

linia życia

Pomagam seniorom zachować zdrowie

Jest fizjoterapeutką, prowadzi warsztaty dla młodzieży, podczas których uczy empatii wobec starszych. Doktor n. med. **MARTA PODHORECKA** to prawdziwy anioł. Swoją energią i ciepłym uśmiechem zaraża seniorów i radzi im, jak zachować zdrowie i dobry humor. Rozmawia **Liliana Fabisińska**



Ma Pani 36 lat. Skąd się wzięło Pani zainteresowanie geriatrią?

Marta Podhorecka Długo szukałam swojej ścieżki. W liceum zaczynałam od klasy matematyczno-fizycznej, potem przenieśliśmy się do humanistycznej. Byłam artystyczną duszą, z zamiłowaniem do historii i patriotyzmu, które zaszczepił we mnie tata. Ostatecznie wybrałam studia na Akademii Medycznej, no i udało się, dostałam się na fizjoterapię.

Nie podjęła Pani pracy na oddziale. Dlaczego postanowiła Pani zostać na uczelni?

M.P. W ostatnim miesiącu studiów zaszłam w ciążę. Było więc jasne, że nie mam co myśleć o pracy na etacie w szpitalu czy przychodni. Z natury jestem ciekawska i pociągała mnie działalność naukowa. Mój tata był profesorem, wykładał zootechnikę, więc wiedziałam, jak wygląda praca na uczelni. Zgłosiłam się na studia doktoranckie i trafiłam pod skrzydła pani profesor Komelii Kędziory-Kornatowskiej. To

jedna z najważniejszych osób na mojej zawodowej ścieżce. To właśnie ona zainteresowała mnie problemami osób starszych. Trafiłam do Kliniki Geriatrii, napisałam doktorat o upadkach i zaburzeniach równowagi osób starszych.

Obroniła Pani doktorat i zajęła się popularyzowaniem wiedzy medycznej?

M.P. Najpierw zainteresowałam się innymi problemami geriatrycznymi, m.in. nietrzymaniem moczu. I zorientowałam się, że sprawa dotyczy nie tylko osób starszych, ale też młodych. Założyłam prywatny gabinet, by im pomagać. Byłam jedną z pierwszych osób w Bydgoszczy, która się zajmowała fizjoterapią dna miednicy. **Zamknęła jednak Pani gabinet?**

M.P. Mimo że funkcjonował dobrze, musiałam zrezygnować, bo

miałam za dużo obowiązków. Wybrałam seniorów, czyli pracę naukowo-dydaktyczną w Collegium Medicum UMK. Coraz częściej mówi się, że starość zaczyna się po osiemdziesiątce. Osoby w wieku 60 czy 70 lat wciąż pracują, podróżują po świecie. Żyjemy coraz dłużej i warto zatroszczyć się o to, by nasze ciało i umysł były na to gotowe.

Prowadzi Pani też wykłady o seksie dla seniorów. Są popularne?

M.P. Bardzo! Niedawno mówiłam do ponad 200 osób, sala pełna w szwach. Przyszli starsi państwo z notesami, po zajęciach zadawali pytania. To kolejne polskie tabu, uważamy, że wraz z men- i andropauzą wygasa zainteresowanie seksem. A wcale tak nie jest! Potrzeba bliskości i intymności jest z nami przez całe życie.

Urodziła się Pani w Bydgoszczy, tu Pani mieszka i pracuje. Nigdy nie ciągnęło Pani do stolicy albo w daleki świat?

M.P. Mieszkałam przez dwa lata w Warszawie. Mąż skończył tam studia, dostał pracę. Po urodzeniu pierwszej córki uznałam jednak, że nic nie jest tak ważne, jak bliskość rodziców, cioci, innych krewnych. Chciałam, by moje dzieci miały z nimi codzienny kontakt, żeby wiedziały, jak wspaniałą wartością jest rodzina. Wróciliśmy więc do Bydgoszczy i bardzo się z tego cieszę. Jestem zaangażowana w działalność Krajowej Izby Fizjoterapeutów, w stolicy jestem kilka razy w miesiącu i taka namiastka „wielkiego świata” zupełnie mi wystarcza.

Co Pani robi w wolnym czasie, jeśli w ogóle go Pani miewa?

M.P. Spędzam czas z moimi córkami. Ula ma 11 lat, a Kasia 9. Często angażujemy się w jakieś projekty artystyczne. Zawsze mnie to pociągało, miałam ochotę malować, ale pierwszy raz sięgnęłam

Szyję, lepiej w glinie. Kocham robić nowe rzeczy. To pomaga zachować młodość.

po pędzel dopiero kilka lat temu, w Kole Gospodyń Miejskich. Miałyśmy tam m.in. Warsztaty Dzikich Kobiet, gdzie malowałyśmy to, co nam grało w duszy. Oprócz tego szyję, lepię w glinie.

To podobno najlepszy sposób, by uniknąć choroby Alzheimera?

M.P. I nie tylko jej. Osoby aktywne, otwarte na nowości, pozostają dłużej sprawne umysłowo. Nie wystarczy jednak samo rozwiązywanie krzyżówek. Jeżeli robimy to codziennie od 30 lat, zaczynamy wykonywać to mechanicznie i nie przecieramy w swoim mózgu żadnych nowych ścieżek. Spróbujmy sudoku, jolek albo zagrajmy z wnukiem w kalambury. A przede wszystkim, spotykajmy się z ludźmi, żartujmy. Radosne osoby lepiej znoszą trudne sytuacje, chorobę czy utratę kogoś bliskiego.

A jaki jest sposób na utrzymanie jak najlepszej formy fizycznej?

M.P. Nie odkrywaj tu Ameryki. Ruch, i to niekoniecznie intensywny, ale systematyczny. Przejdźmy przystanek pieszo, zamiast jechać autobusem. Wejdzmy po schodach na pierwsze piętro, bez czekania na windę. Zachęcam do wzięcia psa ze schroniska.

Często emeryci uważają, że w ich wieku pozostaje im już tylko kanapa i telewizor. Pani bliscy chyba zadawali temu kłam?

M.P. Mój tata, niestety już nieżyjący, pracował do późnych lat na uczelni, czytał, śledził wiadomości. To z nim prowadziłam najbardziej in-

spirujące rozmowy, on umiał mi doradzić. Mama jest dziś po siedemdziesiątce i wciąż jest aktywna, dużo spaceruje, chodzi z koleżankami na gimnastykę wraz z teściami angażuje się w życie wnuków. I mama, i rodzice męża prowadzą intensywne życie towarzyskie, czasami chcemy podrzucić im dzieci, ale trudno znaleźć wolny termin, bo mają tyle zajęć. Mam więc wokół przykłady osób, które na emeryturze żyją pełnią życia.

Na świecie panuje kult młodości. Czy ma Pani pomysł, jak nauczyć dzieci i młodzież szacunku i zrozumienia dla starszych?

M.P. W tym roku zostałam powołana do Bydgoskiej Rady ds. Równego Traktowania. Mam się zajmować m.in. ageizmem, czyli dyskryminacją ze względu na wiek. Będziemy badać, czy seniorzy są gorzej traktowani, jakie mają trudności. Edukuję też młodzież, jeżdżę do szkół z urządzeniem, które pomaga młodym poczuć, jak się czują starsi, z czym się borykają.

Jak to działa?

M.P. Jest to symulator odczuć starszych, który wygląda jak kombinezon z hełmem. Osoba, która go zakłada, ma ciężarki na stopach, plecach, ograniczone zakresy ruchu, zwłaszcza palców ręki. Można ustawić specjalny filtr udający jaskrę czy zaćmę. I tak przygotowana dostaje różne zadania: odczytaj cenę, dotknij buta, przygotuj odliczoną kwotę... Ostatnio odwiedzam nie tylko szkoły, ale też urzę-



Fundacja Jolanty Kwaśniewskiej doceniła dr Martę Podhorecką za jej działalność na rzecz starszych osób. Otrzymała tytuł Przyjaciela Seniora.

dy. Kiedy urzędnik musi z takim obciążeniem wypełnić kilkustronnicowy formularz, w dodatku na stojąco, strofowany, zaczyna inaczej postrzegać swoich petentów.

Nam wszystkim to by się chyba przydało. Wielu z nas zdarza się niecierpliwic z powodu wolniej ruszającej się mamy czy babci.

M.P. To prawda. Chociaż zdajemy sobie sprawę, że na starość słabnie nasza kondycja, to w praktyce denerwujemy się, że tata czy mama nie są już tak sprawni jak kiedyś. Ostatnio rozmawiałam z jedną starszą panią, skarżącą się na córkę, która nie rozumie, że ona już nie ma tyle siły co kiedyś i nie może długo zajmować się wnukiem. Według tej córki pani za bardzo się nad sobą rozczuła. Ona po prostu nie rozumie, że jej mama z wiekiem słabnie. To normalne i my powinniśmy uczyć się wyro-

zumiałości, nie tylko dla słabości fizycznej, ale też intelektualnej.

Co Pani ma na myśli?

M.P. Z wiekiem starzeje się całe ciało, w tym mózg. Może słabnąć koncentracja, pamięć, szybkość reakcji, umiejętność przetwarzania informacji. Niestety pojawiają się nieuczciwe firmy oszukujące starszych, sprzedając im magicznie uzdrawiające urządzenia czy dając do podpisania kiepskie umowy na prąd czy telewizję. Seniorzy często mogą być nieostrożni i zbyt ufni. Nie denerwujemy się na nich za to, bo oni wcześniej nie doświadczili takich form przestępstw. Bądźmy cierpliwi i wyrozumiali dla nich. Edukacja to podstawa, tłumaczymy im i pokazujemy przykłady. To, jak my się zachowujemy, jest dla naszych dzieci przykładem. One potem będą nas tak traktować, jak my teraz swoich rodziców.

Niedawno zdobyła Pani nagrodę w konkursie „Opiekun Osoby Starszej” organizowanym przez portal „Czas dla Seniora” oraz Fundację Jolanty Kwaśniewskiej „Porozumienie Bez Barier”.

M.P. Takie nagrody są oczywiście miłe, ale tak naprawdę najważniejsze dla mnie jest, by realnie zmieniać życie seniorów na lepsze. Robię to dla nas wszystkich. Dla osób starszych. Dla moich córek i trochę dla siebie. Przecież każdy z nas będzie pewnego dnia stary. Warto więc stworzyć taki świat, w którym będziemy czuć się akceptowani i bezpieczni. ●