

Jesteśmy sobie potrzebni

Sejm RP w dniu 9 maja 2014 roku powołał stałą Komisję Sejmową – Komisję Profilaktyki Senioralnej. W roku 2013 Rada Ministrów przyjęła dokument „Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020 (Uchwała Nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 – Monitor Polski 2014 poz. 118).

Do starości musi przygotować się każdy z nas, żyjąc odpowiedzialnie, aktywnie i zdrowo, inwestując w siebie, budując swoją pozycję zawodową i bezpieczeństwo finansowe.

Starość. Boimy się z jakiegoś powodu tego słowa. Młodzi nie chcą o tym myśleć. Często żartobliwie powtarzają że nie dożyją starości, nie ma się nad czym zastanawiać, liczy się tu i teraz. Do starzenia się społeczeństwa musi przygotować się polskie państwo, nasze miejscowości, rząd i władze samorządowe.



W Polsce od kilkunastu lat obserwowany jest proces zmian struktury demograficznej i rosnący udział osób starszych w populacji. Według GUS już teraz osoby powyżej 65 roku życia stanowią około 15% ludności kraju. Najstarszymi krajami europejskimi są obecnie Szwecja, Grecja oraz Niemcy, które w roku 2025 staną się najstarszym demograficznie krajem europejskim. Dzisiaj najstarszym krajem świata są Chiny, gdzie żyje około 40% ludzi powyżej 65 lat. Należy zaznaczyć, że w badaniach demograficznych za społeczeństwo stare demograficznie uznaje się takie, w którym odsetek osób powyżej 60 roku życia przekracza 12% lub gdy odsetek osób powyżej 65 roku życia przekracza 8%. Na tej podstawie można stwierdzić, iż Europa Zachodnia jest bardzo zaawansowana wiekowo. Według prognozy GUS udział osób w wieku poprodukcyjnym w strukturze ludności Polski zwiększy się do prawie

27% (ok. 9.6 mln osób) w 2035 roku. Czas byśmy zwrócili uwagę na te problemy, których codziennie nie dostrzegamy wyraźnie. Rozwój nauki i postęp jaki obserwujemy w każdej dziedzinie życia, a szczególnie w medycynie, powodują że obecnie człowiek żyje dłużej. Osoby w podeszłym wieku pełnią nadal dużą rolę w życiu społeczeństwa. Troska o człowieka w każdym okresie jego życia, jest jednym z zadań, jakie stają przed sprawującymi władzę, a zapewnienie osobom w podeszłym wieku życia bez dyskryminacji jest naczelnym zadaniem.



Nie jest to przecież wyłącznie okres chorób, cierpień, samotności i zależności od innych. Wielu ludzi starszych cechuje pogoda ducha i życzliwość, której możemy im tylko zazdrościć, gdyż w pogoni za wartościami materialnymi nie dostrzegamy tak wyraziście wartości duchowych. Odcinając się od nich odcinamy się od dziedzictwa wartości religijnych, moralnych oraz wiedzy i doświadczenia życiowego przekazywanego z pokolenia na pokolenie.

Rzadko bezinteresownie zajmujemy się ludźmi starszymi, z czego to wynika? Młodzi starają się jak najszybciej usamodzielnic, każdy żyje własnym życiem. Rodzina wielopokoleniowa żyjąca pod jednym dachem nie jest zbyt częstym zjawiskiem. A przecież młodzi i starzy są sobie nawzajem potrzebni. Młodzi są w stanie przekazać starszym entuzjazm, optymizm, wiarę we własne siły, starsi młodym – doświadczenie, życiową mądrość, wiedzę i znajomość mechanizmów rządzących światem. W konflikcie

pokoleniowym, różnice dzielące obydwie oboje nie odnoszą się wyłącznie do wieku biologicznego, ale także wobec postaw, zachowań i stylu życia. Jesteśmy sobie potrzebni.



Dla każdego pokolenia ożywcza jest świadomość, że jest się komuś potrzebnym. Młodzi muszą się tego uczyć – słuchać, rozumieć i pamiętać cały czas o tym, że „jesień życia” będzie i im dana i aby to była prawdziwa „złota jesień”. Starajmy się ofiarować starszym swoją obecność i bliskość, a tym samym specyficzną więź, bo:

„Być przyjacielem, to umieć patrzeć na drugiego w chwilach radości i w chwilach smutku i potrafić dzielić to z nim.

Być przyjacielem to znaczy stanąć u boku tego kto stracił wszelką nadzieję i darzyć go miłością.”

Polski stereotyp starości utożsamiany jest z wizją klęski. Uniwersalnych tabletek i zabiegów „przeciw starości” nie ma. W celu łatwiejszego radzenia sobie z przypadłościami okresu starości, należy od najmłodszych lat uczyć się zdrowego stylu życia, organizowania czasu wolnego, rozwoju swoich zainteresowań, a także czerpania wzorców od swoich babć i dziadków.



W wieku dorosłym podtrzymywać sprawność fizyczną poprzez uprawianie sportów, a także intelektualną poprzez uczenie się nowych umiejętności i podtrzymywanie aktywności społecznej.

Do starości należy się przygotować.



W założeniach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 zauważamy ważne dla osób starszych zadania:

- Edukacja osób starszych – rozwój oferty edukacyjnej skierowanej do seniorów, do czego cudownie nadaje się przynależność do Uniwersytetu Trzeciego Wieku
- Aktywność społeczna promująca integrację wewnątrz i między pokoleniową – zakłada rozwój różnych form aktywności osób starszych przy wykorzystaniu istniejącej infrastruktury społecznej np. biblioteki, domy kultury itp.
- Partycypacja społeczna osób starszych zakłada działania na rzecz zwiększenia udziału osób starszych w życiu publicznym, społecznym, kulturalnym i politycznym, co przyczynia się do rozwoju społeczeństwa obywatelskiego
- Usługi społeczne dla osób starszych – różne formy wsparcie.

Różnorodna działalność osób starszych to wspaniały przykład, że w każdym wieku można swój czas, umiejętności, wiedzę i pogodę ducha przekazywać innym.

Alina Puchała