

## List otwarty

### Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego

Szanowni Państwo,

sytuacja epidemiologiczna i podjęte w jej następstwie środki zmieniają bardzo wiele w tym, jak wszyscy na co dzień funkcjonujemy. Odnosi się to zwłaszcza do osób starszych – tej części naszego społeczeństwa, która jest w sposób szczególny narażona na skutki epidemii wywołanej przez nowego koronawirusa.

Wyzwania, przed którymi stoją obecnie osoby starsze, wynikają ze względów medycznych oraz społecznych. Dane epidemiologiczne wskazują jednoznacznie na zwiększające się z wiekiem ryzyko zachorowania oraz poważniejszy przebieg choroby u starszych pacjentów. Osoby te powinny być zatem w maksymalnym stopniu chronione, a najskuteczniejszą metodą ochrony wydaje się obecnie zalecenie pozostawania w domu i unikania kontaktów z innymi ludźmi. Rodzi to jednak szereg niedogodności – zaostrza problemy związane z izolacją społeczną oraz jeszcze bardziej redukuje mobilność i aktywność fizyczną – i tak zwykle zmniejszone w tej grupie wiekowej. Jak wielokrotnie wykazano, oba te zjawiska są istotnymi czynnikami ryzyka dla szeregu konsekwencji zdrowotnych (depresji, niedożywienia, spadku masy mięśniowej, upadków, zespołu kruchości). Dotychczas wszystkie działania dedykowane osobom starszym miały na celu ich mobilizację i wyjście z domu. Teraz jednak apelujemy o coś dokładnie odwrotnego – ze względu na bezpieczeństwo zdrowotne należy zostać w domu.

Wyzwaniem chwili jest zatem wypracowanie takich propozycji, które umożliwią osobom starszym długotrwałe pozostawanie w miejscu zamieszkania, możliwie bez konsekwencji dla ich zdrowia fizycznego i psychicznego.

Co cieszy, obserwujemy w tym obszarze, w związku z zaistniałą sytuacją epidemiologiczną, pozytywną mobilizację społeczną. Na przykład, osoby młodsze organizują się aby pomóc seniorom w dokonaniu zakupów lub wykonaniu innych czynności niezbędnych w ich codziennym funkcjonowaniu. Ważne jest jednak, aby także zatroszczyć się o psychofizyczny wymiar ich długotrwałej egzystencji w domu, której wielu seniorów stara się uniknąć ze względu na obawę przed samotnością. Warto zatem zastanowić się, co warto zrobić, żeby ułatwić to seniorom.

W opinii Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego dwa rodzaje działań mogą być szczególnie skuteczne w przeciwdziałaniu długofalowym skutkom izolacji osób starszych:

- Stymulacja do ćwiczeń i aktywności fizycznej – jak wielokrotnie wykazano, fizyczny dobrostan może mieć pozytywny wpływ na całokształt samopoczucia i funkcjonowania człowieka. Celowym wydaje się zatem uruchomienie codziennych programów w telewizji poświęconych gimnastyce, z ćwiczeniami dostosowanymi do możliwości ich wykonania w niedużym pomieszczeniu. Ważne jest, aby przekaz ten był realizowany za pośrednictwem telewizji naziemnej (na antenie ogólnopolskiej lub poprzez programy regionalne), a nie poprzez streaming internetowy, ze względu na możliwie szerokie dotarcie z przekazem do osób starszych, niekoniecznie biegłych w nowych technologiach.
- Zorganizowanie periodycznego telefonicznego wsparcia dla seniorów cierpiących na niedostatek kontaktów międzyludzkich.

Zwracamy się z apelem do wszystkich o zaangażowanie w działania na rzecz osób starszych, pomoc w ich organizacji oraz upowszechnianie wiedzy na ich temat.