

Dragi starejši in njihovi svojci!

Glede na to, da se je število okužb nekoliko znižalo in so se ukrepi z odlokom vlade objavljeni v Uradnem listu 11.2.2021 nekoliko razrahljali, bi nekateri najraje hitro opravili vse zamujeno, nekateri pa skoraj s strahom čakate doma. Resnica je verjetno nekje vmes: razloga ni niti za preveliko veselje niti za preveliko skrb.

Kljub temu, da odlok omogoča srečevanje do 10 ljudi, vas na Inštitutu Antona Trstenjaka pozivamo k previdnosti. Starejši, bolniki in njihovi svojci ste za virus bolj ranljivi. In glede na to, da ste vzdržali že dolgo časa, bi bilo škoda, da sedaj – ko že imamo cepivo in se nam s pomladno-poletnimi meseci obeta realnejša možnost za poživitev stikov v živo – to po neumnem zapravite. Če se srečujete v skupini, vas spodbujamo, da zaenkrat nadaljujete s srečanji na daljavo. Obiske (tudi sorodnikov s katerimi niste stalno v stiku) omejite na najnujnejše in se namesto obiska doma raje skupaj odpravite na sprehod. Izogibajte se nakupovalnim središčem, na pošto, banko in v trgovino pa raje pošljite mlajše družinske člane. Če po opravih odidete sami, pa nosite zaščitno masko in si po prihodu domov temeljito umijte ali razkužite roke.

V kolikor pogrešate srečevanje v živo, se (če je le možno) dogovorite za sprehod ali srečanje na prostem. Pred nami je kar nekaj lepih dni in sprehod z malo razdalje ter maskami na obrazu je lahko prijetna in varna tedenska oblika srečanja. Dobra praksa nekaterih starejših in njihovih svojcev je, da pridejo do vrat, si si tam iz praga, na varni razdalji pomahajo, izmenjajo nekaj besed. Drug drugemu lahko pomagata tudi tako, da do vrat prinesete stvari, ki jih nekdo potrebuje ali se v skupini (če ste še povezani) slišite in si na varen način izmenjate pripomočke, ki jih morda potrebujete.

Vsekakor pa naj vztrajanje virusa med nami in podatki o novih različicah ne bodo razlog za to, da bi se povsem ustavili. Življenje teče naprej v vsej svoji lepoti. Vse toplejše sonce nas vabi na zrak, kjer se lahko z nameščeno masko srečamo tudi s prijatelji in znanci. Tudi če nas otroci in vnuki ne morejo obiskati doma, jih lahko pokličemo po telefonu. Sprehodimo se lahko po razstavah na prostem, si od zunaj ogledamo prelepe slovenske gradove ali obiščemo kakšno naravno znamenitost. Z redno telovadbo si lahko (kot se lahko spomnite iz obdobja pred covidom-19) okrepimo ravnotežje in smo varnejši pred paci... in mogoče je ravno sedaj, ko čakamo na pomlad, izvrstna priložnost da začnemo spet redno delati vaje za preprečevanje padcev. Če pritisnete na to povezavo <https://youtu.be/lpU4uGU2B44> jih lahko delate skupaj z Marto, Vero in Tonetom. Poleg tega se bo kmalu začelo delo na vrtu in njivah. Doma nas čakajo stvari, da jih naredimo. Mogoče kakšna knjiga, da jo preberemo.

Življenje nam tudi v spremenjenih razmerah ponuja veliko stvari. In če bomo delali preudarno, ni razloga niti za pretirano skrb niti za hromeč strah niti za obup. Srečno!

Ana Ramovš, dr. med. v imenu ekipe Inštituta Antona Trstenjaka