PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Mieszkam Sam i Nikt Nie Wie, Kogo Powiadomić, Gdy Zachoruję

Jak zbudować plan wsparcia na czas choroby, ustalić kontakty i dostęp do ważnych informacji oraz przygotować praktyczną pomoc bez czekania na pierwszy kryzys



Max Paradox

Mieszkam Sam i Nikt Nie Wie, Kogo Powiadomić, Gdy Zachoruję

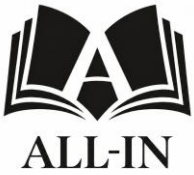
Jak zbudować plan wsparcia na czas choroby, ustalić kontakty i dostęp do ważnych informacji oraz przygotować praktyczną pomoc bez czekania na pierwszy kryzys

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 9788384900192

ALL-IN Rafał Płonkowski



SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Samodzielność jest świetna, dopóki nie potrzebujesz drugiej pary rąk 11

Rozdział 2 - Wszyscy są w telefonie, ale kto naprawdę odbierze? 21

Rozdział 3 - Wszystko mam w głowie. Szkoda, że nikt inny nie ma do niej dostępu 30

Rozdział 4 - Jakoś to będzie, czyli najpopularniejszy plan awaryjny świata 39

Rozdział 5 - Jeśli przestanę się odzywać, czy ktokolwiek zauważy? 49

Rozdział 6 - Klucz pod wycieraczką to nie system bezpieczeństwa 59

Rozdział 7 - Nie chcę nikomu przeszkadzać, więc poczekam, aż będzie naprawdę źle 69

Rozdział 8 - Trzy osoby chcą pomóc, a żadna nie wie, co robią pozostałe 78

Rozdział 9 - Jedna kartka, która może oszczędzić dziesięć telefonów 88

Rozdział 10 - Pierwsze 48 godzin choroby, czyli co zrobić, zanim zwykły dzień wymknie się spod kontroli 97

Rozdział 11 - Ze szpitala wychodzisz sam, ale problemy nie zawsze wychodzą razem z tobą 108

Rozdział 12 - Rachunki nie wiedzą, że leżysz w łóżku 118

Rozdział 13 - Kiedy znajomi nie mogą pomóc, czyli jak znaleźć wsparcie poza własnym telefonem 128

Rozdział 14 - Kto może rozmawiać z lekarzem, gdy ty nie możesz?.....138
Rozdział 15 - Plan był świetny, dopóki wszyscy nie zaczęli mieć własnych problemów.....149
Rozdział 16 - Miałem chorować trzy dni. Mój organizm najwyraźniej nie dostał harmonogramu.....159
Rozdział 17 - Choroba nie sprawdza, czy jesteś akurat pod własnym adresem 170
Rozdział 18 - Plan ma datę ważności, nawet jeśli nigdzie jej nie wydrukowano 179
Rozdział 19 - Kiedy wszystko wraca do normy, a ty powoli wracasz do starych błędów 189
Rozdział 20 - Mieszkam sam, ale nie muszę być jednoosobowym oddziałem ratunkowym.....199

INTRO

Jest wtorek, godzina 21:17. Leżysz pod kołdrą z gorączką, telefon ma osiem procent baterii, a ostatni posiłek składał się z dwóch krakersów i czegoś, co kiedyś prawdopodobnie było serem. Wiesz, gdzie znajduje się pilot do telewizora, masz trzy zapasowe ładowarki i potrafisz znaleźć instrukcję obsługi pralki kupionej siedem lat temu. Nie potrafisz natomiast odpowiedzieć na jedno banalne pytanie: do kogo zadzwonisz, jeśli jutro nie będziesz w stanie samodzielnie wyjść z łóżka? Oczywiście możesz zadzwonić do kogoś znajomego. Tylko do kogo konkretnie? I czy ta osoba wie, że właśnie została kandydatem na twoje prywatne centrum zarządzania kryzysowego?

