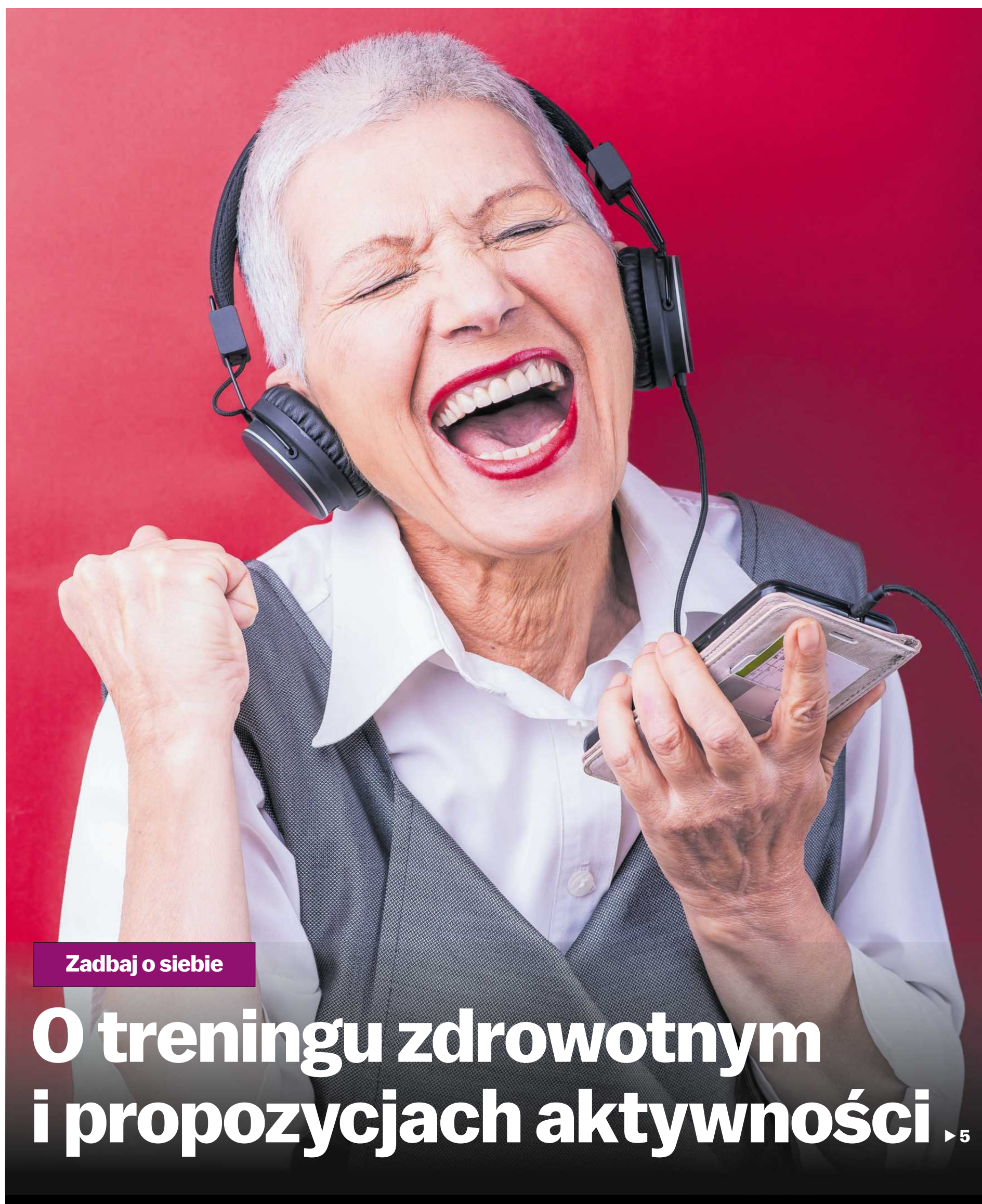
Partner wydania:



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Piątek, 21 maja 2021

Redaktorka prowadząca: Kamilla Sierocka



Zadbaj o siebie

O treningu zdrowotnym i propozycjach aktywności ▶ 5

Działania Samorządu Województwa Pomorskiego w dobie pandemii

Samorząd seniorom

Okres pandemii COVID-19 był i jest ogromnym wyzwaniem, w szczególności dla systemu usług zdrowotnych i społecznych. Wymagał podjęcia wzmoczonych działań obejmujących zapewnienie bezpieczeństwa epidemicznego w podmiotach leczniczych, jak i w podmiotach świadczących usługi społeczne.

Agnieszka Kapała-Sokalska*,
radna Sejmiku Województwa
Pomorskiego i członkini Zarządu
Województwa Pomorskiego

W odniesieniu do ochrony zdrowia, w pierwszym okresie pandemii konieczne stało się zakupienie środków ochrony indywidualnej w szpitalach, DPS-ach, ZOL-ach, a także inwestycje w laboratoria wykonujące testy wykrywające chorobę. Następnie podjęliśmy cały szereg decyzji dotyczących dostosowania pomieszczeń szpitalnych do wzmoczonych wymogów sanitarnych, a także dokonaliśmy zakupów oraz wymiany sprzętów medycznych (w tym respiratorów, aparatów EKG, USG, RTG, TK) i niemedyceńskich, tak aby zapewnić jak najpełniejszą ochronę przed koronawirusem pacjentom i personelowi medycznemu i niemedyceńskiemu. Środki na te cele zostały w dużej mierze wygospodarowane w ramach Programu Operacyjnego dla Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020, którym zarządzamy jako Zarząd Województwa Pomorskiego, czyli z funduszy unijnych.

Łączne wydatki poczynione przez Samorząd Województwa Pomorskiego, dotyczące szeroko pojętej ochrony zdrowia, wyniosły w latach 2020-2021 prawie 170 mln zł, w tym w ramach środków unijnych, którymi zarządzamy – około 135 mln zł. Środkami tymi wsparliśmy w naszym województwie, obok marszałkowskich podmiotów leczniczych, także podmioty lecznicze powiatowe i miejskie, w tym szpitale, pogotowia ratunkowe oraz resortowe podmioty lecznicze, w tym szpitale, Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Gdańsku, czy Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolęcznictwa w Gdańsku.

Niezależnie od powyższego, jako Samorząd Województwa Pomorskiego przeznaczyliśmy w latach 2020-2021 kwotę prawie 170 mln zł na inne działania inwestycyjne w podległych nam podmiotach leczniczych (m.in. Copernicus Podmiot Leczniczy Sp. z o.o.; Szpitale Pomorskie Sp. z o.o.; Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie Sp. z o.o.; Szpital Specjalistyczny w Prabutach Sp. z o.o.; Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie Sp. z o.o.).

Niektóre prace i zakupy jeszcze trwają. Jestem przekonana, że mieszkańcy naszego regionu dostrzegą ich pozytywne przełożenie

na bezpieczeństwo, a także na podwyższenie jakości czy wręcz komfortu pobytu w podmiotach leczniczych.

Chciałabym jeszcze wspomnieć o bardzo ważnym, choć już zakończonym przez nasze województwo projekcie grantowym pn. „Pomorskie S.O.S.”. Objął on wsparciem pracowników i podopiecznych (m.in. osoby starsze, przewlekle lub terminalnie chore) domów pomocy społecznej, zakładów pielęgnacyjno-opiekuńczych, zakładów opiekuńczo-leczniczych i hospicjów stacjonarnych z terenu województwa pomorskiego. Łączna kwota wsparcia w ramach projektu wyniosła ok. 10,3 mln zł.

Aktualnie otwarty jest jeszcze nabór w stworzonym przez nas projekcie pn. „Pomorscy medycy – bezpieczni w pracy, bezpieczni dla pacjentów”, który wart jest ok. 25 mln zł. O granty w ramach tego projektu mogą się ubiegać podmioty lecznicze, które zabezpieczają dla pacjentów na Pomorzu tzw. łóżka covidowe, ale skierowany jest on również do zespołów ratownictwa medycznego i do podmiotów leczniczych, stowarzyszeń, fundacji, przedsiębiorców prywatnych prowadzących leczenie psychiatryczne i terapię uzależnień. W ramach grantu można zakupić m.in. środki ochrony indywidualnej (np. gogle, maseczki, rękawiczki), dezynfekujące (np. sterylizatory, lampy bakterioobójcze), a także sprzęt medyczny (np. defibrylatory z wyposażeniem) i zakupić wyposażenie obiektowe i budowlane (np. agregaty, nagrzewnice, zbiorniki tlenowe).

Niezwykle ważnym projektem służącym osobom dotkniętym skutkami pandemii, a będącym aktualnie w końcowej fazie przygotowania, jest projekt pn. „Pomorskie Wspiera”. Z projektu skorzystać będą mogły osoby znajdujące się w trudnej sytuacji społeczno-gospodarczej, między innymi osoby z niepełnosprawnościami, zagrożone ubóstwem lub wykluczeniem społecznym oraz ich rodziny. Wartość całkowita projektu to prawie 8 mln zł. Wsparcie w ramach projektu będzie bezpłatne i obejmowało będzie: usługi opiekuńcze w formie wolontariatu, specjalistyczne usługi opiekuńcze – fizjoterapia oddechowa, wsparcie psychologiczne, profilaktyczne szczepienia przeciw pneumokokom, zajęcia edukacyjne związane z profilaktyką zdrowotną.

