

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

UREDILI:
Jasminka Despot Lučanin i Josip Lopižić



Hrvatsko
Psihološko
Društvo

SADRŽAJ

Predgovor

1. Komunikacija sa starijim osobama u situaciji pandemije str. 1

Damir Lučanin

2. Prepoznavanje psihičkih teškoća starijih osoba i pružanje podrške.....str. 9

u situaciji pandemije

Jasminka Despot Lučanin i Josip Lopižić

3. Preporuke za komunikaciju domova za starije osobe s obiteljima korisnika str. 15

Gordana Kuterovac Jagodić

4. Radionice s osobama starije životne dobi u vrijeme epidemije COVID-19str. 19

Kristina Ajduković, Ivana Bandić, Zrinka Grotić, Nevena Kvakić,

Venita Mužek, Barbara Raguž, Ana Marija Španić

5. Psihološka podrška djelatnicima u domovima za starije osobe..... str. 25

Ljiljana Muslić i Barbara Raguž

Prilog: Prethodne objave preporuka na mrežnoj stranici.....str. 19

Hrvatskog psihološkog društva

Preporučena literatura

Predgovor

Starije osobe osobito su izložene rizicima po tjelesno i mentalno zdravlje kao posljedica zaraze virusom COVID-19 u vrijeme te virusne pandemije 2020. i 2021. godine. Pravovremeno prepoznavanje psihičkih teškoća omogućuje pružanje primjerene pomoći i podrške koja starijim osobama olakšava prilagodbu i sprječava daljnje narušavanje psihičkog i tjelesnog zdravlja, a osobito kroničnih bolesti, učestalih u starijoj životnoj dobi. Socijalna izolacija, kao jedna od glavnih mjera zaštite od zaraze, u mnogih starijih osoba izaziva: uznemirenost, osamljenost, zabrinutost, napetost u odnosima s drugima, a u nekih i depresiju i tjeskobu.

Ove reakcije pojačava: dugotrajnost izolacije, dosada, frustracija zbog raznih ograničenja (kretanja, druženja) te neprimjerena količina informacija o situaciji (premala ili prevelika). Članovi obitelji i prijatelji, stručnjaci, djelatnici bolnica i ustanova skrbi, volonteri u udrugama i drugi, važni su za osiguranje pomoći i podrške starijim osobama u vrijeme pandemije, unatoč smanjenim socijalnim kontaktima i promjenama u načinu pružanja skrbi, npr. u domovima za starije osobe, zdravstvenim ustanovama i dr.

Priručnik sadrži tekstove namijenjene svima koji pomažu starijim osobama na način prilagođen situaciji pandemije, a nastavit će skrbiti o njima i kad ona prođe, na uobičajen način. Glavni je cilj ovih stručnih tekstova, autori koji su psihologinje i psiholozi, pružiti tim 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.

Ovaj priručnik još je jedna u nizu javno dostupnih psihologijskih publikacija kojima Hrvatsko psihološko društvo podupire sve one koji ulažu svoje stručna znanja i osobne snage, kako bi se čim uspješnije suočili s ovom izvanrednom situacijom.

Jasminka Despot Lučanin i Josip Lopižić
Zagreb, siječanj 2021.

Komunikacija sa starijim osobama u situaciji pandemije

Doc. dr. sc. Damir Lučanin

Zdravstveno veleučilište u Zagrebu

Bilo koje ograničenje našeg funkcioniranja umanjuje bogatstvo komunikacijskih mogućnosti, a istovremeno je proces starenja povezan s brojnim tjelesnim, psihičkim i socijalnim promjenama koje za posljedicu imaju i promjene u komunikacijskim mogućnostima, zbog eventualnih bolesti i opadanja nekih funkcija. Sve to može rezultirati smanjenim mogućnostima efikasnog komuniciranja osoba starije dobi, a često su razlog za to oštećenje sluha, slabljenje vida, poteškoće s dosjećanjem, kognitivno usporavanje, problemi s čitanjem ili razumijevanjem, promjene raspoloženja i drugo.

Pojava pandemije bolesti COVID-19 bitno je naglasila osobitosti starijih ljudi i njihovu dodatno otežanu poziciju u odnosu na ostale generacijske skupine. Starije osobe, a posebno one s teškim kroničnim zdravstvenim stanjima, izložene su većem riziku od ozbiljnijih zdravstvenih problema pa i smrti od korona virusa.

S obzirom na ozbiljne zdravstvene rizike koje korona virus predstavlja za ovu dobnu skupinu, sve je rezultiralo za njih relativno strožim i restriktivnim mjerama povezanim sa svakodnevnim funkcioniranjem starijih osoba, posebno onih smještenih u ustanove namijenjene njihovoj skrbi.

Iako će se većina ljudi složiti da je dobra komunikacija važan dio procesa skrbi o svakom pa i starijem čovjeku, u kriznim periodima može se dogoditi zanemarivanje ove činjenice – postoji mogućnost da stručni

djelatnici zaduženi za njegu i skrb težište svoga rada usmjere na tehničko materijalne aspekte svoga posla, zanemarujući komunikaciju, ali i raspoloženje i psihosocijalne aspekte stanja starijih osoba o kojima skrbe. Zapravo se često i lako zaboravlja kako dobra komunikacija ima dokazane blagodati na osobe o kojima se skrbi, koje će se s većom vjerojatnošću pridržavati potrebnih epidemioloških mjera, izražavat će veće zadovoljstvo svojom trenutnom situacijom i manja je vjerojatnost da će iskazivati nezadovoljstvo nekim uvjetima života.



Kolektivni strah i osjećaj ugroženosti pridonosi zanemarivanju komunikacije, koja postaje luksuz i nebitan dio procesa skrbi za drugu osobu. Brzo i lako se prihvaća zaključak da pomagači nemaju dovoljno raspoloživih resursa za sve potrebne sadržaje posla pa tako postaju važne samo one aktivnosti koje su usmjerene ka održavanju osnovnih životnih funkcija starijih osoba – imaju li odgovarajući smještaj, hranu, odjeću i jesu li zdravstveno zbrinuti. Komunikaciju međutim nikako ne treba zanemariti, jer je nužan preduvjet svih oblika brige o drugoj osobi, a posebno snažno je povezana s kvalitetom skrbi.



Ograničavanje fizičkog kontakta s drugim osobama jedna je od glavnih pretpostavki uspješne zaštite od bolesti COVID-19, a u preostalim smanjenim kontaktima nužno je biti čim više udaljen od drugih ljudi i nositi masku preko dijela lica. Za osobe smještene u ustanovama, već spomenutom treba dodati zatvaranje ustanova za bilo kakve posjete, što rezultira onemogućavanjem kontakta s najbližima. Sve ovo je promijenilo i otežalo uvjete i mogućnosti komunikacije za starije osobe.

Poželjno je naći načina da se komunikacija svih ljudi, a posebno starijih osoba zadrži u čim bogatijem spektru, jer je bitna za sve aspekte našeg života i može pridonijeti umanjivanju negativnih posljedica uvjeta života tijekom pandemije – na primjer povećanom riziku depresivnosti, narušavanja mentalnog zdravlja pa čak i smanjenja imuniteta.

Preporuke za komunikaciju sa starijim osobama:

- Ne smatrajte komunikaciju nevažnom i za starije ljude nebitnom, čak što više, poželjno je ulagati energiju za održavanje čim više kvalitetne komunikacije, posebno u vrijeme kriza, intenzivnijeg stresa i drugih ugroza.
- Nošenje maski ima bitan utjecaj na komunikaciju i kada je moguće poželjno je koristiti prozirne varijante – vizire i/ili maske, jer omogućuju da se uz manje zapreka vidi lice i lakše prepozna osoba.
- U komunikaciji treba zadržati kontakt očima – bez obzira što je dio lica najčešće sakriven maskom ipak je pogled važan, jer daje neke informacije o trenutnim reakcijama i doživljajima osobe.
- Treba izbjeći sve smetnje koje mogu omesti vidnu i slušnu percepciju sugovornika (neodgovarajuće osvjetljenje, kretanje, ometajući zvukovi ili zbivanja).
- Položaj tijela, geste i izrazi lica trebaju odgovarajuće pratiti svaku verbalnu poruku, jer neverbalna komunikacija za ljude ima važnu ulogu i dopunjava verbalne informacije. Čak što više, neke neverbalne znakove poželjno je i naglasiti kako bi ih starije osobe prepoznale u otežanim uvjetima.
- Osmjeh i primjereni humor je dobro došao jer podiže raspoloženje osobama koje sudjeluju u komunikaciji. Iako maska prekriva dio lica, osmjeh se može prepoznati preko pogleda i drugih neverbalnih znakova – položaja tijela, pokreta i izraza dijelova lica koje se može vidjeti.

- Kada nismo sigurni prepoznaje li nas starija osoba, poželjno je predstaviti se. Jednako tako poželjno je pozdraviti osobu i obratite joj se imenom ako je prepoznajete, a ukoliko nekoga, radi maske, ne prepoznajete, to možete priznati i pitati za ime.
- Kao i inače u komunikaciji sa starijim osobama, poželjno je prilagoditi govor mogućnostima starije osobe, a to najčešće znači govoriti sporije, jasno artikulirati izgovorene riječi i eventualno biti nešto glasniji. Rečenice trebaju biti kratke i jednostavne.
- Nije poželjno poticati niti podržavati teme negativnog i pesimističkog sadržaja. Razgovor o katastrofičnim ishodima može djelovati uznemirujuće – bolje je ukazivati na snage i izvore koji omogućuju kontrolu situacije i pozitivne ishode. Optimizam ne smije biti neutemeljen i neistinit.
- U komunikaciji sa starijim osobama važna je pouzdana povratna informacija o njihovom razumijevanju poruka koje su im upućene, kao i provjera je li ispravno primljena informacija koju je pojedina starija osoba uputila. Brzopleto zaključivanje o razumijevanju sadržaja poruke može imati nepovoljne ishode.

Preporuke za korištenje suvremenih komunikacijskih tehnologija radi održavanja i proširenja komunikacijskih mogućnosti:



- Kako biste pomogli starijim osobama da se osjećaju socijalno uključeni te da održavaju kontakte s bliskim osobama koje nisu u njihovoj blizini i ne mogu ih susretati tijekom pandemije, a kako bi se osjećali što manje usamljeno, pokušajte im pomoći u korištenju suvremene komunikacijske tehnologije i uređaja, kao što su računala, tableti i pametni telefoni.
- Pokažite im kako koristiti mogućnost video komunikacijskih kanala s drugima.
- Upotrijebite aplikacije na spomenutim uređajima kako biste omogućili pisanu informaciju za starije pojedince koji imaju probleme sa sluhom.
- Potaknite prijatelje i rodbinu da im telefoniraju, pišu ili šalju poruke (na primjer putem aplikacija za društvene mreže) jer to starijim osobama može podići raspoloženje.

Na kraju, moramo spomenuti starije osobe koje će u vrijeme mjera zaštite od pandemije doživjeti krajnje teška zdravstvena stanja ili svoj životni vijek skončati u nekoj ustanovi (bolnici, domu za starije osobe ili sl.), bez mogućnosti da njima bliske osobe budu uz njih. Pri tome, često je i komunikacija s prisutnim osobljem krajnje ograničena, npr. dodir, razgovor, viđenje izraza lica i dr. Ono čime osoblje može olakšati ove teške trenutke nekoj osobi, uz čim bolju zdravstvenu skrb te ublažavanje boli i patnje, upravo je njihovo prisustvo, povećanje osjećaja udobnosti u danim okolnostima i iskazivanje empatije raspoloživim načinima.

Prepoznavanje psihičkih teškoća starijih osoba i pružanje podrške u situaciji pandemije

¹ Prof. dr. sc. Jasminka Despot Lučanić
i ² Josip Lopižić, mr. spec., klinički psiholog

¹ Stručna sekcija za psihologiju starenja Hrvatskog psihološkog društva, ² Hrvatsko psihološko društvo

Najučestalije teškoće psihičkog zdravlja u starosti jesu depresija i anksioznost (tjeskoba), koje se mogu pojaviti kao stanje raspoloženja praćeno pojedinim tipičnim simptomima ili, u težem obliku, kao poremećaj mentalnog zdravlja. U manjem udjelu starijih osoba javlja se oštećenje kognitivnih sposobnosti, od blagog pa do demencije.

- Simptomi **depresije** tipično uključuju: potišteno raspoloženje, gubitak interesa i zadovoljstva u svakodnevnim aktivnostima, osjećaj smanjene energije i umora, somatske tegobe, promjene apetita i spavanja, smetnje pamćenja, smanjeno samopoštovanje, suicidalne misli i dr.
- Simptomi **anksioznosti** ili tjeskobe uključuju: osjećaje neugodne napetosti i nemira, zabrinutosti, strepnje i straha sve do panike, u očekivanju moguće opasnosti, praćeno somatskim smetnjama. Simptomi depresije i anksioznosti u velikoj se mjeri preklapaju, a često se istovremeno pojavljuju.

Najteža posljedica depresije je **samoubojstvo**, čin koji je najzastupljeniji u starijoj dobi u odnosu na mlađe dobne skupine te učestaliji među muškarcima u odnosu na žene. Osim depresije, namjere samoubojstva može doprinijeti alkoholizam i druge ovisnosti. Najčešći povod samoubojstva jest krajnji osjećaj bespomoćnosti, očekivanje da se ništa u životu neće promijeniti na bolje te nemogućnost suočavanja s nepodnošljivom situacijom.

- U većem riziku samoubojstva jesu starije osobe u sljedećim životnim okolnostima: oni koji žive sami, oboljeli od teških tjelesnih bolesti i neizlječivih bolesti, koji trpe bol, koji tuguju zbog smrti bliske osobe, koji su osamljeni i socijalno izolirani, koji strahuju od hospitalizacije, smještaja u dom, smrti uz patnju i sl.

- Namjeru samoubojstva u starijih osoba teško je prepoznati jer ne pokazuju tipične znakove kao mladi ljudi, a češće izvrše namjeru nego mladi. Stoga je važno da članovi obitelji, prijatelji ili stručne osobe koje skrbe o starijim osobama uoče upozoravajuće znakove:

Promjene u ponašanju i raspoloženju: 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, da bi bilo bolje da umre. Ovakve ili slične izjave uvijek treba shvatiti ozbiljno te čim prije potražiti pomoć stručnjaka, najbolje liječnika obiteljske medicine, psihijatra, ili psihologa, kako bi se spriječilo da osoba počini samoubojstvo.

U komunikaciji sa starijom osobom koja pokazuje znakove depresije i tjeskobe pomaže:

- Otvorena komunikacija, pažljivo slušanje, pokazivanje empatije odnosno razumijevanja kako se osoba osjeća te pružanje emocionalne i socijalne podrške i pomoći.
- Možemo započeti razgovor, npr.: «U posljednje vrijeme djelujete mi zabrinuto/potišteno/povučeno. Kako ste? Jeste li dobro?». Ako osoba odgovori ili pokaže da nije dobro: pitajte kako se osjeća, što joj smeta, nedostaje i sl.
- Možemo očekivati da će depresivna osoba odgovarati kratko i nevoljko pa ju je potrebno poticati (npr. kimati glavom, gledati u oči), odvojiti dovoljno vremena za komunikaciju i imati strpljenja.
- Tjeskobna osoba odgovarat će opširno i uzbuđeno pa s njom komuniciramo smireno, usmjeravamo ju na bitno i pružamo informacije o onome što ju brine.

Starije osobe vrlo su različite u svojim stanjima, potrebama, navikama i očekivanjima. Pomoć i podršku trebalo bi usmjeriti na stvarnost te osobe, odnosno ono s čime se suočava u životu.

Preporuča se sljedeće:

- Korisno je opažati ili pitati stariju osobu kako provodi dan, što voli raditi, s kim rado komunicira, o prošlim iskustvima u zahtjevnim situacijama i sl.
- Dobro je potaknuti uključivanje osobe u njoj ugodne aktivnosti i poticati skrb o sebi, dogovoriti koje bi to aktivnosti bile, kad će što učiniti, pomoći joj da se pripremi, uredi i izvrši planirano. Ostvarenje plana povećava ugodu i zadovoljstvo te pruža osjećaj veće kontrole nad životom.
- Na primjer, ako se osoba teško kreće, dogovoriti s njom (ili njim) kako će pozvati određenu osobu (člana obitelji ili osoblja ustanove) koja će joj pomoći da se umije, počešlja i obuče te će ju uključiti u video poziv s bliskim osobama ili će ju otpratiti do blagovaone, umjesto da boravi u samoći kod kuće ili da jede sama u sobi u domu za starije osobe.
- Stariju osobu koja se osjeća nekorisno možemo potaknuti da pomogne drugim osobama koje su u težem stanju od njih samih. To daje osjećaj smisla i svrhe u životu.
- Poticati na tjelovježbu, opuštanje, održavanje kontakta s bliskim osobama, održavanje dnevnih rutina: u jelu, spavanju, aktivnostima i dr. te da zatraži pomoć kad treba. Time se povećava dobrobit pojedinca u vrijeme stresa, promjena ili gubitka.
- Ponuditi stručnu pomoć ako treba – obavijestiti da postoji te kako uspostaviti kontakt.

