

DESATERO ZDRAVOTNÍCH DOPORUČENÍ

pro pacienty s hematologickým onemocněním v době pandemie COVID-19

1. Zůstaňte doma

Stýkejte se, pokud možno, jen s blízkými. K procházkám si vyberte čas a místo s nejmenší koncentrací dalších osob.

2. Nakupujte na dálku

Pokud můžete, nechte si nákup přivést. Preferujte balené potraviny

3. Zvyšte hygienu o sebe

Myjte si ruce často, alespoň 20 vteřin, používejte mýdlo a vodu nebo desinfekční prostředek obsahující alespoň 60 % alkoholu.

4. Zvyšte hygienu o svůj domov

Očišťujte sprejem či antibakteriálními utěrkami ty předměty a povrchy, které jsou vystavené častým dotykům (například stoly, kliky a koule dveří, vypínače osvětlení, zábradlí, toalety, vodovodní baterie, přenosné počítače, klávesnice, mobilní telefony).

5. O mazlíčky pečujte s opatrností

Máte-li psa nebo jiné zvíře, zvyšte hygienu při styku s ním, omezte jeho kontakty s cizími lidmi a zvířaty.

6. Návštěvy u lékaře omezte na nezbytné minimum

S ošetřujícím lékařem se domlouvejte nejprve po telefonu. Léky lze předepsat do zásoby.

7. Vyhněte se kontaktu s nemocnými lidmi

Pokuste se zcela vyhnout kontaktu s kýmkoliv, kdo má příznaky virózy. Pokud se jedná o Vaše nejbližší, upřednostněte telekomunikaci na dálku.

8. Nedotýkejte se očí, nosu, úst neumytýma rukama.

Nepodávejte si ruce.

9. Venku noste vždy roušku nebo respirátor

V rizikových prostředích přidejte rukavice. Vyhněte se kontaktu s rizikovými povrchy mimo domácnost (tlačítka ve výtahu, kliky dveří, zábradlí, dotykové obrazovky atd.).

10. Dodržujte aktuální doporučení Vašeho hematologa

I v epidemické situaci nadále platí doporučení pro hemato-onkologické pacienty. Neváhejte komunikovat se svým ošetřujícím lékařem, nebo s jeho kolegy.

Vážení pacienti, prosíme Vás, abyste respektovali dočasné změny péče na ÚHKT v souvislosti s ochranou proti onemocnění COVID-19:

- Vchod pro pacienty do ÚHKT je pouze z ulice **U Nemocnice**. U vchodu budete tázáni na příznaky virózy.
- Zdravotníci budou často v ochranných oděvech. Neznamená to, že jste v prostředí, kde se vyskytuje koronavirus. Jde o preventivní opatření.
- Vše, co je možné, s Vámi budeme řešit po telefonu. Prosíme Vás, abyste vždy telefonicky avizovali jakékoliv známky virózy a následně se řídili pokyny ošetřujícího lékaře. Pokud máte teplotu, rýmu, kašel nejezděte do ÚHKT bez zavolání.
- V případě, že by Váš stav vyžadoval hospitalizaci, budeme se o Vás starat nejprve na stacionáři až do zjištění negativy COVID-19 vyšetření.
- Na lůžkových stanicích jsou zakázány návštěvy, pacienti nemohou odcházet na propustky.
- V případě, že by u Vás byla zjištěna pozitivita COVID-19, nemohli bychom Vás přijmout na lůžko ÚHKT, museli bychom Vás odeslat na specializované oddělení a Vaši hematologickou léčbu bychom poté řídili po telefonu

Při obtížích kontaktujte pracoviště ÚHKT na akutní nebo ambulanci lince!

DESATERO DUŠEVNÍ HYGIENY

pro pacienty s hematologickým onemocněním v době pandemie COVID-19

1. **Chraňte se**

Dodržujte hygienická opatření! Noste roušky, myjte si ruce, používejte desinfekci. Následujte jednoduchá zdravotnická doporučení. Pokud si nebudete jisti, zavolejte lékaři a poraďte se!

2. **Snažte se mít „den jako každý jiný“**

Ráno vstaňte z postele, ustelte ji, převlékněte se z pyžama a začněte svůj den. Zkuste si vytvořit vlastní režim. Dodržujte své denní rituály (např. ranní káva, večerní koupel).

3. **Najděte si činnost**

Do svého programu zařadte nenáročnou pohybovou aktivitu. Vyhledávejte činnosti, které mají hmatatelný výsledek (např. vaření, stavění lega) a jsou užitečné i pro ostatní (např. šití).

4. **Budte v kontaktu**

Pokud jsou Vaši blízcí zdraví, sdílejte některé činnosti společně (např. stolování). S ostatními udržujte pravidelný kontakt přes telefon nebo jiné komunikační technologie.

5. **Zastavte se**

Když Vám hlavou běží nežádoucí myšlenky, zastavte je pomocí Vašich smyslů. Uvědomte si, co právě TEĎ vidíte, slyšíte, hmatáte, cítíte, jakou máte chuť v puse. Mějte kontakt s hmatatelnou skutečností a přírodou (např. větrejte, zapalte si svíčku).

6. **Dýchejte**

Pokud Vás přepadne úzkost, zklidněte svůj dech. Pomalu se nadechněte, počítejte do čtyř, na chvíli zatajte dech a dlouze vydechněte. Výdech by měl být 2x delší než nádech.

7. **Pravidelně relaxujte**

Naordnujte si pravidelný čas pro relaxaci. Můžete vyzkoušet relaxační techniky (Schulzův autogenní trénink, Jacobsonovu svalovou relaxaci), využít zdrojů duchovního života (modlitba, meditace, ticho, poslech a četba duchovních zamyšlení) nebo si číst, poslouchat hudbu...

8. **Sledujte „dobré konce“**

Vyhledávejte příběhy a vlastní zážitky s nadějným vyústěním. Vše zlé jednou skončí!

9. **Zprávy sledujte 2x denně**

Omezte sledování zpráv o coronavirové nákaze. Zprávy si pusťte jen ráno a večer. Buďte si jisti, že podstatné informace Vám neutečou.

10. **Hledejte jiné téma**

Hovořte s blízkými i na jiné téma, než je coronavirus. Nevzdávejte se běžných starostí (např. péče o domácího mazlíčka) a obyčejných radostí (např. úsměv dítěte).

Pokud Vás naše nemocnice propustila do domácího léčení, nebojte se, i nadále jsou Vám naši lékaři k dispozici a pomohou Vám v konzultaci Vašich potíží. A hlavně jste to Vy, kdo se o sebe může starat a dopřávat si péči!

Nevíte si rady? Je Vám úzko? Potřebujete podpořit?

Spojte se s podpůrnými pracovníky:

SOCIÁLNÍ PRACOVNICE

Alice Šimková

Tel.: 774 772 732, 722 617 313

E-mail: Alice.Simkova@uhkt.cz

KAPLAN

Mgr. Matěj Hájek, Th.D.

Tel.: 702 147 267

E-mail: Matej.Hajek@uhkt.cz

PSYCHOLOGICKÁ PODPORA

Te.l: 774 712 358

Mgr. Veronika Dostálová, Ph.D.: Dostalova@uhkt.cz

Mgr. Tereza Fenclová: Fenclova.Tereza@uhkt.cz

SKYPE: Podpůrní pracovníci ÚHKT (každý den v čase 14:00-16:00)