



Magiczny
Kraków

Innowacje w opiece nad osobami starszymi - wywiad z dr Aleksandrą Piłat-Kobłą

2024-06-19

Zapraszamy na rozmowę prowadzoną w ramach cyklu „Dlaczego Kraków? Rozmowy z przedstawicielami biznesu i nauki”. Dzisiaj naszą rozmówczynią jest Pani dr Aleksandra Piłat-Kobła, adiunktka w Zakładzie Socjologii Medycyny w Katedrze Epidemiologii i Medycyny Zapobiegawczej Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum, moderatorka zespołu wyróżnionego w ramach I edycji SDG Challenge 2023, Semestratonu organizowanego przez Przestrzeń Kreatywnej Współpracy UJ (PKW). Zachęcamy do lektury!

Redakcja: Jest Pani absolwentką socjologii, dziennikarstwa i komunikacji społecznej oraz doktorem nauk o zdrowiu. Jak doszło do tego, że zainteresowała się Pani tematyką związaną z osobami starszymi, ze starzeniem się społeczeństwa i związanymi z tym konsekwencjami?

Aleksandra Piłat-Kobła: Moje zainteresowanie tematyką starzenia się społeczeństwa narodziło się podczas studiów socjologicznych, kiedy analizowałam różne zjawiska społeczne i ich wpływ na poszczególne grupy wiekowe. W szczególności zainteresowało mnie, jak starzenie się populacji wpływa na struktury rodzinne, rynek pracy oraz systemy opieki zdrowotnej. Temat starzenia się społeczeństwa jest niezwykle istotny, szczególnie w kontekście rosnącej liczby osób starszych i wyzwań związanych z ich opieką.

Podczas studiów dziennikarskich i komunikacji społecznej zdobyłam umiejętności niezbędne do efektywnego przekazywania wiedzy i informacji. To pozwoliło mi lepiej zrozumieć, jak komunikować złożone zagadnienia społeczne szerokiemu gronu odbiorców, co jest kluczowe w edukacji i podnoszeniu świadomości na temat starzenia się i opieki nad osobami starszymi.

W 2019 r. odebrałam główną nagrodę Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego za najlepszą pracę magisterską, która dotyczyła sytuacji społecznej i zawodowej opiekunów osób starszych. Takie wyróżnienie jeszcze bardziej zmobilizowało mnie do pracy naukowej w tej dziedzinie.

Pracując na uczelni medycznej, miałam okazję współpracować z interdyscyplinarnymi zespołami, co pozwoliło mi na holistyczne podejście do problemów związanych ze starzeniem się. Dzięki tym doświadczeniom, wspólnie z zespołem, czyli z Gabrielą Krężel, Leną Fus i Teresą Kulej stworzyliśmy innowację społeczną "Dom przyjazny demencji", która jest odpowiedzią na pilne potrzeby osób z chorobami otępiennymi oraz ich opiekunów. Projekt ten powstał w ramach I edycji Semestratonu SDG Challenge*, wydarzenia organizowanego przez Przestrzeń Kreatywnej Współpracy UJ (PKW) w 2023 roku. To doświadczenie utwierdziło mnie w przekonaniu, że interdyscyplinarne podejście i innowacje społeczne są kluczowe w rozwiązywaniu złożonych problemów związanych ze starzeniem się społeczeństwa.

Redakcja: Temat, którym się Pani zajmuje jest niezwykle ciekawy, ale wciąż w Polsce mało znany. Czy może Pani powiedzieć czym są choroby otępienne i jakie konkretnie ograniczenia i wyzwania narzucają?



Aleksandra Piłat-Kobla: Choroby otępienne, takie jak Alzheimer, to schorzenia neurodegeneracyjne, których konsekwencją są coraz bardziej destrukcyjne zmiany w strukturze mózgu. Skutkuje to uszkodzeniem licznych funkcji poznawczych, a w dalszym stadium choroby – utratą nawet najbardziej podstawowych funkcji, takich jak chodzenie, przełykanie czy problemy z układem oddechowym. Choroba ma przebieg postępujący i trwa od 8 do 20 lat. W trakcie jej przebiegu, w zależności od nasilenia objawów, można wyróżnić trzy etapy: łagodny, umiarkowany i zaawansowany.

