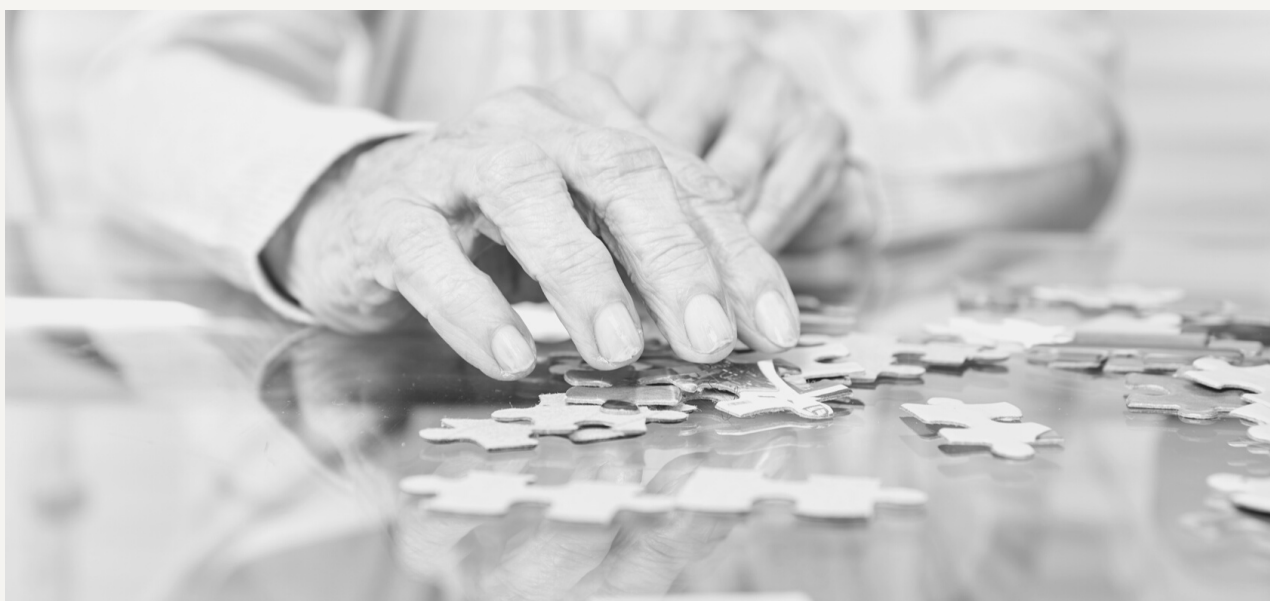


INFORMACIÓN E RECURSOS ÚTILES PARA **PERSOAS MAIORES E COIDADORAS/ES** SOMETIDAS A CONFINAMENTO POR MOR DA PANDEMIA POR COVID-19 CON DIFICULTADES PARA ACCEDER OU EMPREGAR TECNOLOXÍA



Este documento complementa o previamente publicado con algúns consellos e recursos que poden ser útiles para as persoas maiores, e/ou para as persoas que se ocupan de coidalas no fogar durante o confinamento e que leva por título ‘Información e recursos útiles para persoas maiores e coidadoras/es sometidas a confinamento por mor da pandemia por COVID-19’.

Un número considerable de persoas maiores teñen dificultades no acceso ou emprego de recursos tecnolóxicos por desinterese, por descoñecemento do seu manexo ou mesmo por problemas de cobertura de rede.

Sexa cal sexa a causa e coa finalidade de compensar esta situación, o Grupo de traballo en Psicoloxía do Envellecemento propón as seguintes orientacións para as persoas maiores e as súas coidadoras/es que puideran atoparse nesta situación.

COMO COMUNICAR E CONSUMIR INFORMACIÓN SOBRE A PANDEMIA?

Aínda cando non se empreguen aplicacións tecnolóxicas, convén consumir con moderación a información sobre a pandemia que se proporciona a través de medios de comunicación como a radio, os xornais ou a TV. Deben evitarse especialmente programas ou canles que tendan ao sensacionalismo, proclives a provocar medo esaxerado e ideas dunha ameaza maior nun colectivo especialmente golpeado pola enfermidade, como é o das persoas maiores.

Para evitar isto, temos dous consellos básicos:

1. Informarse acudindo a fontes fiables e sosegadas de información.
2. Contrarrestar a información alarmista que reciba a persoa maior coa que o coidador/a poida obter de fontes fiables como as do Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar ou da Consellería de Sanidade.
3. Consumir información con moderación, evitando a conexión continua cos partes diarios de información e variando o tipo de programación e/ou lecturas de prensa.



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



Para as persoas que están vivindo soas, cómpre contactar cos servizos sociais dos concellos para poder prestarlles axuda en actividades coma por exemplo mercar comida e medicamentos.

Ademais desta axuda instrumental, é moi importante crear condicións adecuadas de apoio emocional, de benestar e coidado da saúde.

1. Buscar o xeito de **poñerse todos os días telefonicamente en contacto** coas persoas maiores confinadas para compartir afectos, información, opinións, vivencias, e averiguar as súas necesidades. Favorecer e animar ás persoas maiores a interesarse e contactar cos seus familiares, amigos e coñecidos. Evitar que toda a conversa xire a redor da pandemia e os seus efectos, e mitigar un posible sentimento de desamparo facéndolle ver que en calquera momento ten posibilidades de pedir e recibir axuda. Animalas a escribir ou ditar cartas a familiares ou amizades aínda que non poidan ser enviadas de xeito inmediato pode axudar a paliar as necesidades de comunicación.

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

2. Ter oferta variada para pasar o tempo cun entretemento san.

a) Manter os **hábitos saudables de alimentación e sono** creando rutinas nas que haxa actividades que nos ‘obriguen’ a levantarnos e deitarnos á hora habitual, evitando sestras excesivamente longas. Seguir os consellos dos nutricionistas e reducir o consumo de produtos con calorías excesivas (como os que conteñen grasas ou azucres en elevada cantidade) e aumentar o consumo de verduras, legumes e froita.

b) Para manterse fisicamente en forma, as coidadoras/es poderán botar man dos recursos publicados no anterior documento dispoñible na web do COPG e propoñerllos ás persoas maiores. Se as persoas maiores estivesen a pasar o confinamento soas ou se preferisen realizar unha **actividade física máis simple**, recoméndase crear un itinerario despexado de obstáculos no interior da vivenda ou nun espazo anexo (por exemplo, unha garaxe, unha corte) para poder camiñar con ou sen acompañamento, en virtude das dificultades de mobilidade. Recoméndase **camiñar**, balanceando ao mesmo tempo moderadamente os brazos (esaxerando algo o movemento que xa facemos de xeito natural cando camiñamos), e a un ritmo que minimize o risco de caída. Subir e baixar algunha escaleira se se ten a condición física axeitada, ou facer algún exercicio sentado (estirando e flexionando a perna ou flexionando e deixando estirar o brazo cun paquete de azucre) poden axudar a manter.

A Sociedade Española de Geriatría e Gerontología ten na súa paxina web (en Publicaciones/biblioteca on-line) unha guía de ‘Ejercicio Físico para Mayores’ que pode imprimirse e contén exercicios simples con apoio gráfico e texto que axudan na súa realización. Poñer horarios fixos de mañá e tarde e algo de música mentres se realiza a actividade pode axudar a facela máis regular, levadeira e distraída. Trátase de manter un nivel de actividade física próximo ao que se mantiña antes do confinamento.

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

c) Para manter a mente en forma pódese recorrer á **lectura, a xogos de mesa tradicionais, naipes, sopas de letras**, etc. A Consejería de Igualdad y Bienestar Social da Junta de Andalucía ten publicada a guía imprimible ‘Mayores, Siempre Activos’ na que se inclúen moitos xogos sinxelos que se poden realizar facilmente na casa. As persoas maiores que teñan unha rutina de labor ou traballo que poidan seguir desempeñando (por exemplo, bricolaxe, olería, horta, cociña, pintura, gancho, palillos, calceta) deben seguir realizándoa. De non poder seguir facendo exactamente as mesmas actividades, recoméndase buscar substitutos ou alternativas que se aproximen ao que viñamos facendo previamente. Así, podemos recrear na casa un **pequeno horto** con varias macetas, podemos moldear plastilina no **canto de barro**, facer labores de **arranxo** ou mantemento simples na casa, ou **debuxar** no canto de pintar.



**INFORMACIÓN E RECURSOS ÚTILES PARA PERSOAS MAIORES E COIDADORAS/ES
SOMETIDAS A CONFINAMENTO POR MOR DA PANDEMIA POR COVID-19 CON
DIFICULTADES PARA ACCEDER OU EMPREGAR TECNOLOXÍA**



*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