Koronawirus zalecenia dla seniorów

Choć z psychologicznego punktu widzenia może być to bardzo trudny czas dla seniorów, zwłaszcza ze względu na konsekwencje dla zdrowia psychicznego i dobre samopoczucie, ważne jest, aby pamiętać o zaleceniach: Seniorzy nie powinni teraz opuszczać swoich domów Jeśli to niemożliwe, ograniczmy wychodzenie do niezbędnego minimum, czyli krótkiego wyjścia po zakupy spożywcze, środki higieniczne czy leki, ale najlepiej poprośmy bliskich, młodszego sąsiada lub różnego rodzaju instytucje. Ważne jest, aby pamiętać, iż każde wyjście z domu, gdzie znajduje się większa liczba ludzi, może skutkować bardzo poważnymi konsekwencjami dla zdrowia i skończyć się długą hospitalizacją osoby starszej. Zagrożeniem mogą być np. supermarkety, autobusy czy tramwaje. Pamiętajmy, że większość poradni jest zamkniętych, a wizyty przekładane na późniejszy termin. Nie wybierajmy się więc do przychodni na umówioną wizytę, która nie jest bezwzględnie konieczna, a co więcej z dużym prawdopodobieństwem odbędzie się dopiero za miesiąc lub później. Skontaktujmy się z poradnią telefonicznie, tam udzielą nam niezbędnych informacji. Nie lekceważmy zagrożenia, nie traktujmy zalecanych środków ostrożności jako nadmiernych – choć wirusa nie widać, jest groźny. Nie przeznaczajmy tego czasu na zakupy np. ziemi do kwiatów czy akcesoriów do drobnych remontów. Skąd pewność, że osoba stojąca przed nami w kolejce nie jest nosicielem wirusa? Nauczmy się nowych zachowań – szczególnie form powitania. Część seniorów może mieć problem z niepodawaniem ręki na przywitanie. Należy jednak zdać sobie sprawę, iż w obecnej sytuacji jest to niezbędne. Można taki gest zastąpić skinieniem głowy. Jest to bezpieczniejszy sposób, ponieważ na dłoni mogą znajdować groźne drobnoustroje. Zwłaszcza teraz dbajmy o higienę – pamiętajmy, że jeśli już musimy wyjść, to po powrocie niezbędne jest dokładne umycie rąk wodą z mydłem (co najmniej 30 s). Jeśli mamy taką możliwość, dodatkowo możemy również zdezynfekować dłonie. Unikajmy dotykania nosa, ust i oczu. Odwiedziny czy przyjmowanie gości zastąpmy kontaktem telefonicznym – nowa sytuacja wymaga również ograniczenia odwiedzin zarówno seniorów w ich własnych domach, jak i w różnego rodzaju placówkach opiekuńczych. Trzeba dostosować się i do tego wymogu, pamiętając jednocześnie, iż zawsze można zadzwonić do bliskich, tu nie ma żadnych ograniczeń. Korzystajmy z telewizji i internetu – w obecnym czasie zarówno telewizja, jak i internet mają dużo propozycji dla seniorów. Warto poćwiczyć przed telewizorem lub zacząć pogłębiać swoją wiedzę na temat poruszania się „w sieci". Ograniczmy dopływ informacji – koronawirus jest bardzo niebezpieczny, to prawda, ale ciągłe słuchanie informacji na jego temat może w końcu wywołać u seniorów lęk – ograniczmy się do słuchania informacji płynących z kraju i ze świata np. dwa razy dziennie. Korzystajmy ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie. Wiele urzędów uruchomiło specjalną linię informacyjną (nawet całodobowe) dla seniorów Informacje dla seniorów przygotował także Główny Inspektorat Sanitarny (GIS). Seniorzy nie powinni się też bać powiedzieć swojemu lekarzowi (telefonicznie), że są zestresowani. Dezynfekujmy powierzchnie, które często dotykamy, takie jak włączniki światła, klamki, stoły, biurka, poręcze oraz telefony, To one najczęściej mogą być siedliskiem wirusa. Na telefonach gromadzi się mnóstwo drobnoustrojów. Należy je dezynfekować np. wilgotnymi chusteczkami. Nie należy kłaść telefonu na stole i nie korzystać z niego podczas spożywania posiłków. Zachowujmy odległość 2 metrów od osoby kaszlącej, kichającej lub wykazującej inne objawy chorobowe. Odżywiajmy się prawidłowo i regularnie – wskazane jest spożywanie różnorodnych posiłków, należy jeść dużo owoców i warzyw. Najlepiej, jeżeli jest ich 5 dziennie. Nie zapominajmy również o piciu ca najmniej 2 litrów płynów dziennie . Pamiętajmy, aby chronić innych przed infekcją – jeśli kichamy lub kaszlemy, zakryjmy usta chusteczką lub zgiętym

łokciem, a jeśli podejrzewamy u siebie kronawirusa, należy bezzwłocznie skontaktować się z najbliższym oddziałem zakaźnym lub stacją sanitarno-epidemiologiczną.

COVID-19 dystans a rytyko zachorowania

Dlaczego mamy trzymać się na dystans, jeśli większość z nas i tak prędzej czy później zetknie się z wirusem? Musimy zdać sobie sprawę, że owszem, większość z nas spotka w końcu kogoś z wirusem, ale kwestią kluczową jest czas. Służba zdrowia nie jest w stanie w krótkim czasie wyleczyć ogromnej liczby chorych. Jeżeli osoby zarażone będą pojawiać się w szpitalach stopniowo, jest większa szansa, że więcej ludzi wyzdrowieje, przeżyje.

Koronawirus pomoc seniorom

W tym trudnym czasie wiele z osób jest gotowych pomóc osobom starszym. Warto zwrócić się o pomoc do bliskich lub do sąsiada, jeśli chodzi o robienie zakupów, dostarczanie leków czy wyprowadzanie psa a także załatwienie jakiejkolwiek innej sprawy, np. urzędowej. Taką pomoc mogą również świadczyć różnego rodzaju instytucje jak Straż Miejska czy Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS).

Epidemia dlaczego seniorzy nie zostają w domu?

Powody dla, których seniorzy jednak wychodzą z domu są różne. Przede wszystkim mogą one być spowodowane poczuciem braku pomocy, obawą przed poproszeniem o nią. Nie powinni się tego obawiać. Z pewnością wielu sąsiadów chętnie pomoże np. w zakupach.

Ponadto osoby starsze często czują się samotne i takie wyjście może być podyktowane potrzebą kontaktu, 2 tygodnie w odosobnieniu bez rozmów ze znajomą panią z piekarni, bez odwiedzin wnuków czy innych osób bliskich może stanowić ogromny problem. Istnieje jednak wiele innych sposobów na kontakt z ludźmi bez fizycznej obecności. Najlepszą metodą są potkania zdalne za pomocą np. wideorozmów. Główny Inspektorat Sanitarny apeluje w ramach akcji #zadzwońdoseniora - zapytaj, czy czegoś potrzebuje albo po prostu porozmawiaj.