Doporučení pro seniory a jejich blízké, jak psychicky zvládat odloučení

Nejvíce ohroženou populací jsou senioři, kteří žijí sami, jsou v domovech seniorů, případně jiných zařízeních a zažívají odloučení od svých blízkých. Mějte na paměti, že tato situace, ať je jakkoliv nepříjemná, jednou skončí, i když momentálně nevíme kdy. Vláda společně s dalšími státními orgány dělá všechna možná opatření pro maximální ochranu zdraví seniorů.

Doporučení pro seniory v karanténě či v izolaci:

- Dodržujte hygienická a zdravotní doporučení.
- Sledujte informace, ale nevystavujte se nadměrné mediální zátěži.
- Využívejte častého telefonického či jiného on-line kontaktu se svými blízkými, přáteli, rodinami, sousedy apod.
- Nebojte se je požádat o pomoc – praktickou i emoční.
- Můžete využít také speciální telefonní linky, které se zaměřují na pomoc seniorům.
- Buďte trpěliví.
- Snažte se zabavit oblíbenou činností.
- Strukturujte si den, dělejte rutinní věci.
- Zachovejte si optimismus, věřte, že tato situace jednou skončí a se svými blízkými se opět setkáte.

Doporučení pro blízké seniorů:

- Udržujte každodenní telefonický či on-line kontakt. Zapojte celou rodinu, známé a přátelé.
- Sdílejte s nimi pravdivé a aktuální informace.
- Zabezpečte jim potřebné věci (např. jídlo, léky) a předejte jim je bezkontaktně.
- Podporujte je – prakticky i psychicky.
- Proberte s nimi otázky, které je zajímají nebo trápí.
- Uvědomte si, že jejich čas v izolaci plyne jinak.
- Buďte trpěliví.
- Opakujte sobě i jim, že momentální situace je dočasná.