

KAKO SKRBETI ZA NEKOGA, KI JE ZBOLEL ZA COVIDOM-19

Če je pri vašem bližnjem z brisom potrjeno, da ima bolezen covid-19 ALI ko ima znake okužbe in je pozitiven nekdo drug v njegovi bližini IN je na novo ali že od prej oslabel, krhek ali invaliden, bo potreboval vašo pomoč.

Oskrbovanje je zahtevna in pomembna življenjska naloga, ki lahko doleti vsakega izmed nas. Dobra oskrba vključuje osnovno poznavanje bolezni človeka za katerega skrbite, velikokrat priučene negovalne spretnosti in veliko mero skrbi za dober odnos med oskrbovalcem ter tistim, ki pomoč potrebuje. Vsako oskrbovanje je z znanjem in podporo lažje, zato smo na Inštitutu Antona Trstenjaka razvili tečaj za Družinske in druge neformalne oskrbovalce, pripravili seznam pogostih vprašanj in odgovorov za oskrbovalce <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/sozitie/>, ustvarili FB skupino z naslovom Družinski oskrbovalci ter odprli telefonsko linijo 064 299 599, kjer smo oskrbovalcem za vprašanja in stiske na voljo vsak delovni dan med 9-15h.

Oskrba človeka, ki je zbolel za covidom-19, ima nekatere posebnosti:

Če posumite, da je vaš starejši, onemogel bližnji zbolel za covidom-19 o tem najprej obvestite njegovega osebne zdravnika ter po presoji zdravnika opravite bris. Odvzem brisa je izjemoma možen tudi na domu (predvsem za nepokretne starostnike in invalide), vendar se o tem individualno odloči osebni zdravnik glede na potrebe in zmožnosti, ki jih ima (nekateri zdravniki zaradi pomanjkanja osebja ali časovne stiske tega ne morejo omogočiti). V vsakem primeru je pomembno, da zdravniku že vnaprej poveste, če človeka za katerega skrbite ne morete pripeljati in razlog za to (npr. po kapi ne hodi več in ga ne moremo dati v avto).

Če je potek bolezni pri človeku hujši (če človek povsem obleži), če je že od prej oslabel, zaradi starosti zelo krhek ali ima več kroničnih bolezni, je najbolje, da se za čas trajanja bolezni preselite k njemu. Če je možno, v družini ali med prijatelji izberite za to nalogo nekoga, ki je mlajši in nima kroničnih bolezni. Ko neposredno skrbite za nekoga, ki je zbolel za covidom-19, morate biti tudi sami v samoizolaciji (kar pomeni, da iz nobenega razloga ne smete iz stanovanja ali hiše ter ne smete sprejemati obiskov); če se tega ne držite oziroma že s tem ko se selite med dvema bivališčema, namreč povečate verjetnost prenosa bolezni na svoje zdrave družinske člane in druge.

Če skupaj živite že od prej, naj za zbolelega starejšega, onemoglega ali invalidnega svojca, ki potrebuje pomoč, skrbi le 1 družinski član, in sicer tisti ki ima tudi sam covid-19, pa je njegov potek bolezni blag, ali pa mlajši, zdrav družinski član, ki naj pri tem upošteva spodaj navedene zaščitne ukrepe. Če ste kot edini možni pomočnik tudi sami starejši in imate kronične bolezni, pri nudenju pomoči še toliko bolj pazite nase in na svoje zdravje.

Če starejši ali oslabel človek živi sam, nima nikogar, ki bi se lahko preselil k njemu in ne more skrbeti zase, ker je povsem obležal, o tem obvestite socialno službo ALI štab civilne zaščite ALI Karitas v svojem kraju, da se zanj organizira ustrezna pomoč. Če mislite, da je človek hudo bolan ali celo življenjsko ogrožen, pokličite 112. Ker je v Sloveniji vse več starejših ljudi samih, je pomembno, da sosedge, prijatelji ter prostovoljci v teh dneh ne pozabite nanje in jih redno, vsaj tedensko pokličete po telefonu. S tem, da jim do vrat prinesete živila in druge potrebščine boste zmanjšali verjetnost, da se okužijo. Z rednim klicem pa jim boste tudi v oporo in varnost, ki jim lahko, če so zboleli in obležali, celo reši življenje. Sedaj je čas, da v kraju ali bloku aktivno poiščemo take ljudi!

Bolnega človeka je potrebno čimbolj izolirati. To ne pomeni, da zanj ne skrbite, pomeni pa, da morate biti pri nudenju pomoči bolj previdni.



Pri preprečevanju prenosa okužbe so vam lahko v pomoč sledeči napotki:

- **Če je možno, naj pomoč nudi le en človek.** Z ostalimi člani gospodinjstva naj se bolan človek ne druži. Z omejitvijo stikov namreč zmanjšate možnost prenosa na zdrave družinske člane.
- Bolan človek **naj bo čim bolj ločen od ostalih, če je mogoče v svoji sobi** – tam naj spi, tja mu prinesite obroke in tam naj, ko se mu stanje začne izboljševati začne s postopnim razgibavanjem ter aktivnostmi, ki ga veselijo (reševanje križank, branje, ročna dela...). Če takšna ločitev ni mogoča, med bolnikom in seboj držite varnostno razdaljo. **Večino časa se ne zadržujte v istem prostoru, kot tisti, ki je bolan.**
- **Jejte posebej** (najbolje, da preden postrežete hrano svojemu bolnemu oskrbovancu, saj boste morali po obroku očistiti vse stvari, ki so prišle v stik z njim). **Bolan človek naj ima svoj jedilni pribor** in če je pri mizi, svoj stol. Za njim vedno pospravite vi, tako da se bo dotikal čim manj površin. **Hišo in bolnikovo sobo večkrat dnevno prezračite za 5-10 min.**
- Če sicer spite skupaj, se za čas bolezni, če je možno preselite drugam (npr. na pomožno ležišče v drugem prostoru ali na kavč v dnevnem prostoru).
- **Če je mogoče, naj bolnik uporablja ločeno kopalnico kot ostali.** Če potrebuje spremljanje na stranišče, pri tem (če je možno) obema nadenite maske in si oblecite posebej za to namenjen predpasnik. Po tem, ko ga spemite nazaj v sobo, si roke temeljito umijte z milom, odstranite masko ter predpasnik in masko obesite na za to posebej določeno mesto ter si ponovno umijte roke. Če uporabljate isto kopalnico, po uporabi razkužite površine, ki se jih je dotikal bolnik. Bolan človek naj ima svojo brisačo, ki naj se je ostali ne dotikajo. Prav tako naj si z drugimi ne deli ostalih higienskih pripomočkov (ščetke, zobne paste, glavnika itd.).
- **Kadar morate stopiti v bolnikovo sobo, da kaj prinesete, odnesete oziroma ste z bolnikom blizu skupaj, da mu pomagate** (pri higieni, oblačenju, zniževanju temperature, jemanju zdravil, obračanju) ali pa le zato, da ga malo pomirite in ste mu bližje, **nosite zaščitno opremo.** To pomeni, da si nadenite masko in posebej za to namenjen predpasnik (to je lahko eden izmed kuhinjskih predpasnikov, vendar ga po tem ne uporabljajte za nič drugega). Dobro je, da masko za ta čas namestite tudi bolniku. Če ima bolnik svojo sobo, imejte pred vhodom vanjo posebne copate, ki jih uporabljate le v njegovi sobi. Uporabljate lahko tudi zaščitna očala (ki so lahko vaša navadna očala ali smučarska očala) in rokavice, vendar samo če vas pri stiku z bližnjim ne motijo in rokavice po vsaki uporabi takoj vržete v smeti. **Ko ste v stiku z bolnikom, pazite, da se ne dotikate svojega obraza!** Po tem, ko odidete iz bolnikove sobe ali se od bolnega svojca oddaljite, si razkužite roke. Najbolje, da imate razkužilo kar pred sobo v kateri je bolnik. Nato snemite predpasnik in masko ter ju obesite na za to namenjen obešalnik ali čez držalo stola – ker sta bila v stiku z bolnikom, naj se jih v vmesnem času nihče ne dotika. Če ste uporabljali očala (svoja ali smučarska), jih prav tako razkužite. Ko vse to opravite, si še enkrat razkužite ali z milom umijte roke.
- Masko iz blaga in predpasnik vsaj na 2-3 dni **operite na 70°C** in zlikajte z vročim likalnikom. Tudi bolnikovo posteljnino, brisačo, pidžamo ali drugo obleko in perilo perite na 70°C.
- **Smeti, ki so bile v stiku z bolnikom mečite v posebej za to namenjeno vrečo za smeti,** ki jo lahko postavite kar pred vrata njegove sobe ali na drugo primerno mesto. Preden te smeti zavržete, jih zavežite in dajte v še eno, čisto vrečo za smeti.
- Predstavljajte si, da je okužen človek polit z rdečo barvo. Česarkoli se dotakne, se bo na tistem mestu obarvalo rdeče in je možen vir okužbe. **Zato je toliko bolj pomembno, da skupne površine po uporabi razkužite in da si po vsakem stiku z bolnikom, njegovimi stvarmi ali površinami, ki se jih je dotaknil, z milom temeljito operete roke.**

Covid-19 lahko poteka kot navadna viroza, lahko pa ima hujši potek. Za bolnika in njegove bližnje je bolezen naporna tudi zaradi ukrepov izolacije, ki po eni strani pomagajo, da se bolezen ne razširi na



zdrave, po drugi strani pa lahko večajo strah in osamljenost. Pri skrbi za bolnika s covidom-19 vam lahko pomagajo sledeči napotki:

- **Če je človek za katerega skrbite oslabel, naj predvsem v prvem obdobju bolezní oziroma vsaj toliko časa, ko ima vročino, počiva.** Če je ves čas na postelji in se ne more obrniti sam, mu večkrat dnevno pomagajte pri **obračanju**; pri tem ga podprite z blazinami. S tem zmanjšate verjetnost nastanka preležanin. Pri obračanju nosite zaščitno opremo.
- Vročino in bolečino lahko lajšate z Lekadolom ali Daleronom 500 mg 2 tableti do 3x dnevno ALI če vidite, da je dovolj le 1 tableta, to daste svojcu do 6x dnevno.
- Pazite, da bo zaužil **dovolj tekočin**, to je vsaj 1,5 – 2 litra vode ali čaja dnevno (razen, če ima od prej od zdravnika drugačna navodila). Če se poti, rabi več tekočine.
- **Je naj večkrat dnevno, lahko, polno hrano (npr. juhe).** Ko se počuti bolje, mu dajte, kar mu paše. Ne pozabite na vitamine: lahko v obliki dodatka, sicer pa limone, jabolka in drugo sadje.
- Kadar smo bolni in se slabo počutimo ter nas je mogoče strah, ljudje potrebujemo družbo in topel stik s soljudmi. Čeprav smo rekli, naj pomoč nudi le en družinski član, lahko družbo nudijo tudi drugi družinski člani. **Če je možno, se pogovarjajte s svojim bolnim svojcem preko priprtih vrat.** Usedite se na zunanjo stran sobe v kateri je in mu povejte, kaj lepega ste doživeli tisti dan, kaj delajo domači, govorite o kakšni temi, ki ga veseli. Če bolnik govori, ga poslušajte. S takšnim druženjem zaščitite sebe pred okužbo, vaš bližnji pa ima vsaj del vaše bližine in varnosti. Če je bolnik dovolj pri močeh in si to želi, lahko poleg tega spodbudite prijatelje in sorodnike, da ga **pokličejo po telefonu.** **Če je ima vaš oskrbovanec napredovano demenco ali slabo sliši, pogovor na daljavo seveda ne bo mogoč. V tem primeru je še toliko bolj pomembno, da si v času, ko ste pri njem, vzamete tudi čas za pogovor ali pa le za to, da ga držite za roko** – glede na to, da svoje bližnje poznate, sami najbolj veste, kaj potrebujejo. Vseeno pa pri tem ne pozabite na zaščitno opremo.
- Ko začne vaš bližnji okrevati – se počuti bolje in nima več vročine – naj začne postopno s telesno aktivnostjo, da se ponovno okrepi. Pomagajte mu z razmigavanjem in telovadnimi vajami na postelji. Če je možno, ga postopno spodbudite k hoji po sobi, po stanovanju ali hiši in vrtu, če ga imate. Pomagajte mu, da bo ponovno začel delati stvari, ki ga veselijo. Prinesite mu križanke, ročno delo, posnetek glasbe ali knjige, mogoče v njegov prostor premaknite televizijo.

Pozor: Ves čas spremljajte potek bolezní! Če se bolezen poslabša – če vročina kljub Lekadolu ali Daleronu po dveh urah ne pade pod 38°C oziroma če vztraja že več kot 5-7 dni, če se poslabša kašelj in pojavi gnojen izpljunek, če vaš svojec vse težje diha ali če je na splošno vse slabše – kontaktirajte svojega osebnega zdravnika. Če ta ni dosegljiv **IN če se težave hitro slabšajo OZIROMA če je glavna težava težko dihanje / bolečina v prsih / če je vaš svojec nenadoma postal zmeden ali ga ne morete zbuditi / če opazite, da ima pomodrele ustnice ali obraz, se nemudoma obrnite na najbližjo dežurno ambulanto ali pokličite 112.** Pri tem nujno povejte, da ima covid-19, kaj je slabše in v koliko časa se je poslabšalo. Za primer poslabšanja si v stanovanju že vnaprej pripravite njegovo zdravstveno kartico, seznam zdravil, ki jih jemlje ter pomembne izvide zadnjega obdobja.

Bolnik zbolel za covidom-19 je kužen in mora biti izoliran najmanj 10 dni OZIROMA (če težave trajajo dlje) do dveh dni po dnevno, ko so prenehali vsi znaki bolezní (npr. če 13 dan nima več vročine in več ne kašlja, morate ravnati kot da je kužen vsaj do 15. dneva) OZIROMA toliko časa, kolikor je v pogovoru z vami odredil osebni zdravnik.

Viri in več informacij na: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/sozitie/vprasanja/>

Ana Ramovš, dr. med., Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