Starije osobe s **kognitivnim oštećenjem**, od blagih promjena pa do demencije, teže se nose sa situacijom pandemije od onih s očuvanim kognitivnim sposobnostima. Oslabljene sposobnosti: pamćenja, razumijevanja uputa i informacija, orijentacije u vremenu i prostoru te slabija kontrola emocija doprinose osjećaju uznemirenosti, straha i frustracije, što potiče agresivne ispade koje teško podnosi i sam oboljeli pojedinac kao i osobe koje skrbe o njemu ili njoj.

Sobzirom da je njima potrebna svakodnevna pomoć skrbnika, kod kuće ili u ustanovi, izloženi su riziku zaraze virusom, ali i izolaciji i osamljenosti zbog umanjenih kontakata, a često i promjeni oblika skrbi uslijed mjera zaštite od zaraze. Zbog socijalne izolacije, oni ne primaju potrebnu osjetilnu i kognitivnu stimulaciju, kao ni emocionalnu stimulaciju, što pogoduje bržem napredovanju bolesti i slabljenju ukupnog funkcioniranja.

U komunikaciji sa starijim osobama s kognitivnim oštećenjem:

- Koristimo kratke rečenice, ponavljamo upute jednu po jednu, više puta, usmjeravamo dodir, po ramenu ili ruci, koji pojačava izrečeno i djeluje umirujuće.
- Nastojimo usmjeriti i sažeti ono što nepovezano priča ili ponavlja.
- U slučaju da se osoba uznemiri ili reagira agresivno, mijenjamo aktivnost.
- Omogućujemo sigurnu okolinu s poznatim osobama i stvarima, u kojoj se osjeća ugodno.
- Nastojimo očuvati dnevne rutine, postavljamo podsjetnike (natpise ili crteže na vrata, predmete i sl.), zaokupljamo ih aktivnostima koje mogu i vole raditi.

Svi se ovi postupci potpuno prilagođavaju stanju i potrebama svakog pojedinca.



Preporuke za komunikaciju domova za starije osobe s obiteljima korisnika

Prof.dr.sc. Gordana Kuterovac Jagodić,

Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

Odlazak starijeg člana obitelji u dom za starije najčešće je motiviran pogoršanim zdravstvenim stanjem ili/i nemogućnošću obavljanja instrumentalnih ili osnovnih aktivnost svakodnevnog života te nemogućnošću obitelji da članu obitelji pruža cjelodnevnu skrb zbog poslovnih i obiteljskih obveza. Međutim, to ne znači da obitelj prekida emocionalnu vezu s članom obitelji niti da smještajem u dom prestaje njihova privrženost, skrb i zabrinutost o članu obitelji. Upravo zato im je jako stalo ostvariti dobru komunikaciju s osobljem doma.

Stupanj stresa, brige i angažmana kojeg su skrbnici pokazivali prije smještaja člana obitelji u dom značajno utječe i na njihova očekivanja od doma kao i njihov stupanj (ne)zadovoljstva komunikacijom s domom – što su više zabrinuti i angažirani sami, to više očekuju i manje su zadovoljni ako odgovarajuća komunikacija izostane. Premda je komunikacija s članovima obitelji uvijek važna, pandemija bolesti COVID-19 koja je dovela korisnike u potpunu socijalnu izolaciju od svih vanjskih ljudi osim osoblja domova, čini tu komunikaciju još važnijom i osjetljivijom temom.

Uz to iznimno je važnom postala i odgovarajuća komunikacija osoblja s korisnicima domova. Istraživanja pokazuju kako članovi obitelji iznimno žele sačuvati identitet i osobnost institucionaliziranih članova obitelji, a to se može ostvariti samo kroz suradnju s osobljem koje će biti otvoreno za prihvaćanje informacija o potrebama i specifičnostima korisnika. Na taj način će i osoblje lakše moći pružiti korisnicima individualiziranu i na potrebe korisnika osjetljivu skrb, a korisnicima i obitelji omogućiti lakšu tranziciju i prilagodbu na dom.

Privremeno ograničavanje kretanja, izlazaka i ostali postupci koji ograničavaju osobne slobode korisnika trebaju biti komunicirani i provedeni na uvažavajući i obziran način te na način da ih korisnici razumiju. Samo tako moći će se osigurati njihovo dragovoljno provođenje i poštivanje te smanjiti rizik od širenja epidemije unutar doma. Situacija hitnosti i opasnosti nije i ne može biti razlog za neadekvatnu, nestrpljivu i neosjetljivu komunikaciju s korisnicima, te im se treba priznati kako im je teško i činiti sve kako bi im se razdoblje izolacije olakšalo.

U većini domova postoji određena podjela rada ili „specijalizacija“ osoblja doma i obitelji u pružanju pojedinih aspekata skrbi za korisnike doma. Dok se osoblje brine za osnovne potrebe i pruža osnovnu njegu i medicinsku skrb, obitelj samog korisnika bavi se dodatnom negom te socijalnom i emocionalnom podrškom svom članu obitelji. Međutim, ovakav raspored skrbi u pandemiji je narušen te su starije osobe, osobito one nepokretne, zakinute za mnoge oblike skrbi i podrške ukoliko ih ne pruža osoblje doma. Zato uprava i neposredni nadređeni trebaju osoblju osigurati vrijeme i načine da u situaciji izolacije ispune i neke od brojnih drugih, osobito psiholoških potreba korisnika, osim osnovnih tjelesnih i medicinskih.

Obitelji i osoblje trebaju se shvaćati kao suradnici i partneri, kao oni koji su na istoj, a ne suprotstavljenim stranama te kao oni koji zajednički osiguravaju najbolju skrb za korisnike.

U situaciji pandemije, proaktivna i transparentna komunikacija s obiteljima može smanjiti neizvjesnost i brigu za u dom smještene članove obitelji i suzbiti dezinformacije. Povjerenje i sigurnost u dobru skrb mogu se osigurati samo jasnom, pravodobnom i točnom komunikacijom. Nedostatak takve komunikacije izaziva kod članova obitelji zabrinutost, tjeskobu, strah i nepovjerenje te ljutnju i kritiku.

Uprava doma i stručne službe trebaju osigurati kanale komunikacije kao i osobe koje će komunicirati informacije. U situaciji pandemije kanali mogu biti telefonske linije, elektronička pošta i web stranica doma. Vrijeme za telefonsku komunikaciju trebalo bi biti osigurano ne samo u jutarnjim nego i u poslijepodnevnim satima, a važno je osigurati da osoblje koje daje informacije tada bude izuzeto od drugih obveza. Moguće je pripremati i dnevne ili tjedne izvještaje ili biltene koji mogu biti objavljeni na web stranicama doma u kojem će biti prikazano i opisano što se radi s korisnicima i za korisnike, kakvoj je zdravstveno stanje korisnika i osoblja, koliko je korisnika cijepljeno i druge grupne informacije. Elektroničkom poštom mogu se osigurati osobnije informacije o korisnicima.

Sljedeće su informacije koje bi se trebale i mogle podijeliti s obiteljima kako bi one bile manje zabrinute za članove svojih obitelji smještenih u dom u vrijeme pandemije:

- Objašnjenje zašto je važno i kritično ograničiti posjete i izlazak korisnika, zašto će mjere trajati do određenog roka te zbog čega je određen upravo taj rok. Ograničenje mjera bi trebalo imati u vidu i uravnotežiti zdravstveni rizik od zaraze i psihološke potrebe korisnika.
- Informacije o tome koje su mjere zaštite poduzete u domu – primjerice koju zaštitnu opremu nosi osoblje, je li ograničeno kretanje korisnika i grupiranje i u domu te zašto i na koji rok ili do kojeg kriterija. Objasnite što će se poduzeti ako se član obitelji ili njegov sustanar u sobi razbole (npr. izolacija unutar doma, odlazak u bolnicu i sl.).
- Najavite testiranja na COVID-19 i javite njihove rezultate te posebno članovima obitelji oboljelih osigurajte mogućnost za dobivanje informacija i odgovaranje na pitanja svakodnevno putem telefona na koji će se uvijek netko javiti. Ukoliko to nije moguće, omogućite ostavljanje poruke na telefonskoj sekretarici i odgovorite na poziv kasnije.

Obavijest o tome koliko je korisnika i osoblja zaraženo. Neznanje ili sumnja u skrivanje informacija može izazvati strah i zamišljanje scenarija koji je gori od istine.

Obavijestite obitelj o tome je li dom i osoblje dobilo dodatne upute i trening ili izobrazbu, pa i opremu za skrb o korisnicima. Obiteljima će biti lakše ako čuju da je osoblje dodatno educirano.

Ne zaboravite kako je obiteljima potrebna informacijama o raspoloženju, apetitu, općem stanju, ali i o kroničnim stanjima i bolestima, a ne samo o COVID-19 statusu njihovog člana obitelji.

- Uspostavite redoviti obrazac komunikacije i budite proaktivni jer ćete na taj način smanjiti tjeskobu obitelji, ali i pritisak na telefonsko davanje informacija.
- Ukoliko postoji problem nedostatka osoblja zbog njihove bolesti, navedite kako će on biti nadoknađen te hoće li se to i na koji način te koliko dugo odražavati na skrb korisnika.
- Nakon svakog eventualnog kriznog događaja, kao što je npr. jači potres, požar ili sl., što prije obavijestite obitelji putem web stranice, društvenih mreža ili sredstava komunikacije, kao npr. lokalnog radija, da su korisnici dobro ili što se s njima događalo (npr. jesu li bili evakuirani, na koliko dugo i sl.).- Kada obavještavate obitelj o njihovom članu, referirajte se na nju ili njega s poštovanjem kao na gospođu/gospodina prezime ili ime, a ne kao na baku, djeda ili sl. Jednako tako niti korisnicima se ne obraćajte s „ti“ ili imenom ukoliko od njih za to niste dobili suglasnost.
- Pozovite članove obitelji na konkretnu pomoć i suradnju u situaciji pandemije i krize (primjerice da daju donacije, angažiraju se na prikupljanju donacija ili da daju ideje kako obogatiti svakodnevni boravak u domu, primjerice koncertima pod prozorom i balkonom). Na taj način će oni biti još više angažirani i zajedničkim ćete naporima olakšati skrb o korisnicima i dobiti podršku za njih i za sebe. Nakon svake takve akcije pohvalite njihov angažman kako bi bili motivirani za daljnju suradnju.
- U slučaju da trebate komunicirati o smrti korisnika, vrlo je važno da to bude osoba koja će se pripremiti sa svim podacima o samoj osobi, osobito njezinom točnom imenu i prezimenu i okolnostima smrti, te osoba koja može smireno i jasno komunicirati. Premda gotovo da nema lakog načina da se nekome priopći smrt bliske osobe, važno je najprije pripremiti osobu koja prima vijest („*Nažalost, moram vam priopćiti tužnu vijest*“). Potom je potrebno postupno opisati jednostavno i kratko okolnosti te jasno i empatično izraziti suosjećanje („*Jutros kada smo došli izmjeriti Vašem ocu temperaturu bila je iznimno visoka i teško je disao te je on, dok smo mu pokušavali pomoći, nažalost preminuo. Jako mi je žao zbog smrti Vašega oca, primite moju iskrenu sućut.*“). Kada priopćavate smrt, ne koristite eufemizme kao „*otišao*“, „*napustio nas*“ već jasno recite da je osoba umrla ili preminula. Ne idite u detalje okolnosti smrti, ali budite spremni na pitanja, osobito naknadna, te strpljivo i empatično na njih odgovarajte. Možete reći „*Nije bio sam.*“ ili „*Nije puno patio*“, no samo ako je to istina. Budite spremni na različite reakcije ožalošćenih poput ostanka bez riječi, jakog plakanja i očaja, zapomaganja, pa i nevjerice, ali ne osuđujte niti jednu od njih.

Radionice s osobama starije životne dobi u vrijeme epidemije COVID-19

**Kristina Ajduković mag. psych., Ivana Bandić mag. psych.,
Zrinka Grotić mag. psych., Nevena Kvakić mag. psych.,
Venita Mužek mag. psych., Barbara Raguž mag. psych.,
Ana Marija Špani mag. psych.**

Udruga za unapređenje kvalitete života osoba starije životne dobi - Senior

Izbijanje epidemije značajno je utjecalo na životne uvjete pa tako i na mentalno zdravlje starijih osoba. Mjere fizičke distance, ograničavanje posjeta u domovima za starije osobe, nesigurnost i neizvjesnost uslijed epidemije COVID-19 neizbježno su ograničile aktivnosti starijih osoba te pridonijele povećanju osjećaja usamljenosti, zabrinutosti, straha. Imajući na umu da nije svaka osoba ista, u pristupu starijim osobama neophodno je zadržati individualan pristup. U kriznim vremenima je posebno važno naglasiti da svatko ima pravo na svoj način suočavanja te podršku kakva im je potrebna.

U uvjetima fizičke distance, suvremene tehnologije pokazala su se iznimno korisnim u očuvanju osjećaja pripadnosti i pružanju socijalne podrške. Ipak treba imati na umu kako dio starijih osoba često nema dovoljna informatička znanja kako bi se njima adekvatno služio kao niti pristup potrebnoj tehnologiji i internetu. Stoga se osobito izazovnom pokazala prilagodba psihoedukativnih aktivnosti te grupa psihosocijalne podrške. Bilo je potrebno prilagoditi aktivnosti da budu primjerene za provedbu posredstvom tehnologija te da tehnološka rješenja budu dostupna što većem broju potencijalnih korisnika.

Udruga za unapređenje kvalitete života osoba starije životne dobi - Senior svoje aktivnosti je prilagodila epidemiološkim preporukama i u vrijeme epidemije provodi tri projekta:

Zajedno samostalni – psihološka dimenzija životnih vještina

u partnerstvu s Caritasom Zagrebačke nadbiskupije

Cilj provedbe ovog projekta jest jačanje psihološke otpornosti i kapaciteta za nošenje sa stresnim reakcijama osoba starije životne dobi u vremenu epidemije i potresa, a koji su ujedno korisnici usluga Caritasa, kroz provedbu grupa podrške i usvajanje praktičnih vještina. Program je izvođen u prilagođenom obliku; umjesto prvotno planiranog grupnog održavanja, podrška je pružana individualno, telefonskim putem. Svaki sudionik je dobio potrebni radni materijal i radnu bilježnicu te su prateći radnu bilježnicu svaki tjedan prolazili po jednu temu, poput: prepoznavanje znakova stresa, tehnika opuštanja i nošenje sa zabrinjavajućim i opterećujućim mislima. Psihologinja Udruge je jednom tjedno u dogovoreno vrijeme telefonski kontaktirala korisnike te pratila njihov napredak i pružala individualiziranu podršku u prorađivanju materijala, aktivnosti i vježbi.

Družimo se, igramo, educiramo! –

u partnerstvu s Udrugom "Igranje"

Cilj projekta je kroz zajedničko igranje misaonih društvenih igara potaknuti druženje starijih osoba te time smanjiti osjećaj usamljenosti, povećati psihološku dobrobit, potaknuti razvoj pozitivnog stava prema vlastitim sposobnostima te pridonijeti očuvanju kognitivnih funkcija. Ove godine je provedba umjesto uživo provedena *online* te su u aktivnost bile uključene starije osobe koje posjeduju računalo i internet te minimalno osnovna informatička znanja.

