

## „ŽIŤ S DOBOU“

### Psychosociálna podpora seniorov počas pandémie Covid-19

Súbor nástrojov na podporu duševného zdravia pre seniorov počas pandémie Covid-19

Pandémia COVID-19 má nepriaznivý vplyv na starších ľudí, u ktorých je vyššie riziko vzniku závažnejších symptómov ochorenia a v dôsledku toho aj úmrtia. Toto zvýšené riziko je čiastočne dôsledkom zmien imunitného systému súvisiacich s vekom, ktoré sťažujú boj s chorobami a infekciami. U starších dospelých je tiež väčšia pravdepodobnosť existencie viacerých zdravotných problémov (kardiovaskulárne, cerebrovaskulárne, onkologické ochorenia. ..) a súbežné užívanie viacerých liekov, ktoré sťažujú zvládanie a zotavenie sa z choroby vrátane ochorenia COVID-19.

Cieľom je podeliť sa so staršími dospelými o odporúčania, ako chrániť svoje zdravie a pohodu, ako aj to, ako môžu aj oni poskytovať podporu svojmu okoliu počas pandémie COVID-19 a mimo nej. Sada nástrojov obsahuje päť veľkých ilustrácií plagátov, ktoré je možné vytlačiť alebo zobrazíť na obrazovke, pričom každá z nich rieši jednu z nasledujúcich otázok:

#### 1. Ako môžem zostať zdravý?



- **Trénujte si myseľ.** Stimulujte a udržiavajte ju v činnosti (lúštite krížovky, vyplňte sudoku, učte sa cudzí jazyk, poskladajte si puzzle...)
- **Dodržiavajte svoj pravidelný denný režim alebo si vytvorte nový.**
- **Spite a stravujte sa pravidelne v rovnakom čase každý deň.**

- Stravujte sa zdravo a vyvážene, pite dostatok tekutín. Konzumujte zdravé a obmedzte nezdravé potraviny. Nefajčite a obmedzte pitie alkoholu.
- Snažte sa každý den venovať aspoň 30 minút nejakej fyzickej aktivite, najlepšie na čerstvom vzduchu.
- Berte pravidelne lieky, ktoré vám predpísal lekár, neprestaňte s užívaním, kým to lekár neschváli. Absolvujte pravidelné preventívne prehliadky.

[Download the high resolution version of Poster 1 for printing here](#)

## 2. Čo môžem urobiť pre zlepšenie nálady?



- Dodržiavajte denný režim, zaradte do neho zaujímavé aktivity, na ktoré sa tešíte. Zapájajte sa do komunitných aktivít.
- Budte v kontakte so svojou rodinou a priateľmi.
- Sústreďte sa na aktivity, ktoré vás rozptýlia, upokojia alebo rozveselia a zaradte ich do svojho denného režimu.
- Vyskúšajte meditáciu, relaxáciu alebo dychové cvičenia, ktoré pomôžu uvoľniť napätie a pomáhajú navodiť stav pokoja a pohody.
- Ukrývate v sebe veľkú silu a múdrosť, podelte sa s tým.

[Download the high resolution version of Poster 2 for printing here](#)

## 3. Ako môžem byť spojený so svojou rodinou a komunitou?



- Ak len trošku môžete pomáhať a zaujímajte sa o iných.
- Pravidelne komunikujte so svojou rodinou a priateľmi.
- Zostaňte aktívny vo svojej komunite, cirkvi, kostole alebo zbore.
- Zapojte sa do nejakej aktivity alebo menšej skupiny vo svojej komunite, kostole alebo v zbore.
- Vy využite on-line alebo telefonickú možnosť spojenia.
- Sledujte bohoslužby v televízii alebo on-line.

[Download the high resolution version of Poster 3 for printing here](#)

#### 4. Kde môžem získať pomoc ak ju potrebujem?



- Kontaktujte odborníka - lekára, psychológa alebo sociálneho pracovníka, ak počas viacerých dní za sebou prežívate stres, úzkosť alebo strach.
- Požiadajte o pomoc svoju rodinu, priateľov.

- Obráťte sa na vašu komunitu, na svojho farára alebo pastora. Je prirodzené, že občas cítime strach, obavy alebo sa cítime osamelý, môže nám však pomôcť, keď sa o tom porozprávame.

[Download the high resolution version of Poster 4 for printing here](#)

## 5. Ako sa môžem vyrovnáť so smútkom?



- Dajte smútku čas. Častokrát sa nám zdá, že smútok a bolesť, ktorú prežívame sa nikdy neskončí, ale čas zmierňuje rany.
- Spomeňte si na šťastné chvíle so svojou rodinou, priateľmi a sústreďte sa na pekné spomienky.
- Obráťte sa na sociálneho pracovníka, psychológa, farára alebo pastora, ktorí vedia, ako pomôcť, keď prežívate ťažké chvíle.
- Sústreďte sa na aktivity, ktoré vás tešia a robia vám radosť.

[Download the high resolution version of Poster 5 for printing here](#)

ÚVZ SR v spolupráci s National Focal Point for IHR WHO