

www.kolping.pl

KOLPING

Magazyn KOLPING Polska

KOLPING.PL

ISSN 1426-823X

NR 3/2023

ŻYCIE. DO KOŃCA

**Hospicjum Domowe
im. bł. ks. Adolpha Kolpinga**

Kolping – wyzwalamy aktywność lokalnych społeczności

KOLPING Polska jest zorganizowaną wspólnotą katolicką, obecną w wolnej Ojczyźnie od 1990 r. Aktualnie zrzesza blisko 40 stowarzyszeń zwanych Rodzinami Kolpinga. Działają one przy parafiach, odpowiadając na wyzwania czasu i potrzeby lokalnych środowisk, m.in. prowadzą świetlice dla dzieci i młodzieży oraz kluby seniora, wspierają osoby bezrobotne, realizują inicjatywy edukacyjne, charytatywne, kulturalne czy ekologiczne.

Stowarzyszenia te tworzą wspólnie Związek Centralny Dzieła Kolpinga w Polsce, należący do Międzynarodowego Dzieła Kolpinga (z siedzibą w Kolonii), który łączy w jedną sieć wszystkie Rodziny Kolpinga w ponad 60 krajach. Naszym nadrzędnym celem jest wyrobienie w każdym umiejętności kształtowania swojego życia w sposób godny i odpowiedzialny. Dlatego nasi członkowie rozwijają swe zdolności, by móc realizować się w różnych dziedzinach oraz przyczynić się do rozwiązywania konkretnych problemów społeczności, w których żyją.

NASZA MISJA:

Jako chrześcijanie trwamy w wierze i jedności, troszczymy się o rodzinę, doceniamy wartość pracy oraz działamy na rzecz społeczności lokalnych.

Dołącz do nas, działajmy razem!

- ▶ Przyłącz się do już istniejącej Rodziny Kolpinga lub utwórz nową w swoim regionie (szczegóły: www.kolping.pl)
- ▶ Zostań naszym Darczyńcą – przekaz swoją darowiznę na Hospicjum Domowe im. bł. ks. Adolpha Kolpinga (www.hospicjum.kolping.pl)


KOLPING.PL

Związek Centralny Dzieła Kolpinga w Polsce

ul. Żułowska 51, 31-436 Kraków

nr tel.: 12 418 77 70

e-mail: kolping@kolping.pl, www.kolping.pl

 www.facebook.com/kolping.polska/

Nr konta:

26 1050 1445 1000 0090 8057 2515

Tytuł:

Darowizna na hospicjum – wspieram

Przelew zagraniczny:

IBAN:

PL 26105014451000009080572515

kod SWIFT (BIC): INGBPLPW



Drodzy Bracia i Drogie Siostry w KOLPING Polska, Drodzy Przyjaciele KOLPINGA i Wszyscy, którzy włączacie się w dobry kurs tego dzieła w Polsce,

Podejmujecie dalsze kroki do powołania działalności hospicyjnej, w duchu KOLPINGA oraz w oparciu o jego wartości. W naszej chrześcijańskiej tradycji znamy różne uczynki miłosierdzia, a wśród nich troskę o chorych oraz godne pożegnanie tych, którzy odeszli.

KOLPING Polska działa na wiele rozmaitych sposobów, służąc potrzebującym. Ci, którzy są nieuleczalnie chorzy i stawiają ostatnie kroki na tej ziemi, będą najbardziej potrzebować naszego wsparcia. To ludzie, którym chcecie służyć w przyszłości.

Życzę Bożego błogostawieństwa we wszystkim, co zamierzecie dokonać. Mam nadzieję, że Pan obdarzy nas pokojem i przyjmie w swoje ramiona, gdy zakończymy naszą ziemską wędrówkę. Wszystkiego najlepszego w pracy, którą macie zamiar podjąć. Powodzenia!

dr Markus Demele,
sekretarz generalny KOLPING INTERNATIONAL

**4****Hospicjum**

Nasza odpowiedź na wielkie wyzwanie

**6****Rozmowa z...**

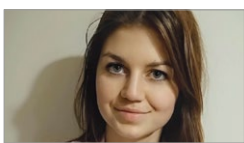
Izabelą Ćwiertnią: Przynieść ulgę w cierpieniu

**9****Kolping w Austrii**

Tak pomagają

**10****Kolping na świecie,
Kolping dla świata****12****Świadectwo**

Czym dla mnie jest wolontariat?

**14****Okiem eksperta**

Chory i jego bliscy – pomoc w kryzysie

**16****Jak działa nasza Rodzina?**Kraków-Nowy Bieżanów:
Radośnie i charytatywnie**18****Nasz Patron**

Pod opieką ks. Kolpinga

**20****Pozytywnie**

Lepsze czasy są teraz



Drogie Czytelniczki i Drodzy Czytelnicy!

Hospicjum to nadzieja. Przeglądając nowy numer naszego magazynu, nie mogłem oprzeć się wrażeniu, że mimo opisywanych w nim spraw i sytuacji bardzo trudnych, a nawet szczególnie bolesnych, dominuje w nim ogromna nadzieja i ufność.

Artykuły przybliżające sytuacje w rodzinie osób chorych, którym medycyna nie pozostawia nadziei na wyzdrowienie, w sposób paradoksalny – budzą nadzieję poprzez pokazanie determinacji bliskich. Ci ludzie nie rozpaczają, ale biorą sprawy w swe niewprawione do takich wyzwań ręce i organizują choremu świat pełen miłości.

Nadzieję widzę też w tym, że są inni bliźni, którzy solidaryzują się z cierpiącymi rodzinami, tworząc hospicjum – domowe lub stacjonarne. KOLPING Polska zaczyna od tego pierwszego, bo zwykle na początku drogi stawia się małe kroki. Ale później kroki są pewniejsze i zdecydowane.

Tak nam podpowiada nasz Patron, bł. ks. Adolph Kolping, budujący przed laty hospicja dla „chorych na duszy”, młodych czeladników. Powoływał z ich grona pojedynczych wolontariuszy do opieki nad „chorymi na ciele” braćmi, sam świecąc przykładem ze swego życia. Dziś wolontariat kolpingowski to tyśiące zaangażowanych osób w każdym wieku.

To kolejne dowody nadziei, która jest nieodzowna, by żyć. Dlatego zachęcam do lektury naszego magazynu i spojrzenia na wszystko, co nas otacza, z zachwytem. Takim spojrzeniem obdarzmy zwłaszcza tych, którzy są wokół nas. I nie odkładajmy tego na „lepsze czasy” – bo najlepsze czasy to te, które właśnie przeżywamy, wspólnie.

Krzysztof Wolski

sekretarz naczelny KOLPING Polska

Kolping. Magazyn KOLPING Polska**WYDAWCA: Związek Centralny Dzieła Kolpinga w Polsce**

ul. Żułowska 51, 31-436 Kraków, tel. +48 12 418 77 70

e-mail: kolping@kolping.pl, www.kolping.pl

Fundacja Dzieła Kolpinga w Polsce

ul. Żułowska 51, 31-436 Kraków, tel. +48 12 418 77 70

e-mail: fundacja@kolping.pl, www.fundacja.kolping.pl

FOTOGRAFIE: Archiwa Międzynarodowego Dzieła Kolpinga i Związku Centralnego Dzieła Kolpinga w Polsce, www.hannachranowska.pl, Freepik, Kolping Österreich**REDAKTOR WYDANIA:** Małgorzata Cichoń**WSPÓŁPRACA:** Beata Harasimowicz, Bożena Michatek, Krzysztof Wolski, Monika Dąbrowska, Patrycja Kwapik, ks. Jan Nowakowski, Iwona Parka, Stanisława Kuś, Mariusz Jasiotek, Anna Wilk, Grażyna Rzepka-Płachta, Józef Sikorski**PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:** Grzegorz Stryk**OKŁADKA:** „Pani Janina i jej wnuczka” na planie spotu promocyjnego Hospicjum Domowego im. bł. ks. Adolpha Kolpinga.

Nasza odpowiedź na wielkie wyzwanie



Hospicjum Domowe
im. bł. ks. Adolpha Kolpinga

Hospicjum Domowe im. bł. ks. Adolpha Kolpinga tworzymy po to, by pomóc ludziom terminalnie chorym oraz ich bliskim spokojnie przeżyć bezcenny czas, który jest im dany. Godnie. Razem. W bezpiecznej, znajomej przestrzeni – domowym zaciszu. Przy wsparciu fachowej, medycznej pomocy. Celebrować każdą chwilę. Cieszyć się życiem blisko rodziny. Do końca.

W lipcu 2019 r. u mojego 83-letniego Taty wykryto raka. Sześć tygodni czekaliśmy na ostateczne potwierdzenie diagnozy. Został skierowany na operację, choć ta budziła duże obawy ze względu na wiek pacjenta. Termin wyznaczono na 15 października. W tym czasie Tata trafił do szpitala, bo jego stan zdrowia się pogorszył. Nadal jednak była szansa na operację, nowy termin – 6 listopada.

Po szczegółowych badaniach okazało się, że nie ma już możliwości przeprowadzenia zabiegu ani dalszego leczenia. **Z dnia na dzień Tata został wypisany ze szpitala i przewieziony do domu. Stałam w obliczu zapewnienia mu pełnej opieki: medycznej i pielęgnacyjnej.** Szybko nauczyłam się robić zastrzyki, wymieniać woreczek z gromadzącym się płynem, dbać o higienę, przygotowywać odpowiednie pokarmy.

Pytania i trudności

Mimo, że Tata był osobą zupełnie niewymagającą, cierpliwą i wdzięczną za każdą pomoc, była to dla mnie sytuacja bardzo trudna. Nie wiedziałam, czy dam radę wszystko zrobić dobrze. Bałam się, że popełnię jakiś błąd i zaszkodzę Tacie. Co będzie, kiedy nie będzie mógł jeść? Co będzie, jak zacznie odczuwać większy ból? Pytań i trudności pojawiało się coraz więcej.

Zaczęłam starać się o pomoc hospicjum domowego. Okazało się, że w Krakowie funkcjonuje zaledwie kilka. Oferują opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa i fizjoterapeuty. Jednak nie można otrzymać pomocy od razu. Jest kolejka oczekujących. Obdzwoniłam wszystkie. W jednym – 12 osób oczekujących, w drugim – 18, w trzecim – 10. **Podobno trzy tygodnie czekania, aż niestety „zwolnią się” miejsca. Dramat. Dla mnie to straszne, że osoba chora czeka na śmierć innego chorego...**

Tylko dzięki temu, że mieszkam poza Krakowem udało się otrzymać w miarę szybko nieocenione wsparcie hospi-

cjum domowego z Miechowa. A co z osobami terminalnie chorymi z Krakowa? One i ich rodziny mogą nie doczekać tej pomocy.

Można i trzeba pomóc

Podczas licznych wizyt w poradniach, a także później, kiedy Tata trafił do hospicjum stacjonarnego, widziałam wiele osób starszych opiekujących się swoimi chorymi bliskimi. Tym seniorom bez pomocy z zewnątrz i bez wsparcia rodziny, często mieszkającej w odległych zakątkach Polski czy Europy, musiało być bardzo trudno.

Pomyślałam, że można i trzeba pomóc. „Czaszycie wam



Beata Harasimowicz – pomysłodawczyni i współzałożycielka nowego Hospicjum Domowego im. bł. ks. Adolpha Kolpinga. Jej życiowe motto to: „Kto chce zdobywać ludzi, musi dać w zastaw własne serce” (bł. ks. Adolph Kolping). Wiceprzewodnicząca i menadżerka od lat zaangażowana w rozwój KOLPING Polska. Na co dzień, oprócz obowiązków zarządczych, pisze projekty i realizuje je z zespołem współpracowników i wolontariuszy. W wolnych chwilach lubi odpoczywać z literaturą klasyczną i współczesną, a także zwiedzać Europę na rowerze.

pokażą, co należy czynić” – to słowa Patrona KOLPING Polska – organizacji, w której pracuję już prawie 30 lat. **Od kilkunastu lat organizujemy pomoc dla seniorów, zajmujemy się osobami starszymi, samotnymi. Po moim doświadczeniu osobistym, wszelkie nasze dotychczasowe działania wydawały mi się niepełne, niewystarczające.**

Bł. ks. Adolph Kolping w XIX wieku w Kolonii pomagał czeladnikom, młodym pracownikom, którzy w tamtych czasach zostawieni byli sami sobie. Oferował im poczucie

wspólnoty, dom, edukację, pracę i wsparcie w trudnym położeniu, również w czasie choroby.

Za późno, by czekać

Dziś potrzebne są hospicja dla osób terminalnie chorych. Wraz z Zarządem KOLPING Polska podjęliśmy decyzję, że tworzymy pierwsze kolpingowskie hospicjum domowe w Krakowie. Wyzwaniem jest utrzymanie i zapewnienie ciągłej opieki dla zgłaszających się chorych oraz ich rodzin.

Na razie nie możemy liczyć na dofinansowanie z NFZ, ale nie chcemy czekać, bo wspólny czas w domu jest dla osób chorych i towarzyszącym im bliskich – bezcenny. Naszą odpowiedzią na ich trudną sytuację jest Hospicjum Domowe im. bł. ks. Adolpha Kolpinga. **Bo choroba to również życie. Zadbamy o to, by było w nim piękno, troska i godność.**

Beata Harasimowicz

Z myślą o pacjentach oraz ich rodzinach

Z Hospicjum Domowego im. bł. ks. Adolpha Kolpinga może skorzystać pacjent, który wymaga opieki paliatywnej i hospicyjnej. Jednocześnie jego stan zdrowia, warunki zamieszkania oraz zaangażowanie bliskich w opiekę – pozwalają mu na pobyt w domu.

CHORY MOŻE LICZYĆ NA:



pomoc i wsparcie lekarza, pielęgniarki, psychologa, fizjoterapeuty



leczenie farmakologiczne



leczenie bólu i innych objawów



zapobieganie powikłaniom



bezpłatne wypożyczenie sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego (np. inhalatory, koncentratory tlenu, glukometry, wózki inwalidzkie, kule, sprzęt do pomiaru ciśnienia krwi)



badania zlecone przez lekarza zatrudnionego w hospicjum domowym



opiekę duszpasterską

Wizyty pielęgniarskie odbywają się co najmniej dwa razy w tygodniu, a lekarskie co najmniej dwa razy w miesiącu. W zależności od potrzeb mogą odbywać się częściej – pacjent ma zapewniony dostęp do tej pomocy całodobowo. Wizyty pozostałego personelu ustala indywidualnie lekarz w porozumieniu z chorym i opiekunami.

Już w drugim kwartale 2024 r. planujemy objęcie opieką pierwszych pacjentów.

Przynieść ulgę w cierpieniu

Rozmowa
z...

Najważniejsza potrzeba to bliskość drugiej osoby. By jeden na drugiego mógł liczyć w swych ostatnich godzinach. O idei oraz realiach hospicjum domowego rozmawiamy z pielęgniarką Izabelą Ćwiertnią.

Małgorzata Cichoń: Widzi Pani potrzebę podejmowania inicjatyw takich jak Hospicjum Domowe im. bł. ks. Adolpha Kolpinga?

Izabela Ćwiertnia: Dla mnie to jeszcze jeden dowód na to, że święci ze sobą współpracują w niebie. A tutaj na ziemi odpowiednie osoby są po to, by te dzieła rozwijać. Powstanie nowego hospicjum będzie z ogromnym pożytkiem dla wszystkich potrzebujących!

„Współpracujący święci” to bł. Hanna Chrzanowska, prekursorka ruchu hospicyjnego w Polsce, i bł. ks. Adolph Kolping?

Niedawno miałam okazję przeczytać biografię ojca Kolpinga (autorstwa ks. Kazimierza Hoły). To nieprawdopodobny człowiek, który stworzył dzieła, rozwijające się do dziś! Zwróciłam uwagę m.in. na fakt, że Kolping został księdzem, dzięki pomocy finansowej innych ludzi. Mam nadzieję, że i teraz znajdą się osoby, które będą wspierać „jego” hospicjum. Każdy, zdając sobie sprawę, jakie to ważne, ma możliwość do tego się przyczynić. Potem może być ono finansowane ze środków publicznych, z NFZ, tak jak inne tego typu instytucje.

Do beatyfikacji związanej z Krakowem pielęgniarki przyczyniło się z kolei Pani środowisko...

Hanna Chrzanowska jest mi bardzo bliska. Skończyłam liceum pielęgniarskie, które w czasach komunistycznych nie miało swojego patrona. Kiedy nastąpiła „Solidarność”, część nauczycielek poddała pomysł, by patronką szkoły została Hanna Chrzanowska. Nie byłam wówczas świadoma, jaka to ważna osoba. W tym samym czasie w Polsce aż 10 szkół pielęgniarskich zaproponowało ją na patronkę. Uczestniczyłam w organizacji izby pamięci – zbieraliśmy pamiątki, przygotowaliśmy specjalne gabloty. I ja tę osobę zaczynałam poznawać. Mogłam ją mijać na ulicy, bo zmarła w 1973 r., kiedy miałam 11 lat. Natomiast nie zetknęłam się z nią osobiście.

Za to jej uczennice zachowały o niej pamięć.

Spotykały się w rocznice jej śmierci. Miałam wielu nauczycieli w swoim życiu, ale żeby spotykać się w rocznice ich śmierci? Musiało być coś niezwykłego w tej osobie. Na którymś z rocznicowych spotkań pada zdanie: „Ona powinna być świętą”. Uczennice Hanny Chrzanowskiej chwyciły się tej myśli i utworzyły Stowarzyszenie Pielęgniarek Katolickich, którego zostałam prezesem. Byłam od początku świadkiem procesu beatyfikacyjnego. Zawsze myślałam, że to Kościół jako instytucja „wyławia” kandydatów na ołtarze. A wszystko

jest inaczej. Zaczyna się od „głosu ludu”. W tym przypadku były nim jej uczennice.



Bł. Hanna Chrzanowska (1902-73)

Na czym opiera się idea hospicjum?

To szczególna gałąź opieki medycznej, która polega na tym, żeby przynieść pacjentowi ulgę w cierpieniu, kiedy przychodzą silne dolegliwości bólowe, związane z chorobą nowotworową i chorobą przewlekłą. Tylko fachowa pomoc lekarza i pielęgniarki może wówczas być skuteczna. Potrzebne jest też wsparcie psychologiczne i wsparcie kaptana. Ruch hospicyjny, który w Polsce rozpoczęła Hanna Chrzanowska, pięknie się rozwija. Natomiast postęp cywilizacyjny spowodował, że chorób nowotworowych nam przybywa.

Chorują nie tylko dorośli, starsi, ale również małe dzieci i młode osoby. Hospicja wysublimowały się dziś do tych dla dzieci i dla osób dorosłych. Opieki hospicyjnej nigdy nie jest za dużo, wręcz przeciwnie – jest jej za mało. Choroba nie czeka, nieraz przebiega bardzo gwałtownie, dlatego pacjent powinien być objęty opieką od razu.

Co jest szczególnie ważne, by przynieść faktyczną ulgę w cierpieniu?

Profesjonalny zespół! Jeśli nie będzie zaplecza w postaci personelu lekarskiego i pielęgniarskiego – osób, które rozumieją chorych i są im oddane, to nawet najwspanialsze idee nie będą przekazywane. To muszą być ludzie empatyczni i cierpliwi, powołani właśnie do opieki hospicyjnej.

Od ponad 30 lat pracuje Pani jako pielęgniarka w domach pacjentów. Co jest charakterystyczne dla tego typu wsparcia?

Trzeba posiadać szczególne cechy, bo spotykamy się nie tylko z chorym, ale i z jego rodziną, a nawet ze zwierzętami, które ma w domu. To nie jest tak, że pacjent przychodzi do szpitala, podpisuje regulamin i odtąd możemy się domagać od tej osoby pewnego dostosowania. Wchodząc do czyjegoś mieszkania, to pielęgniarka i lekarz muszą się dostosować.

A jeżeli mają tych pacjentów dziesięć dziennie?

To muszą się dostosować do tych dziesięciu różnych środowisk! W każdym jest inaczej. Jeżeli więc ktoś nie ma do tego powołania, to długo nie wytrzyma.

Na czym polega takie „dostosowanie się”?

Opowiem o prostej rzeczy, ale bardzo ważnej. Jeżeli wchodzę

na salę szpitalną, na której czuć bardzo nieprzyjemny odór, to proszę pacjentów, żeby się przykryli albo ich okrywam, a następnie otwieram szeroko okno. I nie dyskutuję. Wchodząc do mieszkania, gdzie odór już odpycha mnie od drzwi, nie mogę powiedzieć: „Ale tu u państwa śmierdzi”. Bo ustyszę: „Jak pani śmierdzi, to proszę zamknąć drzwi z drugiej strony”. Muszę nabrać powietrza przed wej-

samotności. To ogromny problem, myślę, że wszystkich nas, że nie mamy dla siebie czasu.

Przydałoby się zatem pomoc wolontariusza, który przyszedłby porozmawiać?

Oprócz tego mógłby zrobić w domu podstawowe rzeczy: przynieść obiad, zakupy, podlać kwiatki, wytrzeć podłogę, zmienić kuwetę



Pielęgniarka, bł. Hanna Chrzanowska, podczas pracy

ściem, wytrzymać i dopiero później w łagodnej rozmowie zaproponować: „Może otworzymy okno, wpuszczimy trochę promieni słońca?”. W ten sposób powinnam nawiązać relację, bo jestem gościem w tym mieszkaniu.

Do tego potrzebny jest wybitny takt...

A nie tylko sama umiejętność wklucia się, podania tlenu, ustawienia dawki morfiny, itd. Trzeba umieć być z ludźmi i mieć kulturę w zachowaniu. Bo od tego zależy możliwość pomocy. Pacjenci po ogromnych przejściach, różnych badaniach i zabiegach, nie potrzebują w swoim otoczeniu kogoś, kto się będzie wymądrzał.

Czego oczekują, poza ulgą w bólu?

Jeżeli są samotni, to bardzo potrzebują towarzyszenia. Boją się

kotu. Ale najważniejsze jest bycie z chorym. Nie zapomnę pacjentki, którą długo się opiekowałam. Umierała na nowotwór płuc. Miała ogromny lęk przed położeniem się, bo się dusiła. Godzinami przetrzymywała u siebie ludzi, ponieważ bała się być sama.

Nie zdajemy sobie sprawy, ile jest cierpienia ukrywanego w domach...

To cierpienie skryte za czterema ścianami. O tym się nie mówi, nie pisze, a każdego z nas, wcześniej czy później, spotyka. Do czego zmierzamy, na co to wszystko, co osiągnęliśmy? Ciągłe doraźne cele: wszystko ma być piękne, bogate, pełne szczęścia, każda potrzeba zaspokajana. Natomiast najważniejsza potrzeba to bliskość drugiej osoby. Dostrzegają to Hanna Chrzanowska, dostrzegają to ojciec Kolping. Dlatego powiedziałam, że

ci święci teraz ostro współpracują w niebie, by takie dzieci jak hospicjum domowe powstały i się rozwijały. By jeden na drugiego mógł liczyć w tych ostatnich godzinach. Hanna Chrzanowska zwracała uwagę, że chorzy nie tylko są „biorcami” pomocy. Wolontariusze, których pozyskiwała – młodzi, zdrowi studenci – też niejednokrotnie przewartościli swoje życie, właśnie dzięki kontaktom z chorymi rówieśnikami.

Wyobrażam sobie, że jako pielęgniarka jest Pani świadkiem wielu ważnych rozmów i zwierzeń...

Kobiety, które dzisiaj mają 80-90 lat i stoją na skraju swojego życia, nieraz opowiadają mi o swoich młodzieńczych czasach. A lata 50-te XX wieku były świadkami prawdziwej rzezi niewiniątek! Gdy w rodzinie pojawiało się trzecie lub czwarte dziecko – kobiecie proponowano aborcję. Dzieci żywcem wyszarpywano z łona matki i potem



Kard. Karol Wojtyła wspierał jej działania i nowatorskie pomysły

składano jak puzzle na chuście. I te kobiety wiedziały, czy to był chłopiec, czy dziewczynka, bo lekarz im mówił. Nie mogą tego zapomnieć. Wczuwając się w ich ból, sugeruję: „Proszę porozmawiać z kapłanem, wypowiedzieć się”. I słyszę: „Proszę pani, ja już się spowiadałam, ale to i tak nie zejdzie z sumienia”. Byłam w szoku, jak fakt dokonania aborcji zostaje w kobiecie do końca jej życia. Po takich rozmowach przychodzę do domu i myślę, jak łatwo można oszukać młode pokolenie...



Hanna Chrzanowska angażowała do pomocy wiele środowisk

A zatem dobrze, że w hospicjum, któremu patronuje ks. Kolping, będzie pomagał również kapłan?

Wiele osób, będąc młodymi, zdrowymi, wypierało potrzebę Pana Boga i życia sakramentalnego. Myślały, że zawsze będą silne, zdrowe i nikogo nie będą potrze-

bować. A w momencie choroby nowotworowej i cierpienia, przypominają sobie, że zostały ochrzczone, bierzmowane. Dzisiaj potrzebują pomocy i bardzo chętnie chcą spotkać się z kapłanem. On może przygotować je na spotkanie z Panem Bogiem. Dać nadzieję, że śmierć to nie koniec, lecz forma przejścia. Poza tym, ci, którzy wierzą w możliwość uzdrowienia, lepiej i szybciej się leczą, na co są dowody naukowe.

ma przejścia. Poza tym, ci, którzy wierzą w możliwość uzdrowienia, lepiej i szybciej się leczą, na co są dowody naukowe.

Na łamach poprzedniego numeru magazynu pisaliśmy o uzdrowieniu z choroby nowotworowej pana Józefa, który prosił o wstawiennictwo bł. ks. Kolpinga!

Także Hanna Chrzanowska została szybko wyniesiona na otłarże, gdyż za jej wstawiennictwem dokonano się

spektakularne uzdrowienie. Jej relikwie są już w 132 krajach świata, nawet w Wietnamie. Najczęściej w różnych kaplicach szpitalnych.

Hospicjum domowe ma wspierać nie tylko pacjenta, ale i jego bliskich.

Ważny jest sposób pożegnania z umierającą osobą i przygotowanie się do procesu żałoby. Na jego przebieg ma wpływ, czy zmarły przyjął ostatnie namaszczenie i Komunię świętą. Jeśli bliscy nie dopełnią obowiązków wobec zmarłego – przesładują ich wyrzuty sumienia, pojawia się rozpacz i najczęściej zaczynają cierpieć na własne choroby. Natomiast obecność kapłana i psychologa sprawia, że bliscy są przygotowani na rozstanie, pożegnanie i żałobę. To także przynosi ogromną ulgę.



Izabela Ćwiertnia – pielęgniarka, mgr socjologii, wiceprezes Katolickiego Stowarzyszenia Pielęgniarek i Późnych w Krakowie. Konsultant

Wojewódzki w Dziedzinie Pielęgniarstwa Rodzinnego, członkini Zarządu Kolegium Pielęgniarek i Późnych Rodziny w Polsce, Oddziału Terenowego w Krakowie. Prywatnie: żona, mama trojga dzieci: kapłana, chirurga i studentki medycyny.

Tak pomagają



Działalność Dzieła Kolpinga w Austrii sięga połowy XIX wieku, kiedy to ks. Adolph Kolping, podróżując po Europie, osobiście położył fundamenty tej wspólnoty w Innsbrucku, Salzburgu, Steyer, Linz i Wiedniu.

Po dziś dzień aktywność organizacji koncentruje się wokół wsparcia osób w trudnych sytuacjach życiowych: samotnych, chorych, wykluczonych, ubogich. Jednym z głównych obszarów działań jest otoczenie opieką osób starszych, które nie mogą dłużej żyć samotnie i potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu.



Pod jednym dachem żyją tu różne pokolenia

„Życie na starość” to program, w ramach którego – w różnych austriackich miastach – realizowane są projekty mieszkaniowe pod nazwą „Wspólnie żyć”.

Podstawową ideą domów i wspólnot mieszkaniowych dla seniorów jest oferowanie tym osobom czegoś więcej niż konwencjonalny dom opieki. Aktywnie wspierana jest koegzystencja młodych i starszych, co ożywia i łączy różne pokolenia. W samym Wiedniu KOLPING prowadzi dwa Domy Kolpinga.

Wiedeń – Leopoldstadt:

192 miejsca mieszkalne dla osób objętych opieką szpitalną
18 miejsc samodzielnego, wspomaganego życia dla osób starszych
45 miejsc mieszkalnych dla samotnych matek oraz ich dzieci

Wiedeń – Favoriten:

197 miejsc mieszkalnych dla osób objętych opieką szpitalną
31 miejsc dla niezależnego, wspomaganego życia

w podeszłym wieku
50 miejsc mieszkalnych dla samotnych matek oraz ich dzieci

W Domach Kolpinga i projektach mieszkaniowych „Życie na starość” serdeczna opieka i poświęcenie czasu drugiemu człowiekowi są równie ważne jak profesjonalne wsparcie medyczne.

Wyrwani ze znanego im otoczenia ludzie, którzy nie mogą dłużej żyć samotnie, znajdują się w zupełnie innej sytuacji egzystencjalnej. Dlatego ważne jest zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa. W KOLPINGU czynią to zespoły składające się z lekarzy, specjalistów pielęgniarstwa, terapeutów zajęciowych i fizjoterapeutów, pracowników socjalnych, doradców i wolontariuszy.

Osobista biografia i codzienne nawyki mieszkańców służą jako podstawa planowania wsparcia. Opiekunowie tworzą przyjazną atmosferę, starając się, by mieszkańcy powiedzieli, co było i jest ważne, piękne lub trudne w ich życiu. Indywidualne podejście buduje zaufanie i pozwala stworzyć dom.

Jak powstała ta koncepcja i na czym ona polega? Zapytaliśmy Christine Leopold – przewodniczącą KOLPING Austria. – Idea założenia takiego domu powstała w trakcie

naszej pracy, w wyniku wieloletnich działań społecznych Dzieła Kolpinga w Austrii. Rozwój społeczny coraz wyraźniej wskazywał na to, że rodzina, która dla Adolpha Kolpinga miała tak dużą wartość, stawała się coraz bardziej obciążona. Jeśli wcześniej wyzwaniem



Christine Leopold

dla rodzin było znalezienie dobrego miejsca pobytu dla swoich dzieci – młodych ludzi, którzy daleko od domu uczyli się zawodu, tak dzisiaj jest coraz trudniej znaleźć dobry dom dla starszych rodziców. Myśl, aby połączyć te dwie kwestie społeczne i wspierać rodziny na początku i przy końcu ich drogi życiowej, wyniknęła z przemyśleń, że pozwoli to na zamianę dotychczasowych słabości na korzyści dla obu pokoleń.

Oprac. Patrycja Kwapik

(na podstawie www.kolping.at)

POLSKA

Wózek inwalidzki dla żołnierza

W wyniku ostrzału artyleryjskiego miejscowości Mała Tokmaczka na Ukrainie, 4 września 2023 r. młody żołnierz Andrij Prokopenko doznał licznych ran odłamkowych, które doprowadziły do amputacji lewej nogi. Przy wsparciu lekarzy i przyjaciół, Andrij powraca do zdrowia, a już wkrótce przesiądzie się na elektryczny wózek inwalidzki. Wózek został zakupiony ze środków zebranych wśród członków oraz przyjaciół KOLPING Polska przez Rodzinę Kolpinga „Jeden Świat” w Krakowie. Więcej o Andriju i akcji pomocowej przeczytasz na: <https://www.facebook.com/kolping.jeden.swiat>.



AUSTRIA

Pod jednym dachem

KOLPING Austria prowadzi domy opieki dla osób starszych według nowatorskiej koncepcji „Living Together” („Wspólnie żyć”). Koncepcja tych domów ma charakter modelowy: pod jednym dachem żyją ludzie wszystkich pokoleń, jak w dużej rodzinie. W dwóch Domach Kolpinga „Living Together” przebywa łącznie blisko 400 osób starszych wymagających opieki oraz grupa seniorów, którzy w dużej mierze żyją samodzielnie w specjalnych apartamentach, jak również prawie 50 samotnych matek z dziećmi. Podstawową opiekę nad mieszkańcami sprawuje zespół lekarzy, psychologów, specjalistów w dziedzinie pielęgniarstwa, terapeutów zajęciowych i fizjoterapeutów, a także pracowników socjalnych i duszpasterzy. Kadre pielęgniarską wzmacnia i wspiera prawie 50 wolontariuszy oraz uczniowie z okolicznych szkół.



BOLIWIA

Konsultacje okulistyczne dla ubogich

W Boliwii KOLPING prowadzi trzy centra medyczne zlokalizowane w miejscowości Santa Cruz de la Sierra. Od ponad 15 lat organizacja zapewnia tam pomoc osobom najbardziej jej potrzebującym – bez względu na rasę, płeć i wiek. KOLPING w Boliwii działa na rzecz ułatwienia dostępu do różnych usług medycznych, przede wszystkim osobom w trudnej sytuacji materialnej. W swojej pracy kieruje się solidarnością, odpowiedzialnością i profesjonalizmem, aby budować bardziej sprawiedliwy świat. Szczególne osiągnięcia organizacja ma w obszarze okulistyki, co umożliwiło m.in. realizację kampanii medycznych, oferujących konsultacje okulistyczne i operacje w różnych lokalizacjach Boliwii, zwłaszcza dla osób ubogich z małych miejscowości.



UKRAINA

By osiągnęli samodzielność



KOLPING na Ukrainie organizuje „zakwaterowanie wspomagane”. Młodzi ludzie z niepełnosprawnością intelektualną mieszkają w domu, w którym mają zdobyć jak najwięcej umiejętności do samodzielnego życia. Pozostają oni pod opieką pracowników socjalnych i psychologów. Obecnie w ośrodku przebywa siedmiu stałych mieszkańców, z których najstarszy ma ponad trzydzieści lat. KOLPING Ukraina, mimo wojny, nie zrezygnował z prowadzenia domu, a pensjonariusze angażują się wolontarystycznie w działania wspierające broniącą się ojczyznę, np. poprzez szycie siatek maskujących dla walczących. Stałym działaniem programu realizowanego przez ukraińską organizację jest poradnictwo zawodowe ukierunkowane na pracę, którą podopieczni mogą wykonywać rękoma. Aktualnie mieszkańcy domu starają się rozwinąć manufakturę, która wytwarza suszone owoce. Ukończyli szkolenia z zakresu suszenia, teraz uczą się pakowania. Jeśli sytuacja na Ukrainie pozwoli, w planach jest rozwińnięcie przedsiębiorstwa społecznego.

SERBIA

Z myślą o seniorach



„Vitaplan” to nazwa inicjatywy, jaką realizuje KOLPING w Serbii na terenie Nowego Sadu i osiedli podmiejskich. Jej celem jest poprawa jakości życia osób starszych i zapewnienie im opieki domowej. Organizacja koordynuje wizyty pomocy domowych, towarzyszy w wizytach lekarskich, zaopatrza w pomoce ortopedyczne, lekarstwa oraz inne potrzebne rzeczy. Prowadzi także edukację i wsparcie dla rodziny. W ramach programu „Vitaplan” uruchomiono też dzienną opiekę dla dorosłych i seniorów w klubie, który oferuje możliwość nieformalnych spotkań czy spędzania czasu wolnego, np. czytania prasy, grania w gry planszowe, odwiedzania wydarzeń kulturalnych. Klub w Nowym Sadzie zaprasza również na wykłady o zdrowiu.

Na podstawie kolping.net oraz informacji własnych opracowały:
Monika Dąbrowska i Patrycja Kwapik

Czym dla mnie jest wolontariat na rzecz osób starszych?

Świadectwo
wolontariuszki

Wynika on z autentycznej potrzeby serca, a nie z chwilowej mody. Jako wolontariuszka doświadczam, że kontakt z ludźmi jest niezastąpioną formą przeciwdziałania izolacji oraz samotności.

Do zadań wolontariusza – opiekuna osób starszych i niepełnosprawnych – zostałam przygotowana dzięki cyklowi szkoleń i warsztatów realizowanych przez Rodzinę Kolpinga w Bochni, w tamtejszym Kolpingowskim Klubie Seniora. Zdobytam certyfikat opiekuna osób starszych.

Po zakończeniu projektu „SOS dla seniora”, w ramach którego także działałam jako wolontariuszka, kontynuuję swój wolontariat. Pomagam moim podopiecznym zrobić zakupy czy wyjść do lekarza, często też z nimi rozmawiam.

Warto wyciągać rękę do potrzebujących i pokazać osobie starszej, niedośćej lub niepełnosprawnej, że życie nie kończy się na ich smutku czy chorobie. Tego etapu nie trzeba spędzać samotnie w pustym mieszkaniu, skupiając się na troskach i zmartwieńiach. **Takie osoby potrzebują dużo serca i wsparcia, okazywanego chociażby poprzez drobne gesty, np. odwiedzin lub rozmowę telefoniczną.**

Udzielam się również jako wolontariuszka w Małopolskim Związku Osób Niepełnosprawnych oraz w programie „Anioł Stróż” w Bochni. Wspieram osoby niepełnosprawne, które dzięki mojej pomocy mogą uczestniczyć w różnych wydarzeniach np. prelekcjach, ogniskach, wieczorkach tanecznych czy spacerach po mieście. Moim podopiecznym, mimo ich problemów ze zdrowiem – uśmiech nie schodzi wtedy z twarzy!

Wśród tych osób czuję się świetnie i taka spełniona. Pragnęłabym móc jak najdłużej im pomagać. Dla nich zawsze znajduję czas. Bo „życie jest lepsze, gdy jesteśmy szczęśliwi, ale najlepsze jest wtedy, gdy inni są szczęśliwi dzięki nam”.

Seniorka z Bochni

WOLONTARIAT W HOSPICJUM DOMOWYM IM. BŁ. KS. ADOLPHA KOLPINGA

Dołącz do naszej ekipy
i zostań wolontariuszem!

Napisz do nas na adres:
hospicjum@kolping.pl
oraz zaproponuj, jak chcesz się
zaangażować.

Nie masz pomysłu?
Nie szkodzi! Otrzymasz ankietę
i dalsze informacje.



Hospicjum Domowe
im. Bł. ks. Adolpha Kolpinga

Dam radę!



By zachęcić osoby z Ukrainy do wzmacniania integracji wśród Polaków i jednocześnie zwiększyć motywację do znalezienia pracy w naszym kraju, od 1 sierpnia 2023 r. do 31 marca 2024 r. realizujemy projekt „Dam radę! – Я впраюся!”, finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

Do działań integracyjno-aktywizacyjnych zaprosiliśmy 20 dorosłych osób ze statusem uchodźcy, zamieszkujących powiat wadowicki. Zaproponowaliśmy im udział w warsztatach integracyjnych w ramach trzech grup wsparcia.

Większość grupy docelowej stanowiły kobiety samotnie wychowujące potomstwo, dlatego w ramach „Dam radę! – Я впраюся!” zaplanowano także warsztaty integracyjne dla dwanaściorga dzieci. Szczególnie wsparcie kierujemy do tych, które nie uczestniczą w polskim systemie edukacji i w mniejszym stopniu niż ich rówieśnicy (uczący się w placówkach na terenie Wadowic i okolic) integrują się z polskimi uczniami.

Realizację tej części zadania wspiera młodzież wraz z nauczycielami z Zespołu Szkół nr 2 im. św. Jadwigi Królowej w Andrychowcu, które jest oficjalnym partnerem projektu. Spotkanie z tradycją i kulturą polsko-ukraińską oraz zajęcia w plenerze pozwalają

na wymianę doświadczeń oraz wzmacniają wiedzę młodych Ukraińców o zwyczajach i kulturze swoich sąsiadów.

Z kolei w Centrum Wsparcia „Kolping” w Wadowicach, począwszy od września 2023 r., cyklicznie odbywają się warsztaty integracyjne i aktywizujące zawodowo. Dodatkowo uczestnicy mają możliwość indywidualnego wsparcia specjalisty ds. integracji, doradcy zawodowego czy pośrednika pracy.

Aby natomiast wzmocnić wiedzę w zakresie zatrudnienia uchodźców z Ukrainy, legalizacji ich pobytu czy innych spraw kadrowo-księgowych, przewidziano także bezpłatne wsparcie pracodawców, zarówno indywidualnie, jak i w formie webinaru. Zaprośnienie skierowaliśmy do 10 pracodawców z sektora mikroprzedsiębiorstw oraz małych i średnich przedsiębiorstw, prowadzących swoją działalność na terenie powiatu wadowickiego.

Więcej o pomocy dla Ukrainy:

www.ukraina.kolping.pl

Mariusz Jasiotek

Centrum Wsparcia „Kolping” w Wadowicach

Iceland
Liechtenstein
Norway

Active
citizens
fund

**Kolpingowski
drogowskaz:**

„Dla mnie cierpienia w życiu zawsze były warte więcej niż zwykłe zewnętrzne szczęście, niż wszelka sława. Uwrażliwiły mnie i nauczyły współczucia, a zatem, dziękuję Bogu także za cierpienia”.

bt. A. Kolping

Chory i jego bliscy – pomoc w kryzysie



Wsparcie psychologiczne to pomoc drugiej osobie w zaspokojeniu jej potrzeb i poradzeniu sobie w trudnej sytuacji.

Choroba nowotworowa zaburza równowagę pacjenta oraz jego najbliższej rodziny. Zdarza się, że dotychczasowe sposoby radzenia sobie nie są wystarczające i potrzebne jest wsparcie innych.

Po usłyszeniu nieoczekiwanej diagnozy, pacjent może zmagać się z wieloma równoległymi emocjami. Początkowo może pojawić się szok, następnie lęk, złość, smutek i żal. W dość szybkim czasie chory musi zmienić swoje dotychczasowe plany i wartości życiowe. **W trakcie leczenia przechodzi przez różne etapy: od zaprzeczenia przez gniew, targowanie się, depresję do pogodzenia się z zaistniałą sytuacją.**

Zaprzeczanie i gniew

W procesie przechodzenia przez chorobę, która jest wyczerpująca i długa, bardzo ważna jest obecność rodziny i przyjaciół. We wsparciu chorego najbliżsi ogrywają znaczącą rolę, mają wpływ na jego myślenie i postępowanie.

Osoby otrzymujące informację o swojej nieuleczalnej chorobie, mogą doznać przejściowego szoku, który z czasem ustępuje, pozwala odzyskać równowagę i może wyrażać się w zaprzeczeniu: „Nie, to niemożliwe”, „To nie moje wyniki badań”. Pierwszy etap choroby nazywa się **zaprzeczeniem** oraz izolacją.

Częściowa negacja występuje niemal u wszystkich chorych, nie tylko w początkowych fazach, ale także później. To reakcja, która następnie pozwala pacjentowi na opanowanie się i możliwe pogodzenie się z faktem zachorowania. Niektórzy są gotowi otwarcie o tym myśleć i mówić, a inni mogą się izolować, wyrażać niechęć i sprzeciw wobec takich rozmów. Pamiętajmy: „Nie możemy ciągle patrzeć w słońce, nie możemy ciągle myśleć o chorobie”.

Kiedy zaczynamy dopuszczać do siebie informacje związane z chorobą, w naszych uczuciach może pojawić się **gniew**, który wskazuje na drugi etap choroby. Dodatkowo pojawiają się takie emocje jak: żal,

wściekłość, zazdrość, drażliwość. Może formułować się pytanie: „Dlaczego właśnie ja?”.

W tej fazie gniew kierowany jest często w stronę rodziny chorego, bliskich czy personelu medycznego. Trudność pojawia się wtedy, gdy nie zastanawiamy się nad przyczynami wybuchu gniewu u chorego i traktujemy je bardzo osobiście, mimo że nie mają nic wspólnego z osobami, które stały się ich celem.

Niewielka część osób może zostać do samego końca na etapie zaprzeczenia i w świecie, w którym są zdrowe, a swoje dolegliwości (np. osłabienie) wiążą z wiekiem.

Targowanie się, depresja i pogodzenie

Trzeci etap to **targowanie się**. Trwa przez krótki czas i jest mniej znany. Jednak, jeśli choremu trudno było pogodzić się z rzeczywistością, później odczuwał gniew, to na tym etapie może próbować stworzyć pewnego rodzaju układ, który opóźni nieuniknione wydarzenie. Jeśli złość była kierowana również w stronę Boga, chory może dojść do wniosku: „Bóg postanowił mnie zabrać z tej ziemi, ale może jeśli grzecznie poproszę, będę się więcej modlił, to Bóg mnie wysłucha”.

Depresja – tak nazywamy czwarty etap choroby. W chwili, kiedy chory musi poddać się operacji lub wrócić do szpitala, gdzie dostanie kolejną serię chemioterapii lub radioterapii, dodatkowo pojawiają się kolejne objawy, np. słabość i utrata wagi. Trudno jest być wówczas radosnym. Pacjent odczuwa ogromną stratę związaną ze swoim wyglądem, ograniczeniem sprawności, mniejszym poczuciem męskości czy kobiecości, utratą pracy. Pojawia się smutek, lęk, płaczliwość i obniżony nastrój.

Piąty etap choroby to **pogodzenie się**. Objawia się brakiem widocznego żałowania, gniewu czy zazdrości. Chory będzie żałował ludzi bliskich, których utraci, miejsc, które lubił, będzie rozmyślał o nadchodzącej śmierci. Będzie też bardziej osłabiony, senny i wyczerpany.



Nie należy uważać tego etapu za szczęśliwy. Jest to czas niemal pozbawiony uczuć. Chory potrzebuje więcej ciszy i spokoju. W tym okresie to rodzina potrzebuje więcej zrozumienia, wsparcia i pomocy niż sam chory. Niektóre osoby „walczą do końca” i trzymają się nadziei, co uniemożliwia prawidłowe pogodzenie się z losem.

Wsparcie emocjonalne

Warto pamiętać, że etapy choroby nie muszą występować po kolei, mogą się mieszać i powracać ponownie, a niektórych z nich może zupełnie zabraknąć. Ważne jest, aby w czasie tego procesu wspierać chorych. Potrzebują oni przede wszystkim pomocy informacyjnej, którą powinien zapewnić personel medyczny oraz wsparcia emocjonalnego udzielanego przez rodzinę.

Wsparcie emocjonalne ze strony rodziny nie powinno być okazywane w takich wyrażeniach jak: „weź się w garść”, „myśl pozytywnie”, „wszystko będzie dobrze”, „nie martw się, wszystko się jakoś ułoży”. Chory nie może patrzeć tylko na pozytywne strony, ponieważ to mogłoby oznaczać, że nie ma prawa myśleć o nadchodzącej śmierci. Nie należy również pocieszać go słowami: „nie bądź smutny”, gdyż każdy z nas jest smutny, kiedy traci kogoś bliskiego lub coś, na czym mu bardzo zależy.

Podczas wspierania osoby chorej powstrzymaj się od udzielania rad, ponieważ często to, co służy nam, niekoniecznie może posłużyć drugiemu człowiekowi. **Postaraj się przekazać choremu, że to, co czuje, jest w porządku, ma prawo tak się czuć, może też okazać słabość. Zapewnij go, że jesteś przy nim. Możesz przypomnieć, aby dbał o siebie.**

Dodatkowo swoje wsparcie możesz okazać aktywnym słuchaniem i byciem autentycznym. Jeśli w danej sytuacji nie wiesz, co powiedzieć, to też jest w porządku, poinformuj o tym osobę chorą. Dzięki temu bardziej doceni twoją szczerą niż sztuczną próbę pocieszenia.

W momencie, gdy zapada cisza w czasie rozmowy, nie martw się, to nic złego. Aktywne słuchanie okazuj, upewniając się, że dobrze rozumiałeś osobę chorą. Zadawaj pytania: „Jak się czujesz w związku z tą sytuacją?”, „Co wtedy czułeś?”, „Od czego chcesz zacząć?”, „Jakie mogą być efekty uboczne leczenia?”, „Spróbujemy przyjrzeć się «za» i «przeciw» tej sytuacji?”, itp.

Duże znaczenie mają słowa: „To nie twoja wina”, kiedy chory ma poczucie, że zaniedbał swoje badania lub tryb życia. Pozwól osobie chorej wyrazić swój smutek, powiedz: „Możesz płakać”. Dodatkowo, jeśli zauważysz, że chory nie wykazuje chęci dialogu, możesz zapytać go, czy chce zostać sam. **Oprócz gotowości do rozmowy oraz wysłuchania, można też**

w trudnej chwili okazać choremu czułość przez dotyk, uścisk, przytulenie.

Pomyśl też o sobie

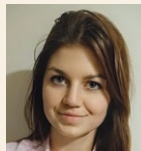
W czasie opieki nad chorym oraz wspierania go, nie zapomnij o sobie. Gdy w rodzinie zachoruje jedna osoba, wpływa to również na najbliższych. Może pojawić się u nich lęk, współczucie, obawa, frustracja czy złość. Swoje uczucia przesuwamy na drugi plan, bagatelizując je i skupiając się wyłącznie na potrzebach osoby chorej. Prowadzi to do kumulacji odczuć, które prawdopodobnie pojawią się w najmniej oczekiwanym momencie, dodatkowo mogą być niezrozumiałe i oderwane od przyczyny.

Bardzo ważne jest, aby wiedzieć, że nie ma złych i dobrych emocji. **Najczęściej pojawia się bezradność, poczucie braku kontroli, lęk o przyszłość, poczucie straty. Zatrzymaj się na chwilę i uświadom sobie, co się dzieje, pozwól sobie na wyrażenie swoich emocji.** U osób opiekujących się może występować poczucie winy związane z wątpliwością, czy opieka, jaką oferują, jest wystarczająco dobra. Możemy czuć się odpowiedzialni za zły humor chorego lub jego irytację, która nie musi mieć nic wspólnego z naszą pomocą.

Negatywne myśli, nacechowane poczuciem winy, postaraj się zastąpić myślami pozytywnymi. Kiedy uważasz, że poświęcasz sobie zbyt dużo czasu, postaraj się spojrzeć na to z innej strony. Dzięki temu, że poświęcasz sobie uwagę i część czasu, możesz lepiej funkcjonować i stworzyć lepszą relację z chorym. Gdy bierzesz na siebie zbyt dużo obowiązków, to wkrótce poczujesz wyczerpanie.

Z kolei osoby, które zostaną odsunięte od opieki i wypełniania swoich obowiązków, mogą czuć się niepotrzebne i stracić możliwość sprawdzenia się w trudnej sytuacji. Warto, aby zadania zostały rozłożone na wszystkich członków rodziny. **Pamiętaj, opiekun może: posiadać własne zainteresowania, utrzymywać kontakty nie tylko z osobą chorą, korzystać z pomocy innych osób oraz placówek wspierających w opiece, zajmować się własnymi sprawami, wyrażać swoje uczucia, nie krzywdząc innych, odpoczywać bez poczucia winy.**

Jeśli zauważysz u siebie, chorego lub innych członków rodziny, że dotychczasowe sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach są niewystarczające, skorzystaj z innych możliwości wsparcia, takich jak: pomoc psychologiczna, psychoonkologiczna czy psychoterapeutyczna.



Iwona Parka – Od kilku lat pracuje jako psycholog w Hospicjum Domowym i Poradni Medycyny Paliatywnej w Krakowie. W wolnym czasie lubi skupić się na dobrej książce kryminalnej.

Radośnie i charytatywnie

Jak działa
nasza
Rodzina?

Rodzina Kolpinga w Krakowie-Nowym Bieżanowie to zespół ambitnych i kreatywnych osób. Od ponad 30 lat wnosi swój cenny wkład w życie mieszkańców osiedla, ale nie tylko...

Każdy z nas stara się włączać w różnorodne zajęcia aktywizujące: sportowe, artystyczne, literackie, muzyczne oraz inne. Udało nam się stworzyć m.in. teatrzyk pod symboliczną nazwą „Radosna Gromada”, by móc rozwijać swoje pasje, a później wystawiać sztuki.

Scenariusze na ogół piszemy sami. Tak było np. dla uczczenia 100-lecia odzyskania niepodległości przez Polskę, dla popularyzacji naszego patrona, bł. ks. Adolpha Kolpinga czy na okrągłą rocznicę urodzin św. Jana Pawła II.

