



Poradnik dla seniorów na czas Wszystkich Świętych

2026-10-29

Przed dniem Wszystkich Świętych zwykle jest sporo do zrobienia: trzeba uporządkować groby, kupić kwiaty i znicze, ustalić dojazd. Chcemy zdążyć ze wszystkim i odwiedzić każde ważne dla nas miejsce. Warto jednak ułożyć te plany tak, by wystarczyło sił również na spokojną chwilę przy grobie i spotkanie z bliskimi. Podpowiadamy, o czym pamiętać, żeby oszczędzić sobie niepotrzebnego wysiłku i bezpiecznie spędzić te dni.

Nie wszystko trzeba zrobić 1 listopada

Kilka cmentarzy w jeden dzień, zakupy po drodze, sprzątanie i jeszcze spotkanie z rodziną. Taki plan potrafi zmęczyć każdego. Zanim wyruszymy, zastanówmy się, ile rzeczywiście mamy sił. Warto rozłożyć wizyty na kilka dni, a porządki oddzielić od odwiedzania grobów.

Jeśli zależy nam na obecności 1 listopada, wybierzmy jedno miejsce albo krótszą wizytę. Pozostałe groby można odwiedzić w innym terminie. Nie trzeba usprawiedliwiać się z tego, że zdrowie czy trudności z dojazdem zmieniły nasze plany. Podobnie z przygotowaniami. Mycie ciężkich płyt, noszenie wiader z wodą i przenoszenie dużych donic warto powierzyć komuś, kto może nas odciążyć.

Zaplanujmy również powrót

Przed wyjściem sprawdźmy trasę, rozkład jazdy oraz położenie przystanku, z którego wrócimy. W okresie Wszystkich Świętych zmieniają się trasy autobusów i tramwajów, organizacja ruchu i dostępność parkingów. Przystanek znany z codziennych podróży może być czasowo przeniesiony.

Przy wyborze połączenia znaczenie ma także odległość od przystanku do grobu. Czasem lepiej pojechać nieco dłużej, ale uniknąć przesiadki lub długiego marszu. Nie planujmy powrotu ostatnim możliwym kursem. Zostawmy sobie zapas na odpoczynek i opóźnienia.

Przydadzą się wygodne buty

Na cmentarzu łatwo trafić na mokre liście, nierówne płyty i wąskie przejścia. Wybierzmy sprawdzone, stabilne buty z podeszwą, która dobrze trzyma się podłoża. Ubierzmy się warstwowo i zabierzmy coś od deszczu. Przy zapalaniu zniczy pilnujmy luźnych rękawów i końców szalika.

Jeżeli na co dzień korzystamy z laski lub balkonika, weźmy je także tego dnia. Zajęte zakupami dłonie utrudniają podparcie i zachowanie równowagi, dlatego ograniczmy bagaż. Dużą wiązanekę lepiej przewieźć z czyjąś pomocą.



Czas na posiłek i odpoczynek

W ferworze przygotowań łatwo wyjść bez śniadania, zapomnieć o picu albo przedłużyć wizytę o kolejną godzinę. Przed wyjściem zjedźmy posiłek. Na dłuższą drogę zabierzmy wodę, małą przekąskę i potrzebne leki, które przyjmujemy zgodnie z zaleceniami lekarza. Wyjazd nie powinien być powodem do samodzielnego zmieniania dawek czy pór ich przyjmowania.

Nie czekajmy z odpoczynkiem do chwili, gdy zabraknie nam sił. Usiądźmy, zróbmy przerwę, skróćmy trasę. Gdy rano czujemy się źle, przełożenie wizyty jest rozsądną decyzją. Nie musimy realizować planu za wszelką cenę.

Torebka idzie z nami

Przy grobie odkładamy torbę, poprawiamy kwiaty, idziemy wyrzucić opakowania. Właśnie takie chwile nieuwagi mogą wykorzystać złodzieje. Torebkę, telefon i portfel zabierajmy ze sobą nawet wtedy, gdy odchodzimy tylko kilka kroków.

W zatłoczonym tramwaju czy autobusie zamkniętą torbę trzymajmy przed sobą. Telefonu i portfela nie wkładajmy do tylnej kieszeni spodni ani otwartej kieszeni płaszcza. Zabierzmy tyle gotówki, ile potrzebujemy i zrezygnujmy z noszenia cennej biżuterii. Takie środki ostrożności zaleca Policja przed dniem Wszystkich Świętych.

Naładowany telefon i numer zapisany na kartce

Przed wyjściem naładujmy telefon i sprawdźmy, czy dzwonek jest włączony. Powiedzmy komuś bliskiemu, dokąd jedziemy i mniej więcej, kiedy planujemy wrócić. Osoba mieszkająca samotnie może umówić się z kimś zaufanym na krótką rozmowę po powrocie. Warto mieć przy sobie również kartkę z numerem do bliskiej osoby. Przyda się, gdy telefon się rozładuje albo nie będziemy mogli z niego skorzystać.

Kiedy potrzebna jest pilna pomoc

Silnego, nagłego bólu w klatce piersiowej, poważnych trudności z oddychaniem czy utraty przytomności nie należy tłumaczyć samym zmęczeniem. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia dzwońmy pod **112 lub 999**.

Na dużym cmentarzu szczególnie ważne jest wskazanie miejsca. Podajmy jego nazwę, numer kwatery lub sektora i charakterystyczny punkt w pobliżu. Jeśli jest z nami ktoś jeszcze, poprośmy, by wyszedł po ratowników do ustalonej bramy. Wykonujmy polecenia operatora lub dyspozytora.

Marcin Majerek