

Virtuální objetí pro osamělé

V Česku žije **půl milionu osamělých seniorů**. Organizace **Život 90** připravila **vánoční kampaň**, díky které jim pomocí virtuálního objetí **můžete zlepšit život**.

■ ALENA BARTOŠOVÁ



FOTO | SHUTTERSTOCK

ČR | Někteří byli sami už před pandemií, jiní se ocitají v izolaci kvůli koronaviru. Jsou nuceni měnit své návyky, chybí jim pozitivní zprávy a jejich rituály. „U lidí, kteří již před vypuknutím pandemie měli psychické problémy a cítili se dlouhodobě osaměle, může vést tento stav k ještě větším úzkostem, osamělosti, depresím a bohužel někdy i k sebevražedným stavům,“ poukazuje Jan Lorman, ředitel organizace Život 90, která už 30 let zapojuje seniory a seniorky do každodenního života a podněcuje chuť se realizovat.

Tento rok je jejich práce potřebnější víc než kdy jindy.

S věkem se zmiňované negativní pocity zhoršují. Osaměle se cítí až 13 procent lidí ve věku nad 65 let, samota trápí dokonce polovinu osmdesátiletých. Celkem žije v Česku půl milionu osamělých seniorů a seniorek – a pro ně právě Vánoce bývají tím nejtěživějším obdobím. I proto Život 90 každý prosinec organizuje tvoření adventních věnců, procházky po hlavních městě nebo štědrovečerní večeři.

Letos je to jiné. Koronavirová opatření umožňují setkání maximálně šesti lidí, a i to je pro křehké seniory riskantní. „Abychom jim ale na Vánoce udělali ales-

poň trochu radost, chceme rozvážet klientům pečovatelské služby dárky přímo domů,“ plánuje Lorman, který vidí velký význam ve službě Senior telefon – jak se ukázalo už při první vlně koronaviru.

„Nerudný pan Kučera“

Tedy se na linku důvěry Senior telefon 800 157 157 dovolalo téměř pět a půl tisíce klientů a klientek. „Na jaře jsme zaznamenali několikanásobně vyšší množství telefonátů než obvykle. Někdy sloužilo i pět konzultantů místo obvyklých dvou,“ uvádí František Horák, vedoucí Senior telefonu. I teď jsou pracovníci vytížení. Starší lidé mají obavy z nakažení se virem, jiní si chtějí jen popovídat, další nerozumí stále se měnícím nařízením vlády. „Někteří starší lidé mají například strach z nedostatku zboží v obchodech a z uzavření prodejen,“ doplňuje.

Senior telefon pomáhá i příbuzným, kteří pečují o rodiče a prarodiče. „Naše konzultantky pomohly například klientovi, který se stará o svého tatínka s Alzheimerovou chorobou. Po dlouhou dobu si klient s tatínkem nevěděl rady, ten totiž odmítal jakoukoliv ochranu před koro-

navirem. Výsledkem konzultací bylo, že klient tatínka naučil chodit na procházky buď brzy ráno, nebo později večer, kdy je venku méně lidí,“ uvádí ředitel další příklad konkrétní pomoci.

Na podporu zmíněné linky důvěry, také na podporu tíšnové péče a vůbec na téma osamělosti se Život 90 zaměřuje i v aktuální kampani Pošlete objetí tam, kde je osamělá náruč. Lidé mohou posílat virtuální objetí ve formě libovolných finančních darů. Na vtipném videu k projektu, kde „nerudný pan Kučera“ odhání pomocníky, vyzývá k pomoci i herečka Iva Pazderková, která organizaci dlouhodobě podporuje. Pusťte si ho na www.podporte.zivot90.cz.

Jak se vyhnout skepsi

O tom, jak se může senior vyrovnat s tíživou situací, hovoří **psycholožka Života 90 Tereza Hacová**. „Je důležité hledat cesty, jak nespadnout do pesimismu nebo rezignace. Pomůžou pevné body, o které se lze v nejisté době opřít – stanovený režim dne, každodenní telefonáty s rodinou, pravidelná procházka po obědě,“ radí.