23 listopada 2020

Wsparcie seniorów w okresie jesiennej fali koronawirusa i wzrostu zachorowań na COVID-19

„Dzięki najbliższym, sąsiadom, samotność w izolacji, kwarantannie z powodu COVID-19 nie będzie tak trudna. Dzięki kwiatom na wycieraczce, zupom, koszom owoców, warzyw, czosnku, imbiru, dzięki rozmowom telefonicznym, seniorzy przetrwają nie tylko fizycznie, ale będą wzmocnieni psychicznie Waszą troską".

„Mieliśmy wszyscy tyle planów i miało być tak pięknie… Ale nie będzie. Czerwony kolor, którym zamalowano właśnie mapę naszego kraju zmienił wszystko".

W związku z tym, rządowa strategia walki z pandemią ma trzy główne cele. Priorytetem jest przede wszystkim bezpieczeństwo i wsparcie seniorów, odpowiedni dostęp do leczenia dla pacjentów z COVID-19 oraz podejmowanie takich działań, aby miały jak najmniejszy wpływ na gospodarkę i życie codzienne Polaków.

Seniorzy to grupa osób najbardziej wrażliwa i narażona na zakażenie wirusem SARS-CoV-2. Obarczona dużym ryzykiem ciężkiego przebiegu zakażenia koronawirusem, prowadzącego do niebezpiecznych powikłań, a nawet śmierci. Zmniejszenie transmisji wirusa wśród seniorów jest możliwe, m.in. poprzez wsparcie i ułatwienie zmiany codziennych aktywności i zachowań, w tym ograniczenie kontaktów. Jednym z ułatwień są godziny dla seniora. Od 17.10.2020 r., od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-12:00 w sklepie, aptece i na poczcie przebywać mogą wyłącznie osoby powyżej 60. roku życia. To jednak nie jedyne rozwiązanie, które pomoże chronić osoby starsze. Oprócz tego zaostrzone zostają zasady epidemiczne w domach pomocy społecznej i placówkach opieki, a także zalecane jest maksymalne ograniczenie kontaktu z osobami powyżej 70. roku życia. Należy pamiętać, że każdy może pomóc osobie starszej, samotnej, niepełnosprawnej, przebywającej na kwarantannie lub odczuwającej lęk przed koronawirusem, oferując wsparcie w przezwyciężeniu trudności związanych z pandemią, przez zrobienie zakupów, wykupienie leków, odebranie poczty, dostarczenie posiłków, wyprowadzenie psa na spacer, a także serdeczną rozmowę, np. przez telefon.

SENIORZE, aby zmniejszyć zapadalność i śmiertelność na COVID-19, pozostań w domu, skontaktuj się ze służbami, które pomogą Ci zaopatrzyć się w leki, produkty spożywcze.

Wszyscy uczestnicy projektu pn. *„Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie"* mogą liczyć na wsparcie i poradnictwo

---

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

telefoniczne pod numerem: +48 12 44 67 590 lub +48 728 402 549. Usługi Menadżera Opieki będą świadczone w formie porad telefonicznych. Ponadto na Facebooku https://www.facebook.com/CentrumWsparciaOpiekunow/ znajduje się film informacyjny o formach wsparcia dla seniorów.

Głównym celem podczas walki z koronawirusem jest bezpieczeństwo Polek i Polaków, w tym dostępność do infrastruktury leczenia – personelu, łóżek szpitalnych i sprzętu. W każdym województwie powstaje szpital koordynacyjny, a w nim dodatkowe stanowiska intensywnej terapii dla pacjentów zarażonych koronawirusem. Dzięki zwiększeniu liczby szpitali liczba dostępnych łóżek również będzie większa. Szpital koordynacyjny będzie pełnił rolę głównego szpitala w danym województwie. Ponieważ będzie ukierunkowany na opiekę nad pacjentem z COVID-19. Dyrektorzy tych placówek zostaną włączeni w skład wojewódzkich zespołów zarządzania kryzysowego, który będzie koordynować m.in.:

- przepływ pacjentów pomiędzy szpitalami w uzgodnieniu z lekarzami innych szpitali, lekarzami podstawowej opieki zdrowotnej i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej,
- ruch karetek „wymazowych" i transportowych,
- przekazywanie pacjentów do izolatoriów.