Sat psihologije u domu

program psihoedukativnih radionica

Uključuje provedbu programa psihoedukativnih radionica u svrhu kognitivnog osnaživanja, a primarni je naglasak na područjima učenja i pamćenja. Program se također izvodi u prilagođenom obliku; umjesto planiranog grupnog održavanja u domu za starije osobe, provedba je bila individualna, telefonskim putem, a uz psihoedukativni sadržaj, uključene su praktične vježbe samopomoći. Svaki sudionik je dobio radnu bilježnicu s opisanim tjednim zadacima kroz koje je prorađivao određeni aspekt pamćenja te vježba opuštanja ili neka druga vježba namijenjena prepoznavanju vlastitih reakcija i uspješnijem upravljanju istima. Psihologinja Udruge jednom tjedno u dogovoreno vrijeme telefonski kontaktiraju korisnike te kroz razgovor približavaju teoretski dio gradiva, prorađuju vježbe s korisnicima, pružaju povratne informacije o zadacima te individualiziranu podršku u prorađivanju materijala, aktivnosti i vježbi.

U vremenu koje je obilježeno održavanjem fizičke distance i neizvjesnošću, psihosocijalna podrška starijim osobama nikad nije bila važnija. Ujedno trenutna ograničenja u radu nude jedinstvenu priliku za implementaciju i pilotiranje novih rješenja, a koja bi mogla imati trajni utjecaj na mentalno zdravlje i dobrobit starijih osoba.

PRIMJER:

Vježba opuštanja iz radne bilježnice:

- Savjeti prije početka izvođenja vježbe:

Ova smirujuća tehnika disanja za nošenje sa stresnim reakcijama i tjeskobom traje samo nekoliko minuta, može se izvesti bilo gdje te u znatnoj mjeri prilagoditi osobnim preferencijama.

Najviše će Vam koristiti ako se radi redovito, kao dio Vaše svakodnevne rutine.

Vježbu možete izvoditi kako god Vam najviše odgovara - stojeći, sjedeći na stolici koja podupire leđa, ležeći na krevetu ili na prostirki za vježbanje na podu.

- Upute za izvođenje vježbe:

A) POLOŽAJ:

Ako ležite, ruke malo odmaknite od bokova, pri čemu će dlanovi biti okrenuti prema gore.

Noge neka budu ravno ispružene ili savijene u koljenima tako da stopala budu ravno postavljena na podu.

- Ako sjedite, položite ruke na rukohvate stolice.
- Ako sjedite ili stojite, položite oba stopala ravno na zemlju.
- U kojem god položaju bili, postavite stopala u širini kukova.

B) DISANJE:

Udahnite polagano i duboko kroz nos.

Osjetite kako Vam se podiže trbuh. Nekima koristi da u sebi prilikom udisanja broje od jedan do pet. U početku možda nećete moći udisati tako duboko da izbrojite do pet, ali neka Vas to ne brine. Slušajte svoje tijelo i prilagodite dubinu udaha koliko Vam je ugodno. Znači, ako osjetite pritisak ili manjak zraka, nemojte se prisiljavati na dublje udisanje.

Zatim bez zadržavanja daha, počnite polako izdisati. Pri tome, ako Vam pomaže, također možete brojati od 1 do 5.

Nastavite disati na opisan način u pravilnom ritmu idućih 3 do 5 minuta.



Psihološka podrška djelatnicima u domovima za starije osobe

**Dr. sc. Ljiljana Muslić¹, klinička psihologinja
i Barbara Raguž², mag. psych.**

¹ Stručna sekcija za zdravstvenu psihologiju Hrvatskog psihološkog društva

² Udruga za unapređenje kvalitete života osoba starije životne dobi – Senior

Vrijeme pandemije COVID - 19 posebno je izazovno i stresno vrijeme za djelatnike u domovima za starije osobe. Susreli su se s novim izazovima i radnim zadacima koje je bilo potrebno integrirati kako bi se osigurala kontinuirana skrb za starije osobe. Širenje zaraze u domovima za starije osobe posebno je opasno jer je riječ o rizičnim skupinama, a neposredno su ugroženi i sami djelatnici. Ova situacija zahtijevala je nove načine zagovaranja i podrške starijim osobama u pronalaženju načina za prevladavanje izolacije, osjećaja usamljenosti i zabrinutosti.

Samo neki od izazova s kojima se susreću ili se mogu susretati jesu:

- promjena radnih zadataka, integriranje uputa za sprječavanje i suzbijanje epidemije COVID-19
- uspostava novih radnih uloga i organizacije rada, povećani radni zadaci
- česte promjene u organizaciji rada i uputama
- ograničeno kretanje
- zabrinutost oko izbijanja epidemije na njihovom radnom mjestu, da će oni sami donijeti virus u dom i da će zaraziti svoju obitelj
- nošenje zaštitne opreme
- zabrinutost za vlastito zdravlje, zdravlje korisnika ili kolega
- tuga nakon smrti korisnika, kolega
- dugotrajna nesigurnost i neizvjesnost.

Stres, zabrinutost, tuga mogu biti osobito intenzivni u onim domovima u kojima ima veći broj zaraženih korisnika i djelatnika. U tim je okolnostima suočavanje sa smrću korisnika učestalije te posebno teško jer korisnici umiru bez oproštaja od članova obitelji. Stoga su djelatnici izloženi pojačanom stresu, zabrinutosti te podložniji sindromu sagorijevanja i razvoju problema psihičkog zdravlja. U tim uvjetima psihosocijalna podrška iznimno je važna, osobito **rad na osnaživanju strategija suočavanja i psihološke otpornosti**.

Psihološku otpornost možemo zamisliti kao kapacitet pojedinca, obitelji ili zajednice, pa i neke organizacije i cjelokupnog društva, da se uspješno prilagodi izazovima i prijetnjama našem uobičajenom i svakodnevnom funkcioniranju, preživljavanju ili razvoju. Ljudska je vrsta „opremljena“ ogromnim potencijalima za psihološku otpornost no važno je imati na umu da ih moramo razvijati i njegovati. Kapaciteti za nošenje s teškim situacijama imaju svoj rok trajanja te je povremeno potrebno odmaknuti se i pokušati obnoviti svoje kapacitete. To je posebno važno u neugodnim i neizvjesnim situacijama u kojima se pojedinac i zajednica nalazi dulje vrijeme, kao što je aktualna situacija pandemije COVID-19. U tom pogledu, svi mi ovisimo ne samo o našim osobnim resursima nego i resursima i otpornosti našeg okruženja i zajednice, spoznajemo kako ovisimo o drugima i njihovoj podršci, sustavu zdravstvene i socijalne skrbi te drugim izvorima podrške u zajednici. Organizacije i pojedinci mogu pridonijeti razvoju različitih vještina koje jačaju resurse suočavanja i prilagodbe te doprinose i organizacijskoj (timskoj) i osobnoj otpornosti:

PRIMJERI KAKO JAČATI OSOBNU PSIHOLOŠKU OTPORNOST U VRIJEME PANDEMIJE

U svakodnevnu rutinu redovito uvrstiti vrijeme za samorefleksiju i propitivanje *Kako sam?* te vježbanje samoosjećanja, nade i optimizma.

Provoditi aktivnosti i hobije u kojima uživate.

Redovito brinuti o svojim fiziološkim potrebama, ne zanemariti spavanje i odmor, pravilnu i uravnoteženu prehranu te redovitu tjelesnu aktivnost ili boravak u prirodi.

Predviđati i planirati izazove na poslu i koristiti podršku svojih kolega.

Ograničiti čitanje, slušanje ili gledanje vijesti te pratiti samo provjerene izvore.

Učiti i razvijati nove vještine i osobne resurse za upravljanje stresom, strahom, brigama i tjeskobom te pojačanom razinom pobuđenosti i nemira.

Vježbati tehnike opuštanja i vizualizacije. Razvijati i koristiti vještine postavljanja profesionalnih i osobnih granica.

Potražiti i uključiti se u psihoedukacije i kratkoročne podrške koje nude stručnjaci preko putem suvremenih tehnologija

Aktivno se povezivati s drugima, svjedočiti i dijeliti osobne priče i iskustva, dijeliti i osjećaje altruizma, suosjećanja te humor i zahvalnost.

Koristiti vještine psihološke prve pomoći.

Imati na umu da su okolnosti izvanredne, biti fleksibilan i strpljiv u pristupu s drugim kolegama i korisnicima kao i sebi.

Aktivno tražiti i koristiti podršku kolega, prijatelja i obitelji kad god je to moguće.

Spriječiti daljnje smetnje psihičkog zdravlja i sagorijevanja traženjem stručne pomoći.

PRIMJERI KAKO PODRŽAVATI OTPORNOST ORGANIZACIJE (TIMA) U VRIJEME PANDEMIJE

Aktivno komunicirati s djelatnicima o važnosti primjerenog odmora i brigu o sebi te pružiti podršku i dostupnost za isto, biti model.

