

UNIwersYTETY

TRZECIEGO WIEKU

NR 2/2021
(30)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU



Temat numeru:

DOBRE PRAKTYKI UTW W OKRESIE PANDEMII KORONAWIRUSA

fot. pressfoto | Freepik.com
Ta okładka została zaprojektowana przy użyciu zasobów z portalu Freepik.com



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

PROJEKT DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW
PROGRAMU WIELOLETNIEGO NA RZECZ
OSÓB STARSZYCH „AKTYWNI+” NA LATA 2021-2025



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

**ADAMED PHARMA S.A. JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU**

www.federacjautw.pl
www.adameddlaseniore.pl

Spis treści

Gość Specjalny: Trudne doświadczenia nas hartują! – Rozmowa z prof. dr hab. Dominiką Dudek	2
O projekcie „Wspólne działanie – skuteczne partycypowanie”	5
Dobre praktyki UTW w okresie pandemii	6
Tarnobrzeski UTW – projekt ERASMUS+ „EDUKACJA BEZ GRANIC”	6
UTW – Filia Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Tychach. W dobie koronawirusa udało nam się podtrzymać funkcjonowanie UTW	9
UTW Politechniki Łódzkiej. Warto działać w czasie pandemii	11
UTW w Kłaju. Obchody jubileuszu 10-lecia działalności w czasie pandemii	15
Profilaktyka zdrowia osób starszych. Rzecznik Praw Pacjenta – zwiększenie bezpieczeństwa pacjenta w systemie ochrony zdrowia – CZĘŚĆ 2.	16
Projekt Senior – Mobilność 60+. Badania ankietowe Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej wśród osób 60+ zamieszkujących województwo łódzkie	18
Kolejne edycje szkoleń. Akademia Liderów Seniorskich Organizacji Pozarządowych	19
Zaparcia – przyczyny, objawy i jak sobie z nimi radzić	20
Rehabilitacja oddechowa	23

Realizacja:

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń
Uniwersytetów Trzeciego Wieku
33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18,
tel./fax: 18 443 57 08, tel. kom: 696 95 20 16,
e-mail: federacjautw@interia.eu
www.federacjautw.pl

Redaktor Naczelny: Wiesława Borczyk

Redakcja: Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz,
Wojciech Nalepa, Ewa Piłat

Współpraca: Bartłomiej Łukasz Chmielowiec,
dr n. med. Piotr Dąbrowiecki, Krystyna Frąszczak,
Marek Grabowski, Joanna Kucz-Pieczka, Agnieszka Stotecka

Korekta: Zofia Mółka, **Skład:** Ewa Mrózek

Zdjęcia: archiwum prywatne prof. dr hab. D. Dudek,
archiwum Tarnobrzeski UTW, Grzegorz Krzysztofik,
archiwum prywatne Agnieszka Stotecka, archiwum UTW Politechniki
Łódzkiej, archiwum RPP, okładka: pressfoto – freepik.com

Druk: Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz



Szanowni Państwo,

seniorzy zaliczają się do grupy osób szczególnie narażonych na negatywne skutki pandemii Covid-19. Z tego powodu podjęte i przeprowadzone zostały badania m.in.: w zakresie wpływu pandemii na potrzeby i zdrowie osób starszych oraz jakość ich życia. Po dokonaniu analizy wyników badań, w opracowanych raportach, opublikowano wnioski i rekomendacje rozwiązań zdiagnozowanych problemów. Wśród nich można wymienić potrzeby:

- zwiększenia finansowania służby zdrowia i poprawy dostępu seniorów do lekarzy internistów, lekarzy specjalistów, w tym zwłaszcza geriatrów, usług rehabilitacyjnych i leczniczych w ramach „szybkiej ścieżki”,
- uwzględnienia zdrowia psychicznego seniorów w polityce publicznej,
- zwiększenia środków na aktywizację społeczną osób starszych, w ramach programów centralnych, zwłaszcza Aktywni+,
- zwiększenia priorytetu spraw osób starszych w politykach lokalnych,
- zwiększenia zakresu edukacji cyfrowej osób starszych w celu zapewnienia im możliwości realizowania wybranych potrzeb zdalnie,
- budowania świadomości wyzwań starzenia i potrzeb osób starszych wśród młodszych pokoleń,
- prowadzenia przemian gospodarczych w duchu srebrnej ekonomii.

[Za: „Jakość życia osób starszych w Polsce w pierwszym roku pandemii Covid-19. Raport z badania. Kwiecień 2021” SeniorHub Instytutu Polityki Senioralnej – www.seniorhub.pl].

Na konieczność rewizji polityki społecznej wobec osób starszych, przygotowanej przed pandemią, wskazuje ekonomista i gerontolog prof. Piotr Błędowski, dyrektor Instytutu Gospodarstwa Społecznego SGH „Nastąpiło trzęsienie ziemi, po którym od nowa trzeba ustalić priorytety” [czasdlaseniora.pl/polityka-senioralna-wymaga-zmian/].

W powyższym kontekście wieloaspektowa działalność Uniwersytetów Trzeciego Wieku i innych organizacji seniorskich, ich rola i znaczenie w środowiskach lokalnych jest nie do przecenienia. Kontynuujemy zatem temat przykładów dobrych praktyk UTW w okresie pandemii. W niniejszym numerze Biuletynu zamieszczamy artykuły przesłane do redakcji przez: Tarnobrzeski UTW, UTW – Filia Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Tychach, UTW Politechniki Łódzkiej oraz UTW w Kłaju.

Zachęcam Państwa do przeczytania wywiadu z Gościem specjalnym, prof. dr hab. Dominiką Dudek, lekarzem – psychiatrą, o wpływie pandemii na zdrowie psychiczne seniorów i znaczeniu szczepionek przeciw Covid-19. Polecam także artykuł dra n. med. Piotra Dąbrowieckiego o rehabilitacji oddechowej. W tym numerze również druga część tekstu Rzecznika Praw Pacjenta na temat profilaktyki zdrowia osób starszych i zwiększenia bezpieczeństwa pacjenta w systemie ochrony zdrowia.

Biuletyn w wersji elektronicznej można pobrać ze strony internetowej www.federacjautw.pl w zakładce Publikacje. Zapraszam wszystkich Czytelników do polubienia profilu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW na Facebooku: www.facebook.com/federacjautw

Życzę Państwu miłej lektury i zapraszam do współpracy!

Wiesława Borczyk
Redaktor Naczelny

Gość Specjalny

Trudne doświadczenia nas hartują!

Rozmowa z prof. dr hab. Dominiką Dudek, lekarzem – psychiatrą, kierowniczką Katedry Psychiatrii i Kliniki Psychiatrii Dorosłych Collegium Medicum UJ, prezes – elekt Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

Chciałabym, abyśmy porozmawiały o wpływie pandemii na zdrowie psychiczne seniorów. Koronawirus towarzyszy nam już od półtora roku. Czy to wystarczający czas, aby – obok przypuszczeń i dywagacji – pojawiły się rzetelne badania naukowe dokumentujące psychiczne konsekwencje epidemii? Wielu zjawisk się domyślamy, ale eksperckie opinie wysnute na podstawie badań pozwolą nam lepiej zrozumieć, co się z nami działo w ciągu ostatnich kilkunastu miesięcy.

– Badań jest bardzo dużo. Już wiosną 2020 r. zaczęły się pojawiać pierwsze publikacje dotyczące tego, co działo się w Chinach. Od tego czasu wiele ośrodków naukowych publikuje badania dotyczące przede wszystkim konsekwencji zdrowotnych przebytej infekcji. Żeby mówić o psychicznych skutkach pandemii, musimy brać pod uwagę dwa rodzaje oddziaływania: wpływ na psychikę ludzi samego zjawiska pandemii oraz bezpośredni wpływ infekcji na zdrowie fizyczne i psy-

chiczne pacjentów, którzy przechorowali covid.

Przedłużający się stan pandemii przyczynił się do ujawnienia u wielu osób zaburzeń lękowych, depresyjnych, wręcz objawów stresu pourazowego. W pierwszym okresie epidemii SARS-CoV-2 zaburzenia lękowe dotyczyły przede wszystkim osób starszych. To oni czuli się najbardziej narażeni na zachorowanie i śmierć. Zwłaszcza, że wciąż słyszeli, że są w grupie najwyższego ryzyka. Dla psychiki seniorów koszmar okazała się izolacja.

Jeśli chodzi o drugie zjawisko, to badania pokazują, że u osób, które przechorowały covid, ok. 30 proc. cierpi na długo utrzymujące się zaburzenia psychiatryczne. To przewlekłe zmęczenie, tzw. mgła covidowa – zaburzenia funkcji poznawczych, kłopoty z pamięcią, koncentracją, problemy z płynnością wysławiania. Pojawił się w literaturze termin „long covid” (długi ogon – zespół dolegliwości utrzymujących się nawet kilka miesięcy po przechorowaniu koronawirusa)

objawiający się również bezsennością, zaburzeniami lękowymi, zmianami zachowania. Nawet młodzi ludzie twierdzą, że są mniej sprawni intelektualnie niż przed zachorowaniem. U wielu osób obserwujemy nasilenie objawów otępiennych.

Wspomniała Pani Profesor o izolacji. Czy to osoby starsze najbardziej ją odczuły w czasie pandemii? To grupa wykluczona cyfrowo, mająca ograniczone kontakty wirtualne i do tego potrzebująca na co dzień wsparcia innych osób.

– Jako psychiatrzy zdajemy sobie sprawę, jak rujnująca dla psychiki starszego człowieka jest samotność. Dlatego staramy się ich wyciągnąć z domów, zachęcać do różnych aktywności. Tymczasem na samym początku pandemii seniorzy usłyszeli, że są najłatwiejszymi ofiarami wirusa. Musieli zostać w domach. Izolacja jeszcze pogłębiła skutki samotności.

Trochę inne skutki odczuwały osoby pozostające w domach profilaktycznie, trochę inaczej te, które za-

raziły się koronawirusem. To nie jest choroba taka jak inne. Kto był zainfekowany, natychmiast stawał się trędowaty. Czasami trwało to tygodniami, bowiem na początku epidemii procedury przewidywały zwolnienie z kwarantanny dopiero po uzyskaniu dwóch ujemnych wyników testu. Do tego dochodził niepokój o najbliższych, obawa o pogorszenie się stanu zdrowia i możliwość hospitalizacji. Te złe nastroje pogłębiały informacje o dramatycznym stanie służby zdrowia, o karetkach wożących chorych od szpitala do szpitala, braku miejsc dla pacjentów, braku leków. W samym szpitalu pacjent czuł się odhumanizowany stykając się z personelem ubranym w kombinezony, przerażony, widząc pogarszający się stan innych pacjentów, przenoszenie na OIOM, śmierć. Po takich doświadczeniach wiele osób do dziś odczuwa skutki stresu pourazowego.

Generalnie jednak uważam, że izolację najdotkliwiej odczuły osoby pozostające pod opieką instytucji, a więc pensjonariusze domów opieki, bez względu na wiek. Zostali pozbawieni i tak rzadkich kontaktów z rodziną, a dodatkowo zgromadzenie w jednym budynku wielu osób w bardzo złym stanie zdrowia sprzyjało szerzeniu się wirusa. Izolacja skazała wielu ludzi na umieranie w samotności.

Epidemia odpowiada również za pewne zjawiska społeczne ważne dla naszej psychiki. Mam na myśli ageizm. Przypomnę jedno bardzo medialne wydarzenie z hiszpańskiej Andaluzji: w marcu 2020 roku karetki przewożące zakażonych pensjonariuszy DPS zostały obrzucone kamieniami przez mieszkańców miejscowości La Linea de Concepcion, a eskort



prof. dr hab. Dominika Dudek, fot. archiwum prywatne

ta policyjna materiałami wybuchowymi. Miesiąc później kolega kierujący UTW w Londynie proponował organizację zdalnej konferencji/narady dotyczącej rosnącej niechęci do osób starszych. Brytyjczycy mocno odczuwali bunt i gniew młodych, których – wbrew ich woli – izolowano w domach z powodu zagrożenia czy-

hającego głównie na seniorów. Kolejne fale wykazały, że młodzi też nie są bezpieczni. Czy epidemia SARS-CoV 2 przyczyni się do nasilenia ageizmu?

– Nie prowadziłam takich badań, ale wiem, że w sytuacjach skrajnych, a epidemię można porównać do wojny, ujawniają się postawy za-

równy dobre, jak i złe. Takie okoliczności są sprawdzianem, jakimi jesteśmy ludźmi. Agresja w stosunku do osób starszych w tej ekstremalnej sytuacji chyba nie była czymś szczególnym. Proszę sobie przypomnieć hejt wobec pracowników służby zdrowia: ich niszczone samochody, drzwi do mieszkań, odmowy przyjęcia dzieci do przedszkola. Jedni dziękowali służbie zdrowia, inni uważali, że lekarze i pielęgniarki roznoszą zarazę. Według badań z wiosny 2020 r. do grupy niosącej zagrożenie zaliczono również chińskich studentów. Na nich także wylał się hejt.

Z drugiej strony pojawiło się wiele szlachetnych akcji i gestów, jak np. „Widzialna Ręka”. Młodzi bezinteresownie pomagali seniorom. Epidemia i konieczność izolacji uświadomiła młodzieży, jak ważni są dla nich dziadkowie. W badaniach widzieliśmy, że jedną z największych dolegliwości okresu pandemii okazał się brak możliwości odwiedzin starszych rodziców przez ich dorosłe dzieci.

Ostatnio coraz częściej ze środowisk naukowych słyszy się doniesienia, że wirus, który zniszczył nasze dotychczasowe życie, może być sztucznym tworem. Czy – jeśli doniesienia się potwierdzą – znieświadimy Chińczyków, w ten sposób odreagowując naszą złość i frustrację?

– W niepewnych sytuacjach stajemy się bardzo podatni na teorie spiskowe. One w bardzo prosty, niewymagający wysiłku intelektualnego sposób wyjaśniają złożoność świata. Okazuje się, że teorie spiskowe mają znacznie większą siłę rażenia niż teorie naukowe. To dotyczy zarówno pochodzenia koronawirusa, jak i skuteczności szczepionek. Odreagowanie fru-

stracji chyba nie ma związku z wynikami dochodzenia, co do początku epidemii.

Rozmawiamy w okresie pewnej ulgi od koronawirusa. Po tak długiej izolacji spotkania z innymi ludźmi są jak długo wyczekiwane święto. Lato prawdopodobnie uchyli nam furtkę do normalności, ale już słyszymy przestrogi dotyczące czwartej, piątej fali, zagrożenia wirusem Delta. Radość ze zniesienia obostrzeń nie jest pełna. Obawiamy się, że przywrócenie ograniczeń lub lockdownu może być zabójcze dla psychiki seniorów. Nie każdy potrafi sobie zracjonalizować tę sytuację. Jak sobie poradzić z kolejnym stresem, aby koszty psychiczne były jak najmniejsze?

– Człowiek jest w stanie bardzo wiele wytrzymać. Gdyby nie takie ekstremalne sytuacje, nawet nie wiedzieliby, jaki jest silny. W marcu 2020 r. wyobrażaliśmy sobie, że wystarczy nam kilka tygodni, aby poradzić sobie z epidemią. Potem, że kilka miesięcy... Minęło półtora roku i żyjemy dalej. Wypracowaliśmy sobie strategię przetrwania, nabyliśmy nowych umiejętności. Gdyby nie epidemia, wielu seniorów nadal bałoby się komputera, a teraz go z konieczności obsługują. Niczego nie można przesądzać, ale prawdopodobnie najgorsze za nami. Mamy w tej chwili potężną broń w postaci szczepionek. Trzeba przekonywać nieprzekonanych i pomagać tym, którzy mają trudności z dotarciem do punktu szczepień. To jedyna droga, aby wrócić do normalnego życia.

Lęki, a nawet przerażenie, złe emocje, frustracje, poczucie bezsilności związane z epidemią towarzyszą nam już tak długo, że mogą trwale zmienić naszą psy-

chikę i nasze postrzeganie rzeczywistości. Co Pani Profesor poradzi osobom starszym, aby przetrwały ten trudny czas w najlepszej kondycji psychicznej, w jakiej – w tych okolicznościach – jest to możliwe?

– Pandemia już nieodwracalnie zmieniła postrzeganie świata, ale dotyczy to bardziej ludzi młodych niż seniorów. Starsi mają więcej dystansu do świata. W ich wspomnieniach są często trudne doświadczenia wojenne, powojenne, ślady stalinizmu, pamięć o biedzie, niedostatkach, umiejętność przetrwania w bardzo trudnych warunkach. Częściej doświadczali w życiu strat i żałoby. Taka perspektywa daje inne spojrzenie na życie. Co innego młodzi. Oni wychowali się w dobrobycie, w wolności, w poczuciu bezpieczeństwa i przekonaniu, że świat stoi przed nimi otworem. Nagle okazało się, że w jednej chwili można stracić wszystko, także życie. Ich sposób postrzegania świata musiał zostać gruntownie zweryfikowany. Myślę, że osoby starsze, podchodzące z dużą pokorą do rzeczywistości, przetrwają jeszcze to jedno trudne doświadczenie w swoim życiu.

Co – jako uniwersytety trzeciego wieku – możemy zrobić dla seniorów, aby poprawić ich stan psychiczny w obecnej sytuacji?

– Trzeba robić swoje. Uważam, że idea uniwersytetów trzeciego wieku to jeden z najbardziej genialnych pomysłów XX wieku. Ludzie żyją długo, powinni też żyć dobrze, gimnastykować umysł i ciało, rozwijać swoje pasje i zainteresowania. UTW to twórcza starość na bogato! Jestem pełna podziwu, że uniwersytety tak szybko przestawiły się na zdalny tryb nauki, zmotywowały swoich studentów do wysiłku i opa-

nowania umiejętności cyfrowych. Czas pandemii przez słuchaczy nie został zmarnowany. Bezcennym atutem uniwersytetów trzeciego wieku jest ułatwianie nawiązywania relacji międzyludzkich, umożliwianie nie tylko biernego słuchania, ale przede wszystkim twórczej pracy intelektualnej. Nie martwiłabym się tak bardzo o słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku. Jeśli podjęli decyzje o uczestnictwie w zajęciach, to znaczy, że nie jest źle z ich kondycją psychiczną. Gorzej z tymi, którzy – mając takie same możliwości intelektualne – zostają w domach. Sami skazują się na samotność i wykluczenie na margi-

nes życia. Stąd apel do wszystkich: kierujących UTW, słuchaczy, lekarzy, rodzin, sąsiadów: motywujmy seniorów do aktywności, do spotykania się z innymi ludźmi, do rozwoju! Zachęcajmy starszych do szczepień. Tylko wtedy będą bezpieczni, bo poczucie bezpieczeństwa powinno korzystnie wpłynąć na ich stan psychiczny.

Wszyscy obawiają się zaostrzenia sytuacji epidemicznej jesienią, co może uniemożliwić bezpośrednie spotkania osób starszych. Mimo to trzeba działać! W formie, jaką narzucą okoliczności, pamiętając, że to, co przychodzi łatwo, szybko nas rozleniwia. To trudne doświadcze-

nia hartują nas i wzbogacają. Oczywiście, po przekroczeniu pewnej granicy, mogą też okaleczać.

Dziękuję za rozmowę.



*Rozmawiała Ewa Pilat,
Dyrektor Jagiellońskiego
Uniwersytetu Trzeciego Wieku*

O projekcie „Wspólne działanie – skuteczne partycypowanie”

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku w okresie od 1 maja do 31 grudnia 2021 r. realizuje projekt pn. WSPÓLNE DZIAŁANIE – SKUTECZNE PARTYCYPOWANIE.

Dzięki wsparciu finansowemu otrzymanemu od Ministra Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025 Edycja 2021 przygotowaliśmy ofertę obejmującą następujące działania:

- cykl szkoleniowo-doradczy dla 48 liderów i przedstawicieli organizacji seniorskich „Akademia Lokalnego Animatora Aktywności Seniorów”,
- ogólnopolską konferencję „Organizacje seniorskie w dobie pandemii – stan obecny i wyzwania na przyszłość” dla ok. 80 uczestników,
- opracowanie i dystrybucję 3 numerów kwartalnika „Uniwersytety Trzeciego Wieku” do 700 organizacji seniorskich w Polsce,
- konsultowanie merytorycznych stanowisk w sprawach ważnych dla seniorów i seniorskich NGO w ramach platformy www.forumseniorow.pl,
- bieżące wsparcie merytoryczne ekspertów Ogólnopolskiej Federacji UTW w ramach Punktu Konsultacyjno-Doradczego.

☎ 18 443 57 08

@ federacjautw@interia.eu

Dobre praktyki UTW w okresie pandemii

Tarnobrzeski UTW – projekt ERASMUS+ „EDUKACJA BEZ GRANIC”

*„Ile języków znasz,
tyle razy jesteś człowiekiem”*

Ta osiemnastowieczna maksyma, którą rozpowszechnił Johann Wolfgang Goethe, jest wciąż aktualna, chociaż żyjemy w zupełnie innych czasach i posiadamy nieporównanie więcej możliwości doskonalenia swych lingwistycznych umiejętności.

Już kilkuletnie maluchy w przedszkolach poznają podstawy języków obcych, a w szkołach podstawowych i średnich dwujęzyczne klasy, czy egzaminy maturalne stanowią standard, z którego skutecznie korzysta coraz więcej młodych Polaków.

Niestety seniorzy, nie tylko polscy seniorzy, nie mogą pochwalić się takimi umiejętnościami. To wynik trudnych historycznie czasów ich młodości i brak możliwości wspierających naukę języków obcych w ubiegłym wieku. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom środowisk senioralnych, uruchomiono program ERASMUS+ finansowany ze środków Unii Europejskiej, wspierający kształcenie i szkolenie, w tym również edukację osób dorosłych.

Tarnobrzeski Uniwersytet Trzeciego Wieku od lat inicjuje działania, których celem nadrzędnym jest ograniczanie i eliminacja różnego typu „wykluczeń” osób starszych. Brak znajomości języków obcych stanowi jedną z barier hamujących

skuteczność takich działań. Dlatego nauczanie języków obcych było i jest jednym z priorytetów programowych naszego UTW. Skuteczność nauczania jest wprost proporcjonalna do atrakcyjności oferowanych zajęć i dawania słuchaczom – seniorom pewności ich umiejętności i postępów w nauce języka. Ograniczeniem są bowiem silne bariery ambicjonalne wielu seniorów, którzy świadomi swych braków językowych, bądź obawiając się krytyki, niechętnie wykorzystują nabyte umiejętności w praktyce.