Nowe narzędzia walki z COVID-19, mają za zadanie zmniejszyć transmisję wirusa, a jednocześnie mieć, jak najmniejszy wpływ na codzienne aktywności, zarówno ekonomiczne jak i prywatne. Odpowiedzialne zachowanie i przestrzeganie obowiązujących zasad jest najskuteczniejszą bronią wymierzoną w COVID-19.

Bądź bezpieczny – stosuj zasadę DDMA

Nasze zdrowie zależy od wzajemnej odpowiedzialności. Każdy ma wpływ na to, jak szybko epidemia zostanie zahamowana. W jaki sposób możemy to zrobić? Wystarczy stosować zasadę DDMA, dzięki której chronimy siebie i innych:

D - dystans

D - dezynfekcja

M - maseczka

A - aplikacja STOP COVID – ProteGO Safe

Utrzymywanie dystansu min. 1,5 m od innych osób, częste mycie rąk wodą z mydłem i ich dezynfekcja, wietrzenie pomieszczeń, a także zakrywanie ust i nosa w przestrzeni publicznej – to

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

podstawowe czynności, które pozwalają ograniczyć ryzyko zakażenia koronawirusem. Walkę z zagrożeniem wspiera także aplikacja STOP COVID – ProteGO Safe. Jest w pełni bezpieczna, bezpłatna i dobrowolna. Co ważne, im więcej osób będzie z niej korzystać, tym szybciej i skuteczniej ograniczymy tempo i zasięg rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Osoby starsze często przechorowują COVID-19 nieco inaczej niż ludzie młodzi. Nietypowe symptomy, które towarzyszą zakażeniu koronawirusem, utrudniają leczenie i zapewnienie im adekwatnej pomocy odpowiednio szybko. Co wiadomo o przebiegu COVID-19 u seniorów?

U osób starszych nie zawsze występują typowe objawy COVID-19, czyli gorączka, suchy kaszel i problemy z oddychaniem, donoszą wyniki badań. Zdarza się, że nie pojawia się żaden z nich. W przypadku seniorów w początkowej fazie zakażenia koronawirusem może pojawić się nietypowe zachowanie – brak apetytu, spanie więcej niż zwykle, obojętność czy utrata orientacji przestrzennej. Osoba starsza może dostać zawrotów głowy i upaść w ich wyniku, przestać mówić lub stracić przytomność. Nietypowe symptomy pojawiają się u osób starszych przy okazji różnych schorzeń i dolegliwości, również w przypadku COVID-19. Przyczyną tak odmiennej reakcji organizmu jest specyficzna odpowiedź układu immunologicznego. Osoby starsze mogą inaczej reagować na infekcje, ponieważ zaawansowany wiek osłabia reakcję odpornościową organizmu. Zmienia się wtedy zdolność do regulowania temperatury ciała, a współistniejące choroby przewlekłe mogą maskować oznaki infekcji. Niektórzy seniorzy mają zmieniony odruch kaszlu, np. w wyniku przebytego udaru lub problemów neurologicznych. Swoich dolegliwości i zmian w samopoczuciu nie będą też w stanie zakomunikować osoby z zaburzeniami zdolności poznawczych. Dużym problemem wynikającym z nietypowego przebiegu infekcji u seniorów jest **ryzyko przeoczenia pierwszych symptomów COVID-19**. Pierwsza kwestia dotyczy tego, że zarażona koronawirusem osoba starsza może wtedy nieświadomie rozprzestrzeniać wirusa podczas przebywania poza domem. Drugi problem dotyczy jej własnego zdrowia – początkowe symptomy, które nie zostaną zauważone, mogą nagle ustąpić miejsca o wiele poważniejszym objawom i powikłaniom. Jeśli do tego dojdzie, stan starszego pacjenta może pogorszyć się, zanim zostanie mu udzielona pomoc medyczna. Osoba w podeszłym wieku, cierpiąca na chorobę serca, cukrzycę i zaburzenia zdolności poznawczych średniego stopnia, może nie mieć gorączki ani kaszlu, ale za to przestać chodzić, stać się ospała, mieć problemy z trzymaniem moczu i stolca, a jedynym objawem ze strony dróg oddechowych może być tylko sporadyczne kichanie, a wykonane w tym czasie testy na koronarowirusa okazać się pozytywne. Inne objawy, to objawy przypominające udar – dezorientacja i problemy z mówieniem, które są wynikiem wpływu koronawirusa na centralny układ nerwowy; majaczenie hipoaktywne – zmieniony stan psychiczny z sennością i apatią, czemu może towarzyszyć dezorientacja; nudności, wymioty i biegunka. Do nietypowych oznak zakażenia koronawirusem u seniorów zalicza się m.in.: zmiany w zachowaniu; upadki; zmęczenie; niskie ciśnienie krwi; bolesna opuchlizna; omdlenia; bóle brzucha; utrata smaku i węchu.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Prawidłowe rozpoznanie stanu zdrowia starszych osób jest kłopotliwe z kilku względów. Wraz z wiekiem u seniorów pojawiają się nie tylko różne dolegliwości, ale zmienia się również styl życia. Mieszkańcy domów opieki stają się mniej aktywni, a brak ruchu wpływa na ich ogólną kondycję zdrowotną. Osoby starsze mieszkające samotnie mogą za to nie radzić sobie z prawidłową dystrybucją leków na różne schorzenia lub popadać w apatię i depresję. Jeżeli lekarz chce postawić diagnozę w związku z niepokojącymi objawami u osoby starszej, kluczowy jest dostęp do szczegółowych informacji, które mogłyby wskazać na prawdopodobieństwo zakażenia koronawirusem. Symptomy mogą wynikać z niedostatecznej kontroli dolegliwości przewlekłych lub wiązać się z zupełnie innym schorzeniem niż COVID-19. Czasem senior może też mieć gorszy dzień, który powoduje złe samopoczucie. Na konsultację lekarską lub wezwanie pomocy medycznej należy zdecydować się szczególnie wtedy, gdy objawy są poważne lub senior zachowuje się nietypowo przez parę dni i sytuacja się nie poprawia.

