**Epidemia jak możemy pomóc Seniorom ?**

Dbanie o seniorów jest bardzo ważne, ponieważ wszyscy się starzejemy – w Polsce, na przykład, jest to istotny problem – szacuje się, że w 2021 roku osoby starsze będą stanowić 25% społeczeństwa.

W okresie wzmożonych przypadków zachorowań na koronawirusa na świecie, a ostatnio również w naszym kraju, obejmujemy szczególną troską, i opieką ludzi starszych.

Zadbajmy, by Seniorzy mieli poczucie, że jest ktoś kto o nich myśli, troszczy się i w razie potrzeby może pomóc. .

**Jeśli zatem izolujesz się:**

Nie urywaj kontaktu z rodziną lub przyjaciółmi.

Bądź w kontakcie, aby bliscy byli na bieżąco z twoim stanem i byś ograniczył nudę.

**A ty, jak możesz pomoc osobom starszym?**

Dużo seniorów narzeka na samotność, może ona doskwierać zwłaszcza teraz wobec zaistniałej sytuacji. Pamiętajmy więc o telefonach do naszych bliskich, robiąc zakupy dla nich dorzućmy jakąś ciekawą lekturę, krzyżówki lub album ze zdjęciami, a może drobny smakołyk? Ważne jest, aby Senior który nawet mieszka sam, nie miał uczucia samotności. Interesujmy się jego samopoczuciem każdego dnia, podsuwajmy pomysły na aktywność i przestrzegajmy, aby został w domu. Możemy również wywiesić na klatce schodowej kartkę z naszą ofertą pomocy seniorom – sąsiadom.

Jeśli jesteś młody, zdrowy i chcesz pomagać, istnieje wiele sposobów pomocy bez uszczerbku dla zdrowia seniora (lub własnego):

* Weź telefon i zadzwoń do seniora.
* Zapukaj do drzwi starszego sąsiada i zapytaj, co możesz dla niego zrobić: czy potrzebuje artykułów spożywczych,  wyprowadzenia psa, wyniesienia śmieci?
* Zrób pakiet pielęgnacyjny z jedzeniem, książkami, łamigłówkami
* Zostań wolontariuszem w ramach programów pomocy seniorów w czasie pandemii, możesz zgłosić się do instytucji, które się tym zajmują.

Pamiętaj o zachowaniu zalecanych środków ostrożności, czyli utrzymaniu bezpiecznej odległości (2 m) i higienie rąk.

