

Pomocník pomocníka

Praktické tipy, jak pomáhat seniorům

Jak kontaktovat seniora?



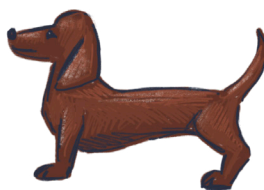
Než půjdete za seniorem osobně, zatelefonujte mu a trpělivě ho vyslechněte. Nebude pak mít potřebu povídat si s vámi ve dveřích, například při předání nákupu.

Osobní kontakt zkratěte na minimum. Pokud senior špatně slyší a komunikace vážne, napište mu vše důležité velkými písmeny na papír, aby si mohl informaci přečíst i z větší vzdálenosti.

Pokud je telefonická komunikace obtížná, protože senior špatně slyší, navštivte ho osobně. Všechny důležité informace vytiskněte nebo sepište na papír, který poté vložíte do sáčku. Po zazvonění nebo zaklepání na dveře si na chvíli sundejte roušku, aby vás senior v kukátku poznal, a ukažte mu čtvrtku s nápisem NESU VÁM DOPIS.



S čím mohu pomoci nejvíce?



... aby nemusel chodit ven

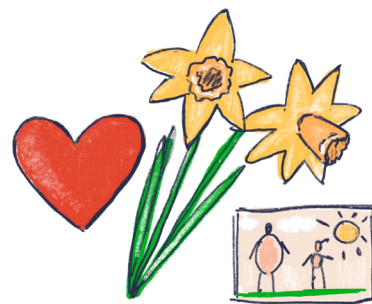
Pomáhejte s nákupem potravin, léků a drogerie. Při předávání nákupních tašek i peněz noste roušku a rukavice.

Vezměte si na starost vynášení odpadků a venčení pejsků.

... aby zůstal v pohodě

Pravidelně seniorovi telefonujte, ale nemluvte jen o situaci kolem koronaviru. Nechte ho se vypovídat. Pokud si potřebuje na něco postěžovat, není nutné se pouštět do diskuse, stačí jej vyslechnout, uznat, že je situace těžká, a projevit mu pochopení (ano, já vám rozumím). Můžete zkusit zavtipkovat a najděte vždy nějakou dobrou zprávu, o kterou se s ním rozdělíte.

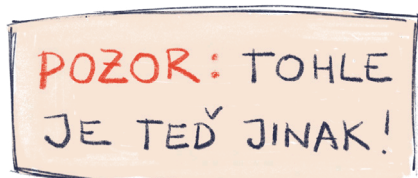
Až seniorovi ponese nákup, potěšte ho malým dárkem - třeba květinou, časopisem nebo obrázkem od dětí.



... aby znal aktuální opatření

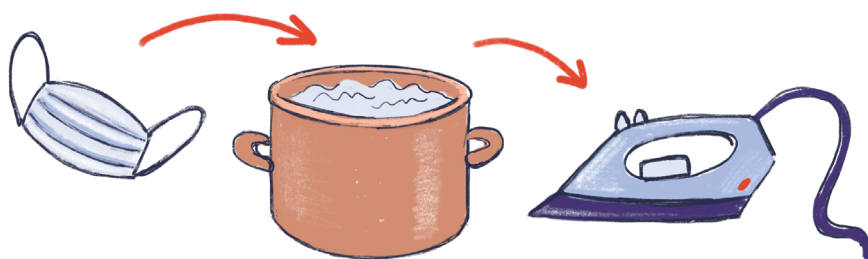
Když začne platit nějaké nové nařízení, zavolejte seniorovi a přesvědčte se, že o něm ví a rozumí mu.

Nezahlcujte seniora informacemi - vybírejte jen to, co je pro něj relevantní.



... aby měl roušku a uměl ji používat

Přesvědčte se, že má senior doma roušku nebo její alternativu, kterou si umí sám nasadit a sundat. Nejlépe se mu bude manipulovat se šálou či šátkem nebo s rouškou na gumičku.



Pokud chodí ven, vysvětlete mu, jak o roušku správně pečovat po příchodu domů. Látkovou roušku je potřeba uložit do sáčku a před dalším použitím vyvařit a vyžehlit.

... aby věděl, kam se obrátit v nouzi

V současné době jsou telefonní linky zdravotnických zařízení často přetížené. Senior může mít v případě zdravotních potíží problém se tam dovolat. Dejte mu svoje telefonní číslo a řekněte mu, ať vám zavolá, kdyby měl nějaký zdravotní problém. Dohodte se, že vás může jen prozvonit a vy se přijdete podívat, jestli je v pořádku. Pokud to bude potřeba, pomozte s přivoláním zdravotnické pomoci – nemusí se jednat o COVID-19 a senior může potřebovat lékařskou pomoc.



Na webových stránkách svého města či obce vyhledejte kontakt na místní organizace, na které se může senior obrátit, když bude potřebovat psychickou podporu nebo jinou pomoc. Napište mu telefonní čísla na papírek.

DŮLEŽITÉ!

Nezapomínejte na sebe! Abyste mohli pomáhat ostatním, potřebujete mít dostatek energie. Kontakt se seniory často přináší zvýšenou psychickou zátěž. Pokud se budete cítit vysílení, můžete to probrat s odborníkem na lince 800 200 007.

Děkujeme za vše, co děláte!

Chráním nejslabší
www.chranimnejslabsi.cz



Jmenuji se:

Můžete mi zavolat na číslo:

Bezplatná celostátní krizová linka pro seniory: 800 200 007

Linka pro seniory ve Vaší obci nebo regionu: