Советы валеолога: как пережить самоизоляцию пожилым людям.

Вынужденная изоляция из-за коронавируса, придерживаться которой особенно рекомендуют людям пожилого и старческого возраста, может негативно сказаться на их самочувствии. По сути, полностью меняется их стереотип поведения. Вместо прогулок, походов за продуктами или в поликлинику приходится оставаться в четырех стенах. Такое изменение привычного уклада жизни для многих пожилых людей – стрессовая ситуация, а стресс, как известно, может стать причиной обострения имеющихся заболеваний.

По мере старения люди могут переживать утрату уверенности в себе, чувство одиночества, бесполезности, испытывать страх перед будущим (что особенно актуально в сложившейся неблагополучной ситуации из-за коронавирусной инфекции).

Будьте внимательны к вашим близким пожилым людям. Эти простые совета помогут им преодолеть стресс и напряжение в этой непростой ситуации.

Огромное значение в пожилом возрасте играет социализация, возможность общения, чувство, что нужен своим детям и внукам. Хуже всего для людей в преклонном возрасте – одиночество. Поэтому очень важно в сложившейся ситуации обеспечить им максимальную поддержку.

Следует запастись терпением. Иногда в силу того, что пожилые люди считают, что они более мудрые и опытные, будет сложно убедить их временно не выходить на улицу, не навещать своих близких или друзей. Нужно объяснить, почему это важно и необходимо.

Самоизоляция для пожилых людей – это не только определенные ограничения. Изменение привычного ритма жизни может лишить пожилых людей ощущения того, что они по-прежнему самостоятельны и активны, что для них принципиально важно. Для пожилых людей даже самостоятельный выход куда-либо – своеобразное подтверждение этого. Теперь они лишены даже этой возможности. Вполне вероятно, что некоторые будут даже противиться предложению своих детей или внуков воспользоваться услугами бесконтактной доставки.

В условиях изоляции для сохранения психологического здоровья пожилых людей немаловажно, чтобы социальное общение и физическая активность оставались максимально приближенными к обычной жизни.

Двигательные упражнения являются эффективным способом преодоления депрессии. Поощряйте и стимулируйте физическую активность своих пожилых близких. Например, можно придумать для них несколько легких физических упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях. Главное – делать их ежедневно. Расскажите им, что не стоит воспринимать буквально и закрывать себя в четырех стенах, подышать воздухом можно и на балконе.

Обязательно нужно высыпаться. По мнению ученых, стрессоустойчивость во многом зависит от качества и количества сна.

Придумайте занятие, которое подразумевает заботу о близких, но для этого не надо выходить из дома. Например, расскажите о возможных хобби (рукоделие, кулинария, ремесла и т. д.) или напомните об увлечениях, которые интересовали ранее ваших близких (может, кто-то хорошо вязал, или шил, или увлекался живописью – теперь самое время вспомнить эти навыки). Особенно хороши занятия, которые задействуют мелкую моторику рук. Это эффективный способ профилактики старческого слабоумия. Скачайте позитивные фильмы и сериалы, пополните библиотеку новыми книгами.

В создавшихся условиях крайне важно регулярно звонить своим близким. При этом не стоит спрашивать только об их состоянии здоровья и самочувствии или о том, не выходили ли они из дома. Обязательно следует рассказать, как прошел день у вас, поделиться своими позитивными новостями, вселить в них уверенность в благоприятном исходе пандемии. Поддержите похвалой их желание вести активный образ даже в домашнем затворничестве. Объясните им, что выход на улицу возможен только в случае необходимости. Если они живут в сельской местности в отдельном доме, то могут гулять по приусадебному участку. Солнышко и свежий воздух благоприятно повлияют на их психологический статус. Просто расскажите им о том, как сильно вы их любите и гордитесь тем, как они стойко переносят тяготы самоизоляции.

Если это возможно, установите сервисы видеосвязи, расскажите, как нужно пользоваться. При необходимости составьте подробную инструкцию. Общаясь с помощью этих сервисов, можно создать ощущение личной встречи.

Купите все необходимые лекарства. Объясните, что в случае, если закончился рецепт, идти к врачу продлевать его необязательно. Необходимо позвонить в поликлинику – и его принесут на дом.

Если вы проживаете вместе с пожилым человеком, обратите внимание на изменение его поведения. В случае необычного поведения – отказ от пищи, агрессия, полное безразличие к жизни, нарушения памяти – уточните, как он принимает лекарства от основного заболевания. Нередко сбой в приеме лекарственных средств может вызвать обострение болезни, коррекция лечения приведет к нормализации не только общего соматического, но и психического состояния. В случае прогрессирования симптомов посоветуйтесь с врачом.

Если все-таки ваш пожилой родственник решил выйти из дома, напомните ему, что после этого нужно обязательно помыть руки, протереть антисептиком банковскую карточку, мобильный телефон и связку ключей, а также дверные ручки.

По материалам сайта «Здоровые люди»

Елена Кундро, фельдшер-валеолог Сморгонского зонального ЦГЭ