Poszukując bardziej skutecznych i „przyjaznych” dla seniorów form nauki języków obcych, Zarząd UTW w Tarnobrzegu postanowił wykorzystać ofertę programu ERASMUS+ i poznać, jak robią to inni w Europie. Przygotowane przez zespół roboczy UTW założenia projektu pt. „Edukacja bez granic” zostały zaakceptowane i zatwierdzone przez ERASMUS+ do realizacji na okres od sierpnia 2019 r. do lipca 2020 r.

Największym wyzwaniem w trakcie przygotowań były długotrwałe poszukiwania i wybór właściwego partnera europejskiego, który wniosłby do naszego projektu największą wartość dodaną. Dziesiątki e-maili, wiele rozmów telefonicznych, prywatne kontakty i znajomości w końcu przyniosły oczekiwany – i jak się potem okazało – niezwykle interesujący rezultat.

Taunton to posiadające ponadtysiącletnią historię, niewielkie, urocze miasteczko w południowo-zachodniej Anglii. Tak jak w całej Wielkiej Brytanii, również tutaj żyje wielu Polaków, zarówno z tej „starej”, jak i „niedawnej” emigracji. Jedną z lokalnych polonijnych organizacji jest Stowarzyszenie Polaków w Taunton (Polish Association Taunton) i to właśnie ono zostało naszym partnerem w realizacji projektu. Stowarzyszenie posiada duże doświadczenie i praktykę w zakresie nauki języka angielskiego dla imigrantów, a prowadzący kursy językowe Błażej opracował i stosuje nowatorską i jak się okazało, skuteczniejszą niż tradycyjne - tzw. hybrydową metodę nauczania.

Oczekiwany przez nas efektem projektu było rozszerzenie i urozmaicenie działań UTW, polepszenie pracy dydaktycznej, podnoszenie umiejętności językowych słuchaczy UTW oraz wdrożenie poznanych dobrych praktyk do naszych programów nauczania języków obcych. Niezależnie od tych najważniejszych oczekiwań i możliwości bliższego poznania kultury i historii Wielkiej Brytanii liczyliśmy także na podwyższenie kompetencji kadry UTW, sprzyjające poszerzeniu jego zakresu działania, nawiązanie nowych kontaktów personalnych na rzecz przyszłych

projektów, poznanie organizacji brytyjskich UTW, czy systemu opieki nad seniorami.

Warto podkreślić, że zgodnie z zasadami określonymi przez ERASMUS+ w projekcie uczestniczyli pracownicy, członkowie władz i kadra organizacji edukacyjnej oraz wolontariusze.

Ośmioro uczestników tzw. „aktywności zagranicznej”, czyli pierwszego etapu realizowanego projektu odbyło siedmiodniowe szkolenie w Taunton w pierwszej połowie września 2019 r. Codzienne zajęcia obejmowały część teoretyczną oraz praktyczną i zgodnie z założeniami „hybrydowej” metody nauczania – zajęcia praktyczne odbywały się poza salą wykładową. Obejmowały one różne obszary, gdzie słuchacze musieli używać języka angielskiego w praktyce, a więc w podróży, muzeach, restauracji, czy w trakcie zakupów. Każdy uczestnik przygotowywał w języku angielskim notatki z wydarzeń dnia poprzedniego, a podsumowaniem naszego uczestnictwa w tej części projektu były kilkuminutowe indywidualne prezentacje na temat odbytego szkolenia przed kamerami organizatorów. Odbyte szkolenie zakończyło się egzaminem, co zostało potwierdzone certyfikatami otrzymanymi przez jego uczestników.

W ramach zajęć praktycznych zaplanowanych przez naszego partnera z Taunton uzyskaliśmy możliwość bliższego kontaktu z brytyjskim systemem Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Uczestniczyliśmy w zajęciach UTW w Taunton, a w trakcie spotkania z jego prezesem wymieniliśmy wiele informacji na temat podobieństw i różnic w funkcyjono-



Tarnobrzесki UTW, Dom Polski, fot. archiwum Tarnobrzесki UTW



Tarnobrzесki UTW, Taunton U3A, fot. archiwum Tarnobrzесki UTW

waniu UTW w obu krajach. Brytyjskie Uniwersytety Trzeciego Wieku utrzymują się jedynie ze składek członkowskich i darowizn. Ponad 1000 uniwersytetów skupia 450 000 słuchaczy, którzy „uczą się dla zabawy”, co jest jednym z głównych założeń tego systemu. UTW w Taunton funkcjonuje bardzo skromnie i oszczędnie, nie posiada własnej siedziby, a spotkania organizuje np. w wynajętych salach kościelnych,

albo lokalnych pubach... Oferta programowa uniwersytetu jest jednak bardzo szeroka, a tematyka zajęć sugerowana przez samych słuchaczy – interesująca, dotycząca takich dziedzin, jak np: archeologia, genealogia, kreatywne pisanie, klub ogrodowy, czy dociekliwe umysły. Bardzo często prelegentami na tych zajęciach są sami słuchacze UTW, posiadający wiedzę, przygotowanie i chęć podzielenia się nimi z innymi

seniorami. Nawiązany kontakt być może zaowocuje w przyszłości bliższą współpracą.

Drugim bardzo ważnym i interesującym, a nawet wzruszającym wydarzeniem była nasza wizyta w Domu Spokojnej Starości dla Polaków – Ilford Park. Udział w niedzielnej mszy, rozmowy z polskimi weteranami II wojny światowej, a przede wszystkim wzruszające spotkanie z Panią Prezydentową Karoliną Kaczorowską pozostaną na długo w naszej pamięci. Wizyta ta umożliwiła nam potwierdzenie wysokiego standardu pobytu i opieki nad blisko stu rezydentami, dla których pracuje tyle samo osób personelu. Ilford Park Polish Home jest ostatnim domem opieki dla polskich weteranów i ich rodzin, którym zarządza oraz finansuje brytyjskie Ministerstwo Obrony.

Pobyt w Kornwalii dał nam również możliwość wizyty w przepięknych i interesujących miejscach, takich jak: Stonehenge, Exeter, czy Bristol. Zobaczyliśmy piękne klifowe wybrzeża kanału La Manche, byliśmy w kilku uroczych portowych miasteczkach, takich jak Lynnton, Lynmouth, Weston, czy Lyme Regis ze słynną skałą Durdle Door Arch. Podróżowaliśmy zabytkową koleją Somerset Railway i niezwykłą, napędzaną wodą kolejką górską Cliff Railway.

Organizatorzy dali nam również szansę na kilkugodzinny pobyt w Londynie i zwiedzenie tak słynnych miejsc jak: National Gallery, katedra Westminster, Big Ben, czy okolice pałacu Królowej. Każdy wyjazd wymagał od nas używania języka angielskiego i udowodnił, że jego znajomość była wręcz niezbędna w każdej sytuacji i w każdym z odwiedzanych miejsc.

Warto podkreślić, że gospodarze i partnerzy projektu pro-

fesjonalnie przygotowali szkolenie i znakomicie organizowali i koordynowali wszystkie działania w czasie naszego pobytu w Kornwalii. Działacze Stowarzyszenia Polaków w Taunton podsumowując współpracę z uczestnikami naszego Projektu wyrazili gotowość i szczerze zainteresowanie do dalszych działań wspólnie z polskimi partnerami, o ile pozwolą na to warunki pandemiczne oraz nowe ograniczenia wynikające z „Brexit-u”. Możliwości merytoryczne i organizacyjne naszego brytyjskiego partnera w projekcie „Edukacja bez Granic” mogłyby być przez niego zaprezentowane na szerokim forum polskich UTW, o ile będzie takie zainteresowanie.

Kolejnym, drugim etapem projektu było wdrożenie poznanej metody nauki języków obcych do stosowania w naszym UTW. Etap ten poprzedziło jego właściwe przygotowanie, a więc opracowanie metodyki, podręcznika, zdobycie niezbędnego sprzętu i wreszcie rekrutacja uczestników i organizacja zajęć. Początek zajęć zaplanowano na II semestr roku akademickiego 2019/20 gdyby nie pandemia Covid-19. Wiosenny wirusowy szok wstrzymał wszelkie zajęcia UTW i możliwość sfinalizowania projektu. W związku z tym termin zakończenia naszego projektu ERASMUS + przesunął na koniec grudnia 2020 r. I znów nasze planowane działania zostały znacznie zmienione poprzez drugą falę pandemii, która ze zwiłokrotnioną siłą zaatakowała z początkiem roku akademickiego. Jak dużym zagrożeniem jest dla naszego środowiska wirus Covid-19, nie trzeba nikogo przekonywać. Projekt udało nam

się zakończyć w 2021 r. przesuwając jego termin na czas organizacji bezpiecznych zajęć.

Paradoksalnie, poznana przez nas i zaplanowana do wdrożenia hybrydowa metoda nauki języków obcych, okazała się idealna nie tylko dla zwiększenia skuteczności nauczania, ale także na czas wszelkich epidemii i pandemii. Jesteśmy przekonani, że zajęcia bazujące na doświadczeniach projektu, zakończonego sukcesem, na stałe wejdą do programu działania naszego UTW, a przytoczoną na wstępie sekwencję potraktujemy jako motto naszych kursów językowych.

Projekt Nr 2019-1-PL01-KA104-063345 „EDUKACJA BEZ GRANIC” realizowany był przez UTW w Tarnobrzegu w ramach projektu „Ponadnarodowa mobilność kadry niezawodowej edukacji dorosłych” finansowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+

*Opracowanie:
Marek Grabowski,
koordynator projektu
Krystyna Frąszczak
Prezes Zarządu UTW*



**Uniwersytet
Trzeciego Wieku
przy Państwowej Wyższej
Szkole Zawodowej
im. prof. Stanisława
Tarnowskiego
w Tarnobrzegu
tel. 15 822 24 21
www.pwsz.tarnobrzeg.pl**

UTW – Filia Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Tychach. W dobie koronawirusa udało nam się podtrzymać funkcjonowanie UTW

Pomysł utworzenia w Tychach Uniwersytetu Trzeciego Wieku zrodził się w czasie Seminariów Majowych, których inicjatorem był socjolog prof. Marek S. Szczepański. Inauguracja pierwszego roku na UTW odbyła się 1 października 2007 roku, w zajęciach udział wzięło wówczas 600 seniorów. Ten sukces wyraźnie świadczył o tym, jak inicjatywa podjęta przez ówczesne władze Miasta i Wyższej Szkoły Zarządzania i Nauk Społecznych im. ks. Emila Szramka w Tychach była potrzebna.

W marcu 2020 roku, przed pandemią, wokół UTW skupionych było już ponad 1500 Słuchaczy, tj. osób w wieku od 55 do 90 lat. Jesteśmy jednym z największych Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce.

Uczestnictwo w zajęciach organizowanych przez tyski UTW jest płatne. Na naszym Uniwersytecie jest to symboliczna kwota 20 zł za jeden przedmiot na cały semestr, tzn. za kilkanaście zajęć językowych, sportowych, plastycznych czy innych. Całość kosztów ponosi miasto Tychy, którego władze otaczają Seniorów stałą troską i wsparciem.

Skupiamy przede wszystkim tyszan, jednak jeśli mamy wolne miejsca na poszczególne zajęcia, mogą w nich także uczestniczyć mieszkańcy okolicznych miejscowości. Słuchacze sami decydują, jak długo uczęszczają na zajęcia w ramach UTW. Nie ma u nas żadnych limitów ani co do czasu uczestnictwa ani co do liczby oferowanych zajęć. Przez kolejne lata, a rok akademicki 2020/2021 jest czternastym już ro-



Joanna Kuc-Pieczka, Kierownik UTW Filii Krakowskiej Akademii im. A. F. Modrzewskiego w Tychach, fot. Grzegorz Krzysztofik

kiem działalności UTW, oferta zajęć skierowana do tyskich seniorów sukcesywnie była rozszerzana. Od 2013 roku działamy jako Filia Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.

Działają sekcje języków obcych: angielskiego, niemieckiego, francuskiego, hiszpańskiego, włoskiego, rosyjskiego oraz sekcja kulturalno-literacka i sekcja wokalnno-muzyczna. Organizujemy zajęcia z obsługi komputera, turystyki, rękodzieła, florystyki i decoupage, rysunku, brydża, tańca, nordic walking. Od niedawna działa także amatorska sekcja szachowa. Zajęcia na basenie

oraz gimnastykę obecnie zastąpiliśmy bezpieczniejszą dla Słuchaczy formą zajęć sportowych w przestrzeni miasta. Oprócz zajęć grupowych, w każdy poniedziałek realizowane są otwarte dla tyskiej publiczności wykłady poświęcone różnorodnej tematyce, prowadzone przez pracowników naukowych oraz wybitnych specjalistów. W okresie pandemii, ze względu na bezpieczeństwo uczestników oraz limit miejsc, czasowo zrezygnowaliśmy z tej popularnej formy spotkań. Wrócimy do niej jak tylko będzie można.

Przez 4 lata w zaprzyjaźnionej z Uniwersytetem Miejskiej Biblio-

tece Publicznej, realizowany był projekt Akademia Polskiego Filmu w Tychach, finansowany przez Polski Instytut Sztuki Filmowej. APF to ogólnopolski program edukacyjny, upowszechniający wiedzę o historii polskiego kina. Słuchacze UTW spotykali się co tydzień z filmoznawcami na wykładzie, po którym następowała projekcja filmu. Każdy cykl spotkań dotyczył innego okresu w dziejach filmu polskiego.

Z myślą o Słuchaczach spędzających wakacje w mieście, organizujemy Letni Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Nasi seniorzy, jak prawdziwi studenci, nie tylko żyją nauką, ale prowadzą również bogate życie kulturalne. Organizujemy konkursy, pikniki, grillowanie, biesiady w tłusty czwartek, rajdy górskie. W ramach zajęć z turystyki Słuchacze wyjeżdżają na wycieczki krajowe i zagraniczne, biorą udział w olimpiadach sportowych, Ogólnopolskiej Zimowej Senioriadzie na Podhalu, turniejach brydżowych itp. Jesteśmy również współorganizatorami Senioriady w Tychach (tak nazywa się wydarzenie organizowane dla tyskich seniorów), nasze zespoły muzyczno-wokalne występują podczas różnych uroczystości miejskich, jak np. Jarmark Bożonarodzeniowy – tutaj także Słuchaczki z sekcji rękodzieła prowadzą warsztaty dla dorosłych i dla dzieci, swoje prace wystawiają również na spotkaniach organizowanych przez Krakowską Akademię im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. Dzięki współpracy z instytucjami kultury mamy możliwość uczestniczenia w wyjątkowych wydarzeniach odbywających się w naszym mieście. Nasi Słuchacze są także wolontariuszami w różnych organizacjach, aktywnie uczestniczą m.in. w przygotowaniu wigilii miejskiej.

W 2019 roku dołączyliśmy do wspierania Szlachetnej Paczki, nawiązaliśmy także współpracę z Fundacją Śląskie Hospicjum dla Dzieci Świetlikowo.

Uniwersytet daje Słuchaczom poczucie, że nie są samotni, mają dokąd wyjść z domu, porozmawiać, rozwijać swoje pasje. Wielu Słuchaczy podkreśla, że UTW jest ich drugim domem – to dla nas wartość najwyższa. W dobie koronawirusa udało nam się podtrzymać funkcjonowanie placówki i zapewnić ciągłość jej istnienia, co jest dla nas dużym sukcesem.

Od semestru jesiennego 2020 roku wdrożyliśmy nauczanie hybrydowe, zorganizowaliśmy cykl szkoleń z udziałem informatyka, aby nasi Słuchacze mogli dobrze poznać formułę zajęć on line. Dzięki temu w sytuacji, gdy liczba zakażeń koronawirusem bardzo wzrosła, z zajęć stacjonarnych przeszliśmy na bezpieczne dla Słuchaczy spotkania on line. Zamieszczamy także materiały edukacyjno-informacyjne na stronie internetowej. Warto też wspomnieć, że w semestrze jesiennym udało nam się prowadzić zajęcia stacjonarne przez całe osiem tygodni! Skorzystało z nich około tysiąca Słuchaczy.

W semestrze wiosennym 2020/2021 zajęcia grup językowych od lutego do końca maja odbywały się on line, nasi Słuchacze świetnie radzą sobie z obsługą platformy Zoom, za pomocą której zajęcia są realizowane. Od 10 maja, stacjonarnie, w siedzibie UTW odbywały się zajęcia rękodzieła, florystyki i decoupage'u, rysunku, turystyki, jak również – dla grup początkujących – z podstaw obsługi komputera, języka angielskiego oraz języka hiszpańskiego. Od 10 maja swoje spotkania mają też grupy sportowe.

Semestr wiosenny zakończymy 25 czerwca, a już od 28 czerwca rozpoczynamy zajęcia w ramach Uniwersytetu Letniego. Semestr jesienny rozpoczniemy 30 sierpnia.

Sytuacja pandemiczna wymusiła przeorganizowanie zasad funkcjonowania Uniwersytetu, jak choćby wspomniane powyżej wprowadzenie systemu nauczania hybrydowego, rezygnację z części zajęć na rzecz bezpieczniejszych form (jak np. zastąpienie zajęć na Basenie Miejskim i Hali Sportowej spotkaniami w przestrzeni miejskiej, na świeżym powietrzu), czy czasowe zawieszenie tych wszystkich aktywności, które cieszyły się ogromną popularnością, jak choćby otwarte wykłady czy spotkania z muzyką. Zwiększyliśmy działania mające na celu bezpieczeństwo Słuchaczy, to dla nas priorytet.

Najważniejsze, że działamy nadal, wdrażamy nowe pomysły i z nadzieją patrzymy w przyszłość.

Mamy wspaniałych Słuchaczy i dla nich warto pokonywać wszelkie trudności!

*Joanna Kucz-Pieczka
Kierownik Uniwersytetu
Trzeciego Wieku
Filii Krakowskiej Akademii
im. Andrzeja Frycza
Modrzewskiego w Tychach*



**UTW Filia Krakowskiej
Akademii im. Andrzeja Frycza
Modrzewskiego w Tychach**
ul. Ciasna 3, 43-100 Tychy
tel. 32 326 51 01 w. 21-22
utwtychy@afm.edu.pl
www.ka.edu.pl/tychy/
uniwersytet-trzeciego-wieku

UTW Politechniki Łódzkiej. Warto działać w czasie pandemii

Rok 2020 pod każdym względem był nietypowy, również dla Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej. Rozpoczęliśmy rok akademicki z dużym rozmachem, realizując zajęcia dla 700 słuchaczy.

Wykłady, zajęcia fakultatywne, udział w VII Międzynarodowym Kongresie Biogospodarki, gdzie rozmawialiśmy o miejscu seniora w zrównoważonym społeczeństwie, zmianach społecznych i najnowszych technologiach sprzyjających ochronie środowiska, szkolenie dla słuchaczy dotyczące profilaktyki upadków, sfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020, połączone z praktycznymi ćwiczeniami usprawniającymi. Jeszcze w styczniu 2020 r. udało się zrealizować akcję „bezpieczny senior” z łódzką Policją, spotkanie z pracownikami ZUS i NFZ, pomóc seniorom w korzystniejszym przeliczeniu emerytur, zaprezentować wchodzący wtedy system e-recept i umożliwić założenie na miejscu profilu zaufanego.

I nagle wszystko się zatrzymało. Niespotykana w czasach naszego pokolenia choroba zakaźna w krótkim czasie przewartościowała nasze rozumienie i podejście do różnorodnych potrzeb. W kilka chwil uległ zmianie nasz tryb życia, zachowania, wartości i priorytety. Po chwili niepewności przyszedł czas na pytanie – co dalej? Co można zrobić, aby dalej realizować zajęcia dla seniorów w UTW? Nie możemy marnować czasu i zatrzymać się w realizacji pasji i ćwiczeniu umysłów! Zgodnie z zasadą,



Agnieszka Stolecka, Dyrektor UTW PŁ, fot. archiwum prywatne

nigdy nie przestawaj zaczynać, nigdy nie zaczynaj przestawać, zaczęliśmy działać.

Czas zamknięcia czasem działań

Wiosenny czas zamknięcia był idealny do przygotowania nowej strategii, obejmującej obie możliwości – nauki stacjonarnej i nauki zdalnej. Przede wszystkim był to czas na rozeznanie się w potrzebach i możliwościach podjęcia nauki online przez słuchaczy UTW PŁ.

Rozpoczęliśmy od szerokiej rozbudowy strony internetowej naszego Uniwersytetu. Tam zamieszczaliśmy różne materiały dla słuchaczy oraz bieżące informacje. Duży odzew telefoniczny i mailowy odnośnie strony dał nam podstawy do zmiany myślenia o cyfrowych możliwościach seniorów. Wydawałoby się, że grupa, którą stanowią seniorzy, jest wykluczona cyfrowo. Jednak dużo zależy od stworzenia im możliwości działania, eduka-

cji oraz odpowiedniego wsparcia, w tym przyjaznych seniorom szkoleń i instrukcji. W poprzedzających pandemię latach realizowaliśmy m. in. liczne kursy informatyczne, także z grantu UE. Dawało to nadzieję, że słuchacze podejmą wyzwanie nauki zdalnej.

W maju 2020 r. przeprowadzona została wśród słuchaczy ankieta telefoniczna, dzięki której poznaliśmy nie tylko ich bieżące potrzeby czy troski, ale także możliwości techniczne i deklarowane umiejętności cyfrowe oraz obawy związane z nauką zdalną.

80,8% badanych zadeklarowało, że w mniejszym czy większym stopniu posługują się komputerem i korzystają z internetu, w większości swoje umiejętności określając jako średnie (37,1%) i dobre (27,5%). Poczta e-mail posiadało 93,2% ankietowanych słuchaczy, jednak często czy codziennie korzystało z niej 49,8%. Mimo to wśród ankietowanych dało się wyczuć niechęć do nauki zdalnej, zaledwie 40,7% osób zadeklarowało chęć udziału w zajęciach on-line. W rezultacie jednak, jak przyszedł czas zapisów, status słuchacza na kolejny rok akademicki przedłużyło 79,8% słuchaczy.

Z uwagi na niepewność, jak we dwie osoby pracujące w biurze UTW PŁ poradzimy sobie z nauką zdalną słuchaczy oraz drugą falą pandemii na przełomie września i października, wśród nowych słuchaczy znalazło się tylko 18 osób. Potem znów byliśmy zmuszeni do ograniczenia pracy biura.

Różne warianty zajęć

Wyniki ankiety i przeprowadzone próby łączenia się ze słuchaczami przy pomocy programu MS Teams były podstawą decyzji dotyczącej formy zajęć, które później wprowadziliśmy w trzech wariantach: emi-

sja nagrań wykładów, zajęcia z użyciem programu MS Teams oraz kontakt drogą e-mailową.

