

# Na starobu sa treba pripraviť

## Rozhovor so sociálnou poradkyňou

**Ako zvládať starobu nielen z pohľadu seniora nám v rozhovore poradila PhDr. Oľga Jarošová, ktorá 18 rokov pôsobí v sociálnej oblasti a v súčasnosti je vedúcou Sociálneho úseku v DSS a ZPS Rača.**

### **Dennodenne sa venujete seniorom. Ako vnímate starobu vy?**

Staroba je prirodzený proces, a tak by sme ju mali vnímať všetci. Prináša síce veľkú zmenu, ale pokiaľ sa na to človek pripraví a vníma ju pozitívne, môže mu to priniesť aj veľa radosti a nové ciele alebo naplnenie tých, ktoré sa nám nepodarili v produktívnom veku.

**Asi prvým milníkom, ktorý ohlasuje vyšší vek, je odchod do dôchodku. Takmer všetci sa naň tešia, no keď sa ho dočkajú, mnohí si ho nevedia užijť. Existuje na to nejaký recept?**

Vrátim sa k už spomenutému. Človek by sa mal na starobu pripravovať už v produktívnom veku. Najlepšie vyhľadať si nové záujmy už pri odchode do dôchodku. Vyplniť voľný čas zmysluplne. Násť si koničky, začať športovať, ak mu to zdravotný stav dovoľuje, oslovíť starých priateľov, na ktorých nemal predtým čas. Prospešné je nájsť si pravidelnú organizovanú činnosť, ktorá sa koná vždy na rovnakom mieste a v rovnakom čase. Napríklad kluby dôchodcov organizujú rôzne aktivity. Máme tiež univerzity tretieho veku, čo je úžasná vec, nielen na získavanie nových poznatkov a tréning pamäti, ale aj na spoznávanie rovesníkov. Z mojich skúseností ani nie tak ekonomické zázemie, ako skôr psychologické je

rozhodujúce. To, kto sa ako na starobu pripravoval, ako si dokáže rozvrhnúť voľný čas, nájsť si priateľov, to je dôležitejšie ako výška dôchodku.

**Všimnete si rozdiely v aktivitách medzi slovenskými a zahraničnými seniormi? Určite sú rozdielne finančné možnosti, ale existujú aj aktivity, ktoré nestoja nič. Rakúske turistické chodníky sú plné seniorov, české rieky splavujú všetky vekové kategórie, no Slováci sú menej aktívni.**

Možno sú viac konzervatívni, ale neviem, či sa to dá celkom porovnávať, lebo každý národ má aj svoje tradície. U nás bolo zakorenené, že odchodom do dôchodku sa ľudia budú starať o vnúčatá a budú v záhradkách. Neboli pripravovaní na to, že zrazu budú cestovať, aj keby im to možno ich finančné možnosti dovoľovali. Možno by sme ich mali trochu podporiť, aby žili viac aktívne, aby sa zúčastňovali v rámci svojich finančných možností aspoň menších výletov.

**Vnímate, že by sa v posledných rokoch nejako zmenili aktivity seniorov?**

Určite sa to mení. Ani my, keď už budeme seniori, nebudeme chcieť napríklad štrikovať, ale budeme chcieť robiť niečo iné. Táto generácia ešte aj v produktívnom veku štrikovala, takže im to nie je cudzie. Možno

by im bolo cudzie niečo, čo robievali ešte ich rodičia. U nás v zariadení máme terapeutickú miestnosť, kde sa seniori venujú ručným prácam. Je to pre nich obľúbená aktivita, okrem toho si spomínajú, robia to, čo za mladých čias, a navyše si pritom precvičujú jemnú motoriku.

**So zvyšujúcim sa vekom často prichádzajú aj zdravotné problémy. Musí byť ťažké, keď lekár seniorovi povie, že už nemôže napríklad bicyklovať. Ako sa s tým zmieriť?**

Najlepšou oporou je vždy najbližšia rodina. Všetci seniori sa veľmi radi rozprávajú, veľmi radi spomínajú na mladosť, na to, čo zažili, alebo na to, čo chceli zažiť. Veľmi túžia po prítomnosti najbližšej rodiny. Nezvládnu sa už možno bicyklovať, ale zvládnu prechádzku. Zvládnu ísť napríklad na hrad. Ísť niekam – nie je dôležité kam, ale že idú s niekým. Potrebujú mať pocit, že je tu niekto pre nich. Najhoršie je, keď seniori zostávajú sami doma so svojimi chorobami.

**Na druhej strane, hovorí sa, že starší ľudia niekedy navštevujú lekárov len preto, aby sa s niekým porozprávali. Stretli ste sa s tým?**

Áno, a to je zase to, že im chýba najbližšia rodina. Aj touto cestou by som chcela vyzvať, aby sa deti a vnúčatá viac venovali svojim star-

kým. Na druhej strane, seniori sa nemusia viazať iba na deti. Určite v susedstve žijú aj ich rovesníci, s ktorými sa môžu porozprávať, alebo zahrať karty.

**V istom veku už človek potrebuje viac pomoci od ostatných. Mnoho ľudí trápí vnútorný pocit závislosti od iných. Ako sa to dá riešiť?**

Z človeka, ktorý sa o seniora stará, musí byť cítiť, že to všetko robí s láskou, že ho to neobťažuje, že mu chce pomôcť. Seniorovi by sme mali dávať činnosti, ktoré zvláda, a podporovať ho v nich. Nevystavovať ho niečomu, o čom vie, že nezvládne a ešte viac ho to zmätie, alebo degraduje. Naopak, ponúkať mu aktivity a činnosti, ktoré zvládne, aj keď sú to triviálne záležitosti, a za všetko ho pochváliť a povzbudiť.

**Seniori často hovoria o tom, ako sa majú usporiadať veci po ich smrti. Ako rozdeliť majetok, kde chcú byť pochovaní a podobne. Rodine môžu pripadať takéto rozhovory neprijemné a smutné. Ako by sa mala zachovať?**

Toto je veľmi individuálne. Nedá sa to paušalizovať. Sú seniori a celé rodiny, ktoré sa na smrť pripravujú. Vedia sa ešte za života porozprávať o tom, kde chcú byť pochovaní, kto by mal čo po nich zdediť. A deti to vnímajú tak, že to pride a je to posledná vôľa rodi-

ča, ktorú mu chcú splniť. Sú s tým všetkým zmiernení, tešia sa z toho, že ešte toho rodiča majú a vedľa sa porozprávať aj o týchto boľavých chvíľach. Ale sú ľudia, ktorí si nedokážu pripustiť, že aj takýto okamih príde. Neskôr by však možno ocenili, keby poznali napríklad predstavy svojho rodiča o pohrebe. Veľakrát sa stane, že rodič začne spomínať svoju smrť a deti ho zahriaknu, aby také veci nerozprával, že to je ešte ďaleko, že jeho sa to ešte netýka... Toto je chybný postoj, lebo aj takýto rozhovor pomáha starému človeku zmierovať sa s chorobami, bolesťami a obavami o budúcnosť. Netreba sa tejto témy báť, je to prirodzená súčasť každého z nás.

**Vysoký vek občas prináša aj situácie, keď už senior nespoznáva svojich blízkych. Ako sa s tým vyrovnáť?**

Je dôležité, aby sa aj k človeku, ktorý je už dezorientovaný, ošetrovateľský personál a rodina správali ako k jedinečnej bytosti a dospelému človeku. Aj ľudia, ktorým nefunguje pamäť, stále vnímajú emócie príbuzných, personálu a veľmi citlivo na ne reagujú. Takže je treba zakladať na pocitoch. Senior cíti prítomnosť, cíti lásku, cíti to, že niekto ho má rád, aj keď si možno nepamätá, kto to je, ale pamätá si, že v prítomnosti tejto osoby sa cíti bezpečne, prijímaný a milovaný.