

Ældre og trivsel i en coronatid



Trivsel i en coronatid

Vores trivsel kan blive påvirket af de mange restriktioner og begrænsninger, der er nødvendige for at stoppe spredningen af COVID-19. Mange oplever nye afsavn i livet, fordi man har mindre kontakt til andre og fordi man er begrænset i at gøre det, man plejer. Det kan gøre os i dårligere humør, give mindre overskud i hverdagen og skabe bekymringer om smitte og fremtiden. Undersøgelser har vist, at coronatiden ser ud til at påvirke mange og i alle aldersgrupper.

Hvordan har du det?

- Oplever du ensomhed, fordi du har mindre fysisk eller social kontakt til andre?
- Har du mindre overskud og energi end tidligere?
- Er du i dårligere humør?
- Virker din hverdag mere ustruktureret end tidligere?
- Bekymrer du dig om at blive smittet eller smitte andre?
- Bekymrer du dig om fremtiden?

Hvis du kan nikke genkendende til noget af ovenstående, skal du huske dig selv på 3 vigtige ting:

- 1.** Du har en helt normal reaktion på en yderst unormal situation. Mange andre har det, ligesom dig, også svært i denne periode, og det er både normalt og forståeligt.
- 2.** Der er heldigvis også noget, du selv kan gøre for at komme godt gennem coronatiden.
- 3.** Det skal nok blive godt igen. Vaccinen er kommet til Danmark, og samfundet bliver hele tiden klogere på behandling og håndtering af COVID-19.

Her er 3 gode råd til, hvad du selv kan gøre:

1. Hold kontakten med andre



Du har brug for at se og tale med andre mennesker, da samvær med andre giver mening og ofte hjælper på humøret. Hvis du ikke bor alene, kan det fortsat være godt, at du og din samlever/ægtefælle har kontakt til andre, og også at I hver for sig taler med eksempelvis naboer, venner og familie. Her kan du spørge ind til, hvordan andre har det, og hvordan de oplever og håndterer denne særlige tid. Husk på, at du gerne må ses med andre mennesker, for eksempel familie, venner eller naboer, så længe du er opmærksom på gældende regler, som myndighederne har meldt ud. Du kan også ringe til din familie og venner i stedet for at ses, hvis du foretrækker det. Husk, du kan godt holde kontakten, selvom du skal holde afstand.

2. Planlæg din hverdag



Faste rutiner er godt for din trivsel. Læg gerne en plan sammen med din familie, venner eller evt. hjemmeplejepersonale, hvis du ikke har faste rutiner – eller har svært ved at fastholde de rutiner, som du normalt har. Det er en god ide, at din dag har varierende indhold, og vær opmærksom på at afsætte tid til noget, der gør dig glad.

3. Brug både krop og hjerne



Du har brug for oplevelser, der giver mening for dig og gør dig glad. Hvis du har mulighed for at gå en tur eller tage en cykeltur i nærområdet, vil du kunne nyde den friske luft, sollyset og at få bevæget din krop. Du kan også lave lette træningsøvelser som for eksempel stolegymnastik eller anden træning, der er tilpasset dine muligheder og begrænsninger. Andre gode oplevelser kan være at lave og spise god mad, engagere dig i en hobby, læse en ny spændende bog eller læse i et blad, eller løse en kryds og tværs. At bage eller strikke er for mange også hyggelige aktiviteter at sætte tid af til i løbet af dagen. Gode oplevelser kan give dig en pause fra eventuelle bekymringer. Det er en god ide at begrænse det tidsrum, du ser eller læser nyheder i, og udvælg få pålidelige kilder, hvor du henter dine nyheder.

Kilde: ABC for mental sundhed: Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis (SIF, 2018). ABC for mental sundhed – fra retorik til handling (SIF, 2015). Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakke for Mental sundhed (2018).

Til dig som er pårørende til ældre borgere

Familie, venner og naboer – hvad kan I gøre?

- Tag kontakt og spørg hvordan det går, så den ældre ikke føler sig alene. Der kan være behov for at blive muntret op eller at dele bekymringer i denne vanskelige tid.
- Spørg om du kan hjælpe med at handle ind eller klare andre opgaver. Ældre kan mangle basale nødvendigheder, fordi de kan være mere isoleret fra samfundet end andre.
- Motivér og hjælp den ældre til at få gode oplevelser ind i hverdagen, som for eksempel at komme ud på en lille gåtur med afstand. Det kan skabe glæde og give en pause fra bekymringerne.
- Spørg ind til, om der er behov for at snakke om de mange nyheder, der handler om corona. Hjælp evt. med at forstå den information, der for eksempel kommer fra nyhedsmedier, myndigheder og sociale medier for at undgå misinformation eller misforståelser. Støt den ældre i at begrænse omfanget af læsning af nyheder og i at udvælge få pålidelige kilder, hvor nyhederne kan hentes fra.

Særligt i forhold til borgere, der får hjemmehjælp

Hjemmeplejepersonale – hvad kan I gøre?

- Hvis borgeren virker trist eller bekymret, så aftal med familie eller andre pårørende, at de tager kontakt eller kommer på besøg under de forhold, der kan lade sig gøre.
- Hjælp for eksempel borgeren med at deltage i fælles aktiviteter, så tiden alene begrænses. Bor borgeren alene og/eller har en kognitiv funktionsnedsættelse, som for eksempel demens, kan det være vigtigt med visitation til andre ydelser, der understøtter trivslen i hverdagen. Vær opmærksom på, at den lokale demenskoordinator kan kontaktes for hjælp.

- Hjælp borgeren med at få rørt sig, så dagen ikke bliver for stillesiddende. Der kan arrangeres fælles træning med afstand, introduceres til øvelser, som borgeren selv kan gennemføre. Støt borgeren i at komme ud i frisk luft hver dag, så vidt det er muligt.
- Prioriter at bruge lidt ekstra tid på at snakke med borgeren om eventuelle bekymringer og afsavn i coronatiden.
- Skab struktur og forudsigelighed for dagen. Efterstræb medarbejderkontinuitet, således at det så vidt muligt er kendte ansigter, der giver støtte, pleje og drager omsorg for borgeren. Planlæg besøg på samme tidspunkt, så vidt det er muligt. Lav eventuelt et skema eller en plan for dagen/ugen til borgeren.
- Spørg ind til, om der er behov for at snakke om de mange nyheder, der handler om corona. Hjælp evt. med at forstå den information, der for eksempel kommer fra nyhedsmedier, myndigheder og sociale medier for at undgå misinformation eller misforståelser. Støt borgeren i at begrænse omfanget af læsning af nyheder og i at udvælge få pålidelige kilder, hvor nyhederne kan hentes fra.

Husk, at du gør en forskel ved at passe på dig selv og andre

Kilde: Gode råd om mental sundhed under corona (aeldresagen.dk). Vejledning om forebyggelse af smitte med ny coronavirus i hjemmeplejen (SST, 2020).