

---

# Pod patronací FHS vzniklo dvanáct zásad pro seniory ohledně COVID-19

---

Tisková zpráva, Praha, 25. 3. 2020

## Pod patronací FHS vzniklo dvanáct zásad pro seniory ohledně COVID-19

Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče FHS UK ve spolupráci s dalšími pracovišti UK připravilo **pravidla pro seniory jak čelit konoraviru.**

Jak pomůže seniorům stát a obce? Na koho se mají starší spoluobčané, které ohrožuje nový koronavirus nejvíce, obracet? Jak se mají důchodci stýkat s lékaři a rodinami? A jak si zachovat zdravý rozum? Na takové základní otázky týkající se šíření koronaviru, který způsobuje COVID-19, odpovídá dvanáctero rad, které připravili odborníci v čele s docentkou Ivou Holmerovou z Fakulty humanitních studií UK.

„Je to materiál, který vznikl na základě diskuse se studenty našeho programu Studia dlouhověkosti a s kolegy Centra pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče FHS UK a z potřeby shrnout to, co považujeme v současné složité situaci za důležité,“ vysvětluje proděkanka FHS Iva Holmerová, známá gerontoložka.

„Nastíhujeme, jaké jsou hlavní principy, role a úlohy různých aktérů. Neexistuje, někdo, kdo by to vyřešil za nás, je zapotřebí řešení na všech úrovních. To jsme chtěli stručně zdůraznit, a to nejen na teoretické úrovni. Někteří naši studenti doktorského programu se zapojili i v prakticky,“ říká docentka Holmerová, jíž těší podpora odborných společností. Jednou z aktivních doktorandek FHS UK je například Judita Matyášová, novinářka a spisovatelka. Ta připravila aktivitu Roušky seniorům [www.rouskyseniorum.cz](http://www.rouskyseniorum.cz).

Docentka Holmerová, která je přesvědčena, že senioři potřebují informace. „Domnívám se, že je naší povinností situaci průběžně, srozumitelně a trpělivě vysvětlovat. Situaci je možné zvládnout, když každý z nás bude hrát svou roli, ale k tomu potřebujeme všichni situaci pochopit v celé složitosti a na základě tohoto pochopení, nikoli jen dle příkazů a zákazů,“ uvedla doc. Holmerová, přičemž usiluje o šíření seniorského „dvanáctera“ – třeba i na sociálních sítích.

### ZÁSADY: COVID 19 A STARŠÍ LIDÉ

(Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče UK FHS)

**1. STÁT:** Ochrana starších lidí: V současné době (po zavedení celkových protiepidemických opatření) jde o prioritní úkol veřejného zdravotnictví: Starší lidé a chronicky nemocní jsou nejohroženější skupinou (s nejčastějšími komplikacemi a nejvyšší letalitou zejména nad 80 let)

- Je třeba chránit tyto občany
- Je třeba chránit ty, kteří o ně zajistí péči

**2. OBCE: STARŠÍM LIDEM (70+) POSKYTNOUT KONKRÉTNÍ INFORMACE, KTERÉ MOHOU POMOCI** (nikoli nedostupné telefony...)

- Vyzvat je, aby setrvali v domácím prostředí a minimalizovali kontakty
- Poskytnout informace, kam volat v případě potřeby tak, aby se nejdůležitější linky nezahltily (diferencovaně: zdravotní krize, mírné obtíže, potřeba zajistit léky, další pomoc, služby, zásobování)
- Vyzvat je, aby si včas řekli o pomoc

**3. OBCE: VYHLEDAT ZVLÁŠTĚ RIZIKOVÉ OBČANY (80+)**

- Získat kontakty
- Oslovit a uklidnit je, poskytnout jim informace, vyzvat je, aby setrvali v domácím prostředí a minimalizovali kontakty
- Zjistit jejich potřeby (zda budou potřebovat pomoc, zda mají rodinu či někoho jiného, kdo jim pomáhá)
- Nastavit způsob komunikace
- Doptat se na konkrétní věci (kdo se o ně stará, co potřebují, zda mají léky atd.)

**4. OBCE VE SPOLUPRÁCI S MÍSTNÍMI SLUŽBAMI (OBCHODY, RESTAURACE) A ORGANIZACEMI, MĚSTSKOU POLICIÍ, PRAKTICKÝMI LÉKAŘI A TD**

- Domluvit se na možnosti zásobování seniorů doma (rozvoz obědů, nákupů, léků...)

