

## Koraci planiranja za pacijente i porodice za vrijeme krize zbog virusa COVID-19

Globalna pandemija koronavirusa (COVID-19) donosi nove izazove. Važno je unaprijed razmisliti o tome šta želite ako se zarazite koronavirusom. To uključuje vrstu skrbi koju želite u slučaju hospitalizacije i pripreme za boravak u bolnici.

**Svi smo zajedno u tome. Ukoliko započnete s planiranjem sada, možete da pomognete svojoj porodici, prijateljima i pružaocima zdravstvene skrbi.**

### Zaustavite širenje

Svi trebaju voditi računa o socijalnoj distanci, čestom pranju ruku i zaštiti kod kašljanja i kihanja. To znači:

- Morate se pridržavati svih savjeta državnih, gradskih ili mjesnih vlasti da "ostanete u kući".
- Kontaktirajte sa prijateljima i porodicom preko telefona, videa i drugih društvenih medija.
- Ljudi mogu dobro izgledati i dobro se osjećati i uprkos tome mogu širiti virus.
- Ukoliko imate djece, uradite sve da ih održite zdravima i aktivnima, ali imajte na umu da su igrališta zatvorena iz opravdanog razloga. Djeca bi trebala provoditi vrijeme samo sa braćom i sestrama ili najbližom porodicom.
- Ako morate izići iz kuće zbog kupovine namirnica ili drugih neophodnih stvari, nastojte to obaviti kad nema gužvi u prodavnicama. Operite ruke prije i poslije dodirivanja predmeta u prodavnicama i nakon što izađete iz prodavnice.
- Održavajte zdravlje - vježbajte, šetajte, svaki dan provedite određeno vrijeme na otvorenom. Kad provodite vrijeme na otvorenom, nastojte biti udaljeni barem 6 stopa od lica koja nisu vaša porodica. Dobro se brinite o sebi.
- Prilikom kašljanja ili kihanja svako mora prekriti usta i nos papirnatom maramicom. Iskorištene maramice bacite u kantu za otpatke obloženu jednokratnom vrećicom. Nakon toga odmah operite ruke. Ako nemate papirnatu maramicu, kašljite ili kišite unutar vašeg lakta.
- Svako treba često prati ruke sapunom i vodom u trajanju od najmanje 20 sekundi. Cijelo vrijeme trljajte dlanove i nadlanice i prostor između svih prstiju. Potom isperite vodom. Ako sapun i voda nisu dostupni, očistite ruke sredstvom za dezinfekciju ruku na bazi alkohola koje sadrži najmanje 60% alkohola, prekrijte sve površine svake ruke i trljajte ih dok ne postanu suhe na osjet.
- Pokrijte usta i nos platnenom maskom za lice kada su drugi u blizini. Možete proširiti COVID-19 na druge, čak i ako se ne osjećate bolesno. Svako treba nositi platnenu masku za lice kad mora izaći na javno mjesto, na primjer u prodavnicu ili da uzme druge potrepštine. Platnene maske za lice ne smiju se stavljati na malu djecu mlađu od 2 godine, na nikog ko ima poteškoće sa disanjem ili je u nesvijesti, nesposoban ili na drugi način ne može skinuti masku bez pomoći.

## Vaši lijekovi

- Napravite spisak svojih lijekova (naziv, doza itd.) i držite ga pri ruci.
- Planirajte novu zalihu i odmah se obratite svojoj klinici, bolnici ili ljekarni.
- Nazovite ljekarnu da provjerite mogu li se lijekovi poslati vašoj kući.

## Vaš novac i računi

- Odaberite nekoga komu vjerujete ko bi vam mogao pomoći oko novca i računa.
  - Pobrinite se da ta osoba zna kako pristupiti vašim financijskim podacima i računima, uključujući lozinke.
- Čuvajte se prevara. Nemojte strancima davati podatke o vašem novcu.
- Ukoliko primete socijalnu pomoć (Social Security), vaš novac će i nadalje stizati ([www.ssa.gov/coronavirus/](http://www.ssa.gov/coronavirus/)).
- Fondacija za zastupanje pacijenata (Patient Advocate Foundation) može vam pomoći da pronađete izvore koji će vam pomoći u smanjenju financijskog tereta medicinskog tretmana (<https://www.patientadvocate.org>).