Rząd ogłosił program *„Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów”*. Główne jego założenia, to infolinia dla seniorów, współpraca Wojsk Obrony Terytorialnej (WOT) i pracowników pomocy społecznej w pomocy osobom starszym w czynnościach wymagających wyjścia z domu oraz wsparcie wolontariuszy. Seniorów, którzy nie mogą liczyć na wsparcie rodziny, mają wesprzeć wolontariusze, Ochotnicza Straż Pożarna, WOT i harcerze. Wolontariusze zainteresowani udzieleniem pomocy seniorom mogą zgłosić się przez internet, wypełniając ankietę na stronie www.wspierajseniora.pl lub osobiście zgłaszając się do lokalnego ośrodka pomocy. Pomoc kierowana jest do osób powyżej 70. roku życia, ale w szczególnych przypadkach wsparcie otrzymają też młodsi seniorzy. Osoby starsze mogą zadzwonić na **numer telefonu 22 505 11 11** i poprosić o pomoc w czynnościach, które wymagają wyjścia z domu i są utrudnione przez panującą pandemię. Mowa m.in. o zakupach spożywczych czy dostarczeniu artykułów higienicznych, a także o pomocy w obowiązkach domowych. Osoba przyjmująca zgłoszenie przekaże numer kontaktowy seniora potrzebującego wsparcia do ośrodka pomocy społecznej w danej gminie. Następnie pracownik ośrodka skontaktuje się z seniorem i zweryfikuje zgłoszenie oraz ustali wszystkie szczegóły związane z udzieleniem pomocy. Wolontariusze dostarczą osobom starszym niezbędne produkty. Koszty zakupów pokryje senior.

Źródło:

https://www.gov.pl/web/koronawirus

https://medonetmarket.pl/koronawirus-sars-cov-2-domowe-badanie-krwi-na-obecnosc-przeciwcial-upacjenta

https://zdrowie.radiozet.pl/Medycyna/Prawa-pacjenta/Solidarnosciowy-Korpus-Wsparcia-Seniorow-dla-kogo-Na-czym-polega

---

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT