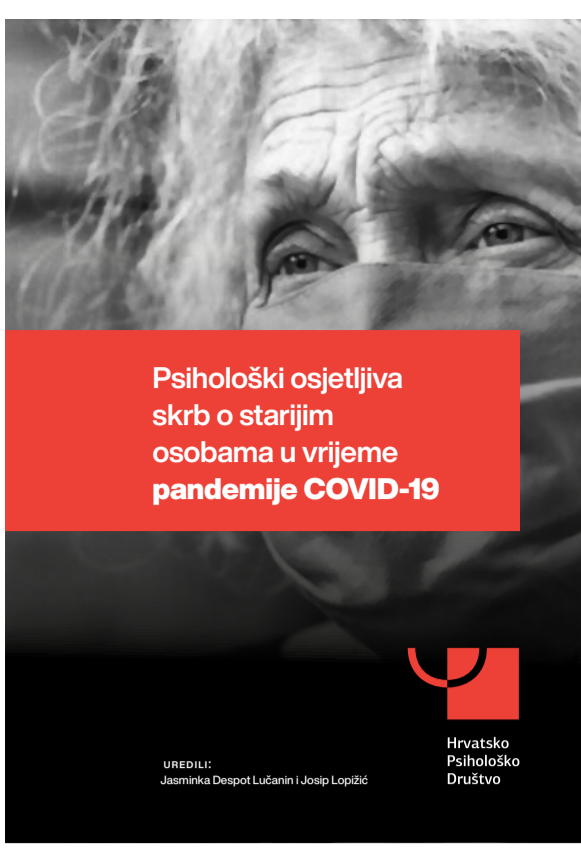


Knjige i priručnici

Prikaz

Psihološki osjetljiva skrb o starijim osobama u vrijeme pandemije COVID-19

Ur.: J. Despot Lučanin i J. Lopižić,
Hrvatsko psihološko društvo, 2021



Psihološki osjetljiva
skrb o starijim
osobama u vrijeme
pandemije COVID-19

UREDILI:
Jasminka Despot Lučanin i Josip Lopižić

Hrvatsko
Psihološko
Društvo



Jasminka Despot Lučanin

u mirovini
jasminka.despot@gmail.com



Gordana Kuterovac Jagodić

Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
Ul. Ivana Lučića 3, 10 000 Zagreb

Specifični rizici i potrebe osoba starije dobi prepoznati su na samom početku pandemije bolesti COVID-19, povezani s njihovim tjelesnim i mentalnim zdravljem. Socijalna distanca ili izolacija, kao jedna od glavnih mjera zaštite od zaraze, u mnogih je starijih osoba izazvala: uznemirenost, osamljenost, zabrinutost, napetost u odnosima s drugima, a u nekih i depresiju ili tjeskobu (Mukhtar, 2020). Te su reakcije bile pojačane: dugotrajnošću izolacije, dosadom, frustracijom zbog raznih ograničenja (kretanja, druženja) te neprimjerenom količinom informacija o situaciji (premala ili prevelika) (Banerjee, 2020). Psihološka struka je rano prepoznala te rizike po starije osobe te su psiholozi ubrzo nakon početka pandemije počeli javno objavljivati informacije i upute o načinima sprječavanja narušavanja mentalnog zdravlja u osoba starije dobi te u osoba koje su im pružale pomoć i podršku: članovi obitelji, stručnjaci, djelatnici bolnica i ustanova skrbi, volonteri u udrugama, prijatelji i drugi.

Skupina psihologa i psihologinja objavila je priručnik *Psihološki osjetljiva skrb o starijim osobama u vrijeme pandemije COVID-19* (urednici: Despot Lučanin J. i Lopižić J., izdavač: Hrvatsko psihološko društvo, 2021), s prvenstvenom svrhom osnaživanja pružatelja pomoći starijim osobama. Priručnik se sastoji od predgovora, pet poglavlja, priloga s tri teksta dodatnih preporuka i 27 izvora preporučene literature, na 38 stranica (ur.: Despot Lučanin i Lopižić, 2021). Priručnik je besplatno dostupan na mrežnoj stranici izdavača – Hrvatskog psihološkog društva, preciznije na stranici Stručne sekcije za psihologiju starenja. Tekstovi poglavlja namijenjeni su svima koji pomažu starijim osobama na način prilagođen situaciji pandemije, a nastaviti će skrbiti o njima i kada ona prođe, na uobičajen način. Cilj tih stručnih tekstova je pružiti pomagačima praktične i primjenjive upute: o oblicima podrške starijim osobama s obzirom na neke njihove specifične psihološke potrebe; o načinima olakšavanja života u uvjetima pandemije starijim pojedincima i njihovim obiteljima te stručnom i ostalom osoblju koje skrbi o njima. Prikazujemo sažeti sadržaj pojedinih poglavlja priručnika.

1. poglavlje: Komunikacija sa starijim osobama u situaciji pandemije

Autor: doc. dr. sc. Damir Lučanin, Zdravstveno veleučilište, Zagreb

Ograničavanje tjelesnog kontakta s drugim osobama, kao jedna od glavnih pretpostavki uspješne zaštite od bolesti COVID-19, u prvom je valu pandemije dovelo do zatvaranja zdravstvenih i socijalnih ustanova skrbi za sve posjete, što je rezultiralo onemogućavanjem tjelesnog kontakta bolesnika i korisnika s najbližima. Sve to je promijenilo i otežalo uvjete i mogućnosti komunikacije i za starije osobe, iako komunikacija bitno može pridonijeti umanjivanju negativnih posljedica uvjeta života tijekom pandemije, npr. rizika od razvoja depresivnosti, narušavanja mentalnog zdravlja pa i tjelesnog zdravlja (Back i sur., 2020; Pendregrast, 2020). Ono čime osoblje zdravstvenih i socijalnih ustanova može olakšati ove teške trenutke nekoj osobi, uz čim bolju skrb, upravo je njihova prisutnost, povećanje osjećaja udobnosti u danim okolnostima, ohrabrivanje i iskazivanje empatije raspoloživim načinima komunikacije. Navedene su preporuke za komunikaciju sa starijim osobama te za korištenje suvremenih komunikacijskih tehnologija.

2. poglavlje: Prepoznavanje psihickih teškoća starijih osoba i pružanje podrške u situaciji pandemije

Autori: prof. dr. sc. Jasminka Despot Lučanin i mr. spec. Josip Lopižić, klinički psiholog, Hrvatsko psihološko društvo

Navedene su preporuke za članove obitelji ili stručne osobe koje skrbe o starijim osobama o tome kako prepoznati znakove težih oblika anksioznosti, depresije i namjere samoubojstva te kognitivnog oštećenja, što su najčešće teškoće psihickog zdravlja u starosti (Li i sur., 2020; Peitl i Karlović, 2019). Samoubojstvo je čin koji je najzastupljeniji u starijoj dobi te je češći među muškarcima, a teže ga je predvidjeti nego u mlađih osoba. Obično mu prethode: osjećaj bespomoćnosti, beznađe te nemogućnost suočavanja s nepodnošljivom situacijom, a svemu tome pogoduju osamljenost i nedostatak socijalne podrške, čemu doprinosi situacija pandemije (García-Fernandez i sur., 2020). Starije osobe s većim kognitivnim oštećenjem ili demencijom zbog preporučene socijalne distance u pandemiji često ne primaju potrebnu osjetljivu, kognitivnu ni emocionalnu stimulaciju, što pogoduje brzom napredovanju bolesti i slabljenju ukupnog funkcioniranja (Lee i sur., 2020). Preporuke za pomoć i podršku usmjerene su na stvarnost pojedine osobe, odnosno na ono s čime se suočava u životu.

3. poglavlje: Preporuke za komunikaciju domova za starije osobe s obiteljima korisnika

Autorica: prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Predložene su informacije koje bi se trebale i mogle podijeliti s obiteljima kako bi one bile manje zabrinute za svoje starije članove koji žive u domu za starije osobe u vrijeme pandemije. Domovi za starije osobe često su bili zatvoreni za posjete kako bi se smanjio rizik od zaraze virusom. Proaktivna i transparentna komunikacija s obiteljima može smanjiti neizvjesnost i brigu za članove smještene u domu te suzbiti dezinformacije (Majerovitz i sur., 2009). Nedostatak takve komunikacije kod članova obitelji izaziva zabrinutost, tjeskobu, strah i nepovjerenje te ljutnju i kritiku (Hector, 2020). Navedene su preporuke kako uprava doma i stručne službe mogu osigurati primjerene komunikacijske kanale, osobe koje će komunicirati te vrijeme za telefonsku komunikaciju. Preporučeno je kako i što komunicirati obitelji u slučaju smrti korisnika doma.

4. poglavlje: Radionice s osobama starije životne dobi u vrijeme epidemije COVID-19

Autorice: magistre psihologije Kristina Ajduković, Ivana Bandić, Zrinka Grotić, Nevena Kvakić, Venita Mužek, Barbara Raguž i Ana Marija Španić, Udruga za unapređenje kvalitete života osoba starije životne dobi – Senior

Zbog ograničenih aktivnosti starijih osoba, uzrokovanih pandemijom, članice Udruge Senior iz Zagreba prilagodile su aktivnosti koje provode sa starijim osobama tako da se mogu primijeniti posredstvom informacijsko-komunikacijskih tehnologija te da budu dostupne u što većem broju potencijalnih korisnika (Office i sur., 2020). Prikazane su aktivnosti usmjerene na jačanje psihološke otpornosti i usvajanje praktičnih vještina za nošenje sa stresnim situacijama (Brennan i sur., 2020). Opisano je i zajedničko igranje misaonih društvenih igara u cilju poticanja druženja starijih osoba, čime se smanjuje osjećaj usamljenosti, povećava psihološka dobrobit, potiče razvoj pozitivnog stava prema vlastitim sposobnostima te pridonosi očuvanju kognitivnih funkcija. Također je opisana prilagođena provedba programa psihoedukativnih radionica u svrhu kognitivnog osnaživanja, s naglaskom na područja učenja i pamćenja. Provedba je bila individualna, telefonska putem, u obliku tjednih zadataka kroz koje se pronađivo određeni aspekt pamćenja te vježba opuštanja ili neka druga vježba namijenjena prepoznavanju vlastitih reakcija i uspješnijem upravljanju njima.

5. poglavlje: Psihološka podrška djelatnicima u domovima za starije osobe

Autorice: dr. sc. Ljiljana Muslić, klinička psihologinja, Hrvatsko psihološko društvo i Barbara Raguž, mag. psyc., Udruga za unapređenje kvalitete života osoba starije životne dobi – Senior

U neugodnim i neizvjesnim situacijama u kojima se pojedinac i zajednica nalaze dulje vrijeme, kao što je pandemija bolesti COVID-19, kapaciteti za nošenje s teškim situacijama nisu neograničeni te je povremeno potrebno odmaknuti se i pokušati obnoviti svoje kapacitete. (Albott i sur., 2020). Pri tome, psihosocijalna podrška iznimno je važna, osobito rad na osnaživanju strategija suočavanja i psihološke otpornosti (Bahar i sur., 2020). Od početka pandemije, djelatnici u domovima za starije osobe susreli su se s novim izazovima i radnim zadacima koje je bilo potrebno integrirati kako bi se osigurala kontinuirana skrb za starije osobe. Zbog toga su djelatnici bili izloženi pojačanom stresu, zabrinutosti te podložniji sindromu izgaranja i razvoju problema psihickog zdravlja. Navedeni su primjeri na koje je načine moguće ojačati osobnu psihološku otpornost djelatnika u vrijeme pandemije te kako podržavati otpornost radne organizacije odnosno radnog tima u vrijeme pandemije.

Prilog: Prethodne objave preporuka na mrežnoj stranici Hrvatskog psihološkog društva

U prilog priručnika uvrštena su tri kratka teksta s preporukama o pružanju psihološke pomoći i podrške starijim osobama, obiteljima te općoj javnosti, koje su bile prethodno objavljene na mrežnoj stranici Hrvatskog psihološkog društva, počevši od ožujka 2020.

Prvi tekst je: Psihološki rizici za starije osobe s obzirom na mjere zaštite od COVID-19 virusa. Preporuke se odnose na moguće načine sprječavanja osamljenosti i izolacije starijih osoba uz osiguravanje sigurne okoline, na poticanje psihološke podrške, pomoći i na održavanje komunikacije sa starijim osobama.

Drugi tekst je: Dobrobit starijih osoba u pandemiji COVID-19: uz Međunarodni dan starijih osoba, usmjeren na poticanje pozornosti javnosti i stručnjaka na prevenciju socijalne izolacije, na poticanje pomoći i podrške te na izbjegavanje predrasuda o starijim osobama u okolnostima pandemije.

Treći tekst je: Kako sa starijim članovima obitelji razgovarati o suočavanju s COVID-19 pandemijom? Sadrži preporuke o tome kako razgovarati sa svakim starijim članovima obitelji o situaciji pandemije, o prilagodbi organizacije dnevnog života te o održavanju komunikacije, uz osiguranje socijalne distancije i bez obzira na to gdje žive.

Zaključak

Priručnik *Psihološki osjetljiva skrb o starijim osobama u vrijeme pandemije COVID-19* je jedna u nizu javno dostupnih psiholoških publikacija kojima Hrvatsko psihološko društvo podupire sve one koji ulažu svoja stručna znanja i osobne snage kako bi se čim uspješnije suočili s ovom izvanrednom situacijom. U pet poglavlja, tri priloga i popisu preporučene literature nastojalo se sve one koji pomažu i skrbe o starijim osobama podsjetiti što je to psihološki osjetljiva skrb, pomoći im da lakše prepoznaju moguće rizike i mentalno-ozdravljive starijih osoba te im olakšati osobno suočavanje sa zahtjevnom situacijom pandemije.

Literatura

- Albott, C. S., Wozniak, J. R., McGlinch, B. P., Wall, M. H., Gold, B. S. i Vinogradov, S. (2020). Battle Buddies: Rapid Deployment of a Psychological Resilience Intervention for Health Care Workers During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Anesthesia and Analgesia*, 131(1), 43-54.
- Back A., Tulskey J.A. i Arnold R.M. (2020). Communication skills in the age of COVID-19. *Annals of Internal Medicine*, 172(17), 759-761. <https://doi.org/10.7326/m20-1576>
- Bahar, A., Kocak, H. S., Bağlama, S. S. i Çuhadar, D. (2020). Can Psychological Resilience Protect the Mental Health of Healthcare Professionals during the COVID-19 Pandemic Period? *Dubai Medical Journal*, 3(44), 133-139.
- Banerjee, D. (2020). The impact of Covid19 pandemic on elderly mental health. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(12), 1466-1467.
- Brennan, J., Reilly, P., Cuskelly, K. i Donnelly, S. (2020). Social work, mental health, older people and COVID-19. *International Psychogeriatrics*, 32(10), 1205-1209.
- Despot Lučanin J i Lopižić J. (ur) (2021). *Psihološki osjetljiva skrb o starijim osobama u vrijeme pandemije COVID-19*. Hrvatsko psihološko društvo: Stručna sekcija za psihologiju starenja. <https://www.psihologija.hr/strucne-sekcije/sekcija-za-psihologiju-starenja/clanak/%C2%ABPsihološki-osjetljiva-skrb-o-starijim-osobama-u-vrijeme-pandemije-covid-19-%C2%BB-preuzmite-prirucnik-i-dijelite.html>
- García-Fernandez, L., Romero-Ferreiro, V., Lopez-Roldan, P. D., Padilla, S. i Rodriguez-Jimenez, R. (2020). Mental Health in Elderly Spanish People in Times of COVID-19 Outbreak. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1040-1045.
- Hector, P. L. (2020). Proactive communication and collaboration with families during COVID-19. *Caring for the Ages*, 21(5), 1-2.
- Lee, K., Jeong, G. C. i Yim, J. (2020). Consideration of the Psychological and Mental Health of the Elderly during COVID-19: A Theoretical Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8098.
- Li, J., Wang, J., Kong, X., Gao, T., Wu, B., Liu, J. i Chu, J. (2020). Person-centered communication between health care professionals and COVID-19-infected older adults in acute care settings: Findings from Wuhan, China. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 20(20), 1-5.
- Majerovitz, S. D., Mollott, R. J. i Rudinger, C. (2009). We're on the same side: Improving communication between nursing home and family. *Health communication*, 24(1), 12-20.
- Mukhtar, S. (2020). Psychological impact of COVID-19 on older adults. *Current Medicine Research and Practice*, 10(4), 201-202.
- Office E. E., Rodenstein M. S., Merchant T. S., Pendregrast T. R. i Lindquist L. A. (2020). Reducing Social Isolation of Seniors during COVID-19 through Medical Student Telephone Contact. *Journal of Post-Acute and Long-Term Care Medicine*, 21(7), 948-950. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.06.003>
- Peitl, V. i Karlović D. (2019). Poremećaji raspoloženja. U D. Karlović (ur.), *Psihijatrija* (str. 389-414). Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pendregrast C. (2020). *Tips for Communicating with older adults about COVID-19*. Syracuse University: Lerner Center for Public Health Promotion. <https://lernercenter.syr.edu/2020/04/06/tips-for-communicating-with-older-adults-about-covid-19/>