Podržati očuvanje i osnaživanje psihološke otpornosti djelatnika (članova tima) osiguravanjem vremena, mjesta i prilike za psihoedukaciju, opuštanje, brigu o sebi i dobivanje psihološke podrške.

Pružiti jasne smjernice/upute o načinima zaštite i korištenju osobne zaštitne opreme.

Jasno komunicirati okolnosti vezano uz pandemiju, nove zadatke i radne uvjete.

Priznati nesigurnost i promjene, imenovati gubitke, normalizirati neugodne emocije i poteškoće te poticati nadu

Izbjegavati dvosmislene poruke i upute.

Poticati kolektivnu (timsku) učinkovitost.

Boriti se protiv svakog oblika stigmatizacije.

Poticati programe i pristupe podršci kolega/članova tima, ali i uslugama za zaštitu mentalnog zdravlja, jasno informirati o mogućim izvorima stručne podrške izvan doma.

Razmisliti o razvoju sustava međusobnog podržavanja putem uparivanja članova tima (parovi za međusobnu podršku) čime se olakšava i potiče sustav podrške i za one koji tome nisu skloni ili su izolirani.

Podržati psihološku otpornost tima i djelatnika kroz redovite timske *brifinge* - vrijeme i mjesta gdje mogu zajedno ili u malim skupinama dijeliti iskustva i što im se događa.

Osigurati sustav supervizije. Osigurati po potrebi psihološku prvu pomoć i krizne intervencije.

Osigurati izvore kratkih, jasnih i dostupnih informacija, ne zbunjivati i ometati pretjeranom količinom informacija i uputa.

PRILOG:

Prethodne objave preporuka za starije osobe na mrežnoj stranici Hrvatskog psihološkog društva

Psihološki rizici za starije osobe s obzirom na mjere zaštite od COVID-19 virusa

Ispred Stručne sekcije HPD za psihologiju starenja i EFPA-e, željeli bismo podijeliti s vama neke temeljne preporuke vezane uz psihološke rizike za starije osobe u situaciji prijetnje širenja zaraze COVID-19 virusom.

Starije osobe smatraju se visoko ugroženima s obzirom na posljedice zaraze COVID-19 virusom na njihovo zdravlje i život. Mnoge starije osobe imaju kronične bolesti, a neke starije osobe su društveno izolirane. Trenutno vrijeme nesigurnosti zbog COVID-19 virusa zabrinjava i izaziva stres u mnogih ljudi, osobito starijih, a posebno onih koji su izolirani.

U svrhu sprječavanja širenja virusa i zaštite osobito ranjivih skupina ljudi, izričito se preporuča smanjenje fizičke blizine i izbjegavanje posjeta starijim osobama u njihovim domovima, a zabranjene su posjete starijim osobama u domovima za starije i u bolnicama.

Sprječavanje osamljenosti i izolacije starijih osoba

Dok je izbjegavanje fizičke blizine izuzetno važno za zaštitu starijih osoba od zaraze virusom, istovremeno se tim ponašanjem povećava osjećaj osamljenosti i izolacija starijih osoba. Poznato nam je da su nedostatni socijalni kontakti, osamljenost i socijalna izolacija među većim problemima starosti, a često se povezuju s narušenim mentalnim zdravljem, tjelesnom nemoći i prijevremenom smrću.

Stoga preporučujemo da se uz mjere ograničenja fizičkih kontakata, u javnim psihološkim akcijama posebno naglasi važnost međugeneracijske solidarnosti i komunikacije sa starijim osobama, a osobito s onima koji su izolirani – jer žive sami ili daleko od obitelji, prijatelja i susjeda. Primjereni načini komuniciranja na daljinu jesu putem telefona i mobitela, socijalnih medija i video poziva, a poželjno ih je čim više koristiti.

Poticanje potpore i pomoći

Osim komunikacije, važno je starijim osobama pružiti potporu i pomoć u svakodnevnom životu. Na primjer, preporučujemo provjeriti imaju li starije osobe sve što im treba, organizirati dostavu potrepština (namirnica, lijekova, higijenskog pribora itd.) u njihov dom, ali i drugih malih znakova uključenosti i naklonosti – dostavite im njihov omiljeni kolač, knjigu koju bi rado pročitali, crteže koje im šalju unuci i sl.

Najbolja je pomoć brza i redovita, kako starije osobe (kao i sve ostale osobe u potrebi) ne bi bile dodatno tjeskobne i zabrinute zato što su ostale bespomoćne. Svakako im pružite informacije (zapisane na vidljivom mjestu ili letke) o lokalnim brojevima hitnih službi, dobrovoljnih udruga i drugih važnih ustanova i osoba koje mogu nazvati. Potaknite ih da budu proaktivni u interakcijama te u traženju potpore i pomoći ako im bude potrebna.

Ostvarite kontakte sa starijim osobama

Preporučamo svima da redovito kontaktiraju sa svojim starijim članovima obitelji, starijim prijateljima i starijim susjedima koristeći primjerena sredstva komunikacije. Dakle:

- Kontaktirajte starije osobe!
- Povećajte komunikaciju sa starijim osobama!
- Nazovite baku i djeda!

Želimo Vam da budete dobro i zdravo!

PRIREDILI:

EFPA Standing Committee for Geropsychology
i Stručna sekcija HPD za psihologiju starenja

Dobrobit starijih osoba u pandemiji COVID-19: uz Međunarodni dan starijih osoba

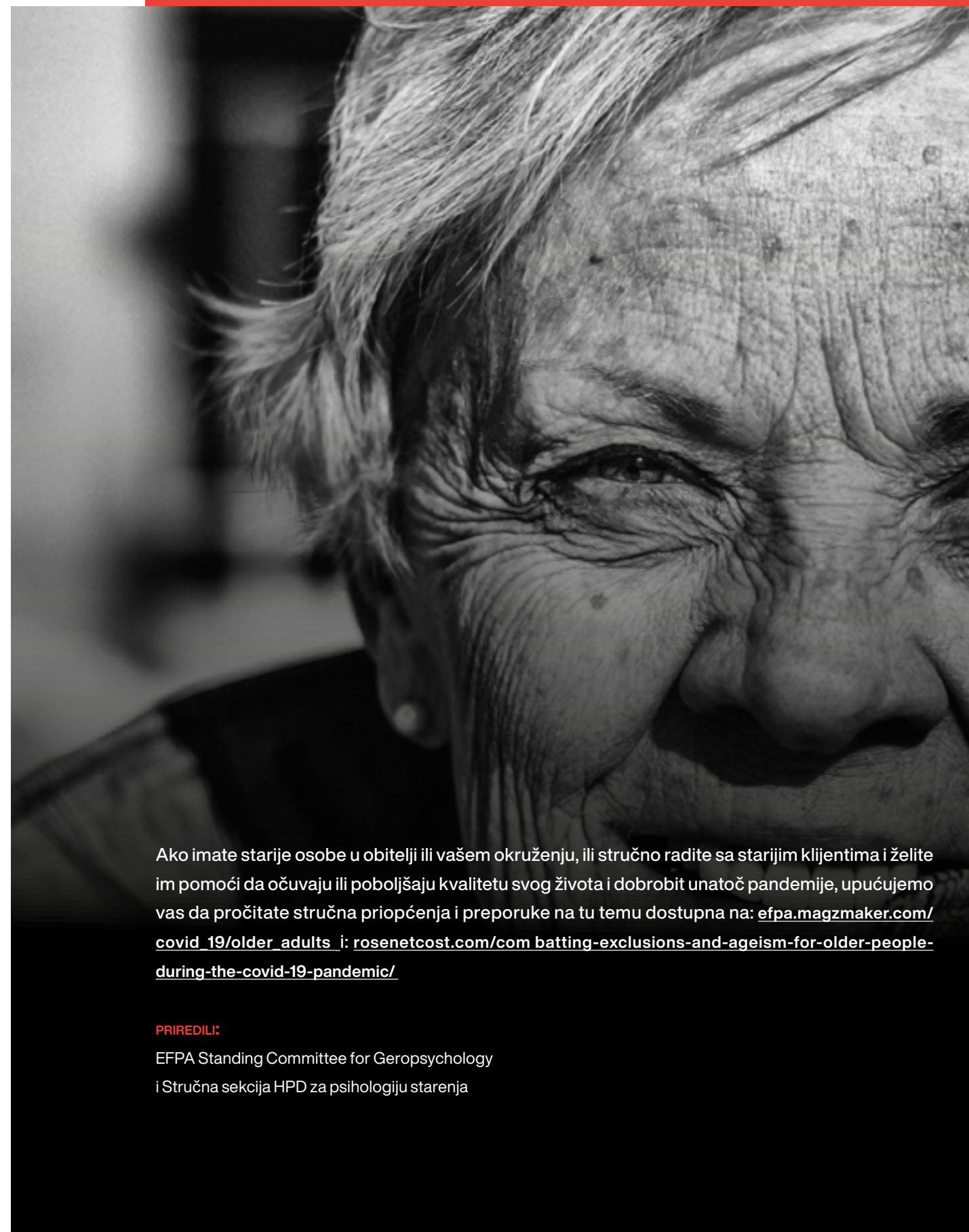
Na Međunarodni dan starijih osoba 1. listopada 2020., Stručna sekcija HPD za psihologiju starenja želi vam prenijeti neke temeljne preporuke vezane uz dobrobit i psihološke rizike za starije osobe u situaciji pandemije COVID-19 virusa.