Odnosnie do szczepień przeciwko pneumokokom, które to szcze-



• Agnieszka Kapała-Sokalska FOT. MATERIAŁY PRASOWE

pienia wspierają dodatkowo bezpieczeństwo Seniorów w kontekście m.in. chorób płuc, chciałabym nadmienić, że od 2018 roku, wspólnie ze zdecydowaną większością powiatów i miast na prawach powiatu z terenu naszego województwa, realizowaliśmy wspólnie program szczepienia przeciw pneumokokom osób powyżej 65. roku życia z grupy ryzyka. W 2020 roku z bezpłatnych szczepień skorzystało około 3000 osób. Na ten cel przeznaczonych zostało ponad 880 tys. zł. Z programu skorzystali mieszkańcy powiatów: bytowskiego, chojnickiego, człuchowskiego, kościerskiego, gdańskiego, kwidzińskiego, łęborskiego, tczewskiego, kartuskiego, malborskiego, nowodworskiego, słupskiego, sztumskiego, puckiego, wejherowskiego oraz miast: Gdańsk, Gdynia, Sopot i Słupsk. W 2021 roku, tak jak wyżej nadmieniłam, z (bezpłatnych) szczepień przeciwko pneumokokom będzie można skorzystać w ramach programu pn. „Pomorskie Wspiera”. Już teraz bardzo zachęcam do skorzystania.

W związku z wynikającą z pandemii koniecznością izolacji społecznej, którą szczególnie mocno odczuli Seniorzy, jako Samorząd Województwa Pomorskiego, jeszcze w kwietniu 2020 roku, uruchomiliśmy Pomorski Telefon dla Seniora, gdzie Seniorzy mogą uzyskać niezbędną koordynację pomocy, informację, wsparcie. Telefon cały czas funkcjonuje – od poniedziałku do niedzieli, w godzinach: 8-22, nr: 58 326 87 34. Pod tym numerem Seniorzy mogą zgłosić problemy (np. dotyczące dostępności do różnych świadczeń), ale mogą też zadzwonić, żeby po prostu porozmawiać

Okres pandemii COVID-19 był i jest ogromnym wyzwaniem, w szczególności dla systemu usług zdrowotnych i społecznych

w celu przełamania poczucia osamotnienia. Bardzo zachęcam do korzystania.

Z innych działań, o których warto wspomnieć, jest rokrocznie ogłaszany przez Zarząd Województwa Pomorskiego otwarty konkurs ofert na realizację zadań publicznych dla organizacji pozarządowych na działania na rzecz Seniorów. W 2021 roku pierwszy z zaplanowanych konkursów już został rozstrzygnięty, jesteśmy na etapie zawierania umów z organizacjami pozarządowymi. Dofinansowaliśmy systematycznie prowadzone działania o charakterze ponadlokalnym wzmacniające kompetencje oraz aktywność społeczną Seniorów, promując starzenie się w dobrym zdrowiu, a także działania prowadzące do przeciwdziałania poczucia osamotnienia i bezradności osób starszych, w szczególności mając na uwadze ograniczenia związane z zagrożeniami wynikającymi z COVID-19. W maju 2021 zostanie ogłoszony kolejny konkurs z alokacją 100 tys. zł. Bardzo zachęcam do śledzenia strony www.rops.pomorskie.eu, gdzie będzie umieszczone ogłoszenie o naborze.

W ostatnich czasach, niezależnie od pandemii, znacznie wzrosło zapotrzebowanie na wsparcie osób z niepełnosprawnościami, długotrwałe chorych oraz Seniorów w zakresie usług społecznych, opiekuńczych. Realizatorzy tych usług borykają się jednak nierzadko z problemem deficytu w zakresie odpowiedniej infrastruktury, w której mogłyby być realizowane tego typu wsparcie. Wychodząc naprzeciw tym potrzebom, jako Zarząd Województwa Pomorskiego, ogłosiliśmy nabór o dofinansowanie na realizację projektów zintegrowanych, których celem jest wsparcie budowy, rozbudowy, remontów lub adaptacji obiektów, w których świadczone będą usługi na rzecz osób z niepełnosprawnościami, długotrwałe chorych, Seniorów. Przewidywana alokacja to ok. 30 mln zł. Przedsięwzięcie to ma charakter pilotażu. Nie ulega wątpliwości, że potrzeby w tym zakresie są znacznie wyższe. Działania nakierowane na rozwój infrastruktury społecznej w naszym województwie chcemy

kontynuować w nadchodzącej, nowej perspektywie UE na lata 2021-2027 w ramach Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Pomorza (powinien zacząć być realizowany pod koniec 2021 roku lub na początku 2022 roku).

Chciałabym jeszcze wspomnieć o konferencjach informacyjno-edukacyjnych dla pomorskich Seniorów, które – w związku z pandemią – odbywają się online. W 2021 roku już dwa razy zorganizowaliśmy takie konferencje, podczas których zaproszeni eksperci (reprezentujący m.in. branżę prawną, bankową i uczelnianą) prezentowali Seniorom ważne i praktyczne zagadnienia, przydatne w codziennym życiu. W szczególności odbyły się panele dotyczące zagadnień prawnych (Senior jako pacjent, Senior jako konsument), bezpieczeństwa w korzystaniu z produktów bankowych przez Seniora, a także na temat wagi aktywności fizycznej, Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań oraz działań instytucji kultury adresowanych dla Seniorów. Konferencje były dostępne nie tylko dla osób, które się zapisały do udziału w danej konferencji, ale dodatkowo transmitowaliśmy je też na żywo na Facebooku oraz na YouTube. Cieszy mnie, że poruszane tematy spotkały się z dobrym przyjęciem przez Seniorów. Otrzymałyśmy sporo wiadomości, m.in. mailowych i telefonicznych, wskazujących, jak ważne i potrzebne to były spotkania. W związku z coraz szerszą akcją szczepień i postępującym zmniejszaniem obostrzeń covidowych, mam nadzieję, że niedługo uda nam się już spotkać osobiście.

Tymczasem, bardzo zachęcam do zgłaszania w Konkursie o Nagrodę Marszałka Województwa Pomorskiego „Pomorskie dla Seniora” osób szczególnie zaangażowanych w realizację w naszym województwie różnych ważnych inicjatyw skierowanych do Seniorów.

Zachęcam do pobrania formularza zgłoszeniowego – dostępnego na stronie internetowej: www.rops.pomorskie.eu i złożenia go w terminie do 28 maja br. drogą pocztową lub w kancelarii Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego, przedkładając w zamkniętej kopercie z dopiskiem „Pomorskie dla Seniora”. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi w terminie do 15 czerwca 2021 r.

Opisane działania są jedynie przykładami inicjatyw podejmowanych przez Samorząd Województwa Pomorskiego w odniesieniu do kwestii zdrowotnych oraz w zakresie polityki społecznej. Są to działania, które w mojej ocenie, w ostatnim, pandemicznym czasie przyniosły (lub za moment przyniosą) największe przełożenie na poprawę w zakresie, szeroko pojętego, bezpieczeństwa Seniorów.

Życzę Państwu dużo zdrowia, optymizmu oraz całych pokładów dobrej energii! ●

Agnieszka Kapała-Sokalska*

– z zawodu adwokat. W samorządzie zajmuje się przede wszystkim polityką zdrowotną oraz społeczną.

„Pomorskie dla Seniora”

Rozkręciła akcję

W 2020 roku laureatką konkursu „Pomorskie dla Seniora” została Marlena Kułak z gminy Człuchów. Rozpoczęła akcję szycia maseczek i zaangażowała w nią innych.

Sławek Szymański

Pani Marlena jest naturalnym liderem. W październiku 2019 roku została przewodniczącą Koła Gospodyń Wiejskich Jaromierki ze wsi Jaromierz w gminie Człuchów – tydzień po wprowadzeniu się do tej miejscowości.

– Jak tylko wznowiliśmy działanie koła, z pomocą gminy od razu rozkręciliśmy na nowo naszą wiejską świetlicę, która także była nietypowa: przychodziły tu dzieci z rodzicami, ale i nasi miejscowi seniorzy. Połączenie tych dwóch-trzech pokoleń pozwoliło stworzyć wspaniałe relacje – opowiada Marlena Kułak.

Akcja rusza

Jak rozpoczęła akcję szycia maseczek? Pani Marlena z wykształcenia jest technologiem odzieży. Pracowała w wielu zawodach, ale szycie to jej pasja. – W 2020 roku miałam już swoją firmę, szwalnię, szyłam, projektowałam i haftowałam

na zamówienie. Firma była nowa, dopiero się rozwijała, bo jeszcze do połowy 2019 roku pracowałam jako programista.

W pierwszym okresie pandemii pojawił się problem braku maseczek jednorazowych i postanowiła działać: – Zaczęłam kupować w supermarketach ściereczki bawełniane jednorazowe i prześcieradła fizeolinowe kosmetyczne, bo do innych jednorazowych materiałów nie było już dostępu. Gumki też szybko stały się produktem bardzo drogim i niedostępnym, więc kupowałam, ile tylko mogłam i na ile było mnie stać.

