

## **Kako pomoći osobama starije životne dobi u nošenju s Corona virusom?**

Suočavanje s pandemijom Corona virusa nikoga od nas ne ostavlja ravnodušnim. Potencijalna opasnost, zajedno sa strahom širenja zaraze postavila je starije ljude u nezavidan položaj, a obitelji nervoznima i u potrazi za odgovorima. Svaki dan čujemo kako su osobe starije životne dobi posebno ranjiva skupina, kako im se trebamo „naći pri ruci“ i kako oni (a i mi!) trebamo ostanu doma! Ove preporuke nose svoje kontradikcije, ali su savladive, uz pridržavanje higijenskih pravila i pravila socijalne distance.

Skrbiti o osobama starije životne dobi uvijek je zahtjevno, naravno, ovisno o njihovom psihofizičkom stanju. I ovisno o tome gdje su.

Žive li sami? I donedavno su vodili brigu o gotovo svim svojim potrebama, sami nabavljali namirnice, odlazili van, održavali domaćinstvo, plaćali račune... „Ostanu doma“ za njih je veliki udarac na osjećaj kompetentnosti, neovisnosti, korisnosti, samostalnosti u donošenju odluka, a svakako povećava osjećaj izoliranosti... Još ako brinu i o svom starijem životnom partneru, osjećaj nemoći je još veći. Jer sad sve što si radio sam/a – ovisi o drugim osobama – djeci, unucima, volonterima, civilnom društvu... A zapravo, i dalje možeš sam/a, ali ne bi smio. Ako imaju sreću i imaju svoju djecu, ona im, kao odgovorne odrasle osobe, ponavljaju neka ostanu doma, i rade sve što mogu umjesto njih.

Žive li sa svojom djecom? I donedavno su dijelili neke zadaće? Spremali ručak, odvozili unučad u školu, nabavljali namirnice, šetali psa... Čini se da i dalje mogu održavati aktivnosti vezane za zatvoreni prostor. I gdje je tu problem? Ali dinamika obitelji se promijenila – unuci su kod kuće i školuju se *on-line*, djeca i njihovi partneri možda rade od kuće, stambeni su prostori možda skućeni... Treba te aktivnosti revidirati, dogovoriti što se kada radi i zadovoljiti potrebe različitih generacija.

Žive li u nekoj ustanovi? Zabranjeni su posjeti već neko vrijeme. I zabranjeni su izlasci, već neko vrijeme. Ne dolaze volonteri, vrtići, glazbene skupine... I tako je težak suživot u skućenim sobama, sa osobama drugačijih navika i svjetonazora, sa oslabljenim sluhom, slabijim vidom, slabijom pokretnošću... Neki domovi preporučuju i uzimanje obroka u sobama, pa su uvjeti još teži.

Imaju li i demenciju? Pa im je teško objasniti ne izlaske iz kuće ako su to upražnjavali svaki dan i imaju veliku potrebu za kretanjem, njihovi su zbrinjavatelji iscrpljeni i preplašeni, sami oboljeli mogu biti uznemireni više nego obično... Trebaju održavati higijenu a zaboravljaju oprati ruke? Sama demencija ne povećava rizik za Covid-19, ali ponašanja vezana za demenciju, visoka životna dob i uobičajena stanja koja demenciju često prate, mogu povećati rizik. Najveći strahovi zbrinjavatelja osoba s demencijama često su vezani uz pitanje – tko će se o osobi brinuti ako se meni nešto dogodi. Zbrinjavatelji su vrlo često i stariji bračni partneri – i često su na sebe preuzeli svu brigu o osobi s demencijom. Ovo je situacija kada treba razviti plan B i u zbrinjavanje uključiti djecu (koja su prije bila zaposlena), unuke (koji su prije išli u školu i na brojne aktivnosti), prijatelje ako su nam najbliži članovi obitelji daleko, susjede, volontere. Komunicirajte s pružateljima usluga i onima koji su vam bliski. Sada je vrijeme za razgovor s ljudima koje trebate uključiti u svoj plan. Možda ćete trebati zatražiti pomoć ako se razbolite. Razgovarajte s članovima kućanstva, drugom rodbinom i prijateljima o vašem planu.

Ljudi koji žive sami trebali bi imati planove, čak i prije pojave bilo kakvih simptoma, kako bi ih prijatelji, obitelj i pružatelji zdravstvenih usluga mogli provjeriti i pružiti im pomoć.

Stručnjaci upozoravaju da bi socijalno distanciranje, kamen temeljac nadzora epidemije, moglo dovesti do socijalne izolacije, što već i je problem starijoj populaciji. Zato je važno održavati dobre navike, uključujući san, zdravu prehranu i vježbanje.

- Nemojte ostajati u pidžami. Ustanite, obavite jutarnju higijenu, presvucite se bez obzira što znate da nigdje ne idete. Ako ste imali naviku stavljati *make-up* – nastavite i dalje, lakirajte nokte, napravite si frizuru, obrijte se! Odjenite se posebno za ručak. Igrajte se sa svojim ukućanima – petkom, ili nekim drugim danom u tjednu, uredite se kao da idete na ručak u najbolji restoran.
- Iziđite na svjež zrak – odnesite smeće, prošetajte oko zgrade, ali održavajte socijalnu distancu.
- Obnovite hobije koje ste nekada imali ili se niste stigli njima baviti – pisanje, izrada obiteljskog stabla, čitanje poezije, možda prevođenje

omiljenih pasusa na jezik/dijalekt kojim se koristite, slušanje muzike i bilježenje teksta...

- Pričajte svojim bližnjima zanimljive crtice iz vašeg života. Podsjetite se kako je bilo kada ste postali roditelj, ili kako ste se osjećali kada ste prvi puta vidjeli unuka.
- (P)ostanite digitalno povezani – telefonom, preko Facebooka, Skype-a... Mlađi članovi vaše obitelji zasigurno vam mogu pomoći u tome.
- Održavajte komunikaciju sa prijateljima, susjedima, rodbinom s kojom se možda već dugo niste čuli. Pišite pisma.
- Nosite se s anksioznošću zajedno – pričajte o svojim strahovima sa svojim članovima obitelji. Vidjet ćete koliko puno zabrinutosti dijelite. Ponekad strahovi postanu manji kada ih oblikujemo u riječi. Postoji puno linija za pomoć, a i svojim liječnicima možete reći da ste pod stresom.
- Informacije o koronavirusu nemojte slušati cijeli dan – poslušajte samo jedan pouzdan izvor jedan do dva puta dnevno, a ostalo vrijeme posvetite drugim aktivnostima.

### **Što mlađe osobe mogu učiniti za starije članove naše zajednice?**

1. Nazovite ih telefonom, i više puta dnevno, naročito ako žive sami. Ispričajte im neki vic, humor je uvijek dobrodošao! Pokažite interes za ono što su radili. Dajte im neki zadatak (neka vam naprave rodoslovno stablo, neka vam svaki dan ispričaju neku pričicu o svom životu, ili nekom vašem pretku, zamolite ih da to i zapišu)
2. Pokucajte na vrata starijeg susjeda i pitajte što možete učiniti za njih. (Trebaju li namirnice? Treba li njihov pas prošetati? Treba li odnijeti smeće?) Napravite paket za njih sa stvarima poput hrane, knjiga, zagonetki, križaljki... Ili im odnesite komad kolača koji ste pekli.
3. Ako su vam balkoni blizu, popričajte s njima u dogovoreno vrijeme, iskopajte neku temu koja nije vezana za aktualna događanja (vrt, šah, nogomet, auto...).

4. Ako imate baku ili djeda kod kuće – vježbajte s njima – vježba pomaže u jačanju imunoloških funkcija tijela, može smanjiti upalu i imati mentalne i emocionalne koristi. I naravno, može biti zabavna ako je takvom učinite.
5. Ako živite u istom kućanstvu, provodite vrijeme S NJIMA, ne uz njih. Pitajte ih za savjet i u izmišljenim, hipotetskim situacijama. Često zaboravljamo koliko mudrosti i životnog iskustva u njima stoji.

*Doris Apostolovski, psihologinja*