Mieszkanie w pojedynkę ma wiele zalet. Nikt nie przestawia rzeczy, nie zjada ostatniego jogurtu i nie prowadzi śledztwa w sprawie kubka pozostawionego na stole. Możesz jeść śniadanie o siedemnastej, spać na środku łóżka i podejmować decyzje bez zwoływania posiedzenia zarządu gospodarstwa domowego. Samodzielność jest przyjemna, dopóki organizm nie postanowi przeprowadzić niezapowiedzianego audytu. Wtedy okazuje się, że człowiek doskonale przygotowany do codzienności niekoniecznie przygotował się na kilka dni, podczas których codzienność będzie musiała poradzić sobie bez jego aktywnego udziału. Nikt nie musi być przy tym dramatycznie chory. Czasem wystarczy silna infekcja, uraz nogi albo nagła konieczność pobytu w szpitalu.

Najdziwniejsze jest to, że potrafimy zabezpieczać rzeczy znacznie mniej istotne. Telefon ma kopię zapasową, konto bankowe dodatkowe potwierdzenie logowania, a przesyłka z

nowymi skarpetkami jest monitorowana z dokładnością godną operacji wojskowej. Tymczasem informacje o tym, komu przekazać wiadomość, kto może zaopiekować się zwierzęciem i gdzie znajdują się potrzebne dokumenty, często przechowujemy wyłącznie we własnej głowie. To całkiem sprawny system, pod warunkiem że głowa jest dostępna, przytomna i ma ochotę współpracować. W sytuacji choroby wszystkie trzy warunki mogą przestać obowiązywać jednocześnie. Wtedy nawet życzliwa osoba, która chce pomóc, musi najpierw rozwiązać zagadkę organizacyjną.

Być może myślisz, że przecież masz rodzinę, przyjaciół albo znajomych z pracy. To świetnie. Jednak posiadanie kontaktów nie jest tym samym co posiadanie uzgodnionego planu. Kuzyn może mieszkać dwieście kilometrów dalej, najlepsza przyjaciółka wyjechać na urlop, a sąsiad, którego widujesz codziennie, może nie znać nawet twojego nazwiska. Nie wynika z tego, że otaczają cię nieodpowiedzialni ludzie. Oni po prostu nie wiedzą, czego możesz od nich potrzebować. Trudno oczekiwać od kogoś gotowości do pomocy, jeśli nigdy nie ustaliliście, na czym ta pomoc miałaby polegać. Telepatia nadal nie została zatwierdzona jako niezawodny system powiadamiania awaryjnego, choć niektóre rodzinne rozmowy sugerują, że część krewnych bardzo na nią liczy.

Istnieje też mniej zabawna strona tego problemu. Choroba potrafi odebrać nie tylko siły fizyczne, lecz także możliwość spokojnego podejmowania decyzji. Kiedy źle się czujesz, najprostsze czynności zaczynają kosztować zaskakująco dużo energii. Znalezienie numeru telefonu, wyjaśnienie sytuacji kilku osobom, zamówienie jedzenia czy ustalenie, kto odbierze potrzebne rzeczy, może wydawać się

trudniejsze niż zwykle. A jeśli potrzebna będzie pilna pomoc medyczna, organizacyjne przygotowania nie mogą zastępować kontaktu z odpowiednimi służbami. Plan wsparcia ma ułatwiać działanie w granicach możliwości twoich i innych osób, a nie udawać domowej alternatywy dla profesjonalnej opieki.

W tej książce zajmiemy się właśnie tym, czego zwykle nie organizujemy, ponieważ zakładamy, że jakoś to będzie. Nie będziemy jednak budować bunkra, zatrudniać prywatnego koordynatora ani tworzyć dokumentacji grubszej niż instrukcja montażu szafy. Chodzi o rozsądny, możliwy do utrzymania system pomocy: ludzi, którzy wiedzą, kiedy i jak się z nimi kontaktować; informacje, które można odnaleźć bez przeszukiwania całego mieszkania; oraz proste ustalenia dotyczące spraw, które nie zatrzymują się tylko dlatego, że zachorujesz. Poznasz także sposoby ograniczania ryzyka, że cały plan będzie zależał od jednej osoby, która akurat wyłączyła telefon i wyjechała tam, gdzie zasięg występuje wyłącznie na folderach reklamowych.

