COLEXIO OFICIAL DE PSICOLOXÍA DE GALICIA

INFORMACIÓN E RECURSOS ÚTILES PARA **PERSOAS MAIORES** E **COIDADORAS/ES** SOMETIDAS A CONFINAMENTO POR MOR DA PANDEMIA POR COVID-19

As medidas que nos vimos na obriga de adoptar para limitar o contaxio do virus COVID-19 implican permanecer en espazos pechados durante un longo espazo de tempo. Ademais de adoptar as consabidas medidas de **hixiene** e **prevención**, é prioritario manter o nivel axeitado de **información**, **comunicación**, **actividade física e mental** tamén nas persoas maiores sans ou afectadas por demencia. Neste documento do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia recompílanse algúns consellos e recursos que poden ser **útiles para esas persoas maiores** e/ou para as persoas que se ocupan de **coidalas** no fogar.

Estes consellos e recursos inclúen información básica de contacto para chamar en caso de necesitar axuda, consellos sobre como comunicar e consumir información sobre a pandemia, acceso a algunhas actividades de **ocio**, de **estimulación da memoria** e doutras **funcións cognitivas** gratuítas, e algunha rutina de **exercicio físico** adaptado.

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

COMO COMUNICAR E CONSUMIR INFORMACIÓN SOBRE A PANDEMIA?

Os medios de comunicación (por exemplo, televisión, xornais dixitais) están dando prioridade informativa ao tema de actualidade e que preocupa á cidadanía, a pandemia. Saben que a xente está ávida de información e, polo tanto, procuran tratar este tema de xeito continuado para manter elevados niveis de audiencia, aínda que ás veces recorran ao sensacionalismo.

Nalgúns casos, o tema trátase incluso en programas de entretemento ou en canles de información que abordan o tema con pouco rigor e incluso de xeito manifestamente inexacto. Esta exposición continuada a un mesmo tipo de información que ademais pode ser inexacta ou falsa, pode levar a que as persoas sobredimensionen algo que, como a pandemia, xa de por si é bastante grave. Como consecuencia, estas persoas poden desenvolver sentimentos esaxerados de temor ou falsas percepcións de ameaza que provocan inquedanza, ansiedade e alteran o ánimo.

Para evitar isto, temos dous consellos básicos:

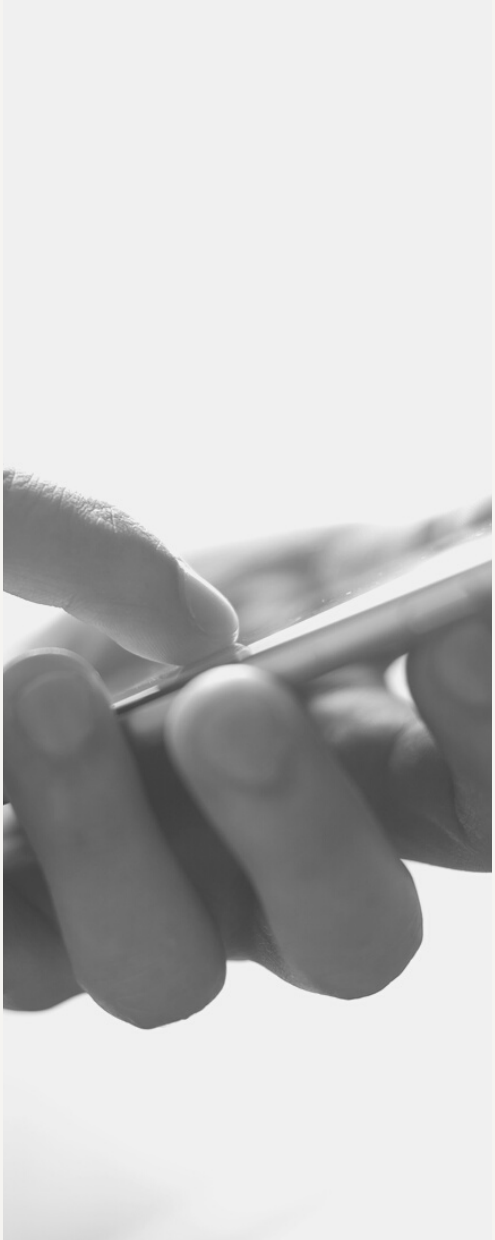
1. Informarse acudindo a fontes fiables, como por exemplo as webs do **Ministerio de Sanidade** ou da **Consellería de Sanidade**.

