

# Starostlivosť o seniorov v domácom prostredí

**Osamelo žijúci** seniori patria medzi **najzraniteľnejšie skupiny populácie**, venujte im preto zvýšenú pozornosť. **Aktívne ich kontaktujte** - samotní seniori mnohokrát nechcú zaťažovať svojich najbližších.

**Často seniorom telefonujte**, navrhnite, že im nakúpite, vypočujte si ich. Ak je to možné, sprostredkujte im pravidelné stretnutia **s vnúčatami cez video** hovory.

**Overte si**, že majú k dispozícii dostatok čistých **rúšok, mydla a dezinfekcie**.

Uistite sa, že **chronickí pacienti**, ktorí pravidelne navštevujú lekárne za účelom výdaja dlhodobu užívaných liekov (vysoký tlak krvi, diabetes, astma a pod.) **majú prístup k liekom**, ktoré pravidelne užívajú.

Seniori by mali obmedziť návštevy lekárov kvôli receptom a prioritne **využívať službu erecept**, teda majú zatelefonovať do ambulancie a požiadať o vystavenie elektronického receptu.

Porozprávajte sa o tom, **ako vyzerá bežný režim**, v ktorom senior funguje. Pomenujte **každodenné situácie**, pri ktorých hrozí zvýšené riziko nákazy a **konkrétne postupy**, ako sa senior môže čo najúčinnejšie chrániť.

**Priamy kontakt** so seniorom by mali pomocníci **okresať na minimum**. Pri stretnutí **dodržiavajte zásadu ROR** (rúško, odstup, ruky):

- Nákup je vhodné nosiť len ku dverám,
- majte nasadené rúška – prekrytý je nos aj ústa,
- držte si dvojmetrový preventívny odstup, aby sa znížilo riziko prenosu infekcie,
- dôležitou súčasťou prevencie nákazy je aj časté a dôkladné umývanie (dezinfekcia) rúk.
- Kašlite a kýchajte do vreckovky či lakťovej jamky, nie do dlaní. Ochranu seniorov nepodceňujte.

Medzi dôvody, ktorými COVID-19 výrazne ovplyvňuje starších ľudí, patria **fyziológické zmeny spojené so starnutím, zníženou imunitnou funkciou a multimorbiditou**, vďaka ktorým sú starší dospelí vystavení väčšej náchylnosti na samotnú infekciu a zvyšuje sa pravdepodobnosť, že budú vážne postihnutí COVID-19 ochorením a jeho komplikáciami.

K veku nad 65 rokov sa môžu pridávať **viaceré rizikové faktory**, ktoré zvyčajne komplikujú priebeh infekcie: vysoký krvný tlak, cukrovka, obezita, oslabená imunita či ochorenia pľúc, srdca, pečene a obličiek.

Požiadajte seniorov, aby vás **bez váhania upozornili**, ak sa u nich objavia **akékoľvek príznaky COVID-19** (najmä sťažené dýchanie, horúčka, neutíchajúci kašeľ). Ich zdravotný stav sa môže v dôsledku infekcie prudko zhoršiť a je dôležité, aby ste na to vedeli včas zareagovať.

Ďalšie odporúčania a usmernenia v starostlivosti o seniorov [nájdete na webe Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR](#).

