

---

# Experti UK připravili „dvanáctero“ rad seniorům o COVID-19

---

## Experti UK připravili „dvanáctero“ rad seniorům o COVID-19

Jak pomůže seniorům stát a obce? Na koho se mají starší spoluobčané, které ohrožuje nový koronavirus nejvíce, obracet? Jak se mají důchodci stýkat/nestýkat s lékaři a rodinami? A jak si zachovat zdravý rozum? Na takové základní otázky týkající se šíření koronaviru, který způsobuje vážnou nemoc COVID-19, odpovídá dvanáctero rad, které připravili odborníci v čele docentkou **Ivou Holmerovou** z Fakulty humanitních studií UK (FHS UK) či primářkou **Boženou Juraškovou**, tedy předsedkyní České gerontologické a geriatrické společnosti a vedoucí subkatedry geriatry Lékařské fakulty UK v Hradci Králové.



„Je to vlastně takový stále otevřený materiál, který vznikl na základě diskuse nejprve s Ph.D. studenty našeho programu Studia dlouhověkosti a s kolegy Centra pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče FHS UK a z potřeby shrnout to, co považujeme v současné složité situaci za důležité,“ řekla magazínu iForum proděkanka **Iva Holmerová**, známá



gerontoložka.

„Nastíhujeme, jaké jsou hlavní principy, role a úlohy různých aktérů. Neexistuje ‚někdo‘, kdo by to vyřešil za nás, je zapotřebí řešení na všech úrovních. To jsme chtěli stručně zdůraznit, a to nejen na teoretické úrovni, protože někteří naši doktorandi se zapojili i v praktické pomoci a jejím organizování,“ říká docentka Holmerová, již těší podpora odborných společností.

**Ochranné roušky seniorům!**



Jednou z aktivních doktorandek FHS UK je **Judita Matyášová**, novinářka a spisovatelka, která se do pomoci bryskně zapojila. „Dnes je to deset dnů. Byla jsem nevědomky v kontaktu s nakaženým. Všechny moje pracovní zakázky padly. Moje doktorandská stáž v Dánsku bude téměř určitě zrušena... Hlavou mi běželo, že nevím, jak dál. Pak jsem si však řekla, že i když jsem v karanténě, tak mám přeci mobil – něco zorganizuji. Dlouhodobě pracuji se seniory a zkusím pro ně sehnat 160 roušek,“ vzpomíná Matyášová, jak vznikala dobročinná aktivita Roušky seniorům.

Druhý den se tedy zeptala tří kamarádů, zda zvládnou pomoc pro jeden seniorský domov. „Proč jen jeden? Pojďme obvolat všechny seniorské domovy a pečovatelské služby v Praze! Padesát lokalit a na každé chtějí 200 až 300 roušek. Sehnali jsme desítky švadlen, máme kilometry látek i velkosklad. Šijí pro nás dílny Národního divadla i věznice Vinařice. Stovky roušek za den. Expedice každých pár hodin. Vzpomínám, jak se mi 160 zdálo hodně... Rozvezli jsme tisíce roušek seniorům a pečovatelům a čeká nás další den,“ dodává studentka druhého ročníku doktorského programu Studia dlouhověkosti FHS UK.

Docentka Holmerová, která je mimo jiné ředitelkou Gerontologického centra na Praze 8, je přesvědčena, že senioři potřebují informace. „Domnívám se, že je naší povinností situaci průběžně, srozumitelně a trpělivě vysvětlovat. Situaci je možné zvládnout, když každý z nás bude hrát svou roli, ale k tomu potřebujeme všichni situaci pochopit v celé složitosti a na základě tohoto pochopení, nikoli jen dle příkazů a zákazů,“ uvedla Holmerová, přičemž usiluje o šíření seniorského „dvanáctera“ – třeba i na sociálních sítích a v rodinách.

#### **ZÁSADY: COVID 19 A STARŠÍ LIDÉ**

(Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče UK FHS, 24. března 2020)

- 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 nejčastějšími komplikacemi a 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, zda mají rodinu či někoho jiného, 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, PRAKTICKÝMI LÉKAŘI 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 (vybavení pracovníků pomůckami, proškolení pracovníků ve správném používání desinfekce i ochranných pomůcek, roušky seniorům a připomenutí jejich nasazení před otevřením dveří)

#### 5. **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
- Vytipovat rizikové pacienty dle kartotéky a aktivně je periodicky kontaktovat
- Spolupráce s obcemi
- Chránit své zdraví a zdraví svých spolupracovníků

#### 6. **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, posílení, dostatek ochranných pomůcek a desinfekce, včetně proškolení

#### 7. **7. POBYTOVÉ SLUŽBY A DLOUHODOBÁ PÉČE**

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

#### 8. **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 a to jak při onemocnění COVID 19, tak jiných akutních onemocnění v době epidemie

#### 9. **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. **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. **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. **12. VĚRME, ŽE VŠE DOBRĚ DOPADNE**

##### • **Autoři dokumentu:**

**Doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.** – Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče FHS UK

**Prim. MUDr. Božena Jurašková** – předsedkyně České gerontologické a geriatrické společnosti a členka oborové rady Studií dlouhověkosti, vedoucí subkatedry geriatry LF HK

**Prim. MUDr. Zuzana Šnajdrová** - členka výboru České gerontologické a geriatrické společnosti