

Kwiecień/Maj/Czerwiec 2021

Szanowni Państwo,



Z okazji tygodnia wolontariusza
wszystkim naszym
Wolontariuszom
serdecznie dziękujemy za
bezinteresowną działalność, za dobre
serce, oddanie, chęć i wolę
służenia innym.

Życzymy, aby wolontariat był źródłem
Państwa wewnętrznej satysfakcji,
a wdzięczność i uśmiech tych, którym
poświęcacie swój czas, nieustająco
motywował do dalszego działania.

*Pracownicy Federacji Polskich
Organizacji w Wiktorii*

“Błogosławieni, którzy chcą ze mną rozmawiać, nie żałując czasu i serca.
Błogosławieni, którzy nie mówią nigdy, że tę historię słyszą po raz trzeci.
Błogosławieni, którzy wiedzą, że moje uszy z trudem chwytają już dźwięki.
Błogosławieni, którzy przebaczą mi drżącym dłoniom i wlekącym się nogom.
Błogosławieni, którzy pamiętają, że moje oczy coraz mniej widzą.
Błogosławieni, dzięki którym czuję się jeszcze potrzebny światu i ludziom.
Błogosławieni, którzy swą codzienną dobrocią ułatwiają mi drogę do wiecznej Ojczyzny.”



Lepszy świat przez wolontariat

Oto wypowiedzi naszych wolontariuszy o tym, czym dla nich jest wolontariat:

Ja Stasia Bialy jestem wolontariuszka. Razem z koleżanką Marysią odwiedzam osoby, które zamieszkują dom opieki w Hallam. Mamy 10 osób, które odwiedzamy dwa razy w miesiącu. Odzwiedzanie starszych ludzi w Nursing Home zaczęło się od tego, że moja mama tam przebywała. Były tam też inne panie Polki i jedna z nich powiedziała, że jak odwiedzam mamę to ona też chce być częścią tych odwiedzin.

Wszyscy nas oczekują, cieszą się, że jesteśmy z nimi, opowiadają swoje dawne czasy, gramy w kostki. Siostra Elżbieta jest naszą przełożoną i bardzo nas wspiera, organizując po polsku różne okazje świąteczne i historyczne. Dziękujemy Federacji za tą opiekę i pomoc.

Nazywam się Barbara Rybarczyk. Jestem wolontariuszka. Wolontariat jest pomocą, wsparciem i opieką nad ludźmi chorymi, wykluczonymi, czy starszymi.

Wolontariat dla mnie łączy się z szeregiem pozytywnych emocji, chociaż bywa okupiony trudną pracą, nieraz bezpośrednią stycznością z cierpieniem innych ludzi.

Ale to, że komuś pomogłam, że dzięki mnie świat jest choć trochę lepszy sprawia, że chodzę rozanielona, spełniona i usmiechnięta.

Wolontariat dla mnie to wartościowy czas, czas robienia czegoś niezwykłego, czegoś co jest ponad codzienną rutyną i przynosi korzyści nie tylko "odbiorcom" ale i "dawcom". Nic nie daje większej radości jak móc dać komuś swój czas.



Starzenie się nie jest złem, któremu trzeba się podporządkować, jest powołaniem, na które trzeba umieć odpowiedzieć.

Jan Paweł II



W obecnej sytuacji na świecie, w trakcie trwania pandemii COVID-19, wraz z pandemią koronawirusa pojawiła się, druga, również groźna pandemia – pandemia samotności.

Samotność dotyczy nie tylko osób starszych, ale z wielu powodów, to najczęściej one właśnie, doświadczają jej najsilniej.

Wszystkie zagrożenia, które niesie ze sobą starość i samotność, w pandemii stały się jeszcze bardziej przerażające. W czasie pandemii, do ciszy i pustki dołączył strach.

Wiele osób starszych, zwłaszcza bezdzietnych, często nie ma nawet do kogo zadzwonić, czują się uwięzieni we własnych domach i mieszkaniach. To trudne doświadczenie.

Samotność osób starszych uwarunkowana jest przez czynniki kulturowe, samotny styl życia, utrata najbliższych w tym śmierć najbliższych, świadomość nieuchronnej śmierci. Sytuację osób starszych pogarsza brak perspektyw na przyszłość

Samotność to pozostawanie samemu ze sobą, często bez jakichkolwiek więzi fizycznych i styczności z innymi ludźmi, a osamotnienie to nieprzyjemny stan psychiczny, spowodowany niezadowalającą ilością i jakością społecznych oraz emocjonalnych interakcji (kontaktów). Towarzyszyć mu może gniew, poczucie zawiedzionych nadziei, pesymizm oraz niezaradność. (definicja wg Dubas).



W trakcie trwania pandemii u osób starszych, pojawiać się mogą dodatkowe trudności, takie jak między innymi:

1. Nowe symptomy:

- strach przed zarażeniem (siebie lub bliskich),
- strach przed śmiercią (swoją lub bliskich),
- strach przed oddzieleniem od rodziny,
- problemy ze snem,
- koszmary nocne,
- uogólnione objawy lękowe,
- objawy depresyjne,
- kompulsywne mycie rąk,
- kompulsywne odkażanie artykułów gospodarstwa domowego,
- objawy stresu pourazowego,
- nasilone używanie substancji (nikotyna, alkohol).

2. Pogorszenie istniejących już objawów:

- **Fizycznych** takich jak nadciśnienie, problemy kardiologiczne, cukrzyca
- **Psychicznych** takich jak zaburzenia depresyjne, zaburzenia lękowe, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, zaburzenia stresu pourazowego, nadużywanie substancji, zaburzenia neurokognitywne

Kilka sposobów na pokonanie samotności w starszym wieku

1. Poszukaj nowego hobby

Emerytura to świetny czas, aby wrócić do swojego starego hobby, a nawet znaleźć nowe, na przykład robotki na drutach czy szydelku.

Uniwersytety trzeciego wieku oraz kluby seniora, prowadzą zajęcia dla emerytów, dotyczące wielu dziedzin, takich jak degustacja wina, botanika, scrabble, historia, ogrodnictwo czy kulinaria.



2. Zostań wolontariuszem

Wolontariat może być świetną okazją, aby wyjść z domu, poznać nowych ludzi i poczuć się przydatnym. Możesz wesprzeć organizację charytatywną przez zgłoszenie się do pomocy.

Organizacje charytatywne odgrywają ważną rolę między innymi w zbieraniu funduszy na dobre cele i często potrzebują dodatkowej pary rąk.

3. Czytaj książki... także z innymi ludźmi

Jeśli lubisz czytać dobre książki, możesz być częścią klubu czytelniczego. Dyskusje na temat książek z osobami o podobnych poglądach mogą być ciekawe i stymulujące umysł.

Możesz założyć własną grupę i spotykać się co miesiąc, organizując spotkania na zmianę w domach uczestników. Możesz zapytać w lokalnej bibliotece o już istniejące kluby książki.

4. Zajmij się ogrodnictwem

Ogrodnictwo to świetny sposób na zaczerpnięcie świeżego powietrza i delikatne ćwiczenia oraz uprawianie własnych kwiatów lub warzyw. Jeśli nie masz własnego ogrodu, pomyśl o uprawie ciekawych roślin doniczkowych.



5. Graj w "planszówki"

Wiele klasycznych gier planszowych, które sprawiały ci radość w młodości, jest nadal popularnych.

Możesz cieszyć się dobrą grą planszową w każdym wieku. Niektóre są wyposażone w większe elementy, na wypadek, gdybyś nie był tak zwinny lub nie widzisz tak dobrze, jak kiedyś.



6. Idź do kina

Urok odwiedzania kina i oglądania wspaniałego filmu nigdy nie znika. Wiele dużych kin oferuje specjalne seanse dla osób starszych w obniżonych cenach.

Pokazy odbywają się zwykle w ciągu dnia i prezentuje się na nich klasykę filmową oraz współczesne filmy dostosowane do odbiorców. Zwykle są też udogodnienia dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej, a niektóre kina zapewniają opisy dźwiękowe, napisy lub aparaty słuchowe.



7. Bądź w kontakcie online z innymi

Jeśli Twoi przyjaciele lub rodzina mieszkają daleko, lub nie możesz wyjść z nimi na spotkanie, to programy do wideokonferencji mogą pomóc ci pozostać w kontakcie z bliskimi. Programy te pozwalają na rozmowę wideo abyś mógł widzieć swojego rozmowcę podczas rozmowy.

Z wielu programów video można korzystać a darmo, konieczny jednak jest dostęp do internetu.

Istnieje wiele kursów, które uczą starszych ludzi korzystania z komputera i internetu.



Dlaczego ruch jest tak ważny?

Ruch nie musi być intensywny, wyczerpujący, do siedmiu potów. Ważne aby był regularny i systematyczny.

Cwiczenia pozwolą nam utrzymać dobrą formę i sylwetkę, wzmocnią cały układ ruchowy, uelastycznia stawy, pozwolą utrzymać masę mięśniową, która z wiekiem systematycznie maleje.

Unikniemy chorób takich jak cukrzyca, miażdżyca, choroba wieńcowa.

Staniemy się też odporniejsi na sezonowe infekcje i przeziębienia.

Z czasem sami zauważymy że nie tylko fizycznie czujemy się lepiej ale i psychicznie, a to będzie efekt wyzwolonych dzięki aktywności fizycznej ENDORFIN.

Cierpienie narusza naszą psychikę, odbiera radość życia, dlatego pozytywny nastrój wywołany przez

lekka gimnastyka czy zwykły spacer jest nie do przecenienia.

Narodowy Tydzień Opieki Paliatywnej 23-29 maja 2021 roku.

Narodowy Tydzień Opieki Paliatywnej, to coroczne wydarzenie organizowane przez „Palliative Care Australia” i wspierane przez Departament Zdrowia w celu zwiększenia świadomości i zrozumienia opieki paliatywnej w społeczności australijskiej.

Projekt Opieki Paliatywnej oferuje bezpłatną pomoc społeczności polskiej mieszkającej w Wiktorii:

- **Indywidualną pomoc** dla osób nieuleczalnie chorych, aby pomagać im godnie żyć jak najdłużej we własnym domu; usługi będą dostosowane do indywidualnych potrzeb klienta;
- **Holistyczny system wsparcia dla opiekunów i rodziny**, które zmagają się z chorobą oraz własnymi problemami;
- **Sesje informacyjne** na temat opieki paliatywnej, opieki dla osób chorych na demencje oraz informacje dla opiekunów.

**Nie należy bać się poprosić o pomoc,
jeśli uważasz, że może być potrzebna tobie lub twoim bliskim.**

Po dodatkowe informacje prosimy dzwonić do Polskiego Biuro Usług Społecznych w Oakleigh , tel. (03) 9569 4020



Publikacja została przygotowana przez zespół Projektu Opieki Paliatywnej w składzie: Janina Dytman, Anna Walczk, Beata Kuc

Bibliografia:

<https://doradcawpomocyspolecznej.pl/artukul/izolacja-i-samotnosc-w-czasie-pandemii-jak-wspierac-osoby-starsze-odizolowane-w-czasach-pandemii-od-spoledenstwa-i-rodziny>
<https://www.wysokieobcasy.pl/Instytut/7,163393,25859910,dla-starszych-osob-gorsze-od-samotnosc-i-jest-to-ze-sa-niewidzialni.html?disableRedirects=true>
<https://careexperts.pl/senior/samotnosc-seniorow>
<https://www.seniorzy.pl/joanna-plak/3855-samotnosc-seniorow>
Modlitwa 'Błogosławieni' została odnaleziona w klasztorze oo. Kamilianów w Białej Prudnickiej
<https://www.dreamstime.com/stock-photo-happy-seniors-reading-book-together-nature-summer-image7017897>
<https://katowice.wyborcza.pl/katowice/>
Photo „Robotki” by E.Polasik