

Пожилые люди в гуманитарных кризисах и чрезвычайных ситуациях:

Кризис в УКРАИНЕ

Пожилые люди, оказавшиеся в условиях войны или стихийного бедствия, часто очень уязвимы из-за:

- Психологических травм и эмоциональных расстройств, вызванных разлукой с семьей и близкими друзьями
- Ранее существовавших травм и нарушений здоровья, а также ограниченной подвижности
- Недоступности обычных и экстренных служб помощи
- Повышенного риска потери веса, развития инфекций (например, инфекций грудной клетки или мочевого пузыря), потери подвижности и немощности
- Пожилые люди часто жертвуют своим благополучием, отдавая предпочтение молодым людям.

Основные советы

1. Будьте готовы последовать предписаниям покинуть свой дом и оставить второстепенные вещи; но старайтесь не изолировать себя от семьи или друзей, поддерживайте связь с помощью электронной почты или SMS-сообщений.
2. Держите при себе мелкие личные ценные вещи:
 - деньги
 - важные документы (удостоверение личности, паспорт)
 - список ваших лекарств, название вашей группы крови и (если есть) историю болезни
 - номера телефонов семьи и друзей
 - номера телефонов местных экстренных служб.
3. Если вам необходимо отправиться в поездку, не забудьте взять с собой зарядное устройство для телефона, зубные протезы, очки, слуховые аппараты, средства передвижения, лекарства и браслеты для неотложной помощи.

4. Если вы часто путаетесь, забываете что-то или чувствуете себя подавленными, оставайтесь с другом, родственником или опекуном, которые могут вам помочь.

Поддержание здоровья и питание

1. Убедитесь, что предметы первой необходимости вам доступны или предоставлены вашими местными службами поддержки/помощи: жилье, еда и вода, одежда, источник тепла, постельные принадлежности и доступ к службам, которые все еще работают.
2. Позаботьтесь о том, чтобы вас проводывал квалифицированный сотрудник службы поддержки, который мог бы оценить ваше состояние здоровья и потребности в питании.
3. Старайтесь иметь при себе как минимум месячный запас ваших ежедневных лекарств. Держите при себе список ваших лекарств.
4. Принимайте лекарства в соответствии с предписаниями вашего врача и предупреждайте других, когда те или иные лекарства заканчиваются.
5. Поддерживайте свою подвижность с помощью любых ежедневных прогулок или упражнений, которые вы можете безопасно выполнять.
6. Старайтесь есть не менее двух раз в день, желательно с семьей или друзьями. Выпивайте не менее 2 литров воды в день (если только у вас нет состояния, требующего ограниченного потребления жидкости).
7. Сообщайте семье, друзьям или опекунам, когда вы плохо себя чувствуете. Быстрое и своевременное лечение поможет предотвратить дальнейшее развитие болезни. Не оставляйте ваши жалобы на потом, когда может быть слишком поздно!

Агентства поддержки – ваши действия очень важны!

- Учитывайте особую уязвимость пожилых людей при распределении убежища, жилья, продуктов питания и воды, медикаментов и оказании первой помощи.
- У некоторых пожилых людей есть зубные протезы, и им может быть трудно пережевывать твердую пищу. Обеспечьте доступность пищи, легко усвояемой пожилыми людьми: учитывайте возможное наличие у

пожилых людей желудочно-кишечных расстройств и недостаточности питания.

- Обеспечьте достаточное количество лекарств для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, респираторными заболеваниями, диабетом (1 и 2 типа) и другими хроническими заболеваниями. Побеспокойтесь о наличии обезболивающих препаратов.
- Следите за внезапными признаками ухудшения состояния здоровья: спутанность сознания, физическая слабость, боли, психологический стресс.
- Организуйте постоянно действующие дневные амбулатории для удовлетворения особых потребностей пожилых людей, уделяя внимание наличию боли, слабости, состоянию суставов и конечностей.
- Имейте в виду, что многие пожилые люди на войне могут столкнуться с эмоциональным, физическим, материальным или сексуальным насилием.
- Помогите пожилым людям найти свою семью, опекунов и друзей, если они не с ними.