СТАРОСТЬ ОДИНОКАЯ

– ВСЕМ БЕДАМ БЕДА!

*Старость одинокая – всем бедам беда! Эти мудрые слова древнегреческого драматурга Софокла не потеряли своей актуальности и в наши дни. Все мы беззащитны перед лицом старости: кого-то больше волнует состояние здоровья, кого-то — психологические моменты. Однако, по мнению авторитетных психологов, главным страхом здесь является именно боязнь одиночества. Ведь одно дело, когда рядом есть близкие люди, которые вас понимают и поддерживают — тогда есть силы «свернуть горы». Но если человек не чувствует опоры в* *своей жизни, пессимистические настроения постепенно возьмут верх. Как вы могли догадаться, в сегодняшнем выпуске «Спецпроекта», посвященному году добровольца и* *волонтера в России, речь пойдет о том, каким образом можно повысить качество жизни пожилых людей и как в этой сфере может развиваться волонтерство.*

**История Лизы**

2006 год. Весна. Первокурсница-филолог Лиза Олескина поехала на фольклорную практику в Псковскую область и в поисках народных песен зашла в один из сельских домов престарелых.

Бедность интерната и непередаваемая печаль в глазах его обитателей так поразили Лизу, что, вернувшись в Москву, она бросила все усилия на розыск благотворительных организаций, помогающих старикам. Когда эта попытка не увенчалась успехом, решила действовать своими силами и в мае 2007 года через социальные сети студентка пригласила всех желающих вместе с ней отметить в одном из домов ветеранов День Победы.

Неравнодушных людей оказалось немало, и уже к концу года вокруг нее собралась группа ребят, объединенных желанием помогать одиноким людям. Позже вместе с единомышленниками Лиза вернулась в тот самый дом престарелых под Псковом. Потом они заехали в еще один, а потом и в еще один... Иногда персонал провинциальных интернатов просил завернуть в соседний: «всего-то 200 километров». Но чаще Лиза и ее друзья искали новых «подопечных» по адресным книгам или на сайтах регионов.

С тех пор команда прирастала новыми волонтерами, география деятельности расширялась, и в ноябре 2011 года появился фонд помощи пожилым людям и инвалидам «Старость в радость», который на сегодняшний день патронирует 150 домов-интернатов в 25-ти регионах страны.

**ФОНД «СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ»**

Вот уже больше 10 лет прошло с той первой поездки Лизы в дом ветеранов, и сегодня основанный ею благотворительный фонд значительно вырос из состояния «просто помогаем». Его работа стала более системной и профессиональной, при этом коллектив сумел сохранить жизненное кредо и не заразиться формализмом.

Пожилых людей здесь не делят по категориям: ветераны или труженики тыла, вдовы войны или инвалиды детства, не делят на своих и чужих – всех стараются окружить вниманием и заботой. Волонтеры, как и прежде, каждые выходные выезжают в дома престарелых, чтобы пообщаться со своими подопечными, порадовать их гостинцами, праздниками и концертами, вместе поиграть в настольные игры или прогуляться.

Такой же человечный и чуткий подход к интересам и трудностям старшего поколения – в каждой из восьми программ, которые за это время появились у фонда.

Четыре из них направлены на создание достойных условий проживания и материальную поддержку. Так, «Будьте здоровы» и «Ежедневный уход» введены в целях снабжения подшефных интернатов средствами ухода, гигиены и реабилитации, организации квалифицированной медицинской помощи и ежедневного специализированного ухода за престарелыми.

В частности, фонд дополнительно привлекает помощников по уходу или сиделок, по договоренности с руководством учреждений прикрепляет их к конкретным комнатам и живущим там людям, платит им зарплату и обеспечивает красивой униформой. Кстати, сиделки от фонда отличаются от остальных сотрудников именно жизнерадостным цветом одежды.

Сбор необходимых для этого средств осуществляется, в том числе и через краудфандинг — недавно вошедший в моду способ коллективного финансирования проектов, основанный на добровольных взносах. Это, почти как «с миру по нитке…».

На сайте «Один день счастья» предлагается ежемесячно финансировать один рабочий день того или иного нанятого сотрудника: 500 рублей, например, необходимо для работы помощницы по уходу. Отсюда и название проекта: ведь каждый дополнительный взнос — это день счастья, подаренный старикам.

Стоит сказать, что действие этих программ давно «вышло» за пределы стационарных учреждений. Большое внимание уделяется также патронажному уходу, когда люди наотрез отказываются ехать в интернаты. В маленьком городке Ржеве (население — 59 804 чел.), например, благодаря сотрудничеству местного Центра социального обслуживания и фонда «Старость в радость», дополнительно работает служба патронажа на дому. Ее услугами пользуются больше десяти пожилых людей, а работает в ней шесть помощников по уходу, нанятых фондом. Они пять раз в неделю посещают подопечных, готовят им обед и ужин, дают лекарства, гуляют с ними и делают зарядку. По словам руководителя фонда, спустя полгода после запуска службы, многие из них встали на ноги и больше не нуждались в часах сиделки вообще.

