

# **ROWERZYŚCI DLA SENIORÓW**

## **PORADNIK DLA WOLONTARIUSZY**



**Poznań 2018**

Opracowanie: Karolina Baranowska i Tadeusz Mirski

Zdjęcie na okładce: Tadeusz Mirski

Publikacja bezpłatna

*Projekt „Rowerzyści dla Seniorów” jest realizowany przez Stowarzyszenie Rowerowy Poznań - "Sekcja Rowerzystów Miejskich" dzięki grantowi z projektu „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych”, prowadzonego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu w partnerstwie z Urzędem Miasta Poznania i Poznańskim Centrum Superkomputerowo-Sieciowym w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.*



---

## WSTĘP

---

Projekt „Rowerzyści dla Seniorów” powstał dla seniorów, których mobilność, możliwość nawiązywania relacji, kontaktu z drugim człowiekiem są już ograniczone. Pełni pasji i otwartości na drugiego człowieka rowerzyści podczas wspólnych przejazdów riksą mogą im pomóc oderwać się od codzienności, dać znów szansę odkrywania miasta, cieszenia się przyrodą i życiem. Dzięki zaangażowaniu wolontariuszy osoby starsze mają szansę na nowe doświadczenie pozbawione ryzyka i dostosowane całkowicie do ich potrzeb.

### **Podstawowe cele projektu to:**

- 1. Zbudowanie społeczności rowerowych wolontariuszy zaangażowanych w pomoc seniorom wymagającym opieki i nawiązanie trwałych relacji.**

To szansa na stworzenie nowych znajomości, włączenie się w pomoc dla osób mniej aktywnych i niemogących w pełni korzystać z uroków miasta. Wolontariusze czynnie mogą wspierać i czynić dobro wobec konkretnych osób, nawiązując z nimi relacje i tworząc miłe wspomnienia.

- 2. Poprawa kondycji psychofizycznej seniorów, zwiększenie chęci seniorów do aktywności, zadbania o siebie, zainteresowania otoczeniem.**

Pogarszający się stan zdrowia dla wielu osób oznacza ograniczanie udziału w życiu społecznym i aktywności. Regularny kontakt z wolontariuszami to okazja, aby znów otworzyć się na innych ludzi, wyjść z rutyny i znaleźć w sobie chęć do nowych doświadczeń.

- 3. Wzmocnienie podmiotowego podejścia do seniorów**

To seniorzy i ich potrzeby są w centrum uwagi. Uważni, słuchający wolontariusze pomogą osobom w trudnej sytuacji w odbudowaniu poczucia własnej wartości. Projekt kształtuje pozytywne postrzeżenie osób starszych i sprzyja budowaniu międzypokoleniowych więzi.

---

## **ROLA WOLONTARIUSZA**

---

Twoja rola jest kluczowa dla realizacji celów projektu. Przez pryzmat twojej postawy seniorzy oceniają inicjatywę. To głównie od ciebie zależy, na ile się otworzą, na ile będą czerpać przyjemność ze wspólnie spędzonego czasu. Dlatego otwartość, życzliwość wobec drugiego człowieka oraz chęć pomocy i zaangażowania to niezbędne cechy wolontariusza w projekcie.

Nie musisz natomiast wiedzieć, jak się zachować w każdej sytuacji ani jak rozwiązać wszystkie zaobserwowane problemy. Opiekunowie w projekcie pomogą ci w rozwiązaniu dylematów. Najczęściej pojawiające się oraz najbardziej przydatne kwestie znajdziesz w tym poradniku.

Ważnym elementem projektu są spotkania w gronie wolontariuszy, którą są okazją do wymiany doświadczeń. Wzmocnią one twoją wiedzę, pomogą w budowaniu pomagającej sobie społeczności i ulepszaniu projektu.

---

## KOMUNIKACJA Z OSOBAMI STARSZYMI

---

Podstawą dobrej relacji jest wzajemne zrozumienie oraz szacunek dla drugiej strony. Jednak tworzenie niektórych więzi może stanowić pewne trudności ze względu na różnice międzyludzkie. Podczas współpracy z seniorami rozmowa może być bardziej skomplikowana niż te prowadzone na co dzień z racji często różnego postrzegania świata oraz różnicy wieku. Przedstawiamy kilka rad, które mogą pomóc w kontaktach z seniorami.

### **1. Bez pośpiechu**

Decydując się na udział w projekcie, wolontariusz poświęca swój czas i uwagę osobom starszym. To bezcenny dar, który ofiarowuje i seniorzy z pewnością to docenią. Ważne, by spotkania nie wyglądały na wymuszone, by poświęcony czas nie był nacechowany pośpiechem czy zniecierpliwieniem. Może to zrazić osoby starsze, a wręcz je obrazić i nie będą wówczas skłonne do dalszego udziału w projekcie. Dlatego zaleca się, by na termin spotkania/przejazdu wybierać takie dni, w które nie goni nas czas.

### **2. Bądźmy szczerzy i otwarci**

Każda osoba jest inna, jedni z entuzjazmem podchodzą do nowych znajomości, podczas gdy inni traktują je z rezerwą. Również w projekcie możemy mieć do czynienia z tymi skrajnymi postawami. Nie zrażajmy się początkowym chłodem w nawiązywaniu kontaktów, jeżeli taki się pojawi. Bądźmy sobą, szczerzy w swych zamiarach, pozwólmy osobom starszym oswoić się z nową sytuacją i z nami. Zdobycie zaufania wymaga czasu.

### **3. Wykażmy zainteresowanie i cierpliwość**

Osoby starsze znajdujące się w domach pomocy społecznej i placówkach pokrewnych są otoczone gronem rówieśników i pracowników placówek, jednak nie wyklucza to odczuwania samotności. Jeżeli wykażemy zainteresowanie bieżącymi sprawami danej osoby, potraktujemy ją indywidualnie i cierpliwie, wysłuchamy tego, co chciałaby przekazać, to z pewnością stworzy to podstawy do udanej relacji.

### **4. Używajmy zrozumiałego języka**

Komunikując się z seniorami konieczne jest, by mówić w sposób jasny, wyraźny i zrozumiały. Warto mówić wolniej, a czasem i nieco głośniej, gdy zauważymy, że nas rozmówca ma problemy ze zrozumieniem nas. Przywykliśmy do szybkiej wymiany informacji, natomiast osoby starsze mogą borykać się np. z problemami słuchowymi i nie zawsze nas o tym uprzedzić. Dużą pomocą w rozmowie z seniorem jest używanie prostego języka, pozbawionego slangu czy wyrazów obcego pochodzenia. Nie zaszkodzi mówić opisowo, podpierając się przykładami.

### **5. Nie lekceważmy lęków**

Osoby starsze mogą mieć różne obawy związane z projektem, ze względu na środek transportu czy też osobiste opory. Nie można zmuszać nikogo do uczestnictwa w projekcie, nawet jeśli lęki pojawią się tuż przed samym przejazdem albo w trakcie. Warto zapewnić wtedy seniora o bezpieczeństwie, opowiedzieć jeszcze raz o sposobie realizowania przejazdu, ponownie omówić trasę przejazdu lub wręcz ją zmienić bądź skrócić, jeśli taka będzie wola osoby starszej. Ważne, by senior nie czuł się zmuszony lub zobowiązany. Projekt ma pomóc w zdobyciu nowego pozytywnego doświadczenia osobom starszym, ale tylko pod warunkiem, że będą tego chcieli.

### **6. Miejmy zrozumienie dla zmiennych nastrojów**

Nastrój każdego z nas może być zależny od pogody, stanu zdrowia, samopoczucia czy innych czynników. Nie inaczej wygląda to w życiu osób starszych. W związku z nasilonymi niekiedy

kłopotami zdrowotnymi może się zdarzyć, że spotkamy się czasem z grymaśnym nastawieniem lub zdecydowanie innym, niż się spodziewaliśmy. Nie rezygnujmy, nie traktujmy tego jako porażki i nie zniechęcajmy się. Być może po wspólnym przejeździe, rozmowie lub po prostu wspólnie spędzonym czasie zły nastrój minie.

### **7. Nie oceniamy i nie pouczajmy**

W takich placówkach jak domy pomocy społecznej możemy napotkać różnego typu ludzi. Czasami są to osoby starsze prowadzące inny tryb życia niż nasz. Nie oceniamy, nie wytykamy błędów ani nie analizujemy wyborów seniorów, jeżeli nie zostaniemy o to bezpośrednio poproszeni. Absolutnie unikajmy krytyki, ponieważ możemy upokorzyć daną osobę lub naruszyć jej poczucie godności. Wzajemny szacunek jest kluczowy.

### **8. Tematy rozmowy dobieramy rozważnie**

Odradza się stanowczo poruszania tematów trudnych dla danej osoby, jeżeli widzimy przesłanki, że taki się pojawił. Wspólne przejazdy mają być przyjemnością, którą mogłaby zmącić zła atmosfera. Ostrożnie dobieramy też żarty, odpowiednio do grupy wiekowej i indywidualnie do osoby. Jeśli zostaniemy źle zrozumiani, po prostu wyjaśnijmy intencje, nie zostawiając pola do domysłów. Bądźmy precyzyjni w swoich myślach.

### **9. Dopytujemy**

Starajmy się być elastyczni w swych kontaktach z osobami starszymi. Może się zdarzyć, że napotkamy na osobę cichą, nieśmiałą, która z uprzejmości będzie starała się jak najmniej ingerować w podejmowane decyzje (np. względem doboru trasy przejazdu). Ważne, by badać potrzeby osób, które same nie mówią o nich głośno, bo to pozwoli na wytworzenie więzi i wzmocni relację. Nie narzucamy naszych wyborów, pozwólmy dłużej się zastanowić czy wręcz spróbujemy przedstawić inaczej danej zagadnienie. Poznawajmy osoby, z którymi współtworzymy projekt, ich gusty, potrzeby, przyjemności i zwracamy uwagę na to, czy respektujemy wolę seniora czy własną.

## **10. Pamiętajmy o zdrowiu seniora**

Każda osoba starsza ma swoje indywidualne potrzeby. Niektórzy regularnie przyjmują leki lub zmagają się z różnymi problemami. Koniecznie przed przejazdem upewnijmy się, że senior zdążył zażyć leki, które zazwyczaj spożywa w godzinach przejazdu/spotkania. W wirze emocji związanych z nowym doświadczeniem senior może zapomnieć o tej kwestii, a to może mieć później przykre lub też tragiczne skutki.

Szanując fakt, że senior może nie być skory do udzielania informacji o swoim stanie zdrowia, wyjaśnijmy, że mamy na celu jedynie dbanie o dobry stan seniora i leży nam na sercu jego los. Być może przyjmowane leki mają jakieś skutki uboczne o których warto wiedzieć, warto więc, zachowując delikatność i wrażliwość, poruszyć te kwestie z seniorem.

Miejmy na uwadze również potrzeby fizjologiczne seniorów, nie wykazujmy zniecierpliwienia, jeśli opóźni to przejazd lub będzie wymagało zatrzymania się w trakcie. Szanujmy też potrzebę szybkiego powrotu do placówki.

## **11. Bądźmy zawsze przygotowani do spotkania**

Wolontariusz zawsze powinien być odpowiednio przygotowany. Przed przejazdem należy sprawdzić riksę oraz jej wyposażenie. Rozpoczynając od czynności sprawdzających, unikniemy przykrych niespodzianek na trasie. Koniecznie przed przejazdem sprawdźmy:

a) Riksę – czy jest w dobrym stanie technicznym, czy nie brakuje żadnego elementu i czy jest sprawna, bez uszkodzeń. Należy zwłaszcza zwrócić uwagę na napompowanie kół, naładowanie baterii, a w przypadku wieczornych przejazdów również działanie oświetlenia.

b) Wyposażenie rikszy:

- Płyn do dezynfekcji – należy go użyć zarówno przed przejazdem, jak i po, by każdy senior mógł cieszyć się podróżą w bezpiecznych i sanitarnych warunkach;

- Apteczkę – czy zawiera podstawowe zaopatrzenie;

- Koce (ciepły koc oraz przeciwdeszczowy) – czy są czyste, zdatne do użycia;

- Woda/termos – czy jest odpowiedni zapas potrzebny na spotkanie, dzięki czemu zarówno senior, jak i wolontariusz będą odpowiednio nawodnieni;
- Rękawiczki – by móc w razie potrzeby dokonać szybkiej naprawy, np. ustawienia spadającego łańcucha.

## **12. Nie wyładowujmy gniewu na osobie starszej**

Każdy czasem może mieć gorszy dzień czy prywatne problemy. Należy unikać obciążania seniora swoimi trudnymi emocjami. Najlepiej zostawić je w domu i na czas spotkania oddać się przyjemności wspólnej przejażdżki.

Również w przypadku, gdy zachowanie seniora nie przypadnie nam do gustu, należy zachować wstrzeźliwość. Ważne, by nie krzyczeć, nie podnosić tonu, nie wyrażać się obraźliwie wobec seniorów. Każda z osób starszych może inaczej zareagować na naszą niechęć czy gniew, co może odbić się nie tylko na wzajemnych stosunkach, ale i na zdrowiu seniora.

W kryzysowych sytuacjach kontakt z opiekunem powinien być pierwszym krokiem, jeśli nawiązanie kontaktu z osobą starszą przyczynia się do gorszego samopoczucia wolontariusza.

## **13. Pamiętajmy, senior seniorowi nierówny**

Nie można mieć oczekiwań względem osób starszych na podstawie relacji z innymi seniorami. Każdy ma swoje indywidualne potrzeby, reakcje, sposób bycia i myślenia. Ważne, by każdy czuł się swobodnie i z chęcią poznawał seniora wraz z jego osobowością i wyjątkowym światem.

## **14. Bezpieczeństwo seniorów naszym priorytetem**

Budowanie relacji to proces długotrwały, oparty w dużej mierze na zaufaniu. Fundamentem tego zjawiska w naszym projekcie powinna być rzetelność i troska wolontariusza wobec seniora. Podczas każdego przejazdu senior znajduje się pod naszą opieką, a to oznacza, że to my powinniśmy pamiętać o wszelkich zasadach bezpieczeństwa i ostrożności. Koniecznie zapnijmy pasy na kanapie rikszy, pamiętajmy o hamulcach i pilnujmy odpowiedniej prędkości, niższej niż

podczas zwykłych przejazdów rowerem. Przejazdy należy zawsze odpowiednio przemyśleć, tak, żeby nie narazić seniora na stres, nie zgubić się i nie łamać przepisów.

### **15. Przejazdy realizujemy tylko z seniorami biorącymi udział w projekcie**

Na przejazdy riksą można brać wyłącznie seniorów, którzy zostali umówieni. Nie każdy senior zainteresowany udziałem w projekcie może rzeczywiście korzystać z rikszy, przede wszystkim ze względów zdrowotnych, które niekoniecznie są widoczne na pierwszy rzut oka.

Nietypowe sytuacje powinny być na bieżąco konsultowane z opiekunami projektu. Mogą oni ponadto udostępnić do wglądu listę seniorów biorących udział w projekcie.

---

## KOMUNIKACJA Z PRACOWNIKAMI OŚRODKA DLA SENIORÓW

---

Chociaż głównym celem projektu jest nawiązanie więzi między wolontariuszami a seniorami, to należy również pamiętać o tym, że podczas odwiedzin w ośrodku dla seniorów w oczywisty sposób będzie dochodzić do interakcji między wolontariuszami a pracownikami instytucji.

Konieczne jest, by pamiętać i respektować fakt, że podczas naszych wizyt jesteśmy gośćmi, co oznacza, że nasza obecność nie może zaburzać rytmu oraz harmonogramu dnia pracowników. W trakcie realizacji projektu niedopuszczalne jest, by w jakikolwiek sposób utrudniać pracę lub nakładać dodatkowe obowiązki na pracowników placówki. W nietypowych sytuacjach przed zaangażowaniem pracowników DPS należy skonsultować się z opiekunami projektu.

O wszelkich trudnościach na poziomie komunikacji, współpracy, należy informować opiekunów projektu, którzy mają najlepszą wiedzę o tym, jak na nie można odpowiedzieć. Wolontariusz może liczyć na wsparcie i wyjaśnienie sprawy, jednak ważne, by nie próbować rozwiązywać problemów na własną rękę. Powodzenie projektu wymaga, by stworzyć zgraną i polegającą na sobie zaangażowaną grupę wrażliwą na problemy społeczne. Niezbędne jest wspólne zaufanie.

---

## ZASADY PORUSZANIA SIĘ RIKSZĄ

---

### Obsługa rikszy i sposób jazdy

Zanim rozpoczniemy przejazd, należy zadbać o to, żeby senior bezpiecznie usiadł na kanapie. Zwłaszcza przy pierwszych przejazdach należy go uprzedzić, że wymaga to odpowiedniego przygotowania, żeby riksza się nie przechyliła.

W pierwszej kolejności należy zadbać o stabilne ustawienie rikszy na płaskim terenie. Jeśli riksza została odpowiednio wyposażona, powinna mieć blokadę hamulca i stabilizatory z przodu, które po wysunięciu uniemożliwiają jej pochylenie. Warto asystować seniorowi, gdy siada, żeby móc szybko zareagować w razie potrzeby. Gdy senior usiądzie, trzeba wyregulować i zapiąć pasy bezpieczeństwa, a później schować stabilizatory. Możemy jechać!

Co do zasady rikszą należy poruszać się wolniej niż zwykłym rowerem. Nawet jeśli na kanapie nikogo nie ma, to pojazd tego typu jest bardziej narażony na awarie. Uskoki, dziury, zmiany nawierzchni odczuwa się znacznie mocniej. W przypadku przejazdów z seniorami najlepiej trzymać się prędkości biegnącej osoby, a w miejscach o szczególnych walorach otoczenia nawet zwalniać.

Jazda rikszą wymaga zwrócenia szczególnej uwagi na planowanie manewrów przed ich wykonaniem, aby uniknąć hamowania, nierówności i dyskomfortu dla seniorów. Skręcanie najlepiej zasygnalizować przed rozpoczęciem manewru, by w jego trakcie móc skupić się na jego bezpiecznym wykonaniu. Lepszą stabilność podczas tej czynności można uzyskać dzięki przeniesieniu dłoni od strony zewnętrznej skrętu na środek kierownicy (lewa ręka przy skręcie w prawo).

W miarę możliwości należy unikać krawężników i progów zwalniających. Przez wysokie krawężniki w ogóle nie powinno się przejeżdżać. W każdym przypadku należy zwolnić niemal do zatrzymania i pokonać nierówność możliwie równo przednimi kołami.

Riksza może być zbyt długa, żeby mogła bezpiecznie stać na niektórych wysepkach na środku skrzyżowań z sygnalizacją świetlną. W takich przypadkach należy unikać wjazdu na skrzyżowanie, jeśli nie ma możliwości jego natychmiastowego opuszczenia. Jeśli riksza na takiej wysepce się już znajdzie i nie ma możliwości cofnięcia, można spróbować ją ustawić na chwilę pod kątem lub prostopadle do przejazdu rowerowego.

Zawsze należy zachowywać większy margines bezpieczeństwa w przypadku jakichkolwiek przeszkód na drodze. Stanowi to nie tylko zabezpieczenie dla prowadzącego riksze, ale również poprawi komfort psychiczny seniora jadącego na kanapie z przodu.

### **Przepisy, o których warto pamiętać**

Z prawnego punktu widzenia riksza wykorzystywana w projekcie "Rowerzyści dla Seniorów" może być rowerem (szerokość do 90 cm, pomocniczy napęd elektryczny) lub motorowerem (szerokość powyżej 90 cm, silnik elektryczny). W pierwszym przypadku można nią, a nawet powinno się poruszać drogami dla rowerów oraz po ciągach pieszo-rowerowych, natomiast w drugim jest to zakazane i riksza co do zasady powinna się poruszać w ruchu ogólnym z samochodami. O jakich przepisach warto pamiętać podczas przejazdów?

### **Zasady korzystania z chodnika**

W przypadku braku oznakowania dopuszczającego ruch rowerowy na chodniku istnieje tylko kilka wyjątków, kiedy riksza-rower może się tam znaleźć:

- w przypadku ekstremalnych warunków pogodowych (wyjątkowa ulewa, śnieżyca, wichura, gęsta mgła etc.);
- gdy dopuszczalna prędkość na jezdni jest większa niż 50 km/h, nie ma infrastruktury rowerowej, a chodnik ma szerokość co najmniej 2 m;
- gdy posiada się pod opieką dziecko w wieku do lat 10, które jedzie na osobnym rowerze.

Nawet jeśli przepisy na to pozwalają, należy unikać jazdy chodnikiem ze względu na zagrożenia przy przecinaniu jezdni, częstsze nierówności i nieprzewidywalność ruchu pieszego. Absolutnie zabronione jest ponadto poruszanie się po przejściach dla pieszych.

## **Korzystanie z przejazdów rowerowych**

Podczas jazdy drogą dla rowerów w ciągu drogi z pierwszeństwem przejazdu na przejazdach rowerowych rowerzysta ma pierwszeństwo przed autami skręcającymi z głównej drogi oraz tymi, które poruszają się drogą podporządkowaną. W przypadku przecinania drogi z pierwszeństwem ruchu należy ustąpić jadącym nią autom.

Istnieją również miejsca, gdzie droga dla rowerów kończy się zjazdem na jezdnię bez przejazdu rowerowego. W takich sytuacjach manewr wjazdu na jezdnię oznacza włączanie się do ruchu i wymaga wcześniejszego ustąpienia innym uczestnikom ruchu.

## **Odległość od krawężnika**

Nie ma osobnego przepisu dla rowerzystów, który nakazywałby jazdę przy krawężniku. Każdy kierujący pojazdem jest obowiązany jechać możliwie blisko prawej krawędzi jezdni, ale to on sam decyduje, jaka odległość od krawężnika w danych okolicznościach jest bezpieczna. Należy zatem unikać studzienek kanalizacyjnych, kałuż, dziur w drodze, a przy tym dbać o możliwie prosty i przewidywalny tor jazdy. Często optymalna odległość od krawężnika wynosi ok. 75 cm – 100 cm.

## **Dobór tras przejazdu**

Pierwsze przejazdy powinny być krótkie, zapoznawcze. Powinien wręcz po nich pozostawać niedosyt. Dopiero gdy senior i wolontariusz się ze sobą zaznajomią i lepiej poznają swoje możliwości, można zacząć odkrywać dalsze okolice.

Kierunki wspólnych wypadów powinny być za każdym razem ustalane wspólnie. Najlepiej sprawdzą się trasy po terenach rekreacyjnych: parkach, ogrodach, terenach nad rzekami, jeziorami. Czasem jednak seniorzy będą mieli specjalne prośby, np. o odwiedzinę na cmentarzu, gdzie są pochowani bliscy, czy na osiedlu, gdzie kiedyś mieszkali. Każdy taki nietypowy przejazd trzeba odpowiednio przemyśleć i skonsultować z opiekunami projektu.

Przejazd najlepiej zaplanować w taki sposób, aby trasa prowadziła wydzielonymi drogami dla rowerów lub przez strefy uspokojonego ruchu. Jeśli lokalna siatka infrastruktury rowerowej

nie jest spójna, warto szukać rozwiązań poza schematami, zwłaszcza z wykorzystaniem równoległych, cichych dróg. Poczucie bezpieczeństwa seniora i przyjemność z przejazdu mają znacznie większe znaczenie niż czas dotarcia. W szczególności należy więc unikać jazdy wielopasmowymi drogami między rozpędzonymi autami. Rikszą nie można również jeździć po nawierzchni gruntowej ani piasku.

Czego jeszcze lepiej unikać podczas przejazdów:

- wysokich krawężników;
- ulic o dużym nachyleniu;
- ulic z niemożliwymi do ominięcia progami zwalniającymi;
- ulic o nierównej nawierzchni (dziury, kostka brukowa, korzenie drzew).

Każdą trasę, którą wybiera się z seniorem, należy wcześniej sprawdzić samemu z rikszą. Pozwoli to uniknąć niespodzianek i zagrożenia zgubienia się.

Jeśli z jakiegoś powodu planowana trasa przejazdu okazuje się niedostępna lub niebezpieczna, należy o tym poinformować seniora i wspólnie zdecydować o możliwej zmianie. W żadnym wypadku nie wolno narażać bezpieczeństwa seniora i własnego.

---

## ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA SENIORA I PIERWSZA POMOC

---

Projekt „Rowerzyści dla Seniorów” został przemyślany w taki sposób, by zapewnić bezpieczeństwo seniorom podczas wspólnych przejazdów oraz spotkań. Bywają jednak sytuacje losowe, a także czynniki zewnętrzne, które mogą stanowić zagrożenie, dlatego przedstawiamy najczęstsze zagrożenia dla osób starszych oraz porady, jak ich unikać, a także wskazówki dotyczące udzielania pierwszej pomocy. Opisane poniżej przykłady powinny zostać uzupełnione praktycznymi ćwiczeniami podczas warsztatów prowadzonych przez profesjonalnych ratowników.

### 1. Odwodnienie

Odwodnienie to stan, gdy w organizmie ilość wody jest znacznie mniejsza niż ilość konieczna do funkcjonowania organizmu. Zazwyczaj sami czujemy, gdy organizmowi brakuje wody, poprzez odczuwanie pragnienia. Jednak w wyniku przyjmowanych leków, wysokiej temperatury lub też indywidualnych predyspozycji organizmu może nastąpić zjawisko odwodnienia, którego senior może nie być świadomy.

By nie dochodziło to tego stanu, przypilnujmy, by w rikszy zawsze znalazła się odpowiednia ilość wody oraz kubeczki jednorazowe, ponieważ osoba starsza może odmówić spożywania napojów prosto z butelki. Proponujemy i zachęcamy do wypicia wody, zwłaszcza gdy pojawią się sygnały ostrzegawcze, np. pęknięte i suche wargi, podwyższona temperatura czy problemy ze wzrokiem.

**Pierwsza pomoc**, gdy do opisanego zjawiska już dojdzie, polega przede wszystkim na niezwłocznym odwiezieniu osoby starszej do domu pomocy społecznej oraz poinformowaniu pracowników placówki o przypuszczeniach.

## 2. Udar cieplny

Upały są szczególnie niebezpieczne dla osób starszych, mogą bowiem przyczynić się do przegrzania organizmu, a nawet udaru. W takim przypadku w organizmie dochodzi do poniesienia temperatury, odwodnienia oraz utraty elektrolitów.

By zapobiegać temu zjawisku, należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu seniorów, nawet jeżeli będzie wymagało to częstszych postoi i przerw. Warto zadbać też o to, by głowa seniora nie była narażona bezpośrednio na promienie słoneczne. Jeśli zauważymy, że senior nie zabrał ze sobą okrycia głowy, można delikatnie to zasugerować lub rozłożyć daszek rikszy.

Sygnaty ostrzegawcze w przypadku udaru są bardzo podobne do odwodnienia, jednak są bardziej nasilone.

**Pierwsza pomoc** w przypadku, gdy mamy podejrzenie udaru, to przede wszystkim wezwanie pogotowia, gdyż stan ten jest niezwykle niebezpieczny dla życia. Koniecznie należy zaprowadzić seniora w zacienione miejsce, najlepiej pomóc w przyjęciu pozycji półsiedzącej. Kark i głowę można obłożyć zimnym okładem, jednak nie lodem, ponieważ może nastąpić szok termiczny. Ważne, by chory przyjmował napoje, najlepiej wodę, aż do przyjazdu karetki pogotowia.

## 3. Zmiany poziomu cukru

### a) Spadek poziomu cukru

Może dotyczyć osób chorujących na cukrzycę, ale nie tylko. Na pojawienie się tego stanu u seniora wpływ może mieć wiele czynników, np. pominięcie posiłku bezpośrednio przed przejazdem albo nieodpowiednia dieta. Ważne jest, by w porę zauważyć niepokojące sygnały. Do najczęstszych należą: zawroty głowy, błądliwość skóry, zmęczenie, wzmożone pocenie, zasłabnięcie oraz senność. Możemy zaobserwować również zmianę nastroju, złość bez konkretnego powodu lub płacz.

**Pierwsza pomoc** w przypadku spadku poziomu cukru zależy od tego, czy osoba starsza jest przytomna czy też nie. Gdy senior jest przytomny, można podać coś, co podniesie poziom cukru

we krwi, np. słodki sok (preferowany pomarańczowy), osłodzoną herbatę lub sam cukier. Nie można tego zrobić bez zgody samego seniora. Jeśli jednak dojdzie do załabnięcia, należy bezzwłocznie wezwać pogotowie.

#### *b) Wzrost poziomu cukru*

To stan przeciwny do opisanego powyżej, który jednak również może być wynikiem np. nieodpowiedniej diety i stanowi nawet zagrożenie dla życia. Objawy w przypadku wysokiego poziomu cukru we krwi to głównie: nudności, wymioty, bóle głowy, zwiększone pragnienie, suchość w ustach, kwaśny zapach z ust.

**Pierwsza pomoc** to natychmiastowe wezwanie pogotowia lub, gdy objawy nie są jeszcze nasilone, odwiezienie seniora do placówki i poinformowanie pracowników o zaobserwowanych objawach.

## **4. Zawał**

Zawał serca to konsekwencja postępującej choroby niedokrwiennej serca, a zarazem jej najgroźniejsza postać. Uniknięcie ryzyka zawału podczas przejazdu jest niemożliwe. Bez specjalistycznej pomocy nie możemy też pomóc w przypadku zawału, jednak postępując w określony sposób możemy zwiększyć szanse chorego i pozwolić mu doczekać przyjazdu karetki i fachowej pomocy.

Objawy, które powinny zaalarmować nas podczas przejazdu, to: zaniepokojenie, wręcz panika, utrata przytomności, rozsadzający ból w okolicy klatki piersiowej, duszności, osłabienie, zatrzymanie oddechu.

Pierwsza pomoc przy takim zdarzeniu to natychmiastowe wezwanie karetki. W takim przypadku liczy się każda minuta.

Chorego należy ułożyć w taki sposób, by zmniejszyć nacisk na serce. Najbardziej bezpieczna jest pozycja z lekko uniesionym tułowiem lub leżąca. Jeżeli osoba starsza jest ubrana w elementy odzieży wpływające na swobodne oddychanie (np. ciasno zawiązany szal), koniecznie należy je zdjąć. Ważne, by uspokoić seniora, by złagodzić ewentualny napad paniki.

Jeśli senior przestaje oddychać, należy zastosować sztuczne oddychanie oraz rytmiczne uciskanie klatki piersiowej, czyli rozpocząć reanimację.

#### **Kiedy wiemy, że osoba nie oddycha?**

- Gdy klatka piersiowa nie unosi się i nie opada;
- Nie czujemy wydychanego powietrza gdy zbliżymy twarz do chorego;
- Nie słyszymy odgłosów wydychanego powietrza.

Nie należy obawiać się wykonywania masażu serca. Nawet nieporadna reanimacja jest stanowczo lepsza niż żadna i może uratować życie.

#### **Prawidłowa reanimacja polega na:**

- odchyleniu głowy seniora, co spowoduje udroźnienie dróg oddechowych;
- rozpoczęciu sztucznego oddychania, czyli resuscytacji krążeniowo-oddechowej, polegającej na wykonaniu 30 uciśnień klatki piersiowej przerywanych dwoma wdechami powietrza w usta seniora.

Wdmuchiwanie powietrza w usta obcej osoby może budzić niechęć, dlatego jeżeli nie możemy się do tego przekonać, warto wykonywać chociażby uciśnięcia na klatkę piersiową, ponieważ one również zwiększają szanse na przeżycie. W apteczce w rikszy powinna być jednak maseczka do resuscytacji. Alternatywnie można również użyć chusteczki.

---

## PRZYGOTOWANIE DO PRZEJAZDU KROK PO KROKU

---

### 1. Sprawdzenie prognozy pogody

Jeśli jest ryzyko deszczu, przejazd powinien być tylko po najbliższej okolicy, żeby móc szybko wrócić.

### 2. Sprawdzenie stanu rikszy

Przede wszystkim czy koła są dobrze napompowane i czy jest naładowana bateria.

### 3. Sprawdzenie wyposażenia rikszy

Woda (butelki, kubeczki, ewentualnie termos), apteczka, koc (przeciwdeszczowy i/lub ciepły), rękawiczki, oświetlenie (gdy przejazd może kończyć się w godzinach wieczornych).

### 4. Dezynfekcja kanapy rikszy płynem

Każdorazowe użycie płynu do dezynfekcji pozwoli zachować higienę i komfort użytkownikom.

### 5. Wstępna rozmowa z seniorem

Jak się czuje, na jaką wycieczkę jest gotów i dokąd chce jechać, czy jest po posiłku, czy ma nakrycie głowy, czy ma ewentualnie coś cieplejszego, ewentualnie czy zażył leki. Upewnienie się, że senior ma ze sobą dokument tożsamości.

### 6. Pomoc przy wsiadaniu

Wysunięcie stabilizatorów, ewentualnie włączenie blokady hamulca i obniżenie podnóżka na czas wsiadania. Asystowanie przy wsiadaniu i zapinaniu pasów.

