

Març 2020

RECOMANACIONS PER A LA GENT GRAN I PERSONES AMB DEMÈNCIES COVID-19



Centre Andorrà
de **Psicologia**

www.capsiandorra.com

C/ Roc dels Escolls, nº 7, 2n AAD500
ANDORRA LA VELLA

T. 813 300

La **gent gran** pertany al grup de població amb **major risc** davant el COVID-19. Sobretot, les persones d'edat avançada, amb patologies prèvies i amb sistema immunològic fràgil. Però així com la seva salut es veu afectada per la malaltia, també les seves **emocions**.

Les persones grans, en moltes ocasions, s'enfronten a situacions de **soledat i aïllament**, que resulten molt poc beneficioses per a la seva salut. La realitat que vivim actualment és excepcional i això pot suposar un nivell superior de soledat, donat que no poden rebre les visites del seu entorn (fills, nets, amics, veïns, etc.). Així que això influenciarà molt en el seu **estat d'ànim i les seves emocions**.

A continuació presentem recomanacions **D'AJUDA PSICOLÒGICA** per a la població de gent gran:

- 1. Mantinguin l'autonomia funcional**
- 2. Depenent per a les activitats bàsiques de la vida diària i les persones cuidadores**
- 3. Deteriorament cognitiu**

Per últim, donem unes recomanacions a tots aquells que no podeu visitar als vostres familiars als **centres residencials**.

RECOMANACIONS PER A LA POBLACIÓ GENT GRAN QUE MANTINGUIN L'AUTONOMIA FUNCIONAL

1. Seguir les recomanacions i **MESURES DE PREVENCIÓ** que recomanen les autoritats sanitàries. Confiar és la paraula clau.

- **Quedar-vos a casa** és el millor que podeu fer per frenar la transmissió del virus i protegir la vostra salut.
- Cobriu la tos i els esternuts amb un **mocador** d'un sol ús o amb el colze i **renteu-vos les mans** amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.
- No rebeu **visites** a casa.
- Utilitzeu el lliurament a **domicili** per rebre aliments i medicaments.



2. Identificar els **PENSAMENTS** que ens produeixen malestar. Siensem contínuament en el virus, ens sentim pitjor. Procura identificar els pensaments negatius i convertir-los en pensaments més neutres o positius.

3. **NO MAGNIFICAR EL RISC REAL**, ser el més previngut i prudent possible, però sense trivialitzar o negar el risc. No sortir del domicili si no és imprescindible (no cal comprar diàriament el pa si arisquem la nostra salut).
4. Reconèixer les nostres **EMOCIONS**, acceptar-les i compartir-les (amb els nostres éssers estimats). Cercar suport i esplaïar.
5. Conèixer les **DADES FIABLES** (només d'autoritats públiques) i contrastar la informació (no tot el que es publica és cert). No exposar-nos a la sobre informació, estar constantment escoltant o investigant no farà que ens sentim millor, sinó que augmentarem el nerviosisme i el risc de manera innecessària.
6. Centrar-se en el **MOMENT PRESENT**. Evitar l'anticipació negativa i la desesperança. Centrar l'atenció i recordar que és un període transitori.

7. **MANTENIR UNA RUTINA ÉS CLAU.** Ocupar el temps i establir horaris és fonamental per gestionar aquests moments. Dissenyar aquests horaris per a tasques concretes i també per moments. Mantenir els costums que ens siguin possibles.
8. Respectar **ESPAIS COMUNS** amb la nostra família i respectar també **L'ESPAI PRIVAT**.
9. **MANTENIR CONTACTE** amb els nostres éssers estimats aprofitant el telèfon o les noves tecnologies. Desfogar-se i conversar.
10. Mantenir **L'ORDRE DOMÈSTIC**, la higiene corporal, no abandonar-se. La vostra llar és plena d'oportunitats per mantenir-vos actius:
 - Feu les tasques domèstiques: escombriu, fregueu, netegeu els vidres, etc.
 - Aproveu per fer les coses per a quals no tenim mai temps: bricolatge, endreçar armaris, roba, papers i calaixos.

11. CUIDAR LA NOSTRA SALUT. Alimentar equilibradament i fer exercici físic al domicili.

- Potencieu el consum de **fruita** fresca i **verdura** del temps i llegums, i eviteu el consum d'aliments rics en sucres o greixos i el menjar ultra processat.
- Recordeu que la millor beguda és **l'aigua**.
- Quan mireu la televisió, aixequen-vos per canviar el canal en lloc de fer-ho amb el comandament. Mentre resteu asseguts podeu fer estiraments o exercicis flexionant els turmells i els genolls.
- **Camineu** mentre parleu per telèfon.
- No estigueu més de 2 hores seguides asseguts.

12. Per descomptat, portar un control i seguir prenent la nostra **MEDICACIÓ** amb les pautes mèdiques normalitzades. No automedicar-se.

RECOMANACIONS A GENT GRAN DEPENDENT I LES PERSONES CUIDADORES

A més del que **indicat anteriorment**, pren especial interès:

- 1.** Demanar **AJUDA** als nostres familiars en la mesura que ens sigui possible. Organitzar torns o tasques per a l'atenció. S'ha de procurar que sigui una única persona la que proporcioni atenció
- 2.** Mantenir contacte amb **SERVEIS DE TELEASSISTÈNCIA** i xarxa familiar. Desfogar-se i conversar.
- 3.** Conèixer els **SERVEIS PÚBLICS** que puguin necessitar i requerir en situacions límit.



4. RECOMANACIONS PEL CUIDADOR:

- a. El cuidador ha d'extremar les **MESURES DE PRECAUCIÓ** cada vegada que entri en contacte amb la persona aïllada o amb els seus fluids (Mascareta i guants d'un sol ús). Els cuidadors s'han de **RENTAR LES MANS** freqüentment i exhaustivament amb aigua i sabó
- b. **CURA DE LA PERSONA QUE TÉ CURA.** Respectar horaris de menjar i somni de la persona cuidadora.
- c. Dissenyar també un **TEMPS I ESPAI INDIVIDUAL** de la mateixa per desconnectar, encara que sigui mínim.



RECOMANACIONS PER A GENT GRAN AMB DETERIORAMENT COGNITIU

A més del que **indicat anteriorment**, pren especial interès:

1. Seguir dràsticament totes les mesures de **PROTECCIÓ**.

2. DONAR EXPLICACIONS, el nombre de vegades necessàries i adaptades al nivell cognitiu de la persona.

- És molt important donar explicacions que permetin a la persona amb demència comprendre el perquè del canvi de rutines en la família, per què no poden sortir de casa, no hi ha passejades, no van a visitar familiars o no assisteixen al centre de dia. Si la persona malalta no rep explicacions se sentirà **CONFOSA**, no tinguda en compte i, fàcilment, s'incrementarà el seu nerviosisme i inquietud, fet que pot comportar alteracions conductuals que dificultin encara més la gestió de la situació.



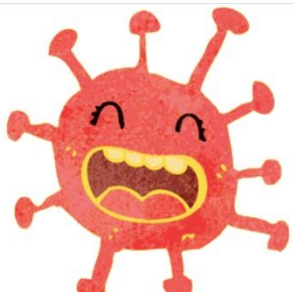
- La fase de la malaltia i el grau **D'AFECTACIÓ DEL LLENGUATGE** condiciona la comunicació amb la persona amb demència i la forma com haurem d'adaptar el missatge per procurar que, de forma bàsica i essencial, rebi una resposta al seu desconcert.
- En funció, doncs, de cada cas, **ADAPTAREM L'EXPLICACIÓ** a la capacitat d'assimilació, seguint alguns consells per facilitar la comunicació amb la persona amb demència, entre els quals destaquem els següents:
 - Assegurar-nos que la persona amb demència ens **PRESTA ATENCIÓ**. Espais molt sorollosos, amb molts estímuls o activitat dificultaran aquesta finalitat.
 - Donar **MISSATGES CLARS I BREUS**. Ser concisos en el nostre missatge és un bon facilitador de la comunicació.
 - Compartimentar la informació, és a dir, donar la **INFORMACIÓ PER PARTS** i a un ritme que la persona amb demència pugui seguir.
 - Deixar **TEMPS** perquè pugui processar el que se li explica. Donar temps perquè es pugui expressar i plantejar dubtes per veure què és el que més li preocupa.

- **REPETIR** la informació tantes vegades com calgui. Entendre la informació donada li pot resultar complex, així que la repetirem tantes vegades com calgui, de la forma més simplificada possible. Cal comprendre que les dificultats de memòria i d'adquisició de nova informació pròpies de la malaltia tindran el seu paper en la reiteració de les mateixes preguntes, com en altres circumstàncies.
- **NO INTERROMPRE** quan la persona amb demència s'està expressant: si ho fem, és més fàcil que no puguem comprendre les seves inquietuds i podem un augmentar el seu estat de nerviosisme.
- Potenciar **L'ÚS DE LA COMUNICACIÓ NO VERBAL** com a sistema de suport al que estem dient, ja sigui pel to, el volum, la gestualitat o l'expressió facial.



3. QUINA INFORMACIÓ LI DONO SOBRE EL CORONAVIRUS?

- És convenient **ATENDRE A FONTS D'INFORMACIÓ OFICIALS I FIABLES**. Desconfieu dels falsos rumors que circulin per altres xarxes socials i d'informacions alarmistes.
- Com hem dit, **ADAPTAREM ELS MISSATGES** i donarem més o menys detall segons la seva capacitat cognitiva, però també segons desassossec la seva inquietud i requeriment de saber. Proposem aquí alguns **MISSATGES** a traslladar:



- *Hi ha un **VIRUS NOU** que es contagia molt fàcilment i provoca que molta gent hagi d'anar al metge o ingressar a l'hospital. Es diu coronavirus.*
- *Aquest virus presenta uns **SÍMPTOMES** semblants a una grip, com ara tos, febre i dificultat de respiració.*
- *En la majoria de casos els símptomes són **LLEUS** però, si s'infecta molta gent, com ja ha passat en altres països, els serveis mèdics no donen l'abast i no es pot atendre adequadament tothom que ho necessita.*
- *Les persones grans o que tenen altres malalties poden patir **MÉS COMPLICACIONS**, que poden arribar a ser greus o molt greus.*

- *Per tot això, les autoritats sanitàries i de govern han demanat que, durant uns dies, **TOTHOM ES QUEDI A CASA** o al lloc on viu normalment.*
- *Com que **ES CONTAGIA MOLT FÀCILMENT** i la gent gran són especialment sensibles, hem d'evitar sortir de casa i no podem rebre visites d'altres persones, encara que estiguin sanes, perquè qualsevol pot ser portador del virus i no saber-ho (particularment nens i joves).*
- La prioritat ha de ser exposar la situació actual i les limitacions amb què ens trobem a la persona amb demència de **FORMA SENZILLA I COMPRENSIBLE**, escoltant-la atentament i observant la seva reacció per procurar **DONAR RESPOSTA** als seus dubtes i inquietuds.
- Les qüestions tècniques, com tractar de definir científicament què és el coronavirus, d'on prové o quines són les xifres de persones afectades, segurament generaran més intranquil·litat i angoixa. No obstant això, val la pena procurar incloure en la nostra explicació **ASPECTES PRÀCTICS** per intentar frenar entre tots la cadena de contagis, com la importància del rentat de mans freqüent o llençar el mocador un cop utilitzat. Això pot ajudar a obtenir la seva col·laboració.

- També és important dir que **TOTHOM ESTÀ IGUAL**, és a dir, que aquestes indicacions les ha de seguir tota la població. Tot això fent èmfasi que **SEGUIREM CUIDANT D'ELLS AMB ESTIMA I AFECTE**, com ho fem habitualment, i involucrant tots els éssers estimats per traslladar aquest missatge. I, que si no hi podem ser nosaltres presencialment, per aquestes limitacions, sempre hi haurà algú a prop d'ell o ella que el cuidarà i l'ajudarà i que mantindrem el contacte per altres vies (telèfon o videotrucades, per exemple).
- Al seu torn, però, procuraré **EVITAR MANTENIR CONVERSES MONOTEMÀTIQUES** o repetitives sobre el tema. Per això, és molt important establir unes rutines que incloguin diferents activitats que ajudin a mantenir el benestar físic i mental.

4. És molt important la NOSTRA ACTITUD EN LA TRANSMISSIÓ DE LA INFORMACIÓ. Tant o més important que el contingut de la informació que li traslладem, ho és la nostra actitud en fer-ho. Sovint passa que una persona amb deteriorament cognitiu o demència no comprèn del tot bé el contingut d'una conversa, però sí l'emoció que l'acompanya. Si nosaltres ens mostrem tranquils, segurs i confiats, és més probable que la persona amb demència el rebi amb més tranquil·litat, seguretat i confiança. Si, per contra, ens mostrem nerviosos, espantats o confusos, aquestes seran les sensacions que més fàcilment traslladarem.

5. CONSELLS I SUGGERIMENTS D'ACTIVITATS ESPECÍFIQUES PER FER A CASA QUE PUGUIN INCORPORAR-SE EN LA PLANIFICACIÓ DIÀRIA.

- És important seguir **HORARIS I RUTINES**. Les rutines i els horaris regulars són un gran aliat per a les persones amb demències, ja que faciliten la previsió del que succeirà al llarg del dia. No obstant això, no cal ser excessivament rígid i optar per certa flexibilitat si la persona es mostra inquieta o es nega a cooperar. (**VEURE PROPOSTA DE HORARI**).

MES:

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIDJOUS	DIVENDRES

- Les activitats que podem fer amb una persona amb demència són diverses però, en aquesta situació de confinament, haurem de restringir-les a les que es puguin fer al **DOMICILI** de cada un i intentar ser creatius. És clau que la planificació sigui realista i **AJUSTADA A LES CAPACITATS I GUSTOS** de la persona afectada, per evitar frustració o rebuig. A més, les propostes han de ser concretes i les hem d'incentivar nosaltres per minimitzar l'apatia.

- **ACTIVITATS PER AFAVORIR L'ESTIMULACIÓ COGNITIVA:**



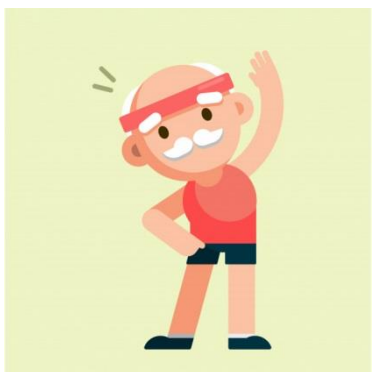
- **JOCS DE TAULA O ALTRES ACTIVITATS LÚDIQUES** adaptades a la capacitat i preferències de la persona. Per exemple, podem amagar petits objectes en un recipient amb llegums o pasta i demanar-li que els busqui, o que endevini de què es tracta només pel tacte.
- **CONVERSAR** a partir d'objectes amb **CÀRREGA EMOCIONAL POSITIVA**, com poden ser fotos familiars, però també podem valer-nos de materials que tinguem guardats a casa: diaris o revistes antigues, cartes, postals, etc.



- Fer **MANUALITATS**, petites tasques de bricolatge o pintar. Es pot animar la persona amb demència a fer activitats de retallar i enganxar, de costura, fer petites reparacions d'objectes de la llar. Això sí, no descuidant mai la seva seguretat i comprenent que el resultat final és el de menys si la persona està activa i entretinguda. És molt important reconèixer qualsevol petit èxit per mantenir la motivació.
- Tenir cura de **PLANTES O DE MASCOTES**. Es pot dedicar una estona al dia a regar les plantes o retirar les fulles seques. De la mateixa manera, si es té alguna mascota, participar en la cura: donar-li menjar, raspallar-la, rentar-la o acariciar-la en una estona de descans.
- **ESCOLTAR MÚSICA, CANTAR, BALLAR**. La música té poder d'estimulació emocional i cognitiva i contribueix a millorar l'estat d'ànim, la qualitat de vida i el benestar. Les activitats relacionades amb la música poden ser molt beneficioses per a persones amb deteriorament cognitiu o demència. Els seus efectes es potencien si les cançons tenen una vinculació emocional amb els records i vivències de la persona. Per això és important tenir una selecció de temes significatius, que la persona escoltava o ballava quan era jove o vinculats a moments feliços de la seva vida.



- Implicar la persona amb demència en les **TASQUES DOMÈSTIQUES**. Segons les capacitats preservades i familiaritat amb el tipus d'activitat, podem demanar-li que ens ajudi en diferents tasques: estendre o plegar roba, aparellar mitjons, parar i desparar la taula, escombrar, fer els llits, col·laborar a la cuina, etc.
- Gaudir de **L'AIRE FRESC I DEL SOL** tot i les limitacions. Ja sigui des de la finestra, el pati, el balcó o la terrassa (evitant els espais comunitaris). Sentir cantar els ocells, mirar els arbres, etc., ajudarà a aixecar l'ànim. A més, es pot aprofitar per fer activitats d'observació de l'entorn: comptar fanals, buscar elements de l'exterior d'una forma o color determinat, etc.
- No oblidar **L'ACTIVITAT FÍSICA**. L'exercici físic és fonamental per a un estil de vida saludable. Haver d'estar confinat a casa imposa moltes limitacions però, tot i així, s'han de buscar alternatives que permetin un mínim d'activitat física. En qualsevol cas, s'han de buscar **ACTIVITATS SIMPLES I SEGURES**, que minimitzin el risc de cops o caigudes. Sempre hem d'adaptar els exercicis, l'exigència i el nombre de repeticions a la condició física i de salut general de cada un.. Cal evitar qualsevol exercici que provoqui molèsties o dolor, o limitar el moviment just fins al punt en què es comenci a notar la molèstia.



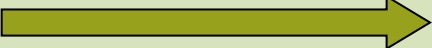
Alguns **EXERCICIS FÍSICS** per fer a casa:

- ✓ Pujar i baixar escales.
- ✓ Jugar a passar-nos un globus o pilota tova.
- ✓ Moure el cap endavant i enrere fent tot el recorregut que ens permeti la nostra articulació, però molt lentament i sense forçar. Després, portar l'orella a l'espatlla, la barbeta al pit. Sempre seguir la seqüència de forma lenta i parant al centre. Finalment, també suau i lentament, moure el cap d'un costat a l'altre com dient "no".
- ✓ Asseguts en una cadira amb l'esquena recta i peus a terra, separats de manera que quedin a la mateixa amplada que les espatlles, aixequem els braços lateralment, amb el palmell de la mà cap avall, fins a l'alçada de les espatlles. Mantenim la posició 5-10 segons i baixem lentament. Després, el mateix exercici anterior però aixecant els braços endavant. Si ens veiem capaços, podem fer aquests exercicis sostenint algun objecte amb un pes moderat.
- ✓ Dempeus, agafats al respall d'una cadira o en una taula, ens posem lentament de puntetes i després tornem a posar tot el peu a terra.

Els suggeriments generals en cap cas substitueixen el consell mèdic especialitzat. Davant de qualsevol dubte s'ha de consultar el metge de referència i abstenir-se de fer exercicis físics fins a obtenir una resposta.

Informació extreta de les recomanacions del Govern d'Andorra, Guia de Recomanacions d'ajuda psicològica per a la població de la Comunitat d'Aragó, i del recull de publicacions de la Fundació Pascual Maragall

Proposem un exemple **D'HORARI** amb algunes idees.

MATÍ	
✓ Aixecar-se cada dia a la mateixa hora ✓ Higiene: WC, rentat de mans i cara. ✓ Esmorzar ✓ Higiene bucodental i de mans.	
✓ Activitat cognitiva (Matí i tarda) 	- Record de vivències amb fotografies o música. - Lectura i escriptura. - Sopes de lletres. <i>Sudokus.</i> - Càlcul. - Pintar mandales. - Llistes de paraules. - Jocs de taula.
✓ Activitat física (Matí i tarda) 	- Estiraments suaus. - Passeig pel passadís. - Coordinació braços i cames. - Ball. - Ús de bicicleta estàtica, pedals, etc. (si en tenim).
✓ Prendre l'aire i el sol (balcó o finestra). 	Aprofitar per realitzar exercicis d'estimulació: Nombrar i/o comptar el que veiem, etc.
✓ Preparar els àpats ✓	

Informació extreta de les recomanacions del Govern d'Andorra, Guia de Recomanacions d'ajuda psicològica per a la població de la Comunitat d'Aragó, i del recull de publicacions de la Fundació Pascual Maragall

TARDA	
✓ Migdiades curtes o temps de descans	TV Ràdio Escoltar música
✓ Berenar	
✓ Fer i/o col·laborar en tasques domèstiques	Plegar roba Escombrar Netejar verdures Cura de plantes Estendre roba
NIT	
✓ Després de sopar activitat relaxada	
✓ Preparatiu per anar a dormir.	
✓ Anar a dormir sempre a la mateixa hora	



Informació extreta de les recomanacions del Govern d'Andorra, Guia de Recomanacions d'ajuda psicològica per a la població de la Comunitat d'Aragó, i del recull de publicacions de la Fundación Pascual Maragall

6. CONSELLS PER AL CUIDADOR

- Afrontar la **SITUACIÓ DES DE LA SERENITAT**. Davant d'aquesta emergència sanitària tots hem de cuidar-nos per pal·liar les conseqüències que aquesta situació pot generar. Hem de cuidar el **nostre cos, la nostra ment i la nostra esfera social**. La preocupació per gestionar de la millor manera possible el dia a dia en confinament obligat, unida a la incertesa per l'impacte que aquesta situació pugui tenir en diferents àmbits (econòmic, social, sanitari...), tant a escala individual com col·lectiva, pot conduir a un estat d'estrès i ansietat. Aquesta reacció és comprensible, però hem de procurar afrontar la situació des de la serenitat. La situació actual exigeix dotar-se d'una bona dosi de **PACIÈNCIA, TOLERÀNCIA I EMPATIA**.
- Manejar **L'ANSIETAT I L'ESTRÈS DEL CUIDADOR**. L'ansietat i l'estrès poden provocar la disminució de les nostres defenses i afectar el nostre sistema immunològic. Un nivell ajustat d'estrès o ansietat és necessari per fer front a noves situacions, però presentar nivells elevats no ajuda a gestionar òptimament la situació.



Alguns dels **SÍMPTOMES** que ens indiquen que estem patint alts nivells d'ansietat són:

- Físicament: palpitations, taquicàrdia, boca seca, sensació d'opressió al pit, molèsties gàstriques, dificultat per agafar el son...
- Mentalment: dificultat de concentració, irritabilitat, incapacitat per prendre decisions, pensaments negatius...
- Emocionalment: por, desesperació, sensació de falta de control, símptomes depressius...

Per mirar de minimitzar l'impacte d'aquesta situació en la nostra salut i benestar, així com en el de la persona a qui cuidem, poden ser de gran utilitat diferents **TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ**. *VEURE UN*

RECULL: <https://capsiandorra.com/noticies/caixeta-deines-amb-tecniques-de-relaxacio-i-respiracio/>

- Per mirar de rebaixar el possible nivell d'ansietat i confusió, és recomanable **OBSERVAR EL NOSTRE FAMILIAR** amb demència i detectar quines situacions l'alteren i quines el calmen.
- **SITUACIÓ COMPLICADA, PERÒ TEMPORAL**. Abans de tot, tinguem present que aquesta situació és temporal i que, més endavant, tornarem a les nostres rutines, a disposar de serveis ara cancel·lats, a poder abraçar els nostres éssers estimats, a passejar pels carrers, a sortir amb amics i a gaudir de trobades familiars.

QUAN PEL CONFINAMENT NO PODEM VISITAR ALS NOSTRES ÉSSERS ESTIMATS GRANS

Les persones que viuen en centres residencials es troben en una alta situació de vulnerabilitat davant aquesta pandèmia per diferents motius: solen tenir una edat avançada, amb freqüència presenten alguna patologia de base o la coexistència de diverses, passen molt de temps en entorns tancats i amb altres persones vulnerables i, a més, tenen contacte estret amb altres persones, com els cuidadors i altres residents.



És natural que aquest distanciament físic forçat generi **PREOCUPACIÓ I INQUIETUD EN LES FAMÍLIES.**

Potser qui ho viu de forma encara més acusada sigui qui actua com a **CUIDADOR PRINCIPAL FAMILIAR**, acostumat a desenvolupar una sèrie d'accions quotidianes en les visites habituals al seu ésser estimat internat a la residència. A més, el contacte presencial els hi facilita poder captar l'estat de benestar físic i emocional de la persona ingressada, amb només observar-la. El contacte físic a través de les abraçades, els petons o les carícies són una font de benestar per a ambdues parts.

RECOMANACIONS A LES FAMÍLIES QUE TENEN UN FAMILIAR EN UNA RESIDÈNCIA

1. CONFIA EN ELS CENTRES RESIDENCIALS. Són centres d'excel•lent actuació, promoguts per l'enorme qualitat professional i humana del personal. És important confiar en el saber fer dels professionals dels centres i aprofitar tots els recursos que tinguem a disposició per **FOMENTAR EL CONTACTE** o el seguiment a distància del nostre familiar. Cada centre utilitzarà uns canals diferents per poder informar de la situació als familiars (telèfon, correu electrònic, xarxes socials).

2. LA INTERACCIÓ DES DE LA DISTÀNCIA FÍSICA. A continuació oferim una sèrie de consells aplicables a les diferents situacions de distanciament forçat:

- a. Les estones de contacte, sigui telefònic o per trucada de vídeo, amb el nostre ésser estimat probablement seran dels moments més esperats en aquests dies de confinament i, per això, val la pena **PLANIFICAR QUÈ LI DIREM I COM.**



- b. A més de tenir una percepció de primera mà de com es troba, és recomanable que aprofitem aquests moments de contacte per **TRANSMETRE POSITIVISME I TRANQUIL·LITAT**
- c. També és important recordar que **LA NOSTRA ACTITUD** pot influir fàcilment en com s'acabi sentint nostre familiar, ja que sovint es produeix el que s'anomena "contagi emocional".

3. PAL·LIA EL DESASSOSSEC PEL DISTANCIAMENT. Atès que el cuidador i altres familiars també han de complir el confinament domiciliari decretat, és probable que disposin de més temps de l'habitual. Per disminuir l'ansietat, pot ser emocionalment positiu plantejar activitats que, d'alguna manera, serveixin per reforçar la connexió amb el seu familiar, ara i fins que aquesta situació d'excepcionalitat acabi. Aquestes són algunes idees:



- **ESCRIURE CARTES** al nostre ésser estimat en què poder expressar els nostres sentiments cap a ell, relatar anècdotes viscudes, experiències del dia a dia... i fer-les-hi arribar per correu ordinari, per via e-

mail o WhatsApp. Si la persona no pot llegir-les per ella mateixa, potser algú del personal del centre o algun familiar que convisqui amb ella i passar junts una estona agradable.

- **CREAR UN ÀLBUM** amb fotos o records que es tinguin a l'abast. Dedicar-li al familiar i incorpora comentaris, dibuixos, etc. El familiar podrà veure-ho més endavant, o se li poden enviar fotos de l'àlbum perquè pugui anar-lo veient durant el període de confinament i, potser, comentar-ho en algun dels moments de contacte a distància.
- Realitzar alguna **MANUALITAT, PEÇA DE VESTIR O COMPLEMENT**: sentirem que li dediquem aquest temps, i serà reconfortant quan se li pugui lliurar.



TELÈFONS I CONTACTES D'INTERÈS



116

PERSONES AMB SIMPTOMATOLOGIA COVID – 19 O ALTRES EMERGÈNCIES MÈDIQUES



118

PERSONES QUE NECESSITIN INFORMACIÓ I TINGUIN DUBTES EN GENERAL SOBRE LA SITUACIÓ COVID – ANDORRA

PERSONES AMB DEPENDÈNCIA, DIFICULTATS D'AUTONOMIA O QUE NECESSITEN SUPORT EN LA VIDA DIÀRIA. PODEN SOLICITAR:

- Suport en la higiene i cura personal
- Ajuda física motriu (aixecar, enllitar, caminar, etc.)
- Cura i control de l'alimentació
- Supervisió en la presa de medicació
- Suport en els hàbits de la vida diària (alimentació, organització de la llar, etc.)
- Orientació i suport a les persones cuidadores.



880 393

CREU ROJA ANDORRANA – ASSISTÈNCIA ESPECIAL PER A COL·LECTIUS VULNERABLES



809 031

COL·LEGI DE PSICÒLEGS D'ANDORRA – ATENCIÓ PSICOLÒGICA GRATUITA



aama.andorra@gmail.com AAMA – ASSOCIACIÓ ANDORRANA PER LA MALALTIA D'ALZHEIMER
Dubtes de cuidadors i familiars dels malalts afectats per la Malaltia d'Alzheimer.

Segueix-nos al  i al  @capsiandorra

Per a més informació ens trobaràs a www.capsiandorra.com o **+376 813 300**