## Vaši kućni ljubimci

- Odaberite nekoga ko bi se mogao brinuti za vaše kućne ljubimce.
  - Provjerite imaju li ime vašeg veterinara, uputstva za brigu o vašem kućnom ljubimcu i spisak zdravstvenih problema vašeg ljubimca.
  - Dajte im ključ kuće, u slučaju da trebaju ući radi brige o vašem ljubimcu.
- Zatražite od trgovine za kućne ljubimce da isporuči hranu i zalihe za kućne ljubimce ili koristite internet uslugu naručivanja (npr. [Chewy.com](http://Chewy.com)).

## Vaš plan medicinske skrbi: Tri koraka koja treba poduzeti:

### 1. Informišite o vašim željama u vezi sa skrbi koju želite.

#### *To je NAJVAŽNIJE.*

- Razmislite o tome što je najvažnije u vašem životu: porodica, kućni ljubimci, hobiji i sl.
  - **Cake** je alat za planiranje koji vam može pomoći da istražite, dokumentirate i informišete druge o svim vašim odlukama o zdravlju, pravnim pitanjima, pogrebu i ostavini ([www.joinCake.com](http://www.joinCake.com)).
  - To može biti teško, ali planiranje može olakšati donošenje odluka vašoj porodici ako je potrebno.
- Razmislite o tome kakvu medicinsku skrb želite:
  - Razgovarajte s vašim zastupnikom za medicinsku skrb (lice koje donosi medicinske odluke), porodicom ili prijateljima, kao i sa vašim pružaocem medicinskih usluga o skrbi koju želite.
  - **Prepare for your Care** je internet mjesto koje vas upućuje kako da vodite takve razgovore ([www.prepareforyourcare.org](http://www.prepareforyourcare.org)).
- Razmislite o tome da informišete vašeg zastupnika za medicinsku skrb (lice koje donosi medicinske odluke) i druge telefonom i/ili video selfijem. Možete da razgovarate sa drugima i video pozivom:
  - Whats App ([www.whatsapp.com](http://www.whatsapp.com)); Zoom (<https://zoom.us>); Skype (<https://skype.com>) ili FaceTime (mogućnost video poziva na uređajima Apple).

- Preuzmite i popunite formular Massachusetts Medical Orders for Life Sustaining Treatment (<https://www.molst-ma.org/>)

## 2. Odaberite “lice koje donosi medicinske odluke” (zastupnik za medicinsku skrb)

- To će lice govoriti u vaše ime ukoliko iz zdravstvenih razloga ne možete sami govoriti za sebe. Ako ste u mogućnosti odaberite i rezervno lice za donošenje medicinskih odluka.
- Ono može obezbijediti da vaši ljekari znaju kakvu skrb želite.
- Neka vam njegov broj telefona bude pri ruci.
- Dobar donosilac medicinskih odluka je neko ko:
  - Može razgovarati sa vašim ljekarima lično ili telefonom.
  - Poznaje vaše želje o skrbi kakvu želite ili ne želite.
  - Kome možete da vjerujete da će slijediti vaše želje.
- Informišite vašeg donosioca medicinskih odluka o tome da ste ga izabrali za tu ulogu.
- Prepare for Your Care vam može pomoći da se pripremite za te razgovore ([www.prepareforyourcare.org](http://www.prepareforyourcare.org)).

## 3. Razmislite o popunjavanju formulara za uputstva za budućnost "Advance Directive"

- Pomoću tog formulara možete da imenujete vašeg donosioca odluka i napišete kakvu medicinsku skrb želite, u slučaju da iz zdravstvenih razloga ne možete da govorite sami za sebe.
- Ako već imate uputstva za budućnost pregledajte ih, ažurirajte i informišite o njima svog zastupnika za medicinsku skrb (donosioca medicinskih odluka) i vašeg pružaoca medicinskih usluga.
- Formulari Advance Directive se mogu dobiti na Prepare for Your Care (<https://prepareforyourcare.org/advance-directive>).
  - U redu je ako ne možete da potpišete obrazac ili obezbijedite svjedoka u ovom momentu.
  - Čitanje formulara vam može pomoći da razmislite o tome kakvu vrstu skrbi želite.
  - Ispunjavanje formulara može pomoći vašoj porodici i pružateljima usluga da saznaju više o skrbi kakvu želite ili ne želite.
- Možete skenirati/faksirati, poslati e-poštom ili čak poslati sliku formulara sa svog mobilnog telefona svom zastupniku za medicinsku skrb (donosiocu medicinske odluke), pružatelju medicinskih usluga i drugima u koje imate povjerenja.

### Boravak u bolnici i nove bolničke politike

Hospitalizacija za vrijeme pandemije koronavirusa može biti veoma različita od one na koju su navikli pacijenti i porodice. Stvari mogu biti drugačije:

- Možda nećete moći lično razgovarati sa vašim stalnim ljekarom nego samo telefonski.
- Neće biti dozvoljene posjete osim u posebnim okolnostima.
- Možda nećete biti odvedeni u bolnicu u kojoj uobičajeno primate skrb.

Ponekad pacijenti trebaju biti na odjelu intenzivne njege i stavljeni na respirator (ventilator) kada su hospitalizirani zbog koronavirusa.

- Istraživanja pokazuju da će većina ljudi kojima treba respirator morati ostati na njemu nekoliko sedmica, a možda i više.
- Osobe na respiratoru nisu u mogućnosti da razgovaraju.

Korisno je unaprijed pripremiti spisak onoga što biste trebali ponijeti od kuće. Sljedeći prijedlozi pomoći će vam da započnete.

▪ **Dokumenti i podaci:**

- Telefonski brojevi, ključni kontakti koje trebate dati vašim pružateljima medicinske skrbi, uključujući osobu(e) koje odredite za donosiocima medicinskih odluka (*pogledajte Korak 2 gore*)
- Spisak vaših lijekova (ili ponesite bočice sa tabletama)
- Uputstva za budućnost ili informacije o medicinskim željama (*pogledajte Korak 3 gore*)
- Planovi za vaše kućne ljubimce ili račune

▪ **Oprema:**

- **Telefon, tablet i/ili računar i njihovi punjači.** Ovi uređaji vam mogu pomoći da ostanete povezani sa porodicom i prijateljima
- Naočale, slušni aparati, zubne proteze i drugi takvi predmeti
- Čepići za uši, maske za spavanje, knjige i odjeća

## Veze za dodatne informacije i izvore

**Dodatne smjernice** za vas i vašu porodicu o sprječavanju širenja zaraze Covid-19 se mogu naći na [CDC internet mjestu](#). Korisni materijali o sigurnoj skrbi o bolesnom članu porodice kod kuće su dostupni i na donjim vezama:

- [Briga o sebi ili članu porodice koji ima Covid-19.](#)
- [Predostrožnosti u kući.](#)
- [Sprječavanje širenja virusa](#)
- [Kako očistiti i dezinficirati kuću](#)
- [Simptomi koronavirusa](#)
- [Imate li povećani rizik za tešku bolest?](#)
- [Kako spriječiti da se razbolite](#)
- **Alati za podršku razgovorima u porodici: Određivanje skrbi kakvu želite**

- Prepare for Your Care: Program korak po korak s video materijalima  
<https://prepareforyourcare.org/welcome>
  - Cake: Istražite, dokumentirajte i podijelite odluke o zdravlju, pravnim poslovima, pogrebu i ostavini na end-of-life plan  
[www.joinCake.com](http://www.joinCake.com)
  - *Hello* konverzacijska igra na Common Practice  
<https://commonpractice.com>
  - Poštivanje odluka COVID-19 resursi  
<https://respectingchoices.org/covid-19-resources>
  - Možemo li razgovarati o onome što mi je važno? Praktični savjeti National Patient Advocate Foundation  
<https://www.npaf.org/can-we-talk/>
- **Dodatni alati podrške**
    - Akcijski centar za COVID-19 National Patient Advocate Foundation Informacije o zagovaranju i politikama  
<https://www.npaf.org/patients-and-caregivers/covid19/>
    - Patient Advocate Foundation: Izvori i servisi koji vode pacijente i porodice kroz složene izazove zdravstvene skrbi  
<https://www.patientadvocate.org/>
    - Ostati miran i snažan u sjenci pandemije COVID-19: Video Mreže hrabrih roditelja  
<https://courageousparentsnetwork.org/videos/cpn-talks-with-counselor-mary-frances-garber-on-staying-calm-and-strong-in-the-shadow-of-covid>

Ovaj vodič je sastavljen u partnerstvu između Partners Healthcare System, specijalista za teške bolesti i National Patient Advocate Foundation (NPAF).