

PSIHOLOŠKI OSJETLJIVA SKRB O STARIJIM OSOBAMA U VRIJEME PANDEMIJE COVID-19

Prof. dr. sc. Jasminka Despot Lučanin
Hrvatsko psihološko društvo

Psihološki rizici za starije osobe u pandemiji

Starije osobe - osobito izložene rizicima po tjelesno i mentalno zdravlje kao posljedica zaraze virusom COVID-19.

- ❖ Socijalna izolacija:
 - glavna mjera zaštite od zaraze, ali...
- ❖ U mnogih starijih osoba izaziva:
 - uznemirenost, osamljenost, zabrinutost, napetost u odnosima s drugima, a u nekih depresiju i tjeskobu.
- ❖ Pravovremeno prepoznavanje psihičkih teškoća omogućuje:
 - pružanje primjerene pomoći i podrške,
 - lakšu prilagodbu starijim osobama,
 - sprječavanje daljnjeg narušavanja psihičkog i tjelesnog zdravlja.



**Psihološki osjetljiva
skrb o starijim
osobama u vrijeme
pandemije COVID-19**

UREDILI:
Jasminka Despot Lučanin i Joško Lopičić


Hrvatsko
Psihološko
Društvo

Priručnik za osobe koje pružaju skrb starijima (Hrvatsko psihološko društvo, 2021.)

❖ Tekstovi namijenjeni svima koji:

- pomažu starijim osobama prilagođeno situaciji pandemije,
- nastaviti će skrbiti o njima i kad pandemija prođe, na uobičajen način.

❖ Cilj priručnika - pružiti pomagačima upute:

- o oblicima podrške starijim osobama s obzirom na neke njihove specifične psihološke potrebe,
- o načinima olakšavanja života u uvjetima pandemije starijim pojedincima i njihovim obiteljima te stručnom i ostalom osoblju koje skrbi o njima.

Sadržaj priručnika

Predgovor

1. KOMUNIKACIJA SA STARIJIM OSOBAMA U SITUACIJI PANDEMIJE

Damir Lučanin

2. PREPOZNAVANJE PSIHIČKIH TEŠKOĆA STARIJIH OSOBA I PRUŽANJE PODRŠKE U SITUACIJI PANDEMIJE

Jasminka Despot Lučanin i Josip Lopižić

3. PREPORUKE ZA KOMUNIKACIJU DOMOVA ZA STARIJE OSOBE S OBITELJIMA KORISNIKA

Gordana Kuterovac Jagodić

4. RADIONICE S OSOBAMA STARIJE ŽIVOTNE DOBI U VRIJEME EPIDEMIJE COVID-19

Kristina Ajduković, Ivana Bandić, Zrinka Grotić, Nevena Kvakić, Venita Mužek, Barbara Raguz, Ana Marija Španić

5. PSIHOLOŠKA PODRŠKA DJELATNICIMA U DOMOVIMA ZA STARIJE OSOBE

Ljiljana Muslić i Barbara Raguz

Prilog: Prethodne objave preporuka na mrežnoj stranici Hrvatskog psihološkog društva

Preporučena literatura

1. KOMUNIKACIJA SA STARIJIM OSOBAMA ...

- ❖ Kolektivni strah i osjećaj ugroženosti:
 - pridonosi zanemarivanju komunikacije,
 - postaje nebitan dio procesa skrbi za drugu osobu.
- ❖ Ograničavanje fizičkog kontakta – nije ograničenje komunikacije!
- ❖ Komunikacija umanjuje negativne posljedice uvjeta života u pandemiji
 - rizik depresije, narušavanje mentalnog zdravlja pa čak i smanjenje imuniteta.
- ❖ Način komunikacije: pogled, dodir, slušanje, empatija
 - izravno ili putem tehnologija.
- ❖ U palijativnoj skrbi osobito važno:
 - prisustvo, povećanje osjećaja udobnosti u danim okolnostima, iskazivanje empatije.

