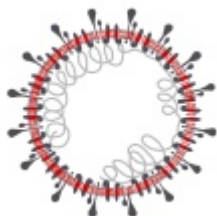

COVID-19 a starší lidé

Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče FHS UK



ZÁSADY: COVID 19 A STARŠÍ LIDÉ

1. STÁT: Ochrana starších lidí: V současné době (po zavedení celkových protiepidemických opatření) jde o prioritní úkol veřejného zdravotnictví: Starší lidé a chronicky nemocní jsou nejohroženější skupinou (s nejvyšší letalitou zejména nad 80 let)

- Je třeba chránit tyto občany
- Je třeba chránit ty, kteří o ně zajistí péči

2. OBCE: STARŠÍM LIDEM (70+) POSKYTNOUT KONKRÉTNÍ INFORMACE, KTERÉ MOHOU POMOCI (nikoli nedostupné telefony...)

- Vyzvat je, aby setrvali v domácím prostředí a minimalizovali kontakty
- Poskytnout informace, kam volat v případě potřeby tak, aby se nejdůležitější linky nezahltily (diferencovaně: zdravotní krize, mírné obtíže, potřeba zajistit léky, další pomoc, služby, zásobování)
- Vyzvat je, aby si včas řekli o pomoc

3. OBCE: VYHLEDAT ZVLÁŠTĚ RIZIKOVÉ OBČANY (80+)

- Získat kontakty
- Oslovit a uklidnit je, poskytnout jim informace, vyzvat je, aby setrvali v domácím prostředí a minimalizovali kontakty
- Zjistit jejich potřeby (zda budou potřebovat pomoc, či zda mají rodinu či jiné, kdo jim pomáhá)
- Nastavit způsob komunikace
- Doptat se na konkrétní věci (kdo se o ně stará, co potřebují, zda mají léky atd.)

4. OBCE VE SPOLUPRÁCI S MÍSTNÍMI SLUŽBAMI (OBCHODY, RESTAURACE) A ORGANIZACEMI, MĚSTSKOU POLICIÍ ATD.

- Domluvit se na možnosti zásobování seniorů doma (rozvoz obědů, nákupů, léků...)
- „okénkový“, „bezkontaktní“ prodej s minimalizací kontaktu pro ty, kteří z domácnosti zajdou pro nákup
- Zorganizovat služby i dobrovolníky pro pomoc
- Zajistit bezpečnost

5. PRAKTIČTÍ LÉKAŘI A JEJICH TÝMY

- Zajistit adekvátní postup v případě podezření či onemocnění
- Podporovat v lehčích případech péči doma
- Monitorovat stav
- Zajistit včas další péči
- Chránit své zdraví a zdraví svých spolupracovníků

6. ZDRAVOTNÍ A SOCIÁLNÍ SLUŽBY V TERÉNU

- Zachovat či rozšířit podle potřeb ve spolupráci s obcemi
- Chránit jejich pracovníky – jejich dostatek garantuje nezahlnutí systému
- Podpora, posila, dostatek ochranných pomůcek

7. POBYTOVÉ SLUŽBY A DLOUHODOBÁ PÉČE

- Zajistit maximální možné setrvání lidí v těchto zařízeních posílením zdravotní péče
- Chránit klienty/pacienty i pracovníky

8. AKUTNÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE

- Věk pacienta nesmí být ani v této složité situaci důvodem k diskriminaci v poskytování zdravotní péče, včetně péče akutní a intenzivní

9. RODINY

- Měly by si být si vědomy, že v tomto případě představuje vyšší věk významné riziko
- Podporovat své starší členy rodiny, aby pečovali o sebe a své zdraví, aby zachovávali preventivní opatření
- Nabídnout pomoc
- Rodinní pečující, kteří zajišťují péči o své blízké, potřebují také dostatek ochranných pomůcek a dezinfekčních prostředků i další podporu
- Starší (nad 70) a chronicky nemocné prarodiče chránit před kontaktem s dětmi, které mohou být přenašeči

10. STARŠÍ LIDÉ – ZAJIŠTĚNÍ PÉČE A SLUŽEB

- Informovat se a respektovat doporučení a hygienická opatření (včetně omezení kontaktů) – využívat linky pro seniory
- Poskytnout na sebe kontakty, možnosti spojení a informace pracovníkům obcí
- Umět si říci o pomoc, pokud ji potřebují – obrátit se na rodinu, známé, sousedy, pracovníky obcí, nezůstat sám
- Využívat služby (dovážka nákupů, jídla z restaurace), které se nabízejí, i když mohou být placené
- Neškludit

11. STARŠÍ LIDÉ – ZACHOVAT DUŠEVNÍ A TĚLESNOU POHODU

- Neriskovat, nepodceňovat situaci - ale ani nepanikařit
- Nenechat se zahltnout zneklidňujícími zprávami, neviset stále na zpravodajství
- Normálně žít, pokračovat v práci a tom, co má smysl a co nás baví
- Zůstat pozitivní, zachovat optimismus, pochválit jiné (i sebe)
- Vycházet ven, do přírody, pohybovat se, cvičit

12. VĚŘME, ŽE VŠE DOBRĚ DOPADNE

Doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.