Pandemiju korona virusa prati besprimjerno socijalno isključivanje starijih osoba koje je povremeno praćeno oživljavanjem predrasuda o starenju i starijima, u mnogim europskim zemljama, što istovremeno povećava zdravstvene rizike starijih osoba koji nisu izravno povezani s pandemijom.

U ožujku 2020., u vrijeme kad se pandemija proširila na Europu, European Federation of Psychologists' Associations - EFPA je na prijedlog svog Standing Committee for Geropsychology (Stalnog povjerenstva za psihologiju starenja) objavila javno priopćenje o psihološkim rizicima za starije osobe s obzirom na mjere zaštite od virusa COVID-19, dostupno na: https://efpa.magzmaker.com/covid_19/older_adults, prijevod kojega je Stručna sekcija HPD za psihologiju starenja objavila na mrežnoj stranici HPD. Cilj je tog priopćenja bio usmjeriti pozornost javnosti i stručnjaka na prevenciju socijalne izolacije starijih osoba te na poticanje pomoći i podrške starijim osobama u okolnostima pandemije. Naime, starije osobe smatraju se najugroženijom populacijskom dobnom skupinom s obzirom na posljedice zaraze COVID-19 virusom na njihovo zdravlje - jer mnogi imaju i kronične bolesti, kao i s obzirom na posljedice socijalnog distanciranja - osobito oni koji žive sami. Kombinacija svih ovih rizika može se negativno odraziti na psihičko zdravlje pojedinca, uslijed doživljenog stresa, straha, tjeskobe i osamljenosti, može povećati zdravstvene probleme starijih osoba te narušiti kvalitetu njihovog života i dobrobit.

Neviđena pandemija COVID-19 prisilila je ljude širom svijeta na suočavanje s brojnim ograničenjima i prilagodbama uobičajenog načina života. Pri tome je socijalno distanciranje jedna od ljudima najtežih prilagodbi. Iako se ograničenje kretanja i druženja te ostale zaštitne mjere odnose na pojedince svih dobi, starije osobe osobito se ističu kao rizična skupina koja treba posebnu zaštitu. Međutim, ovakva uopćena poruka može doprinijeti socijalnom isključivanju, gubitku neovisnosti i socijalnoj izolaciji starijih osoba.

Povećana osviještenost o osobitoj osjetljivosti starijih osoba na posljedice zaraze virusom COVID-19 može pomoći u osnaživanju njihovih osobnih izvora zaštite, npr. socijalne podrške i socijalne mreže, osobito onih koji se osjećaju osamljenima u suočavanju s okolnostima. Prema tome, starije osobe ne bismo smjeli promatrati kao pasivnu i homogenu skupinu. Ustvari, većina starijih osoba aktivno se suočavala i pomagala drugima tijekom ove krizne situacije. S obzirom na njihovo bogato životno iskustvo, stariji pojedinci mogu posjedovati neke posebne izvore podrške i snage koje vrijedi podržati i osnažiti.



Ako imate starije osobe u obitelji ili vašem okruženju, ili stručno radite sa starijim klijentima i želite im pomoći da očuvaju ili poboljšaju kvalitetu svog života i dobrobit unatoč pandemije, upućujemo vas da pročitate stručna priopćenja i preporuke na tu temu dostupna na: efpa.magzmaker.com/covid_19/older_adults i: rosenetcost.com/com/batting-exclusions-and-ageism-for-older-people-during-the-covid-19-pandemic/

PRIREDILI:

EFPA Standing Committee for Geropsychology
i Stručna sekcija HPD za psihologiju starenja

Kako sa starijim članovima obitelji razgovarati o suočavanju s COVID-19 pandemijom?

Razgovarajte sa svojim starijima kako oni vide situaciju i provjerite kako je razumiju i iz kojih izvora se informiraju. Važno je saznati kojim izvorima informacija vjeruju i pozvati se na njih ukoliko ne žele slušati Vaše savjete jer Vi ste za njih još uvijek djeca!

Napravite osnovnu procjenu o tome što vaši roditelji ili druge starije osobe iz vaše obitelji misle o ovoj bolesti i poznaju li njezine simptome i posljedice. Pitajte: “Što si čuo/la o ovoj bolesti? Što ti se čini kod nje opasnim? Jesi li se nekako za nju pripremio/la?” Ako vam se čini da možda podcjenjuju opasnost recite im: “Mogu li ti reći oko čega se ja brinem u vezi ove epidemije?” Podijelite svoje brige i zamolite da neke predostrožnosti naprave radi Vas ako već ne misle da trebaju učiniti radi sebe.

Moguće je da će neke starije osobe biti jako zabrinute i tjeskobne zbog epidemije te će se osjećati ranjivo i ugroženo zbog ostalih bolesti i stanja koja imaju i zbog kojih ne mogu otići k liječniku na svoje redovite preglede. Pokušajte vidjeti što su sve imali u planu od pregleda i kontrola i napravite zajednički plan što se može dogoditi, a što ne.

Ukoliko Vaši stariji članovi obitelji negiraju opasnost i umanjuju potrebu mijenjanja svakodnevnih rutina pokušajte ustanoviti što im je od tih rutina najvažnije i probajte zajedno naći alternative za njih koje su sigurne. Primjerice, umjesto odlaska u trgovinu dogovorite da naprave popis i nazovu službe koje će im ih donijeti. Ako im je važan neki vjerski ritual nađite radio ili televizijsku emisiju i zapišite im ili ih podsjetite kada ju mogu pratiti. Narušavanje dnevnog ritma može starije osobe jako smetati i uznemiravati i zato im pomozite da uspostave ritam dana i tjedna u ovim neuobičajenim i novim okolnostima. Neka si odrede vrijeme za dizanje, za kavu i lagano vježbanje, za sunčanje na balkonu, za gledanje i slušanje vijesti, za kuhanje, pospremanje i odmor, za komunikaciju s vanjskim svijetom itd. Ritmičnost života vrlo je važna jer smanjuje tjeskobu povećavajući predvidljivost i poznatost.

Ako Vaši stariji članovi obitelji žive sami ili u domovima umirovljenika dogovorite kada i koliko puta dnevno ćete se čuti kako nitko ne bi brinuo. Naučite ih ako je moguće služiti se nekim od suvremenih načina komuniciranja društvenim mrežama i javite im se video pozivima, osobito neka to čine i njihovi unuci ukoliko ih imaju.

Premda je nužna socijalna distanca nije nužno da starije osobe budu izolirane pa ako su u snazi i žele doprinijeti i biti aktivni u ovoj situaciji nađite načine na koje mogu pomoći svojim iskustvom i znanjima, pomoću u poučavanju djece na daljinu ili volontirati na telefonu ili nešto slično činiti na daljinu. Sve se veći broj današnjih umirovljenika sasvim vješto služi mobilnim telefonima i računalima.

Omogućite svojim starijim članovima obitelji da ostanu u kontaktu sa svojim prijateljima i ostalim važnim im osobama i ako je potrebno napišite im vanjski podsjetnik s njihovim telefonskim brojevima i brojevima hitnih službi.