Nie musisz przy tym powierzać komuś całego swojego życia. To ważne, bo obawa przed utratą prywatności bywa jednym z powodów odkładania przygotowań. Można chcieć wsparcia, a jednocześnie nie życzyć sobie, żeby sąsiadka znała zawartość konta bankowego, znajomy posiadał wszystkie hasła, a rodzina otrzymała nieograniczony dostęp do osobistych dokumentów. Dobrze przygotowany plan rozróżnia informacje potrzebne do wykonania konkretnego zadania od tych, które powinny pozostać poufne. Dostęp do mieszkania, danych i spraw formalnych wymaga osobnych, świadomych ustaleń, a nie wręczenia komuś pęku kluczy i życzenia powodzenia. Samo wskazanie zaufanej osoby nie

nadaje jej też automatycznie uprawnień do podejmowania decyzji medycznych czy prawnych.

Zmierzymy się również z niewygodnym pytaniem: jak prosić o pomoc, nie czując się ciężarem? Dla wielu samodzielnych osób to trudniejsze niż przygotowanie jakiegokolwiek dokumentu. Ktoś przez lata radził sobie bez wsparcia, więc samo wyobrażenie sobie telefonu z prośbą o zakupy wydaje mu się osobistą porażką. Tymczasem warto odróżnić niezależność od konieczności wykonywania wszystkiego własnoręcznie. Możesz decydować o swoim życiu i jednocześnie przyjąć pomoc przy zadaniu, którego akurat nie jesteś w stanie wykonać. Możesz też zaproponować komuś niewielką, dokładnie określoną rolę zamiast oczekiwać nieograniczonej dyspozycyjności. Łatwiej odpowiedzieć na prośbę o odebranie leków z apteki niż na dramatyczne pytanie: „Czy możesz w razie czego zająć się wszystkim?".

Nie każdy ma jednak bliskich, którym może zaufać. Niektóre relacje są skomplikowane, inne zakończyły się dawno temu, a czasem po prostu mieszkamy daleko od osób, które dobrze nas znają. Dlatego nie będziemy zakładać, że rozwiązaniem każdego problemu jest telefon do mamy, rodzeństwa albo najlepszego przyjaciela. Przyjrzymy się także ograniczonemu wsparciu sąsiedzkiemu, usługom, kontaktom lokalnym i możliwościom dzielenia obowiązków pomiędzy kilka osób. Każde z tych rozwiązań ma swoje granice, koszty i warunki. Plan musi uwzględniać prawdziwe relacje oraz dostępne zasoby, a nie wyobrażoną rodzinę z reklamy, w której wszyscy są wypoczęci, mieszkają pięć minut od siebie i nigdy nie mają własnych problemów.

Jest jeszcze jedna rzecz, którą warto zrozumieć od początku. Przygotowanie na chorobę nie polega na przewidywaniu najgorszego. Nie musisz co wieczór analizować wszystkich nieszczęść, jakie mogą cię spotkać, ani sprawdzać, czy telefon nadal umie zadzwonić pod zapisany numer. Wystarczy rozsądnie uporządkować to, na co masz wpływ. Plan powinien sprawdzać się także przy zwyczajnych trudnościach: kilku dniach gorączki, ograniczonej mobilności, problemie z odebraniem przesyłki czy potrzebie przekazania komuś ważnej informacji. Im bardziej naturalnie będzie pasował do twojego życia, tym większa szansa, że nie skończy jako pięknie sformatowany dokument, którego nikt nigdy nie otworzy.

Zacznij od prostego eksperymentu myślowego. Wyobraź sobie, że przez najbliższe trzy dni możesz rozmawiać przez telefon, ale nie możesz opuszczać mieszkania. Kto wie, że potrzebujesz pomocy? Kto mógłby zrobić zakupy, odebrać leki albo sprawdzić, czy wszystko w porządku? A teraz wyobraź sobie, że przez pewien czas nie możesz również odpowiadać na wiadomości. Czy ktoś zauważyłby niepokojącą ciszę? Czy wiedziałby, jak sensownie zareagować? Nie musisz jeszcze rozwiązywać wszystkich tych zagadnień. Zauważ jedynie, gdzie pojawia się odpowiedź „nie wiem". To nie ocena twojej zaradności. To mapa miejsc, w których przydadzą się konkretne ustalenia.

Najlepszy plan nie będzie szczególnie efektowny. Prawdopodobnie nie wzbudzi zachwytu znajomych ani nie zostanie oprawiony w ramkę nad kanapą. Może składać się z kilku dobrze dobranych kontaktów, przemyślanej procedury powiadamiania, bezpiecznie przechowywanych informacji oraz ludzi, którzy zgodzili się na realne, możliwe do wykonania zadania. Jego wartość ujawni się wtedy, gdy

zamiast gorączkowo tłumaczyć wszystko od początku, będziesz wiedzieć, jaki wykonać następny ruch. A jeśli nigdy nie będzie potrzebny w poważniejszej sytuacji? Tym lepiej. Gaśnica również nie musi zostać użyta, żeby jej posiadanie miało sens.

Samodzielność nie wymaga samotności w każdej trudnej chwili. Możesz nadal mieszkać po swojemu, chronić prywatność, wybierać własne relacje i nie organizować życia wokół lęku przed chorobą. Warto jedynie zadbać, by w razie potrzeby pomoc nie musiała zaczynać od ustalania, kim jesteś, gdzie trzymasz najważniejsze informacje i czy tajemnicza osoba zapisana w telefonie jako „Marek hydraulik chyba" jest rzeczywiście właściwym kontaktem. Nie musisz kontrolować przyszłości. Wystarczy, że przestaniesz pozostawiać wszystko przypadkowi.

Rozdział 1 - Samodzielność jest świetna, dopóki nie potrzebujesz drugiej pary rąk

W poniedziałek wszystko działało bez zarzutu. Wstałeś, przygotowałeś śniadanie, wyszedłeś do pracy, zrobiłeś zakupy i wróciłeś do mieszkania, w którym każda rzecz znajdowała się dokładnie tam, gdzie ją zostawiłeś. We wtorek rano wystarczył jeden niefortunny krok na schodach, żeby ta perfekcyjnie funkcjonująca organizacja życia zaczęła przypominać firmę, której jedyny pracownik właśnie przeszedł na przymusowy urlop. Noga boli, lekarz zalecił ograniczenie obciążania, a ty odkrywasz, że nawet przygotowanie obiadu wymaga teraz skomplikowanej operacji transportowej. Talerz można jeszcze przenieść. Gorzej z kubkiem gorącej herbaty, kiedy obie ręce są zajęte utrzymaniem równowagi. Nagle mieszkanie, które dotąd było królestwem niezależności, zamienia się w tor przeszkód zaprojektowany przez człowieka wyraźnie nieprzepadającego za osobami o ograniczonej mobilności.

Takie sytuacje ujawniają coś, czego zwykle nie dostrzegamy. Żyjąc samodzielnie, codziennie wykonujesz dziesiątki drobnych zadań, których nawet nie traktujesz jak obowiązków. Otwierasz drzwi kurierowi, wynosisz śmieci, odbierasz telefon, kontrolujesz termin opłat, kupujesz jedzenie i reagujesz, kiedy coś przestaje działać. Wszystkie te czynności wydają się banalne, ponieważ masz wystarczająco dużo siły i możliwości, by wykonać je bez zastanowienia. Dopiero choroba pokazuje, że twoja codzienność opiera się na jednym bardzo konkretnym założeniu: jutro nadal będziesz w stanie zrobić to, co robisz

dzisiaj. To założenie jest wygodne, ale nie stanowi szczególnie solidnego fundamentu planowania awaryjnego.

Nie oznacza to oczywiście, że życie w pojedynkę jest niebezpieczne albo że każdy człowiek powinien natychmiast znaleźć współlokatora. Obecność drugiej osoby nie gwarantuje przecież wsparcia. Można mieszkać z kimś, kto w krytycznym momencie nie wie, gdzie znajduje się apteczka, a jedyną znaną mu procedurą reagowania na trudności jest stwierdzenie: „Ojej, niedobrze". Można też mieszkać samemu i mieć znakomicie zorganizowaną sieć przyjaciół, sąsiadów oraz znajomych. Różnica polega na tym, czy potrzebna pomoc została wcześniej przemyślana i uzgodniona. Sam adres zamieszkania nie mówi niczego o jakości zabezpieczenia. Decydują relacje, dostępne zasoby oraz świadomość tego, co może przestać funkcjonować, kiedy ty chwilowo przestaniesz.

