

Літні люди у гуманітарних кризах та надзвичайних ситуаціях:

Криза в УКРАЇНІ

Літні люди під час війни або стихійного лиха часто є дуже вразливими через:

- Психологічні травми та емоційні розлади від розлуки з сім'єю та близькими друзями
- Попередні травми та стан здоров'я, а також обмежену рухливість
- Неможливість скористатися послугами звичайних та екстрених служб допомоги
- Підвищений ризик втрати ваги, розвитку інфекцій (наприклад, інфекцій грудної клітки або сечового міхура), стану нерухомості і квалістї
- Низький прїоритет, який літні люди часто дають самі собі, бажаючи поставити молодих людей на перше місце.

Ключові поради

1. Будьте готові слїдувати порадам, щоб залишити домівку та неосновне майно; але намагайтеся не ізолювати себе від сім'ї чи друзів, підтримуйте зв'язок за допомогою електронної пошти чи коротких текстових повідомлень (SMS).
2. Тримайте при собі дрібні особисті цінні речі:
 - гроші
 - важливі документи (посвідчення особи, паспорт)
 - список ваших ліків, назву групи крові та (за наявності) історію хвороби
 - номери телефонів рідних та друзів
 - номери місцевих екстрених служб.
3. Якщо вам потрібно подорожувати, обов'язково візьміть з собою зарядний пристрій для телефону, зубні протези, окуляри, слухові апарати, засоби пересування, ліки та браслети для невідкладної допомоги.
4. Якщо ви часто плутаєтеся, забуваєте щось або відчуваєте себе пригніченими, залишайтеся з другом, родичем або опікуном, який може вам допомогти.

Підтримка здоров'я та харчування

1. Переконайтеся, що основні речі доступні або надані вашою місцевою службою підтримки/допомоги: житло, їжа та вода, одяг, джерело тепла, постільна білизна та доступ до послуг, які все ще діють.
2. Переконайтеся, що вас відвідують кваліфіковані працівники служби підтримки, щоб вони могли оцінити ваше безпосереднє здоров'я та потреби в харчуванні.
3. Намагайтеся мати принаймні місячний запас щоденних ліків. Тримайте при собі список ваших ліків.
4. Приймайте ліки за призначенням лікаря та повідомляйте іншим, коли певні ліки закінчуються.
5. Підтримуйте свою рухливість за допомогою будь-яких щоденних прогулянок або вправ, які ви можете безпечно виконувати.
6. Намагайтеся їсти хоча б двічі на день, бажано в колі сім'ї або друзів. Випивайте не менше 2 літрів води в день (якщо у вас немає захворювання, яке вимагає обмеженого споживання рідини).
7. Повідомте сім'ю, друзів або опікунів, коли вам зле. Швидке та своєчасне лікування допоможе запобігти захворюванню. Не залишайте це занадто пізно!

Служби підтримки – ваші дії дуже важливі!

- Враховуйте особливу вразливість літніх людей під час надання житла, їжі та води, ліків та першої допомоги.
- Деякі літні люди мають зубні протези, і їм може бути важко пережовувати тверду їжу. Забезпечте їжу, яка засвоюється літніми людьми: враховуйте розлади шлунково-кишкового тракту та наявність недоїдання.
- Забезпечуйте достатню кількість ліків для людей із серцево-судинними захворюваннями, дихальними захворюваннями, цукровим діабетом (типу 1 і 2) та іншими хронічними захворюваннями. Пам'ятайте також про знеболюючі ліки.
- Слідкуйте за раптовими ознаками погіршення фізичного та психічного стану, сплутаності свідомості, фізичної непрацездатності, болю чи психологічного розладу.

- Створюйте регулярні денні клініки (амбулаторії) для задоволення особливих потреб літніх людей, зосереджуючись на болях, слабкості, стані суглобів і кінцівок.
- Майте на увазі, що багато літніх людей на війні можуть зазнати емоційного, фізичного, матеріального або сексуального насильства.
- Допоможіть літнім людям знайти/відстежити свою сім'ю, опікунів та друзів, якщо зв'язок з ними втрачений.