# Pomagać w czasie epidemii

"Mieszkańcy pozostańcie w domach dla swojego bezpieczeństwa. Zostańcie w domu" słychać na wielu krakowskich ulicach komunikaty policji. Zamknięte sklepy, zamknięte restauracje, puste parki. To, od kilkunastu dni, nasze życie w okresie epidemii COVID-19. Wszyscy musieliśmy zmienić nasze życie. Zmiany dotknęły też urzędy, które w bardzo krótkim czasie przyjęły na siebie nowe zadania. Oczywiście najtrudniejszą sytuacje mają szpitale i pracujący w nich lekarze, pielęgniarki.

#### **DRUGA LINIA**

Telefon w zasadzie dzwoni bez przerwy.

 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie... tak pan jest objęty kwarantanną? Jakie są pana potrzeby? Już notuję – rozmawia Dorota Głowacka-Prus.

Z drugiej strony pokoju słychać kolejną rozmowę. Tym razem starsza pani pyta, czy ktoś może zrobić i dowieźć jej zakupy.

Na korytarzu zamieszanie. Właśnie przyszły zamówione środki dezynfekujące między innymi dla opiekunek. Ktoś woła: macie listę? Gdzie to ma iść? Kto odbiera?

Trudno znaleźć chwilę na spokojną rozmowę.

– Tak to właśnie wygląda. Jesteśmy drugą linią, ale tak samo ważną i potrzebną. Dla nas nie ma ani minuty przerwy. Musimy zapewnić opiekę i bezpieczeństwo wszystkim, którym na co dzień zapewniamy pomoc, ale także tym którzy znaleźli się w sytuacji kwarantanny domowej – odpowiada Witold Kramarz dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie. Rozmowa jest często przerywana innymi rozmowami, telefonami. To aktualna codzienność dla MOPS.

Choć w związku ze stanem epidemii do lokali Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej jest ograniczony dostęp, co chwilę pojawiają się osoby, które na udostępnionych kartkach pozostawiają prośby o kontakt, piszą z jakim problemem się zmagają. Pracownicy MOPS nie mogą zajmować się jedynie sprawami związanymi z epidemią.

Do naszych codziennych zadań, po prostu doszła epidemia. Wszystkie usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze dzięki wysiłkom opiekunek są normalnie świadczone. Podobnie jest ze wszystkimi innymi sprawami, którymi na co dzień się zajmujemy – mówi dyrektor

Choć zgodnie z przepisami zostały zamknięte wszystkie kluby dla seniorów to nie zostają oni pozostawieni sami sobie. Mogą zadzwonić poprosić o zrobienie zakupów. Nowym zadaniem jest dostarczanie posiłków nie tylko osobom w kwarantannie, ale także osobom bezdomnym.

Sytuacja w jakiej jesteśmy wymusiła na nas zmiany.
Wszystkie noclegownie, schroniska dla osób bezdomnych są otwarte całodobowo. Ze względu na zamknięcie barów od poniedziałku do piątku wydajemy żywność w punkcie odbioru w Podgórzu – mówi Małgorzata Kurdybacz kierownik Działu Pomocy Bezdomnym.

Choć wielu pracowników pracuje zdalnie w budynkach MOPS jest ciągły ruch. Ktoś wbiega z kolejną informacją, inni odbierają telefony. Wypita w biegu kawa, szybko zjedzona kanapka to teraz codzienność. Widać zmęczenie, ale przede wszystkim pełną mobilizację.

 Nie jest to dla nas łatwa sytuacja, ale taka jest rzeczywistość i robimy wszystko co w naszej mocy- mówi Witold Kramarz.

# DOTRZEĆ DO NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYCH

– Tak oczywiście wolontariusze są potrzebni..., tak proszę dzwonić na nasze specjalne numery telefonu. Przepraszam jakie było pytanie? Aaa, jak się organizujemy? Sytuacja jest bardzo dynamiczna. Nie ma dnia, aby nie wyszło coś nowego. Dostosowujemy się. Wtej chwili mamy już wiele spraw uporządkowanych – mówi Elżbieta Kois-Żurek dyrektor Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa. – Osoby starsze, osoby z niepełnosprawnościami mogą do nas dzwonić, zgłaszać swoje potrzeby. Robimy wszystko co w naszej mocy, aby nikt nie został bez pomocy, czy wsparcia

Na pytanie dotyczące problemów pozostaje tylko uśmiech. – Oczywiście, że problemy są, ale to nie jest czas, aby się na nich koncertować tylko je rozwiązywać. Nic nie bylibyśmy w stanie zrobić gdyby nie pracownicy, którzy przełamując naturalny strach przychodzą do pracy, wychodzą do potrzebujących – mówi Elżbieta Kois-Żurek.

