

## NIEZBĘDNIK SENIORA, CZYLI JAK O SIEBIE ZADBAĆ W CZASIE PANDEMII?

### 1. Zadbaj o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.

Nie poddawaj się nerwowej atmosferze pandemii i jesiennej chandrze. Nawet w przestrzeni własnego mieszkania możesz wiele dla siebie zrobić:

- a) **zadbaj o ciało** – wysypiaj się, dobrze się odżywiaj, staraj się ruszać – spacer od pokoju do pokoju lub do kuchni po kolejny kubek gorącej herbaty jest dla organizmu zbawienny. Poza tym w miarę możliwości zrób krótką gimnastykę – wykonaj kilka skłonów, wymachów rękami. Pamiętaj także o regularnym wietrzeniu mieszkania.
- b) **zadbaj o mózg** – ucz się nowych rzeczy, rozwiąż krzyżówki lub sudoku. Czytaj ciekawe książki, które przeniosą Cię w inny świat i pozwolą zapomnieć o trudnej rzeczywistości. Jeśli to możliwe, to zagraj z dziećmi lub wnukami w gry planszowe. Układaj puzzle – rozwijają one wyobraźnię przestrzenną, ćwiczą pamięć i zdolności manualne. Układanie puzzli doskonale wpływa na mózg nie tylko dzieci, ale także dorosłych - to zajęcie bez limitu wiekowego 😊 Ćwicz swoje umiejętności, wymagaj od siebie wysiłku i rzetelności.
- c) **zadbaj o wysoką samoocенę** – myśl o sobie dobrze, uwierz w siebie. Pamiętaj, żeby oceniać swoje zachowanie, a nie siebie. Ważne jest również to, by doceniać drobiazgi i swoje małe sukcesy.
- d) **zadbaj o wypoczynek** – relaksuj się, rób to, co lubisz, dziel się swoimi pasjami z przyjaciółmi i znajomymi telefonicznie, mailowo czy poprzez media społecznościowe. Słuchaj ulubionej muzyki. Staraj się ograniczyć tzw. odpoczynek



przed telewizorem – przekaz medialny może dodatkowo zmęczyć i stresować. Warto „filtrować” wiadomości dostarczane nam przez radio czy telewizję.

- e) **zadbaj o sieć społeczną** – pandemia to nie czas na bezpośrednie spotkania, ale o bliskie relacje dzięki telefonom i Internetowi nie jest trudno. Skontaktuj się ze starym przyjacielem, powspominajcie dobre czasy, wymieńcie się żartami. A może zorganizujecie wspólnie spotkanie na czacie internetowym w gronie znajomych z dawnych lat?

## 2. Informacje o działaniach instytucji miejskich skierowanych do Seniorów:

### a) **Infolinia: Wsparcie w czasie pandemii**

Pod numerem telefonu: 731 349 699 działa informacja na temat funkcjonowania Krakowa w czasie pandemii COVID-19. Infolinię uruchomiło Miejskie Centrum Informacji Społecznej. Jest ona czynna od poniedziałku do piątku w godzinach: 9 -17. Jeśli jesteś osobą starszą lub z niepełnosprawnością, jeśli pragniesz pomóc osobom starszym, samotnym jako wolontariusz / wolontariuszka, a nie wiesz gdzie należy się zgłosić – zadzwoń. Jeśli szukasz informacji na temat oferowanych przez miasto Kraków form pomocy – ten numer jest także dla Ciebie.

- b) **Miejska akcja pomocy seniorom** trwa – rozglądnij się wokół, może na Twoim osiedlu są osoby potrzebujące, starsze, samotne, z niepełnosprawnością? Nie bądź obojętny – pomóż. Nawet przekazanie numeru telefonu zaufania jest pomocą. Wskaż seniorom, gdzie mogą uzyskać dobrą radę i wsparcie psychologiczne. Szczegółowe informacje z numerami telefonów zaufania dostępne są na stronie Kraków dla Seniora:

[https://dlaseniora.krakow.pl/aktualnosci/243683,64,komunikat,wspieramy\\_senioro\\_w.html](https://dlaseniora.krakow.pl/aktualnosci/243683,64,komunikat,wspieramy_senioro_w.html).

c) **„Zakupy dla Seniora”**

Zalecenia odgórne mówią o tym, by seniorzy, jeśli nie jest to konieczne, nie wychodzili z domów. Jeśli kończą się zapasy prowiantu i środków higienicznych w domu, możesz korzystać z pomocy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Wznowiono usługę pt. „Zakupy dla Seniora” adresowaną do mieszkańców Krakowa w wieku powyżej 60 roku życia, którzy zamieszkują samotnie bądź z drugą osobą w podeszłym wieku lub z niepełnosprawnością.

W ramach usługi pracownicy Ośrodka dokonują zakupów podstawowych artykułów spożywczych, środków czystości i higienicznych w ilościach niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania. Kwota zgłaszanych zakupów nie powinna przekraczać 100 zł, koszt zakupów pokrywa zainteresowany, a potrzebę ich zrobienia można zgłosić raz w tygodniu. Zgłoszenia przyjmuje MOPS pod numerem telefonu **+48 695 802 255** w terminie od poniedziałku do piątku od godz. 8.00 do godz. 13.00 lub do wyczerpania możliwości organizacji dowozu. Podczas rozmowy z pracownikiem MOPS należy podać swoje imię, nazwisko, adres i numer telefonu. Zakupy dostarczane są w następnym dniu roboczym po zgłoszeniu. Jak dowiedzieliśmy się u źródła, codziennie około dwudziestu osób korzysta z takiej pomocy. **Jeśli jesteś w potrzebie – zadzwoń i skorzystaj.**

d) **„TelefonUJ do Seniora”**

Jeśli jesteś osobą starszą i samotną warto skorzystać z możliwości codziennej, wspierającej rozmowy telefonicznej z młodymi, otwartymi ludźmi w ramach drugiej odsłony akcji „**TelefonUJ do Seniora**”. Jeśli wiesz o tym, że w sąsiedztwie albo wśród dalszych znajomych znajduje się ktoś starszy czy samotny, a epidemia koronawirusa tę izolację pogłębia, prosimy – poinformuj ich o niezwykłej akcji „**TelefonUJ do Seniora**”. Jak to działa? Należy zadzwonić lub napisać wiadomość SMS na numer: **797 905 860**. Ten numer należy do Anny Okońskiej-Walkowicz,



pełnomocnika prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej, która pomaga studentom i pracownikom UJ realizować przedsięwzięcie i ułatwia kontakt pomiędzy seniorami i studentami Uniwersytetu Jagiellońskiego. Zaangażowani młodzi ludzie oddzwaniają do starszych osób i wspierają rozmową, dodając otuchy w tych trudnych czasach. Funkcjonuje to podobnie jak w wolontariacie, gdyż oddziaływanie jest obustronne – starsi ludzie są docenieni, mogą poczuć się lepiej po rozmowie z życzliwymi osobami, a młodzi czerpią satysfakcję z faktu, że są pomocni, a równocześnie wiele się uczą od seniorów. **Zachęcamy, by przekazywać seniorom informację o tej wspianej inicjatywie.**

e) **Pomoc wolontariuszy z ramienia CAS**

Osoby starsze, samotne i z niepełnosprawnościami mają możliwość skorzystania z pomocy Centrów Aktywności Seniorów w Krakowie. Dzwoniąc do jednego z ponad czterdziestu lokalnych CAS-ów można zwrócić się z prośbą o wyprowadzenie psa, zrobienie drobnych zakupów czy pomoc w innych sprawach, w których konieczne jest wyjście z domu. Wykaz Centrów jest dostępny [TUTAJ](#). Zgłoszenia można kierować w godzinach 10-14. Dyżurujący mają za zadanie wysłanie pod wskazany adres wolontariusza z pomocą dla seniora. Podobnie jak w przypadku usługi MOPS-u, koszty zakupu niezbędnych artykułów pokrywa sam zainteresowany.

- f) Pozostając w domu każdy Senior nadal może być aktywny. Wystarczy dobre chęci, czasami odrobina przestrzeni przez ekranem monitora, no i oczywiście **łącze internetowe**. Niektóre krakowskie CAS-y, biblioteki, organizacje kulturalne, itp. oferują wiele bezpłatnych zajęć online czy webinarium skierowanych do seniorów. Dla przykładu, Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Kulturalna prowadzi zajęcia w sieci, zapraszając na : automasaż, pilates, jogę, zumbę, itp. Zajęcia się bezpłatne dla członków CAS, prowadzone w grupie zamkniętej.

Więcej informacji: <https://www.facebook.com/pracowniakulturalna/>.  
Ciekawych bezpłatnych zajęć jest wiele, warto pytać znajomych, dzieci, wnuków, śledzić media społecznościowe i z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie. Można również zadzwonić do nas – chętnie podpowiemy, gdzie szukać informacji.

### 3. **Co robić? Pierwsze objawy zakażenia koronawirusem.**

Pierwsze symptomy zakażenia SARS-CoV-2 to najczęściej mocny ból głowy, gorączka, kaszel, znaczne osłabienie połączone z bólem mięśni. U wielu chorych pojawia się też utrata węchu i smaku. Wystąpić mogą również biegunka, wysypka skórna, trudności w oddychaniu lub duszności.

Pierwszym krokiem, gdy podejrzewamy u siebie COVID-19, musi być kontakt z lekarzem rodzinnym poprzez teleporadę. Nie należy iść do przychodni ani wzywać pogotowia. To lekarz POZ zdecyduje, czy powinniśmy zrobić test w kierunku SARS-CoV-2.

Może się okazać, że nasza niedyspozycja to zwykła infekcja. Ale być może po przeprowadzonym wywiadzie lekarz POZ skieruje nas na test - badanie wymazu z gardła w kierunku zakażenia SARS-CoV-2. Wówczas udajemy się do jednego z punktów wymazowych. Po kilkudziesięciu godzinach od badania powinniśmy otrzymać wynik. Jeżeli będzie pozytywny, sanepid nałoży na nas izolację.

Jeżeli objawy są cięższe, lekarz POZ może zdecydować o skierowaniu chorego bezpośrednio do szpitala. W przypadku pojawienia się duszności, konieczne jest wezwanie pogotowia – dzwoniemy na numer alarmowy 112 lub 999.

### 4. **Punkty wymazowe – informacje ze strony Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia**

Bezpłatny test w kierunku koronawirusa w punkcie wymazowym może wykonać osoba, która uzyskała skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub która

uzyskała elektroniczne zlecenie wykonania testów w związku z podejrzeniem zarażenia koronawirusem.

Informacje dotyczące punktów pobrań są aktualizowane na stronie internetowej [małopolskiego NFZ](#) codziennie w godzinach popołudniowych, na podstawie danych otrzymanych z punktów pobrań.

Nie wszystkie punkty pobrań działają w formule "drive-thru". Szczegółowe informacje dotyczące organizacji pracy punktów są dostępne pod podanymi numerami telefonów.

Poniżej przedstawiamy LISTĘ MIEJSC W KRAKOWIE, GDZIE MOŻNA WYKONAĆ WYMAZ:

- 1) Scanmed SA, ul. Armii Krajowej 5, tel. 12 629 88 00  
poniedziałek - niedziela 13:00 - 18:00;
- 2) VITO-MED sp. z o.o, ul. Alberta Schweitzera 7, tel. 793 600 112  
poniedziałek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela 08:00 - 13:00  
wtorek 15:00 - 20:00;
- 3) VITO-MED sp. z o.o., al. Jana Pawła II 39, (punkt jest zlokalizowany w parku koło Muzeum Lotnictwa Polskiego. Wjazd ul. Markowskiego, przed gmachem Muzeum w lewo ul. Gnysia, następnie w prawo do punktu), tel. 793 600 112  
poniedziałek - niedziela 07:30 - 20:00;
- 4) Diagnostyka sp. z o.o., ul. Ptaszyńskiego 4, (Stadion Hutnik), tel. 799 399 361  
poniedziałek - piątek 08:00 - 12:00  
sobota, niedziela 08:00 - 10:30
- 5) Gyncentrum sp. z o.o., ul. W. E. Radzikowskiego 99 (skrzyżowanie ul. Radzikowskiego i ul. Armii Krajowej), tel. 32 506 50 86,  
poniedziałek - piątek 16:00 - 20:00, sobota i niedziela 08:00 - 12:00;

6) VITO-MED. sp. z o.o. , Os. Złotej Jesieni 1, (przy Szpitalu Specjalistycznym im. Ludwika Rydygiera), tel. 793 600 112

poniedziałek - niedziela 24h/dobę;

7) Diagnostyka Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Stanisława Lema 8, tel. 799 399 361

poniedziałek - piątek: 08:30 - 13:00, sobota - niedziela: 08:00 - 12:30;

8) Szpital św. Rafała ul. Bochenka 12, tel. 12 629 88 00

poniedziałek - niedziela 08:00 - 13:00;

9) Szpital Uniwersytecki w Krakowie, ul. Jakubowskiego 2, tel. 12 400 12 56 - sobota, niedziela, tel. 12 400 33 10 - pozostałe dni

poniedziałek, środa, czwartek, piątek 08:00-12:30 budynek H, wejście 10, poziom -1

wtorek 08:00 - 15:30 budynek H, wejście 10, poziom -1

sobota, niedziela 08:00 - 12:30 budynek J;

10) Diagnostyka Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, ul. Kopernika 8, tel. 799 399 361

poniedziałek - niedziela 08:00 - 13:00;

11) Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie - punkt przeznaczony dla dzieci, ul. Strzelecka 2, tel. 726 866 006 (czynny w godzinach pracy punktu)

poniedziałek - niedziela 08.00 - 11:00 i 12:00 - 15:00.

## 5. **Apel Centrum Obywatelskiego Centrum C 10:**

– rozglądnij się – może w Twoim otoczeniu są osoby starsze, samotne, potrzebujące pomocy. Przekaż im przedstawione wyżej informacje o możliwościach wsparcia,

- jeśli wiesz, że konkretne organizacje czy grupy ludzi oferują pomoc, dbają o specjalne potrzeby innych w czasach pandemii – napisz do nas, chętnie takie informacje upowszechnimy,

---

- przede wszystkim – dbajmy o siebie. **Bądźmy odpowiedzialni. Zakładajmy maseczki, dezynfekujmy ręce i trzymajmy dystans społeczny.** Jeśli nie musimy, nie wychodźmy z domu. I wspierajmy się wzajemnie.