



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych
na lata 2012-2013

Nr 4/2013 r. grudzień



Usłyszeć motyla...

ogólnopolska kampania na rzecz przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu osób starszych z powodu niedosłuchu

PODSUMOWANIE PROJEKTU

Projekt realizowany przez Uniwersytet Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie w okresie od 1.X.2012 – do 31.XII.2013 r., jest współfinansowany ze środków otrzymanych od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, w ramach rządowego programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013 r.

Koordinator projektu: Krystyna Lewkowicz
Współpraca redakcyjna: Tomasz Białkowski
Wywiady: Florian Kott

Usłyszeć motyla...

to był strzał w dziesiątkę

Wywiad z **Krystyną Lewkowicz**
– koordynatorką projektu

Pani Prezes, w poprzednim numerze Newslettera opublikowany został obszerny raport z ewaluacji projektu UTW SGH pt. Usłyszeć motyla..., czy projekt zgodnie z zapowiedzią jest kontynuowany?

Tak, otrzymaliśmy od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, w ramach Rządowego Programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych (ASOS) kolejną transzę środków i w ten sposób mogliśmy zrealizować III etap projektu.

Był on o tyle łatwiejszy, a zarazem tańszy w realizacji, że wykorzystaliśmy w pełni logistykę i wyposażenie zakupione w ramach I etapu projektu, tj. sprzęt komputerowy do badań słuchu, bank aparatów słuchowych, w którym zgromadzone są aparaty do różnych rodzajów i poziomu ubytków słuchu, w tym zauszne, wewnątrzkanałowe, a nawet typu okularowego, tj. aparat słuchowy wmontowany w oprawkę okularów używanych przez osobę mającą jednocześnie potrzebę wspomagania wzroku, pomoce dydaktyczne do zajęć warsztatowych i praktycznych, materiały dydaktyczne, poradniki, środki eksploatacyjne do utrzymywania w sprawności i odpowiedniej higienie aparaty słuchowe itp.

Udoskonalone zostały prezentacje multimedialne do realizacji programu edukacyjnego. Pokazujemy też w czasie wykładów i zajęć praktycznych w UTW film – reportaż z przebiegu projektu nagrany przez Telewizję publiczną, organizujemy spotkania beneficjentów projektu, no i oczywiście testy i audiometryczne badania słuchu.



Każdemu wykładowi towarzyszy grupowy test słuchu najpierw w ciszy, później w warunkach symulowanego hałasu ulicznego.

Zachęcamy aby wszyscy słuchacze poddali się testowi, bo to pierwszy ważny etap diagnozowania zrozumienia ludzkiej mowy, czyli ustalenia indywidualnego progu słyszalności. Oddajemy ocenione przez protetyka testy do rąk własnych zainteresowanych, a w razie pytań omawiamy ścieżki dalszej procedury usprawniania słuchu.

Czy nadal jest takie duże zainteresowanie udziałem w projekcie?

Tak, projekt jest rozwojowy. Cały czas zgłaszają się do nas kolejne Uniwersytety Trzeciego Wieku z prośbą o objęcie ich tym projektem.

Jego popularność to też zasługa obszernych publikacji w prasie senioralnej, konferencji ewaluacyjnej z udziałem kilkudziesięciu Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz doskonałych recenzji i opinii samych beneficjentów. Projekt prezentowany był też w mediach publicznych w radiu i telewizji.

Ponadto, w Ogólnopolskim Porozumieniu Uniwersytetów Trzeciego Wieku mamy już 97 członków i praktycznie wszyscy są zainteresowani udziałem w projekcie. Można by więc kontynuować go przez wiele kolejnych lat, gdyby tylko były na to środki.

Kto stał się wybranym losu w tym etapie realizacji projektu?

Musieliśmy, jak poprzednio, dokonywać trudnych wyborów, realizując projekt tam, gdzie była szansa objęcia nim największej grupy słuchaczy UTW. W II półroczu br. objęliśmy programem 10 kolejnych Uniwersytetów Trzeciego Wieku: w Tomaszowie Mazowieckim, Ostrowcu Świętokrzyskim, Płocku, Gliwicach, Grodzisku Mazowieckim, Józefowie, UTW Shalom w Warszawie, UTW Wyższej Szkoły Menedżerskiej w Warszawie, Europejskim Centrum II i III wieku w Warszawie oraz UTW Fundacji Bądźmy Razem, Łączmy Pokolenia w Inowrocławiu.

Jak Pani postrzega problem niedosłuchu osób starszych w kontekście wydłużania wieku emerytalnego?

We wszystkich środowiskach, w których pracuje, czy choćby przebywa człowiek, występuje potrzeba komunikowania się z otoczeniem, reagowania na zewnętrzne bodźce, sygnały, komunikaty itp. Wykonywanie wiele zawodów wymaga szczególnie wysokiej sprawności psychotechnicznej w zakresie wzroku, słuchu, refleksu itp.

Problem niedosłuchu całkowicie eliminuje osoby starsze z aktywności zawodowej w bardzo wieku zawodach, a w pozostałych stanowi poważne ograniczenie.

Niedosłuch to ogromny problem nie tylko społeczny ale i ekonomiczny, z którym będą się z musiały zmierzyć instytucje rynku pracy. Trudno bowiem oczekiwać efektywnej aktywności zawodowej, jeśli co trzecia osoba w populacji 60+ źle słyszy.

Jeśli więc nie postawimy na bardzo szerokie badania diagnostyczne oraz promocję i współfinansowanie protetyki słuchu, to zamiast utrzymać na rynku pracy doświadczonych, wysokokwalifikowanych pracowników do 67 r.ż., czy nawet starszych, „wyprodukujemy” kolejną rzeszę bezrobotnych, przedwczesnych rencistów lub osoby przebywające na długotrwałych zwolnieniach lekarskich.

Niedosłuch nie tylko przeszkadza w pracy, ale jest też częstą przyczyną wielu wypadków przy pracy, a także wypadków komunikacyjnych i domowych. W przeciwnym wypadku, wydłużenie wieku emerytalnego przyniesie skutki odwrotne od oczekiwanych.

Co najpilniej trzeba zrobić w tym zakresie?

Po pierwsze konieczne jest uznanie przez system ochrony zdrowia oczywistej prawdy, że skoro człowiek został wyposażony przez naturę w dwoje uszu to obydwa powinny słyszeć.

Tymczasem NFZ uważa to chyba za nadmiar luksusu i protetyką częściowo refundowaną obejmuje u pacjenta dorosłego jedynie jedno ucho i to raz na pięć lat. Jedno słyszące ucho to za mało do pełnej sprawności. Ponadto, nadstawiając wciąż odruchowo w kierunku dobiegającego głosu jedno lepiej słyszące ucho nabawiamy się wad postawy, które skutkują trwałymi deformacjami i bólami kręgosłupa i tak oto nabywamy nową dolegliwość będącą pochodną niedosłuchu.

Ta refundacja NFZ to kolejna kwestia do załatwienia.

Kwota dofinansowania aparatów słuchowych nie była waloryzowana od kilkunastu lat, ponadto w tym czasie dwukrotnie podwyższano podatek VAT od ich produkcji.

Aparaty są coraz mniejsze, estetyczne, funkcjonalne, wyposażone w najnowocześniejsze zdobycze elektroniki, ale przez to nie tanieją, bo koszty ich produkcji są wysokie.

Kwota dofinansowania wynosi 570 zł, a więc zaledwie ok. 20 procent wartości średniej klasy aparatu cyfrowego. Pozostała kwota to spory wydatek do pokrycia przez zainteresowaną osobę starszą utrzymującą się z emerytury (renty).

Kolejna sprawa to **procedury i limity**. Aby otrzymać dofinansowanie trzeba uzyskać poświadczenie

zlecenia na aparat w wojewódzkim oddziale NFZ. Niby tylko pieczęć, ale jej przystawienie przez urzędnika oznacza, że NFZ przyjmuje na siebie obowiązki dofinansowania. Wojewódzkie oddziały NFZ wyczerpują swoje roczne limity czasem już w połowie roku, wobec czego na ową pieczęć trzeba czekać czasem kilka miesięcy.

W badaniach ewaluacyjnych, w pytaniach dot. barier dostępu do protetyki, cena aparatu i procedury dochodzenia do jego uzyskania były wymieniane na czołowej pozycji.

Także Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie UTW” jako przedstawiciel środowiska senioralnego będzie zabiegała o to, aby zadanie rozszerzenia dostępu osób starszych do protetyki słuchu zostało wpisane do katalogu rekomendacji i działań interwencyjnych w dokumencie wypracowanym przez

Radę ds. Polityki Senioralnej pt. **Założenia Polityki Senioralnej na lata 2014 -2020**. Dokument ten znajduje się w końcowej fazie konsultacji społecznych i w końcu roku zostanie przedłożony rządowi do dalszego procedowania.

Czy Projekt Usłyszeć motyla... ma szanse na kontynuację?

Realizacja projektu, zwłaszcza w ośrodkach znacznie oddalonych od Warszawy generuje niestety wysokie koszty. Jednak widząc zainteresowanie środowiska UTW, a także wymierne wyniki i korzyści jego bezpośrednich beneficjentów będziemy poszukiwali źródeł finansowania dla jego kontynuacji.

Rozmawiał: Florian Kott

Dobrze jest „słyszeć motyla”

Rozmowa z **Marią Hałas**, laureatką konkursu literackiego przeprowadzonego w ramach projektu Usłyszeć motyla...

Pani energia, aktywność i radość życia emanuje na odległość. To doprawdy godne pozazdroszczenia. Pesel, który ujawniam za wyraźną Pani zgodą, zaczynający się od liczby 32 uzasadniałby może pewne zwolnienie tempa?

Tak, mój pesel zaczyna się od 32 ale od zawsze uważałam, że starość to nie sprawa metryki, tylko samopoczucia i mobilności (witalności) i od zawsze byłam osobą zaangażowaną. Zaczynałam od harcerstwa, między innymi śpiewem i występami przy ognisku. Później przez kilkanaście lat była praca społeczna w Komitecie Rodzicielskim, tak długo jak uczyło się w niej troje moich dzieci. Brałam też aktywny udział w organizowaniu pierwszej Solidarności w SGPiS w 1981 roku.

Teraz jestem aktywną studentką Uniwersytetu Trzeciego Wieku SGH. Brałam udział i otrzymałam wyróżnienie w poprzednim konkursie literackim Usłyszeć motyla... jak również dostałam wyróżnienie specjalne w konkursie na Seniora Roku 2012.



Zdjęcia: Jolanta ByliniaK-K.

Piszę też recenzje książek na forum „kobieta-50plus”, które wraz ze zdjęciami zamieszczone są na stronie internetowej Domu Kultury Praga.

Proszę powiedzieć, jak zaczęła się ta Pani „kariera na emeryturze”

Emeryturę zaczynałam raczej typowo – opieką nad wnukami. A kiedy dorosły zainteresowałam się literackim „Klubem Praskich Twórców” w Domu Kultury

Praga (Praga Północ, ul. Dąbrowszczaków 2) prowadzonym przez znanego pisarza i satyryka radiowego Pana Marka Ławrynowicza. Tam nauczyłam się pisać, między innymi, recenzji przeczytanych książek. Potem był Uniwersytet Trzeciego Wieku, z którego wyłonił się zespół wokalnie – taneczny „Praskie Małmazje” i istnieje już prawie pięć lat. Jestem w nim od początku.

Bale kostiumowe, zespół taneczny, aktywność literacka, czy nie przeszkadza Pani w tym niesprawność słuchowa?



Właśnie dlatego, że noszę aparat słuchowy, jest to możliwe. Obecnie mam drugi z kolei, lepszy od poprzedniego. A zaczęło się banalnie. Nie słyszałam szeptów. Coraz częściej prosiłam o powtórzenie pytania. Kupowałam bilety do teatru na miejsca coraz bliżej sceny. Nie brałam udziału w ogólnej rozmowie. To córki zwróciły mi uwagę, że tak nie musi być. Jest na to rada – aparat słuchowy.

Pierwszy aparat kupiły mi moje dzieci kiedy ubytek słuchu był niewielki, co uchroniło mnie od szoku powodowanego atakiem dźwięków po długim okresie niesłyszenia.

Drugi kupiłam z własnych oszczędności i częściowej refundacji z Narodowego Funduszu Zdrowia. Już nie umiałabym funkcjonować bez aparatu. Nie mogłabym już NIE SŁYSZEĆ.

Nie przeszkadza Pani aparat? Nie uwiera w ucho?

Nie uwiera. Jest idealnie dopasowany do mojego ucha. Czy przeszkadza? Wolałabym nie mieć potrzeby jego posiadania. Czasami, kiedy jestem bar-



dzo zmęczona, wyjmuję go. W ciszy szybciej się regeneruję. Zdejmuję go też oczywiście do spania i mycia.

Czy nie krępuje Pani, że aparat pokazuje jednak pewną dysfunkcję?

Nie. Z całą pewnością nie. Byłam zażenowana, kiedy nie słyszałam co do mnie mówiono i odpowiadałam nie na temat. Nie chwaliłam się aparatem. Nawet cieszyłam się, że nikt w Zespole nie wiedział o nim, bo to znaczy, że moje zachowanie nie sugeruje żadnej ułomności. A sam aparat łatwo ukryć pod odpowiednią fryzurą. Dziś spokojnie mogę o tym mówić. Jest dla mnie jak okulary.

Co wywołało Pani niedosłuch?

Moja głuchota to nie wypadek, ani powikłania po ciężkiej chorobie. Po prostu dysfunkcja związana z procesem starzenia się organizmu. Podejrzewam, że dotyka wielu osób w moim wieku. A od nas zależy, czy pogodzimy się z tym i wycofamy z aktywnego życia, czy zawalczymy o siebie, w tym przypadku o aparat słuchowy i pozostaniemy tam, gdzie chcemy być. Dla mnie tym miejscem jest Uniwersytet Trzeciego Wieku SGH i Zespół „Praskie Małmazje”. Czytać książki i pisać recenzje mogłabym nawet przy zupełnej głuchocie. Pomyślałam w tej chwili... Niezależnie od mojej zachłanności na BYĆ... i robić to co lubię...

Z szacunku dla tych ludzi, którzy chcą lub muszą ze mną rozmawiać, cieszę się, że istnieje aparat słuchowy i że mogłam go kupić.

Wiem jak trudno jest rozmawiać z osobą źle słyszającą.

Opr. FK

Moglibyśmy przywrócić społeczeństwu wielu ludzi

Rozmowa z mgr inż. **Jarosławem Dubczyńskim** – reprezentującym Polskie Stowarzyszenie Protetyków Słuchu, a zarazem wykładowcą i ekspertem projektu „Usłyszeć motyla...”

gdyby...

Co każdy człowiek powinien wiedzieć o niedomaganiach słuchu?

O niedosłuchu najczęściej dowiadujemy się od innych. Problem ten dotyka nie tylko osobę niedosłyszającą, ale jest również uciążliwy dla jej najbliższego otoczenia. Skutkuje trudnościami w porozumiewaniu się, które w konsekwencji prowadzą do izolacji osoby niedosłyszającej od otoczenia. Niedosłuch nie boli fizycznie, ale jest brzemienny w skutkach społecznych. Jest chorobą cywilizacyjną. Cierpi na nią co piąta osoba powyżej 50-tego roku życia, co czwarta powyżej 60-tego i co trzecia powyżej 75-tego.

Co wywołuje niedosłuch?

Przyczyny niedosłuchu mogą być różne:

- przebyte choroby,
- choroby podstawowe jak na przykład: nadciśnienie, cukrzyca, schorzenia nerek,
- wpływ antybiotyków i innych substancji otoksydacyjnych,
- urazy akustyczne,
- wady genetyczne,
- proces starzenia się.

Jednak statystyki ostatnich lat pokazują, że coraz młodsze osoby mają kłopoty ze słuchem, czego przyczyną jest życie w zbyt hałaśliwym środowisku i zbyt wielkim stresie.

Głośno jest na ulicy, w szkole, w pracy, w wielkich centrach handlowych, w dyskotekach, czy nawet w domu. Dużą grupę osób z uszkodzeniami słuchu stanowią pracownicy zawodowo narażeni na ponad normatywny hałas przemysłowy. Często bezmyślnie sami narażamy swój słuch, np.: słuchaniem głośnej muzyki przez słuchawki typu insert (wewnątrzuszne).

Badania naukowe dowodzą szkodliwości wpływu hałasu o wartości powyżej 80 dB na ucho ludzkie, podczas, gdy normalna rozmowa, to około 60 dB natężenia dźwięku, kino – powyżej 80 dB, zaś koncerty muzyki rockowej to ponad 120 dB.

Najtrudniej jest w dużych aglomeracjach miejskich, gdzie hałas uliczny w godzinach szczytu przekracza 100 dB. Jeżeli zbyt głośne dźwięki towarzyszą nam bardzo często, to komórki słuchowe ulegają nieodwracalnemu uszkodzeniu, czego skutkiem jest niedosłuszenie.

Jak najprościej rozpoznać niedosłuch?

Objawy niedosłuchu są bardzo czytelne i łatwo je rozpoznać.

Najczęstsze to:

- kłopoty ze zrozumieniem mowy na tle hałasu, np.: gwaru szkolnego, restauracyjnego, odgłosów ruchu ulicznego,
- kłopoty ze zrozumieniem słów rozmówcy w sytuacji, gdy kilka osób mówi na raz,
- trudności w rozumieniu szeptu i mowy cichej,
- nieselektywne słyszenie słów, słowa są stłumione i zlewają się ze sobą,
- słyszenie jakby przez ścianę, uczucie zatkanego ucha wata,
- częste prośby o powtórzenie słów czy zdań,
- nasłuchiwanie jednym uchem,
- głośne mówienie,
- nie słyszenie dzwonka do drzwi i sygnału telefonu,
- głośne nastawianie odbiorników TV i radiowych,
- szумы uszne.

Rozpoznawszy wyżej wymienione objawy należy koniecznie zgłosić się do lekarza specjalisty laryngologa, otolaryngologa lub audiologa. Specjalista wykona badania diagnostyczne pozwalające ocenić

głębokość niedosłuchu, jego typ oraz zdecyduje o dalszym postępowaniu.

Czy niedosłuch da się wyleczyć?

Niestety bardzo rzadko zdarza się, że niedosłuch daje się leczyć farmakologicznie.

Praktycznie zawsze pozostaje jedno rozwiązanie, które sprowadza się do zapobiegania skutkom niedosłuchu. Rozwiązaniem tym są aparaty słuchowe. Zastosowanie ich ogranicza, a czasem usuwa skutek niedosłuchu, jakim jest zaburzenie procesu komunikowania się z otoczeniem. Czym wcześniej je zastosujemy tym niedosłuch wywoła mniejsze spustoszenie w naszej psychice.

Współczesne aparaty słuchowe to bardzo skomplikowane urządzenia, których celem jest wzmocnienia sygnałów dźwiękowych w szczególności mowy ludzkiej.

Jest to istota ich zastosowania. Obecnie aparaty wyposażone są w takie techniczne rozwiązania, które umożliwiają oczyszczenie mowy z hałasu środowiska, zbierają dźwięki, które nadchodzą z określonego kierunku, tam gdzie skierowana jest głowa pacjenta, automatycznie i płynnie dostosowują się do zmieniających się warunków akustycznych. Inną zaletą nowoczesnych aparatów jest ich wielka miniaturyzacja pozwalająca uczynić je praktycznie niewidocznymi i bardzo estetycznymi.

Wszelkie opory estetyczne jakie mogą pojawić się u pacjentów znikają.

Jak to już zostało powiedziane niedosłuch nie daje się leczyć szczególnie u osób trzeciego wieku, a przy braku reakcji na jego wystąpienie prędzej czy później poczujemy się izolowani od środowiska, od najbliższych, ograniczeni w aktywności zawodowej, a komfort naszego życia wyraźnie się obniży.

FK.

Listy do redakcji

Od Redakcji: Wciąż napływają listy do Redakcji, z podziękowaniem, wyrazami uznania dla podjęcia tematu niedosłuchu wśród osób starszych jak również z prośbami o objęcie projektem kolejnych Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Dziś prezentujemy list córki, która ma problemy z Mamą i kilka innych..

Problemy z Mamą

Nie jestem seniorką, nie mam też problemów ze słuchem, ale chciałabym zabrać głos w dyskusji nad problemem niedosłuchu, bowiem mam mamę, której niedosłuch jest przyczyną wielu bardzo poważnych problemów osobistych, zawodowych jak i rodzinnych. Moja mama umiała skutecznie rozwiązywać wiele niezwykle ważnych problemów technicznych, naukowych, międzyludzkich, pomagać ludziom i zwierzętom, lecz niestety nie radzi sobie zupełnie z własnymi drobnymi ułomnościami, które pozbawiają ją radości życia, są przyczyną poważnej depresji, a rodzinie przysparzają wielu kłopotów.



Kim jest moja Mama? – wybitnym naukowcem, profesorem zwyczajnym, członkiem Polskiej Akademii Nauk i to w tak trudnej dziedzinie jak fizyka. Autorką ponad 300 prac naukowych, w tym w języku francuskim i serbskim. Odznaczona Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski za pracę naukową i wieloma odznaczeniami resortowymi za pracę dydaktyczną i społeczną.

Całe życie wykładała w renomowanych uczelniach technicznych na całym niemal świecie, wykształciła wielu inżynierów i doktorantów, jeździła z prelekcjami na międzynarodowe sympozja, była konsultantem wielu krajowych i międzynarodowych projektów badawczych.

Prywatnie jest osobą apodyktyczną, niezwykle ambitną, przyzwyczajoną do tego aby jej słuchano, liczone się z jej zdaniem. W każdej rodzinnej sprawie czuje się wyrocznią mającą decydujący głos.

Jest też osobą bardzo towarzyską, potrafiącą rozbawić każde towarzystwo opowiadaniem przygód z podróży, dowcipami o studentach, o egotycznych potrawach, które musiała jeść na dyplomatycznych przyjęciach, dykteryjek o naukowcach, które też czasem sama wymyśla.

Z wielką pasją walczyła z biedą w krajach trzeciego świata, sfinansowała nawet studia dla etiopskiego chłopaka, który stracił nogę w wojnie domowej. Korespondowała z osobami i placówkami naukowymi na całym świecie.

Od kilku lat dzieje się z nią jednak coś niedobrego. Z każdym rokiem jest gorzej, izoluje się od świata, odmawia zaproszeniom na konferencje, wykłady i spotkania autorskie, zaniechała wszelkiej aktywności naukowej i dydaktycznej, zrywa dawne przyjaźnie, wchodzi w konflikty z sąsiadami, członkami rodziny.

My wiemy co jest tego przyczyną.

Mama coraz gorzej słyszy i jest to przyczyną wielu żenujących, bardzo ją deprymujących sytuacji. Cierpi jej autorytet i duma, zarówno jako kobiety jak i eksperta mającego problemy ze zrozumieniem tego, co się wokół niej dzieje.

Jest to jedynie nasza diagnoza. Mama za nic nie chce się do tego przyznać. Ze swojego stanu uczyniła tabu, etos sędziwego wieku, oczekuje akceptacji, wyrozumiałości, troski, jakby była umierająca. Nasze uwagi, rady dotyczące ewentualnego protezowania słuchu, czasem okazywane zniecierpliwieniem ustawicznym powtarzaniem tej samej informacji, czy kąśliwe uwagi otoczenia bardzo ją ranią. Odczuwa je jako upokorzenie, traktuje jako zamach na swoją godność i niezależność. Takie traktowanie osoby starszej to wg niej elementarny brak taktu, poszanowania dla wieku, wyraz niewdzięczności dzieci i wnuków, niezrozumienie otoczenia, starczej złośliwości przyjaciół.

Przestała chodzić do teatru, który był jedną z jej namiętności, bo jak twierdzi... „sztuki współczesne są głupie, nie wiadomo o co w nich chodzi.”

Zerwała ze swoją przyjaciółką, bo ta naigrywała się z niej, że nie rozumie puenty filmów czy sztuk teatralnych. Wchodzi w ustawiczne konflikty ze swoimi wnukami, bo nie rozumie, co do niej mówią (w jej ocenie mówią zbyt szybko, niechlujnie formułują zdania, używają niezrozumiałego młodzieżowego slangu, wulgaryzmów itp.)

Kazania naszego wieloletniego, szanowanego i lubianego przez mamę proboszcza, zaczęły wywoływać w niej jedynie uczucia rozdrażnienia i irytacji, przesta-

ła więc chodzić do kościoła, bo jak twierdzi „ksiądz się zestarzał i mruczy coś pod nosem i nie wiadomo o czym właściwie mówi”.

Telewizor w domu nastawiony jest na maksymalną moc głosu, co zatruwa życie całej rodzinie. Wszyscy musimy wstawać rano, gdy tymczasem do późnej nocy w całym domu panuje ogłuszający ryk telewizyjnych programów.

Pojawiły się też ustawiczne scysje między mamą a moim mężem, który pracuje w domu, jego praca wymaga ciszy, maksymalnej koncentracji, a więc wszechobecny hałas czyni jego życie nieznośnym.

Propozycja wyciszenia jej pokoju dźwiękochłonną wykładziną lub żądanie używania do odbioru programów słuchawek wywołuje agresję i zarzut, że chcemy zamknąć ją w gettcie.

Dotychczasowe brylowanie w towarzystwie stało się też przyczyną wielu niezręcznych i upokarzających sytuacji, bo niemal zawsze wyrwie się mamie coś, co nie pasuje do kontekstu prowadzonej dyskusji, a co wynika po prostu z niedosłuchu i niezrozumienia wypowiedzi.

Przeżywa bardzo w ukryciu takie niepowodzenia, rezygnując z kolejnych przyjęć, odmawia pod byle pretekstem zaproszeniom znajomych itd.

Wizyta u lekarza skończyła się diagnozą depresji spowodowanej **wypaleniem zawodowym i twórczym** (pewnie jedynie do tego przyznała się w wywiadzie lekarskim) i przepisaniem leków antydepresyjnych. Tak więc służba zdrowia poszła na łatwiznę, tj. jedynie na łagodzenie objawów, a nie zdiagnozowanie i leczenie przyczyny.

Kiedy natknęłam się w **Damie PIK** na artykuł o prowadzonym przez Uniwersytet Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej projekcie **Usłyszeć motyla...**, a następnie przeczytałam zamieszczoną korespondencję bezpośrednich beneficjentów projektu, którzy w odróżnieniu od mojej mamy spojrzeli prawdzie w oczy i pozwolili sobie pomóc, pomyślałam, że to strzał w dziesiątkę, że to wspaniale, że ktoś pomyślał o takich ludziach, którzy tak wiele sobą reprezentują, tak wiele mogliby zaoferować swoim bliskim i otoczeniu, a zostali wykluczeni czy też sami się wykluczyli z czynnego życia zawodowego i społecznego wskutek, w sumie tak błahej ułomności, jak ubytek słuchu.

Mając swoje doświadczenia uważam, że to bardzo trafne posunięcie, aby w projekcie zawarte były porady i seminaria z psychologiem. Ten wewnętrzny opór, jaki obserwuję u swojej mamy, wymaga zapewne także interwencji psychiatry.

Szczególnie mile zaskoczyło mnie, że o problemie niedostuchu mówi się w tym projekcie spokojnie, jak o czymś całkowicie naturalnym, rzeczowo i z pełnym profesjonalizmem, a jednocześnie bez cienia egzaltacji, protekcyjizmu, współczucia czy pobłażania dla samych podopiecznych projektu.

Najpierw muszą sami się przełamać, spojrzeć na swoją ułomność spokojnie, jak patrzą na okulary wspomagające wzrok, jak na niewielki problem, który trzeba po prostu rozwiązać, czyli wyrazić chęć aktywnego uczestnictwa w procesie diagnozowania i usprawniania słuchu.

Nie ma tu miejsca ani na lekceważenie, ani na współczucie.

To także cenna wskazówka dla otoczenia – dzieci wnuków, aby rozpoczęli od „męskiej” rozmowy z niedosłyszającą mamą, dziadkiem, babcią, zainspirowali ich do podjęcia tego w sumie niewielkiego wysiłku.

Pokazałam artykuł swojej mamie i dopilnowałam, aby przeczytała w całości listy beneficjentów projektu. Nie czekając na reakcję oświadczyłam głosem nie znośnym sprzeciwu (chyba coś odziedziczyłam po mamie):

JURO IDZIEMY RAZEM DO GABINETU PROTETYKI SŁUCHU.

Maria N. córka niedosłyszającej



Wiedza to potęga

Staram się dbać o zdrowie, aby zachować sprawność i samowystarczalność w codziennych potrzebach, więc prowadzę dość aktywny tryb życia i z zasady uczęszczam na wszystkie wykłady w UTW o tematyce zdrowotnej. Także z zainteresowaniem wzięłam udział w wykładach i testach słuchu w ramach projektu UTW SGH Usłyszeć motyla, chociaż na szczęście nie mam problemu ze słuchem.

Wcześniej w UTW SGH był też bardzo ciekawy wykład na temat bólów kręgosłupa, ich przyczyn i skutków.

Jeden fragment pojawiający się w obydwu wykładach szczególnie mnie zaintrygował, a mianowicie ten, że osoby mające niedosłuch, w tym zwłaszcza dzieci przyjmują wadliwą postawę, przekrzywiają głowę kiedy ktoś do nich mówi, nienaturalnie wyciągają szyję lub przechylają całe ciało w kierunku, z którego dobiega

głos, odruchowo kompensując sobie w ten sposób wadę słuchu. Z czasem dochodzić może na tym tle do wad postawy i różnych zwyrodnień kręgosłupa.

Nigdy wcześniej nie przypuszczałam, że kręgosłup może boleć lub poddawać się deformacjom z powodu wady słuchu. Już wcześniej zaobserwowałam takie objawy u swojego wnuczka. Myślałam wówczas, że to tylko taka maniera, bo nie uskarżał się na to, że źle słyszy. W czasie rutynowych badań poprzedzających pójście do szkoły stwierdzono u niego lekką wadę postawy i zalecono odpowiednią gimnastykę, lecz nikt nie pofatygował się dociec, jaka jest tego prawdziwa przyczyna.

Nabyta w UTW SGH wiedza uzmysłowiła mi te zależności i opowiedziałam w domu o swoich przemysleniach, a następnie namówiłam córkę, aby poszła z chłopcem do laryngologa oraz na badanie słuchu. Specjalistyczne badanie wykazało, że istotnie mój wnuczek ma niedosłuch i te wady postawy są objawami wtórnymi. Trafił więc do specjalistycznej kliniki leczenia wad słuchu u dzieci, bo to jest geneza i prawdziwa przyczyna jego wad postawy. Z kolei wczesne wykrycie niedosłuchu i zdiagnozowanie jego rodzaju i przyczyn daje większe szanse na powrót do sprawności lub skuteczną rehabilitację.

Projekt dla seniorów w Uniwersytecie Trzeciego Wieku okazał się więc bardzo przydatny dla mojego 7. letniego wnuczka, a ja urosłam w rodzinie do roli eksperta.

Po raz kolejny przekonałam się, że rzetelna wiedza na temat zdrowia i profilaktyka zdecydowanie bardziej się opłaca niż usuwanie skutków utraty zdrowia, własnych zaniedbań lub po prostu lekarskich błędów.

Babcia Szymona.

Moja babcia nie słyszy – czyli ratunek w Motylu.

Moja babcia była zawsze prawdziwą głową rodziny. Rodzice wychodzili o świcie, wracali w nocy, wyjeżdżali w delegacje, robili kariery zawodowe. Czasem nie widziałam ich tygodniami.

Babcia za to była zawsze. Prowadziła dom, pomagała odrabiać lekcje, opatrywała stłuczone kolana, rozwiązywała konflikty z rówieśnikami, organizowała urodziny, piekła ciasta, przygotowywała święta, kupowała prezenty itp. Dzięki niej mogliśmy mieć dwa psy i koty.

Nie tylko dla mnie tworzyła prawdziwą rodzinę, ale uwielbiali ją także moi przyjaciele, którzy przybiegali często nie do mnie ale do Babci, aby się poradzić, wyżalić, zasięgnąć rady, pomocy.

Od pewnego czasu kontakt z Babcią stawał się coraz bardziej utrudniony. Nie słyszała pytań, odpowiadała nie na temat, często była rozdrażniona, stała się niecierpliwa, wszystko ją denerwowało. Zmiany zauważyli nie tylko domownicy, ale także znajomi i moje koleżanki już nie zaglądały do niej tak często jak niegdyś.

Jako **wolontariuszka UTW SGH** natknęłam się na Newslettera projektu **Usłyszeć motyla...** który opisywał zdarzenia dobrze mi znane z autopsji, a także bardzo osobiste zwierzenia osób niedosłyszających. Pokazałam je Babci i ta przyznała ze łzami w oczach, że te artykuły to jakby były o niej.

Sama dotkliwie odczuwa swoją śmieszność, kiedy wyrwie się z czymś, co zupełnie nie pasuje do prowadzonej rozmowy, denerwują ją sytuacje w kinie, teatrze, bo nie rozumie tekstów dobiegających ze sceny, ma trudności ze zrozumieniem ich sensu. Pewien starszy zaprzyjaźniony Pan, który okazuje jej zainteresowanie, mówi z natury cicho i to także jest przyczyną wielu stresujących i deprymujących sytuacji.

Opowiedziałam Babci o zajęciach prowadzonych ze „studentami” UTW SGH i o tym, jak często sama mam do czynienia z osobami niedosłyszającymi. Tyle, że w UTW SGH mają oni „Motyla”, który im pomaga w pokonaniu tej w sumie drobnej dysfunkcji organizmu.

Dzięki mojemu wstawiennictwu Babcia mogła wziąć udział w projekcie, chociaż nie jest słuchaczką UTW SGH, a my zrobiliśmy rodzinną zrzutkę na aparat i teraz znowu moja Babcia nie ma na nic czasu, bo wciąż jej bardzo absorbującym zajęciem jest bycie „głową rodziny”.

Ania, Wolontariuszka UTW SGH



W krainie dźwięków

Od wielu lat systematycznie pogarszał mi się słuch. Przypisywałam to mojemu peselowi, czyli jak powiedział wykładowca wykładu **Usłyszeć motyla** – naturalnemu zużyciu narządu słuchu będącemu wynikiem wieku. Mój

próg słyszenia podnosił się co roku o kolejne decybele, a więc coraz więcej dźwięków było poza zasięgiem mojego zmysłu słuchu.

Najtrudniejsze chwile przeżywałam w pracy, bo mój niedosłuch był przyczyną wielu wstydliwych dla mnie i przez to bardzo stresujących sytuacji, kiedy nie mogłam zrozumieć co chce szef, co mówią moi koledzy, interesanci biura, nie rozumiałam rozmówców telefonicznych itp. Za to dobrze widziałam i czułam na sobie te porozumiewawcze spojrzenia, te gesty pokazujące za moimi plecami na uszy i te kciuki w dół, szepty będące reakcją na zdziwione miny moich rozmówców: „ona nie słyszy”.

Nic to, że byłam bardzo dobrze wykształcona, miałam sukcesy i liczne awanse na swoim koncie, że moi podwładni robili przy mnie kariery, że ceniono mnie w zagranicznej centrali firmy.

Głuchota powodowała politowanie, udawane współczucie, protekcyjne, a czasem wręcz pogardliwe traktowanie otoczenia.

Tak więc nie mogłam się doczekać emerytury, chociaż praca zawodowa była sensem mojego życia, a zawód wykonywałam z pasją, a nie z obowiązku i konieczności zarabiania pieniędzy. Postanowiłam nie pozostawać w zatrudnieniu chociażby jednego dnia dłużej.

Rocznica wieku emerytalnego była ostatnim dniem mojej pracy, chociaż poza moim niedosłuchem, znajduję się w bardzo dobrym zdrowiu i kondycji psychofizycznej. Chodzę po górach, pływam, mam sylwetkę jak przed 40 laty.

Moja przyjaciółka namawiała mnie aby zapisać się do Uniwersytetu Trzeciego Wieku, ale bałam się, że ze swoją ułomnością nie dam rady i będę narażona na te same szykany, co w pracy zawodowej. Przyjaciółka jednak nie rezygnowała i przy każdej okazji przekazywała mi nowości ze swojego studiowania w UTW SGH, a ponadto przynosiła różne wydawnictwa.

Kiedy pewnego razu przyniosła Panoramę, w której był opis projektu **Usłyszeć motyla**, a później Newsletter, w którym drukowane były różne wspomnienia osób niesłyszających pomyślałam, że skoro tacy tam są i jakoś sobie radzą, to dlaczego nie ja.

Można powiedzieć, że zapisałam się do UTW SGH w najlepszym dla siebie momencie, bo „zaliczyłam” cały program edukacyjny projektu **Usłyszeć motyla**, testy słuchu, poradę psychoterapeuty, audiometryczne badania, przymiarki aparatów i rozmowę z przemiłą protetyczką, która diagnozowała moje wyniki badania słuchu i nakreślała ścieżkę wychodzenia z głuchoty.

Wszystko to stało się tak szybko, tak gładko, bez żadnych stresów, w sposób tak naturalny, jakby wszyscy słuchacze UTW SGH mieli ten sam problem niedosłuchu.

Wreszcie zrozumiałam, że nie próbując wcześniej sobie pomoc aparatem, sama skazałam się na ten horror, który był moim udziałem przez ostatnie kilkanaście lat.

Dziś mam nowoczesny aparat cyfrowy, którego w ogóle nie widać, nie przeszkadza mi on w żadnej aktywności ruchowej i słyszę to, co w ogóle wydaje mi się nieznanne: szum liści w parku, świergot ptaków, szum fal nad morzem, dialogi w polskim filmie, narrację dubbingu, aż po czuły szept kogoś mi bliskiego.

Czuję się jakbym dostała nagrodę Nobla, dowartościowana, pełnosprawna, znowu przebojowa.

Spotkałam w teatrze swojego byłego szefa, a kiedy zorientował się jak wiele się we mnie zmieniło, zaproponował abym powróciła do pracy i poprowadziła nowy projekt badawczy, który otrzymała do realizacji moja była firma.

Sprawił mi ogromną radość i satysfakcję, bo wyraził tym przekonanie, że sobie poradzę.

Tak więc wracam do pracy zawodowej z wysoko podniesionym czołem i pewnością siebie, której tak dawno nie odczuwałam.

Nie rezygnuje jednak z udziału w UTW SGH, bo tam odzyskałam pewność siebie i radość życia.

Teraz słysząca Agata.

Strefa ciszy

Po wypadku samochodowym, który zdarzył mi się kilka lat temu utraciłem całkowicie słuch w jednym uchu, a bardzo osłabiłem w drugim.

Początkowo bardzo mnie denerwowało, że nie mogę porozumieć się z otoczeniem, tym bardziej, że wypadek spowodował też inne urazy psychiczne. Byłem długi czas pod opieką psychologa. Wpoił on we mnie taką wymyśloną na moje potrzeby filozofię, że w życiu nie można mieć wszystkiego. Ja mam i tak wiele szczęścia, więc to że straciłem słuch to nie koniec świata.

Ludzi dosięgają różne nieszczęścia, pożary, powodzie, tracą wzrok, stają się kalekami, rodzą im się niepełnosprawne dzieci i każdy z nich musi to zaakceptować, znaleźć indywidualny sposób na życie i jakieś chociażby drobne radości życia.

To pozwoliło mi pogodzić się z moją ułomnością, m.in. dlatego, że na szczęście mam zawód (grafik komputerowy), który mogłem wykonywać będąc głuchym, a z klientami porozumiewałem się głównie mailem. Tak więc sensem mojego życia stała się praca.

Z czasem przyzwyczałem się do funkcjonowania w „strefie ciszy”. Chowałem się w niej jak w jakimś azylu oddzielającym mnie od zła tego świata.

Strefa ciszy zaczęła mnie jednak uwierać, gdy na zawsze odeszła moja długoletnia partnerka życia. Jej wcześniejsza obecność dawała mi poczucie akceptacji, bezpieczeństwa, wspólnoty, rodziny.

Teraz poczułem dotkliwie co to samotność, zwłaszcza, że muszę wykonywać sam niektóre zadania jak np. zakupy, załatwianie spraw w urzędach, korzystać z komunikacji miejskiej itp. wymagające komunikowania się ze światem.

Znajoma, która uczęszcza do UTW SGH opowiadała mi o badaniach i wykładach „słuchowych”, zaczęła namawiać mnie do zakupu aparatu słuchowego. Moje trochę słyszące ucho, które wiele lat nie było protezowane rozleniwilo się całkiem, jak to w przenośni określił lekarz, lecz można spróbować je uaktywnić i wzmocnić, aby chociaż pozwalało na podstawową komunikację społeczną.

Zrobiłem jak mi radzono, jednak pierwsze tygodnie z aparatem to dla mnie trudne chwile. Dobiają do mnie teraz wiele dźwięków, od których odzwyczałem się lub w ogóle ich nie znałem. Otaczające mnie odgłosy ulicy, szумы, hałasy oszalałają mnie i powodują rozdrażnienie, poczucie zagrożenia. Zrozumiałem jak uciążliwy może być dla psychiki człowieka otaczający hałas.

Lekarz uspakaja, że to konieczny proces adaptacji do nowej sytuacji.

Zaakceptowałem, a nawet polubiłem swoją „strefę ciszy” i przyznaję, że kiedy jestem szczególnie rozdrażniony otaczającym mnie obecnie hałasem, zmęczony pracą lub trudami życia codziennego uciekam do niej, bo daje mi iluzję bezpieczeństwa.

Jan



GEERS

AKUSTYKA SŁUCHU



USŁYSZ, ABY ZROZUMIEĆ

swoich najbliższych i otoczenie

PRZYJDŹ na bezpłatne badania słuchu do **GEERS**.
CZEKAMY na Ciebie w jednym ze 180 oddziałów w całej Polsce.
WYBIERZ swój oddział na stronie lub zadzwoń do nas.

www.geers.pl
bezpłatna infolinia: 800 13 33 77