

# Lepsza jesień życia

## O projekcie „Lepsze życie”

Mówi się, że „starość nie radość”. Różne choroby, kłopoty z pamięcią, ból podczas poruszania się, brak sił. Im więcej takich problemów, tym trudniej być samodzielnym. Jednak projekt „Lepsze życie” udowodnił, że można sobie z tym poradzić. I to bez podejmowania trudnej decyzji o przeniesieniu do domu spokojnej starości. Dzięki unijnej dotacji Poradnia Specjalistyczna Dr Ewy Anny Menes zapewniła pomoc 60 seniorom i ich opiekunom.

### ■ Nie ma jak w domu

Osoby starsze zwykle potrzebują więcej wsparcia od innych. Najlepszym rozwiązaniem wydaje się zadbanie o opiekę 24 godziny na dobę. Wynajęcie opiekunki może być za drogie. Tak samo wykupienie miejsca w domu spokojnej starości. Wtedy często ktoś z najbliższych seniora rezygnuje z pracy. Oznacza to duże zmiany w życiu. Zdarza się też, że osoba starsza pozostaje sama ze swoimi problemami. Doktor Ewa Anna Menes wyszła naprzeciw potrzebom seniorów i ich opiekunów. Uzyskała dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Społecznego i w swojej poradni zrealizowała projekt pn. „Lepsze życie”. – Projekt skierowaliśmy do seniorów, którzy wymagają szczególnej pomocy. Z doświadczenia wiemy, że „wyrwani” ze swojego naturalnego, znanego im środowiska domowego i grona sąsiedzkiego znacznie częściej zapadają na zdrowiu, włącznie z pogarszającym się stanem kondycji psychicznej, depresją i demencją – wyjaśnia pani doktor. O tym, jak ważna jest dla seniorów możliwość pozostania „na swoim”, świadczą słowa jednego z uczestników, 78-letniego pana Andrzeja. – Po powrocie ze szpitala, widziałem, że moi bliscy mają problem z opieką nade mną. Córka proponowała mi, abym zamieszkał z nią i wnukami poza miastem, ale „starych drzew się nie przesadza”. Na ile mogę, chcę być samowystarczalny. „Lepsze życie” dał mi takie poczucie i zapewnił pomoc specjalistów. W ramach projektu seniorzy korzystali z opieki lekarskiej i pielęgniarskiej oraz usług rehabilitacyjnych we własnym domu. Ponadto uzyskali dostęp do bezpłatnej wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego i systemu teleopieki.

### ■ Przychodzi specjalista do seniora

Jednym z głównych zadań projektu było zapewnienie seniorom opieki specjalistów bez wychodzenia z domu. – Proszę sobie wyobrazić: starsza osoba niesamodzielna wybiera się na rehabilitację. Spędza około godziny na podróżach do poradni. Odbywa zabieg, po czym zmęczona wraca i łapie przeziębienie. Zaniedbane rozwija się w zapalenie płuc, a to może skończyć się pobytem w szpitalu – obrazuje problem doktor Menes i wyjaśnia – Aby uniknąć takich sytuacji, odchodzimy od instytucjonalnej opieki nad seniorami, którą świadczą zakłady opiekuńczo-lecznicze czy domy starości. W zamian dajemy szansę na spokojne funkcjonowanie, z pełnym zabezpieczeniem medycznym, we własnym otoczeniu. Dotyczy to również osób z wieloma przewlekłymi schorzeniami. Uczestnicy „Lepszego życia” zyskali możliwość korzystania z opieki pielęgniarskiej (średnio raz w tygodniu po godzinie na osobę w okresie całego projektu), usług rehabilitacyjnych, w tym masażu (średnio dwa razy w tygodniu



### Dr Ewa Menes

*„Z dzisiejszej perspektywy dostrzegamy ogromną poprawę jakości życia naszych podopiecznych. Realizacja podobnych projektów prozdrowotnych przy wsparciu z Funduszy Europejskich pozwala na skuteczne uzupełnienie luki w systemie ochrony zdrowia. Tym samym daje szansę podmiotom medycznym, takim jak moja przychodnia, na jeszcze skuteczniejszą opiekę nad pacjentem.”*

po godzinie) i wizyt lekarskich (lekarz chorób wewnętrznych, internista, kardiolog, psychiatra). – Taka forma opieki, wspierana przez 24-godzinny monitoring telemedyczny, pozwala na minimalizowanie ryzyka dla zdrowia i życia seniorów. A spotykaliśmy się z nim bardzo często – zapewnia koordynator projektu.

### ■ Bezpieczeństwo to podstawa

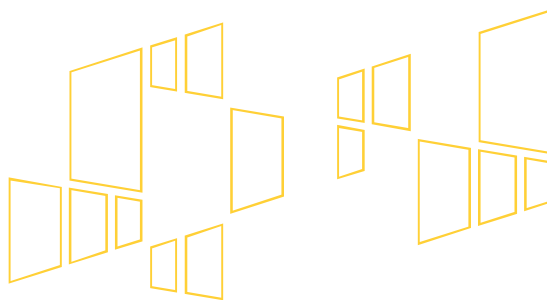
Teleopieka w „Lepsze życie” polegała na wyposażeniu każdego z seniorów-uczestników w prosty, ale funkcjonalny tablet. Urządzenie posiadało aplikacje, które umożliwiły m.in. kontakt z Centrum teleopieki w trybie 24-godzinnym. – Koordynacją pracy w Centrum zajmował się lekarz anestezjolog. Współpracował on z lekarzem internistą i kardiologiem oraz prowadzącymi pacjenta pielęgniarką i rehabilitantem – przybliży zasady funkcjonowania koordynator projektu – Dzięki temu o stanie zdrowia pacjenta informowany był cały zespół, który miał z nim kontakt podczas wizyt domowych. Jak podkreśla pani doktor, teleopieka zapewnia lepsze, bo bardziej kompleksowe i indywidualne, podejście do podopiecznych niż w przypadku typowej konsultacji telemedycznej.

### ■ Opiekun (też!) potrzebuje wsparcia

Poradnia Specjalistyczna Dr Ewy Anny Menes nie ograniczyła projektowych działań jedynie do seniorów. – Chcieliśmy również wesprzeć ich opiekunów, którzy sami często są już osobami starszymi i schorowanymi – wyjaśnia. Wsparcie opiekunów faktycznych to przede wszystkim pomoc w opiece nad osobą niesamodzielną i odciążenie od codziennych obowiązków opiekuńczych. Projekt zapewnił im również dostęp do indywidualnych szkoleń i konsultacji. Mogły się one odbywać w miejscu dogodnym dla opiekuna, np. w domu seniora. Wsparcie merytoryczne dotyczyło przede wszystkim zagadnień z zakresu nauki sposobów pielęgnacji osoby niesamodzielną, takich jak: bezpieczne formy podnoszenia pacjenta, zasady dbania o higienę, przygotowanie do udzielenia przedmedycznej „pierwszej pomocy”. Kolejną formą pomocy było doradztwo w sprawach związanych z obsługą komputera czy korzystania z Internetu. Rozwijanie kompetencji cyfrowych umożliwiło uczestniczenie w forum dla opiekunów. Platforma działała przez cały okres realizacji projektu.

### ■ Pacjent na pierwszym miejscu

Dzięki projektowi „Lepsze życie” Poradnia dr Menes pomogła 120 osobom. – Z dzisiejszej perspektywy dostrzegamy ogromną poprawę jakości życia naszych podopiecznych. Realizacja podobnych projektów prozdrowotnych przy wsparciu z Funduszy Europejskich pozwala na skuteczne uzupełnienie luki w systemie ochrony zdrowia. Tym samym daje szanse podmiotom medycznym, takim jak moja przychodnia, na jeszcze skuteczniejszą opiekę nad pacjentem. A co o unijnym projekcie sądzi jego uczestnik? – Zaczę od tego, iż program stawia na pacjenta i jego dobro. Proponowana opieka pozwala ograniczyć konieczność trudnych podróży. Wiem, że mam zagwarantowaną pełną opiekę, nawet całodobowy kontakt. Ponadto mogę spokojnie przebywać w domu, a moi bliscy nie muszą się o mnie martwić – zauważa pan Andrzej – Jako osoba dobiegająca osiemdziesiątki nie wyobrażam sobie przeniesienia w inne miejsce np. do domu starości. Projekt daje mi szansę na funkcjonowanie w moim środowisku tu w Łodzi, na Bałutach. Gorąco zachęcam wszystkich do udziału w tego typu przedsięwzięciach. Dzięki nim starzeć można się też godnie.







- **PROJEKT:**  
„Lepsze życie”
- **WARTOŚĆ PROJEKTU:**  
1 993 519,44 zł
- **DOTACJA Z FUNDUSZY EUROPEJSKICH:**  
1 794 059,44 zł
- **OKRES REALIZACJI PROJEKTU:**  
czerwiec 2017 – styczeń 2020
- **REALIZATOR:**  
EWA ANNA MENES NZOZ Poradnia  
Specjalistyczna Dr Ewa Anna Menes  
[www.nzozmenes.pl](http://www.nzozmenes.pl)



Regionalny Program Operacyjny Województwa Łódzkiego na lata 2014 – 2020  
Oś Priorytetowa IX „Włączenie społeczne”  
Działanie IX.2 „Usługi na rzecz osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym”  
Poddziałanie IX.2.1 „Usługi społeczne i zdrowotne”