Niewidzialna praca, którą wykonujesz każdego dnia

Wyobraź sobie zwyczajny czwartek i spróbuj przypomnieć sobie wszystkie czynności, które wykonałeś od przebudzenia do wieczora. Nie tylko te zapisane w kalendarzu. Również sprawdzenie poczty, przygotowanie posiłku, podlanie roślin, odebranie przesyłki i upewnienie się, że na koncie są pieniądze na zbliżającą się płatność. Prawdopodobnie powstałaby całkiem pokaźna lista, choć sam czwartek nie zapisał się w historii jako szczególnie wymagające wydarzenie. To właśnie niewidzialna praca utrzymująca twoje życie w ruchu. Nie dostajesz za nią medalu, a większość obowiązków zauważasz dopiero wtedy, gdy pozostają niewykonane. Kosz na śmieci ma pod tym względem wyjątkowy talent do przypominania o swoim istnieniu.

Teraz usuń z tego dnia połowę swojej energii, ogranicz możliwość przemieszczania się i dodaj konieczność odpoczynku. Część spraw nadal załatwisz. Inne mogą poczekać. Jeszcze inne wymagają działania, niezależnie od tego, czy masz siłę wstać z kanapy. Właśnie tutaj zaczyna się prawdziwa analiza samodzielności. Zamiast pytać, czy potrafisz poradzić sobie bez innych, zapytaj, które zadania muszą zostać wykonane, gdy twoje możliwości są mniejsze niż zwykle. To znacznie praktyczniejsze pytanie, bo nie dotyczy ambicji ani charakteru. Dotyczy rzeczywistości, która raczej nie zainteresuje się twoją opinią na temat własnej zaradności.

Warto odróżnić trzy rodzaje codziennych potrzeb. Pierwsze możesz bezpiecznie odłożyć. Nieodkurzone mieszkanie przez kilka dni prawdopodobnie nie doprowadzi do katastrofy, nawet jeśli twój wewnętrzny perfekcjonista będzie składał oficjalny protest. Drugie wymagają zmiany sposobu wykonania. Zakupy możesz zamówić z dostawą, jeśli taka usługa jest dostępna, potrafisz z niej korzystać i możesz odebrać zamówienie. Trzecie dotyczą spraw, których nie warto pozostawiać przypadkowi: koniecznej opieki, bezpieczeństwa, pilnego kontaktu ze specjalistą czy potrzeb istot zależnych od ciebie. Zwierzę nie uzna gorączki za wystarczające wyjaśnienie pustej miski. Co najwyżej wyrazi swoją dezaprobatę z większą niż zwykle konsekwencją.

Ten podział jest ważny, ponieważ wiele osób próbuje przygotować się na chorobę, tworząc listę absolutnie wszystkiego, co może pójść nie tak. W rezultacie powstaje dokument długością przypominający regulamin międzynarodowego lotniska. Takiego planu nikt nie chce czytać, a już szczególnie autor, który podczas choroby

potrzebuje przede wszystkim odpoczynku. Znacznie rozsądniej jest ustalić, które obowiązki naprawdę wymagają ciągłości. Jeżeli przez tydzień nie umyjesz okien, świat zachowa swój dotychczasowy kierunek obrotu. Jeżeli natomiast potrzebujesz regularnej pomocy przy istotnej czynności, brak konkretnej osoby albo rozwiązania może mieć rzeczywiste konsekwencje. Nie wszystko zasługuje na identyczny poziom przygotowania.

Choroba zmienia zasady, ale nie zawsze w ten sam sposób

Kiedy myślimy o chorobie, często wyobrażamy sobie jeden scenariusz: leżymy w łóżku, źle się czujemy i potrzebujemy kogoś, kto przyniesie zakupy. Tymczasem ograniczenia bywają bardzo różne. Przy infekcji możesz swobodnie chodzić, ale brakować ci energii do załatwiania spraw. Po urazie możesz czuć się całkiem dobrze, lecz nie być w stanie wyjść z mieszkania. Podczas pobytu w szpitalu możesz mieć przy sobie telefon i normalnie rozmawiać, ale nie zajmiesz się tym, co dzieje się w domu. W innych okolicznościach możliwość komunikowania się również może być ograniczona. Każda z tych sytuacji wymaga nieco innego wsparcia. Jeden uniwersalny numer do znajomego nie załatwi wszystkiego, podobnie jak posiadanie śrubokręta nie oznacza, że jesteś przygotowany do każdej naprawy.

Przydatne jest spojrzenie na własną samodzielność przez trzy zdolności: możliwość działania, możliwość komunikowania się oraz możliwość podejmowania decyzji. Kiedy wszystkie są dostępne, większość problemów organizacyjnych rozwiązujesz sam. Jeśli tracisz jedynie możliwość przemieszczania się, możesz nadal kierować pomocą na odległość. Jeżeli nie możesz się komunikować, znaczenia nabierają wcześniej uzgodnione kontakty i

informacje. Jeśli poważnie ograniczona zostaje również zdolność świadomego decydowania, sytuacja wymaga uwzględnienia odpowiednich procedur medycznych i prawnych, a nie improwizowanego przekazywania komuś pełnej kontroli nad swoim życiem. Te różnice pozwalają zobaczyć, dlaczego plan pomocy powinien obejmować więcej niż zapisanie jednego numeru alarmowego na lodówce.

Nie trzeba przy tym przewidywać konkretnej diagnozy. Próba wyobrażenia sobie wszystkich możliwych chorób prowadzi zwykle do wieczoru spędzonego w internecie, po którym człowiek odkrywa, że zwykłe zmęczenie może oznaczać siedemnaście dramatycznych rzeczy. Taki sposób przygotowania nie poprawia bezpieczeństwa, za to skutecznie odbiera sen. Lepiej analizować skutki praktyczne: nie mogę wyjść, nie mogę prowadzić samochodu, nie mogę samodzielnie przygotować posiłku, nie mogę odebrać ważnej wiadomości. To konkretne ograniczenia, do których można dopasować działania. Jeżeli pojawiają się niepokojące objawy, potrzebna jest właściwa ocena medyczna, a w nagłym zagrożeniu zdrowia lub życia należy korzystać z pomocy ratunkowej. Żadna domowa lista kontaktów nie powinna opóźniać takiej reakcji.

Dlaczego improwizacja działa tylko do pewnego momentu

Ludzie są zadziwiająco dobrzy w rozwiązywaniu problemów na bieżąco. Kiedy czegoś brakuje, znajdują zamiennik. Kiedy trzeba coś załatwić, dzwonią, piszą i kombinują. Ta umiejętność pomaga codziennie, ale może również tworzyć złudne poczucie przygotowania. Skoro wcześniej zawsze jakoś sobie radziłeś, zakładasz, że następnym razem będzie podobnie. Tyle że poprzednie sukcesy osiągałeś być może wtedy, gdy mogłeś chodzić,

myśleć jasno, korzystać z telefonu i podejmować kolejne próby. Choroba potrafi ograniczyć właśnie te zasoby, na których opiera się improwizacja. To trochę tak, jakbyś był świetnym kierowcą i uznał, że zapasowe koło jest zbędne, ponieważ doskonale umiesz skręcać.

Improwizacja jest szczególnie zawodna wtedy, gdy kilka drobnych problemów występuje jednocześnie. Osobno każdy wydaje się łatwy do rozwiązania. Trzeba kupić jedzenie, odebrać receptę, poinformować pracę o nieobecności i zapewnić opiekę zwierzęciu. Żadna z tych czynności nie brzmi jak wyprawa na biegun. Jednak wykonane jednocześnie, przy osłabieniu lub bólu, tworzą całkiem poważne obciążenie. Dochodzi konieczność szukania numerów, tłumaczenia sytuacji i odpowiadania na pytania. Nagle więcej energii poświęcasz organizowaniu pomocy niż samemu dochodzeniu do zdrowia. Wcześniejsze ustalenia pozwalają zmniejszyć tę liczbę decyzji, chociaż oczywiście nie sprawią, że choroba stanie się wygodna.

Warto również zauważyć, że niektóre rozwiązania działają tylko wtedy, gdy masz dostęp do odpowiedniego narzędzia. Zamawianie zakupów przez aplikację jest świetne, dopóki możesz obsługiwać telefon, masz środki na koncie i dostawa obejmuje twoją okolicę. Płatności automatyczne bywają pomocne, dopóki nie wymagają dodatkowego potwierdzenia albo aktualizacji danych. Nawet inteligentne mieszkanie, które potrafi włączać światło na komendę, niekoniecznie rozpozna, że potrzebujesz pomocy. Technologia jest wartościowym wsparciem, lecz nie powinna być jedynym elementem zabezpieczenia. System, który wymaga od chorego człowieka dwunastu kliknięć, trzech kodów i odnalezienia hasła sprzed pięciu lat, może być technicznie nowoczesny, ale praktycznie niezbyt litościwy.

