



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Agnieszka Puzio-Dębska

Nie straszmy, ale wspierajmy i aktywizujemy seniorów!

Publikowane od
14.04.2021 09:58:19



NIE STRASZMY!
ALE WSPIERAJMY I AKTYWIZUJMY SENIORÓW!

„Lęk, panika, izolacja, bezruch psychiczny i fizyczny jest i będzie dla seniorów o wiele groźniejszy niż sam wirus” - wielokrotnie apelowali eksperci Głosu Seniora, m.in. Przewodniczący Rady Programowej Głosu Seniora, geriatra i dyrektor Szpitala MSWiA w Krakowie, dr Krzysztof Czarnobilski i psychogeriatry, a wśród nich m.in. dr Małgorzata Ostrowska.

Rozpoczyna się nowa epidemia chorób psychicznych i tych wynikających z zaniedbań spowodowanych pandemią. W związku z tym rośnie ilość nerwic, depresji przechodzonych udarów czy zawałów.

Nie możemy zatem straszyć seniorów! Nie możemy bombardować ich negatywnymi wiadomościami. Musimy dodawać sobie otuchy i wzajemnie się wspierać. Musimy aktywizować seniorów medialnie i drogą on-line, ale przede wszystkim kontaktem bezpośrednim, ponieważ jak wskazują liczne badania tylko 20% polskich seniorów korzysta z Internetu. Nie poddawajmy się panice i nie zaniedbujmy kontaktów! Aktywizujmy, edukujmy i wspierajmy seniorów! Możemy to robić między innymi poprzez zwykłą rozmowę odrywającą od tematyki pandemicznej, odkrywanie i pielęgnowanie swoich pasji czy angażowanie się w pomoc innym, wolontariat oraz pracę społeczną.

TYLKO SOLIDARNI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADE

APELUJEMY:

- Nie straszmy Seniorów, bombardując ich negatywnymi informacjami.
- COVID-19 to nie jedyna choroba – apelujmy do Seniorów, aby nie bagatelizowali żadnych problemów zdrowotnych i konsultowali je z lekarzami.
- Wspierajmy Seniorów, odrywajmy od tematyki wirusa, dodając otuchy, nadziei, pozytywnie nastawiając do życia.
- Cyfryzujmy Seniorów – szczególnie teraz! W czasie pandemicznej izolacji Internet to okno na świat. Uczmy Seniorów, jak umiejętnie i bezpiecznie z niego korzystać.
- Stop manipulacji, nie daj się oszukać! Ostrzegajmy Seniorów przed oszustwami, szczególnie nasilonymi w okresie pandemii. Więcej informacji dot. bezpieczeństwa na www.glosseniora.pl
- Aktywizujmy Seniorów psychicznie i fizycznie poprzez:
 - rozmowę przez telefon, skype, zoom i inne komunikatory;
 - zachęcanie do spacerów z psem, prac działkowych czy też do udziału w wielu aktywizacyjno-edukacyjnych inicjatywach i konkursach np. Głosu Seniora tj. Stylowi Seniorzy, Zwierzak Lekiem na Samotność, Przekaż nam swój przepis, Senior Moto-

Retro, Senior Działkowiec, Miłość po 60-tce, Patriotyczny Głos Seniora oraz Stop Manipulacji, nie daj się oszukać.

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/artukul/nie-straszmy-ale-wspierajmy-i-aktywizujemy-seniorow>