



International Centre for Migration,
Health and Development

Практичні рекомендації щодо психосоціального здоров'я та благополуччя: **літні біженці**



© ICMHD 2022

Деякі права захищено. Дозволено копіювати, розповсюджувати та адаптувати даний текст для некомерційних цілей за умови належного цитування. Відповідальність за будь-яку інтерпретацію та використання матеріалу несе сам читач. ICMHD в жодному разі не несе відповідальності за шкоду, що може бути спричинена використанням даного тексту.

Міжнародний центр з питань міграції, охорони здоров'я та розвитку (ICMHD).
Практичні рекомендації щодо психосоціального здоров'я та благополуччя: літні біженці. Березень 2022 року, Женева.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD)

11 Route du Nant d'Avril

1214 Geneva

Switzerland

Tel.: +41 22 783 10 80

Fax: +41 22 783 10 87

E-mail: admin@icmhd.ch; mcarballo@icmhd.ch

Website: www.icmhd.ch

Facebook & Twitter: @ICMHD

З М І С Т

З М І С Т

| | |
|---|---|
| Вступ | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Біженці похилого віку | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Спілкування..... | 4 |
| Переїзди та транспортування .. | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Задоволення щоденних вимог | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Забезпечення тепла | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Наявність питної води (зволоження) | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Харчування..... | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Гігієна..... | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Забезпечення приватності | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Фізичне здоров'я | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| COVID-19..... | 8 |
| Психосоціальне здоров'я та благополуччя | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Уникання болючих тем..... | Fehler! Textmarke nicht definiert. |

Вступ

Війна в Україні змушує мільйони людей, у тому числі літніх людей, покидати свою країну і шукати притулку далеко від своїх домівок. Усі вони тікають від подій, що спричиняють соціальні та психологічні рани, які, якщо з ними вчасно не працювати, можуть залишитись на все життя і зменшити здатність людей піклуватися про себе та своїх близьких.

Відповідь на кризу була надзвичайною і стала можливою завдяки рішенням багатьох урядів відкрити свої кордони для біженців з візами та без віз. Цьому, в свою чергу, сприяє неймовірна підтримка з боку тисяч волонтерів, медичних і соціальних працівників та приймаючих сімей у цих країнах.

Оскільки більшість людей, які допомагають біженцям, скоріш за все, мають невеликий досвід роботи з подібними ситуаціями, ці ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ було підготовлено саме для того, щоб підтримати їх в їхній роботі. Рекомендації спираються на багаторічний досвід роботи з психосоціальним впливом конфліктів і стихійних лих, а також потреб людей, які в них потрапили. Саме ця серія практичних рекомендацій орієнтована на роботу з літніми людьми, які через свій вік і відповідний стан здоров'я можуть бути особливо вразливими щодо виїзду зі своєї домівки та примусового переміщення. Вони також є тою групою населення, про яку часто забувають і нехтують під час конфлікту та інших кризових ситуацій.

Рекомендації не мають директивного характеру, а скоріш спрямовані на надання ідей щодо того, як реагувати на нові обставини, нові запити та нові вимоги.

Біженці похилого віку

Люди похилого віку становлять значну частину людей, які змушені тікати від війни в Україні. Якщо вчасно не звернути увагу на потреби людей похилого віку, їхнє фізичне та психологічне здоров'я може швидко погіршитися, тому

- приділяйте людям похилого віку ту увагу, яка їм потрібна
- звертайте увагу на людей похилого віку, які подорожують на самоті
 - ✓ запитайте їх, чи справді вони самі
 - ✓ запитайте, чи є в них родичі, разом з якими вони виїхали, але з якими були вимушені розлучитись
 - ✓ допоможіть їм якнайшвидше знайти родичів і возз'єднатися з ними
- звертайте увагу на людей похилого віку, яким важко ходити
 - ✓ запитайте, чи вони мають травму або інші хронічні проблеми
 - ✓ за можливості, запропонуйте інвалідні візки, тростини або інші допоміжні засоби
 - ✓ записуйте та повідомляйте про будь-які травми чи інші хронічні проблеми
- за потреби направте їх до медичного персоналу та забезпечте транспорт

Спілкування

Можливість спілкуватися з біженцями, особливо з людьми похилого віку їхньою рідною мовою завжди буде джерелом втіхи та підтримки для них, а також допоможе уникнути непорозумінь, тому

- подивіться, чи можете ви звернутись до офіційних перекладачів
- пошукайте молодших людей у групі біженців, які можуть допомогти з перекладом
- пам'ятайте, що невербальне спілкування також може бути ефективним
 - ✓ використовуйте просту мову жестів і смійтеся разом над своїми помилками
 - ✓ будьте дружніми, відкритими, тримайте їх за руку та посміхайтесь
 - ✓ дайте їм зрозуміти, що ви дбаєте про них
- запитайте, чи є у них мобільний телефон і чи потрібна їм допомога, щоб ним скористуватися
 - ✓ якщо у них є телефон, запитайте, чи вони на зв'язку з родичами та друзями
 - ✓ допоможіть їм знайти контакти та зателефонувати
 - ✓ пам'ятайте, що проста телефонна розмова краще, ніж відсутність будь-якого контакту

Переїзди та транспортування

Біженці похилого віку можуть хвилюватися про те, що з ними трапиться, тому якщо і коли літніх людей перевозять автобусами та потягами,

- намагайтеся тримати їх фізично разом із родиною, родичами та близькими друзями
- пояснюйте їм, куди їх везуть, чому і на який час
 - ✓ не применшуйте їхню важливість просто тому, що вони літні люди
 - ✓ чим більше інформації ви надасте їм, тим краще вони почуватимуться
 - ✓ чим більше вони знатимуть, тим більше братимуть активну участь у подіях

- переконайтеся, що вони мають з собою всі речі, з якими вони приїхали
 - ✓ пам'ятайте, що це все, що вони мають
 - ✓ пам'ятайте, що це може бути їхнім зв'язком із минулим і безперервністю життя

Задоволення щоденних вимог

У людей похилого віку могли бути особливі потреби до того, як вони були переміщені, тому

- запитайте, чи були у них раніше проблеми з фізичним чи психічним здоров'ям
 - ✓ запитайте, чи отримували вони лікування від цих проблем
 - ✓ запитайте, чи не втратили вони таблетки чи інші прописані допоміжні засоби
- запитайте, чи їм потрібні окуляри для читання та/або щоб бачити на відстані
 - ✓ запитайте, чи не втратили вони їх, і якщо так, спробуйте якомога швидше знайти заміну
- запитайте, чи потрібно їм носити зубні протези
 - ✓ запитайте, чи не втратили вони їх, і якщо так, спробуйте якомога швидше знайти заміну
- запитайте, чи потрібно їм використовувати тростини, рамки чи інші допоміжні засоби
 - ✓ запитайте, чи не втратили вони їх, і якщо так, спробуйте якомога швидше знайти заміну
- передайте інформацію про ці потреби до місцевого медичного та соціального персоналу або НУО

Забезпечення тепла

Для літніх людей дуже важливо зберігати тепло, особливо якщо це малорухлива людина

- перевірте, що вони носять
- переконайтеся, що вони мають теплий одяг
- запитайте, чи їм зручно, і оцініть, чи потрібно їм більше одягу
- одяг, який легко перевдягати, буде кращим з міркувань гігієни
- перевіряючи, чи їм тепло, зверніть увагу на ознаки фізичного або психологічного стресу

Наявність питної води (зволоження)

Надання людям похилого віку можливості пити життєво важлива, навіть якщо вони стверджують, що не відчують спраги

- нагадуйте літнім людям про необхідність пити
- віддавайте перевагу бутильованій воді, яку можна легко відкрити та знов закрити
- регулярно перевіряйте, чи споживають вони воду та в якій кількості
- сама процес контролю їхнього споживання води може стати для них джерелом заспокоєння та безпеки

Харчування

Забезпечення гарного харчування людей похилого віку є обов'язковим, але це може бути складним завданням

- пам'ятайте, що люди похилого віку можуть мати особливі харчові потреби та харчові звички
- поцікавтеся, чи є у людей похилого віку якісь особливі потреби в їжі
 - ✓ це можуть бути релігійні особливості, якщо необхідно, спробуйте обговорити виключення
 - ✓ вони можуть бути пов'язані зі здоров'ям і травленням, потрібно уточнити, що саме людині можна або не можна вживати
 - ✓ проблеми, пов'язані з жуванням, зубами та протезами
- забезпечте людину супами та іншими стравами, які легко споживати
- організуйте регулярний час прийому їжі, це може підтримати психосоціальну структуру
- отримайте пораду експерта щодо харчування, якщо це необхідно та можливо
- заохочуйте людей перекушувати, якщо і коли це можливо і якщо це допомагає їм заспокоїтись

Гігієна

Дотримання правил гігієни є обов'язковим як для фізичного, так і для психічного здоров'я

- піклуйтесь про людей похилого віку, які не можуть самостійно вмитися або стежити за особистою гігієною
- піклуйтесь про людей з обмеженими можливостями, якщо вони не можуть самостійно подбати про себе
- переконатися, що вони можуть задовольнити найневідкладніші гігієнічні потреби (миття рук і обличчя)
- перевірте, чи можуть вони самостійно відповідати за миття свого тіла тощо, а якщо ні, організуйте допомогу
 - ✓ переконайтеся, що вони мають гарний і легкий доступ до туалету та умивальників
 - ✓ завжди гарантуйте конфіденційність
 - ✓ забезпечте (по можливості) доступ до теплої води, мила та дезінфікуючих засобів
 - ✓ забезпечте засоби для здоров'я порожнини рота

- пам'ятайте, що погана гігієна може призвести до серйозних проблем зі шкірою, тому спостерігайте за цим
- пам'ятайте, що погана гігієна може призвести до інших фізичних і психологічних проблем

Забезпечення приватності

Забезпечити приватність у середі біженців, особливо в перші кілька днів, коли людей, як правило, більше, ніж місця, і коли умови бувають хаотичними, може бути дуже важко, але це важливо для людей похилого віку, тому

- потрібно забезпечити індивідуальний доступ до туалетів і ванних кімнат
- не стигматизуйте та не критикуйте людей, які не можуть підтримувати свою чистоту
- намагайтесь тримаючи літніх людей поруч із їхніми родичами та друзями, але в той же час намагайтесь поважати їхнє приватне життя

Фізичне здоров'я

Важливо пам'ятати, що серед людей похилого віку, скоріше за все, будуть ті, хто має проблеми з фізичним здоров'ям, пов'язані з віком, а також через те, що вони пережили, тому

- запитуйте біженців похилого віку, як вони почуваються, пам'ятаючи, що розповідь про добре або погане самопочуття може бути хорошим показником справжнього стану здоров'я
- розпитуйте біженців похилого віку або членів їхньої сім'ї, які знаходяться поруч з ними, про їхні історії хвороби
 - ✓ запишіть те, що вони кажуть про хвороби, які вони мають або мали раніше
 - ✓ надайте цю інформацію будь-яким медичним працівникам, які працюють з біженцями
- якщо люди кажуть, що вони погано почуваються, запитайте чому та розпитайте більше детально
 - ✓ яке лікування вони приймали та чи мають вони при собі або втратили ліки
 - ✓ спробуйте знайти заміну лікам, які вони приймали, враховуючи частоту використання тощо
 - ✓ спробуйте знайти заміну будь-якому медичному обладнанню, яким вони користувалися
 - ✓ залучайте родичів і молодших біженців до допомоги
- залучення людей похилого віку до обговорення їхнього стану здоров'я та того, як вони почуваються, може бути для них джерелом заспокоєння, але завжди обов'язково слідкуйте за реальними потребами
- за можливості, дайте людям похилого віку або родичам пам'ятку на листі паперу, яку вони можуть тримати при собі, в якій вказано ім'я, вік, перераховані проблеми зі здоров'ям, час першого огляду у лікаря та будь-які дії, які було вжито щодо них
- скеровуйте людей похилого віку, які мають складні проблеми та потреби, такі як діабет, серцево-судинні захворювання, до відповідного медичного персоналу

- ✓ інформуйте про це родину, родичів або друзів - біженців
- ✓ дозвольте родичам чи друзям супроводжувати літню людину, якщо їй надали направлення на обстеження
- будьте обережні, не ігноруйте людину або не створюйте враження, що ви не вірите їй просто тому, що стан, на який вона скаржиться, непросто діагностувати
 - ✓ дозвольте людям похилого віку вільно говорити про свої скарги/проблеми
 - ✓ виявляйте співчуття до того, що вони відчувають і про що говорять
 - ✓ за можливості обговоріть це з близькими родичами та медичним персоналом

COVID-19

Люди похилого віку піддаються особливому ризику зараження COVID-19 та розвитку ускладнень, тому

- запитайте, чи були вони вакциновані від COVID-19 і якщо так, то скільки разів
- запитайте, чи хворіли вони або близькі родичі на COVID-19, і якщо так, то коли
- за потреби організуйте тестування на COVID-19 або вакцинацію
- забезпечте маски та засоби для дезінфекції рук, враховуючи гігієнічні потреби людей похилого віку

Психосоціальне здоров'я та благополуччя

Важливо пам'ятати, що у будь-якій групі біженців, скоріше за все, будуть люди похилого віку, які матимуть психосоціальні проблеми зі здоров'ям і самопочуттям, пов'язані з віком і тими подіями, які вони пережили

- втрата місця проживання, включаючи
 - ✓ близьких родичів та друзів
 - ✓ будинок, речі, особисті спогади, пов'язані з ними
 - ✓ втрата незалежності, старшинства та можливості особисто приймати рішення
 - ✓ почуття безпеки, яке підтримується постійністю оточення
- завжди надавайте співчутливу допомогу та консультації
 - ✓ запитайте, чи мають вони поруч родичів або близьких друзів
 - ✓ попросіть родичів та інших людей у групі біженців допомогти
 - ✓ знайдіть молодих людей, які бажають стати волонтерами
- намагайтеся не надто використовувати медикаменти для рішення психосоціальних проблем
 - ✓ пам'ятайте, що це може бути нормальною реакцією на ненормальні умови
 - ✓ спробуйте полегшити стан шляхом дружнього спілкування з ними
 - ✓ організуйте для них максимальний фізичний комфорт
- заохочуйте людей відкрито говорити про те, як вони бачать свої потреби
 - ✓ за можливості організуйте групи спілкування серед літніх біженців
 - ✓ заохочуйте їх радити та допомагати один одному
 - ✓ завжди будьте готові вислухати їх

- **депресія** є поширеною проблемою в ситуаціях біженців, і вона також може бути серйозною з точки зору того, що вона впливає на здатність людей піклуватися про себе та приймати рішення, тому зверніть увагу на:
 - ✓ втрату інтересу до всього, включаючи їжу та пиття
 - ✓ нездатність посміхатися і отримувати задоволення від речей
 - ✓ втрату апетиту і втрату ваги
 - ✓ втрату енергії та відсутність бажання вставати і щось робити
 - ✓ відсутність інтересу до особистої гігієни
 - ✓ поганий сон або занадто багато сну
 - ✓ хронічну втому
 - ✓ дратівливість і відсутність концентрації
 - ✓ втрату самоповаги та думки про нікчемність
 - ✓ думки або згадки про самоушкодження та самогубство
- зверніться за професійною допомогою, якщо ви відчуваєте, що виникла проблема депресії, та
 - ✓ пам'ятайте про підтримку та не засудження
 - ✓ пам'ятайте про важливість теплих відносин
- **Тривожність** є поширеною проблемою серед біженців і може стати серйозною та виснажливою, тому зверніть увагу на наступні ознаки:
 - ✓ постійна нервозність та напруга
 - ✓ нездатність взаємодіяти з іншими
 - ✓ людина постійно говорить/вважає, що все буде тільки гірше
 - ✓ випадки паніки та прискорене дихання (гіпервентиляція)
 - ✓ пітливість, навіть у нерухомому стані
 - ✓ тремтіння, яке важко пояснити, та нездатність контролювати це тремтіння
 - ✓ труднощі з концентрацією навіть при простих завданнях і речах
 - ✓ уникання людей та відсторонення від соціальних ситуацій
- зверніться за професійною допомогою, якщо ви відчуваєте, що є проблема тривожності, та
 - ✓ пам'ятайте про підтримку та не засудження
 - ✓ пам'ятайте про підтримку теплих відносин
- **Гнів і страх** є типовими реакціями на війну та втечу біженців з дому, але вони можуть стати хронічними та перебільшеними, якщо на них не відреагувати швидко, тому звертайте увагу на
 - ✓ незвичайну дратівливість
 - ✓ незвичайний гнів та/або страх
 - ✓ ознаки або згадки про насильство щодо інших
 - ✓ ознаки самоушкодження або розмови про самоушкодження
 - ✓ згадки про самогубство
- поспілкуйтеся з людьми похилого віку, які сильно гніваються
 - ✓ поговоріть з ними та спробуйте оцінити, наскільки серйозні ці почуття
 - ✓ спробуйте оцінити, чи їхній гнів може бути загрозою для оточуючих
 - ✓ спробуйте оцінити, чи може це заважати їхньому самообслуговуванню
 - ✓ обговоріть необхідність сподіватися на виживання та краще життя

- може знадобитися **направлення біженців** до лікаря загальної практики або іншого медичного персоналу, але
 - ✓ обговоріть з біженцями, чи згодні вони піти до лікаря
 - ✓ обговоріть проблему з фахівцями з питань психічного здоров'я
 - ✓ намагайтеся залучати родичів до прийняття рішень
 - ✓ пам'ятайте про культурні та мовні відмінності
 - ✓ завжди слухайте, будьте дружнім та розуміючим
 - ✓ не беріть на себе роль психолога, якщо у вас немає спеціальної підготовки

Почуття провини

Провина того, хто вижив, є поширеним явищем у всіх війнах і природних катаклізмах і відноситься до тенденції тих, хто вижив, відчувати себе винними, тому що вони вижили, а інші – ні. Це може бути дуже руйнівним відчуттям, яке заважає людям дивитися вперед і насолоджуватися життям. Літні люди не є винятком з цього явища, особливо якщо вони залишили своїх дітей у країні, тож будьте уважні щодо наступних ознак:

- люди похилого віку, які багато говорять про інших, про тих, хто загинув або загубився
- люди похилого віку, які постійно запитують, чому саме вони вижили, а інші ні
 - ✓ поговоріть про випадковість смертей, поранень і втрат у війнах
 - ✓ поясніть, що якщо людина врятувалась, це також є не менш випадковою подією
 - ✓ поясніть, що вони ще багато чого можуть зробити для сім'ї, друзів і для самих себе
 - ✓ виявляйте співчуття до того, що вони відчувають
 - ✓ поясніть, що вони все ще мають багато чого зробити для сім'ї, друзів і себе
 - ✓ поговоріть з їхніми близькими родичами, заохочуйте їх «слухати» та бути терплячими

Уникайте болючих тем

Біженцям буде неможливо забути, а в багатьох випадках вони матимуть бажання розказати про те, що з ними сталося, кого вони втратили, що вони втратили, що бачили чи чули. Це може бути важливо для них, і люди, які допомагають, повинні намагатися бути розуміючими і терплячими слухачами, але

- занадто багато спогадів та постійне переживання травматичних подій може бути поганим для людини
- це також може бути погано для тих людей, які допомагають та мають слухати та залучатись до цієї теми
- намагайтеся не задавати прямих запитань про те, що з ними сталося
- спробуйте зрозуміти, коли розмов про минуле стає занадто багато
- якщо біженець занадто зосереджений на минулому, поговоріть про позитивні сторони сьогодення

Даруйте надію

Літні біженці пройшли через жахливі події та пережили ситуації, через які вони могли втратити надію на майбутнє

- намагайтеся говорити про майбутнє позитивно
 - ✓ говоріть про можливі добрі новини
 - ✓ говоріть про можливе возз'єднання з родичами
- намагайтеся залучати їх до спільних заходів, таких як обіди
 - ✓ покажіть їм, що їх сприймають як рівних і бажаних
- організуйте для них прогулянки містом чи селом
 - ✓ ходіть з ними на прогулянки у парки та до відкритих місць

Використання простору

Простір важливий для всіх біженців, тому його потрібно надавати якомога більше

- намагайтеся забезпечити літнім біженцям приватне життя
 - ✓ забезпечте біженцям похилого віку приватність приміщень для миття та туалету
 - ✓ намагайтеся забезпечити біженцям похилого віку простір для можливості побути на самоті
- постарайтеся забезпечити простір для неформальних зустрічей, а також напої та закуски
 - ✓ заохочуйте людей заспокоювати один одного та допомагати один одному
 - ✓ сприяйте розмовам про інші речі, крім війни

Досвід і стійкість

Біженці похилого віку, як і люди похилого віку загалом, мають життєвий досвід, який може допомогти зробити їх більш стійкими, тому

- не соромтеся питати поради у біженців похилого віку та виявляйте їм вдячність за це
 - ✓ заохочуйте молодших біженців звертатися до них за порадою
 - ✓ там, де це доцільно, залучайте літніх біженців для допомоги в догляді за дітьми
 - ✓ залучайте біженців похилого віку до розмов з молодшими людьми
 - ✓ слідкуйте за тим, щоб НЕ виключати їх зі спільних розмов
-

Дані практичні рекомендації були підготовлені ICMHD під керівництвом Д-ра Мануеля Карбальо. Також членами ICMHD є: Др. Монір Іслам, Др. Паоло Хартманн, Др. Рауль Гальярді, Др. Мішель Лаволлай, Др. Ганьян Гонг, міс Мадіта Шульте. Зовнішню технічну підтримку роботі ICMHD щодо кризи в Україні надали пані Домінік Ларсімонт та пані Холлі Кларк.

Оформлення титульної сторінки: Іна Гудумак.