



SPOPRIJEMANJE S SEDANJIM ČASOM

PRIROČNIK ZA KREPITEV DOBREGA POČUTJA IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA STAREJŠIH ODRASLIH



PREVODI, DOSTOPNE OBLIKE IN PRIREDBE

Glede usklajevanja prevodov in oblikovanja se obrnite na *Referenčno skupino Med-agencijskega stalnega odbora (IASC) za duševno zdravje in psihosocialno podporo (MHPSS)* (mhps.refgroup@gmail.com). Vsi dokončani prevodi in različice bodo objavljeni na spletni strani IASC MHPSS RG.

Če to delo prevedete ali priredite, upoštevajte naslednje:

- Izdelku ne smete dodati svojega logotipa (ali logotipa agencije za financiranje).
- Če ste izdelek priredili (tj. spremenili besedilo ali slike), ne smete uporabiti logotipa IASC.
- Ob uporabi tega dela ni dovoljena navedba, da IASC podpira kakršno koli posebno organizacijo, izdelek ali storitev.
- V prevedenem jeziku morate dodati naslednjo izjavo:

»Tega prevoda/priredbe ni ustvaril Med-agencijski stalni odbor (IASC). IASC ni odgovoren za vsebino ali pravilnost tega prevoda. Izvirna angleška izdaja *Inter-Agency Standing Committee: Living with the Times: a mental health and psychosocial support toolkit for older adults during the covid-19 pandemic* je zavezujoča in verodostojna izdaja.«

Ogled vseh dokončanih prevodov gradiva *Spoprijemanje s sedanjim časom: Priročnik za krepitev dobrega počutja in duševnega zdravja starejših odraslih med pandemijo covid-19* je na voljo na: <https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-resources-covid-19>.

PREDGOVOR

Gradivo Spoprijemanje s sedanjim časom: priročnik za krepitev dobrega počutja in duševnega zdravja starejših odraslih med pandemijo covid-19 je pripravila Referenčna skupina za duševno zdravje in psihosocialno podporo v izrednih razmerah Med-agencijskega stalnega odbora (IASC MHPSS RG).

Ta priročnik vključuje plakate s ključnimi sporočili za starejše odrasle o tem, kako naj med pandemijo covid-19 in po njej skrbijo za svoje dobro počutje ter kako lahko zagotovijo podporo ljudem okoli sebe. Vključuje tudi navodila in usmeritve v pomoč strokovnim delavcem, ki nudijo psihosocialno podporo ali delajo na področju duševnega zdravja starejših odraslih. Plakati temeljijo na smernicah za starejše odrasle IASC skupine: *Vmesno informativno gradivo IASC o duševnem zdravju in psihosocialnih vidikih izbruha covid-19 (IASC Interim Briefing Note Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of covid-19 Outbreak)* ter *Smernicah IASC o operativnih vidikih večsektorskih programov za duševno zdravje in psihosocialno podporo med pandemijo covid-19 (IASC Guidance on Operational Considerations for Multisectoral Mental Health and Psychosocial Support Programmes during the covid-19 Pandemic)*.

Priročnik je nastajal postopoma na podlagi sodelovanja, ki se je začelo z željo po razumevanju, kakšne ilustracije in vsebine bi bile najučinkovitejše pri prenosu sporočil starejšim odraslim. Prek spletne ankete in na številnih posvetovanjih s fokusnimi skupinami je 199 udeležencev, starih med 60 in 90 let, iz 51 držav, podalo svoja mnenja o ilustracijah in vsebini. Skupina IASC MHPSS RG je na podlagi teh povratnih informacij preuredila plakate in v sodelovanju s strokovnimi delavci, ki delujejo na področju duševnega zdravja starejših, vključno s sodelavci iz združenja *International Federation on Ageing*, organizacije *HelpAge International* in združenja *Alzheimer's Disease International*, pripravila ta priročnik. Proces predstavlja edinstveno sodelovanje med strokovnjaki iz različnih področij, vključno za demenco, duševno zdravje, psihosocialno podporo ter gerantologijo. Plakati so bili prek mreže delovnih skupin na področju duševnega zdravja in psihosocialne podpore naključno preizkušeni pri 80 starejših odraslih osebah iz različnih držav. Vključene so bile tudi starejše odrasle osebe iz 10 držav, ki živijo v okolju, kjer je potrebna humanitarna pomoč. Navodila za strokovne delavce so bila pregledana in dopolnjena na podlagi povratnih informacij članic skupine IASC MHPSS RG.

Iskreno se zahvaljujemo vsem starejšim odraslim, ki so omogočili pripravo priročnika. Namenjen je vsem zdravstvenim in humanitarnim delavcem ter prostovoljcem, ki pomagajo starejšim odraslim ali bolnikom s covidom-19.



UVOD

Pandemija covid-19 je nesorazmerno vplivala na starejše odrasle, pri katerih obstaja večje tveganje za hujše simptome bolezni in smrt. Večje tveganje je deloma posledica s starostjo povezanih sprememb imunskega sistema, zaradi katerih se le-ta težje bori proti boleznim in okužbi. Pri starejših odraslih je tudi verjetneje, da imajo pridružene bolezni (npr. pljučna, ledvična, srčno-žilna ali cerebrovaskularna bolezen ali rak) in da hkrati jemljejo več zdravil, ki otežujejo spopadanje z boleznijo, vključno s covidom-19, ter tudi težje okrevajo.

Poleg tega lahko stres, ekonomske težave in socialna izolacija, skupaj s kratkoročnimi in dolgoročnimi ukrepi za zajezitev širjenja covid-19, vplivajo na psihično blagostanje, poslabšajo obstoječe duševne ali nevrološke bolezni in povečajo tveganje za poslabšanje kognitivnih sposobnosti in tveganje za samomorilno vedenje. Pri starejših odraslih, zlasti ženskah, ki živijo same ali imajo v običajnih okoliščinah omejene socialne stike, oziroma pri starejših odraslih, ki živijo v slabih življenjskih razmerah (npr. revščina, nasilje in zloraba), obstaja večje tveganje, da se pojavijo simptomi duševne ali nevrološke bolezni. Nekateri se morda močneje odzivajo na stresne dogodke in potrebujejo več časa, da si od njih opomorejo, kar lahko vpliva na njihovo duševno in telesno zdravje. Ukrepi, sprejeti za omejitev širjenja covid-19 in zaščito starejših odraslih pred okužbo, so ustvarili dodatne ekonomske pritiske in bremena. Posebej ogrožene so družine, ki se soočajo z brezposelnostjo ali izgubo zaposlitve in višjimi samoplačniškimi izdatki za zdravstvene storitve in storitve socialnega varstva.

Skupina starejših odraslih obsega ljudi različnih starosti in sposobnosti. Raznolikost te populacije, kot pri vsaki starostni skupini, odločilno vpliva na stopnjo ranljivosti. Spol, starost, gibalna oviranost, etnično poreklo, spolna usmerjenost, družbena povezanost, stopnje pismenosti, revščina, delovne sposobnosti ter drugi dejavniki imajo ključno vlogo pri tem, kako ogrožen je posameznik, pa tudi v kolikšni meri lahko nudi podporo svoji skupnosti. Tako imajo na primer starejši odrasli, ki so se preselili v trenutno državo bivanja, morda manj socialnih povezav, ali morda sploh nimajo dostopa do informacij o pandemiji v svojem materinem jeziku. Nekateri pa morda proaktivno podpirajo bližnje in so del prizadevanj za spoprijemanje z izrednimi razmerami.

Ker je pri starejših odraslih tveganje za resnejši potek bolezni večje, bodo morda ena zadnjih skupin prebivalstva, pri kateri bodo ukrepi socialnega distanciranja odpravljeni, kar lahko pomeni, da bodo dlje časa preživeli v socialni izolaciji. Poleg tega je lahko pri starejših odraslih še bolj prisoten strah, da se bodo okužili s covidom-19, ali da bodo okužili družinske člane in prijatelje. Stres lahko tudi poveča obstoječe strahove in skrbi, povezane z umiranjem, ali s tem, da bodo umrli sami. Zato je pomembno, da starejši odrasli o svojem počutju, stiskah in strahovih spregovorijo z drugimi in po svojih najboljših močeh skrbijo za dobro počutje in fizično zdravje.





NAMEN

Namen predlaganih aktivnosti v tem priročniku je starejšimi odraslimi deliti priporočila o tem, kako naj med pandemijo covid-19 in po njej skrbijo za svoje zdravje in dobro počutje ter kako lahko tudi oni nudijo podporo ljudem okoli sebe. Nabor priporočil vsebuje pet velikih plakatov z ilustracijami, ki se lahko natisnejo ali prikažejo na zaslonu. Plakati obravnavajo naslednja vprašanja:

1. Kako lahko krepim svoje duševno in telesno zdravje?
2. Kaj lahko naredim za izboljšanje razpoloženja?
3. Kako se lahko počutim povezanega s svojo družino in skupnostjo?
4. Kje lahko poiščem pomoč, če jo potrebujem?
5. Kako se lahko spoprimem z žalovanjem in izgubo?

Cilj plakatov je zagotoviti odgovore na ta vprašanja v enostavni obliki, ki zahteva minimalno sposobnost branja. Plakati so univerzalni in upodabljajo različne prizore, okolja in regije ter upoštevajo različne družbeno-kulturne in gospodarske dejavnike. Opombe in usmeritve za strokovne delavce ali prostovoljce so bile pripravljene zato, da lahko s skupino ali posameznikom razpravljajo o vsakem plakatu posebej. Navodila so splošna, zato se včasih zdi, da se nekoliko ponavljajo. Namen tega je, da je mogoče vsak plakat uporabljati ločeno. Uporabite ga lahko za vodenje aktivnosti in usmerjanje pogovora, starejši odrasli si ga lahko ogledajo tudi sami ali v skupini in najdejo odgovore na zgornjih pet ključnih vprašanj.

Najbolje je, da aktivnost spodbudi vodja skupine – strokovni delavec na področju duševnega zdravja in psihosocialne podpore ali prostovoljec, ki je seznanjen s potrebami starejših v določeni skupnosti ali okolju. Vendar lahko starejši odrasli plakate pregledajo tudi sami, med druženjem in pogovorom oziroma jih uporabijo kot temo pogovora na družabnih srečanjih.



OPOMBE ZA STROKOVNE DELAVCE ALI PROSTOVOLJCE

Preden začnete, preberite nekaj splošnih navodil in nasvetov za uporabo priročnika:

- Seznanite se z vsebino priročnika in ilustracijami na plakatih. Razmislite o tem, kako glede na značilnosti vaše skupnosti in okolja predstaviti vsebine na plakatih.
- Plakati nimajo določenega vrstnega reda. Plakati in navodila v tem priročniku so bili zasnovani tako, da je mogoče uporabiti tudi vsak plakat posebej. Priporočljivo je, da začnete s plakatom, ki ustreza interesom vaših udeležencev. To je lahko odvisno od okolja, upoštevajoč spol udeležencev, njihove želje, verske običaje in druga odprta vprašanja, ki jih starejši odrasli morda imajo.
- Priporočamo, da plakate natisnete na papir A3 (najmanjša velikost papirja je A4) ali prikazete na velikih zaslonih (ne na mobilnih telefonih ali tabličnih računalnikih). Obliko ali medij za prikaz plakatov izberite glede na želje vaših udeležencev.

Na skupinskih ali individualnih srečanjih zagotovite fizično razdaljo in upoštevajte higienske ukrepe za omejevanje pandemije covid-19. To vključuje naslednje:

- Pogosto si z milom umijte roke ali si jih razkužite.
- Ohranjajte varno razdaljo.
- Upoštevajte higieno kašlja.
- Nosite masko.



PLAKAT 1: KAKO LAHKO KREPIM SVOJE DUŠEVNO IN TELESNO ZDRAVJE?

Zakaj je to pomembno?

Normalno je, da se zaradi pandemije covida-19 včasih počutimo tesnobne, zaskrbljene, vznemirjene ali osamljene. Za krepitev dobrega počutja in zdravja v tem stresnem obdobju je zlasti pomembno, da name-nimo čas dejavnostim, ki nas veselijo, ostajamo telesno in miselno aktivni ter povezani z drugimi. Dobro je, da ohranjamo stalen urnik prehranjevanja in spanja, kljub temu, da nam zjutraj morda ni treba vstati zaradi obveznosti. Na ta način si ustvarjamo strukturo dneva in reda, kar vsi potrebujemo za občutek stabilnosti in varnosti. Aktiven in zdrav življenjski slog nam na dolgi rok pomaga krepiti fizično in duševno zdravje, vitalnost, gibljivost, umske sposobnosti in spomin. Za svoje dobro počutje in zdravje lahko skrbimo na naslednje načine:

- Ohranjajmo dnevno rutino ali ustvarjajmo nove.
- Spimo in jejmo vsak dan ob istih urah.
- Pijmo dovolj tekočine in se zdravo prehranjujmo.
- Bodimo telesno aktivni (vsaj 30 minut manj zahtevne vadbe na dan).
- Bodimo miselno aktivni. Preizkusimo se lahko v sestavljanju sestavljanek, reševanju križank ali igranju glasbenih instrumentov, šahu, domin itd.
- Zdravila jemljimo po navodilih svojega zdravnika in jih ne prenehajmo jemati, razen če nam zdravnik naroči drugače.

Za več idej, kako krepiti duševno in fizično zdravje, si pogledjmo, kaj počnejo osebe ali skupina ljudi na plakatu:



1. Se sprehaja.
2. Se zbuja in hodi spat ob istih urah.
3. Se ukvarja z vrtnarjenjem in gospodinjskimi opravili.
4. Bere časopis.
5. Si pripravi uravnotežen obrok hrane.
6. Kolesari.
7. Igra družabne igre na varni razdalji in tako krepí miselno aktivnost in socialno vključenost.
8. Hitro hodi.
9. Si pripravlja čaj.
10. Pije veliko vode, tudi zunaj (npr. ko sedi na klopci v parku).
11. Jemlje predpisana zdravila. Ne prenehamo z jemanjem zdravil, razen če nam tako naroči zdravnik.
12. Zunaj telovadi ali izvaja vaje sproščanja.
13. V lekarni prevzema zdravila na recept. Vnaprej načrtujemo pripravo zaloga zdravil.
14. Nakupuje živila v trgovini. Morda bomo morali prilagoditi svoje nakupovalne navade in nositi obrazno masko ter se izogibati gneči v lokalni trgovini.

Smernice SZO: Zmanjševanje tveganja upada kognitivnih sposobnosti in demence. Ženeva: SZO, 2019.
<https://www.who.int/publications-detail/risk-reduction-of-cognitive-decline-and-dementia>

Smernice SZO o telesni dejavnosti in sedečem načinu življenja. Ženeva: SZO, 2020.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

1

Preden pokažete plakat, prisotne vprašajte:

Kako skrbite za fizično in duševno zdravje?

2

Prisotnim dajte nekaj časa, da razmislijo in si zapišejo, kaj bodo povedali.

3

Pokažite jim plakat. Recite:

Oglejte si ta plakat in si vzemite nekaj časa za razmislek o njem.

4

Dajte jim čas, da si ogledajo plakat. Spremljajte njihove reakcije, ko si ogledujejo ilustracije.

5

Po nekaj trenutkih postavite usmerjevalna vprašanja, da začnete pogovor. Tukaj je nekaj predlogov:

Ali že izvajate katere dejavnosti, ki jih vidite na plakatu?

Katere dejavnosti, ki jih vidite na plakatu, še ne izvajate in bi jih želeli poskusiti?

Ali ste ob gledanju plakata dobili kakšne druge zamisli? Kako bi še lahko skrbeli za dobro počutje in zdravje?

Katera vprašanja se lahko pojavijo?

Predlagani odgovori

Ljudje okolje in prizori, ki so upodobljeni na plakatih se mi ne zdijo znani. Ali to pomeni, da predlagane aktivnosti ne veljajo zame?

Ilustracije so univerzalne in pripravljene tako, da jih lahko uporabljajo ljudje po vsem svetu. Nekateri prizori/ljudje se vam morda zdijo bolj znani kot drugi. Uporabite domišljijo: kako bi bile dejavnosti, moški ali ženske, hiše videti v vašem lokalnem okolju?

Kako lahko glede na ukrepe za omejitev epidemije covid-19 izvajam dejavnosti, ki so prikazane na plakatu?

Upoštevajte omejitve, kolikor je mogoče. To vključuje omejevanje fizičnih stikov, ohranjanje varnostne razdalje, nošenje obrazne maske, redno in temeljito umivanje ali razkuževanje rok ter kihanje v robček ali zgornji del rokava.

Ali moram za ohranjanje dobrega počutja in zdravja izvajati vse dejavnosti, prikazane na plakatu?

Ne, plakat vam le ponuja različne ideje in možnosti za aktivnosti. Izberite tiste, ki se vam zdijo zanimive in najbolj ustrezajo vaši vsakodnevni rutini.

Ali prostovoljno delo prispeva k ohranjanju mojega dobrega počutja?

Ukvarjanje s prostovoljstvom ali sodelovanje v različnih društvih vam lahko pomaga, da se počutite povezane, vredne in cenjene.

Zakaj ljudje na plakatu, ko so sami v svojih domovih, ne nosijo mask?

Nošenje maske ščiti vas in druge pred okužbo. Če ste doma sami, vam ni treba nositi maske.

NASVETI IN OPOZORILA

- Čeprav so za ohranjanje dobrega telesnega zdravja med pandemijo covid-19 pomembne številne stvari, kot so redna higiena rok, omejevanje fizičnih stikov, higiena kašlja, nošenje mask itd., se ta plakat in priročnik v splošnem osredotočata na duševno zdravje in psihosocialno podporo.

Za splošne zdravstvene nasvete za starejše si preberite:

Koronavirusna bolezen (covid-19): tveganja in varnost za starejše:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-on-covid-19-for-older-people>

Starejši in covid-19:

<https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/covid-19>

- Nekateri bodo morda zmedeni, ker je na plakatu prikazanih več različnih prizorov, lokacij in kultur. Spodbudite jih, naj razložijo te prizore in razmislijo, kateri se najbolj nanašajo nanje.
- Ne pozabite omeniti, da obstaja več različnih načinov za ohranjanje zdravja in dobrega počutja, ki niso prikazani na plakatu.
- Vprašajte jih, kaj počnejo za to, da bi ostali zdravi, in, ali so z ogledom plakata dobili kakšno novo idejo za aktivnosti, s katero bi lahko krepili svoje zdravje, pa o njej prej niso razmišljali.
- Spodbudite jih k razmišljanju o tem, katere dejavnosti, prikazane na plakatu, bi jim najbolj ustrezale.

Za več zdravstvenih nasvetov za starejše odrasle obiščite spletno stran SZO o covidu-19 in starejših odraslih:

<https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/covid-19>

PLAKAT 2: KAJ LAHKO NAREDIM ZA IZBOLJŠANJE RAZPOLOŽENJA?

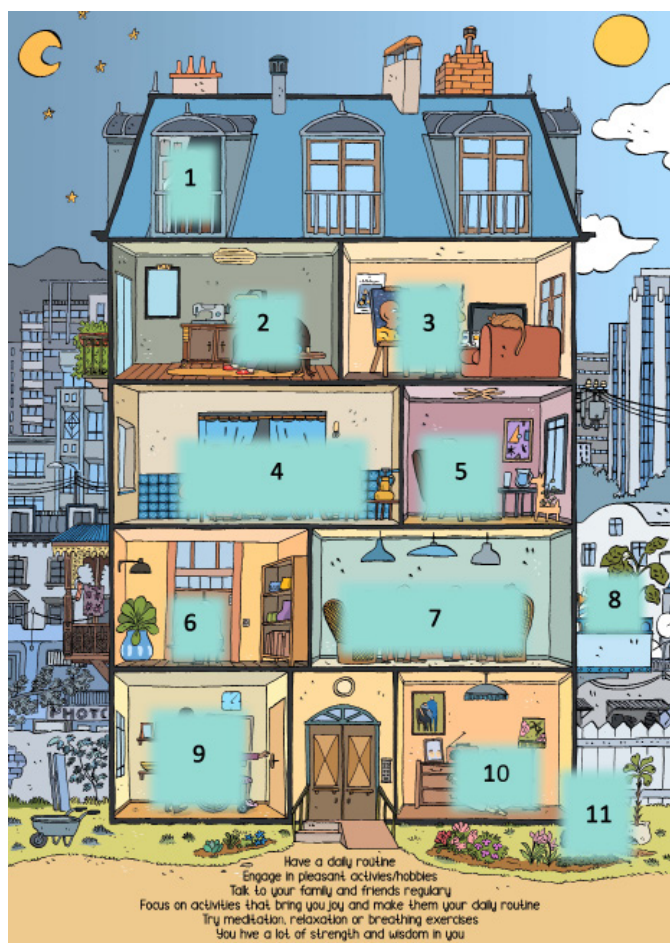
Zakaj je to pomembno?

Pandemija covid-19 je vnesla kar nekaj sprememb v naša vsakdanja življenja (na primer pomanjkanje socialnih stikov, občutek osamljenosti, odsotnost dnevne rutine), te spremembe pa vplivajo tudi na naše razpoloženje in psihično počutje. Dobro je, če vsak dan namenimo nekaj minut za to, da se osredotočimo na stvari v našem življenju, za katere smo hvaležni. Hvaležnost prispeva k občutku zadovoljstva, miru in sreče. Namenimo več časa ljudem, s katerimi se radi pogovarjamo in nas napolnijo z dobro energijo. Ne obžalujemo napačnih odločitev ali neljubih dogodkov iz preteklosti in ne premlevajmo o možnih scenarijih v prihodnosti, ampak bodimo raje prisotni v sedanjosti in se veselimo vsakega dneva posebej.

Svoje razpoloženje lahko izboljšamo z naslednjimi koraki:

- Vzpostavimo vsakodnevno rutino.
- Ukvarjajmo se z dejavnostmi, v katerih uživamo.
- Redno se pogovarjamo z družinskimi člani in prijatelji.
- Osredotočajmo se na dejavnosti, ki nas razveseljujejo, naj te dejavnosti postanejo del naše vsakodnevne rutine.
- Poskusimo izvajati sprostitvene, meditativne in dihalne vaje.
- Razmislimo o omejevanju spremljanja novic (ali vsaj iščimo ravnovesje), da si naše misli odpočijejo od medijskega poročanja, ki nas lahko spravlja v stisko.
- Pri spoprijemanju s težkimi razmerami se zanašajmo na svoje prednosti, izkušnje in znanje.

Za več idej, kako izboljšati svoje razpoloženje, si oglejmo, kaj počnejo osebe ali skupina ljudi na plakatu:



1. Opazuje zvezde, razmišlja o pozitivnih stvareh v življenju, občuti in izraža hvaležnost.
2. Plete in šiva.
3. Slika ali riše.
4. Uživa v hrani z družino ali prijatelji.
5. Se po telefonu pogovarja z družinskimi člani in prijatelji.
6. Se ukvarja z lončarstvom ali drugimi ročnimi spretnostmi.
7. Igra karte z družino ali prijatelji.
8. Bere knjigo.
9. Gre ven ali pomaga drugim, da lahko gredo ven.
10. Izvaja sprostitvene, meditativne ali dihalne vaje.
11. Vrtnari.

NAVODILA

1

Preden pokažete plakat, prisotne vprašajte:

Kaj lahko storite za izboljšanje razpoloženja?

2

Starejšim odraslim dajte nekaj časa, da razmislijo in si zapišejo, kaj bodo povedali.

3

Zdaj jim pokažite plakat.

Oglejte si ta plakat in si vzemite nekaj časa za razmislek o njem.

4

Dajte jim čas, da si ogledajo plakat. Spremljajte njihove reakcije, ko si ogledujejo ilustracije.

5

Po nekaj trenutkih postavite usmerjevalna vprašanja, da začnete pogovor. Tukaj je nekaj predlogov:

Kakšne zamisli ste dobili ob gledanju plakata?

Ali že izvajate katere dejavnosti, ki jih vidite na plakatu?

Katere dejavnosti, ki jih vidite na plakatu, še ne izvajate in bi jih v prihodnosti želeli poskusiti?

Kako se počutite ob gledanju/branju/poslušanju novic?

Katera vprašanja se lahko pojavijo?

Predlagani odgovori

Kako lahko izboljšam razpoloženje, če pa zaradi ukrepov ne smem obiskati prijateljev in družinskih članov?

Svoje razpoloženje lahko izboljšate na več različnih načinov, na primer z vzpostavljanjem vsakodnevnih rutin, ukvarjanjem s prijetnimi dejavnostmi in s čim pogostejšimi pogovori s prijatelji in družinskimi člani po telefonu ali v živo ob upoštevanju fizične razdalje in nošenju obrazne maske.

Kaj so dihalne in sprostitvene vaje? Kako delujejo?

Te vaje nam pomagajo, da um za vsaj nekaj minut dnevno umirimo in sprostimo napetosti v telesu. Ali želite, da skupaj naredimo vajo sproščanja?

Ljudje, okolje in kulturni okvir se mi ne zdijo znani. Ali to pomeni, da dejavnosti ne veljajo zame?

Ilustracije so univerzalne in pripravljene tako, da jih lahko uporabljajo ljudje po vsem svetu. Nekateri prizori/ljudje se morda zdijo bolj znani kot drugi. Uporabite domišljijo: kako bi bile dejavnosti, moški, ženske ali hiše videti v vašem lokalnem okolju?

Ali moram za ohranjanje dobrega razpoloženja izvajati vse dejavnosti, prikazane na plakatu?

Ne, plakat vam ponuja različne možnosti. Izberite dejavnosti, ki se vam zdijo zanimive in najbolj ustrezajo vaši vsakodnevni rutini.

NASVETI IN OPOZORILA

Raziskave v času pandemije covid-19 kažejo na porast družinskega nasilja, kar vključuje tudi nasilje nad starejšimi. Bodite pozorni na znake nasilja in po potrebi ponudite pomoč. Morda vam bodo koristne informacije v pregledu SZO, ki vsebuje ključne ukrepe za preprečevanje ali zmanjšanje družinskega nasilja:

https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Violence_actions-2020.1

- Nekateri bodo morda zmedeni, ker je na plakatu prikazanih več različnih prizorov, lokacij in kultur. Spodbudite jih, naj razložijo te prizore in razmislijo, kateri se najbolj nanašajo nanje. Ne pozabite omeniti, da obstaja več različnih načinov za krepitev pozitivnega razmišljanja in izboljšanja razpoloženja.
- Starejše odrasle vprašajte, kakšne nove zamisli se jim porajajo ob gledanju plakata, vključno z dejavnostmi za izboljšanje razpoloženja, o katerih prej morda niso razmišljali. Katero dejavnost bi želeli preizkusiti?
- Starejše odrasle spodbudite k razmišljanju o tem, katere dejavnosti, prikazane na plakatu, bi jim najbolj ustrezale.
- Starejše odrasle vprašajte, kje in kako dostopajo do novic ter ali se čutijo dovolj ozaveščene oziroma ali jih spremljanje novic spravlja v stisko.
- Po potrebi jim pomagajte pri iskanju ravnovesja med informiranostjo in omejevanjem spremljanja preveč stresnih medijskih poročil.

Za več informacij o tem, kako se med pandemijo covid-19 spoprijemati s stresom, glejte:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

PLAKAT 3: KAJ LAHKO NAREDIM, DA SE BOM POČUTIL/-A POVEZANEGA/-O S SVOJO DRUŽINO IN SKUPNOSTJO?

Zakaj je to pomembno?

Z ohranjanjem stikov z našimi bližnjimi zadovoljimo našo potrebo po pripadnosti in vpetosti v družbo. Družabnost in dobri medosebni odnosi nas poživljajo, poleg tega so pogovori z družinskimi člani in prijatelji, s katerimi lahko delimo svoja mnenja, tegobe in izkušnje močan vir opore. Ne pozabite, da omejevanje fizičnih stikov ni enako kot družbena izolacija in ni nujno, da vodi v osamljenost. Da se čutimo povezane z družinskimi člani in skupnostjo, je pomembno naslednje:

- Pomagajmo drugim, če lahko. Ko pomagamo drugim, krepimo občutek lastne vrednosti in samozavest, hkrati pa nam tovrstno udejstvovanje osmisli dan in pomaga pri ustvarjanju strukture dneva.
- Pogovarjajmo se z družinskimi člani in prijatelji.
- Ostanimo vključeni v verske ali duhovne skupine. V primeru ukrepov za omejitev pandemije covid-19 lahko spremljate prenose obredov na televiziji, po radiu ali na internetu.
- Pridružimo se različnim skupinam in društvom v lokalnem okolju ali skupini za medsebojno pomoč.
- V podporo so nam lahko tudi telefonske linije za pomoč ljudem v stiski.



Za več idej, kako izboljšati svoje razpoloženje, si oglejmo, kaj počnejo osebe ali skupina ljudi na plaku:

1. Moli skupaj s svojo versko ali duhovno skupino.
2. Druži se s člani lokalnega društva.
3. Bere otrokom.
4. Skupaj z družino gleda televizijo.
5. Ostaja v rednih stikih z družinskimi člani ali prijatelji, npr. prek interneta ali po telefonu.
6. Ustvarja skupaj z družinskimi člani (tri generacije skupaj izdelujejo ptičjo hišico).
7. Ostaja v stiku s sosedi ali prijatelji (kratek klepet čez ograjo).
8. Gre na sprehod s prijateljem, ki potrebuje pomoč ali vzpostavi skupino za sprehode.

NAVODILA

1

Preden pokažete plakat, prisotne vprašajte:

Kako trenutno ostajate povezani z družinskimi člani in skupnostjo?

2

Prisotnim dajte nekaj časa, da razmislijo in si zapišejo, kaj bodo povedali.

3

Zdaj jim pokažite plakat.

Oglejte si ta plakat in si vzemite nekaj časa za razmislek o njem.

4

Dajte jim čas, da si ogledajo plakat. Spremljajte njihove reakcije, ko si ogledujejo ilustracije.

5

Po nekaj trenutkih postavite usmerjevalna vprašanja, da začnete pogovor. Tukaj je nekaj predlogov:

Kakšne zamisli ste dobili ob gledanju plakata?

Ali že izvajate katere dejavnosti, ki jih vidite na plakatu?

Katere dejavnosti, ki jih vidite na plakatu, bi v prihodnosti izvajali, da bi ostali povezani z drugimi?

Katera vprašanja se lahko pojavijo?

Predlagani odgovori

Kako lahko ostanem povezan/a z družinskimi člani in skupnostjo, če pa zaradi ukrepov ne smem obiskati prijateljev in družinskih članov?

Z družinskimi člani in skupnostjo lahko ostanete povezani na različne načine. To lahko vključuje pogovor s prijatelji, družinskimi člani in sosedi po telefonu, prek spleta ali na primerni razdalji ob upoštevanju omejitev (nošenje obrazne maske, umivanje in razkuževanje rok, higiena kašlja).

Ljudje, okolje in prizori se mi ne zdijo znani. Ali to pomeni, da dejavnosti ne veljajo zame?

Ilustracije so univerzalne in pripravljene tako, da jih lahko uporabljajo ljudje po vsem svetu. Nekateri prizori/ljudje se morda zdijo bolj znani kot drugi. Uporabite domišljijo: kako bi bile dejavnosti, moški/ženske ali hiše videti v vašem lokalnem okolju?

Ali moram izvajati vse prikazane dejavnosti, da bom ostal/a povezan/a z drugimi?

Plakat vam ponuja različne ideje. Izberite dejavnosti, ki se vam zdijo zanimive in ustrezajo vaši vsakodnevni rutini.

NASVETI IN OPOZORILA

- Nekateri bodo morda zmedeni, ker je na plakatu prikazanih več različnih prizorov, lokacij in kultur. Spodbudite jih, naj razložijo te prizore in razmislijo, kateri se najbolj nanašajo nanje. Ne pozabite omeniti, da obstaja več različnih načinov, kako se lahko počutijo povezane z družinskimi člani in skupnostjo.
- Starejše odrasle vprašajte, kakšne nove ideje se jim porajajo ob ogledovanju plakata, vključno z novimi predlogi za aktivnosti, s katerimi se lahko povežejo z bližnjimi, o katerih prej morda niso razmišljali.
- Spodbudite jih k razmišljanju o tem, katere dejavnosti, prikazane na plakatu, bi jim najbolj ustrezale.
- Upoštevajte seznanjenost starejših z elektronskimi napravami in omejitve, ki jim lahko preprečujejo uporabo digitalnih platform ne le za povezovanje z drugimi prek družabnih omrežij, temveč tudi za dostop do zdravstvenih storitev, nakupovanje živil preko spleta itd. Predstavite jim spletne vire in jim pomagajte pri uporabi družbenih omrežij in aplikacij.

PLAKAT 4: KAKO POIŠČEM POMOČ, KO JO POTREBUJEM?

Zakaj je to pomembno?

Morda ne vemo, kje in kako naj poiščemo zdravstveno ali psihosocialno pomoč, zlasti če je dostop do nekaterih storitev onemogočen. Zaradi ukrepov za omejitev virusa, svoje bolezni ali zaradi bolezni našega oskrbovalca morda nimamo dostopa do podpore, ki jo potrebujemo.

Če nam je težko, se čutimo osamljene, nepomembne ali izgubljene, nas je strah in smo tesnobni, se zapajmo drugim. V težkih trenutkih so nam lahko v oporo prijatelji in znanci s podobnimi izkušnjami in predvsem družinski člani. Kadar težav ne moremo razrešiti sami in je naše počutje vedno slabše, je pomembno, da poiščemo pomoč strokovnjaka:

- Obrnemo se na zdravstvenega ali socialnega delavca, zlasti če stres, skrbi ali žalost več dni zapored ovirajo naše vsakodnevne dejavnosti.
- Se pogovorimo z družinskimi člani in prijatelji.
- Se obrnemo na ljudi, ki nudijo versko ali duhovno oskrbo.
- Pokličemo na telefon za ljudi v duševni stiski. Pokličemo lahko:

Klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj) na telefonsko številko 01 520 99 00.

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (24 ur na dan) na telefonsko številko 116 123.

Slovensko Društvo Hospic, ki nudi razbremenilni pogovori ljudem, ki se soočajo s stiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju, na številko 051 419 558.



Na plakatu lahko vidite osebo ali skupino ljudi, ki počne naslednje:

1. Obišče zdravstvenega ali socialnega delavca ali sprejme zdravstvenega delavca na domu.
2. Prejme versko ali duhovno oskrbo.
3. Se pogovarja z družinskimi člani in prijatelji.
4. Pokliče na telefon za pomoč ljudem v stiski.

NAVODILA

1

Preden pokažete plakat, prisotne vprašajte:

Kaj lahko naredite, da dobite pomoč, če jo potrebujete?

2

Starejšim odraslim dajte nekaj časa, da razmislijo in si zapišejo, kaj bodo povedali.

3

Zdaj jim pokažite plakat. Recite jim:

Oglejte si ta plakat in si vzemite nekaj časa za razmislek o njem.

4

Dajte jim čas, da si ogledajo plakat. Opazujte njihove reakcije, ko si ogledujejo ilustracije.

5

Po nekaj trenutkih postavite usmerjevalna vprašanja, da začnete pogovor. Tukaj je nekaj predlogov:

Kakšne zamisli ste dobili ob ogledovanju plakata?

Ali že izvajate katere dejavnosti, ki jih vidite na plakatu?

Je na plakatu prikazan način, kako bi tudi vi v prihodnosti želeli prejemati pomoč in podporo?

Katera vprašanja se lahko pojavijo?

Kako lahko dobim pomoč, če pa zaradi ukrepov za omejitev covid-19 ne smem zapustiti hiše?

Ljudje, okolje in prizori se mi ne zdijo znani. Ali to pomeni, da dejavnosti ne veljajo zame?

Predlagani odgovori

Pomoč lahko dobite na različne načine, četudi ne smete zapustiti hiše. To lahko vključuje pogovor z zdravstvenim ali socialnim delavcem po telefonu, uporabo telefonskih linij za pomoč ljudem v stiski in pogovor s prijatelji in družinskimi člani po telefonu.

Ilustracije so univerzalne in pripravljene tako, da jih lahko uporabljajo ljudje po vsem svetu. Nekateri prizori/ljudje se morda zdijo bolj znani kot drugi. Uporabite domišljijo: kako bi bile dejavnosti, moški/ženske ali hiše videti v vašem lokalnem okolju?

NASVETI IN OPOZORILA

- Nekateri starejši odrasli bodo morda zmedeni, ker je na plakatu prikazanih več različnih prizorov, lokacij in kultur. Spodbudite jih, naj razložijo te prizore in razmislijo, kateri se najbolj nanašajo nanje. Ne pozabite omeniti, da obstaja več različnih načinov, kako lahko dobijo pomoč.
- Starejše odrasle vprašajte, kakšne nove zamisli se jim porajajo ob gledanju plakata, vključno z načini iskanja pomoči, o katerih prej morda niso razmišljali.
- Starejše odrasle spodbudite k razmišljanju o tem, katere dejavnosti, prikazane na plakatu, bi jim najbolj ustrezale. Kaj bi želeli preizkusiti?
- Predstavite lokalne telefonske številke ali kontakte služb, ki lahko pomagajo.

Koristni nasveti in usmeritve ob obisku zdravstvene ustanove:

https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/health-care-facilities_8_1-01.png?Status=Master&sfvrsn=823c9ad5_3/

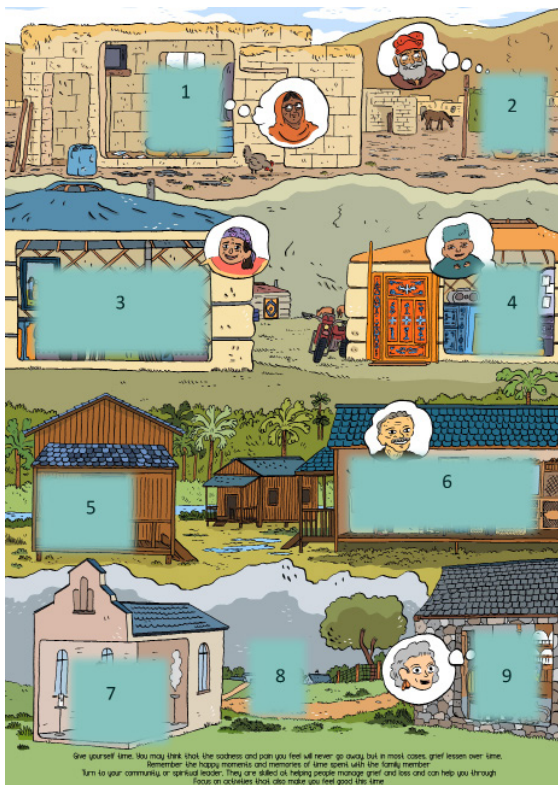
PLAKAT 5: KAKO SE LAHKO SPOPRIMEM Z ŽALOVANJEM IN IZGUBO?

Zakaj je to pomembno?

Ob izgubi družinskega člana ali bližnjega lahko občutimo različna čustva, vključno z žalostjo, krivdo, osamljenostjo in jezo. Lahko imamo težave s spanjem, se počutimo utrujene ali občutimo pomanjkanje volje in energije. Lahko premišljujemo o svoji smrti in umrljivosti, kar lahko veča občutke tesnobe. Vsi ti občutki so normalni in ne obstaja pravilni ali napačni način, kako žalovati ali se spoprijemati z izgubo. Zaradi ukrepov morda ne bo mogoče obiskati pokojne osebe, pogrebne storitve morda ne bodo dovoljene. Normalno je, da oseba zaradi tega čuti bolečino, kar še otežuje postopek žalovanja. Če so ustrezne kulturne, duhovne in verske prakse v kar največji možni meri omogočene, lahko zmanjšajo bolečino, povzročijo, da se oseba spoprime z izgubo in pomagajo pri žalovanju.

Da se lažje spoprime z žalovanjem in izgubo, je pomembno naslednje:

- Vzemimo si čas. Morda menimo, da žalost in bolečina, ki ju čutimo, ne bosta nikoli izginili, vendar v večini primerov žalovanje sčasoma popusti.
- Sprejmimo, da je izguba družinskega člana ali prijatelja zelo težka in lahko sproži več različnih občutkov. Vsi ti občutki so naravni in ne obstaja pravilen ali nepravilen način, kako se spoprijeti z izgubo.
- Spomnimo se lepih trenutkov in dogodkov, ki smo jih preživeli s pokojno osebo.
- Z ljudmi, ki jim zaupamo, se pogovarjamo o svojih občutkih. Stiki s prijatelji, družinskimi člani ali prostovoljci nam lahko pomagajo, da se počutimo povezane.
- Obrnemo se na ljudi, ki nudijo versko ali duhovno oskrbo. Ti lahko posameznika podprejo pri spoprijemanju z žalovanjem in izgubo.
- Osredotočimo se na dejavnosti, ki nas razveseljujejo.



Na plakatu lahko vidite osebo ali skupino ljudi, ki počne naslednje:

1. Spominja se lepih trenutkov, ki jih je preživela s pokojno osebo.
2. Ohranja vsakodnevno rutino, ob tem pa razmišlja o pokojni osebi in se je spominja.
3. Pogovarja se o lepih trenutkih in dogodkih, ki jih je preživela s pokojnim družinskim članom.
4. Gleda album s fotografijami.
5. Posluša glasbo.
6. Pogovarja se o lepih trenutkih in dogodkih, ki jih je preživela s pokojnim prijateljem.
7. Pogovarja se z osebo, ki nudi versko ali duhovno oskrbo.
8. Se sprehaja v naravi.
9. Na računalniku ali telefonu si ogleduje fotografije.

Humanitarni intervencijski priročnik mhGAP SZO Ženeva: SZO; 2015.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/162960/9789241548922_eng.pdf;jsessionid=C59290F0F882248BE1FC-7CEAD638D0BB?sequence=1

Smernice IASC o duševnem zdravju in psihosocialni podpori v izrednih razmerah. Ženeva: Med-agencijski stalni odbor; 2007. Seznam dejavnosti 5.3: Omogočanje pogojev za ustrezne kulturne, duhovne in verske prakse zdravljenja v skupnosti (str. 106–109) in Seznam dejavnosti 8.2: Zagotavljanje dostopa do informacij o pozitivnih strategijah spoprijemanja (str. 163–167). https://interagencystanding-committee.org/system/files/iasc_guidelines_on_mental_health_and_psychosocial_support_in_emergency_settings.pdf

NAVODILA

1

Preden pokažete plakat, prisotne vprašajte:

Kako se spoprijemate z žalovanjem ali izgubo?

2

Starejšim odraslim dajte nekaj časa, da razmislijo in si zapišejo, kaj bodo povedali.

3

Zdaj jim pokažite plakat.

Oglejte si ta plakat in si vzemite nekaj časa za razmislek o njem.

4

Dajte jim čas, da si ogledajo plakat. Spremljajte njihove reakcije, ko si ogledujejo ilustracije.

5

Po nekaj trenutkih postavite usmerjevalna vprašanja, da začnete pogovor. Tukaj je nekaj predlogov:

Kakšne zamisli ste dobili ob ogledovanju plakata?

Ali že izvajate katere dejavnosti, ki jih vidite na plakatu?

Katere dejavnosti, ki jih vidite na plakatu, bi vam bile v pomoč pri spoprijemanju z žalovanjem in izgubo?

Katera vprašanja se lahko pojavijo?

Kako se lahko spoprimem z žalovanjem in izgubo, če ne morem obiskati prijatelja ali družinskega člana, ki umira, ali se udeležiti pogreba?

Ljudje, okolje in prizori se mi ne zdijo znani. Ali to pomeni, da dejavnosti ne veljajo zame?

Predlagani odgovori

Izgube naših znancev in bližnjih nas prizadenejo. Pri spoprijemanju z žalovanjem in izgubo so nam lahko v veliko oporo prijatelji in znanci s podobnimi izkušnjami, družinski člani in ljudje, ki nudijo versko ali duhovno oskrbo.

Ilustracije so univerzalne in pripravljene tako, da jih lahko uporabljajo ljudje po vsem svetu. Nekateri prizori/ljudje se morda zdijo bolj znani kot drugi. Uporabite domišljijo: kako bi bile dejavnosti, moški/ženske ali hiše videti v vašem lokalnem okolju?

NASVETI IN OPOZORILA

- Nekateri starejši odrasli bodo morda zmedeni, ker je na plakatu prikazanih več različnih prizorov, lokacij in kultur. Spodbudite jih, naj razložijo prizore, prikazane na plakatu, in razmislijo, kateri se najbolj nanašajo nanje. Ne pozabite omeniti, da obstaja več različnih načinov odzivanja na žalovanje in izgubo.
- Starejše odrasle vprašajte, kakšne nove zamisli se jim porajajo ob gledanju plakata, vključno z dejavnostmi za spoprijemanje z žalovanjem in izgubo, o katerih prej morda niso razmišljali.
- Starejše ženske in moške spodbudite, naj se zanašajo na svoje znanje in izkušnje, ter opredelijo strategije, ki so jim v preteklosti pomagale pri spopadanju z žalovanjem in izgubo.
- Napotite jih k socialnim službam, zdravstvenim delavcem ali drugim razpoložljivim službam.

Za več informacij o tem, kako se med pandemijo covid-19 spopadati z žalovanjem in izgubo, obiščite stran SZO z vprašanji in odgovori za starejše odrasle:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-risks-and-safety-for-older-people>

PLAKATI

Priporočamo, da plakate natisnete na papir A3 (najmanjša velikost papirja je A4) ali prikažete na velikih zaslonih (ne na mobilnih telefonih ali tabličnih računalnikih).

Pet plakatov v visoki ločljivosti in navodila za tiskanje je na voljo na:

<https://app.mhpss.net/toolkit-for-older-adults-during-covid-19-pandemic>

ali po e-pošti:

mhpss.refgroup@gmail.com.