2. Consumir información con moderación, non máis dunha ou dúas veces ao día.

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

QUE PODO FACER PARA MELLORAR A EXPERIENCIA DE CONFINAMENTO NO MEU FAMILIAR DE IDADE AVANZADA?

As medidas de confinamento decretadas de xeito abrupto polo goberno, xunto co risco incrementado que ten para a saúde das persoas maiores esta enfermidade, ten provocado que moitas persoas maiores estean a pasar soas esta experiencia. Como consecuencia, as prioridades en relación a estas persoas é que reciban axuda instrumental (por exemplo, para mercar comida, medicamentos) e apoio emocional.



En relación a isto, algún consello básico:

1. Solicitar axuda a través dos servizos sociais dos concellos para que reciban axuda para mercar alimentos, medicinas, ou recibir calquera outro tipo de asistencia. Os concellos das grandes cidades xestionan as peticións de axuda instrumental a través do teléfono 010. Outros teléfonos nestes e noutros concellos podedes atopalos premendo **aquí**.

2. Buscar o xeito de pórse en contacto coas persoas maiores confinadas para compartir, con frecuencia diaria, afectos, información, opinións, vivencias, e explorar as súas necesidades. A experiencia será máis gratificante e a sensación de proximidade será maior se se pode facer por videoconferencia.

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

QUE PODO FACER PARA MELLORAR A EXPERIENCIA DE CONFINAMENTO NO MEU FAMILIAR DE IDADE AVANZADA?

3. Ter oferta dabondo e variada para pasar o tempo cun entretemento san. Neste sentido, os recursos que vos propoñemos poden organizarse tematicamente do seguinte xeito:

a) Para manterse en forma físicamente podedes botar man das rutinas de exercicios que propón a **Sociedad Española de Geriatría e Gerontología** ou seguindo os vídeos a disposición na web de **aulas galegas**.

b) Para manter a mente en forma podedes recorrer á lectura, xogos de mesa tradicionais, encrucillados etc., pero tamén a **videoxogos gratuítos**, ou a programas de estimulación que, como **Stimulus**, por mor da pandemia permiten o acceso gratuíto tanto en formato de lapis-e-papel como dixital.

c) Para o ocio, ademais da oferta audiovisual dispoñible en TV xeralista (por exemplo, **TVG** ou **TVE**) ou de pago, existe unha oferta bastante ampla de películas para todos os públicos e de acceso gratuíto en **Youtube**.

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

QUE PODO FACER PARA MELLORAR A EXPERIENCIA DE CONFINAMENTO NO MEU FAMILIAR CON DEMENCIA?

As persoas con algún tipo de demencia tamén necesitan estar informadas sobre o que acontece, especialmente se están nas primeiras fases da enfermidade. Aínda que poidan ter dificultades para entender con claridade o que está a pasar, é moi probable que perciban que algo estraño está acontecendo. Neste caso, non é recomendable ocultarlle a información e a que se lle proporcione debe ser simple, clara e suficiente tendo en conta o nivel de deterioro das súas facultades mentais.

En ocasións, estas persoas poden estar pasando o confinamento en centros residenciais e a angustia pode trasladarse tamén aos familiares. Para todas estas situacións, tanto na paxina web do **IMSERSO** como na da **Fundación Maragall** podedes atopar consellos que poden ser útiles para orientarvos e sobrelevar mellor esta situación.

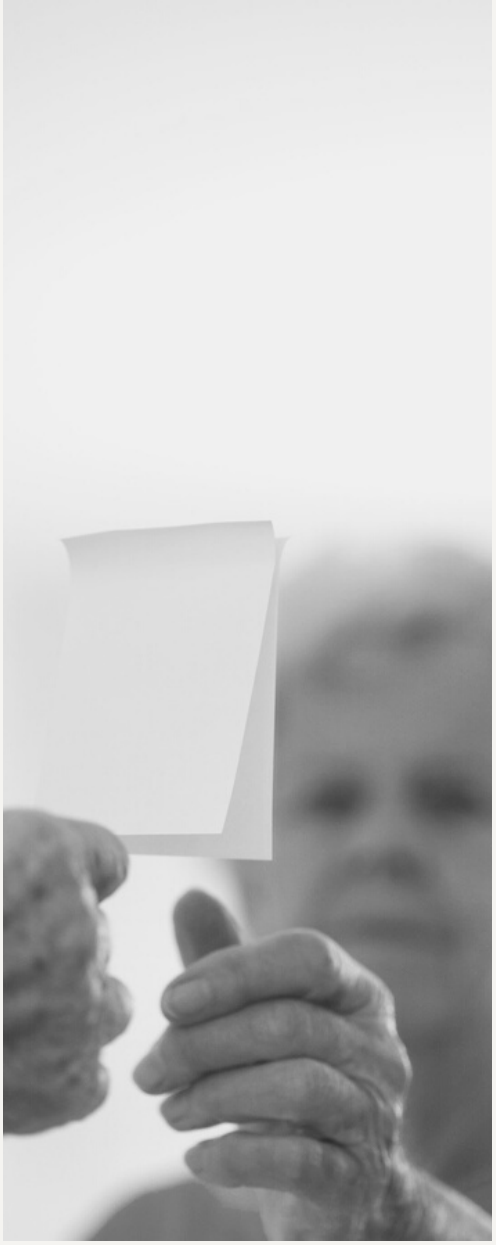
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

QUE PODO FACER PARA MELLORAR A EXPERIENCIA DE CONFINAMENTO NO MEU FAMILIAR CON DEMENCIA?

É moi importante:

1. Manter rutinas diarias e introducir pequenas variacións cada día (por exemplo, o sábado unha sobremesa especial, o domingo misa televisada) para favorecer a distinción dos períodos do día ou os días da semana e, polo tanto, a orientación temporal.

2. Implicar a persoa diariamente en actividades psicofísicas e funcionais en virtude do seu nivel de deterioro cognitivo (por exemplo, organizar roupa, colocar por pares calcetíns, colaborar na cociña batendo ou mesturando, pelando, lavando), sempre con instrumentos axeitados (como coitelos pequenos e con pouco fío ou peladores) e creando as condicións para que non nos importe que se tarde máis ou o resultado non sexa totalmente satisfactorio.



Na web da **Federación de Asociacións Galegas de Familiares de Persoas con Alzheimer e outras demencias** podedes atopar recursos útiles. Así, invítannos a visitar **youtube** onde atoparedes vídeos que vos permitirán seguir rutinas variadas de actividade física. Tamén se proporciona acceso a materiais de **estimulación cognitiva de lápiz-e-papel**.

QUE PODO FACER PARA MELLORAR A EXPERIENCIA DE CONFINAMENTO NO MEU FAMILIAR CON DEMENCIA?

3. Evitar o illamento da persoa implicándoa en actividades sociais que impliquen algún tipo de contacto físico e comunicación (por exemplo, charlar de xente coñecida ou familiares, cantar cancións populares e seguir o seu ritmo cun instrumento de percusión ou golpeando, falar de como era a vida antes), sen importar que ás veces se poidan ter dificultades para entender ben o que quere dicir, ou si o recordo concorda co acontecido ou non.

No **blog Memoga** tedes acceso a imaxes, sons e descricións de prácticas culturais do pasado recente de Galicia que vos poden ser moi útiles para espertar algún recordo no voso familiar e animalo a comunicarse.

Documento elaborado polo Grupo de Traballo en Psicoloxía do envellecemento da Sección de Psicoloxía da Intervención Social

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia
Rúa Espiñeira 10, baixo, 15706
Santiago de Compostela (A Coruña)
T. 981 534 049 | copgalicia@copgalicia.gal | www.copgalicia.gal

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia