

# Kryzys humanitarny i sytuacje nadzwyczajne z udziałem osób starszych:

## Kryzys w UKRAINIE

Osoby starsze uwikłane w wojnę lub klęskę żywiołową są często bardziej zagrożeni z powodu:

- Traumatyzacji psychologicznej i rozstroju emocjonalnego spowodowanego zakłóceniem codziennej rutyny i rozłąką z rodziną i bliskimi przyjaciółmi
- Wcześniejszych urazów i schorzeń, a także ograniczonej mobilności
- Odcięcia od usług podstawowej opieki medycznej i pogotowia ratunkowego
- Zwiększonego ryzyka utraty wagi, rozwoju infekcji (takich jak infekcje górnych dróg oddechowych lub pęcherza), skutkującego unieruchomieniem i ogólną słabością
- Stawiania swoich potrzeb na dalszym miejscu na rzecz priorytetyzowania potrzeb osób młodszych

### Najważniejsze informacje

1. **Bądź przygotowany na zastosowanie się zaleceń dotyczących opuszczenia domu i szukania bezpieczeństwa.** W takim przypadku, zostaw nieistotne rzeczy; ale staraj się nie izolować od rodziny lub przyjaciół, utrzymuj komunikację za pomocą wiadomości e-mail lub SMS-ów.
2. **Trzymaj przy sobie drobne wartościowe rzeczy osobiste:**
  - pieniądze
  - ważne dokumenty (dowód osobisty, paszport)
  - listę twoich leków, oznaczenie grupy krwi (jeśli jest dostępna), historię medyczną
  - numery telefonów do rodziny i znajomych
  - numery do lokalnych służb ratunkowych
3. Jeśli musisz podróżować, **pamiętaj o zabraniu ładowarki do telefonu, protez, okularów, aparatów słuchowych, środków ułatwiających poruszanie się, leków i bransoletek ratunkowych**
4. Jeśli często czujesz się dezorientowany, zapominasz o różnych rzeczach lub czujesz się przytłoczony, **pozostań z przyjacielem, krewnym lub opiekunem, który może ci pomóc.**

## Utrzymanie zdrowia i odżywianie

1. Upewnij się, że **lokalna instytucja wsparcia/pomocy zapewnia zaspokojenie podstawowych potrzeb** i dostęp do schronienia, żywności i wody, odzieży, ogrzewania, pościeli i do usług, które nadal działają.
2. Upewnij się, że jesteś **oceniany przez przeszkolonego pracownika wsparcia lub pracownika instytucji**, aby można było prawidłowo ocenić twoje bezpośrednie potrzeby zdrowotne i żywieniowe.
3. Staraj się zachować **co najmniej miesięczny zapas codziennych leków**. Miej przy sobie **listę swoich leków**.
4. **Przyjmuj leki** zgodnie z zaleceniami i **zalarmuj innych, gdy leki się kończą**.
5. **Utrzymuj swoją mobilność** poprzez codzienne spacerowanie lub ćwiczenia, które możesz bezpiecznie wykonywać.
6. Staraj się jeść **dwa posiłki dziennie**, najlepiej z rodziną lub przyjaciółmi. Pij co najmniej **2 litry wody dziennie (chyba że cierpisz na schorzenie, które wymaga ograniczonego spożycia)**.
7. **Poinformuj rodzinę, przyjaciół lub opiekunów o złym samopoczuciu**. Szybka i terminowa terapia pomoże zapobiec pogorszeniu się zdrowia. Nie zwlekaj!

### Agencje wsparcia – Twoje działania mają znaczenie!

#### PROSZĘ WZIĄĆ POD UWAGĘ:

- Szczególną podatność osób starszych na związane z wiekiem zagrożenia przy przydzielaniu schronienia, zaopatrzeniu w żywność i wodę, lekarstw i pierwszej pomocy.
- Że niektóre osoby starsze mają protezy zębowe i mogą mieć trudności z przeżuwaniami twardej pokarmów. Zapewnij pożywienie strawne dla osób starszych: weź pod uwagę zaburzenia żołądkowo-jelitowe i występowanie niedożywienia.
- Konieczność zapewnienia wystarczającej ilości leków dla osób z chorobami układu krążenia, zaburzeniami układu oddechowego, cukrzycą (typu 1 i 2), lekami łagodzącymi ból i lekami na inne schorzenia przewlekłe.
- Oznaki nagłego pogorszenia stanu dezorientacji, niepełnosprawności fizycznej, bólu lub stresu psychicznego.
- Konieczność stworzenia stałych dziennych przychodni w celu zaspokojenia szczególnych potrzeb osób starszych, skupiających się na bólu, słabości, bólu stawów i kończyn.
- Że wiele starszych osób w czasie wojny może spotkać się z przemocą emocjonalną, fizyczną, materialną lub seksualną.
- Potrzebę pomocy osobom starszym w zlokalizowaniu/odszukaniu ich rodzin, opiekunów i przyjaciół, jeśli nie są z nimi.