- „okénkový“, „bezkontaktní“ prodej s minimalizací kontaktu pro ty, kteří z domácnosti zajdou pro nákup
- Zorganizovat služby i dobrovolníky pro pomoc
- Zajistit bezpečnost (vybavení pracovníků pomůckami, proškolení pracovníků ve správném používání desinfekce i ochranných pomůcek, roušky seniorům a připomenutí jejich nasazení před otevřením dveří)

#### **5. PRAKTIČTÍ LÉKAŘI A JEJICH TÝMY**

- Zajistit adekvátní postup v případě podezření či onemocnění
- Podporovat v lehčích případech péči doma
- Monitorovat stav
- Zajistit včas další péči
- Vytipovat rizikové pacienty dle kartotéky a aktivně je periodicky kontaktovat
- Spolupráce s obcemi
- Chránit své zdraví a zdraví svých spolupracovníků

#### **6. ZDRAVOTNÍ A SOCIÁLNÍ SLUŽBY V TERÉNU**

- Zachovat či rozšířit podle potřeb ve spolupráci s obcemi
- Chránit jejich pracovníky – jejich dostatek garantuje nezahlcení systému
- Podpora, posila, dostatek ochranných pomůcek a desinfekce, včetně proškolení

#### **7. POBYTOVÉ SLUŽBY A DLOUHODOBÁ PÉČE**

- Zajistit maximální možné setrvání lidí v těchto zařízeních posílením zdravotní péče
- Chránit klienty/pacienty i pracovníky včetně proškolení v používání pomůcek

#### **8. AKUTNÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE**

- Věk pacienta nesmí být ani v této složité situaci důvodem k diskriminaci v poskytování zdravotní péče, včetně péče akutní a intenzivní a to jak při onemocnění COVID 19, tak jiných akutních onemocnění v době epidemie

#### **9. RODINY**

- Měly by si být si vědomy, že v tomto případě představuje vyšší věk významné riziko
- Podporovat své starší členy rodiny, aby pečovali o sebe a své zdraví, aby zachovávali preventivní opatření
- Nabídnout pomoc
- Rodinní pečující, kteří zajišťují péči o své blízké, potřebují také dostatek ochranných pomůcek a dezinfekčních prostředků i další podporu
- Starší (nad 70) a chronicky nemocné prarodiče chránit před kontaktem s dětmi, které mohou být přenašeči

#### **10. STARŠÍ LIDÉ – ZAJIŠTĚNÍ PÉČE A SLUŽEB**

- Informovat se a respektovat doporučení a hygienická opatření (včetně omezení kontaktů) – využívat linky pro seniory
- Poskytnout na sebe kontakty, možnosti spojení a informace pracovníkům obcí
- Umět si říci o pomoc, pokud ji potřebují – obrátit se na rodinu, známé, sousedy, pracovníky obcí, nezůstat sám
- Využívat služby (dovážka nákupů, jídla z restaurace), které se nabízejí, i když mohou být placené
- Neškludit

#### **11. STARŠÍ LIDÉ – ZACHOVAT DUŠEVNÍ A TĚLESNOU POHODU**

- Neriskovat, nepodceňovat situaci - ale ani nepanikařit
- Nenechat se zahltit zneklidňujícími zprávami, neviset stále na zpravodajství
- Normálně žít, pokračovat v práci a tom, co má smysl a co nás baví
- Zůstat pozitivní, zachovat optimismus, pochválit jiné (i sebe)
- Vycházet ven, do přírody, pohybovat se, cvičit

#### **12. VĚŘME, ŽE VŠE DOBRĚ DOPADNE**

##### **Autoři dokumentu:**

**Doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.** – Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče FHS UK

**Prim. MUDr. Božena Jurašková** – předsedkyně České gerontologické a geriatrické společnosti a členka oborové rady Studií dlouhověkosti, vedoucí subkatedry geriatry LF HK

**Prim. MUDr. Zuzana Šnajdrová** - členka výboru České gerontologické a geriatrické společnosti

## **Kontakty**

- Mgr. Filip Poštulka, mediální zástupce FHS, [Fakulta humanitních studií UK](mailto:filip.postulka@fhs.cuni.cz) [filip.postulka@fhs.cuni.cz](mailto:filip.postulka@fhs.cuni.cz) M: 724 104 295
- Doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D., [Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče při FHS](mailto:iva.holmerova@fhs.cuni.cz) [iva.holmerova@fhs.cuni.cz](mailto:iva.holmerova@fhs.cuni.cz) T: 286 883 676

*Text této tiskové zprávy, k němuž vykonává autorská práva Fakulta humanitních studií UK., je dostupný pod licenčními podmínkami Creative Commons Uvádějte autora 3.0 Česko. Užití textu na základě zákona tím není nijak omezeno, zúženo či limitováno.*