Największa ambicja

Dużo i z zaangażowaniem pracujemy, a od 2 lat wspomaga nas w tym pani Patrycja, aktorka Teatru Ludowego w Krakowie. Korzystamy również ze wsparcia naszego proboszcza i prezesa, ks. Mirosława. Jego otwartość i chęć pomocy mobilizuje nas do wysiłku! Po naszej stronie jest też przewodnicząca Rodziny Kolpinga, Bogusia. Współpracujemy z Klubem Aleksandry – filią Centrum Kultury Podgórze. To tam na ogół wystawiamy swoje sztuki dla miejscowego środowiska.

Bierzemy udział w corocznych Przeglądach Artystycznych, prezentując swoje pasje i talenty innym, małopolskim seniorom.

Jednak naszą największą ambicją jest niesienie radości ludziom chorym i samotnym z Domów Pomocy Społecznej. To z naszej strony ogromne, charytatywne zaangażowanie, a zarazem wielkie przeżycie. Doświadczamy przemijalności czasu, ułomności wieku senioralnego, samotności, jaką te osoby odczuwają

na co dzień. Cieszy nas ich uśmiech, radość i zadowolenie widoczne w spojrzeniu, wspólnym śpiewie, a nawet wyrażane w tańcu.

W ten sposób, chociaż w niewielkim stopniu, kontynuujemy dzieło bł. ks. Kolpinga, który nie tylko był prekursorem katolickiej nauki społecznej, ale także wcielał ją w życie, by stworzyć lepszy świat.

Na piknikach i przy kawie

Nasze przedstawienia są barwne i żywe. Nad ich oprawą muzyczną czuwa kolega Kaziu, a kolega Ryszard z pasją utrwała te spektakle. Ze wzruszeniem oglądamy je po latach, wspominając tych, których już nie ma wśród nas. Wszystko wykonujemy sami, po-



W czasie spektaklu o bł. ks. Kolpingu

cząwszy od strojów, poprzez dekoracje oraz ich transport do DPS-ów.

Byliśmy już m.in. w Domu Opieki przy ul. Helclów, przy ul. Wielickiej, na Brzegach oraz w kilku ośrodkach w Nowej Hucie. Z podopiecznymi tych miejsc bawimy się na piknikach i staramy się na chwilę zapo-



Przedstawienie z okazji Świeta Niepodległości

mnieć o tym, że jesteśmy seniorami.

Angażujemy się również w inne dzieła, m.in. pomoc dla walczącej Ukrainy (włączając się w zbiórkę darów, wystawiając przedstawienia) czy wsparcie powstającego Hospicjum Domowego im. bł. ks. Adolpha Kolpinga.

Współpracujemy z „siostrzanymi” stowarzyszeniami, szczególnie z Rodziną Kolpinga w Bochni i Ro-

dziną Kolpinga w Krakowie-Klubem Celtyckim. Jak to na przykład wygląda? 27 października 2023 r., w Dniu Modlitwy Kolpingowskiej (przypadającym w kolejną rocznicę beatyfikacji ks. Kolpinga), wraz z bocheńskim stowarzyszeniem uczestniczyliśmy we wspólnej Eucharystii, a potem wystawiliśmy w tym mieście spektakl o naszym Patronie. Znaleźliśmy także czas na pogawędkę przy kawie.

Czy warto?

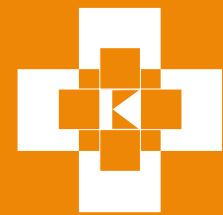
W tym miejscu można zapytać, czy warto angażować się charytatywnie w czasach, kiedy liczy się zysk i pieniądź... **WARTO**. Dla nas ta duchowa działalność jest najważniejsza. Zachęcamy do takiej aktywności!

tekst: Stanisława Kuś

zdjęcia: Ryszard Filipowicz

Rodzina Kolpinga w Krakowie-Nowym Bieżanowie

Wypożyczalnia sprzętu medycznego już ma swój adres!



Hospicjum Domowe
im. bł. ks. Adolpha Kolpinga

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki paliatywnej i hospicyjnej, hospicjum domowe powinno zapewnić możliwość bezpłatnego wypożyczenia wyrobów medycznych – sprzętu medycznego i pomocniczego. Chodzi m.in. o:

- ✦ koncentrator tlenu – w liczbie co najmniej 1 szt. na 10 świadczeniobiorców;
- ✦ ssak elektryczny – w liczbie co najmniej 1 szt. na 10 świadczeniobiorców;
- ✦ inhalatory;
- ✦ glukometry.

Dowiedzieliśmy się, istotne są również łóżka rehabilitacyjne czy materace przeciwoleżynowe. Stąd też poszukiwaliśmy odpowiedniego miejsca, gdzie moglibyśmy przechowywać ten sprzęt dla naszych podopiecznych.

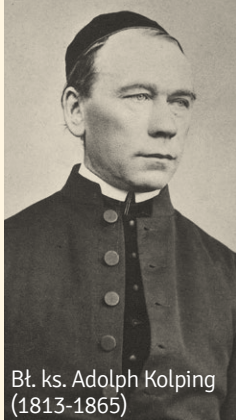
I tutaj wsparła nas Rodzina Kolpinga z Krakowa-Nowego Bieżanowa. Ksiądz prałat Józef Jaku-

biec, wiceprezes KOLPING Polska, zaproponował zorganizowanie wypożyczalni właśnie na terenie krakowskiego osiedla Nowy Bieżanów. Sanktuarium Najświętszej Rodziny posiada ogromne powierzchnie pod kościołem. Skontaktowaliśmy się z proboszczem, ks. Mirosławem Dziedzicem, i możemy już dzisiaj to ogłosić:

Wypożyczalnia sprzętu medycznego działająca w ramach Domowego Hospicjum im. bł. ks. Adolpha Kolpinga będzie znajdować się na terenie parafii Najświętszej Rodziny, przy ul. Aleksandry 1 w Krakowie.

Bożena Michątek

PS. Jak dobrze, że Związek Centralny Dzieła Kolpinga w Polsce to organizacja zraszająca lokalne Rodziny Kolpinga. Dziękujemy za pomoc!



Pod opieką ks. Kolpinga

Nasz
Patron

Być blisko przy drugim w sytuacji ekstremalnej, jaką jest ciężka, nieuleczalna choroba. Być blisko osoby, która jest w ostatniej fazie życia i zapewnić możliwie najlepsze wsparcie.

Hospicjum Domowe im. bł. ks. Adolpha Kolpinga to odważna próba zmierzenia się z powyższym wyzwaniem. Oczywiście, jak zawsze w skutecznym działaniu, potrzebne są środki materialne, a w tym przypadku – spore pieniądze. Ponieważ jest to pomysł Związku Centralnego Dzieła Kolpinga w Polsce, naturalnym wydaje się, aby hospicjum powstało w Krakowie, gdzie jest stosunkowo łatwiej je zorganizować i gdzie są większe potrzeby.

Wrażliwy na cierpienie

Idziemy w ten sposób za wskazaniem naszego ideowego przewodnika, bł. ks. Adolpha Kolpinga (1813-1865), choć sam żył w czasach, w których nie było ani możliwości, ani wiedzy, by tego rodzaju pomoc organizować na szeroką, społeczną skalę.

Wrażliwość na ludzką biedę, szczególnie na cierpienie spowodowane chorobą, Kolping wyniósł już z dzieciństwa. Nigdy nie cieszył się dobrym zdrowiem. Jako dziecko był chorowity do tego stopnia, że zwolniono go z pracy na roli, podczas gdy rodzeństwo włączało się w tego typu zajęcia. Również w czasie nauki w gimnazjum, a potem w okresie studiów, nękany był poważnymi chorobami. Píše o tym w swoim dzienniku: „**Muszę nosić w swojej piersi przecucie śmierci**”.

Czuwał przy umierającym

Jego szlachetną postawę charakteryzuje zachowanie wobec ciężko chorego czeladnika, zarażonego ospą. Choroba zbierała wtedy śmiertelne żniwo w Europie, była zakaźna i prawie nieuleczalna. **Kie-**

dy Kolping dowiedział się, że jego przyjaciel cierpi i samotnie umiera, pospieszył mu z pomocą. Pielęgnował przyjaciela aż do jego śmierci, mimo iż wiedział, czym to może grozić dla niego samego jako opiekuna. Zaraził się. Z trudem przetrzymał chorobę, ale ślady po niej pozostały na twarzy do końca jego życia. Z powodu złego stanu zdrowia musiał na dłuższy czas przerwać naukę i stracił stypendium.



17 lipca 2022 r. goszczący w Polsce prezes Międzynarodowego Dzieła Kolpinga, ks. Christoph Huber, polecał wstawiennictwu Patrona nową inicjatywę KOLPING Polska – utworzenie hospicjum domowego w Krakowie. Modlitwa miała miejsce w Bochni, przy relikwiach bł. ks. Adolpha Kolpinga i św. Jana Pawła II.

Później, jako kapłan, także miał ustawicznie kłopoty ze zdrowiem. Prawdopodobnie nękała go m.in. gruźlica, o czym świadczył kaszel z częstymi krwotokami. Kapłanowi dolegał także reumatyzm. Zaangażowany w wielką pracę społeczną i duszpasterską, nie miał nigdy czasu dla siebie, pomimo że lekarze zalecali wypoczynek i wyjazd do sanatorium. Ks. Kolping zmarł w stosunkowo młodym wieku, bo mając zaledwie 52 lata.

Kasy chorych

Pomoc chorym czeladnikom była jednym z priorytetów działań naszego Założyciela. Dlatego zainicjował pierwsze Kasy Chorych, które w tamtych odległych czasach były odważnym i nowatorskim projektem społecznym. Projekt ten bardzo dobrze się sprawdził.

To zorganizowana opieka nad członkami katolickich związków czeladniczych, które, w cywilizowany jak na ówczesne czasy sposób, pomagały w leczeniu chorych i wspierały rodziny młodych rzemieślników.

Członkowie związku wybierali opiekunów zajmujących się chorymi. Opiekunowie byli zobowiązani odszukać przydzielonych im chorych w ciągu 24 godzin, zebrać możliwie jak najdokładniej wiadomości o dolegliwościach cierpiącego, a w razie konieczności wezwać lekarza z wizytą. Przejmowali także opiekę nad „pacjentem” i czuwali przy nim.

Aby stowarzyszenie mogło sprawnie działać, ks. Kolping podzielił Kolonię, gdzie ono powstało, na cztery dzielnice. Za każdą z nich odpowiadał jeden z czeladników pełniący obowiązki opiekuna chorych. Z tego przykładu można i dzisiaj skorzystać, organizując nasze hospicjum

W czasach Patrona

Ks. Kolping od początku swojej działalności społecznej, prawie na wszystkich wielkich zgromadzeniach, poruszał temat tworzenia schronisk dla wędrujących czeladników. Schroniska te nazywano wówczas „hospicjami”, ale miały one zupełnie odmienny, od obecnego znaczenia tego słowa, cel i charakter. Nie były związane z chorymi, lecz z młodymi ludźmi, którzy nie mieli się gdzie podziąć. Troska o nich mobilizowała gorliwego duszpasterza, by zająć się tym problemem.

Hospicja były domami dla Związku Czeladników, a wcześniej funkcjonowały jako przytułki dla wędrujących za pracą młodych ludzi. Pomagały im się dźwignąć z nędzy materialnej i tej najgorszej, moralnej. A trzeba wiedzieć, że obraz młodych, wędrujących przez wioski i miasta za pracą, był wówczas powszechny. Przyjmowani przez przydrożne knajpy z alkoholem, kończyli tragicznie. Ta chorobliwa patologia niszczyła XIX-wieczne społeczeństwo.

W swojej broszurce „Dla hospicjum czeladników” ks. Kolping jasno określił istotę wznoszonego i tworzonego przez siebie budynku. To ma być **„pomieszczenie, urządzone zgodnie z katolickimi zasadami, które zapewni porządnym czeladnikom schronienie i opiekę”**.

Można by znaleźć pewne, jakkolwiek odległe, podobieństwa z obecnym hospicjum. Tamte bowiem

próbowały być przy chorych duchowo i łagodzić patologię, obecnie zespoły hospicyjne towarzyszą osobom przechodzącym przez ostatnie stadium choroby nieuleczalnej.

Hospicjum dzisiaj

Współcześnie hospicjum zapewnia pomoc ludziom nieuleczalnie chorym w ostatnim etapie ich życia, dbając o podstawowe potrzeby fizyczne, psychiczne i duchowe, starając się poprawić jakość życia. Pacjenci mają zapewnioną opiekę lekarza i pielęgniarek, a także rehabilitanta. W razie potrzeby wsparciem służy psycholog i duszpasterz.

Są dwa rodzaje hospicjów. Stacjonarne i domowe. Hospicjum stacjonarne to specjalna placówka, w której przebywają pacjenci skierowani tam przez lekarza, niemający odpowiedniej opieki lub niemogący dłużej mieszkać w swoim domu. Jest tam zapewniona opieka całodobowa i mogą przy chorym być bliscy.

Hospicjum domowe zapewnia opiekę paliatywną w domu pacjenta, realizowaną przez lekarza, pielęgniarkę, rehabilitanta. Złożoność zabiegów wymaga jednak bardzo dobrej organizacji oraz uzgodnień z poszczególnymi specjalistami.

Z błogostawieństwem

Hospicjum Domowe im. bł. ks. Adolpha Kolpinga jest w stadium konkretnej organizacji, m.in.: zbierania funduszy oraz przygotowywania pomieszczenia dla zespołu medycznego i dla sprzętu.

Dzieło to pobłogosławił prezes generalny Międzynarodowego Dzieła Kolpinga, ks. Christoph Huber, będąc z czterodniową wizytą w Polsce (14-18 lipca 2022 r.). Podczas nabożeństwa w Bochni, w kościele pw. św. Pawła Apostoła, w specjalnym akcie modlitewnym przed relikwiami bł. ks. Adolpha Kolpinga – oddał tę inicjatywę pod jego opiekę.

Ks. Jan Nowakowski

Opracowano na podstawie publikacji: „Życie i działalność błogosławionego Adolfa Kolpinga” ks. Tadeusza Solskiego oraz „Błogosławiony Adolph Kolping i jego dzieło” ks. Kazimierza Hoły.



Ks. Jan Nowakowski – prezes KOLPING Polska i kustosz relikwii bł. ks. A. Kolpinga (od 2020 r.). Od kilkunastu lat jest prezesem Rodziny Kolpinga w Bochni. Zajmował się młodzieżą z Ruchu Światło-Życie, był kapłanem szpitala, a przez 34 lata – proboszczem parafii św. Pawła Apostoła w Bochni, którą organizował od podstaw. Uaktywnił wiernych świeckich w licznych grupach apostołskich, m.in. przez 15 lat prowadził teatr parafialny. Za aktywność kulturalno-społeczną został honorowym ambasadorem Bochni.

Lepsze czasy są teraz ...czyli trudna sztuka afirmacji życia

Pozytywnie

Szybki makijaż, śniadanie „na jednej nodze”, poganianie dziecka, by ubrało buty i kurtkę, bo biegniemy do przedszkola. Myślę: „Dziś ważne spotkanie w pracy, nie mogę się przecież spóźnić. Dziecko, nie utrudniaj mi tego”.


To rutynowy poranek pracującej mamy. Bo rzeczywistość ciągle nas pogania. Zabieganie stało się niemal wyznacznikiem sukcesu. Im bardziej jesteśmy zajęci, tym bardziej wydajemy się ważni. Ignorujemy więc ciągle ściskające uczucie napięcia, by zdążyć ze wszystkim – pracą, zakupami, sprzątaniami, gotowaniem. **Odkładamy życie na później. A ono przecieka między palcami.**

Są tylko dwa sposoby na przeżycie swojego życia.

Jeden jest taki, jakby nic nie było cudem.

Drugi – jakby cudem było wszystko.

Albert Einstein



Ostatnio, wychodząc z moją 6-letnią córką do przedszkola, spotkałyśmy w windzie sąsiadkę wyprowadzającą swojego psa na spacer. Córka była zachwycona: – Jaka wspaniała niespodzianka! – podskakiwała rozanielona. – Spotkałyśmy pieska i mogłam go pogłaskać! On miał takie niespotykane imię (Czkawka) i takie mięciutkie futerko. MAMO, TO MÓJ NAJLEPSZY DZIEŃ W ŻYCIU!

Zaimponował mi jej zachwyt światem i pomyślałam, że dzieci są najlepszymi specjalistami w tym fachu. Na początku życia, kiedy jest się dzieckiem, wszystko jest nowe, niesamowite i wzbudzające ciekawość. Wszystkiego chce się dotknąć i posmakować. Im jesteśmy starsi i bardziej zabiegani, tym bardziej ten promyczek zachwytu w nas gaśnie.

Czy wiesz, kto jeszcze potrafi w niesamowity sposób afirmować życie? Być może zadziwi Cię ta informacja, ale myślę o osobach nieuleczalnie chorych. Pracownicy hospicjum podkreślają, że kiedy trafiającym do nich pacjentom uda się pomóc i uśmierzyć ich ból, te osoby odzyskują radość życia. Cieszą się z małych rzeczy i nadal chcą spełniać swoje marzenia.

Co więcej, ludzie u kresu życia nie żałują tego, co zrobili i im nie wyszło, ale tego, czego nigdy nie



Daj ważnym osobom z Twojego otoczenia coś, co masz najcenniejszego – swój czas

spróbowali. **Okazuje się, że osoby znajdujące się na ostatnim etapie życia są specjalistami w nieodkładaniu niczego na potem.**

Radować i uszczęśliwiać, pocieszać i zachwycać się, jest w zasadzie najlepszą i najszczęśliwszą rzeczą, jaką człowiek może osiągnąć na tym świecie.

łł. ks. Adolph Kolping

No dobrze, łatwo powiedzieć – ale jak to wykonać, by, mimo przygniecenia nadmiarem obowiązków

ków, znaleźć przestrzeń na cieszenie się życiem? Nie zamierzam udawać, że znam odpowiedzi na wszystkie pytania. Ale przynajmniej je zadaję i dążę do refleksji, a w pośpiechu i zabieganiu zapominamy nawet i o tym.

Dlatego przygotowałam w tym tekście kilka pierwszych kroków, które może okazać Ci się pomocne, by afirmować swoje życie, bez czekania na „lepsze czasy”.



Po pierwsze – sztuka odpoczynku

Jeśli po powrocie z pracy masz ochotę jedynie zalec na kanapie i bezmyślnie patrzeć w telewizor, to wiedz, że czas nauczyć się trudnej sztuki odpoczynku. Znajdź moment tylko dla siebie. Rób to, co sprawia Ci frajdę, nie zapominaj o małych przyjemnościach bez poczucia winy.

Zapisz się na ciekawe zajęcia i zapłać z góry za cały semestr – to zmobilizuje Cię, aby nie odpuszczać i nie zrezygnować z zajęć na rzecz odkurzenia miesz-

kania i zrobienia prania. Odpoczywaj też z bliskimi. Kiedy ostatnio znalazłeś czas na kawę z przyjaciółmi, kino z mężem/żoną czy spacer do lasu z dziećmi? I tu płynnie przechodzimy do kolejnego punktu.

Po drugie – dbanie o relacje

Ostatnio po sieci krążył pewien mem, na którym zadano pytanie: „Kto za 10 lat będzie pamiętał, że zostawałeś do późna w pracy? Twoje dzieci”. **Daj ważnym osobom z Twojego otoczenia coś, co masz najcenniejszego – swój czas. Spotykaj się z nimi, dzwoń – opowiadaj, co u Ciebie, ale też słuchaj aktywnie.**

Jest takie powiedzenie: „Bóg dał nam dwoje uszu i jedno usta” – nie sądzisz, że chciał nam przez to dać coś do zrozumienia? I rzeczywiście, umiejętność słuchania, a nie tylko mówienia o sobie, jest ważnym elementem budowania relacji. Psychologowie podkreślają też siłę empatii – pozwala ona na lepsze zrozumienie drugiego człowieka i wsparcie go, a także docenienie jego silnych stron i akceptację słabości.

Po trzecie – smakowanie codzienności

Często czekamy aż wydarzy się coś spektakularnego, by wreszcie poczuć się zadowolonym. Pytanie, czy kupując lepszy samochód, mając błyskotliwą karierę i jeżdżąc na najlepsze egzotyczne wczasy, rzeczywiście będziemy uszczęśliwieni? Przecież w dobie mediów społecznościowych i sprzedawania szczęścia na pokaz, zawsze znajdzie się ktoś, kto ma lepiej niż Ty, więc i Ty zawsze będziesz odczuwać niedosyt. Dlaczego?

Moim zdaniem dlatego, że nie nauczono nas celebrowania codzienności, doceniania chwil, takich jak poranna kawa na tarasie, przytulenie kogoś bliskiego, powąchanie kwiatów w ogrodzie. Codzienność możemy przecież uczynić piękną, jeśli tylko dostrzegamy w niej wyjątkowość naszego życia. Nie jest to łatwe, by się zatrzymać i docenić to, co się ma. Ale warto próbować. Jedną z metod jest praktyka wdzięczności.