Možda Vaši stariji članovi obitelji misle kako nije potrebno ništa posebno pripremati niti stvarati zalihe, a Vas brine da ne ostanu bez nečega što im je važno ili vitalno za njihov zdravlje. Recite im što i kako ste Vi pripremili sebe i svoju obitelj. To im bez prisile ili govora s visoka može dati ideju kako da se i oni pripreme. Tada im ponudite pomoć u kupovini i nabavci lijekova i namirnica.

Vaši će vam članovi obitelji možda htjeti dati svoje savjete kako da Vi sebe čuvate kao i njihove unuke. Budite strpljivi i poslušajte ih i iskoristite to da ih pohvalite kako su dobro zapamtili upute koje daju nadležne službe ili da ispravite možda neka netočna uvjerenja o načinima postupanja.

Starije osobe imaju puno životnog iskustva i prošli su različite životne situacije pa se neki od njih mogu osjećati neranjivima i otpornima na sve. Odajte priznanje njihovom iskustvu i pitajte na koje ranije situacije ih ova današnja podsjeća i koje su sličnosti ali i razlike i kako se nekada postupalo, a što nam sve stoji na raspolaganju danas kada se medicina još više razvila.

Budući da će stariji članovi Vaše obitelji morati biti u kući ili zatvorenom, probajte ih ohrabriti da učine neke stvari koje inače ne rade: primjerice ako stalno gledaju televiziju, da ograniče vrijeme i emisije koje će gledati i da možda posvete dio dana čitanju, rješavanju križaljki, omiljenom hobiju ili rukotvorinama, a možete ih potaknuti i da pišu neka sjećanja ili slažu albume sa slikama za svoje unuke (postojeće ili buduće) putem kojih će im zabilježiti svoja iskustva, misli i poruke.

Usprkos tome što osjećate da je stanje alarmantno i da treba žurno djelovati važno je da ne radite preveliki pritisak na starije članove obitelji kako bi se ponašali onako kako Vi to želite. Mnoge se starije osobe ljute na takvo postupanje i smatraju da ih se ne poštuje te još jače brane svoju poziciju što može biti kontraproduktivno. Zato, ako su vaši najmiliji i inače sposobni brinuti o sebi i razumiju situaciju, poštuju njihove odluke ili probajte ponovno kasnije razgovarati.

Ne odmahujte rukom i ne odbijajte razgovor ukoliko stariji član Vaše obitelji govori o tome što želi u slučaju eventualnog obolijevanja i fatalnog ishoda. Poslušajte ih s pažnjom i poštovanjem i obećajte da ćete učiniti sve da ispunite njihove želje iako se nadate da to još dugo neće biti potrebno.

Prof.dr.sc. Gordana Kuterovac Jagodić

Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu



Preporučena literatura:

- **Albott, C. S., Wozniak, J. R., McGlinch, B. P., Wall, M. H., Gold, B. S. i Vinogradov, S.** (2020). Battle Buddies: Rapid Deployment of a Psychological Resilience Intervention for Health Care Workers During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Anesthesia and Analgesia*, 131(1), 43-54.
- **American Psychological Association.** (travanj 2020.). *Speaking of Psychology: The Role of Resilience in the Face of COVID-19*. Preuzeto 27. prosinca 2020. s <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/human-resilience-covid-19>
- **Back A., Tulskey J.A. i Arnold R.M.** (2020). Communication skills in the age of COVID-19. *Annals of Internal Medicine*, 172(17), 759-761. <https://doi.org/10.7326/m20-1376>.
- **Bahar, A., Koçak, H. S., Bağlama, S. S. i Çuhadar, D.** (2020). Can Psychological Resilience Protect the Mental Health of Healthcare Professionals during the COVID-19 Pandemic Period? *Dubai Medical Journal*, 3(44), 133-139.
- **Banerjee, D.** (2020). The impact of Covid19 pandemic on elderly mental health. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(12), 1466-1467.
- **Berk, L. E.** (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- **Brennan, J., Reilly, P., Cuskelly, K. i Donnelly, S.** (2020). Social work, mental health, older people and COVID-19. *International psychogeriatrics*, 32(10), 1205-1209.
- **British Association of Social Workers.** (27. travnja 2020.). *Quick Guide: Self-care for Social Workers during Covid-19*. Preuzeto 8. siječnja 2021. s <https://www.basw.co.uk/quick-guide-self-care-social-workers-during-covid-19>
- **García-Fernandez, L., Romero-Ferreiro, V., Lopez-Roldan, P. D., Padilla, S. i Rodriguez-Jimenez, R.** (2020). Mental Health in Elderly Spanish People in Times of COVID-19 Outbreak. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1040-1045.
- **Hector, P. L.** (2020). Proactive communication and collaboration with families during COVID-19. *Caring for the Ages*, 21(5), 1-2.
- **Hyer, L.** (2014). Health issues. U L. Hyer (ur.), *Psychological treatment of older adults* (str. 197-230). New York: Springer.
- **Jakovljevic, M.** (2018). Empathy, sense of coherence and resilience: Bridging personal, public and global mental health and conceptual synthesis. *Psychiatria Danubina*, 30(4), 380-384.
- **Lee, K., Jeong, G. C. i Yim, J.** (2020). Consideration of the Psychological and Mental Health of the Elderly during COVID-19: A Theoretical Review. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 8098.
- **Li, J., Wang, J., Kong, X., Gao, T., Wu, B., Liu, J. i Chu, J.** (2020). Person-centered communication between health care professionals and COVID-19-infected older adults in acute care settings: Findings from Wuhan, China. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 20(20), 1-5.
- **Lučanin, D.** (2010). Komunikacija s osobama ograničenih komunikacijskih sposobnosti. U D. Lučanin i J. Despot Lučanin (ur.), *Komunikacijske vještine u zdravstvu* (str. 153-162). Jastrebarsko: Naklada Slap.
- **Majerovitz, S. D., Mollott, R. J. i Rudder, C.** (2009). We're on the same side: Improving communication between nursing home and family. *Health communication*, 24(1), 12-20.
- **Masten, A. S.** (2015). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Publications.
- **Mičuga, M. i Jelenčić, Lj.** (7. srpnja 2020.). *Iskustva, izazovi i specifičnosti profesije socijalnog rada u domovima socijalne skrbi u razdoblju krize [Online predavanje]*. Stručni skup Specifičnosti rada socijalnih radnika u vrijeme korona krize Hrvatske komore socijalnih radnika – Sekcija domova socijalne skrbi, Zagreb.
- **Mukhtar, S.** (2020). Psychological impact of COVID-19 on older adults. *Current Medicine Research and Practice*, 10(4), 201-202.
- **Office E.E., Rodenstein M.S., Merchant T.S., Pendergrast T.R. i Lindquist L.A.** (2020.). Reducing Social Isolation of Seniors during COVID-19 through Medical Student Telephone Contact. *Journal of Post-Acute and Long-Term Care Medicine*, 21(7), 948-950, <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.06.003>
- **Peitl, V. i Karlović D.** (2019). Poremećaji raspoloženja. U D. Karlović (ur.), *Psihijatrija* (str. 389-414). Jastrebarsko: Naklada Slap.
- **Pendergrast C.** (2020.). *Tips for Communicating with older adults about COVID-19*. Syracuse University: Lerner Center for Public Health Promotion. <https://lernercenter.syr.edu/2020/04/06/tips-for-communicating-with-older-adults-about-covid-19/>
- **Social Care Institute for Excellence.** (kolovoz 2020.). *Care staff wellbeing. Care homes and COVID-19: advice and best practice*. Preuzeto 27. prosinca 2020. s <https://www.scie.org.uk/care-providers/coronavirus-covid-19/care-homes/supported-living/staff-wellbeing>
- **Sprangers, S., Dijkstra, K. i Romijn-Luijten, A.** (2015). Communication skills training in a nursing home: Effects of a brief intervention on residents and nursing aides. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 311.
- **Vulić-Prtorić, A.** (2006). Anksiozna osjetljivost: fenomenologija i teorija. *Suvremena psihologija* 9(2), 171-193.
- **Woods, R. T.** (1999). Mental health problems in later life. U R. T. Woods (ur.), *Psychological problems of ageing: Assessment, treatment and care* (str. 73-110). Chichester: Wiley.
- **Yorkston K.M, Bourgeois M.S., i Baylor C.R.** (2010.). Communication and aging. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 21(2), 309-319.



Hrvatsko
Psihološko
Društvo