Szybko opracowała sposób sprawniej produkcji maseczek z tych materiałów i razem ze swoimi dziećmi i partnerem kroili i szyli maseczki w każdym wolnym czasie.

– Maseczki zaczęliśmy rozdawać szpitalowi, pogotowiu ratunkowemu, przychodni, pracownikom sklepów, urzędów, szkół, seniorom. W bardzo szybkim czasie szycie tych maseczek zajmowało

mi całe dnie, prywatna praca zeszała na drugi plan, zapotrzebowanie było tak wielkie, że zaczęliśmy produkować w setkach, aż zaczęło brakować środków na materiały i ręk do pracy – wspomina Marlena Kułak.

Najpierw zaangażowała do pomocy panią z KGW w Jaromierzu, później mieszkańcy gminy i miasta Człuchów zaczęli przywozić materiały.

– Po jakimś czasie odezwał się do mnie nasz wójt Paweł Gibczyński. Poprosił nas o wykonanie maseczek wielorazowego użytku dla seniorów z naszej gminy. Zakupił wszystkie potrzebne materiały i zmotywował inne koła, by nam pomogły – mówi pani Marlena.

Idą w tysiące

Wkrótce produkcja maseczek szła pełną parą. W ciągu dwóch tygodni uszyli ok. 3 tys. sztuk. Wtedy zadzwoniła do burmistrza Człuchowa,

proponując, że jeśli zakupi potrzebne materiały, mogą uszyć maseczki także dla seniorów z miasta.

– Pan burmistrz myślał na początku, że żartuję, ale szybko zorganizował środki i poprosił o maseczki dla wszystkich mieszkańców Człuchowa. Najpierw o 10 tys. maseczek. Wtedy ja myślałam, że on żartuje, ale podjęłam wyzwanie. Wiedziałam, że uda mi się zmotywować jeszcze więcej osób.

Na Facebooku rozkręciła akcję pod nazwą „Człuchów – Przeszyjmy to Razem!”, w którą zaangażowało się mnóstwo osób. W sumie wzięło w niej udział 80 wolontariuszy.

– Nieźle wyzwanie logistyczne, ale w ciągu miesiąca praktycznie wszyscy zameldowani mieszkańcy mieli już gotowe, spakowane maseczki w swoich skrzynkach pocztowych! To było wspaniałe! I nie zapomnijmy, że cały czas w trakcie tej akcji nadal kontynuowaliśmy szycie maseczek dla szpitala, ratowników medycznych, policji – zaznacza pani Marlena.

Dzięki jej inicjatywie uszyto i rozdysponowano łącznie ponad 15 tys. sztuk maseczek.

Gmina doceniła

Laureatkę zgłosił do konkursu samorząd – gmina Człuchów.

– Pani Marlena Kułak jako aktywistka społeczna swą charyzmatyczną osobą przyciągnęła grono ludzi podejmujących oddolne inicjatywy społeczne skierowane do mieszkańców gminy Człuchów, których celem jest budowanie więzi międzypokoleniowych oraz aktywizacja seniorów. Przedsięwzięcia podejmowane przez panią Marlenę kierowane są do mieszkańców gminy i cieszą się ich ogromnym zainteresowaniem – mówi Paweł Gibczyński, wójt gminy Człuchów.

Jakie znaczenie dla gminy ma wspieranie aktywności seniorów, zarówno dzisiaj, jak i w przyszłości? – W myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć, dbamy o aktywność fizyczną i poznawczą seniorów mieszkających na terenie gminy Człuchów. W tym celu organizujemy dla seniorów liczne warsztaty i szkolenia, począwszy od aktywizacji cyfrowej, poprzez zajęcia fitness, warsztaty historyczne czy manualne rozwijające ich zainteresowania, a także warsztaty związane z ochroną zdrowia czy pierwszą pomocą. Dążymy do tego, by nasi seniorzy czuli się potrzebni i „zaopiekowani”, ma to bezpośredni wpływ na jakość ich życia – podsumowuje Paweł Gibczyński.

Kandydatów do tegorocznej edycji konkursu „Pomorskie dla Seniora” można zgłaszać do 28 maja. ●

Maseczki zaczęliśmy
rozdawać szpitalowi,
pogotowiu
ratunkowemu,
przychodni

Prawa konsumenta, czyli ochrona, z której warto korzystać
Oliwia Likierska, adwokat

Nie wszyscy uświadamiają sobie, że w ramach każdej umowy, którą zawieramy z przedsiębiorcami, a więc nie tylko w ramach umowy sprzedaży, ale także umowy o świadczenie usług czy umowy o dostawę mediów, o ile umowa ta nie ma bezpośredniego związku z naszą działalnością gospodarczą lub zawodową, działamy jako konsumenci. Przykładowo więc osoba, która kupuje maszynę do szycia, aby w wolnym czasie móc szyć sobie ubrania, będzie uznawana za konsumenta, ale już krawcowa, która nabywa tę samą maszynę do szycia, aby wykorzystywać ją w zakładzie krawieckim, konsumentką nie będzie. Okoliczność ta ma bardzo istotne znaczenie dla naszej sytuacji prawnej, gdyż konsumentom przysługują szereg uprawnień ochronnych, o których warto wiedzieć i z których warto korzystać.

Jednym z najważniejszych uprawnień konsumenta jest możliwość odstąpienia od umowy zawartej poza lokalem przedsiębiorstwa w ciągu 14 dni od dnia jej zawarcia bez konieczności uzasadniania takiej decyzji i bez ponoszenia jakichkolwiek konsekwencji finansowych.

W konsekwencji każdy konsument, który zawarł umowę nie w pomieszczeniu, w którym zazwyczaj dana firma lub instytucja funkcjonuje, ale poza lokalem przedsiębiorstwa, a więc np. na prezen-tacji w sanatorium, na ulicy lub we własnym domu podczas odwiedzin przedstawiciela handlowego firmy, może się z takiej umowy wycofać bez podawania przyczyny. Oczywiście zakupiony przedmiot należy w takiej sytuacji oddać, ale równocześnie na sprzedawcy ciążyć będzie obowiązek zwrotu otrzymanych pieniędzy – nie może on dokonywać z tej sumy potrąceń jakichkolwiek kar umownych za rezygnację przez konsumenta z umowy. Co bardzo istotne, zwrot pieniędzy powinien nastąpić w ten sam sposób, w jaki dokonano zapłaty. Jeżeli zatem klient płacił gotówką, przedsiębiorca ma obowiązek zwrócić gotówkę, jeżeli klient płacił przelewem, zwrot powinien nastąpić przelewem – przedsiębiorca nie może wymusić na konsumentce, aby ten przyjął bon towarowy. Warto również pamiętać, że termin 14 dni na wycofanie się z umowy jest za-

chowany, jeżeli przed jego upływem konsument wyśle oświadczenie o odstąpieniu od umowy – decyduje zatem data stempla pocztowego (jeżeli oświadczenie wysyłamy tradycyjną pocztą) lub wysłania e-maila (jeżeli oświadczenie wysyłamy przez internet).

Kolejnym nie mniej ważnym prawem konsumenta jest prawo wycofania się z umowy zawartej na odległość, a więc umowy zawartej bez obecności obu stron w tym samym miejscu i czasie, kiedy to strony komunikują się np. telefonicznie lub przez internet. Rezygnacja z takiej umowy odbywa się analogicznie jak w przypadku umowy zawartej poza lokalem przedsiębiorstwa, a więc poprzez wysłanie przez klienta-konsumenta oświadczenia o odstąpieniu od umowy w ciągu 14 dni od dnia jej zawarcia. Oświadczenie to może być sporządzone na druku lub formularzu przygotowanym i udostępnionym przez przedsiębiorcę, ale równie dobrze może być napisane własnymi słowami – ważne jest jedynie, aby wynikało z niego jasno, że nie chcemy już być dłużni związani umową zawartą na odległość.

Mówiąc o umowach zawieranych na odległość, należy zwrócić szczególną uwagę na umowy zawierane przez telefon. Jeżeli bowiem przedsiębiorca proponuje konsumentowi zawarcie umowy przez telefon, ma obowiązek potwierdzić treść proponowanego porozumienia poprzez jego utrwalenie na papierze lub innym trwałym nośniku, takim jak choćby wiadomość e-mail czy SMS. Oświadczenie konsumenta o zawarciu takiej umowy jest skuteczne, jeżeli zostało złożone po otrzymaniu potwierdzenia od przedsiębiorcy i również zostało utrwalone na papierze lub innym trwałym nośniku. Oznacza to, że z prawnego punktu widzenia niemożliwe jest zawarcie umowy w ten sposób, że przedstawiciel jakiejś firmy dzwoni do klienta będącego konsumentem, proponuje mu zawarcie umowy (np. zmianę dostawcy prądu czy też zawarcie aneksu do już obowiązującej umowy i zmianę taryfy), a klient niezwłocznie zgadza się na to również telefonicznie, nie mając możliwości w międzyczasie zapoznania się z proponowanymi warunkami umowy na

piśmie lub w innej utrwalonej postaci, gdzie będą one podane „czarno na białym”. Jeżeli więc po rozmowie telefonicznej, a przed potwierdzeniem zawarcia umowy, konsument nie otrzymał od przedsiębiorcy utrwalonej treści proponowanej umowy (a podejmując decyzję bazował np. jedynie na swoich notatkach, które zrobił w trakcie rozmowy telefonicznej), do skutecznego zawarcia umowy nie dochodzi. Zatem nawet jeżeli konsument potwierdził wolę związania się umową, to oświadczenie takie będzie bezskuteczne i nie będzie rodzi żadnych skutków, a w szczególności nie będzie zobowiązującym do zapłaty.

Warto również wiedzieć, że otrzymanie niezamówionej rzeczy nie nakłada na konsumenta żadnych obowiązków. W związku z tym, jeżeli zaskoczenia, niczego uprzednio nie zamawiając, dostajemy np. pierwszy album z serii książek o dzikich zwierzętach z adnotacją, że ten egzemplarz jest darmowy, ale jego nieodesłanie w określonym terminie do nadawcy równoznaczne będzie z zawarciem umowy o prenumeratę całej serii, to w żadnym

razie nie jesteśmy związani takimi „zobowiązaniem”. W efekcie otrzymaną książkę możemy zatrzymać, oddać komuś czy nawet wyrzucić, podobnie jak kolejne wydawnictwa z serii – o ile również zostaną nam przysłane. Oczywiście niechciana przesyłka można również odesłać do nadawcy, ale nie trzeba tego robić, zwłaszcza że generuje to dodatkowe koszty i niedogodności, takie jak konieczność udania się na pocztę.

Co niezwykle istotne, konsument nie może zrezygnować z przysługujących mu w ustawie, a postanowienia umów mniej korzystne dla konsumenta niż postanowienia ustawy są nieważne, a w ich miejsce stosuje się przepisy ustawy. Oznacza to, że nawet, jeżeli podpisaliśmy umowę, która będzie pogarszała naszą sytuację jako konsumenta lub też takie niekorzystne postanowienia zawarte będą np. w regulaminie sklepu, to nie będą one dla nas wiążące. Dobrze zatem nie tylko znać prawa konsumenta, ale i wiedzieć, że są one wiążące – nawet, jeżeli przedsiębiorca, będący naszym kontrahentem, twierdzi inaczej, próbując tym samym wprowadzić nas w błąd. ●

Zastępcza zgoda sądu

Szczepienie przeciwko COVID-19

W myśl obecnie obowiązujących regulacji prawnych, wykonanie jakiegokolwiek interwencji medycznej, w tym szczepienia, wymaga zgody osoby uprawnionej.

Agnieszka Zabłocka

radca prawny zastępca dyrektora Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Gdańsku

O takiej konieczności stanowi przepis art. 16 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (tj. Dz.U. z 2020 r. poz. 849), który brzmi: „Pacjent ma prawo do wyrażenia zgody na udzielenie określonych świadczeń zdrowotnych lub odmowy takiej zgody”.

Lekarz na wykonanie zabiegu medycznego musi uzyskać zgodę od pacjenta (lub innej osoby uprawnionej) co wynika przede wszystkim z przepisu art. 32 ust. 1 i art. 34 ust. 1 ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentystry (tekst jedn. Dz.U. z 2020 r. poz. 514 z późn. zm.).

Podobne unormowanie znajduje się w art. 15 ust. 1 Kodeksu etyki lekarskiej, zgodnie z którym: „Postępowanie diagnostyczne, lecznicze i zapobiegawcze wymaga zgody pacjenta”. W przypadku, gdy pacjent nie może samodzielnie udzielić zgody (np. ze względu na wiek), stosuje się konstrukcję tzw. zgody zastępczej. Wyraża ją wówczas tzw. przedstawiciel ustawowy. Wykonanie zabiegu, w tym profilaktycznego, jakim są obowiązkowe lub zalecane szczepienia ochronne, bez zgody osoby uprawnionej powodują, że jest on nielegalny. Przeprowadzenie go bez zgody pacjenta może uzasadnić odpowiedzialność lekarza, zarówno cywilną jak i karną.

Gdy decyduje sąd

W związku z powszechną akcją szczepień pojawił się problem w grupie seniorów i osób z niepełnosprawnościami, które nie są ubezwłasnowolnione, a których stan – z powodu choroby czy zaburzenia świadomości – wyklucza z nimi logiczny kontakt i nie są one w stanie świadomie wyrazić swojej woli w zakresie wyrażenia zgody bądź odmowy przyjęcia szczepienia przeciwko COVID-19.

W takich sytuacjach o zaszczepieniu nie może zdecydować rodzina, może to zrobić tylko sąd opiekuńczy.

I. Jeśli senior lub osoba z niepełnosprawnością przebywa w placówce opiekuńczej całodobowego pobytu, wniosek do sądu w sprawie wyrażenia zgody na zabieg medyczny składa taka placówka.

II. Jeśli senior lub osoba z niepełnosprawnością przebywa w domu, członek rodziny ewentualnie opiekun faktyczny opiekujący się nim

na co dzień może złożyć do sądu rodzinnego wniosek o wszczęcie z urzędu postępowania o zgodę na działanie medyczne w postaci szczepienia przeciwko COVID-19, o ile posiada pełnomocnictwo udzielone przez osobę, która ma zostać zaszczepiona do reprezentowania jej we wszystkich sprawach dotyczących jej osoby.

Oczywiście pełnomocnictwo takie musiałoby zostać udzielone w momencie, gdy osoba ta była jeszcze świadoma i działała z dostatecznym rozeznaniem. Należy pamiętać o dołączeniu takiego pełnomocnictwa do wniosku kierowanego do sądu (w przypadku złożenia wniosku bez pełnomocnictwa, może się zdarzyć, że zostanie on przez sąd oddalony). Wniosek powinien zawierać także inne załączniki w postaci aktualnych zaświadczeń lekarskich dotyczących stanu jego zdrowia, w tym psychiatry ew. neurologa o tym, że stan świadomości uniemożliwia konkretnej osobie osobiste wyrażenie zgody na szczepienie. Do wniosku należy również dołączyć zaświadczenie lekarza (np. rodzinnego) stwierdzające konieczność zaszczepienia. Może się zdarzyć, że sąd rodzinny wezwie do złożenia dodatkowych załączników. W uzasadnieniu wniosku należy szczegółowo opisać stan faktyczny. Sąd opiekuńczy rozpoznaje każdy wniosek bardzo indywidualnie i orzeka postanowieniem na posiedzeniu niejawnym na podstawie dołączonych do wniosku dokumentów.

III. Wniosek do sądu rodzinnego może złożyć przede wszystkim lekarz wystawiający skierowanie na szczepienie. Szczepienie na chorobę zakaźną COVID-19 w myśl przepisu art. 2 pkt 27 ustawy z dnia 05.12.2008 r. o zapobieganiu i zwalczaniu chorób zakaźnych (tekst jedn. Dz.U. z 2020 r. poz. 1845, z późn. zm.) jest świadczeniem zdrowotnym tj. świadczeniem profilaktycznym służącym ratowaniu, zachowaniu, poprawie, przywróceniu zdrowia, w związku z tym to w oparciu o przepisy ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentystry (tekst jedn. Dz.U. z 2020 r. poz. 514 z późn. zm.) i par. 68a Rozporządzenia Ministra Zdrowia z 06.04.2020 r. w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania, lekarz wystawiający skierowanie na szczepienie powinien zwrócić się do sądu opiekuńczego właściwego dla miejsca przeprowadzenia szczepie-



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

nia, o wyrażenie zgody na szczepienie dla konkretnej osoby, która z powodu swojego stanu zdrowia nie może świadomie wyrazić takiej zgody. Sąd opiekuńczy winien rozważyć celowość takiej zgody i w przypadku oceny zasadności szczepienia wydać orzeczenie zawierające zgodę na przeprowadzenie szczepienia.

Należy zaznaczyć, że poszczególne sądy opiekuńcze, wobec niejednorodnych regulacji prawnych, stosują różne praktyki, przykładem

jest opłata sądowa, która jest przez niektóre sądy pobierana, czy kwestia właściwości miejscowej (miejsc zamieszkania wnioskodawcy/ miejsca szczepienia) lub legitymacji do złożenia wniosku. Jak już wyżej zaznaczono sąd opiekuńczy rozpoznaje każdy wniosek bardzo indywidualnie, dlatego warto zadbać o prawidłowe sformułowanie wniosku, jego podpisanie oraz o kompletność załączników.

Warto też rozważyć wszczęcie postępowania o ubezwłasnowolnienie osoby, która nie jest w stanie świadomie decydować o swoich sprawach. W takich wypadkach ustanawiany jest opiekun prawny, który podejmuje wszystkie decyzje odnośnie osoby ubezwłasnowolnionej, w tym te dotyczące leczenia. Szczepienie to tylko jedna z procedur medycznych. Z uwagi na stan zdrowia może zająć konieczność przeprowadzenia innych zabiegów medycznych (nie tylko ratujących życie, stwarzających ryzyko dla pacjenta, ale koniecznych z uwagi na stan zdrowia). W takich sytuacjach podejmowanie decyzji przez opiekuna prawnego na pewno będzie trwało krócej, niż konieczność zwrócenia się do sądu opiekuńczego o zgodę na zabieg.

