

Konstantynów Łódzki jako pierwszy samorząd w Polsce zrealizował nowatorskie przedsięwzięcie – wdrożenie idei recept społecznych (ang. *social prescribing*) z myślą o wsparciu osób starszych i zależnych. Już na tym etapie można mówić o sukcesie projektu – ponad 20% pacjentów, którzy otrzymali recepty, skorzystało z rekomendowanych lokalnych aktywności, a ich odsetek wciąż rośnie. Sukces ten może wkrótce stać się udziałem również innych samorządów dzięki modelowi działania, który jest tworzony jako podsumowanie testowania tej innowacji społecznej.

### Sedno innowacji

Od pół roku pracownicy służby zdrowia (lekarze, pielęgniarki i rehabilitanci lokalnego SPZOZ) wręczają samotnym osobom starszym i zależnym „Recepty na życie” kierując tę grupę odbiorców do lokalnie dostępnych usług czy wydarzeń dla nich dedykowanych.

Testowany pomysł ma na celu udrożnienie kanału komunikacji z samotnymi i w jakimś stopniu niesamodzielnymi osobami starszymi, dla których wizyta w przychodni jest często jedyną motywacją do wyjścia z domu i możliwością spotkania z kimś na żywo. Mechanizm działania innowacji jest prosty: seniorzy otrzymują od lekarza „Receptę na życie”, na której znajduje się aktualna lista wydarzeń i zajęć organizowanych z myślą o osobach starszych a lekarz lub pielęgniarka spośród nich zaznacza takie, które najlepiej pasują do konkretnego pacjenta. Osoba starsza ma możliwość kolekcjonowania na Receptcie naklejek dostępnych u organizatorów wskazanych wydarzeń.

### Kluczowe motywatory

Autorytet lekarza czy innych przedstawicieli personelu medycznego jest tu kluczowy, bo to on ma stanowić główny motywator do aktywizacji i uczestnictwa w życiu lokalnej społeczności. Równie ważne jest jednak, by zapewnić możliwie najlepsze dopasowanie lekarskich rekomendacji do poziomu sprawności i samodzielności wewnętrznie zróżnicowanej grupy seniorów. Dlatego też testowane w Konstantynowie Łódzkim recepty podzielone są na cztery profile samodzielności z odpowiednio dobranymi kategoriami aktywności – od wydarzeń kulturalnych, otwartych imprez plenerowych, wycieczek czy zajęć ruchowych po różnego rodzaju kluby tematyczne, czy ofertę książki noszonej. Dla osób o największych ograniczeniach w poruszaniu się przewidziany jest m.in. Telefon Życzliwości – inicjatywa zapoczątkowana właśnie z myślą o projekcie „Recepta na życie”.

„Testowany pomysł wypełnia lukę informacyjną i tworzy nowy wymiar wsparcia ze strony pracowników służby zdrowia, którzy mają już kontakt z seniorami, ale brak im informacji, gdzie można ich skierować” – mówi Sławomir Jabłoński, dyrektor SPZOZ w Konstantynowie Łódzkim. „Sposób przekazania informacji seniorom – forma recepty – ma odpowiednią dawkę autorytetu lekarza i jednocześnie zawiera wszystkie informacje potrzebne do skorzystania ze zleconej formy aktywności” – dodaje.

### Inspiracje z zagranicy

Projekt jest nowatorski i nietypowy na skalę Polski, ale takie rozwiązania już sprawdzono i uznano za skuteczne w Wielkiej Brytanii, m.in. w ramach kampanii na rzecz zakończenia samotności realizowanej przez AGEUK (*Campaign to End Loneliness*). Podobne mechanizmy „przepisywania społecznego” wdrożono też do standardów praktyki lekarskiej we Francji. Pojawiają się tam projekty nie tylko z myślą o seniorach, ale także o innych grupach wiekowych. Przykładem może być nadmorskie miasteczko Biarritz, w którym lekarze poza tabletkami „przepisują” swoim pacjentom 12-tygodniowe kursy

sportowe: surfingu, pływania czy nordic walking. Jak pokazują dotychczasowe doświadczenia taka forma terapii potrafi zdziałać cuda, w niektórych przypadkach pozwala nawet na całkowite wyeliminowanie leczenia farmakologicznego. Kluczowe dla powodzenia przedsięwzięcia jest jednak przekazanie pacjentom możliwie najbardziej szczegółowej rekomendacji – „Powiedzieć pacjentowi ‘uprawiaj jakiś sport’ to tak jak powiedzieć ‘weź jakieś lekarstwo’ i czekać aż znajdzie w aptece właściwe” – podkreśla jeden z lekarzy.

### Budowanie na zasobach lokalnych

Co jednak zrobić w przypadku, gdy nie ma do dyspozycji morza, plaży, na zewnątrz częściej pada niż świeci słońce, a ponadto brakuje środków w samorządowym budżecie na dofinansowanie tego typu działań? Z odpowiedzią przychodzą np. St Helens i Knowsley – angielskie samorządy, które (podobnie jak Konstantynów Łódzki) wprowadziły model „społecznego przepisywania” w pełni oparty na lokalnie dostępnych zasobach. Jego podstawą są nie tylko istniejące usługi i organizacje, które je świadczą, ale również sami beneficjenci z tych usług korzystający. „Mieliśmy pacjenta, który potrafił grać na ukulele, więc uruchomiliśmy zajęcia muzyczne” – opowiada koordynator systemu. „Zajęcia cieszyły się tak dużą popularnością, że wkrótce zabrakło instrumentów. Otwarty został także klub tango, ponieważ wśród pacjentów znalazła się tancerka. Cała idea opiera się na tym, żeby rozejrzeć się wokół siebie, zobaczyć co mamy do dyspozycji i z takimi zasobami pracować”.

### Korzyści z udroźnienia komunikacji i budowa sieci współpracy

Korzyści płynących z „przepisywania społecznego” jest wiele: zminimalizowanie liczby konsultacji lekarskich, szczególnie z przyczyn pozamedycznych, poprawa stanu zdrowia wśród pacjentów, lepsze samopoczucie, zmniejszenie społecznej izolacji, wzrost zaangażowania w aktywności przedłużające sprawność (a tym samym ograniczających przyszłe wizyty lekarskie) oraz mniejsza potrzeba zażywania leków. Optymizmem napawa fakt, że do wdrożenia „recept społecznych” potrzeba naprawdę niewiele. Potwierdza to sukces Gminy Konstantynów Łódzki. „Najważniejsze to zidentyfikować dostępne zasoby i udroźnić kanał komunikacji, dając w ten sposób lokalnej społeczności szansę na współpracę i naturalne zawiązanie sieci wsparcia.” – mówi Ewa Jabłońska, Dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej, partner projektu.

### Rezultaty w Polsce

„Innowacje społeczne są możliwe i rozwijają się dzięki współpracy, robieniu czegoś wspólnie z innymi, a nie tylko działaniu na rzecz pewnej grupy. To co zadziało się w Konstantynowie już w trakcie przygotowań do testowania pomysłu, przy aktywnym udziale lokalnych instytucji, partnerów tego projektu, jest niezwykle budujące i zagwarantowało sukces w realizacji.” – mówi Ewa Rogalska, koordynator projektu ze strony PCG Polska. **Dzięki zbudowanej sieci współpracy co piąty pacjent SPZOZ i jednocześnie mieszkańiec gminy – osoba starsza zależna – zareagował na propozycję wyjścia do ludzi i udziału w wybranej formie aktywności.** W kilka miesięcy blisko 250 osób zostało zmotywowanych do zmiany swojego życia na lepsze a około 50 z nich faktycznie to zrobiło wychodząc do ludzi, na zajęcia rekreacyjne, przełamując różne bariery i obawy. „Świadczy to o ogromnej potrzebie wzmacniania więzi społecznych w samorządach, czy to za pomocą *social prescribing* czy innych testowanych i dostępnych do wykorzystania pomysłów na mikro-innowacje.” – dodaje Rogalska.

### Sekret sukcesu

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: sobota, 21, lipiec 2018 11:35

Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska

Odśłony: 1001

---

Pierwsze wdrożenie „Recepty na życie” w Polsce możliwe było dzięki współdziałaniu kilku podmiotów. Projekt realizowany jest przez PCG Polska – firmę doradczą działającą w sektorze publicznym – w bliskiej współpracy z władzami miasta Konstantynów Łódzki i lokalnymi instytucjami, w tym Miejską Biblioteką Publiczną i Uniwersytetem Trzeciego Wieku, Miejskim Ośrodkiem Kultury, Centrum Sportu i Rekreacji czy Polskim Komitetem Pomocy Społecznej. Zasady tej współpracy i wszelkich podejmowanych w ramach projektu działań zostaną przedstawione w szczegółowym opisie modelu innowacji i zbiorze narzędzi potrzebnych do jej wdrożenia. Kolejnym samorządom zainteresowanym aktywizowaniem swoich mieszkańców będzie już na pewno łatwiej włączyć się do tej wielkiej społecznej rewolucji. „Polityka zdrowotna czy senioralna nie musi być strategią ‘na papierze’ – może być współtworzona z lokalną społecznością i od razu, niejako jednocześnie, realizowana w działaniu. To wszystko pokazuje, jak wielka moc sprawcza znajduje się w zasięgu samorządów.” – podsumowuje Andrzej Błaszczyk, Sekretarz Miasta.

Niech inspiracją do działania dla innych będą przetarte przez Konstantynów szlaki i myśl znanej antropolog Margaret Mead:

*Nie wątp nigdy, że mała grupa troskliwych ludzi mogłaby zmienić świat. Tak naprawdę to jedyna rzecz, która go kiedykolwiek zmieniła. ()*

Projekt "Recepta na życie" realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.