Wykłady

Najtrudniejszą do realizacji formą były przyjazne w odbiorze dla seniorów wykłady, ze względu na ich charakter, czas trwania i ilość osób uczestniczących – obecnie 577. Z uwagi na obawy słuchaczy o niewystarczającą przepustowość i zrywanie połączenia internetowego, czy też brak komputera i związaną z tym konieczność uczestniczenia w wykładach np. u dzieci czy sąsiadów, zapadła decyzja o tworzeniu i publikowaniu wykładów w formie nagrań. W czasie trwania ok. 1,5 godzinowego wykładu on-line zazwyczaj nie ma dyskusji czy innej interakcji wykładowcy ze słuchaczami, którzy z uwagi na ilość osób i przepustowość łączy i tak musieliby wyłączyć kamery i mikrofony. Słuchacze mają możliwość zadawania pytań i kontaktu z wykładowcą po wykładzie poprzez e-mail. Dodatkowo mając nagranie zawsze można wrócić do wybranej części wykładu, czy odtworzyć go w dogodnym dla siebie momencie, bez stresu i obaw. Pandemia i nagrywanie wykładów otworzyły również drzwi do innych uczelni, ułatwiając dostęp do specjalistów i wykładowców z całej Polski, których przyjazd na zajęcia stacjonarne byłby często utrudniony i kosztowny.

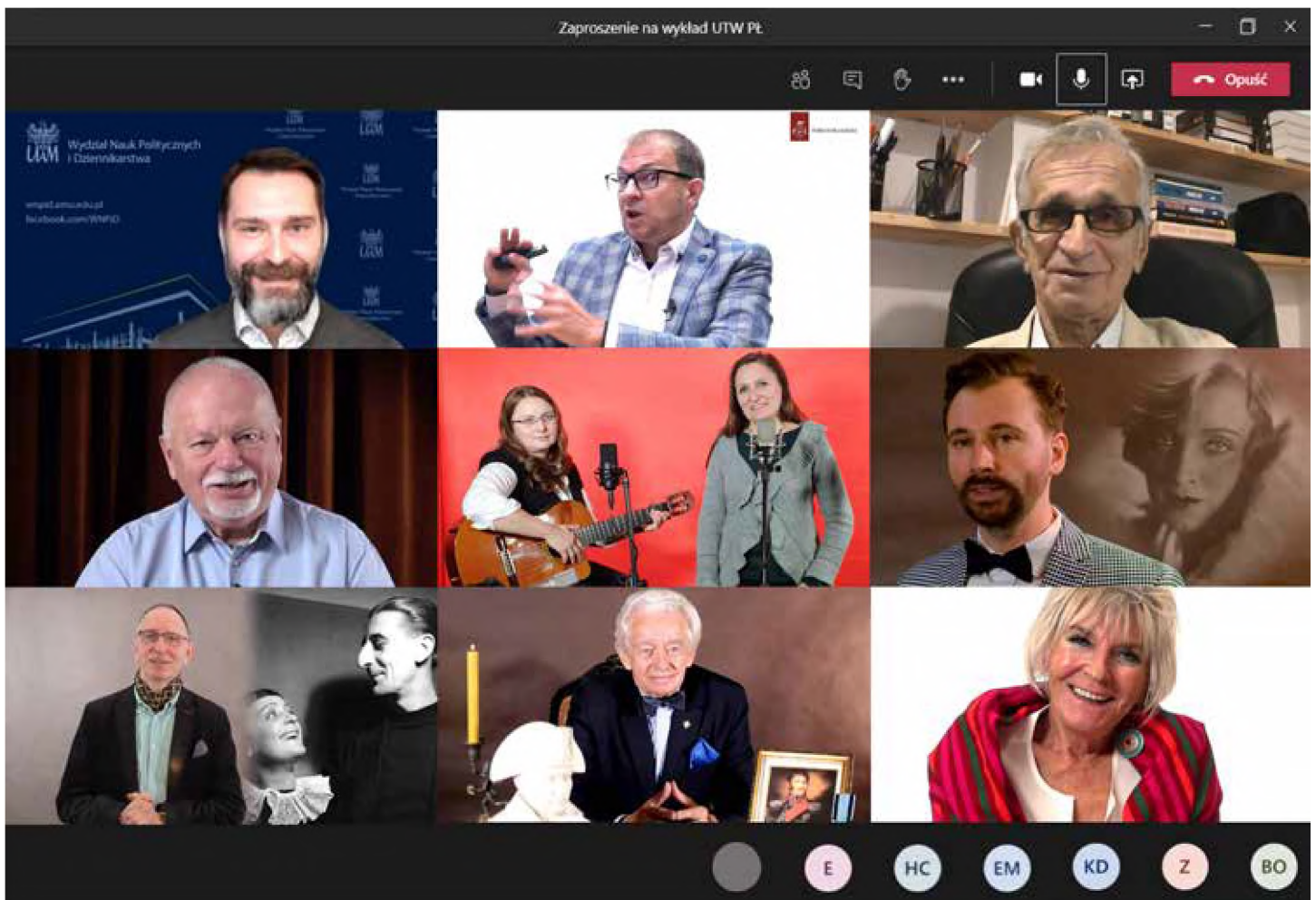
Oczywiście nie wszyscy słuchacze mają komputery, internet czy wystarczające umiejętności cyfrowe. I tu wartością dodaną jest fakt, że słuchacze często umawiają się w grupach 2-3 zaprzyjaźnionych osób, aby wspólnie obejrzeć wykład. Dzięki temu mają ze sobą stały kontakt oraz są zaangażowani nie tylko w wysłuchanie wykładu, ale i w to, kto i jaki poczęstu-

nek przyszykuje następnym razem. Słyszymy również od słuchaczy o większej integracji międzypokoleniowej – początkowo niezbędna pomoc informatyczna dzieci, teraz wraca w postaci babci i dziadka pomagającego najmłodszemu pokoleniu w nauce zdalnej.

Ponieważ wykłady w UTW PŁ finansowane są z opłat wnoszonych przez słuchaczy, nie mogą być udostępniane dla ogółu internautów. Dlatego na potrzeby UTW PŁ powstała autorska platforma słuchacza. Są tam regularnie zamieszczane nie tylko nowe wykłady czy materiały z zajęć dodatkowych, ale również wszelkie informacje organizacyjno-administracyjne, które powinny trafić wyłącznie do naszych słuchaczy. Dzięki platformie mamy również dane statystyczne dotyczące aktywności słuchaczy i ankiety oceny wykładów, co daje możliwość oceny przydatności tej formy przekazu. Do końca kwietnia 2021 ilość logowań w celu obejrzenia wykładów wynosiła prawie 6,5 tysiąca. Platforma powstała we współpracy pracowników UTW i informatyka z Politechniki Łódzkiej, dzięki czemu mogliśmy ją stworzyć w oparciu o potrzeby naszego Uniwersytetu. Jest to narzędzie „żywe” – cały czas udoskonalane i uzupełniane o nowe funkcjonalności, w zależności od zgłoszonych potrzeb słuchaczy.

Zajęcia dodatkowe

Drugi równolegle realizowany wariant to zajęcia on-line z użyciem programu Microsoft Teams. Zaletą tego narzędzia jest prostota obsługi przez słuchacza. Nie trzeba go instalować na komputerze – wystarczy kliknąć o konkretnej godzinie w link otrzymany od wykładowcy na pocztę e-mail. Po-



Zajęcia on-line UTW PŁ, fot. archiwum UTW Politechniki Łódzkiej

czątki tej formy zajęć były niełatwe. W UTW PŁ poza mną pracuje jeszcze tylko jedna osoba – obie musiałyśmy najpierw nauczyć się tego programu, żeby móc potem pomagać wykładowcom i słuchaczom. Dzięki stworzeniu dostosowanej do potrzeb seniorów instrukcji i naszemu wsparciu, słuchacze szybko opanowali program i teraz posługują się nim biegle, wykorzystując to narzędzie nie tylko w czasie zajęć. Microsoft Teams sprawdza się przy takich zajęciach jak: nauka języków obcych, informatyka a także w sekcji historycznej, czy psychologicznej i w obsłudze multimedialnych. To są zajęcia prowadzone w małych grupach, wiążące się z częstym zabieraniem głosu przez słuchaczy i wspólną dyskusją. Dodatkowo zajęcia sekcji obsługi mul-

timediów (głównie smartfonów) są podzielone na dwie części tak, aby po prelekcji wykładowcy dać seniorom możliwość uzyskania indywidualnego wsparcia informatycznego. Pytania i zgłaszane na zajęciach problemy ze świata komputerów, z jakimi borykają się seniorzy pokazują, gdzie jest luka w wiedzy i na tej podstawie tworzony jest scenariusz dla kolejnych zajęć.

Trzeci wariant zajęć to kontakt drogą e-mail, gdzie z uwagi na konieczność przesyłania prac – obszernych załączników graficznych – realizuje się sekcja plastyczna. Opiekun grupy opracował dla naszych słuchaczy profesjonalne skrypty z technikami i zadaniami. Słuchacze mają zapewnione indywidualne podejście do tworzonych przez siebie prac i stały kontakt z prowadzącym zajęcia.

W roku akademickim 2020/21 UTW PŁ liczy 577 słuchaczy. Dzięki powyższym trzem sposobom przekazywania wiedzy on-line, każdy mógł odnaleźć coś dla siebie, dostosowując narzędzia do własnych potrzeb, umiejętności cyfrowych i możliwości sprzętowych.

Z rozmów ze słuchaczami wiem, że obecnie najbardziej brakuje im zajęć gimnastycznych, profilaktyczno-zdrowotnych, poprawiających koordynację i sprawność fizyczną. Zupełnie inna jest mobilizacja do ćwiczeń w grupie niż indywidualnie przed ekranem komputera. Troska o zdrowie i utrzymywanie dobrej kondycji fizycznej są obecnie wyjątkowo ważne, zwłaszcza z wielokrotnie sygnalizowanym przez seniorów brakiem dobrego dostępu do opieki medycznej. Brak możliwości kon-

taktu odbija się negatywnie również na samopoczuciu.

Warto działać

Kontakty on-line są namiastką prawdziwych spotkań, na które wszyscy czekamy. Na pewno nie każdy odnajdzie się w wirtualnym świecie. Jednak i w takiej formie można podtrzymywać koleżeńskie kontakty i rozwijać się w różnych dziedzinach. Żyjemy w społeczeństwie opartym na wiedzy. Bycie seniorem w obecnych czasach nabiera nowego znaczenia. Zmienia się świat, wkraczają coraz to nowsze technologie stąd, rozwijamy i uczymy się przez całe życie. Nie zatrzymamy postępu, trzeba za nim próbować nadążyć. Ważne jest, aby nie czekać tylko działać, próbować nowych technik – jeśli nie wyjdzie, to nic nie stracimy a zyskać można naprawdę wiele. Bez względu na wiek, nie możemy pozwolić sobie na marnowanie czasu.

Uniwersytet Trzeciego Wieku to nie tylko edukacja, to przede wszystkim drugi człowiek. Słuchacze czują więź ze „swoim” uniwersytetem – niezależnie od formy w jakiej mają z nim obecnie kontakt, warto to podtrzymywać. Czy jest to artykuł napisany dla słuchaczy przez ulubionego wykładowcę umieszczony na stronie

czy przesłany drogą mail, czy też album prac plastycznych zebrany przez innego słuchacza – warto to robić. Różne są możliwości i potrzeby seniorów w Uniwersytetach, trzeba je zawsze rozpatrywać lokalnie i w odniesieniu do miejscowej społeczności. Różne są także możliwości samych Uniwersytetów, determinowane regulaminem instytucji, z którą są związane chociażby siedzibą czy salą wykładową. Nie odważyłabym się oceniać czy porównywać różnych działań – to co dla jednych jest cenne dla innych może się wydawać bezwartościowe. Wspaniałą inicjatywą jest dotarcie do szerokiego grona seniorów poprzez współpracę z telewizjami lokalnymi czy stronami internetowymi np. domów kultury. Niektóre Uniwersytety wykorzystują do prowadzenia zajęć zamknięte grupy w mediach społecznościowych.

Nasi słuchacze mimo początkowej niechęci i trudności podjęli wyzwanie edukacji zdalnej. Jestem im wdzięczna, że przełamali opór i zadali sobie trud uczestnictwa w zajęciach przy wykorzystaniu nowoczesnych technik. Już teraz widać, że wysiłek ten nie poszedł na marne. Nie można powiedzieć, że są wykluczeni społecznie i dyskryminowani z powodu bra-

ku podstawowych umiejętności cyfrowych.

Myśląc o przyszłości mamy wiele wątpliwości organizacyjnych. Nie wiemy w jakiej formie UTW powrócą do swojej aktywności, być może przez jakiś czas zajęcia trzeba będzie prowadzić hybrydowo. Być może część seniorów, z uwagi chociażby na ograniczenia zdrowotne, będzie preferować zdalną formę nauki. Wiemy natomiast, że warto być otwartym na każdą formę aktywności prowadzącą do poprawy kondycji fizycznej, umysłowej oraz samopoczucia seniorów.

Agnieszka Stołecka
Dyrektor Uniwersytetu Trzeciego
Wieku Politechniki Łódzkiej



**Uniwersytet
Trzeciego Wieku
Politechniki Łódzkiej**
Al. Politechniki 12,
pok. 102
90-924 Łódź
utwpl@info.p.lodz.pl
www.utwpl.p.lodz.pl



Zapraszamy na XIII Olimpiadę Sportową
UTW i Organizacji Senioralnych

16-17 września 2021 r.

Szczegóły na stronie
www.utwlazy.pl

UTW w Kłaju. Obchody jubileuszu 10-lecia działalności w czasie pandemii

19 czerwca br. w sali widowiskowej Urzędu Gminy w Kłaju odbyła się niecodzienna, jak na okres pandemii uroczystość, w związku z jubileuszem 10-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku Kłaju. Radość ze spotkania, zebranych na sali słuchaczy UTW, udzielała się także licznie przybyłym gościom.

Seniorzy – mieszkańcy gminy Kłaj od 2011 r., będąc słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który powstał w ramach Stowarzyszenia Rozwoju Kłaja, aktywnie uczestniczyli w różnych formach kształcenia ustawicznego takich jak np. wykłady, warsztaty, seminaria, kursy komputerowe. Wyjeżdżali na spektakle teatralne oraz koncerty w Filharmonii Krakowskiej. Brali aktywny udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych organizowanych we współpracy z UTW w sąsiadujących gminach Małopolski. Szczególnym upodobaniem słuchaczy UTW w Kłaju cieszy się turystyka i krajoznawstwo. Do każdego wyjazdu przygotowywali się poszerzając swoją wiedzę, przy pomocy wykładowców, przewodników.

UTW w Kłaju to jeden z najprężniej działających UTW na terenach wiejskich w Małopolsce. Pełni ważną rolę w podtrzymywaniu więzi i komunikacji międzyludzkiej wśród seniorów, tworząc żywą i aktywną grupę wsparcia. Od 2020 r. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kłaju jest członkiem Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.

Od jesieni ub. roku, ze względu na bardzo trudną sytuację epidemiczną w kraju, w trosce

o zdrowie słuchaczy, zawieszono wszystkie spotkania i wykłady w UTW. Podjęto je dopiero w maju br., kiedy pozwoliły na to warunki sanitarne.

Pierwsze spotkanie integracyjne, po dłuższej przerwie, miało miejsce na terenie Puszczy Niepołomickiej, na Sitowcu. W najbliższym czasie UTW organizuje kolejny wyjazd krajoznawczy do Dobczyc, a w programie zwiedzanie Zamku, skansenu, spacer po zaporze na Rabie i na zakończenie ognisko. Pomimo okresu wakacji UTW prowadzi wiele różnorodnych zajęć, aby seniorzy mogli odzyskać sprawność i kondycję, po okresie izolacji.

Na stronie internetowej UTW – <http://utw-klaj.cba.pl/kontakt.html> – zamieszczone są na bieżąco informacje i komunikaty, co bardzo ułatwia, szczególnie w okresie pandemii, kontakt pani prezes Marii Chyl ze słuchaczami UTW. Należy podkreślić, że w przygotowania do obchodów Jubileuszu UTW wokół pani prezes zaangażowała się grupa aktywnych słuchaczy.

Wieloletni wysiłek i zaangażowanie pani prezes Marii Chyl oraz społeczności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w rozwój edukacji i integracji środowiska seniorów – mieszkańców gminy, w realizacji wspaniałej misji „Uczenia się przez całe życie” podkreślali w swoich wystąpieniach uczestniczący w uroczystościach jubileuszowych goście: wójt gminy Zbigniew Strączek, starosta wielicki Adam Kociołek, radna Sejmiku Województwa Małopolskiego i prezes UTW Wieliczka Elżbieta Achinger, prezes Ogólno-

polskiej Federacji Stowarzyszeń UTW i Sądeckiego UTW w Nowym Sączu Wiesław Borczyk, prezes fundacji Ogólnopolskie Porozumienie UTW z Warszawy, Krystyna Lewkowicz oraz Łukasz Salwarowski, prezes Stowarzyszenia Manko, wydawca Głosu Seniora.

Słuchacze UTW zostali obdarowani okolicznościowymi dyplomami i suvenirami. Wszyscy mogli posmakować tortu 10-lecia, dzięki licznym sponsorom, doceniającym działalność UTW i jego władz. Występy artystyczne dzieci i młodzieży z Akademii Muzyki w Kłaju oraz zespołu artystów z Bochni były dodatkową, miłą atrakcją jubileuszu.

Redakcja Ogólnopolskiego Biuletynu „UNIwersytety Trzeciego Wieku” dołącza się z gratulacjami i życzeniami kolejnych lat prężnej działalności społecznej i obywatelskiej, realizacji ambitnych zamierzeń oraz pomyślności w życiu osobistym dla całej społeczności UTW w Kłaju!



**Uniwersytet
Trzeciego Wieku w Kłaju**
ul. Płachcińskiego 650
32-015 Kłaj
tel. kom. 606 478 863
utw.klaj@gmail.com
admin@utw-klaj.cba.pl
www.utw-klaj.cba.pl

Profilaktyka zdrowia osób starszych

Rzecznik Praw Pacjenta – zwiększenie bezpieczeństwa pacjenta w systemie ochrony zdrowia – CZĘŚĆ 2.

Rok 2021 jest czasem szczególnym – trwa pandemia choroby COVID-19, która stanowi najpoważniejsze od wielu lat zagrożenie zdrowia publicznego, m. in. dlatego podjąłem decyzję, aby w 2021 roku skupić się na działaniach, które pozwoliłyby zwiększyć bezpieczeństwo pacjenta w systemie ochrony zdrowia i zaakcentować ten temat w dyskusji publicznej. Pomimo aktualnej sytuacji epidemiologicznej i istniejących trudności z organizacją świadczeń zdrowotnych nie powinniśmy zapominać o konieczności zapewnienia należytego do nich dostępu.

Priorytetowym obszarem działań systemowych Biura Rzecznika Praw Pacjenta będzie m.in. stworzenie oraz wdrożenie skutecznego systemu no-fault. Wspomniany system odszkodowawczy stanowi jeden z elementów systemu opieki zdrowotnej i dotyczy analizy zgłoszeń zdarzeń niepożądanych. Wraz z odpowiednimi rozwiązaniami, związanymi z jakością, stanowi całość rozwiązań wzmacniających bezpieczeństwo pacjenta. Kolejnym istotnym działaniem będzie powołanie Funduszu Kompensacyjnego, który zostanie utworzony jeszcze w tym roku.

Fundusz obejmie zarówno szczepienia przeciwko COVID

19, jak i – w następnym etapie - szczepienia powszechne. To zarówno krok w kierunku tworzenia skutecznego systemu no-fault, ale też wzmocnienie bezpieczeństwa pacjenta, co jest dla nas najważniejsze.

Zapewnienie bezpieczeństwa pacjenta następuje także poprzez bieżące prowadzenie postępowań wyjaśniających w sprawach indywidualnych oraz postępowań w sprawach praktyk naruszających zbiorowe prawa pacjentów, w szczególności, w zakresie przestrzegania prawa pacjenta do świadczeń zdrowotnych zgodnych z aktualną wiedzą medyczną i należyłą starannością.

Istotne jest również budowanie zaufania i współpracy pomiędzy pacjentem, a personelem medycznym poprzez wdrażanie wysokich standardów obsługi pacjenta, niezależnie czy kontakt ten odbywa się w sposób tradycyjny, czy w formie teleporady.

Zaplanowany jest szereg działań edukacyjnych i informacyjnych, skierowanych do uczestników systemu ochrony zdrowia w Polsce, by podnieść poziom wiedzy na temat przysługujących nam wszystkim praw. Niezwykle istotne są działania edukacyjne w ramach wzmacniania bezpieczeństwa pa-



Rzecznik Praw Pacjenta

cjenta, m.in. kampania edukacyjna dla nastolatków w zakresie ochrony zdrowia psychicznego, emisja krótkich filmów edukacyjnych z zakresu bezpieczeństwa pacjenta. Musimy pamiętać, że bezpieczeństwo to jakość i musimy zrobić wszystko by jakość tą podnosić.

Koncentrując się na „walce z epidemią” stawiam również na współpracę. **Powołane przeze mnie 3 organy doradczo-opiniotawcze: Rada Organizacji Pacjentów, Rada Ekspertów oraz Rada Dyrektorów Szpitali pozwala na ustalanie priorytetów działań na dany rok.**

Rada Organizacji Pacjentów, do której należy ponad 86 organizacji, skupia swoją działalność na analizie sytuacji i potrzeb pacjentów, postulowaniu oraz inicjowaniu zmian w systemie opieki zdrowotnej. Chciałbym żeby Rada swoją działalność ukierunkowała na wprowadzaniu zmian w systemie opieki zdrowotnej tak, aby stał się on przyjazny dla pacjenta, ale także jego bliskich. Moim zdaniem należy skupić się na barierach i trudnościach na jakie napotyka pacjent.

Rada Organizacji Pacjentów podzielona jest na Zespoły. **Wyodrębniliśmy również Zespół ds. senio-**

rów, który jest odpowiedzialny za edukację oraz podnoszenie świadomości na temat praw pacjenta i świadczeń zdrowotnych wśród osób starszych. Do Zespołu należą: Federacja Pacjentów Polskich, Fundacja Nadzieja dla Zdrowia, Fundacja System Aktywizacji Seniora, Małopolski Sejmik Organizacji Osób Niepełnosprawnych MSOON, Ogólnokrajowe Stowarzyszenie Pomocy Chorym Na Przewlekłą Białaczkę Szpikową (SPBS), Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Polski Związek Niewidomych, Polskie Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Fenylketonurię i Choroby Rzadkie Ars Vivendi, Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimerera, Stowarzyszenie MANKO, Stowarzyszenie Osób z NTM Uroconti.

Na koniec zachęcam Państwa do korzystania z oferowanych przez Rzecznika Praw Pacjenta form pomocy – kontaktu poprzez bezpłatną infolinię bądź za pomocą Internetu. Udzielimy porady i wsparcia w przypadku problemu z dodzwonieniem się do lekarza rodzinnego, udzielimy informacji dotyczących szczepień przeciwko COVID-19 oraz pomożemy we wszystkich kwestiach związanych z funkcjonowaniem systemu ochrony zdrowia. Nie zostaliście Państwo sami w obliczu pandemii – jesteśmy dla Was. A numer telefonu do nas, zanotujcie w swojej komórce 800 190 590.

*Bartłomiej Łukasz Chmielowiec,
Rzecznik Praw Pacjenta*

*Bartłomiej Łukasz Chmielowiec →
fot. archiwum RPP*



Projekt Senior – Mobilność 60+

Badania ankietowe Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej wśród osób 60+ zamieszkujących województwo łódzkie

Osoby starsze są najliczniejszą grupą osób zaliczaną do kategorii osób z ograniczoną możliwością poruszania się. Stanowią także najbardziej niejednorodną grupę – różniącą się preferencjami, poziomem sprawności, stanem zdrowia czy trybem życia. W tej grupie znajdują się osoby, które są bardzo aktywne i w pełni sprawne fizycznie, ale mogą być też osoby, które mają pewne ograniczenia w poruszaniu się. Dodatkowo bagaż doświadczeń i w pełni ukształtowane preferencje czynią osoby starsze wyjątkowymi pasażerami.

Wydłuża się długość życia, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Grupa osób starszych jest coraz liczniejsza i zgodnie z prognozami demograficznymi, przy malejącym przyroście naturalnym, będzie rosła. Takie proporcje populacji niosą dla sektora transportu publicznego konieczność zmiany dotychczasowego myślenia w odniesieniu do planowania i zarządzania siecią transportu publicznego polegającą na zwróceniu większej uwagi na zachowania komunikacyjne osób w wieku 60+, ale także młodszych – w kontekście kształtowania odpowiednich wzorców i przyzwyczajzeń.

Łódzka Kolej Aglomeracyjna jest na rynku przewozów kolejowych liderem dostępności – wy-

różniamy się w pełni dostępnym taborem, odpowiednio przeszkolonym personelem, szeregiem udogodnień dla osób z niepełnosprawnością i dbałością o dopasowanie oferty przewozowej do potrzeb pasażerów. Łódzka Kolej Aglomeracyjna planuje przeprowadzenie badania zachowań komunikacyjnych osób starszych, uwzględniając perspektywę osób, które ukończyły 60 rok życia. Dysponujemy badaniami realizowanymi w Wielkiej Brytanii, w Niemczech czy w ramach projektów unijnych, które pokazują wykluczenie osób starszych z systemu transportu publicznego i jego skutki – przede wszystkim dla właśnie tych osób. Chce-

my zorientować się w zakresie potrzeb komunikacyjnych, dopasowania oferty transportowej, w kontekście ewentualnych działań ze strony przewoźników, które sprawią, że transport publiczny będzie lepiej dopasowany do potrzeb osób starszych. Jest to także istotne w kontekście sytuacji pandemicznej i popandemicznej.

Trzonem projektu w tym roku będzie ankieta realizowana wśród jak największej liczby osób 60+ zamieszkujących województwo łódzkie. Ankieta będzie dystrybuowana we współpracy z Ogólnopolską Federacją Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Urzędem Transportu Kolejowego, klubów seniora.



ŁÓDZKA KOLEJ AGLOMERACYJNA

Kolejne edycje szkoleń. Akademia Liderów Seniorskich Organizacji Pozarządowych

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW organizuje w Krakowie kolejne edycje szkoleń z cyklu „Akademia Lidera Organizacji Seniorskiej”. W tym roku wzięli już w nich udział liderzy i liderki organizacji działających na rzecz osób starszych m.in. z: Zakopanego, Starchowic, Katowic, Kielc, Tarnobrzegu, Tarnowa, Łaz, Limanowej, Rawy Mazowieckiej, Częstochowy, Gorlic, Rudy Śląskiej i Rzeszowa.

Uczestnicy i uczestniczki szkoleń zdobywają i poszerzają swoją wiedzę oraz umiejętności, które mają umożliwić im aktywne włączanie się w procesy konsultacji społecznych aktów prawnych w obszarze szeroko rozumianych zagadnień senioralnych. Dzięki temu będą profesjonalnymi, rzetelnymi partnerami władz publicznych w procesie stanowienia prawa i kształtowania polityki wobec

osób starszych w Polsce, w perspektywie kolejnych lat, w których wyzwania demograficzne będą stanowiły jeden z priorytetowych obszarów aktywności państwa.

Po szkoleniu mogą korzystać z indywidualnego wsparcia doradczego prowadzonego przez ekspertów Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.

INFORMACJA O PROJEKCIE

W ramach projektu „Akademia Liderów Seniorskich Organizacji Pozarządowych” do czerwca 2022 r. zaplanowano realizację łącznie 20 edycji szkoleń „Akademia Lidera Organizacji Seniorskiej” – zakłada się, iż weźmie w nich udział 240 liderów/przedstawicieli organizacji seniorskich reprezentujących co najmniej 80 podmiotów. Przedsięwzięcie jest wdrażane przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 – jest ono współfinansowane ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, Oś Priorytetowa II. Efektywne polityki publiczne dla rynku pracy, gospodarki i edukacji, Działanie 2.16 Usprawnienie procesu stanowienia prawa.

Zapraszamy na stronę internetową projektu <http://federacjautw.pl/alsop/>



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Zaparcia – przyczyny, objawy i jak sobie z nimi radzić

Przyczyny

Przyczyny występowania zaparc mają różny charakter. Można je podzielić na mechaniczne, toksyczne, czynnościowe, psychiczne, metaboliczne lub związane z przyjmowaniem określonych leków. Do najczęstszych powodów powodujących problemy z wypróżnianiem się należą: niewłaściwa dieta, siedzący tryb życia, stres, długotrwałe ignorowanie potrzeby skorzystania z toalety, a także stan zapalny w układzie pokarmowym, który może wywołać zwężenie jelit, niedrożność jelit, zespół jelita drażliwego, czyli naprzemiennie występujące zaparcia i biegunki, cukrzyca, niedoczynność tarczycy, depresja, uczulenie na krowie mleko. Ponadto problemy z wypróżnianiem mogą stanowić skutek uboczny przyjmowania preparatów moczopędnych, zawierających opiaty czy leków stosowanych w leczeniu choroby Parkinsona lub drgawek. Na zaparcia są również narażone osoby, które przyjmują zbyt duże

dawki żelaza bądź stosują leki na zgagę, w których występuje tlenek glinu lub wapnia.

Objawy

O występowaniu zaparc mówi się wtedy, gdy: wydalanie odbywa się dwa razy w tygodniu albo mniej, korzystanie z toalety sprawia ból, stolec jest twardy, często pojawia się w nim śluz albo krew, pomimo długiego pobytu w toalecie ma się uczucie, jakby wypróżnienie było niepełne. Zaparciom towarzyszą takie dolegliwości jak: wzdęcia, ociężałość, bóle brzucha, nudności, brak apetytu, gorączka i stan podgorączkowy, ogólne pogorszenie samopoczucia.

Jak sobie radzić?

Jest wiele sposobów. Na pewno warto zastosować metody naturalne, takie jak: odpowiednia dieta, picie większych ilości płynów, zwiększenie codziennej aktywności fizycznej, choćby częstych spacerów oraz unikanie stresu – to złote środki w walce z tą dolegli-

wością. Warzywa i owoce zawierają niezbędny dla organizmu błonnik, który pobudza perystaltykę jelit, czyli poprawia odruch przesuwania treści pokarmowej. Zaleca się spożywanie, co najmniej 500 gramów warzyw i 300 gramów owoców dziennie, najlepiej w wersji surowej. Szczególnie polecane są marchewki, buraki, papryka, cukinia, jabłka, pomarańcze, a także świeże i suszone śliwki. Zamiast białego pieczywa, ryżu i pszennego makaronu lepiej wybierać chleb razowy, kasze oraz brązowy makaron. Z tłuszczu poleca się produkty takie jak oliwa z oliwek, oleje tłoczone na zimno i masło (w rozsądnych ilościach). Bardzo korzystny wpływ na układ pokarmowy mają siemię lniane, każdy rodzaj kiszonek (np. ogórki, kapusta, cukinia, buraki) oraz kefir, maślanka czy jogurt.

Jeżeli to nie wystarcza można sięgnąć po **zioła i naturalne preparaty** wspomagające wypróżnianie takie jak: nasiona babki płesznik i babki jajowatej, olej rycynowy, liść



HERBAPOL S.A. JEST
PARTNEREM WSPIERAJĄCYM
OGÓLNOPOLSKĄ FEDERACJĘ
STOWARZYSZEŃ UNIwersYTETÓW
TRZECIEGO WIEKU



Aloes, fot. pixabay.com

senesu, kora kruszyny, kłącze rzeźwienia, czy aloes. Osoby, które nie przepadają za smakiem ziołowych naparów, powinny sięgnąć po roślinne preparaty w postaci kapsułek czy tabletek, np. Alax, w którego składzie znajduje się m.in. wyciąg z kory kruszyny oraz sproszkowany sok z liści aloesu, polepszających ruchy perystaltyczne jelit. Musimy jednak pamiętać o kontrolowanym spożywaniu wszelkich naparów czy preparatów i stosować je ściśle wg wskazań.

Przy zaparciach o charakterze krótkotrwałym lub chronicznym należy udać się do lekarza, który wykona **badania**. Przeprowadzi on wywiad lekarski i zbada brzuch. Jeżeli problemy z wypróżnianiem stanowią naprawdę męczący prob-

lem, wówczas zaleca się badanie per rectum na obecność krwi utajonej w kale. Inne metody, które pozwalają jednoznacznie określić przyczynę problemów z wypróżnianiem się, to badanie krwi, kolonoskopia lub wykonanie wlewu kontrastowego.

Dlaczego?

Organizm poprzez wypróżnianie pozbywa się resztek pokarmowych, toksyn i bakterii. Jakikolwiek zaburzenia w wykonywaniu tej czynności uznaje się za schorzenie, które należy leczyć. Przewlekłe zaparcia prowadzą do powstania wielu problemów ze zdrowiem, takich jak: uchyłki jelita, choroba hemoroidalna, kamienie kałowe, problemy związane z psychiką

i emocjami czy też ogólne zatrucie organizmu – wzdęcia, gazy, bóle głowy oraz osłabienie organizmu. Objawem zatrucia są także problemy ze skórą i brzydki zapach z ust. Taki stan powoduje również znaczne problemy z układem odpornościowym. Z powodu zaparcí organizm jest bardziej podatny na alergie i przeziębienia.

Najlepiej dla nas, jeśli zastosujemy metody naturalne, które pomogą nam zarówno w walce z zaparciami, jak i w zapobieganiu ich powstawaniu. Trwała zmiana dotychczasowych nawyków pozwoli również skutecznie poprawić nasze ogólne zdrowie i samopoczucie.

Artykuł przygotowany we współpracy z Herbapolem Poznań



GŁĘBOKI ODDECH

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO

15 LAT

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO

www.glebokioddech.pl

 @glebokioddechadamed

 @glebokioddechadamed



serce na nowo

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI
CHOROBY SERCA

www.sercenanowo.pl

Promujemy budowanie **nowych** nawyków poprzez zachęcanie do aktywności fizycznej oraz do zdrowego odżywiania.

Jeśli szukasz informacji na temat:

Depresja

Schizofrenia

Choroba Afektywna Dwubiegunowa

Padaczka

Choroba Alzheimera

Choroba Parkinsona

Wejdź na stronę programu społecznego
Odnaleźć Siebie

www.odnalezcsiebie.pl



Odnajdziesz tam:

- informacje na temat powyższych schorzeń,
- poradniki do pobrania dla opiekunów i bliskich,
- odpowiedzi na nurtujące pytania,
- edukacyjne materiały wideo,
- i wiele innych informacji

Materiały zostały przygotowane przez lekarzy specjalistów



Rehabilitacja oddechowa

Osoby z przewlekłymi chorobami układu oddechowego (astma, POChP) lub po ostrych chorobach płuc (tj. zapalenie płuc lub infekcja sars-cov-2 i choroba Covid 19), mogą odczuwać duże zmęczenie i zgłaszać objawy duszności, szczególnie w trakcie wysiłku fizycznego. Odpowiednie leczenie astmy i POChP zapewnia chorym możliwość osiągnięcia komfortu życia poprzez zmniejszenie ilości objawów choroby jak i redukcję zaostrzeń.

Niezbędnym elementem powrotu do zdrowia jest dołączenie do terapii rehabilitacji oddechowej, która dodatkowo poprawia komfort oddychania i znacznie redukuje uczucie duszności – szczególnie u chorych objawami w trakcie wysiłku fizycznego. Rehabilitacja pulmonologiczna to kompleksowe działanie, które połączone z indywidualnym planem leczenia, zmniejsza zaburzenia chorobowe, poprawia sprawność fizyczną, stan psychiczny oraz jakość życia osoby z chorobą zaburzającą czynność układu oddechowego.

W wielu zaburzeniach wentylacji płuc, zwłaszcza w przypadkach gromadzenia się wydzieliny w oskrzelach, aktywność fizyczna i rehabilitacja oddechowa mogą skutecznie uzupełniać leczenie farmakologiczne oraz przyczyniać się do zapobiegania zaostrzeniom przewlekłego stanu zapalnego w obrębie układu oddechowego.

Podczas rehabilitacji pacjentów najczęściej stosuje się ćwiczenia wytrzymałościowe: marsze, wchodzenie po schodach, nordic walking, ćwiczenia na ergometrze rowerowym, bieżni mechanicznej, pływanie. Ćwiczenia są tak dobrane, aby



dr n. med. Piotr Dąbrowiecki, fot. archiwum Adamed Pharma S.A.

doprowadzić do zwiększenia siły mięśni oddechowych, rozprężenia każdej części płuc, uruchomienia całej klatki piersiowej i aktywizacji przepony. Nie należy zapominać o odpowiednim przygotowaniu się do ćwiczeń – z pomocą drugiej osoby należy wykonać drenaż ułożenio-

wy wraz z oklepywaniem, co pomoże pacjentowi odkrztusić wydzielinę.

Zachęcam Państwa do rozpoczęcia rehabilitacji oddechowej, która będzie skutecznym uzupełnieniem terapii farmakologicznej.

dr n. med. Piotr Dąbrowiecki



więcej informacji na stronie

www.glebokiodech.pl



Rehabilitacja oddechowa



Ćwiczenia oddechowe przyczyniają się do zwiększenia wydolności wysiłkowej, zmniejszenia duszności i poprawy ogólnego stanu chorego z astmą, POChP i/lub po przebyciu zapalenia płuc, np. związanego z infekcją SARS-CoV-2.

Pacjenci opuszczający szpital po przebyciu zapalenia płuc związanego z infekcją SARS-CoV-2 najczęściej mają uszkodzenia miąższu płucnego pod postacią zwłóknień i zagęszczeń miąższowych. Te uszkodzenia przekładają się na wydolność układu oddechowego i najczęściej prowadzą do restrykcyjnych, czyli zmniejszających pojemność, zmian sprawności wentylacyjnej płuc.

Po hospitalizacji warto zastosować przez kilka tygodni ćwiczenia rehabilitacji oddechowej, które zwiększają pojemność oddechową płuc, poprawiają ruchomość klatki piersiowej i wzmacniają mięśnie oddechowe.

Wskazówki dotyczące wykonywania ćwiczeń:



1. Należy ćwiczyć minimum 3 razy w tygodniu (a najlepiej codziennie) przez 30–60 min.
2. Odpowiednio zaplanowany trening powinien się składać z ćwiczeń oddechowych – 15 min, treningu wytrzymałościowego (np. szybki spacer lub jazda na rowerze zwykłym/stacjonarnym) – 30 min, ćwiczeń siłowych z lekkim obciążeniem – 15 min.
3. Ćwiczenia należy wykonywać do granicy duszności. W momencie uczucia zmęczenia należy przerwać wysiłek i chwilę odpocząć w celu wyrównania oddechu, a następnie wrócić do treningu.
4. Osoby z niewydolnością oddechową w trakcie domowej terapii tlenem powinny ćwiczyć z tlenem (wąsy tlenowe) z butli lub koncentratora tlenu.
5. Osoby wyposażone w pulsoksymetr powinny w trakcie ćwiczeń mierzyć wysycenie krwi tlenem (SatO₂), aby podczas wysiłku poziom tlenu był w granicach normy (> 94% lub nie mniej niż 92–93%). W przypadku spadku saturacji poniżej 90% należy ćwiczyć, podając tlen z butli lub koncentratora tlenu.

Opracowanie merytoryczne: dr n. med. Piotr Dąbrowiecki, Klinika Chorób Infekcyjnych i Alergologii, Wojskowy Instytut Medyczny Piśmiennictwo: 1. Farnik-Brodzińska M., Trzaska-Sobczak M., Jastrzębski D., Pierzchała W.: Rehabilitacja w chorobach układu oddechowego. Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice 2009. 2. Durmała J.: Rehabilitacja pacjentów z chorobą płuc. W: Wielka interna. Pulmonologia. Cz. 2, Antczak A. (red.). Medical Tribune Polska, Warszawa 2011.

Wszelkie prawa zastrzeżone © for Polish edition ITEM Publishing Sp. z o.o. Sp.k.

© ITEM Publishing Sp. z o.o. Sp.k. Opracowanie merytoryczne: dr n. med. Piotr Dąbrowiecki, Klinika Chorób Infekcyjnych i Alergologii, Wojskowy Instytut Medyczny



Ćwiczenia oddechowe

DLA OSÓB Z CHOROBAМИ UKŁADU ODDECHOWEGO

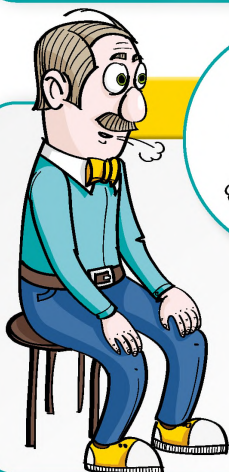


Także dla osób po hospitalizacji związanej z COVID-19

Przyjmowanie pozycji bezpiecznej w trakcie napadu duszności

1. Stań i oprzyj dłonie na oparciu krzesła lub usiądź i oprzyj łokcie na udach.
2. Weź krótki wdech przez nos i powoli wydychaj powietrze przez przymknięte usta.

Ćwiczenie pozwala na uruchomienie dodatkowych mięśni oddechowych (obręczy barkowej) podczas nasilenia duszności.



Oddychanie przez zasznurowane usta

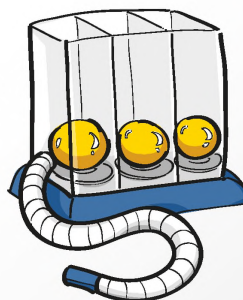
1. Usta ściągnij jak do gwizdania.
2. Wciągnij powietrze przez nos i powoli wydychaj przez niemal zamknięte wargi.

Ćwiczenie poprawia wydech oraz zapobiega zapadaniu się oskrzeli w trakcie wypuszczania powietrza z płuc. Zmniejsza również częstość oddechów w spoczynku i odczuwaną duszność oraz poprawia wysycenie krwi tlenem.

Wydychanie powietrza przez rurkę do naczynia z wodą

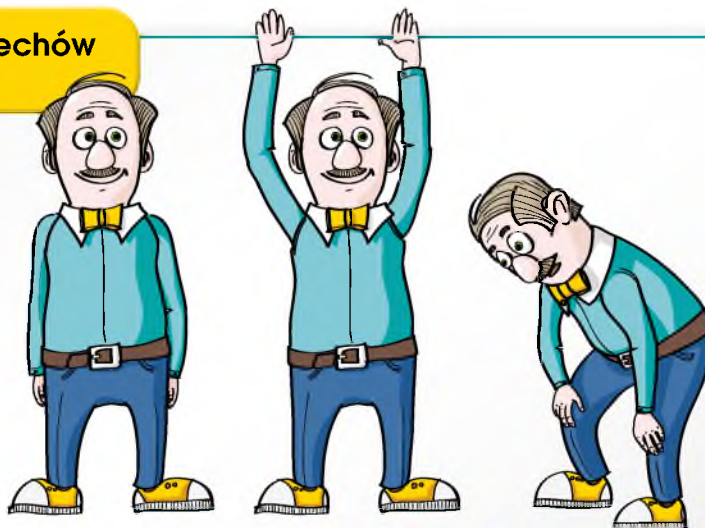
Wydychaj powietrze przez słomkę włożoną do naczynia (np. szklanki lub butelki) wypełnionego wodą (do 2/3 wysokości). Im wyższy słup wody, tym większa praca mięśni oddechowych.

Można skorzystać ze specjalnego urządzenia do rehabilitacji oddechowej (podnosząc kulki).



Ćwiczenie wdechów i wydechów z unoszeniem rąk

1. Stań w lekkim rozkroku, ręce opuść wzdłuż ciała.
2. Wykonaj wdech i w tym samym czasie unieś ręce do góry na boki. Opuść je wraz z wydychanym powietrzem i wykonaj skłon tułowia w przód.



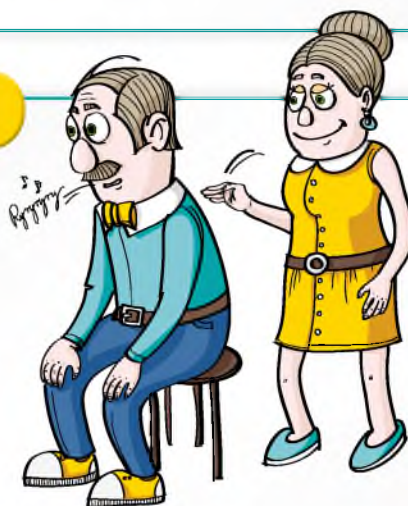
Ćwiczenie poprawiające kondycję mięśni oddechowych

1. Usiądź z nogami wyciągniętymi do przodu i podeprzyj się rękami (tzw. siad prosty podparty).
2. Z wdechem unieś ręce przodem do góry. Opuść je wraz z wydychanym powietrzem.



Oklepywanie klatki piersiowej

1. Ułóż dłonie w łódeczkę i rozpocznij oklepywanie klatki piersiowej. Jednocześnie wydawaj dźwięki, które wprawiają klatkę piersiową w wibracje.
2. Poproś kogoś, aby oklepał twoje plecy.



Ćwiczenie ułatwia usuwanie gęstej, lepkiej płwociny z układu oddechowego.

Ćwiczenia oddechowe przyczyniają się do zwiększenia wydolności wysiłkowej, zmniejszenia duszności i poprawy ogólnego stanu zdrowia. Warto wykonywać je codziennie, ale jeżeli nie ma takiej możliwości, to przynajmniej 3 razy w tygodniu przez minimum 30 min (a najlepiej przez mniej więcej godzinę).



Materiał wydany dzięki wsparciu firmy Adamed

