



Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ COVID-19 ΕΙΝΑΙ ΣΟΒΑΡΗ ΨΥΧΟΠΙΕΣΤΙΚΗ ΣΥΝΘΗΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Το κείμενο επιμελήθηκαν οι: Αντώνης Πολίτης, Λάμπης Παπαγεωργίου

Η τρίτη ηλικία είναι ετερογενής ηλικιακή ομάδα, περιλαμβάνει ανθρώπους άνω των 65 ετών, που διαφέρουν στην οικογενειακή κατάσταση, στο μορφωτικό επίπεδο, στην οικονομική κατάσταση αλλά και στις εμπειρίες ζωής και χαρακτηρίζεται, κατά κανόνα, από πλήθος απαιτητικών παραγόντων ζωής, που ασκούν ψυχολογική πίεση, όπως προβλήματα υγείας, κοινωνικές αλλαγές (συνταξιοδότηση, μείωση εισοδήματος κ.α.) και απώλειες προσφιλών προσώπων.

Σήμερα, οι συμπολίτες μας που βρίσκονται στην τρίτη ηλικία, και όχι μόνο, είναι αντιμέτωποι με την επιδημία από τον ιό COVID-19. Έχει παρατηρηθεί ότι οι ηλικιωμένοι άνω των 80 ετών που θα νοσήσουν από τον ιό COVID-19 μπορεί να βρεθούν αντιμέτωποι με πολύ σοβαρές και επικίνδυνες για την ζωή τους επιπλοκές, εφόσον νοσήσουν, ιδιαίτερα όταν έχουν υποκείμενα παθολογικά προβλήματα, όπως καρδιολογικά, αναπνευστικά, σακχαρώδη διαβήτη, νεοπλασίες.

Η επιδημία ανατρέπει την κανονικότητα και την ρουτίνα των ηλικιωμένων, επηρεάζει άμεσα την φροντίδα τους ενώ κυριαρχεί ο φόβος της μόλυνσης, του θανάτου, της πιθανής απώλειας αγαπημένων.

Αναδύεται, λοιπόν, επιτακτικά η ανάγκη για οδηγίες, οι οποίες θα διασφαλίσουν την φροντίδα των ηλικιωμένων και θα κατευνάσουν τα αισθήματα αβοηθητότητας, μοναξιάς, αβεβαιότητας, θλίψης και θα τους βοηθήσουν να προσαρμοσθούν στις προτεινόμενες και επιβεβλημένες οδηγίες προστασίας, όπως να μείνουν στο σπίτι και να περιορίσουν ή να καταργήσουν τις ήδη λιγοστές εξόδους τους και την ήδη περιορισμένη κοινωνική τους ζωή. Οι πρώτες οδηγίες στοχεύουν να βοηθήσουν στην διαμόρφωση κανονικότητας στην εποχή της επιδημίας με έμφαση στην προστασία τους με την βοήθεια των φροντιστών, δηλαδή συγγενών, συζύγων, παιδιών, φίλων, που βοηθούν σε τακτική ή και καθημερινή βάση, έτσι ώστε να τους εξασφαλίσουν όσο είναι δυνατόν την ανεξάρτητη διαβίωσή τους, συμβάλλοντας τόσο στην χορήγηση των φαρμάκων όσο και στην διαχείριση των καθημερινών τους αναγκών

Η Α΄ Ψυχιατρική Κλινική και η Μονάδα Ψυχογηριατρικής συντάσσονται με τις επιταγές των δύσκρατων συγκυριών και αρθρώνουν έγκυρες και αξιόπιστες πρακτικές οδηγίες, τόσο για τους φροντιστές των ηλικιωμένων όσο και για τους ηλικιωμένους, με στόχο τη διασφάλιση του καλύτερου δυνατού ισοζυγίου εμπειριών για τη συγκεκριμένη πληθυσμιακή κοινότητα.

Οδηγίες για αυτούς που φροντίζουν

Πλένουμε τα χέρια μας τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα για 20 sec πριν προσφέρουμε τις υπηρεσίες φροντίδας, δηλαδή την προετοιμασία φαγητού, την χρήση μάνιου, το ντύσιμο, την τακτοποίηση φαρμάκων, το σερβίρισμα του φαγητού, τη χρήση του τηλεχειριστηρίου κ.λπ.

Καθαρίζουμε τακτικά τις επιφάνειες του σπιτιού, π.χ. τραπέζι, κομοδίνο κ.λπ. που χρησιμοποιούνται από τους ηλικιωμένους.

Αποφεύγουμε να αγγίζουμε με τα χέρια μας το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).

Καλύπτουμε το στόμα και την μύτη, όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε, είτε με χαρτομάντιλο είτε με το εσωτερικό του αγκώνα.

Διακόπτουμε επισκέψεις σε τρίτους (φίλους, συγγενείς κ.α.) και δεν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που εμφανίζουν βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο.

Οδηγίες για ηλικιωμένους

Κοινωνική απόσταση είναι συμπεριφορά προφύλαξης και περιλαμβάνει την παραμονή στο σπίτι και την αποφυγή στενής επαφής με τρίτους, πλην του φροντιστή, καθώς και την αποφυγή συγκέντρωσης σε χώρους όπως, καταστήματα, εκκλησίες, μεταφορικά μέσα, ΚΑΠΗ κ.λπ.

Ψυχοπαιεστική συνθήκη: Η κοινωνική απόσταση δεν σημαίνει και μοναξιά.

Οδηγία: προσπαθούμε οι ηλικιωμένοι μας να είναι ασφαλείς και όχι μόνοι. Προτείνεται να γίνονται επισκέψεις μόνο από τον φροντιστή (ο οποίος τηρεί αυστηρά τους προσωπικούς κανόνες προστασίας), η παρουσία του οποίου λειτουργεί υποστηρικτικά και ενισχύει το αίσθημα της ασφάλειας.

Ψυχοπαιεστική συνθήκη: Η κοινωνική απόσταση δεν σημαίνει κοινωνική απομόνωση, δεδομένου ότι σε συνθήκες επιδημίας είναι κλειστοί οι χώροι που συνήθως επισκέπτονται οι ηλικιωμένοι και κοινωνικοποιούνται, όπως εκκλησίες, ΚΑΠΗ, καφεενία κ.α.

Οδηγία: ενθαρρύνονται να επικοινωνούν με άλλους συγγενείς και οικεία πρόσωπα είτε με σταθερό τηλέφωνο ή κινητό είτε με την χρήση οιασδήποτε ηλεκτρονικής μορφής επικοινωνίας είτε, εφόσον είναι θρησκευόμενα άτομα, να εξακολουθούν να παρακολουθούν τη θεία λειτουργία από το ραδιόφωνο ή την τηλεόραση. Επίσης, ενθαρρύνεται η επικοινωνία με τους φίλους τους με οιονδήποτε από τους παραπάνω τρόπους.

Ψυχοπαιεστική συνθήκη: Η μακρόχρονη παραμονή στο σπίτι. Σε αυτή την περίπτωση ισχύουν τα παραπάνω και επιπλέον

Οδηγία: δραστηριοποίηση με την διαμόρφωση νέας καθημερινής ρουτίνας- με την βοήθεια του φροντιστή- που περιλαμβάνει δραστηριότητες μέσα στο σπίτι, π.χ. την φροντίδα του σπιτιού, το μαγείρεμα, την περιποίηση των λουλουδιών, το διάβασμα, την φροντίδα του εαυτού.

Ψυχοπαιστική συνθήκη: Η ενημέρωση πολλές φορές σε συνθήκες επιδημίας κάνει αναφορά σε αρνητικά σενάρια και υπάρχουν πολλές εσφαλμένες ειδήσεις που ενισχύουν περισσότερο το συναίσθημα του φόβου, της αβεβαιότητας και της ανασφάλειας.

Οδηγία: η ενημέρωση να γίνεται από τους οικείους ή από έγκυρες επιστημονικές πηγές που είναι αξιόπιστες, συγκεκριμένες, ρεαλιστικές, καθότι προάγουν το αίσθημα της ασφάλειας και της ελπίδας, π.χ. τις έρευνες που γίνονται για φάρμακα, τους ασθενείς που θεραπεύθηκαν.

Ψυχοπαιστική συνθήκη: Η απώλεια του ρόλου (παππούς, γιαγιά κ.λπ.)

Οδηγία: ενθαρρύνεται η επικοινωνία με τα εγγόνια, παιδιά είτε με τηλέφωνο είτε με βίντεο. Ανάθεση ρόλου μέσα στο σπίτι στη νέα ρουτίνα.

Ψυχοπαιστική συνθήκη: η παραμέληση άλλων παθολογικών προβλημάτων.

Οδηγία: Σε περίοδο επιδημίας η ρύθμιση των παθολογικών προβλημάτων είναι απαραίτητη, έτσι ώστε να αποφευχθεί η ανάγκη να επισκεφθεί ο ηλικιωμένος ένα νοσοκομείο. Προτείνεται τακτική επικοινωνία με τον οικογενειακό ιατρό. Μετάθεση όλων των μη απαραίτητων ιατρικών επισκέψεων. Συνταγογράφηση για τρεις μήνες

Ψυχοπαιστική συνθήκη: Αδυναμία φροντιστή για λόγους υγείας

Οδηγία: Εναλλακτικό σχέδιο φροντίδας από το οικογενειακό, περιβάλλον καθώς και διαχείριση της κατάστασης κρίσης με την βοήθεια λειτουργών υγείας.

Ηλικιωμένοι Ασθενείς με προβλήματα Ψυχικής υγείας και άνοια

Οι ηλικιωμένοι, που πάσχουν από προβλήματα ψυχικής υγείας (άνοια, κατάθλιψη) σε περίοδο επιδημίας, θα πρέπει να λαμβάνουν όλες τις προαναφερόμενες προφυλάξεις και η φροντίδα τους να διαμορφώνεται με βάση τις ανάγκες που ανακύπτουν. Η επιδημία, τα επιπλέον μέτρα προφύλαξης, η κοινωνική απόσταση, ο μεγάλος χρόνος παραμονής στο σπίτι, ο φόβος και η δυσκολία πρόσβασης στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ενδεχομένως να επιβαρύνουν ακόμη περισσότερο τη φροντίδα τους και την επιβάρυνση της οικογένειας.

Στο πλαίσιο αυτό οι δημοτικές υπηρεσίες, όπως η βοήθεια στο σπίτι, τα Κέντρα Ψυχικής Υγιεινής, οι θεράποντες ιατροί, θα πρέπει να ανταποκρίνονται διασφαλίζοντας την φροντίδα των ασθενών τους, καθώς και την υποστήριξη του φροντιστή(τών).

Επίσης, συνεργάζεται με την οικογένεια τόσο στο πεδίο της ενημέρωσης σχετικά με ερωτήματα για την επιδημία όσο και τις αλλαγές που επιφέρει στη συμπεριφορά του ασθενούς, όσο και των επιπτώσεων στο πεδίο των διαπροσωπικών σχέσεων.

Οι παραπάνω δράσεις θα ελαττώσουν το φορτίο των φροντιστών, θα υπάρξει έγκαιρη πρόληψη υποτροπών και θα μειωθεί η επιβάρυνση των οικογενειών.

Τέλος, η Μονάδα Τηλεψυχογηριατρικής της Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής, που παρέχει υπηρεσίες στο νησί της Άνδρου, συνεχίζει την παρακολούθηση και υποστήριξη των ασθενών της, σε στενή συνεργασία με το Κέντρο Υγείας και έχει δηλώσει διαθεσιμότητα και στους υπεύθυνους της τηλεφωνικής γραμμής κοινωνικής φροντίδας, αλληλεγγύης και ψυχολογικής υποστήριξης του δήμου Άνδρου.

Κεντρικό μήνυμα

Υ - ποδεικνύουμε το Φροντιστή

Γ - ράφουμε καινούργια ρουτίνα

Ε - λέγουμε τις ψυχοπιεστικές συνθήκες

Ι - κανοποιούμε στο μέτρο του δυνατού τις ανάγκες του ασθενούς

Α - κολουθούμε τις ιατρικές οδηγίες και την επίσημη ενημέρωση