

Ajudes a les persones grans durant el confinament



Carlos del Río
Gerent i Psicogeront leg a Centre de Dia Vincles
<http://www.centredediavincles.com/>

Com a conseqüencia del Decret d'Estat d'Alarma del Govern Central, els ciutadans han de romandre confinats des del passat dissabte 14 de març per evitar la propagació del COVID-19 i mantenir el sistema sanitari. Moltes persones grans dependents ara es troben confinades, veient vulnerat allò que els ajuda a mantenir-se estables,  s a dir, un estil de vida saludable.

Des de Centre de Dia Vincles volem mostrar-vos algunes de les recomanacions per evitar que les persones grans empitjorin el seu estat físic i psicològic durant la quarantena. Entre d'altres motius, pel fet que és important evitar les visites a hospitals.

Possibles conseqüencies del confinament

Com a expert en temes relacionats amb l'envelliment, vull compartir un resum de les possibles conseqüencies que pot tenir el confinament en les persones grans. En primer lloc, a nivell **físic** les persones grans poden perdre to muscular, augmentar el risc de caigudes a la llar i de les infeccions (Veure l'article: <http://www.centredediavincles.com/com-prevenir-les-infeccions-del-tracte-urinari/>), poden aparèixer úlceres a conseqüencia de la pressió i es poden alterar les constants vitals.

D'altra banda, també és important tenir presents les conseqüencies **psicològiques** del confinament entre la població d'edat avançada. Des del Centre de Dia Vincles les han resumit en un augment de la desorientació, empitjorament de la capacitat de comunicació i del rendiment cognitiu general, s ptomes d'ansietat i un estat d'ànim m s negatiu.

Recomanacions

Per tot el que abans exposava, crec que és bo que tingueu present algunes recomanacions per mantenir la salut física i psicològica de les persones grans dependents que pugueu tenir al vostre entorn familiar. Nosaltres hi tenim un paper important i podem contribuir de la següent manera:

- Ajudar-los a seguir amb les seves rutines, els horaris i els bons costums.
- Garantir les condicions de neteja i ventilació del domicili per evitar l'acumulació de microbis.
- Assegurar que el domicili està endreçat per prevenir caigudes. Que no hi hagi objectes enmig de les zones de pas, ni cables, ni catifes.



- Mantenir una dieta sana i equilibrada i tenint en compte les patologies de base com la hipertensió o la diabetis.
- Assegurar que se segueix fil per randa el pla de medicació per evitar l'empitjorament de les patologies de base. En cas que tinguem qualsevol dubte, podeu adreçar-vos a la vostra farmàcia de referència.
- Mantenir una activitat física mínima. Podem trobar informació sobre les rutines d'exercici a la *GUIA DE EJERCICIO FÍSICO PARA MAYORES* de la Societat Espanyola de Geriatria i Gerontologia. (<https://www.segg.es/media/descargas/GUÍA%20DE%20EJERCICIO%20FÍSICO%20PARA%20MAYORES.pdf>)
- Garantir el contacte social amb la família i els amics per minimitzar la sensació d'aïllament i soledat.



- Preparar un calendari d'activitats per evitar que estiguin massa pendents de la televisió. A més, cal evitar els punts de vista sensacionalistes per evitar una alarma desmesurada en les persones grans.

- Mantenir les activitats que abans del confinament eren significatives per a ells.



- Preparar plans d'activitats cognitives adaptades a les seves necessitats. Podem trobar una bona orientació en el PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO, de Maroto (<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009107.pdf>) o en aplicacions informàtiques, com GBRAINY (<https://gbrainy.uptodown.com/windows>)
- Compartir temps de qualitat i bones converses com a millor tractament per a la tristesa, el dolor i la pèrdua cognitiva.



Per últim, recordar que, mentre duri el confinament, Centre de Dia Vincles ofereix assessorament gratuït sobre temes relacionats amb l'envelliment, la dependència, les demències o altres relacionats amb l'atenció i cura de les persones grans. Poden contactar per Whatsapp al 644380007 o per correu electrònic a centredediavincles@gmail.com.