

*Guia de recomanacions per al confinament
a la llar amb gent gran amb dependència*

Vinçles
centre de dia

Campanya de suport durant la crisi sanitària pel COVID-19

#QuédateEnCasa

<http://www.centredediavincles.com/ajuda-cuidadors-i-gent-gran/>

Amb el suport de:

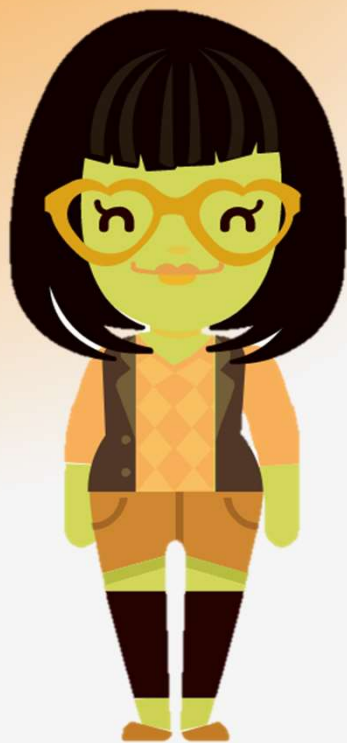


Document elaborat per:
Carlos del Río Romo,
Psicogerontòleg a

Vincles
centre de dia

Amb motiu de la crisi del COVID-19, molta gent gran en situació de fragilitat, queda també confinada





Si no oferim una bona supervisió, els nostres avis poden patir una davallada

A més, no és el millor moment per a tenir cap problema de salut

Podríem trobar-nos davant d'aquestes conseqüències

Físiques

- » Pèrdua de to muscular
- » Increment del risc de caiguda
- » Increment del risc d'infeccions
 - > (Veure el següent article:
<http://www.centredediavincles.com/com-prevenir-les-infeccions-del-tracte-urinari/>)
- » Increment del risc de nafres per pressió.
- » Alteració de les constants vitals

Psicològiques

- » Més desorientació
- » Pitjor capacitat de comunicació
- » Pitjor rendiment cognitiu en general
- » Síntomes d'ansietat
- » Estat d'ànim negatiu

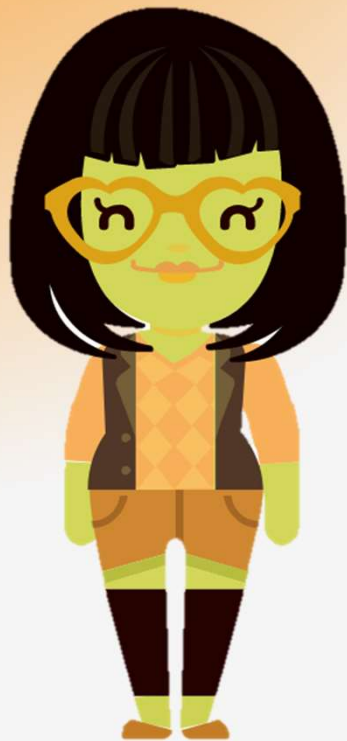




*Per tant, és de vital importància que els
puguem ajudar en aquests moments
difícils*

*Ara us presento les principals
recomanacions*

Assegura't que la persona segueix les seves rutines, els seus horaris, les bones costums...





Assegura't que el domicili compta amb unes mínimes condicions de neteja i ventilació

¡No volem que s'acumulin microbis en excés!



*Assegura't que el domicili està endreçat per
prevenir caigudes:*

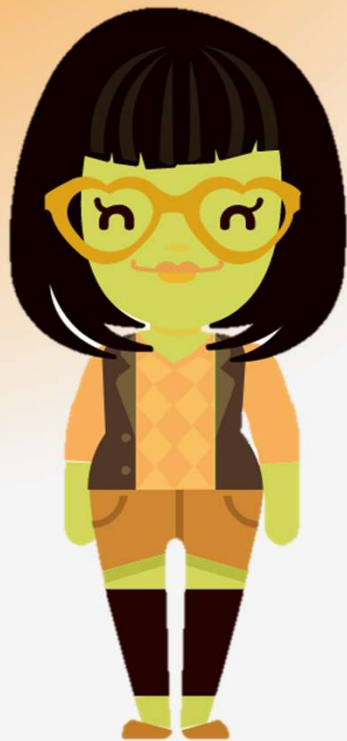
- *Que no hi hagi objectes enmig de les zones de pas*
- *Que no hi hagi cables*
- *Eviteu l'ús de catifes*



Assegura't que segueix una dieta equilibrada (la mediterrània, la millor) i d'acord amb les necessitats que pugui tenir (hipertensió, diabetis, al·lèrgies...)



Assegura't que segueix correctament el seu pla de medicació. Això ens pot donar problemes si no es compleix



Consulta amb la teva farmàcia habitual davant qualsevol dubte. Recorda que jells continuen treballant!

*Assegura't que manté un mínim
d'activitat física*

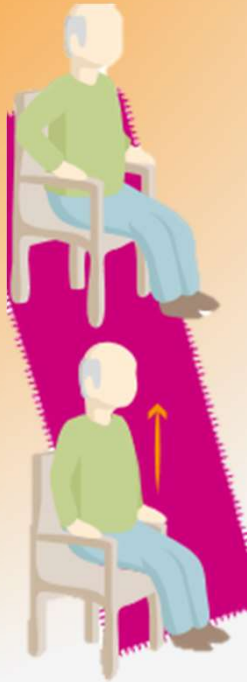


*Una bona orientació te la ofereix la
“GUIA DE EJERCICIO FÍSICO PARA
MAYORES”, de la SEGG (Sociedad
Española de Geriatria y Gerontología)*

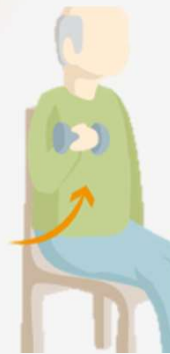
<https://www.segg.es/ciudadania/envejecimiento-saludable>

Alguns exemples d'exercicis

» Extensió de tríceps



» Bíceps



» Aixecar braços



Flexió d'espatlles



- Si genera fatiga excessiva, descansar
- No excedir de 1 hora
- Si l'exercici no s'aconsegueix i genera frustració, canviar a un altre
- Si el moviment fa mal, no realitzar o realitzar fins a on la mobilització es realitza sense dolor

Alguns exemples d'exercicis

» Extensió de genoll



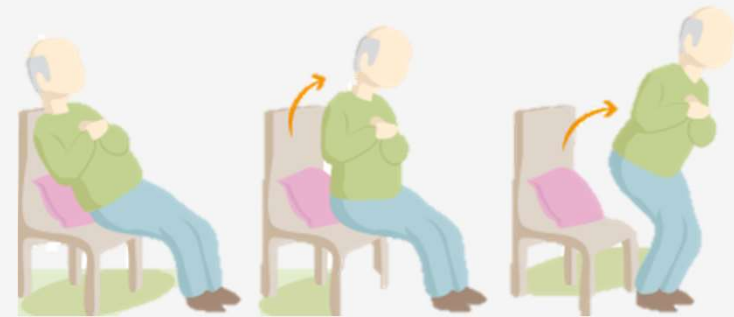
» Flexió de genoll



» Exercicis d'equilibri



» Aixecar-se de la cadira



- Si genera fatiga excessiva, descansar
- No excedir de 1 hora
- Si l'exercici no s'aconsegueix i genera frustració, canviar a un altre

- Si el moviment fa mal, no realitzar o realitzar fins a on la mobilització es realitza sense dolor

Exemple de planificació d'exercicis



- Si genera fatiga excessiva, descansar
- No excedir de 1 hora
- Si l'exercici no s'aconsegueix i genera frustració, canviar a un altre
- Si el moviment fa mal, no realitzar o realitzar fins a on la mobilització es realitza sense dolor

	Repeticiones por Serie	Serías por Sesión	Sesiones por Semana
Elevación de Brazos	8 a 15	2	2 a 3
Ejercicio con Silla	8 a 15	2	2 a 3
Flexión de Biceps	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Flexión Plantar	8 a 15	2	2 a 3
Extensión de Triceps	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Descenso Alternativo	8 a 15	2	2 a 3
Flexión de Rodilla	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Flexión de la Cadera	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Flexión de Hombros	8 a 15	2	2 a 3
Extensión de Rodillas	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Extensión de Cadera	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3
Elevación Lateral de Pierna	8 a 15 de cada lado	2 de cada lado	2 a 3

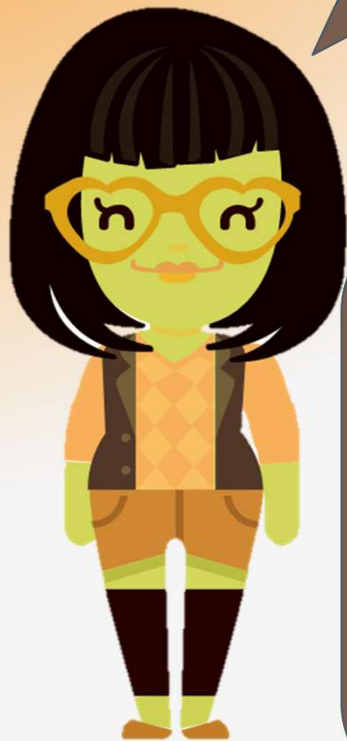
*Imágenes extraídas de la GUIA DE EJERCICIO FÍSICO PARA MAYORES, de la SEGG

*Assegura't que manté contacte social freqüent
(telefònic o virtual) amb familiars i amistats*



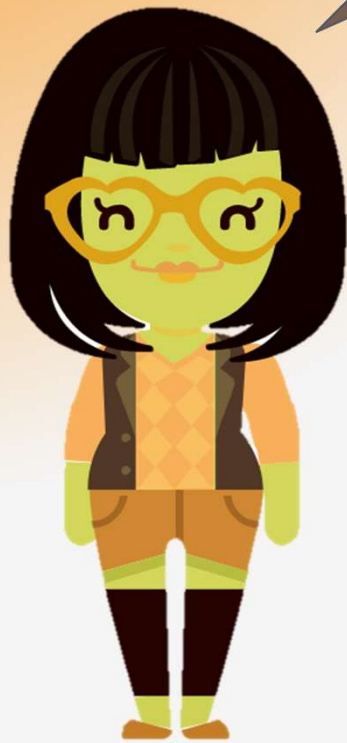
*És necessari minimitzar la percepció de
solitud*

Assegura't que, en general, té suficient entreteniment com per no estar constantment pendents de la televisió



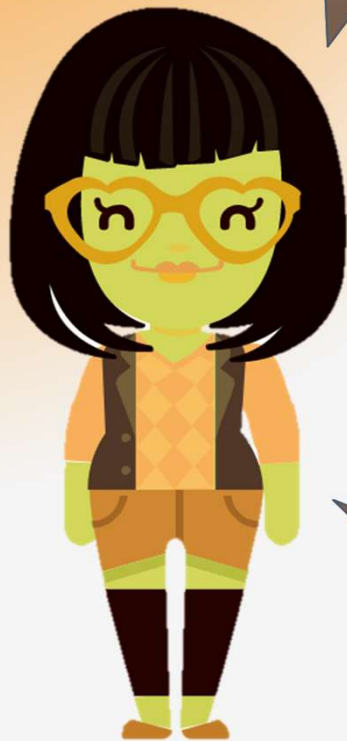
Alguns mitjans de comunicació poden tractar el problema fent servir el sensacionalisme, provocant ansietat innecessària a la ciutadania. No es tracta d'ometre informació, sinó de rebre-la en la justa mesura

Assegura't que manté aquelles activitats que li resulten significatives



Cadascú té les seves i totes són vàlides per a fer-nos sentir bé i estar estimulats. Lectura, labors, cuina, jocs de taula, informàtica, trencaclosques...

*Assegura't que manté
activitats d'estimulació
cognitiva*



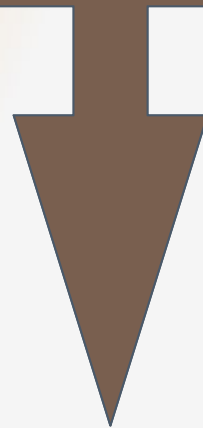
*Una bona orientació te la ofereix el
“PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y
MANTENIMIENTO COGNITIVO”, de
Maroto*

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009107.pdf>

*Per a usuaris d'ordinador, pots descarregar
gratuïtament el programa d'estimulació
“GBRAINY”*

<https://gbrainy.uptodown.com/windows>

Exercicis sobre diferents dominis cognitius. Adapta'ls al seu nivell i a les seves motivacions, evitant generar frustració



» **Orientació**

- > Què hi ha al barri? Quant de temps hi hem viscut? Qui són els nostres veïns?

» **Atenció**

- > Sopes de lletres
- > Cercar la diferència
- > Comprensió sobre texts breus

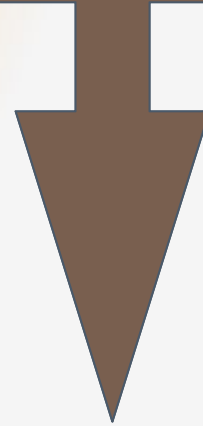
» **Memòria**

- > Cares i noms
- > Números de telèfon
- > Adreces, cites importants...

» **Llenguatge**

- > Denominació (nomenar objectes en imatges)
- > Accés al lèxic (mots encreuats)

Exercicis sobre diferents dominis cognitius. Adapta'ls al seu nivell i a les seves motivacions, evitant generar frustració



» **Praxis**

- > Repassar diferents seqüències de moviments amb un determinat objectiu (vestir-se, manipular aliments, objectes...)

» **Càlcul**

- > Elabora operacions, problemes, el més relacionats amb el seu entorn

» **Reconeixement**

- > Distingir entre diferents estímuls auditius
- > Endevinar cançons escoltant només el principi
- > Reconèixer objectes només amb el tacte

» **Funcions executives**

- > Sudokus, laberints...
- > Reflexió sobre temes rellevants



I, per sobre de tot, assegura't que es passa temps de qualitat amb la persona



Pensa que, el millor tractament per la tristesa, el dolor i la pèrdua cognitiva, és una bona conversa

Us desitgem ànims i paciència

Recordeu que, durant aquests dies, estem fent assessorament gratuït a totes les persones que tingueu dubtes sobre temes relacionats amb l'envelliment, la dependència i les demències.

Podeu realitzar les vostres consultes a través del
WhatsApp 644380007 O correu electrònic
centredediavincles@gmail.com

#QuédateEnCasa

<http://www.centredediavincles.com/ajuda-cuidadors-i-gent-gran/>

Vincles
centre de dia