Badania naukowe udowodniły, że zapisywanie przez kilka minut dziennie tego, za co czujemy wdzięczność, może zwiększyć nasze poczucie szczęścia o ponad 10% (Emmons i McCullough, 2003; Seligman, Steen, Park i Peterson, 2005). Ważne jest właśnie spisywanie tych rzeczy, by jeszcze mocniej je sobie uświadomić, a w chwilach gorszego samopoczucia móc do nich wrócić.

Jeśli zainteresował Cię ten temat, zapraszam Cię do zapisu do newslettera Hospicjum Domowego im. bł. ks. Adolpha Kolpinga (www.hospicjum.kolping.pl) – dzięki temu możesz otrzymać darmowy, przygotowany przeze mnie „Pozytywnik Kolpingowski”, który ułatwi Ci prowadzenie dziennika wdzięczności.

Po czwarte – kontakt z naturą

„Tysiące zmęczonych, znerwicowanych, przytłoczonych cywilizacją ludzi zaczyna odkrywać, że wyjście w góry jest powrotem do domu” napisał szkocko-amerykański przyrodnik John Muir w 1901 (sic!) roku. W dzisiejszych czasach betonowych osiedli i dominacji cyfrowej rzeczywistości, łatwo jest stracić więź z naturą.

Tymczasem badania prowadzone przez University of Exeter mówią, że ludzie spędzający co najmniej 120 minut w tygodniu na łonie natury, cieszą się lepszym zdrowiem i samopoczuciem. Codzienny kontakt z naturą – zapach kwiatów, śpiew ptaków, dotyk liści czy drzemka na hamaku pod drzewem – to klucz do osiągnięcia zdrowia psychicznego.

Znawcy tematu namawiają do uruchomienia wszystkich zmysłów w kontakcie z naturą, bo właśnie takie doznawanie może doprowadzić człowieka do ukojenia i odnalezienia radości w życiu. **Ekoterapia to bez wątpienia jeden z najtańszych i najbardziej dostępnych sposobów regulowania samopoczucia. Dlatego po przeczytaniu tego artykułu ubierz wygodne buty i wyjdź na zewnątrz – poszukaj lasu, parku lub ogrodu.** Bądź bliżej natury, a ona obdarzy Cię lepszym samopoczuciem – to gwarantuję!

I po piąte – uświadom sobie, że dobre czasy są właśnie teraz

Ostatnio trafiłam na facebooku na wypowiedź Kasi, która prowadzi bloga „Zdrowa, tylko ma białaczkę”. Blogerka napisała: „Staram się radzić sobie z rakiem w duchu Simontona, tzn. nie czekam na lepsze, zdrowe czasy, ale szukam szczęścia tu i teraz. Pokazuję sobie sama palcem, ile dobra mi się wciąż przydarza, czasem nawet więcej niż przed diagnozą. Szukam możliwości na to, aby robić rzeczy, które mnie uszczęśliwiają, nawet kiedy wydaje się, że choroba zabrała mi wszystkie możliwości”.

Ta wypowiedź uświadomiła mi, że niezależnie od naszej sytuacji życiowej, powinniśmy zapomnieć o odkładaniu wszystkiego na lepsze czasy. Dotyczy to nie tylko naszych działań, ale też... przedmiotów.

Ile pięknych rzeczy leży w Twoim domu nieużywanych, bo czekają na lepsze okazje? Ile odświętnych talerzy nigdy nie opuszcza szafki, bo szkoda byłoby je potłuc? Ile ślicznych sukienek kurzy się na wieszakach, bo przecież są „na specjalne okazje”. **Tylko, jak wiele tych specjalnych okazji zdarza się w życiu? Z pewnością mniej niż zwykłych dni tygodnia, kiedy zadowolamy się bylejąkością, odkładając to, co najlepsze, na potem.**

*Wszyscy jesteśmy gośćmi tego czasu, tego miejsca.
Jesteśmy tu tylko przejazdem.
Naszym celem tutaj jest obserwowanie, uczenie się,
wzrastanie, kochanie...
I wtedy wracamy do domu...
przysłowie aborygeńskie*

Bez względu na to, czy wychodzisz z dzieckiem do przedszkola, wracasz z pracy, spacerujesz po parku czy wybierasz się na wielodniową wędrowkę, liczy się świadomość, że droga, którą idziesz, jest istotniejsza niż cel, do którego chcesz dojść. Ważne, byś doceniał każdy krok, a łatwiej będzie Ci odnaleźć spokój, nawet w czasie życiowych burz.

Monika Dąbrowska
Stowarzyszenie Rodzina Kolpinga „Jeden Świat”

PS. Bardzo mi miło, że poświęciłeś czas na przeczytanie tego tekstu. Jestem ciekawa Twoich własnych przemyśleń i pomysłów na to, jak rozwijać w sobie trudną sztukę cieszenia się życiem. Jeśli możesz, podziel się nimi, pisząc do mnie e-maila na adres: mdabrowska@kolping.pl. Do zobaczenia na życiowym szlaku...



Chcesz zrobić coś dobrego?

Dołącz do grona Przyjaciół Hospicjum im. bł. ks. Adolpha Kolpinga



Hospicjum Domowe
im. bł. ks. Adolpha Kolpinga

Obecnie przygotowujemy się do uruchomienia hospicjum. Prowadzimy rozmowy z personelem medycznym, urządzamy siedzibę oraz przygotowujemy miejsce na wypożyczalnię sprzętu. Już w kwietniu 2024r. obejmiemy opieką pierwsze osoby.


Hospicjum jest finansowane wyłącznie z darowizn i funkcjonuje dzięki ludziom dobrej woli. O finansowanie z Narodowego Funduszu Zdrowia możemy starać się dopiero w 2027 r.

Podjęmujemy zatem różne działania, aby zabezpieczyć funkcjonowanie hospicjum: przygotowujemy wnioski projektowe dla sponsorów instytucjonalnych i rozmawiamy z firmami. Zwracamy się również do prywatnych Darczyńców z prośbą o wsparcie tej ważnej dla naszego regionu placówki.

Naszym największym wyzwaniem jest zebranie środków zapewniających ciągłość finansowania specjalistycznej opieki dla naszych podopiecznych. Możesz nam w tym pomóc na wiele sposobów.

PROMOCJA

Opowiedz o nas!

Wejdź na profil  hospicjum.kolping i udostępnij wybrany post. Opowiedz swoim znajomym o powstającym hospicjum domowym. Zachęć do przekazywania informacji oraz darowizny. Napisz post na grupie sąsiedzkiej, powieś plakat hospicjum w swojej szkole/pracy.

WOLONTARIAT

Dołącz do naszej ekipy i zostań wolontariuszem!

Pomóż w organizacji zbiórki środków na hospicjum. Przygotuj fanty na kiermasz charytatywny. Napisz do nas na e-mail: hospicjum@kolping.pl i zaproponuj, jak chcesz się zaangażować.

WSPARCIE FINANSOWE

1. Weź naszą skarbonkę i zorganizuj zbiórkę w swojej szkole/pracy/wśród znajomych.
2. Przekaż **darowiznę** na konto:

Związek Centralny Dzieła Kolpinga w Polsce
ul. Żułowska 51, 31-436 Kraków
Numer konta: **26 1050 1445 1000 0090 8057 2515**
Tytuł wpłaty: **Darowizna na hospicjum – wspieram**



3. Wpłać za pośrednictwem strony internetowej: <https://hospicjum.kolping.pl/wspieram>
4. Zeskanuj kod QR i wpłać telefonem.



Hospicjum Domowe
im. bł. ks. Adolpha Kolpinga

Zobacz, jak działamy!



UCZYMY SIĘ OD NAJLEPSZYCH

Za każdym dobrym dziełem stoją konkretni, wartościowi ludzie. Właśnie kompletną kadrę hospicjum. Rozmawiamy z lekarzami, pielęgniarkami, psychologami. Spotykamy się również z przedstawicielami podobnych placówek, by skorzystać z doświadczenia pracujących w nich osób. Nie ukrywają, że przed nami ciężkie zadanie. Jesteśmy wdzięczni za każde spotkanie, szczerą oraz za rady, które staramy się wprowadzić w czyn.

PEŁNĄ PARĄ

Przygotowujemy gabinet hospicjum domowego przy ul. Żułowskiej 51 w Krakowie oraz wypożyczalnię sprzętu medycznego przy ul. Aleksandry 1 w Krakowie. Prowadzimy zbiórki finansowe – zarówno tradycyjnie (do puszek oraz rozprowadzając cegiełki, np. w formie kalendarza), jak i poprzez media elektroniczne. Liczymy, że dołączysz do grona naszych Darczyńców!



SPOT PROMOCYJNY

W październiku 2023 r. opublikowaliśmy spot prezentujący ideę naszego hospicjum. Tworząc tę krótką opowieść, inspirowaliśmy się prawdziwą historią członkini KOLPING Polska. Joanna Scheib działała w Rodzinie Kolpinga w Luborzycy k. Krakowa. Z wykształcenia i z zawodu była pielęgniarką, pracowała w przychodniach zdrowia. Angażowała się również w pomoc społeczną, zwłaszcza w opiekę nad młodzieżą. Hobbystycznie była aktorką-amatorką, cenioną za znakomitą interpretację tekstów i świetną dykcję. W ostatnich latach życia mierzyła się z ciężką chorobą, nie tracąc przy tym pogody ducha.

RADA HOSPICJUM POWOŁANA

13 grudnia 2023 r. w krakowskim hotelu „Polonia” odbyło się pierwsze posiedzenie Rady naszego hospicjum. W jej skład wchodzić będą eksperci z takich obszarów, jak m.in.: medycyna paliatywna, opieka hospicyjna, polityka senioralna i społeczna, prawo, fundraising oraz przedstawiciele KOLPING Polska. Wszyscy obecni odebrali oficjalne nominacje. Radę Hospicjum Domowego im. bł. ks. Adolpha Kolpinga tworzą: Joanna Greguła (przewodnicząca), Izabela Ćwiertnia, Joanna Raczyńska, dr Anna Okońska-Walkowicz, ks. Jan Nowakowski, ks. Stanisław Mika, Robert Prusak, Benno Bolze, Krzysztof Sułowski, Robert Kawatko i Szczepan Kasiński.



PISZĄ O NAS

Naszą inicjatywą zainteresowały się media. W „Gazecie Krakowskiej” z 6 grudnia 2023 r. ukazał się ciekawy wywiad z inicjatorką hospicjum – Beatą Harasimowicz, który przeprowadziła reporterka Aleksandra Łabędź.

Sprawdź najnowsze informacje:



www.hospicjum.kolping.pl i zapisz się do newslettera.

Polub również nasz profil na FB: www.facebook.com/hospicjum.kolping

KOLPING.PL



**FUNDACJA
DZIEŁA KOLPINGA
w Polsce**