Najważniejsze jednak jest, aby zapewnić bezpieczeństwo osobom objętym pomocą. Dlatego wszystkie instytucje zajmujące się pomocą, proszą aby kontaktować się korzystając tylko ze wskazanych numerów telefonów.

## ŻYCIE W IZOLACJI

Zakazy wyjścia z domu, spotkań. Choć początkowo wielu z nas podchodziło do nich z uśmiechem, wydłużający się czas konieczności bycia w domu coraz bardziej zaczyna doskwierać. Coraz trudniej wytrzymać z bliskimi, coraz trudniej wytrzymać ze sobą.

– Jak w każdej sytuacji kryzysowej przychodzi moment, że zwyczajnie mamy dosyć. To nie jest tylko kwestia zakazu wyjścia i wzajemnego zmęczenia. Dochodzi do tego strach, niepewność – mówi Sebastian Lipowski p.o dyrektora Ośrodka Interwencji Kryzysowej – dlatego też zachęcamy osoby czujące, że jest jakiś kłopot, problem do kontaktu z naszymi psychologami.

W pomoc psychologiczną zaangażowane są także ośrodki poradnictwa i Terapii Rodzin, Krakowski Instytut Psychoterapii. W wyznaczonych godzinach lub całodobowo (bezpłatnie) można zwrócić się o pomoc, zwyczajnie porozmawiać.

# KIEDY TO SIĘ SKOŃCZY?

To pytanie zadaje sobie każdy. Zaczynamy marzyć o wyjściu na spacer bez poczucia zagrożenia, o spotkaniach ze znajomymi, przyjaciółmi. Niestety musimy być przygotowani, że ten czas szybko nie nastąpi. Epidemia jednak wyzwoliła w nas po raz kolejny poczucie solidarności i wzajemnej odpowiedzialności i to chyba jedyny pozytywny aspekt. Starajmy się jednak, aby wszystkim instytucjom, służbom ułatwiać wykonywanie swojej pracy.

# WAŻNE NUMERY

Punkt Informacyjny MOPS: 12 616 54 08.

Pomoc dla osób w kwarantannie w dostarczaniu żywności: 887 202 946, 887 202 947 (od poniedziałku do piątku, od godz. 8.00 do godz. 19.00, sobota–niedziela od godz. 10.00 do 14.00) lub za pośrednictwem poczty elektronicznej e-mail: kontakt@mops.krakow.pl (od poniedziałku do piątku, od godz. 19.00 do godz. 8.00, sobota–niedziela od godz. 14.00 do 10.00).

### Pomoc dla seniorów w dostarczaniu zakupów:

887 202 948 w terminie od poniedziałku do piątku, od godz. 8.00 do godz. 14.30 lub na adres: senior@mops.krakow.pl.

## POMOC PSYCHOLOGICZNA

Ośrodek Interwencji Kryzysowej:

12 421 92 82, 502 273 430, 500 741 575.

### Ośrodki Poradnictwa i Terapii Rodzin:

12 262 92 99, 12 633 35 31, 12 423 02 28, 12 682 11 50, 12 644 12 66 w. 24, 783 222 263, 692 960 436.

## Krakowskim Instytut Psychoterapii:

783 222 700, 603 890 858, 661 011 023. Pomoc będzie świadczona od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–18.00.

Seniorzy, którzy potrzebują pomocy mogą także kontaktować się z Centrami Aktywności Seniora. Dane dotyczące nowohuckich centrów podajemy poniżej:

- ✓ CAS Nowe Centrum Aktywności Seniorów, Fundacja Nowe Centrum, 733 956 640
- ✓ CAS Fruwająca Ryba, Fundacja Ukryte Skrzydła, 794 387 527, 660 569 100
- ✓ CAS Seniorzy nauczycielami życia, Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej "GAUDIUM et SPES", 608 473 767
- ✓ CAS Cyfrowe Centrum II, Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw, 506 303 304, 501 148 630
- ✓ CAS Nestor Spot Ptaszyckiego, Stowarzyszenie SIEMACHA, 601 619 428.

\*\*\*

Pełne informacje dotyczące wsparcia dla krakowskich seniorów można znaleźć pod adresem strony internetowej: dlaseniora.krakow.pl.



Nowa Huta

miejsce dobre do życia

