02 listopada 2021

Jak zapewnić seniorom bliskość w czasie pandemii COVID-19?

Seniorzy znajdują się w grupie ryzyka, dlatego powinniśmy ograniczyć kontakty z nimi. Zarażenie koronawirusem może dla nich być tragiczne w skutkach. Mimo rozpoczęcia pod koniec grudnia 2020r. szczepień przeciwko COVID-19, dla ich bezpieczeństwa, lepiej nadal wstrzymywać się od odwiedzin.

Dlaczego to jest ważne?

Potrzeba przynależności jest potrzebą wyższego rzędu. Osoby starsze często cechuje osamotnienie. Potrzebują kontaktu z rodziną. Chcą czuć się dla niej przydatne. W czasie pandemii oczywiście nie mogą nam pomóc, odwiedzić nas, by na przykład, zająć się dziećmi. Mogą jednak swoją potrzebę przydatności realizować w inny sposób, a my możemy im w tym pomóc, pokazując, że nadal są ważne i potrzebne. Wystarczy, że zadzwonimy z pytaniem. Może to być pytanie o sposób przygotowania jakiegoś dania. Może to być prośba o doradzenie w podjęciu jakiejś decyzji. Nawet jeśli wiesz, że poradzisz sobie bez tego, warto po prostu zapytać i wysłuchać rady, aby pomóc starszej osobie w walce z poczuciem samotności. Nie zapominajmy o tym, że osoby starsze czują się często przestraszone i samotne, a w zaistniałych okolicznościach uczucie samotności może się wzmacniać. Utrudniony kontakt z bliskimi i brak możliwości zobaczenia ich może być dużym problemem. Wiele starszych osób cierpi na depresję. Potrzebują kontaktu z bliskimi, na które często rodzina nie ma czasu. I tak rzadkie spotkania teraz w okresie pandemii SARS-CoV-2 zostały bardzo ograniczone i jeszcze nadal mogą być przez wiele miesięcy znacznie zmniejszone. Dlatego warto zastanowić się jak seniorowi zapewnić wsparcie psychiczne i utrzymać kontakt mimo zagrożeń, które w obecnych czasach na nich czyhają. Warto naszym starszym bliskim zapewnić pomoc, dzięki której nie będą musieli wychodzić z domu niepotrzebnie.

Internet

Możemy pomóc w opłaceniu rachunków, robiąc to przez internet za nich. Możemy też zaopatrzyć ich w produkty spożywcze i inne, które potrzebne są do codziennego funkcjonowania. Nie musimy się wcale przy tym widywać. Listę zakupów możemy sporządzić telefonicznie, lub przez internet, a zakupy pozostawić pod drzwiami mieszkania lub domu.

Telefon

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

Oczywiście najkrótszym sposobem kontaktu jest telefon. Wiele starszych osób posiada jeszcze stare aparaty telefoniczne, które nie pozwalają na wideorozmowy. Możemy jednak przez nie swobodnie się komunikować. Posiadając smartfon i słuchawki bez problemu możemy połączyć czas rozmowy z wykonaniem innych czynności w domu. Gotując obiad, możemy porozmawiać z babcią lub mamą zamiast słuchać radia lub muzyki. To bardzo dobry pomysł, aby zapewnić bliskim wsparcie.

Wideorozmowy

Wideorozmowy to idealny sposób na zobaczenie bliskich. Osoba starsza oczywiście może mieć problemy z obsługą urządzeń oferujących wideorozmowy. Wielu z nich nie posiada nawet smartfona lub tabletu. Na szczęście urządzenia takie dzisiaj są stosunkowo tanie, nie musimy również inwestować w nowy sprzęt. Czasem wystarczy telefon, który wcześniej używaliśmy, a teraz kurzy się w szafie. Warto jednak urządzenie takie wcześniej przygotować dla osoby starszej, która nie posiada umiejętności jego obsługi. Najlepiej jest zresetować je do ustawień fabrycznych, a następnie ustawić je na nowo. Gdy urządzenie jest już przygotowane do użytkowania, zainstalujmy na nim aplikację oferującą wideorozmowy, np. Skype. Załóżmy konto i zalogujmy się na nim, aby maksymalnie ułatwić seniorowi korzystanie z niej. Ikonkę wyjmijmy na pierwszy ekran urządzenia. Najlepiej również ukryć dodatkowe ekrany, aby nie wprowadzać dodatkowego zamieszania. Wraz z urządzeniem wyślijmy bliskiej osobie instrukcję, w której krok po kroku opiszemy, w jaki sposób włączyć urządzenie. Jak je odblokować i wybrać odpowiednią aplikację, a następnie jak za jej pomocą połączyć się z nami. Nasz kontakt powinien być już tam zapisany. Oczywiście niektórzy seniorzy będą bronić się przed takimi „nowinkami technologicznymi”. Nie ma w tym nic dziwnego, jest to swego rodzaju strach przed nieznanym i obawa, że nie dadzą rady opanować nowej rzeczy. Jeśli spotkamy się z kategoryczną odmową, możemy spróbować bardziej tradycyjnych metod.

Tradycyjne zdjęcie

Dzisiaj wywołanie zdjęcia z telefonu to nic trudnego. Dzieli nas od tego kilka kliknięć. Możemy również zainstalować aplikacje, które pozwalają nam wysłać do kogoś zdjęcie pocztą bez żadnego zaangażowania z własnej strony. Wystarczy zrobić zdjęcie, wybrać je w aplikacji, podać adres i ewentualnie jakąś wiadomość, a dalej wszystko zrobi za nas dana firma. Wydrukuje zdjęcie, zapakuje w kopertę, a następnie wyśle do nadawcy. Możemy w ten sposób sprawić bliskim przyjemność i oprócz rozmowy telefonicznej podzielić się jakimiś chwilami z życia lub po prostu wysłać własne zdjęcie, na które nasi bliscy będą mogli spojrzeć w chwili tęsknoty.

Wizyty na odległość

Jeśli mieszkamy blisko naszych rodziców lub dziadków, możemy odwiedzić ich, ale nie bezpośrednio w mieszkaniu, aby ich nie narażać. Możemy spotkać się w pewnej odległości, rozmawiając z nimi np.

przez okno.

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