Zobacz swoje mieszkanie z perspektywy trudniejszego dnia

Pierwsze naprawdę użyteczne ćwiczenie nie wymaga żadnego specjalnego formularza. Przejdź myślami przez mieszkanie i przypomnij sobie miejsca oraz czynności, które stałyby się problematyczne przy ograniczonej sprawności. Czy masz łatwy dostęp do wody, jedzenia i podstawowych potrzebnych rzeczy? Czy możesz bezpiecznie poruszać się między łóżkiem, łazienką a kuchnią? Czy potrafisz otworzyć drzwi, jeśli ktoś przyjdzie z pomocą? Czy istotne dokumenty znajdują się tam, gdzie możesz je odnaleźć bez przeszukiwania pięciu szuflad? Nie chodzi o przekształcenie domu w placówkę medyczną. Chodzi o zauważenie kilku przeszkód, które w normalny dzień pozostają niemal niewidoczne.

Przykładowo możesz przechowywać podstawowe leki i dokumenty na najwyższej półce w przedpokoju. W codziennym życiu to żaden problem. Kiedy jednak masz ograniczoną mobilność, dostanie się do nich może być trudne albo niebezpieczne. Nie rozwiązuj tego przez wspinanie się na krzesło z kontuzjowaną nogą. Zastanów się raczej, czy rzeczy, do których potrzebujesz dostępu w trudniejszym dniu, mają rozsądne miejsce. Podobnie z ładowarką do telefonu. Jeśli jedyna znajduje się daleko od miejsca odpoczynku, nie będzie szczególnie pomocna, gdy zabraknie ci sił. Niewielkie zmiany w organizacji przestrzeni potrafią usunąć problemy, które inaczej wymagałyby angażowania drugiej osoby.

Następnie przyjrzyj się obowiązkom istniejącym poza mieszkaniem. Być może regularnie odbierasz leki, opiekujesz się zwierzęciem, masz zobowiązania wymagające osobistej obecności albo korzystasz z usług,

które trzeba odwołać z wyprzedzeniem. Niektóre sprawy można przełożyć bez konsekwencji, inne wymagają kontaktu z konkretną instytucją. Zapisz tylko te, przy których brak działania przez kilka dni stworzyłby rzeczywistą trudność. Obok możesz zanotować, czy zadanie da się wykonać zdalnie, czy potrzebna jest fizyczna pomoc. Tak powstaje obraz prawdziwych zależności, a nie katalog hipotetycznych katastrof. Jeśli lista wygląda skromnie, nie próbuj jej sztucznie rozbudowywać. Dobrze zorganizowane życie nie wymaga dodatkowych problemów wyłącznie po to, by poradnik miał co naprawiać.

Samodzielność to także umiejętność korzystania z pomocy

Dla części osób największą przeszkodą okazuje się nie logistyka, lecz przekonanie, że proszenie o wsparcie oznacza utratę niezależności. Człowiek, który przez lata samodzielnie prowadził gospodarstwo domowe, może uważać nawet krótką prośbę za dowód własnej niezaradności. Warto jednak przyjrzeć się temu rozumowaniu. Kiedy zamawiasz naprawę sprzętu, nie uznajesz automatycznie, że przestałeś być samodzielny. Kiedy korzystasz z dostawy, nie odbierasz sobie prawa do prowadzenia własnego życia. Dlaczego więc czasowa pomoc przy podstawowych obowiązkach miałaby przekreślać twoją niezależność? Samodzielność polega również na podejmowaniu rozsądnych decyzji o wykorzystaniu dostępnych zasobów, a nie na udowadnianiu, że potrafisz zrobić absolutnie wszystko w każdych okolicznościach.

Problem komplikuje się, kiedy wyobrażasz sobie pomoc jako zobowiązanie bez końca. Prosisz kogoś o drobną przysługę, a w głowie natychmiast pojawia się wizja

wieloletniego długu wdzięczności. Tymczasem dobrze określona prośba ma granice. Może dotyczyć konkretnej czynności, określonego czasu i jasnej odpowiedzi, również odmownej. Osoba, która może podrzucić zakupy, nie musi przy okazji przejmować odpowiedzialności za wszystkie twoje sprawy. Z kolei ty nie musisz obiecywać dozgonnego odwdzięczania się za jedną torbę produktów spożywczych. Rozsądne wsparcie nie wymaga dramatycznych deklaracji. Wystarczy uczciwie ustalić, czego potrzebujesz i na co druga osoba rzeczywiście może się zgodzić.

Istotne jest także to, by nie oceniać własnego bezpieczeństwa wyłącznie według liczby znajomych. Możesz mieć bardzo rozbudowane życie towarzyskie, a jednocześnie nie wiedzieć, kto byłby dostępny w środku tygodnia. Możesz również utrzymywać kontakt z niewielką grupą osób, które doskonale rozumieją swoje możliwości i ograniczenia. Przygotowanie planu wsparcia wymaga zatem czegoś bardziej konkretnego niż stwierdzenie: „Mam komu zadzwonić". Trzeba rozpoznać rzeczywiste potrzeby i zestawić je z dostępną pomocą. Dopiero wtedy widać, gdzie istnieje zabezpieczenie, a gdzie jedynie optymistyczne założenie. Optymizm jest przyjemny i czasem bardzo potrzebny, lecz trudno poprosić go o odebranie zakupów z parteru.

Na początek wystarczy jedna uczciwa obserwacja: co w twoim życiu przestałoby działać, gdybyś przez kilka dni nie mógł funkcjonować tak jak zwykle? Nie musisz od razu naprawiać każdej znalezionej luki. Oddziel sprawy pilne od wygodnych, obowiązki niezbędne od tych, które spokojnie poczekają, oraz trudności wymagające pomocy od tych, które rozwiążesz prostą zmianą organizacji. Zyskasz dzięki temu coś ważniejszego niż złudzenie pełnej kontroli:

realistyczny obraz własnej sytuacji. Bo dojrzała samodzielność nie polega na tym, że nigdy nie potrzebujesz drugiego człowieka. Polega również na tym, że wiesz, co zrobić, kiedy jednak go potrzebujesz.

Rozdział 2 - Wszyscy są w telefonie, ale kto naprawdę odbierze?

Wyobraź sobie, że trafiasz do szpitala na obserwację. Personel zajmuje się twoim stanem zdrowia, a w pewnym momencie pojawia się pytanie o osobę, którą można powiadomić. Niby nic skomplikowanego. Masz przecież telefon pełen kontaktów. Jest tam rodzina, kilku przyjaciół, znajomi z pracy, sąsiedzi, ludzie poznani na wakacjach oraz tajemniczy numer zapisany jako „Tomek wtorek". Problem polega na tym, że żaden z tych wpisów nie zawiera odpowiedzi na najważniejsze pytania. Czy ta osoba będzie chciała odebrać wiadomość? Czy wie, że może zostać wskazana jako kontakt? Czy rozumie, czego od niej oczekujesz? I czy przypadkiem nie okaże się, że Tomek z wtorku jest człowiekiem, któremu sześć lat temu sprzedałeś używany rower?

Lista kontaktów daje przyjemne poczucie posiadania rozbudowanej sieci społecznej. Niestety nie mówi prawie nic o tym, jak ta sieć zachowa się podczas problemu. Możesz codziennie rozmawiać z kimś o pracy, pogodzie i nowych serialach, ale nigdy nie poruszyć tematu sytuacji awaryjnych. Możesz mieć serdeczne relacje z osobą mieszkającą za granicą, która chętnie wesprze cię rozmową, lecz nie przyjedzie w ciągu godziny otworzyć mieszkania. Możesz też znać sąsiada od dziesięciu lat i nie wiedzieć, czy zgodziłby się odebrać dla ciebie pilną przesyłkę. Bliskość emocjonalna, dostępność i możliwość wykonania konkretnego zadania to trzy różne właściwości. Czasem występują razem, ale rozsądniej nie traktować tego jako gwarancji.