2. PREPOZNAVANJE PSIHIČKIH TEŠKOĆA STARIJIH OSOBA ...

- ❖ Najučestalije teškoće psihičkog zdravlja u starosti:
 - depresija i anksioznost (tjeskoba), oštećenje kognitivnih sposobnosti (od blagog do demencije).
- ❖ Promjene u ponašanju i raspoloženju osobe:
 - gubitak zanimanja za aktivnosti kojima se rado bavila, povlačenje iz kontakta s drugima, promjene u apetitu i spavanju...
 - izjave: o beznađu, da je teret drugima, da ne vidi smisao ni svrhu života...
- ❖ Korisno je opažati ili pitati stariju osobu:
 - kako provodi dan, što voli raditi, s kim rado komunicira, o prošlim iskustvima u zahtjevnim situacijama
- ❖ Dobro je potaknuti osobu na:
 - uključivanje u njoj ugodne aktivnosti, da skrbi o sebi - pruža osjećaj veće kontrole nad životom
- ❖ Oboljelima od demencije koristi:
 - pružiti potrebnu osjetilnu, kognitivnu i emocionalnu stimulaciju, očuvati rutine u poznatoj, ugodnoj okolini – smanjuje uznemirenost i napredovanje bolesti.

3. KOMUNIKACIJA DOMOVA ZA STARIJE OSOBE S OBITELJIMA KORISNIKA...

- ❖ Proaktivna i transparentna komunikacija s obiteljima:
 - smanjuje neizvjesnost i brigu za članove obitelji u domu, suzbija dezinformacije.
- ❖ Uprava doma i stručne službe:
 - osigurati kanale komunikacije i osobe koje će pružati informacije.
 - kanali: telefonske linije, elektronička pošta i web stranica doma.
- ❖ U slučaju komunikacije o smrti korisnika:
 - važno da to čini osoba koja može smireno i jasno komunicirati te
 - koja ima sve podatke: o točnom imenu i prezimenu i okolnostima smrti.
- ❖ Budite spremni:
 - na pitanja, osobito naknadna, te strpljivo i empatično na njih odgovarajte.
 - na različite reakcije ožalošćenih: ostanu bez riječi, jako plaču, zapomažu, pa i ne vjeruju - ne osuđujte niti jednu od njih.

4. PSIHOLOŠKE RADIONICE SA STARIJIM OSOBAMA...

- ❖ Nesigurnost i neizvjesnost uslijed pandemije:
 - ograničile su aktivnosti starijih osoba.
- ❖ Moguće je prilagoditi aktivnosti:
 - da budu primjerene za provedbu posredstvom novih tehnologija,
 - da tehnološka rješenja budu dostupna što većem broju potencijalnih korisnika.
- ❖ Jačanje psihološke otpornosti i kapaciteta za nošenje sa stresom:
 - prepoznati znakove stresa, kontrolirati misli, primijeniti tehnike opuštanja.
- ❖ Igranje misaonih društvenih igra
 - potaknuti druženje starijih osoba te smanjiti usamljenost, povećati psihološku dobrobit, potaknuti pozitivan stav prema vlastitim sposobnostima te pridonijeti očuvanju kognitivnih funkcija.

5. PSIHOLOŠKA PODRŠKA DJELATNICIMA...

- ❖ Stručni djelatnici u skrbi za starije osobe izloženi su:
 - pojačanom stresu, zabrinutosti te podložniji sindromu sagorijevanja i razvoju problema psihičkog zdravlja.
- ❖ Psihosocijalna podrška iznimno je važna:
 - osobito rad na osnaživanju strategija suočavanja i psihološke otpornosti.
- ❖ Na osobnoj razini:
 - redovito brinuti o svojim fiziološkim potrebama, vježbati tehnike opuštanja i vizualizacije.
 - aktivno se povezivati s drugima i dijeliti iskustva, spriječiti sagorijevanje (stručna pomoć)
- ❖ Na razini organizacije/tima:
 - jasno komunicirati okolnosti rada vezano uz pandemiju, nove zadatke i radne uvjete,
 - poticati programe podrške kolega/članova tima, redovite timske *brifinge* - vrijeme i mjesta gdje mogu zajedno ili u malim skupinama dijeliti iskustva i što im se događa.

PREUZMITE PRIRUČNIK (*BESPLATNO*) I DIJELITE GA!

<https://www.psihologija.hr/strucne-sekcije/sekcija-za-psiologiju-starenja/clanak/«psiholoski-osjetljiva-skrb-o-starijim-osobama-u-vrijeme-pandemije-covid-19»-preuzmite-prirucnik-i-dijelite.html>

HVALA!

