

# Jak nabídnout pomoc seniorům ve vlastní rodině v situaci pandemie koronaviru

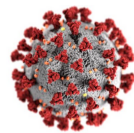
## Proč senioři potřebují pomoc? Senioři jsou riziková skupina.

Senioři patří mezi ty z nás, kterým **hrozí těžký průběh onemocnění COVID-19**. Větší ohrožení představuje koronavirus také pro lidi s oslabenou imunitou, s chronickým kardiovaskulárním onemocněním, s diabetem (cukrovkou) nebo s astmatem. **Někteří senioři mohou spadat do více rizikových skupin zároveň.**

Je proto důležité, aby **senioři během nouzového stavu dodržovali doporučení** a pokud možno **neopouštěli své domovy**. Zároveň se pochopitelně **neobejdou např. bez léků či potravin**. Nutnost zůstat doma je **náročná také psychicky**.

## Jak pomoci seniorům ve vlastní rodině?

**Řada z nás má v rodině seniory, kterým může v tomto těžkém období nabídnout pomoc.** Můžete jim například **donést nákup nebo vyzvednout léky a nechat je za dveřmi**. Pokud bydlíte daleko nebo jste sami chronicky nemocní, můžete seniora **propojit s někým, kdo nabízí pomoc v místě jeho bydliště** (<https://www.pomocdomu.cz/>). Pomáhat můžete **také slovem** - třeba po telefonu nebo e-mailem.



# Jak pomoc nabídnout?

## Pomoc nabídněte Vy

Pro **psychickou pohodu seniorů** je důležité, aby si udržovali co největší samostatnost i v pokročilém věku. Její **omezení pro ně může být nepříjemné a ohrožující**. Říct si o pomoc **proto může být těžké**.

**Zkuste jim to usnadnit tím, že pomoc nabídnete Vy.**

→ Senior může **mít obavy, že Vás otravuje**.

→ Někteří senioři se mohou **cítit nesamostatně**.

→ Pro seniora může být **ponižující, že je "odkázán" na pomoc druhých**.

→ Senior může také **očekávat, že se nabídnete sami** a že se Vás "nebude muset prosit".

## Pozor na slova - nepoučujte a nezakazujte

**Vyhnete se zakazování nebo poučování. Raději nabízejte.** Můžete mít pocit, že se senior chová nerozumně. **Seniora ale nepřesvědčíte tím, že ho budete poučovat nebo s ním mluvit jako s dítětem. Naopak** - pro seniora to je ponižující, ztrácí k Vám důvěru a **Vašim radám může začít vzdorovat**.

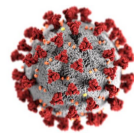
**Zajímejte se o názor seniora** → nepředpokládejte, že víte, co senior potřebuje

- "Jdu teď do obchodu. Můžu ti taky něco vzít a nechat ti tašku za dveřmi. **Co bys potřeboval/a koupit?"**

## Dejte najevo, že jste pomohli rádi

**Zmiňte, že jste rádi, že si od Vás senior nechal pomoci.** Dáte tím jasně **najevo svůj zájem a předejdete obavám** ze strany **seniora**, jestli Vás neotravuje. To, že seniorovi vyzvednete léky, donesete nákup nebo mu pravidelně zavoláte **pomůže nejen seniorovi, ale i Vám** - máte jistotu, že má vše potřebné a nevystavuje se zbytečnému riziku. **Nebojte se to přiznat.**

- "Jsem rád/a, že si teď častěji voláme."
- "Taky jsem hned klidnější, když vím, že máš nakoupeno na příštích pár dní."
- "Jsem rád/a, že jsi mě nechal/a vyzvednout ti ty léky."
- "Dělá mi radost, když pro tebe můžu něco udělat."



# Jak pomoc nabídnout?

## Nabídněte, že se Vám může ozvat

Zkuste seniorovi připomenout, že **Vám může zavolat nebo napsat, když bude chtít.**

- “Kdybys něco potřeboval/a, klidně mi zavolej.”
- “Když si budeš chtít popovídat, můžeš mi zavolat nebo napsat SMSku.”

Můžete také zmínit **bezplatné linky**, na které může **senior zavolat, pokud bude pociťovat obavy nebo potřebovat informace.**

- **Senior telefon ŽIVOTa 90:** 800 157 157 (24 hodin denně)
- **Linka seniorů:** 800 200 007 (od 8:00 do 20:00)



## Zavedte rutinu

Pokuste se **vytvořit rutinu** a **nezůstávejte jen u jednorázové pomoci**. Seniorovi můžete např. nabídnout, že mu budete volat každý den ve stejný čas nebo mu pravidelně nosit nákup. **Nezapomeňte se seniora zeptat, co vyhovuje jemu.** Může se stát, že pomoc nabídlo více členů rodiny nebo že seniorovi víc vyhovuje telefonovat si obden.

- “Napadlo mě, že bych ti mohl/a volat každý den v pět odpoledne, až přijdu z práce. Vyhovovalo by ti to takhle?”
- “Ten nákup ti můžu klidně nosit pravidelně. Jaké dny by se ti hodily?”

## Nenechte se odradit

Vaše **nabídka nemusí seniora nadchnout** tak, jak jste možná čekali. **Připravte se i na možnost, že na ni zareaguje odmítavě. To ale neznamená, že nemá smysl se dál snažit.**

- “Stejně budu klidnější, když si zítra zavoláme.”
- “Mně by to udělalo radost, kdybych ti ten nákup mohl/a donést.”
- “Kdyby sis to přeci jen rozmyslel/a, tak zavolej nebo mi napiš.”
- **Nebo zkuste pomoc za pár dní nabídnout znovu.**