



# COVID 19- Narušení běžného života?

Ergoterapeutický manuál pro  
zvládání ne-běžného života

Lorrae Mynard  
Přeložily Klára Šťastná a  
Marianna Vavříková



Occupational  
Therapy AUSTRALIA



# Nastala změna v našem běžném životě

Lidé po celém světě trpí kvůli nákaze COVID-19 rozsáhlou změnou každodenního života.

Podporujeme vzniklá opatření, která souvisí s omezením sociálních kontaktů a pohybem osob. I v době nutných omezení k ochraně obyvatelstva před nákazou a šíření COVID 19 je však třeba nezapomenout, jaký vliv tato opatření mohou mít na naše duševní zdraví, kondici a zdravé zaměstnávání.





# Co člověk může udělat sám pro sebe?

Mnoho lidí teď bude trávit mnohem více času doma. Nejen ergoterapeuti se nyní musí zamyslet, jak člověk může přizpůsobit každodenní život z pohledu:



**Produktivity**



**Péči o sebe**



**Volného času**



**Osobního prostoru**



**Denních rutin**



**Rolí**



# PRODUKTIVITA

= zahrnuje veškerou placenou nebo dobrovolnou práci, zaměstnávání nebo činnosti zaměřené na zabezpečení rodiny a domácnosti, osobní rozvoj člověka, studium, a jakoukoliv práci související s rodinou nebo vaší komunitou. Současná omezení vás mohou velmi jednoduše ovlivnit. Záleží ale na tom, co je pro každého jedince obvyklé provádět během dne.



## **Pracovníci v kanceláři**

Pro pracovníky v kanceláři tato situace vytváří vhodné prostředí pro práci z domova tzv. home office. Některé jedince tak čeká nutné seznamování se s platformami pro online setkávání, aby docílili kýžené efektivity práce.



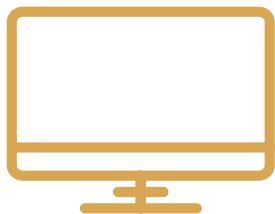
## **Služby zákazníkům**

Těm, kteří jsou zvyklí pracovat přímo s klienty, může být přidělena práce od stolu. Tato práce je nedílnou součástí podpory dalších aspektů v pokračování chodu organizací.



## **Studenti**

Studenti, kteří obvykle navštěvují prezenční výuku, se budou muset přizpůsobit nové formě distančního učení. Jedná se o formu online výuky, e-learningu a nebo v případě mladších studentů také s dopomocí rodičů.



## Vytvořte si správný prostor pro práci

Vytvořit si vhodný prostor pro práci je klíčové, zejména pokud se chystáte pracovat nebo studovat z domova.

Vzhledem k tomu, že se tento prostor v blízké budoucnosti stane hlavním dějištěm vaší práce, je nutné mít ho opravdu dobře zajištěný.

Zkontrolujte, zda máte dobrou kancelářskou židli, stůl korektní výšky, vhodnou klávesnici, myš a správně nastavený monitor.

Buďte opatrní ohledně udržování kontaktu s kolegy nebo spolužáky. Doporučujeme raději použít telefon, Skype nebo FaceTime.



## V práci jako obvykle?

Může se stát, že budete pokračovat v běžné práci jako vždycky. Je však, ale možné, že se změní to, jak jste práci zvyklí dělat, může se změnit tempo práce nebo se může stát, že budete nuceni pracovat pod tlakem v reakci na různé situace s COVID 19 (to se týká například pracovníků ve zdravotnictví, pracovníků ve složkách záchranného systému, pracovníků v dovozkových službách, vládních zaměstnanců, vedoucích pozic).

Aby proběhla vaše pracovní směna bez problémů, je opravdu velmi důležité, abyste nezapomněli jíst, pít a dělat pauzy. Také byste se měli mezi kolegy pravidelně vzájemně podporovat, případně se kontrolovat.

Nebojte se požádat o pomoc, pokud nezvládáte tyto nové zátěžové situace. Jak jistě víte, při emočním a fyzickém vyčerpání člověk nepodává tak dobré výkony, jako je tomu při plném zdraví.



## Začněte s něčím novým

Pro většinu z vás může být toto období velmi stresující. Vzhledem k tomu, že pokud pracujete v přímém kontaktu s lidmi, musíte často omezovat či zavírat své obchody.

Na základě vašich schopností, zkušeností a momentální lokace může být tato situace příležitostí k vniku nové role. Některé odvětví nyní nabírají nové zaměstnance jako odpověď na pandemii, jako například:

- zdravotnictví
- úklidové služby
- posílčci pro online nakupování
- vláda, biotechnologie
- zemědělství
- komunikační firmy





## **Co dělat, pokud nemůžete najít práci**

Ne každý si bude moci tak snadno najít nové zaměstnání. Bude důležité včas získat informace ohledně nároků a podpory. Různá doporučení jsou přístupná například na stránkách MPSV: <https://www.mpsv.cz/-/evidence-uchazecu-o-zamestnani-a-podpora-v-nezamestnanosti>

Pokud jste bez práce, zvažte, co všechno můžete udělat pro získání příjmu. Při tom je zásadní, abyste byli stále schopni dělat věci, které vám dávají pocit úspěchu a spokojenosti. Pocit naplnění je opravdu důležitý pro podporu duševního zdraví a pohody. Zde předkládáme několik tipů, jak toho docílit:

- absolvujte online kurz. Je jich hodně zdarma nebo za nízkou cenu, jedná se o kurzy dostupné na platformách jako Coursera (online kurzy zdarma v AJ), FutureLearn (= online free kurzy v AJ) a EdX(=server vybudovaný Harvardskou univerzitou a MIT v roce 2012 má za cíl rozšiřovat vzdělání po celém světě. V dnešní době jsou všechny kurzy zaštitěné těmi nejprestižnějšími univerzitami, takže o to větší má výuka hodnotu, kurzy probíhají v AJ), Open2study, <http://www.onlinekurzyzdarma.cz/>



- pusťte se do jarního úklidu nebo poklid'te kolem domu či na zahradě
- podporujte ostatní – pohlídejte děti přátelům nebo rodinným příslušníkům, kteří musí stále chodit do práce nebo nabídněte starším sousedům či členům rodiny donášku nákupu nebo vyzvednutí léků



# SEBEPÉČE

= péče o své tělo a svůj prostor



## **Osobní hygiena**

Většina úkonů osobní hygieny by neměla být současnou situací narušena. Nebojte se vyhledat pomoc, pokud nemáte věci, které potřebujete k podpoře svého zdraví, jako jsou léky nebo mýdlo.



## **Podpora zdraví**

Mnoho lidí často chodí na pravidelné preventivní prohlídky ke svým stálým lékařům. Ověřte si u svého lékaře, kterého navštěvujete, zda je stále možné přijít v domluveném termínu. Někteří lékaři vám budou moci nabídnout domácí návštěvu či telefonickou konzultaci, případně využijte telehealth konzultace.



## **Podpora duševního zdraví**

Berte na vědomí i své vlastní duševní zdraví v této atypické době. Kontaktujte své přátele, vzdálenou rodinu, udržujte sociální kontakty i formou různých alternativních řešení například telefonem, videohovorem apod. V případě potřeby využijte online podpůrné služby duševního zdraví.



## **Nakupování a jídlo**

Současná situace s sebou nese také mnoho rizik, která mohou ovlivnit i průběh vašich aktivit, jako je nakupování potravin a domácích potřeb. Sledujte, co se děje ve vašem okolí a zvažte, zda je stále možné nebo vhodné nakupovat osobně (zároveň ale může být dobré se projít a změnit prostředí).

Pokud jste si již dříve vyzkoušeli nakupovat online, začlenit tuto činnost pro vás bude hračka. Pokud jste však nebyli zvyklí nakupovat online, teď je ta správná chvíle nechat si od někoho poradit s online nakupováním a využít tuto službu.

Nespoléhejte se pouze na donáškové jídlo nebo jídlo od UberEats, DámeJídlo atp. Po čase se tento způsob prodraží a bude to pro vás čím dál více finančně náročné, nemluvě o horší kvalitě jídla.

Zaměřte se na přípravu vyvážených a výživných jídel. Nemusí to být zrovna jídla pro gurmány, zkuste si najít recepty nebo se koukněte na video, které vám pomůže rozvíjet vaše kuchyňské dovednosti.



## **Cvičení**

Cvičení je velmi důležité pro udržování fyzického a duševního zdraví.

Vyčleňte cvičení část vašeho dne. Můžete například vyzkoušet hodinu zumbly na YouTube kanálu nebo si, stáhnout návod na protahování. Oprašte kolo, trampolínu, treadmill a naskočte.

Získejte další nahodilé cvičení při zahradničení, čištění oken nebo zametání příjezdové cesty.

A pokud můžete vyjít ze svého domova, můžete si užít změnu scénérie tím, že vezmete psa na procházku, navštívíte park nebo si uděláte prohlídku okolí.



## **Spánek**

Spánek je také velmi důležitý pro naše zdraví!

Když zrovna nemusíte být někde další den, může to být velmi obtížné dostat se do postele včas a zároveň snadné zaspát obvyklý budík. Buďte disciplinovaní (což také ale znamená být laskavý sám k sobě) a udržujte pravidelné časy, kdy chodíte spát, a kdy vstáváte. Pokud máte potíže s usínáním, zkuste vypnout všechna elektronická zařízení alespoň hodinu před spaním. Zkuste si připravit horký nápoj (bez kofeinu), udělejte si teplou koupel, poslouvejte relaxační hudbu, nebo udělejte něco, co vám pomůže se uklidnit.





# VOLNÝ ČAS

Je opravdu důležité, abyste si byli jisti, že se stále zajímáte o věci, které vás mohou dobít a těší vás. Nenechte se vtáhnout jenom do sledování filmů a televizních seriálů. Buďte opatrní v nahrazování aktivit, které běžně děláte.



## Trávení volného času

- Poslechněte si své oblíbené album, on-line koncert (živé vysílání koncertu) nebo si zavolejte s kamarádem a podívejte se společně na film a diskutujte o něm,
- Navštivte virtuální výstavu nebo prohlídku různých muzeí, například zde <http://muzeumprahy.cz/virtualni-prohlidky/> či <https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries/museums-with-virtual-tours> . Celosvětové památky nyní otvírají své virtuální brány a pouští vás na prohlídku, tak neváhejte a vstupte.
- Procestujte, sedíc v křesle, nějaký dokumentární film,
- Přihlaste se k odběru placené televizní služby a sledujte svůj oblíbený sportovní tým,



- Naplánujte si a uspořádejte svoje domácí vystoupení: sdílejte vtipy, parodie, magické triky nebo hudební zážitky,
- Pusťte se do on-line světa a naučte se používat elektronické zdroje vaší místní knihovny. Existují knihy, časopisy, audio-knihy, filmy a další - vše zdarma.
- Projedte se autem a obdivujte přírodní i městské scenérie nebo navštivte místo, kde si můžete vychutnat čerstvý vzduch a nový výhled, aniž byste se mísili s ostatními lidmi.



## Osobní projekty

Vypadá to, že příštích několik měsíců budou všichni doma trávit mnohem více času. Mohl by to být ten pravý čas začít nebo dokončit nějaký osobní projekt. Udělejte něco, co jste dlouho odkládali:

- Navrhněte nové rozvržení zahrady
- Sestavte fotoalbum
- Osvojte si nové dovednosti v kuchyni nebo v dílně
- Uspořádejte skříňky, půdu, garáž...
- Naučte se hrát na klavír nebo na kytaru novou skladbu
- Konečně se vrhněte na roztřídění toho starého oblečení, co již roky odkládáte



# VYMEZENÍ VAŠEHO PROSTORU

Naše životy se odehrávají v kontextu prostředí. Tím, že přemístíte některé předměty nebo celkově změníte prostředí, budete schopni zlepšit vaše pohodlí a lépe se soustředit na vaši práci.



## Z čeho lze čerpat?

Popřemýšlejte nad tím, zda existují nějaké věci, které můžete přinést do svého prostředí a které by vám v této době omezeného pohybu pomohly, např. knihy, kancelářské nebo cvičební vybavení a věci, které potřebujete k provádění svých koníčků nebo údržby domu.

## Podpořte své smysly

Zvuky, chuť, vůně, prostředí, které vidíme a vnímáme – díky čemu se budete cítit pohodlně a plně zapojeni do dění vašeho života?

Pusťte si hudbu a zlepšete si náladu. Zkuste otevřít okno a vyvětrat si, oknem k vám pak mohou doléhat různé zvuky z okolí. Nebo budete možná potřebovat špunty do uší, abyste se mohli více soustředit na práci.

Poslouchejte rádio, abyste se cítili méně izolovaní. Pijte bylinný čaj nebo začněte používat éterické oleje. Dejte si do vázy kytici květin nebo malou větvíčku listů, abyste tak rozjasnili váš prostor.



# DENNÍ REŽIM

Režim poskytuje vzorec pro náš každodenní život a obecně nás podporuje v tom, abychom mohli dělat věci, které dělat musíme v době, kdy je dělat musíme. Mít jasný, předvídatelný režim nám může poskytnout větší pocit stability.



## **Udržte si tolik rutinních činností, kolik jen můžete**

Kvůli extrémním opatřením společenského odloučení a pozastavení průmyslu, může být pro mnoho lidí běžný denní režim výrazně změněn.

Je důležité pokusit se udržet si obvyklý režim a rutiny. Pokud toto nezvládáte, je vhodné vytvořit rutiny nové, které se během tohoto speciálního období mohou stát pro vás a vaši domácnost „novou normou“.

Pokuste se zachovat podobný denní režim, i když místo prováděných aktivit se může změnit.

- Pokud pracujete z domova, pracujte ve stejný čas jako na obvyklém pracovišti,
- Pokud máte doma děti školního věku, zkuste si zachovat stejný vzorec jaký má obvyklý školní den, dělat školní úkoly během obvyklých vyučovacích hodin, jezte a dělejte přestávky tak, jak to mají vaše děti ve škole,
- Vstávejte a chodte spát tak, jak jste běžně zvyklí.





## **Udržte si tolik rutinních činností, kolik jen můžete**

Pokuste se vymyslet způsoby, jak podpořit provádění své obvyklé týdenní činnosti, abyste zabránili odpojení od vašeho života. Zaměřte se na to, abyste je prováděli ve stejnou dobu, jako byste je prováděli za normálních okolností. Např.

- Sledujte taneční videa, pokud nemůžete na hodiny tance,
- Když nemůžete do posilovny, zacvičte si s vlastní vahou v bytě či na zahradě,
- Udělejte cvičení pro psy na chodbě namísto návštěvy cvičáku

Pokud je součástí vaší rutiny aktivní pohyb jako je běhání, ježdění na bruslích, koloběžce, kole, neváhejte a vyrazte.



## Udělejte si rozvrh

Pokud pracujete z domova, bude pro vás obtížné stanovit si jasné hranice mezi domácími a pracovními úkoly. Udržení struktury dne vám může pomoci jasně odlišit aktivity tak, aby nedošlo k rozptylování.

Bude důležité, abyste se v domácnosti dohodli na tom, jak budete zvládat uspokojit potřeby práce z domova a péče o děti. Dále je třeba zjistit, kdo bude moci být kdykoli k dispozici, aby reagoval na potřeby dětí. V tom by vám mohlo pomoci sestavení rozvrhu.

Může to znít zvláště, někdo z vás by se však mohl cítit více v souladu se svými obvyklými rituály tím, že bude nosit oblečení nebo doplňky, které identifikují aktivitu, kterou právě dělá - například nosit pracovní kartičku nebo oblečení do školy. Případně lze také vyzkoušet změnit místo, například jít do pracovního místa práce v obýváku.



## Nalezení rovnováhy

Je opravdu důležité usilovat o rovnováhu mezi péčí o sebe, produktivitou a volnočasovými aktivitami v rámci vašeho nynějšího denního režimu.

Pokud jde o využití prostoru a předmětů, které používáte, přemýšlejte o vyváženosti v rámci svých rituálů. Vyhněte se trávení veškerého času v jednom křesle. Rozmanitost je totiž důležitá. Vyzkoušejte lehká protahovací cvičení během online přednášek. Postavte se během telefonních hovorů nebo si sedněte na gauč při pročítání dokumentů.

V průběhu dne se pokuste bavit s lidmi a začleňte to do svých rutin, abyste zvládli pocit osamění.

Dávejte pozor na to, kolik času trávíte čtením nebo posloucháním zpráv. Nejen, že to může zesílit úzkost, může vás to také rozptylovat od jiných věcí, které musíte udělat.



# ROLE

Role popisují věci, aktivity a procesy, které přes den děláte. Také popisují, jakým způsobem se vztahujete k lidem kolem vás. Patří sem například student, pracovník, člen klubu, nadšenec, rodič, sourozenec nebo přítel...a mnoho dalších.



## **Jaké jsou běžně vaše role?**

Se kterými rolemi se ztotožňujete, a jak je můžete udržovat nebo dokonce i rozvíjet během této doby sociálního distancování a izolace?

Máte ve svém okolí komunitní skupiny, ve kterých se rádi setkáváte? Je možné tato setkávání provádět online?

Využijte těchto možností, abyste se stále zapojovali do dění ve vašich obvyklých aktivitách. Pokud nevíte, jak s online platformami zacházet, neváhejte požádat o pomoc své blízké.

Online nástroje vám mohou pomoci zůstat v kontaktu s přáteli a rodinou. Zahrajte si online deskovou hru s přáteli nebo sourozencem nebo přečtěte knihu svým vnoučatům přes Skype.

Vyzkoušejte dnes již téměř staromódní způsoby navazování kontaktu - zvedněte telefon, zatelefonujte svým přátelům a dlouho si povídejte. Napište dopis nebo pohled. Vyrobte něco, co někomu pošlete.

Nyní je také dobrá příležitost oživit sousedské role. Zjistěte, kdo bydlí vedle vás a seznámte se s ním.



# NAJDĚTE SKRYTÝ POKLAD...

Všichni zažíváme určitou úroveň změny v běžném životě. Je to nepříjemné a nikdo z nás by to dobrovolně nepodstupoval. Je však také možné, že můžete na této situaci objevit něco nečekaně dobrého. Možná bude vynucené zpomalení našich životů nebo trávení více času s rodinou skutečně prospěšné. Pojdme společně hledat skrytý poklad. Situace COVID-19 znamená, že všichni chvíli musíme žít v menších kruzích, ale to nás přeci nemusí zastavit žít naplno.



## Takže, co dělá ergoterapeut?

Ergoterapeuti jsou zdravotničtí odborníci, kteří podporují zdraví a pohodu lidí ve všech životních stádiích. Velmi hluboce pojmají slovo „zaměstnávání“ - používají jej k popisu všeho, co lidé musí dělat (když se například starají sami o sebe), chtějí dělat (například zajít do kina na film) nebo se od nich očekává (například jít do práce nebo odevzdat úkoly).

Nemoc, úraz nebo poruchy vývoje mohou ovlivnit schopnosti lidí účastnit se jejich běžných aktivit. Ergoterapeuti s klienty hledají možnosti co největšího zapojení do jejich každodenních aktivit, ať už na úrovni člověka a osobnosti či na úrovni aktivity a životního prostředí. Zkoumají, jestli změna může umožnit větší participaci osoby v jejich každodenních činnostech. Provedení změny na osobní úrovni může zahrnovat učení se nových dovedností nebo nových způsobů, jak věci dělat. Provedení změny na úrovni zaměstnání (aktivity) by mohlo zahrnovat provedení stejné činnosti, ale jiným způsobem nebo nalezení náhradní, jiné činnosti. A konečně změna v prostředí by mohla znamenat implementaci nových objektů do vašeho prostoru nebo změnu uspořádání stávajících předmětů.



Australská asociace ergoterapeutů vydala v březnu souhrnný návod, jak bojovat s vynucenou jinou strukturou a náplní dne než je obvyklé v důsledku onemocnění COVID-19. Česká asociace ergoterapeutů by tímto ráda poděkovala Australské asociaci ergoterapeutů a autorce Lorrae Mynard za možnost překladu do českého jazyka a podporu při tvorbě celého tohoto návodu. Autorkami překladu a mírných úprav jsou členky pracovní skupiny pro propagaci a rozšíření členské základny ČAE Klára Šťastná (2. delegát COTEC, člen rozšířeného výboru) a Marianna Vavříková (tajemník a delegát WFOT).

[www.ergoterapie.cz/](http://www.ergoterapie.cz/)



Toto jsou obecné informace, které mají za cíl vás podpořit při zvládnání současných problémů ve výkonu zaměstnávání, zejména těch, které souvisí s pandemií. Pro konkrétní radu se obraťte na zdravotnického pracovníka nebo ergoterapeuta.

Prosím, zvažte všechny návrhy v souladu s aktuálními doporučeními a omezeními vládního a zdravotního sektoru. Omezení jsou pravidelně aktualizována a je možné, že něco z navrhovaného již nebude déle možné provádět.

Tuto příručku sestavila Lorrae Mynard. Lorrae je ergoterapeut v Melbourne a kandidátka PhD na Monash University. Pracovala v Austrálii, Kanadě a Velké Británii na různých pracovištích zabývajících se duševním zdravím dospělých.

Děkujeme výboru a rozšířenému výboru ČAE za cenné rady a připomínky a také Anně Rejtarové za editaci.



Tuto příručku lze volně sdílet.

[www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au)

[www.aboutoccupationaltherapy.com.au](http://www.aboutoccupationaltherapy.com.au)

© Lorrae Mynard, březen 2020