В целом же по стране у фонда «Старость в радость» 180 таких помощников и сиделок, охвачено тем самым 10 регионов.

Программы «Уютный дом» и «Летние волонтерские лагеря» введены для того, чтобы для каждого жителя интернатов создать по-настоящему домашнюю атмосферу. Где-то проводится косметический ремонт, где-то капитальный. Обустраиваются прилегающие территории, приобретается удобная мебель и полезные вещи. В летнее время с обустройством помогают студенты-волонтеры, одна смена трудового лагеря может длиться от двух дней до двух недель. Ближайшая из них пройдет со 2 по 8 июля в городе Кологрив Костромской области.

Но, как говорится, не хлебом единым сыт человек. Еще несколько программ фонда «Старость в радость» рассчитаны на то, чтобы сократить тот эмоциональный вакуум, в котором пожилые люди оказываются после попадания в интернат, чтобы они перестали концентрироваться на физических ограничениях и вновь ощутили тягу к жизни.

Так, в рамках программы «Досуг» открываются игровые комнаты, творческие и ремесленные мастерские. Для проведения занятий привлекаются культорги, физруки и другие узкие специалисты: гончары, художники, музыканты…

Читая на сайте фонда новостную ленту о реализации программы, диву даешься, насколько изобретательны и креативны организаторы. Экскурсии, викторины, музыкальные и театрализованные представления, мастер-классы по рисованию, искусству керамики, кулинарии и так далее.

Чего только стоит «домашний огород», недавно организованный в отделении милосердия Тверского геронтологического центра — прямо там же, где проводятся творческие посиделки и чаепития. Сейчас подопечные по очереди поливают лук и наблюдают за его ростом.

Еще одна программа, которая предлагает довольно простой способ дать жителям интернатов возможность почувствовать себя нужными и важными для кого-то — «Внуки по переписке».

Участие в ней – дело довольно сложное и ответственное, чтобы поддерживать переписку нужно как минимум обладать терпением, усидчивостью и пунктуальностью.

Поэтому каждый участник программы должен соблюдать установленные правила и взаимодействовать с координатором проекта. Здесь нельзя допустить, чтобы бабушки и дедушки грустили в ожидании письма и переживали о том, что о них забыли.

*Почти идеальные (всегда же есть куда расти. — прим. ред.) условия жизни демонстрирует частный дом престарелых «Малаховка», который был открыт в июне прошлого года в городе Люберцы. Этот центр гериатрического ухода и реабилитации единственный в своем роде в России и Восточной Европе — является квинтэссенцией новейших технологий и научных разработок, применяемых при проектировании и строительстве подобных комплексов в западноевропейских странах, Израиле и США.*

*Он построен с педантичным вниманием к мельчайшим деталям и оборудован с учетом всех особенностей жизни пожилых людей с разными возрастными заболеваниями. Например, в каждой комнате есть сенсорные кнопки вызова персонала и у кроватей — сенсорные коврики. Как только их касаются ноги клиентов, на пост медсестры поступает соответствующий сигнал. В повседневном обиходе — принимающие форму человека гериатрические кресла с пультом управления. На них можно передвигаться свободно — повсюду безбарьерная среда: расширенные дверные проемы, грузовые лифты, полы с подсветкой и противоскользящим покрытием.*

*В центре 140 мест, 28 из них по условию муниципалитета, выдавшего разрешение на строительство — для «бюджетников», стоящих в очереди в социальный стационар. Это не самая удобная для бизнеса уступка, но данная модель ГЧП, по мнению руководства центра, открывает новые возможности и для бизнеса.*

 *Источник: Коммерсант.ru*

*Материал подготовлен*

*с использованием данных сайта*

[*https://starikam.org/*](https://starikam.org/)

**Кто в ТОМСКЕ делает жизнь пожилых людей лучше**

В Томске уже седьмой год подряд проводится одноименная благотворительная акция «Старость в радость», благодаря которой одинокие бабушки и дедушки получают к праздникам теплые и душевные подарки от горожан.

Как отмечает организатор акции Евгения Дмитриева, заразительный пример показали столичные волонтеры, которые связывались с домами престарелых, выясняли нужды их жильцов и собирали для них необходимые вещи.

За время проведения первой аналогичной акции в нашем городе — в 2011 году под Новый год, томичи собрали более 2 тысяч подарков: сладости, одежду, средства ухода, белье и так далее.

В сборе и сортировке вещей всегда активно помогают студенты. Люди постарше выручают автомобилями, чтобы развести посылки. Сегодня в поле зрения волонтеров не только городские специализированные учреждения, вроде хосписа при первой медсанчасти, но и учреждения других районов и городов области: северский диспансер и Наргинский дом престарелых. Одиноким старикам, проживающим в своем или муниципальном жилье, подарки вручаются лично или передаются через советы ветеранов.

Наша цель, говорится на официальной странице группы Вконтакте — это дать почувствовать людям, что они не одинокие, что они нам нужны. Мы пытаемся внести праздник в их однообразные будни, по возможности улучшить условия их жизни, а главное – донести до других людей, что это — проблема, острая и актуальная, на которую нельзя закрывать глаза.