

Senioři v Domovech seniorů v čase koronaviru

Jan Tichý

Jsme v počátcích krize vyvolané koronavirem. Máte-li nějakého seniora v rodině, který je ubytovaný v zařízeních sociálních služeb, apeluji na vás – kontaktujte je co nejčastěji. Volejte jim na telefon, pište jim, mnoho domovů nabízí i možnost komunikace pomocí Skype, Messengeru apod. Dejte jim pocítit, že vy jste v pořádku, že jste na ně nezanevřeli.

Vzhledem k tomu, že je ve všech zařízeních sociálních služeb ustanoven zákaz návštěv a předpokládá se, že tento stav bude ještě několik týdnů, možná i měsíců, trvat, snažte se alespoň v rámci možností dbát na psychiku vašeho dědečka, tatínka, vaší babičky, maminky.

Pojďme se na chvíli vžít do jejich světa. K nepříjemným záležitostem spojeným se stářím jako je postupná ztráta soběstačnosti, únava, zhoršení zraku, ztráta paměti a kognitivních schopností se nyní přidává ještě ztráta nejtěžší – fyzická ztráta vás, rodiny. Zatímco ostatním změnám lze čelit přijetím stáří ve svém životě, ztrátě milovaných, která přišla tak náhle, lze čelit jen obtížně. I při běžném režimu domovů seniorů mají klienti, vaši stařečkové a stařenky, velmi mnoho času přemýšlet, být v tichu – možná až přespříliš. V tomto čase, každá vaše návštěva byla pro klienty jako zásvit naděje, důvod těšit se na další setkání. Nyní o to přišli, aniž by mnozí byli schopni reflektovat, kvůli různým stavům demence, proč. A ti, kteří reflexe schopni jsou, pociťují běžnou lidskou emoci v době odloučení – stesk. Ve všech domovech jsou nyní i omezené společné aktivity v rámci zařízení, které jsou pro klienty malým a snad příjemným zpestřením dne. O to více času klienti mají.

Ze své praxe vím, jak velký dopad má psychika na celkové zdraví seniora. Je-li senior psychicky v pořádku, má vůli k životu a lépe se mu daří překonávat i úskalí, která mu život přináší na fyzické úrovni. Nyní nemají vaše návštěvy, nás mají najednou v rouškách (které na psychické pohodě určitě nepřidávají, vzbuzují obavy), nesmějí ven a informace zvenku mají jen od nás, od vás a velmi často – a to je nejhorší možnost – z televize v podobě katastrofických scénářů. Jak byste se cítili?

Proto je nesmírně důležité zůstat ve spojení. Nevolat jednou za týden, jako jste byli zvyklí dosud, ale každý den, nejlépe několikrát denně (například i kvůli zhoršené paměti některých seniorů). Neodbývejte je povrchními frázemi, ale vtáhněte je, alespoň po telefonu, do svého života. Dejte jim pocítit, že nenastal konec světa, že jste v pořádku, že máte důvod se radovat, že na ně myslíte, že je milujete a také se vám po nich stýská. Řekněte jim, co jste měli k obědu, co budete dělat k večeři, jak se učíte s dětmi... Je-li to možné pošlete jim fotky (i do telefonu), ať si vás stále uchovávají v paměti. To je to, co můžete pro vaše (pra)babičky, (pra)dědečky, maminky, tatínky udělat. Nebojte se, že je telefonátem třeba vzbudíte, oni se kvůli tomu rádi probudí.

Nakupte jim to, co mají rádi – všelijaké pochutiny, minerálky, sladkosti, květiny. Cokoliv, o čem víte, že to vašemu příbuznému rozradostní den. Personál domova to jistě rád předá tomu, komu to patří a vyřídí i vaše srdečné pozdravy. Nezapomeňte ani na věci nutné pro osobní hygienu (vlhčené ubrousky, toaletní papír, šampón...), které jsou nezbytnými pomůckami v péči o vašeho drahého. Z hygienických důvodů nenoste, prosím, potraviny a věci, které podléhají rychlé zkáze, jako je například doma pečené maso či vařené jídlo. Stravu našim klientům stále vaříme dle jejich chuťových preferencí.

Také mějte pochopení pro personál. Věřte, že nejen zdravotní sestry, ale i pracovníci a pracovnice v sociálních službách, sociální pracovníci a sociální pracovnice dělají to nejlepší, co je v jejich silách a možnostech pro to, aby udrželi své klienty – vaše příbuzné - v celkové pohodě. Navíc i oni jsou jen lidé, také mají své strachy a nejistoty, starosti a většinou i rodinné příslušníky, o které se musí starat a o které se nyní bojí...