

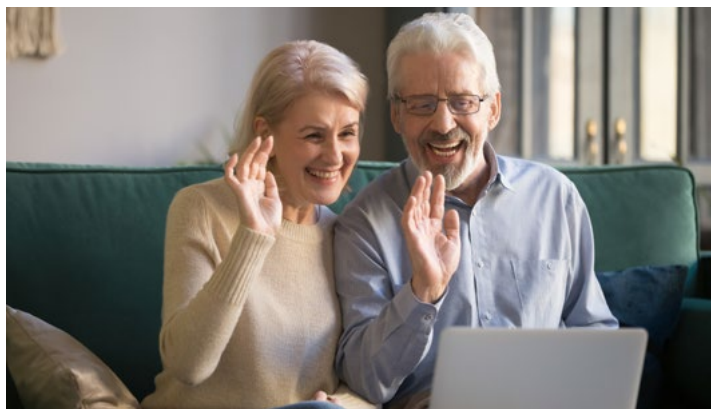


Reprendre la vida diària, a poc a poc i bona lletra

Des de l'inici de la pandèmia del coronavirus les restriccions socials i els consells per la població han anat canviant amb molta freqüència. Aquesta adaptació constant pot representar una dificultat afegida per a la gent gran, perquè trenquen amb les rutines diàries, provocant-los una major incertesa i fins i tot desorientació.

Les persones grans són un col·lectiu de risc perquè poden patir més complicacions si contrauen la Covid-19, sobretot quan es tracta de persones amb patologies prèvies.

El confinament ha agreujat algunes dificultats físiques i psicològiques en la gent gran, com la pèrdua de to muscular i un major risc de caigudes, però també un augment de la desorientació temporal i espacial, una disminució de les capacitats



cognitives, ansietat, irritabilitat i/o depressió. Ara bé, cal tenir en compte que cada

persona reacciona de manera diferent davant d'aquesta situació.

Què podem fer?

1. Mantenir unes rutines.

Facilita sentir-se ocupat i disminueix la sensació d'avorriment. També dona seguretat, redueix alteracions associades a les dificultats de memòria i ajuda a mantenir uns hàbits saludables.

- Dissenyar una rutina que no varïi massa de l'habitual, mantenir horaris de dormir, menjar i higiene, i intentar mantenir un mínim d'exposició al sol.

2. Fer una dieta equilibrada.

Una bona alimentació és bàsica per mantenir un bon estat de salut física i psicològica.

- Mantenir una dieta completa i equilibrada (mediterrània), evitar el consum de sucres i productes ultraprocessats, i mantenir-se hidratats.

3. Estimular la ment.

Estar mentalment actiu contribueix en l'alentiment del deteriorament cognitiu, potencia l'autonomia i millora l'estat d'ànim.



- Mantenir les tasques que normalment es fan a casa i que no provoquin frustració, mirar fotografies i repassar esdeveniments, fer jocs de taula, sopes de lletres, sudokus...

4. Fer activitat física diària.

Ajuda a mantenir la mobilitat articular, la força muscular, la funció circulatoria i la cardiovascular. A més, s'alliberen substàncies químiques cerebrals que milloren l'estat anímic.

5. Socialitzar-nos.

Relacionar-nos encara que sense contacte físic ens ajudarà a expressar com ens sentim, compartir angoixes i sentir-nos millor en aquests moments de dubte.

- Parlar per telèfon, enviar missatges, fer videoconferències amb familiars i amics.

6. Fer activitats d'oci.

Realitzar activitats que generin emocions agradables per evitar estats emocionals negatius com ara l'angoixa o l'avorriment.

- Escoltar música o cantar, veure pel·lícules o documentals, dibuixar o pintar mandales, fer ganxet o cosir...

Cal atendre les pors i donar un missatge de tranquil·litat. Adaptar les explicacions a la capacitat cognitiva de la persona, donar informació clara i repetir tants cops com calgui

Podreu trobar informació adicional d'interès a:

<https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/ca/programa-rems>
Programa REMS. Fundació Catalunya La Pedrera

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/coronavirus-i/gent-gran/>
Canal Salut. Coronavirus. Gent gran