# Zadbajmy o kontakty z seniorami

**W jaki sposób możemy wesprzeć osoby starsze, mieszkające samotnie, które cierpią z powodu braku kontaktów z rodziną i przyjaciółmi? Rozmowa z Dorotą Mintą, psychologiem i psychoterapeutą**

**Jak powstrzymać rodziców, żeby nie rekompensowali sobie braku życia towarzyskiego i spotkań rodzinnych rozkładaniem zakupów na raty? Znajoma odkryła, że jej ojciec wychodzi rano po bułki, koło południa po pomidora czy sałatę, a wieczorem po mydełko. Chociaż ona robi mu zakupy, żeby nie wychodził.**

Może właśnie dlatego wychodzi, że czuje się obsłużony, a nie ma kontaktu z ludźmi. Często, dbając o kogoś, ograniczamy się do załatwiania konkretnych spraw. Zrobimy zakupy, przyniesiemy i uciekamy do swoich obowiązków. Nie o to chodzi w relacjach. Ważne są rozmowy, stałe kontakty, potrzebna jest jakaś forma życia towarzyskiego. Warto np. poprosić, żeby dziadek czytał wnukowi bajkę przez telefon co wieczór. Żeby ciocia spisała przepisy rodzinne do zeszytu, a z mamą umówić się, że o tej samej porze nalejemy sobie herbaty i usiądziemy porozmawiać przez telefon, bez pośpiechu. Żeby to nie było zaliczanie opieki, tylko danie uwagi i czasu drugiej osobie. Może zacznijcie oglądać ten sam serial, żeby mieć o czym wspólnie porozmawiać. Seriale dają znamiona uczestniczenia w cudzym życiu, dlatego są ważne. Jeśli takich kontaktów nie będzie, to osamotniona osoba będzie wychodzić na codzienne zakupy, żeby porozmawiać z panią sprzedawczynią i mieć relacje z ludźmi.

**Jak ma się obecny czas samoizolacji do tego z wiosny? Jak to wpływa na sytuację seniorów?**

Znosimy to teraz gorzej niż wiosną kiedy wydawało się, że to kilka miesięcy do lata. Ale wiosną też wiele starszych osób nauczyło się korzystać ze Skype'a czy WhatsApp'a, wykorzystajmy to. Wiosną wszyscy bardziej zwracali uwagę na to, że trzeba pomagać starszym. To się teraz dzieje, ale już nie w takiej skali, nie ma też o tym mowy w mediach, dlatego tak ważne jest, by przypomnieć, że starsze osoby cierpią z powodu ograniczenia kontaktów i potrzebują pomocy i uwagi.

**Samotność, brak kontaktów towarzyskich na żywo, których nie zastąpią rozmowy telefoniczne i Internet, skutkować mogą depresją. Jak zorientować się, kiedy „wszystko dobrze", „świetnie się czuję" oznacza „nie chce mi się żyć"?**

Trzeba założyć, że wszystkie osoby cierpią z powodu izolacji i samotności. Przez telefon to w ogóle trudno się zorientować, jak wygląda sytuacja, ale są pewne objawy, na które należy zwracać uwagę. Inny tembr głosu, niechęć do opowiadania co ktoś robił, przeczytał, oglądał, skracanie rozmów. Pytajmy zawsze o sen, bo depresji bardzo często towarzyszy bezsenność. O apetyt, bo brak łaknienia to kolejny objaw. Budujmy, jak wspomniałam, małe rytuały stałego kontaktu.

**Znam starszą osobę, która mówi – ile mi tego życia zostało, chcę je przeżyć tak, jak mi się podoba. Tak, podejmuję ryzyko, wolałabym poczuć się żywa i pójść do rodziny, nawet jeśli oznacza to śmierć, ale być wolną. Jak wytłumaczyć komuś takiemu, że powinien się izolować?**

Największym problemem starszych osób jest to, że czują się niepotrzebne. Nie traktujmy ich jak dzieci, nie bądźmy protekcjonalni, ale pokażmy, że są dla nas ważni, także w wymiarze praktycznym. Np. poproś mamę, żeby ulepiła pierogi lub upiekła ciasteczka, a ty jej podrzucisz składniki. Wnuki je zjedzą tak, jakby odwiedziły babcię. Wyjaśnij, że jeśli ktoś codziennie opowiada wnukowi bajkę, to co będzie, jeśli dziadek lub babcia zachoruje. Nawet na odległość i bez spotkań angażuj w życie rodziny, poproś o przysługę, poradę, zrobienie czegoś.

**Jak pomóc racjonalizować strach przed koronawirusem?**

Kontrolujmy źródła informacji starszych osób, żeby nie miały cały czas włączonego telewizora lub radia na kanale informacyjnym, bo te bombardują złymi informacjami. Pytajmy, gdzie ktoś coś usłyszał, kto im przekazał niepokojące informacje, dementujmy plotki. Wskazujmy na wiarygodne, solidnie informacyjnie źródła i strony www, czasem coś z nich przeczytajmy naszym bliskim.

**Moja znajoma nie powiedziała swojemu ojcu, który z powodu zdrowia nie wychodzi, że zmarła jego krewna.**

My młodsi mocniej boimy się śmierci, starsze osoby są z nią bardziej oswojone i możemy się od nich tego uczyć. Nie okłamujmy, pozwólmy pożegnać się nawet wirtualnie. Jeśli z powodu pandemii nie mogli być na pogrzebie, zadbajmy o to, żeby mogli się pożegnać. Zapalmy świeczki, powspominajmy, pomódlmy się wspólnie, popłaczmy razem.

**Znaczna część osób starszych mieszka razem z dziećmi i ich rodzinami. Ci nie są samotni, ale mogą czuć się niekomfortowo w mieszkaniu, w którym dorosłe dzieci pracują przez cały dzień, a dzieci się uczą.**

Nie wykluczajmy seniorów w takiej sytuacji, ale angażujmy w życie rodzinne. Poprośmy, niech babcia lub dziadek zajmą się wnukiem czy pomogą w lekcjach, niech pomogą w przygotowaniu obiadu. Niech czują się ważną, potrzebną częścią rodziny.

## Lista dobrych praktyk dla seniora i jego bliskich:

- Utrzymuj kontakt z bliskimi: dzwoń regularnie, poświęć czas na rozmowę, podjedź z dziećmi pod okno, żeby pomachały dziadkom, zmotywuj kontaktem z wnukami do korzystania z Internetu, pokaż wnuki przez smartfon.
- Podtrzymuj relacje sąsiedzkie, wywieś kartkę, że pomożesz w zakupach, sprawdź, co u sąsiadów.
- Pomóż pielęgnować drobne przyjemności życia: poleć dobry film, książkę, artykuł, koncert przez radio lub kazanie księdza dostępnego online, dobrą herbatę lub kawę z czymś słodkim, obserwowanie ulicy i pogody.
- Przywołuj dobre, wspólne wspomnienia, np. lista rodzinnych wakacji, podrzuć płytę z muzyką z czasów młodości.
- Wyślij list, kartkę.
- Wspieraj pielęgnowanie czegoś: kota, psa, kaktusów.
- Zajmij: poproś o listę przepisów, podpisanie zdjęć rodzinnych (kim jest Kazio ze zdjęcia w Ustce i Zosia na sianokosach), sporządzenie drzewa genealogicznego.
- Sprawdź, czy dom jest bezpieczny i zminimalizowane jest ryzyko wypadku – **Przeczytaj, jak uniknąć urazu lub wypadku**
- Zachęcaj do ograniczenia programów informacyjnych i śledzenia informacji o zgonach.
- Gdy mieszkacie w innych miastach, szukaj wsparcia np. na grupach na Facebooku, znajdź kogoś, kto zrobi zakupy i zaniesie Twojej mamie lub porozmawia przez telefon.
- Skorzystaj z Internetowego Konta Pacjenta, by wykupić leki dla Twoich bliskich – **przeczytaj, jak upoważnić bliską osobę do odbioru e-recepty**
- Zrób listę „Pomocne telefony" i powieś w widocznym miejscu.
- Opiekując się starszymi ludźmi, nie bój się prosić o pomoc.