

## Naputak za pomoć starijim članovima za vrijeme socijalne izolacije i karantene:

### S povećanjem životne dobi povećava se i rizik od izolacije i usamljenosti.

Dugotrajna usamljenost može imati nepovoljni utjecaj na zdravlje starijih osoba te oslabjeti njihov imunitet. Javlja se kod nedostatka onih socijalnih aktivnosti koje pružaju osjećaj bliskosti i važnosti. Velik broj starijih ljudi žive sami, a upravo je njima u ovom trenutku potrebna posebna pažnja. Obiteljska podrška je zaštićen faktor u lakšem suočavanju s negativnim događajima i vanjskim okolnostima. Stariji ljudi su posebno rizična skupina u pandemiji koronavirusa i za njih je posebno važno da se pridržavaju mjera socijalnog distanciranja.

Donosimo vam **nekoliko savjeta i ideja** kako da pomognete svojim bližnjima starije životne dobi kako da provedu ovaj period **pridržavajući se potrebnih mjera**, a da se pritom ne osjećaju usamljeno:

- Stariji ljudi često vole boraviti u svojim domovima- ne pretpostavljajte radi toga da ne osjećaju promjenu u životnoj okolini izazvanu pandemijom korona virusa i da nisu usamljeni
- Što češće kontaktirajte putem telefona, pokušajte održati svakodnevni telefonski kontakt
- Naglašavajte im privremenost ove situacije
- Potaknite ih na intelektualnu aktivnost- donesite im križaljke, knjige, časopise..
- Dopustite im da s vama podijele svoje strahove i brige u ovom razdoblju, pokažite im podršku

- Ukoliko uočite potrebu, uputite ih na brojeve telefonske psihosocijalne podrške
- Informirajte ih umjereno o trenutnoj situaciji u svijetu i Hrvatskoj ukoliko im je otežan pristup vijestima
- Stariji ljudi često su skloniji depresivnosti i osjećajima anksioznosti- jačajte im nadu i optimizam
- Naglasite im društvenu komponentu ove krize: u ovim trenucima svi moramo poštivati mjere socijalnog distanciranja kako bismo zajedno pobijedili pandemiju

- Osigurajte im potrebne namirnice, lijekove i druge potrepštine koje ćete dezinficirati prije dostavljanja
- Pitajte ih što im treba i što bi voljeli da im nabavite- pomozite im tako da zadrže osjećaj kontrole u nesigurnom razdoblju
- Pobudite im kreativnost: razmislite zajedno kako mogu provesti vrijeme dok su sami radeći nešto što će kasnije moći podijeliti s drugima (npr. isprobavanje recepata, slaganje foto albuma, pletenje)