Najczęściej choroba ta dotyka osoby powyżej 65. roku życia, a wraz z wiekiem liczba diagnoz wzrasta. Ograniczenia związane z tymi chorobami są znaczne – osoby dotknięte otępieniem często mają trudności z wykonywaniem codziennych czynności, potrzebują wsparcia w zarządzaniu swoim życiem i opiece zdrowotnej. Jednym z pierwszych objawów pojawiających się w przebiegu choroby są problemy z pamięcią, zwłaszcza z zapamiętywaniem nowych rzeczy. W przypadku schorzenia problemy z pamięcią dezorganizują codzienne życie chorego. Bliski może zapominać o ważnych wydarzeniach i spotkaniach, np. przyjściu na urodziny wnuka. Jednak problemy z pamięcią to nie jedyny objaw choroby Alzheimera. Osoba chorująca może mieć problem z określeniem dnia, miesiąca, a nawet pory roku, czasami ma zaburzone poczucie upływu czasu oraz brak świadomości, jaka jest pora dnia. Zaburzenia nastroju są objawem neuropsychologicznym, który bardzo często pojawia się w przebiegu demencji. Chorobie mogą towarzyszyć objawy depresyjne, podopieczny może stać się apatyczny, przygnębiony, lękliwy lub częściej wpadać w złość, a nawet reagować agresją. Nastrój chorego może się gwałtownie zmieniać. Osoba chora może chcieć się izolować i unikać sytuacji, które są poza bezpieczną strefą. To tylko niektóre z objawów, utrudniających codziennie funkcjonowanie.

Dla opiekunów jest to również ogromne wyzwanie, zarówno emocjonalne, jak i fizyczne, ponieważ muszą oni zapewniać stałą opiekę i wsparcie. Choroba wpływa również na życie rodzinne, społeczne i zawodowe zarówno chorych, jak i ich bliskich, co czyni ją problemem o szerokim zasięgu.

Redakcja: Opracowała Pani wraz z zespołem koncepcję domu, w którym osobom z chorobami otępiennymi i ich opiekunom żyłoby się lepiej. Czym powinien charakteryzować się dom przyjazny osobom z chorobami otępiennymi? Co powinniśmy wiedzieć wszyscy? Czy koncepcja uzyskała pozytywną odpowiedź ze strony opiekunów osób chorych?

Aleksandra Piłat-Kobla: Stworzyłyśmy stronę internetową z wizualizacją mieszkania przyjaznego osobom z chorobami otępiennymi i ich opiekunom. Poruszając się po poszczególnych pomieszczeniach, użytkownicy otrzymują informacje, jak dostosować przestrzeń do specyficznych potrzeb. Czasami te rozwiązania są proste, jak usunięcie poduszek z kanapy czy dywanu z podłogi (szczególnie w ciemnym kolorze), a czasami bardziej zaawansowane, jak zakup baterii termostatycznej z możliwością ustalenia maksymalnej temperatury. Na naszej stronie można znaleźć liczne porady, wskazówki oraz dane kontaktowe do grup wsparcia dla opiekunów i domów dziennych lub całodobowych dla osób z chorobami otępiennymi.

Dom przyjazny osobom z chorobami otępiennymi powinien być zaprojektowany z myślą o ich specyficznych potrzebach. Oznacza to, że powinien być bezpieczny, łatwy do nawigacji i dostosowany do zmieniających się potrzeb mieszkańców. Ważne są odpowiednie oświetlenie, kontrastowe kolory, intuicyjne oznakowanie oraz technologie wspomagające. Projekt ten jest wynikiem współpracy z



wieloma specjalistami oraz bezpośredniego zaangażowania profesjonalistów zajmujących się osobami dotkniętymi chorobami otępiennymi. Na ten moment mamy prototyp strony, w tym mieszkania, który musi jeszcze zostać rozwinięty i przetestowany przez opiekunów. Wierzimy, że nasz projekt może znacząco poprawić jakość życia osób z chorobami otępiennymi i ich opiekunów.

Redakcja: Problem starzenia się społeczeństwa to problem, który trapi przede wszystkim rozwinięte społeczeństwa Zachodu. Jakie rozwiązania/programy dotyczące opieki nad osobami starszymi są stosowane w innych krajach? Które z tych rozwiązań uznaje Pani za szczególnie wartościowe? Jak Polska pod tym względem wypada na tle innych krajów?

Aleksandra Piłat-Kobla: To bardzo szerokie pytanie, które obejmuje wiele aspektów związanych z opieką nad osobami starszymi. W poszczególnych krajach stosuje się różnorodne rozwiązania mające na celu wspieranie starzejących się społeczeństw. Istnieją ciekawe programy dotyczące starzenia się w zdrowiu, edukacji przez całe życie, opieki nad osobami zależnymi, wsparcia dla opiekunów, a także inicjatywy promujące jak najdłuższe niezależne życie. Szczególnie interesująca jest ta ostatnia grupa rozwiązań, która, niestety, w Polsce bywa często pomijana.

Na przykład w Szwecji bardzo popularne są innowacyjne rozwiązania technologiczne, takie jak zdalne monitorowanie stanu zdrowia seniorów przy użyciu urządzeń noszonych na ciele, co pozwala na bieżące śledzenie ich stanu zdrowia i szybkie reagowanie na ewentualne problemy. Również w Norwegii bardzo popularne są tzw. inteligentne domy dla seniorów, które wyposażone są w systemy ułatwiające codzienne funkcjonowanie, takie jak automatyczne przypomnienia o lekach czy systemy detekcji upadków.

Z kolei Dania już od trzydziestu lat promuje koncepcję starzenia się w miejscu zamieszkania, która zakłada, że osoby starsze powinny mieć możliwość pozostania w swoich domach jak najdłużej. W ramach tego programu oferowane są m.in. usługi domowej opieki zdrowotnej, dostosowywanie mieszkań do potrzeb seniorów oraz wsparcie dla opiekunów rodzinnych.

Tego typu inicjatywy nie tylko poprawiają jakość życia seniorów, ale również odciążają system opieki zdrowotnej i społecznej. W Polsce nowinki technologiczne wykorzystuje się na razie w opiece zdrowotnej. Warto wspomnieć o realizowanym w Małopolsce pilotażowym programie Tele-Anioł, polegającym na zdalnym monitorowaniu parametrów układu krążenia u osób starszych z tymi schorzeniami. Chociaż coraz częściej pojawiają się inicjatywy wspierające niezależne życie, brakuje systematycznego podejścia do promowania samodzielnego życia starszych osób na szeroką skalę.

W Polsce rozwija się świadomość konieczności wspierania niezależnego życia seniorów. Coraz więcej miast oferuje bezpłatne zajęcia edukacyjne, sportowe czy rehabilitacyjne. Zdobywają popularność programy opieki dziennej i inicjatywy lokalne. Jedną z ciekawszych inicjatyw jest "Age-friendly Cities" Światowej Organizacji Zdrowia (działa także w Polsce pod kierunkiem prof. Jolanty Perek-Białas), która wspiera tworzenie miast przyjaznych starzeniu się.

Jednak Polska ma jeszcze wiele do zrobienia. Konieczne jest inwestowanie w infrastrukturę, rozwój usług opiekuńczych i wdrażanie nowoczesnych technologii. Ważne jest także lepsze wsparcie dla opiekunów rodzinnych. Poprzez te działania Polska może bardziej efektywnie radzić sobie z wyzwaniami starzenia się społeczeństwa.



Redakcja: Czy według Pani Kraków jest miastem przyjaznym osobom starszym? Co jeszcze można zrobić, jakie zmiany wprowadzić w Krakowie, aby seniorom żyło się łatwiej i przyjemniej?

Aleksandra Piłat-Kobla: W 2022 r. Kraków otrzymał Certyfikat Miasta Przyjaznego Osobom Starszym, a Pełnomocnik Prezydenta Miasta ds. polityki senioralnej dr Anna Okońska – Walkowicz, jako jedna z 50 osób z całego świata, odebrała wyróżnienie WHO za działalność na rzecz zdrowego starzenia się. Nie mam wątpliwości, że władze Krakowa podejmują bardzo wiele działań na rzecz seniorów i to one są odpowiednim adresatem tego pytania.

Redakcja: Badania związane ze starością uznaje się za jeden z najważniejszych obszarów, który musi być w najbliższym czasie rozwijany. Czy w Uniwersytecie Jagiellońskim, a może szerzej - w Krakowie, prowadzone są badania związane z aktywną starością, dobrym funkcjonowaniem osób z chorobami otępiennymi?

Aleksandra Piłat-Kobla: Tak, na Uniwersytecie Jagiellońskim i w innych instytucjach w Krakowie prowadzone są liczne badania nad starzeniem się, w tym nad aktywną starością i wsparciem dla osób z chorobami otępiennymi. Nie jestem w stanie wymienić wszystkich działań, ale w Katedrze Epidemiologii i Medycyny Zapobiegawczej pracujemy nad różnorodnymi projektami, które mają na celu poprawę jakości życia osób starszych, a także nad nowymi rozwiązaniami, które mogą pomóc w codziennym funkcjonowaniu osób z otępieniem. Współpraca interdyscyplinarna jest tutaj kluczowa, łączymy wiedzę z zakresu medycyny, socjologii, psychologii i technologii.

Redakcja: Na zakończenie bardziej osobiste pytanie - za co ceni Pani Kraków i czy może Pani zdradzić, jakie miejsce w Krakowie jest przez Panią ulubione?

Aleksandra Piłat-Kobla: Najbardziej doceniam w Krakowie liczne parki, które oferują przestrzeń do wypoczynku i aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu. Mieszkam w północnej części Krakowa i jednym z moich ulubionych miejsc jest Zalew Nowohucki i Przylasek Rusiecki. To wspaniałe miejsca na spacer, relaks i kontakt z naturą, które pozwalają na chwilę wytchnienia od miejskiego zgiełku.

Dziękuję za rozmowę.

dr Aleksandra Piłat-Kobla

Aleksandra Piłat-Kobla jest adiunktką w Zakładzie Socjologii Medycyny w Katedrze Epidemiologii i Medycyny Zapobiegawczej Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum. Posiada stopień doktora nauk o zdrowiu oraz jest absolwentką socjologii, dziennikarstwa i komunikacji społecznej.

W swojej pracy naukowej koncentruje się na badaniu zagadnień związanych z aktywnością osób starszych, opieką nieformalną oraz procesem starzenia się społeczeństwa i jego konsekwencjami. Jej



**Magiczny
Kraków**

badania mają na celu poprawę jakości życia osób starszych poprzez analizę różnych aspektów ich codzienności oraz wsparcia, jakie otrzymują od nieformalnych opiekunów.

„Dlaczego Kraków? Rozmowy z przedstawicielami biznesu i nauki” to cykl rozmów z przedstawicielami krakowskiego środowiska biznesowego i naukowego, w którym poznajemy osobowości, dzięki którym miasto rozwija się i promuje na skalę regionalną, krajową czy wręcz globalną. Goście odpowiadają na pytania związane z własną działalnością i zdradzają czytelnikom, dlaczego właśnie Kraków stał się dla nich miejscem prowadzenia biznesu lub rozpoczęcia drogi naukowej. Zapraszamy do śledzenia kolejnych odsłon wywiadu na naszej stronie internetowej www.dlabiznesu.krakow.pl i na profilu na Facebooku ["Biznes i Nauka w Krakowie"](#).

[*] Semestraton #SDG48h Challenge to semestralny hackathon organizowany przez Uniwersytet Jagielloński dla skutecznego osiągnięcia celów zrównoważonego rozwoju ustanowionych przez ONZ. Wydarzenie po raz pierwszy zostało zorganizowane w 2023 r. przez Przestrzeń Kreatywnej Współpracy UJ (PKW). Finał drugiej edycji #SDG48h Challenge odbył się 15.05.2024 r.