Legitymacja do złożenia wniosku do sądu opiekuńczego o wszczęcie z urzędu postępowania o zgodę na działanie medyczne w postaci szczepienia przeciwko COVID-19:

- członek rodziny np. syn, córka lub opiekun faktyczny, tj. osoba sprawująca bezpośrednią opiekę nad senior-

rem, posiadający pełnomocnictwo udzielone przez osobę, która ma zostać zaszczepiona do reprezentowania jej we wszystkich sprawach dotyczących jej osoby. W przypadku braku takiego pełnomocnictwa może się zdarzyć, że wniosek złożony przez członka rodziny zostanie oddalony z uwagi na brak legitymacji;

- lekarz wystawiający skierowanie na szczepienie.

Właściwość miejscowa: właściwy jest sąd opiekuńczy, w którego okręgu czynności mają być wykonane (czyli tam, gdzie ma być wykonany zabieg, procedura medyczna, np. szczepienie), a w przypadku złożenia wniosku do niewłaściwego sądu, sąd ten przekaze sprawę sądowi właściwemu, przy czym będzie to oznaczało przedłużenie postępowania, co zwłaszcza w tego rodzaju sprawach nie jest korzystne.

Opłata sądowa: istnieje różna praktyka sądów w zakresie pobierania opłaty – zaleca się kontakt z właściwym sądem rodzinnym (punktem informacyjnym sądu) w celu ustalenia czy opłata jest konieczna; w razie nieuiszczenia opłaty sądowej – gdyby się okazało, że taka opłata jest konieczna – sąd opiekuńczy nie zwraca wniosku, tylko wzywa do uiszczenia opłaty.

W celu uzyskania szczegółowych informacji dotyczących procedury związanej z uzyskaniem zastępczej zgody sądu opiekuńczego na szczepienie przeciwko COVID-19 proszę o kontakt z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Gdańsku – tel. 58 32 68 734. ●

■
*W celu uzyskania
 szczegółowych
 informacji dotyczących
 procedury związanej
 z uzyskaniem
 zastępczej zgody sądu
 opiekuńczego na
 szczepienie przeciwko
 COVID-19 proszę
 o kontakt z Regionalnym
 Ośrodkiem Polityki
 Społecznej w Gdańsku
 – tel. 58 32 68 734*

Diagnostyka, leczenie, rehabilitacja

Już w pełni dostępne

Kompleksową ofertę dla seniorów ma Pomorskie Centrum Reumatologiczne w Sopocie. Wszystkie poradnie i oddziały są dostępne dla pacjentów.

Sławek Szymański

– Jako jedyny szpital w województwie pomorskim proponujemy kompleksową opiekę nad pacjentem geriatrycznym. Jest ona niezmiernie istotna dla tak szybko starzejącego się społeczeństwa. Pomimo trwającej pandemii COVID-19 kontynuujemy działalność w tym zakresie, oferując szereg świadczeń zdrowotnych dla seniorów – mówi Barbara Gierak-Pilarczyk, prezes Zarządu Pomorskiego Centrum Reumatologicznego w Sopocie.

Geriatry i psychogeriatrya

W PCR do dyspozycji pacjentów jest m.in. poradnia geriatryczna, specjalizująca się w problemach zdrowotnych seniorów. Można tam liczyć na kompleksową pomoc w zakresie diagnostyki, leczenia i planowania rehabilitacji.

Oddział geriatryczny dysponuje 24 łózkami w salach 2-3-osobowych. Pacjenci pozostają pod opieką doświadczonego zespołu lekarskiego i pielęgniarskiego. Średni czas hospitalizacji to 5-7 dni. Oprócz diagnostyki i leczenia pacjenci otrzymują tam również tzw. całościową ocenę geriatryczną (więcej na ten temat w rozmowie poniżej).

W ośrodku działa również oddział dzienny psychogeriatry, zajmujący się terapią oraz diagnostyką stanu emocjonalnego, funkcji poznawczych, potencjału osobowościowego osób w wieku powyżej 60 lat. Jak informuje PCR, kandydatami do terapii są pacjenci z depresją, zespołami otępiennymi czy innymi problemami natury psychofizycznej (niezbędne jest skierowanie od lekarza POZ lub innego specjalisty).



• Osoby po 60. roku życia mogą korzystać również z oddziałów rehabilitacji stacjonarnej oraz dziennej

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Rodzaj terapii dobierany jest indywidualnie do możliwości i potrzeb pacjentów, którzy są angażowani w różne formy aktywności i ćwiczenia, działające zarówno na sprawność psychiczną i fizyczną pacjenta, a przede wszystkim na jego samopoczucie emo-

jonalne. Zajęcia wspierają również integrację społeczną.

Rehabilitacja i reumatologia

Osoby po 60. roku życia mogą korzystać również z oddziałów rehabilitacji stacjonarnej oraz dziennej.

Pierwszy z nich jest przeznaczony przede wszystkim dla pacjentów po urazach, leczonych operacyjnie oraz po zabiegach naprawczych narządu ruchu np. wszczępieniu stawów biodrowych i kolanowych. Leczenie trwa do 6 tygodni, w zależności od rodzaju schorzenia i stanu funkcjonalnego pacjenta.

W ramach rehabilitacji dziennej pacjenci mają do dyspozycji czterotygodniowe pobyty z zabiegami rehabilitacyjnymi, obejmujące 5 zabiegów dziennie wraz z poradą lekarską przed i w trakcie trwania rehabilitacji.

W PCR funkcjonuje również poradnia rehabilitacyjna pomagająca chorym m.in. z zwyrodnieniami stawów, po urazach i stanach przeciążeniowych układu ruchu, a także poradnia reumatologiczna i trzy oddziały reumatologiczne zajmujące się różnymi formami zapalenia stawów, chorobami tkanki łącznej czy zapalenia naczyń

Wszelkie informacje o udzielanych świadczeniach i warunkach przyjęć znajdują się na stronie PCR. ●

Rehabilitacja

Nie czekaj na koniec pandemii

ROZMOWA Z
DR DAGMARA
WIEWIÓRKOWSKĄ-
GARCZEWSKĄ,

kierownik Poradni Geriatrycznej w Pomorskim Centrum Reumatologicznym

SŁAWEK SZYMAŃSKI: Jakie są dziś możliwości rehabilitacji pociwidowej?

DAGMARA WIEWIÓRKOWSKA-GARCZEWSKA: Dopiero taką rozpoczynamy, więc będziemy się pacjentów uczyć. Wszystko zależy od tego, jakie zmiany w organizmie wywołało przechorowanie COVID-19. Dziś wiemy, że mogą one być bardzo różne. To nie tylko covidowe zapalenie płuc czy zatorowość płuc, ale również powikłania kardiologiczne, neurologiczne czy po prostu potężne osłabienie.

Powinniśmy zacząć od ćwiczeń ogólnorozwojowych, poprawiających funkcjonowanie układu oddechowego i krążenia. A co za tym idzie – również do poprawy funkcjonowania układu nerwowego.

Jak taka rehabilitacja powinna przebiegać w przypadku seniorów?

– W zasadzie nie ma różnicy, czy rehabilitacji potrzebuje senior, czy osoba młodsza. Zresztą grupa seniorów jest bardzo zróżnicowana – od pacjentów bardzo aktywnych i sprawnych, do wymagających stałej opieki. I ponownie wszystko zależy od tego, z jakim bagażem chorób startuje nasz senior. Czyli na jakie choroby przewlekłe nałożył

się covid i jak ciężko przechorował go senior. Myślę, że najważniejsze jest stopniowe i delikatne zwiększanie obciążeń.

Jak długo można czekać z rozpoczęciem rehabilitacji pociwidowej?

– Nie należy zwlekać zbyt długo. Lepiej, jeśli senior ma taką możliwość, rozpocząć nawet bardzo delikatne usprawnianie niż czekać. Początek rehabilitacji powinien opierać się na kinezyterapii, czyli ćwiczeniach ruchowych dobranych odpowiednio do pacjenta.

Musimy też pamiętać o pacjentach, u których pojawiła się tzw. mgła pociwidowa. Są to pacjenci, u których występują zaburzenia pamięci lub nasiliły się już wcześniej występujące zaburzenia poznawcze. To grupa, która może wymagać zupełnie innego podejścia. Do pracy z takim pacjentem potrzebny będzie dodatkowo psycholog, być może terapeuta zajęciowy, by maksymalnie przywrócić wcześniejszy stan. Tu dobrym miejscem może być Oddział Dzienny Psychogeriatryi.

Czy można oszacować, ilu seniorów zrezygnowało z rehabilitacji, niecovidowej oczywiście, w ciągu ostatniego roku? Czy przyczyną rezygnacji były przede wszystkim obawy przed zakażeniem?

– Myślę, że moglibyśmy podać bardzo konkretne dane, licząc niezrealizowane skierowania. A szacunkowo było to ok. 40-45 proc. pacjentów. Powody rezygnacji były bardzo

różne, począwszy od lęku przed hospitalizacją czy przychodzeniem do oddziału dziennego, przez – niestety aktualne – zachorowanie na covid, po odroczenie zabiegu ortopedycznego, którego konsekwencją miała być rehabilitacja. We wszystkich było i jest nadal dużo lęku. W seniorach zwłaszcza, głównie ze względu na wielochorobowość. Dotyczy to zarówno rehabilitacji, jak i trzech oddziałów reumatologicznych, na których największą grupę pacjentów stanowią właśnie seniorzy.

A jak wyglądała dostępność usług związanych z taką „zwykłą” rehabilitacją?

– Ze względu na oddział covidowy mieliśmy zmniejszoną liczbę łóżek rehabilitacyjnych w oddziale stacjonarnym. Natomiast oddział dzienny pracował na pełnych obrotach. Ograniczenia związane były głównie z decyzjami administracyjnymi Ministerstwa Zdrowia w zakresie wstrzymania przyjęć pacjentów.

I tu wróć do poprzedniego pytania – to, co nam najbardziej zmieniło charakter pracy, to lęk pacjentów przed zakażeniem i zdecydowanie mniejsza liczba planowych zabiegów ortopedycznych. Na szczęście – dla pacjentów – koledzy ortopedzi powoli ruszają z operacjami.

Jakie są dziś możliwości rehabilitacji niezwiązanej z covidem? Z czego już można korzystać?

– Możliwości rehabilitacji są pełne. Wszyscy pracują: lekarze i fizjoterapeuci. Przyjmujemy pacjentów w normalnym trybie. Zarówno

w Oddziale Szpitalnym Rehabilitacji, jak i w Oddziale Dziennym Rehabilitacji, w Zakładzie Balneologii czy w Oddziałach Reumatologicznych. Tak naprawdę każdy pacjent leczony reumatologicznie wymaga rehabilitacji. Wszyscy ze sobą współpracują. Ta kompleksowość opieki pozwala na szersze spojrzenie na pacjenta.

Z jakiego rodzaju formami rehabilitacji, oprócz pociwidowej, nie można czekać?

– Przede wszystkim z kinezyterapią pozabiegową. Z przywróceniem sprawności w okresie pooperacyjnym. Fizjoterapeuci podkreślają, że bardzo ważną jest też kinezyterapia przedzabiegowa. To przygotowanie do operacji i pozwala też skrócić czas powrotu do sprawności. Nie można również zwlekać z fizykoterapią – pomaga usmierzć ból, zapobiega bólowi utrwalonym, obrzękowi, zmniejsza ograniczenia ruchomości.

Na czym polega dziś geriatrya, do czego służy, komu pomaga? Seniorzy spotykają się z tą dziedziną medycyny coraz częściej i pewnie w przyszłości będzie odgrywała coraz ważniejszą rolę.

– Geriatrya to poszerzona interna, ze specyficznym spojrzeniem na problem starzenia się.

Z wyczerpaniem na to, co jest fizjologicznym starzeniem się, a co patologią. Przy czym zaciera się dziś pojęcie normy. Nie wszystko możemy rzucić na wiek. Geriatra powinien spojrzeć na seniora holistycznie. Za-

czynając na chorobach, a na warunkach w domu kończąc. Dlaczego to jest ważne? Bo w geriatryi stawiamy nacisk na to, co poprawia komfort życia, ponieważ nie zawsze jesteśmy w stanie pacjenta wyleczyć. Czasami drobna zmiana może znacząco poprawić życie pacjenta.

Oddział Geriatryi w Sopocie nie jest miejscem długich pobytów. Traktujemy go jako miejsce szybkiej diagnostyki, głównie dla pacjentów, którzy z powodu starości czy niesprawności nie są w stanie wykonać badań w warunkach ambulatoryjnych. Poza postępowaniem ściśle medycznym w oddziale przeprowadzana jest całościowa ocena geriatryczna.

Jak to wygląda?

– Dokonuje jej zespół w składzie: lekarz, pielęgniarka, fizjoterapeuta, psycholog. COG to zespół skal i testów służących do oceny samodzielności w codziennym funkcjonowaniu. W geriatryi istnieje pojęcie „wielkich zespołów geriatrycznych”. Należą do nich: zespoły otępienne, depresje, wielolekowość i wielochorobowość, geriatryczny zespół jatrogenny, nietrzymanie moczu i stolca, a także upadki i zaburzenia lokomocji.

Czy upadek to choroba?

– Nie, podobnie jak wielolekowość i powikłania polekowe. Ale u seniorów upadek może zakończyć się złamaniem, powikłanym niesprawnością, a co za tym idzie pogorszeniem komfortu życia i zależnością od innych. ●

Rozmawiał Sławek Szymański

Dziewięć propozycji

Skorzystaj z aktywności

Organizacje pozarządowe proponują m.in. zajęcia sportowe, warsztaty kulinarne, taniec, wycieczki, szachy i szkolenia komputerowe. Z tej oferty można korzystać bezpłatnie. Dostępna jest już od maja tego roku.

Sławek Szymański

Oferta przygotowana specjalnie dla seniorów obejmuje znaczną część województwa pomorskiego: od Trójmiasta i okolic, przez Bytów, Kartusy, Czarne, Chojnice, po Malbork czy Sztum. Wachlarz możliwości jest szeroki, a propozycje różnorodne.

Sport, rekreacja i nie tylko

• Gdańska Fundacja „I Ty Możesz Wszystko” (tel. 58 341 42 48) organizuje zajęcia taneczne, muzyczne, warsztaty z zakresu pielęgnacji roślin, warsztaty kulinarne, przegląd sztuki w wykonaniu seniorów pod nazwą „Muzy 60+”, „Kolbudy Senior Challenge”, czyli drużynowe zmagania sportowe seniorów, jak również spacerzy z przewodnikiem turystycznym.

• Pomorskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe (519 181 492) proponuje zajęcia sportowo-rekreacyjne oraz wojewódzkie zawody sportowe dla seniorów. W ramach tej oferty systematycznie działa pięć grup: w Pucku, Trąbkach Wielkich, Luzinie, Chmielnie oraz Sztumie.

• Stowarzyszenie na rzecz osób potrzebujących „Malwa” (518 267 791) z Malborka organizuje ćwiczenia w wodzie z elementami refleksologii, nordic walking, zajęcia z tańca z elementami gimnastyki i wycieczki. Skorzystać można również z prelekcji na temat bezpieczeństwa, profilaktyki zdrowotnej i obsługi pulsoksymetrów oraz ze szkoleń komputerowych.

• Stowarzyszenie PORT (664 991 396) z Pucka zachęca do udziału w zajęciach gerontokinezytera-



• Oferta przygotowana specjalnie dla seniorów obejmuje m.in. zajęcia sportowe

peutycznych, prowadzonych online lub stacjonarnie.

• Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Gdańsku (58 341 07 07) proponuje grę w szachy, warcaby, turniej tenisa stołowego w Klubie Seniora przy ul. Sobótki 5 w Gdańsku, a także jednodniową wycieczkę Kanalem Elbląskim.

Haft, sesja i sprawy obywatelskie

• Fundacja „My Kaszubi...” z Gdyni (609 708 506) proponuje warszta-

ty kroju i szycia oraz warsztaty rękodzielnicze. Jako jedyna w Polsce uczy haftu wstążeczkowego. Organizuje również warsztaty kulinarne odbywające się stacjonarnie i w formie online.

• Oddział Fundacji „Sprawni Inaczej” (59 822 79 87) w Bytowie daje możliwość udziału w warsztatach ruchowo-tanecznych, ale ma też oryginalną propozycję: stylizowaną sesję zdjęciową, jak również plenerową wystawę obrazów z tej sesji.

• Stowarzyszenie Inspiracja (796 587 515) z Czarnego (pow. człu-

chowski) oferuje warsztaty dietetyczno-kulinarne, a także warsztaty wokalne, zajęcia sportowo-rekreacyjne, spotkania edukacyjne z zakresu udzielania pierwszej pomocy oraz z zakresu bezpieczeństwa seniorów.

• Innego rodzaju aktywność – o charakterze społecznym – proponuje Obywatelskie Biuro Interwencji – Ogólnopolska Organizacja Obywatelska (58 555 11 42). Za cel stawia sobie upowszechnianie Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, czyli ruchu społecznego zrzeszającego przedstawicieli wszystkich środowisk senioralnych w Polsce. Osoby zainteresowane problematyką senioralną w województwie pomorskim mogą tu liczyć na wsparcie merytoryczne.

Ze wszystkich wymienionych propozycji można korzystać bezpłatnie dzięki finansowaniu ze środków samorządu województwa pomorskiego. W ramach otwartego konkursu: „Upowszechnianie i promowanie polityki senioralnej oraz działalności seniorów” wsparcie na warsztaty – zaplanowane w okresie od maja do października, listopada lub grudnia tego roku – uzyskało łącznie dziewięć organizacji pozarządowych. ●

Trening zdrowotny

Wybierz coś dla siebie

Rozmowa z dr Moniką Wiech, dyrektorem Uniwersytetu Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

SLAWEK SZYMAŃSKI: Kim są uczestnicy waszych zajęć?

MONIKA WIECH: To osoby po 60. roku życia z Trójmiasta, głównie kobiety, o różnym poziomie sprawności fizycznej. Część uczestników rozpoczyna przygodę z aktywnością fizyczną, ale są też osoby z bogatym doświadczeniem sportowym, nawet na wysokim szczeblu krajowym. Osoby te zwykle mają wiele zainteresowań: od fotografii, przez podróże i modę, po prace artystyczne i plastyczne.

Co ich motywuje do aktywności fizycznej?

– Przede wszystkim chęć zachowania zdrowia, sprawności i niezależności. Ale liczy się również chęć wsparcia młodszych pokoleń. Chcą mieć kondycję do opieki nad wnukami, ale także do samorealizacji i spełniania własnych marzeń.

Jakie formy aktywności fizycznej są najlepsze w wieku 65+ dla utrzymania zwykłej kondycji?

– Zgodnie z wytycznymi towarzystw naukowych na całym świecie, ze Światową Organizacją Zdrowia na czele, w treningu zdrowotnym osób dorosłych i starszych powinien

dominować wysiłek o charakterze wytrzymałościowym, który należy wzbogacać ćwiczeniami wzmacniającymi, siłowymi, równoważnymi, gibkościowymi (rozciągającymi).

Zatem im bardziej różnorodna jest podejmowana aktywność, tym większe korzyści zdrowotne możemy osiągnąć. Dlatego warto spacerować, z akcentem na marsz, pływać, jeździć na rowerze, maszerować z kijkami (nordic walking), truchtać w tempie slow jogging, a dodatkowo uczestniczyć w zajęciach gimnastyki ogólnokondycyjnej, gimnastyki w wodzie, treningu na siłowni – pod okiem wykwalifikowanego instruktora, a także tańca, jogi, pilatesu czy NTM, czyli zajęć ukierunkowanych na problem nietrzymania moczu. Możliwości jest wiele.

Czym kierować się przy wyborze aktywności?

– Ważne jest, aby czerpać radość z podejmowanej aktywności i nie zmuszać się do form, które wywołują negatywne emocje.

Jakie zajęcia u was cieszą się największym powodzeniem?

– Największym zainteresowaniem na UTW AWFIS cieszą się zajęcia w wodzie, czyli aqua fitness, a także nordic walking, bungy pump, gimnastyka ogólnokondycyjna i gyrokinesis. Są to formy bardzo różnorodne, odbywające się zarówno w środowisku wodnym, jak i lądowym, na sali, jak

i w otwartej przestrzeni, zatem trudno szukać wspólnego mianownika. Różnią się poziomem intensywności, czasem trwania, tempem pracy, wielkością obciążeń treningowych i temperamentem instruktorów, niemniej wszystkie wywołują pozytywne emocje dzięki niesamowitej interakcji grupa – instruktor oraz możliwości wytworzenia endorfin – hormonów szczęścia. A co za tym idzie – takie zajęcia dają poczucie zadowolenia, satysfakcji i spełnienia.

Czy są takie formy aktywności, z którymi w wieku powyżej 65 lat lepiej uważać? Pytam zarówno o formy aktywności, jak np. piłka nożna, jak i o ich intensywność?

– Punktem wyjścia do każdej aktywności jest kwalifikacja lekarska i związany z nią stan zdrowia, które dotyczą nie tylko osób starszych, ale także osób po 40. roku życia rozpoczynających przygodę z aktywnością fizyczną. Tutaj kluczowe są występujące jednostki chorobowe obciążające organizm i zjawisko wielochorobowości.

Istotny jest fakt, że w przypadku różnych jednostek chorobowych powinien dominować inny charakter wysiłku. Np. w chorobach układu krążenia wskazany jest trening wytrzymałościowy o umiarkowanej intensywności. Z kolei w osteoporozie kluczową rolę pełni trening siłowy, umożliwiający wzrost gęstości mineralnej kości, ewentualnie

zmniejszenie postępującego ubytku masy kostnej. W treningu zdrowotnym należy stosować się do zasad treningowych, m.in. indywidualizacji czy stopniowania obciążeń treningowych, umożliwiających bezpieczne uczestnictwo w aktywności i uzyskanie jak największych korzyści zdrowotnych.

Aktywność fizyczną dla seniorów postrzega się często: albo jako profilaktykę, albo jako rehabilitację. Czy to pełny obraz? Może jest tu miejsce też na zwykłą satysfakcję z ruchu (nie tylko w przypadku tych najbardziej wysportowanych), może nawet na jakieś formy sportowej rywalizacji?

– Aktywność seniorów zazwyczaj kojarzona jako profilaktykę lub rehabilitację, niemniej aktualnie mówi się o treningu zdrowotnym. To proces, a zatem działanie wpisane w całe życie człowieka i ukierunkowane na zdrowie. Coraz częściej seniorzy uczestniczą w zajęciach ruchowych dla własnej satysfakcji, dla lepszego samopoczucia w aspekcie psychosomatycznym, dla relacji społecznych, interakcji z drugim człowiekiem. Aktywność ta nie jest już przykrą powinnością. Coraz więcej osób starszych widać podczas wydarzeń sportowych: zawodów, pucharów, olimpiad czy seniorad, na których zdobywają piękne trofea i mogą pochwalić się nimi zarówno rówieśnikom, jak i dzieciom

czy wnukom, skłaniając ich niejednokrotnie do wspólnej aktywności, a tym samym promując działania prozdrowotne.

W jakiej formie jest obecne pokolenie 60-latków? Czy widać, że dbają o siebie bardziej niż starsze koleżanki i koledzy, kiedy byli w ich wieku? A może to mit, że seniorzy są coraz bardziej świadomi, że aktywność fizyczna im służy?

– Dzisiejsi seniorzy to ludzie z bogatym bagażem doświadczeń, coraz bardziej świadomi, samodzielni, niezależni. To osoby, które w większości dbają o siebie zarówno w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym czy duchowym. To osoby, które poszukują rzetelnych źródeł wiedzy, które niejednokrotnie swoją sprawnością i charyzmą mogłyby zawstydzić młodsze pokolenia. To ludzie konsekwentni w swoich działaniach, którzy wiedzą, jakie działania służą ich zdrowiu. Wiedzę tę pozyskują, ale także szerzą – w stowarzyszeniach, kołach czy uniwersytetach trzeciego wieku, do których chętnie przybywają.

UTW AWFIS Gdańsk planuje wznowienie zajęć od czerwca. Zapisać się można poprzez stronę internetową www.utw.awfis.net w zakładce kontakt, przez profil na Facebooku, mailem: utw.awfis.gda@gmail.com lub telefonicznie 609 161 879. ●

Rozmawiał Sławek Szymański

Pomoc psychologiczna

Pandemia przyniosła skrajne doświadczenia

Izolacja społeczna, poczucie zagrożenia, konflikty rodzinne. Z takimi wyzwaniem mierzyli się i ciągle jeszcze mierzą się seniorzy. Jak sobie radzić w trudnych sytuacjach i gdzie szukać pomocy psychologicznej?



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

ROZMOWA Z DR ALEKSANDRA SZULMAN-WARDAL

adiunktem w Zakładzie Psychologii Klinicznej i Zdrowia UG oraz kierownikiem Pracowni Psychologicznej z Zespołem Psychologów, Logopedów, Psychoterapeutów i Terapeutów Zajęciowych

ŚLAWEK SZYMAŃSKI: To już rok pandemii, czy do takiej sytuacji można się przyzwyczaić?

ALEKSANDRA SZULMAN-WARDAL: Przyzwyczaić się, czyli sprawić, żeby ktoś zaczął traktować coś nieznanego jak coś normalnego... Czy to jest możliwe? Uważam, że jest to raczej bardzo trudne. Musiałaby tu nastąpić utrata nadziei na zmianę sytuacji – tego, dzięki Bogu, w sytuacji tej pandemii jeszcze nie ma! Jednak pandemia na pewno zmienia i zmienia cały świat, a tym samym nasze niektóre zwyczaje, przyzwyczajenia. Najprawdopodobniej pozostanie efekt przyspieszonej cyfryzacji. Technologia „zajrzy w każdy kąt” – myślę o powszechnym monitoringu naszego stanu zdrowia, zmianach w sposobie robienia zakupów, opłat itd.

A jakie zjawiska towarzyszące pandemii są najbardziej dotkliwe dla seniorów: izolacja społeczna, poczucie zagrożenia, może konflikty rodzinne?

– Doskonale pan je wszystkie wymienił. Jednak chciałabym pochylić się nad kwestią mniej oczywistą – nad dotykaniem. Seniorom zabrakło chyba najbardziej właśnie bliskości fizycznej i obecności. Dotyk to pierwsze wrażenie, którego doświadczamy jako ludzie zaraz po urodzeniu, bezwzględnie daje nam poczucie bezpieczeństwa, ukojenia, uspokojenia i satysfakcji. Niestety im jesteśmy starsi, tym bardziej zawężana jest ta przestrzeń – jesteśmy coraz mniej dotykani, przytulani! A już na pewno nie da się sprowadzić kontaktu interpersonalnego do wymiaru internetowego. A nawet gdyby było inaczej, to niestety seniorzy

wstydzą się tego, że nie radzą sobie tak biegle ze sprzętem elektronicznym i raczej odmówią korzystania z niego, niż w ich mniemaniu narażą się na śmieszność i poproszą o instruktaż.

Kolejna rzecz, która w mojej ocenie najbardziej przytłoczyła seniorów, to brak bezpośredniego kontaktu z lekarzem POZ czy innymi specjalistami. Opowiem o rzeczywistej sytuacji mojej pacjentki: na początku pandemii zdiagnozowano u niej chorobę Parkinsona. Zaskoczona diagnozą oraz nowymi objawami zadzwoniła po teleporadę do lekarza na SOR. Usłyszała, że na wizytę u specjalisty poczeka kilka miesięcy. Ta wiadomość przybiła tę wcześniej dynamiczną osobę. Po kilku miesiącach, gdy wreszcie mogła zgłosić się do lekarza, potrzebowała także mojej pomocy. Przypadek tej pani nie był odosobniony.

Czy izolacja była najtrudniejszym doświadczeniem?

– Może tak do końca i skrajnie nie demonizowałabym izolacji społecznej. Proszę sobie wyobrazić, że część seniorów – szczególnie tych, którzy byli zdominowani przez swoje dorosłe pociechy, odczuło ulgę z powodu izolacji. Nie było nieoczekiwanego obdarzania dziadków „weekendową” wizytą „ukochanego wnuczka”. I ta przymusowa izolacja dla niektórych z nich była paradoksalnie przetrzeźwiąjącą dawną utraconą wolnością. Niektórzy seniorzy ze wstydem się do tego przyznawali.

Dla wielu izolacja była jednak po prostu zamknięciem.

– Oczywiście pozostała szeroka rzesza tych, dla których izolacja była traumatycznym doświadczeniem, podobnym do przeżywania więzienia, i każde luzowanie obostrzeń było jak zaczerpnięcie głębszego oddechu. Myślę, że te skrajne doświadczenia rzeczywiście pokazały różnice indywidualne w tym obszarze i niektórym seniorom dały szansę na myślenie o swojej przestrzeni wolności i niezależności.

Jednak największym problemem dla osób starszych, poza strachem przed śmiercią z powodu COVID-19, jest niemożność adekwatnego przeżycia żaloby po bliskich, przyjaciółkach czy znajomych, którzy zmarli przez koronawirusa lub z powodu innych chorób, nie otrzymując na czas pomocy w wyniku pandemii. Żal po stracie jest procesem: ma swój tradycyjny początek związany z ceremonią pożegnania – pogrze-



• Przeżywanie pandemii daje nowe doświadczenia, a to rozwój poprzez zmianę

bu, która tak dramatycznie została odebrana przez pandemię, oraz czas celebrowania odchodzenia „w sercu” tego, kogo straciliśmy... Restrykcyjne ograniczenia i izolacja bardzo to utrudniły. Z tego powodu czasami pojawiają się objawy zaburzeń adaptacyjnych, dystymii czy wręcz zaburzeń ze spektrum afektywnego – depresji.

Innym rozdziałem są moi pacjenci pocovidowi – seniorzy, którzy przeszli chorobę i przeżyli swoich bliskich – partnerów czy dzieci. Te osoby pozostają z ogromnym poczuciem winy. Śmierć bliskiego ich zaskoczyła, nie dała szansy na pożegnanie się. Taka sytuacja może wywoływać spektrum zaburzeń, w przypadku których konieczna jest nie tylko interwencja psychologiczno-

psychoterapeutyczna, ale także farmakoterapeutyczna z poziomu innego specjalisty niż psycholog.

W jaki sposób seniorzy mogą sobie radzić z takimi problemami?

– Mogą otrzymać wsparcie od specjalistów. Np. Centrum Zdrowia Psychicznego w Szpitalu Specjalistycznym w Kościerzynie, gdzie pracuję, udziela tzw. pomocy czynnej. Obejmuje ona leczenie i wsparcie dla osób dorosłych z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi oraz dla tych, którzy wymagają świadczeń opieki zdrowotnej, aktywnego podtrzymywania kontaktu i wyprzedzającego rozwiązywania problemów. Pomoc może mieć charakter krótko- lub długoterminowy, a także doraźny.

W Centrum funkcjonuje również Poradnia Zdrowia Psychicznego, gdzie pacjenci mają do dyspozycji lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów. Dodatkowo, co ważne dla pacjentów, możliwe są wizyty środowiskowe w miejscu zamieszkania w ramach Zespołu Leczenia Środowiskowego, gdzie zainteresowani mogą otrzymać wsparcie od interdyscyplinarnego zespołu.

Jak wyglądała wasza pomoc w okresach lockdownu?

– Oczywiście, w pierwszym okresie pandemii zostały uruchomione kontakty online. Najczęściej przez telefon lub platformy internetowe. Wielu pacjentom brakowało kontaktu twarzą w twarz, ale też wielu z nich odkryło wygodę kontaktu online. Znakomita większość seniorów, a także medyków to beneficjenci grupy zero. Zostali zaszczerzeni przeciwko COVID-19 na prze-

łomie grudnia i stycznia. Dlatego nasi seniorzy, o ile chcą i wymagają kontaktu bezpośredniego ze specjalistami, mają do nich dostęp na bieżąco. Istnieje duże prawdopodobieństwo, o ile NFZ na to przyzwoli, że zostanie zachowany charakter hybrydowy kontaktów, z uwagi na potrzeby i wygodę pacjentów.

Czy formy pomocy dostępnej przez ostatni rok spełniały oczekiwania seniorów?

– Wszyscy – nie tylko seniorzy oczekiwali jak najszybszego powrotu do normalności. Formy pomocy ewoluowały, wszyscy uczyliśmy się nowego – zarówno pacjenci, jak i udzielający pomocy. Wiemy jedno: na miarę naszych możliwości nikogo nie pozostawiliśmy samego. Czy można byłoby coś poprawić? Na pewno tak, ale strategie zaradcze będziemy pewnie tworzyć po ewaluacji tych, które zastosowaliśmy.

W tunelu widać już światło: czy po pandemii seniorzy po prostu powrócą do dawnego życia, czy okres pandemii wpłynie jednak negatywnie na relacje z innymi, postrzeganie świata, poczucie bezpieczeństwa?

– Odpowiedź zależy od tego, czym będzie dla nas kryterium normalności, a może być ich kilkanaście. Pewne jest to, że przeżywanie pandemii daje nam nowe doświadczenia. Nowe doświadczenia zaś to rozwój. No a rozwój zawsze zmienia... Każdy z nas w naszym indywidualnym, wewnętrznym mikrokosmosie wprowadzi zapewne zmiany – seniorzy także. A jakie? To już zależy od różnic indywidualnych każdego z nas... ●

Rozmawiał Sławek Szymański

Każdy z nas w naszym indywidualnym, wewnętrznym mikrokosmosie wprowadzi zapewne zmiany. Seniorzy także. A jakie? To już zależy od różnic indywidualnych każdego z nas

ALEKSANDRA
SZULMAN-WARDAL



Drogie Seniorki i Seniorzy!

Rozpoczęcie procesu szczepień do dla mnie ogromna ulga i radość, ponieważ zdrowie i bezpieczeństwo Pomorza jest w tej chwili naszym priorytetem. Cieszy mnie, że w obecnej chwili jesteśmy liderem pod względem liczby wykonywanych szczepień. Statystyki pokazują jednak, że tylko połowa najstarszych mieszkańców regionu skorzystała z możliwości zaszczepienia się. Zachęcam Was gorąco, abyście się szczepili. W trosce - przede wszystkim - o samych siebie.

Mieczysław Struk
Marszałek Województwa Pomorskiego



Aby umówić się na szczepienie, zadzwoń pod bezpłatny numer 989 lub skorzystaj z Internetowego Konta Pacjenta.



Zaszczep się także, jeśli chorowałeś już na COVID-19. Możesz to zrobić 30 dni po uzyskaniu pozytywnego wyniku testu.



Nie bój się szczepić – wszystkie dostępne szczepionki są przebadane i dopuszczone do użycia przez Europejską Agencję Leków. Są to najlepiej i najdokładniej przebadane produkty lecznicze.



Nie bój się reakcji organizmu po szczepieniu. Reakcje takie jak gorączka, ból głowy, bóle kostno-stawowe, to typowe objawy. Martwić powinieneś się wtedy, gdy objawy utrzymują się kilkanaście dni.



Czy przyjmowane leki mogą być przeciwwskazaniem do zaszczepienia?

Nie, systematyczne przyjmowanie leków z powodu chorób przewlekłych nie jest przeciwwskazaniem do szczepienia.

Czy powinniśmy się szczepić, gdy mamy choroby współistniejące?

Mało która choroba przewlekła uniemożliwia szczepienie. Niebezpieczne są:

stany zapalne

wcześniejsze silne reakcje alergiczne

wstrząsy anafilaktyczne



Producent każdej szczepionki informuje na ulotce preparatu o konkretnych przeciwwskazaniach, a wszelkie wątpliwości i choroby współistniejące należy koniecznie zgłosić lekarzowi kwalifikującemu do szczepienia.

#SzczepieniePomorze

więcej na:
pomorskie.eu/szczepieniepomorze



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO