



**Consells per
ajudar la gent gran
a fer front a l'epidèmia
per coronavirus**



Fundació "la Caixa"

Consells per ajudar la gent gran a fer front a l'epidèmia per coronavirus



Algunes idees essencials:

Aquí es tracten algunes qüestions essencials en què es pot incidir per fer que la gent gran (i la que no ho és tant) es trobi millor.

Es poden posar en marxa:

- » Tant per telèfon quan hi parlem.
- » Com en les relacions personals dins de cada casa.
- » **I també cadascú amb si mateix, quan cada un de nosaltres ens analitzem o ens observem (que és un molt bon exercici).**

Així doncs:



1 Hem d'aprendre a acceptar o ajudar a acceptar el que sentim (encara que siguin emocions desagradables o que ens causen dolor):



En una situació com l'actual, és normal sentir ansietat, nerviosisme, por o emocions semblants. El que seria estrany és no sentir-les.

Tots estem amoïnats, però els experts estan actuant. Seguim-ne els consells. Deixem un espai al fet de sentir-nos malament.

Això passarà. Ens afecta a tots.

2 Cal fer atenció a formes de pensar que no ens ajuden:



a. Allò que pensem és molt important per comprendre com ens sentim.

Si ens passem tot el dia pensant que tot anirà malament, que ens encomanarem, que potser morirem, i sentint les notícies a la televisió o a la ràdio, és lògic que augmenti l'estrès i que experimentem por, ansietat, etc.

b. És important fer el que es recomana (precaucions per no encomanar-se), però no dedicar tota l'estona a pensar ("rumiar") sobre el coronavirus i les desgràcies possibles, que no sabem si arribaran o no. Confiem en els experts i evitem estar massa exposats al que els mitjans de comunicació diuen sobre el tema. Si ens agrada estar informats, recorrem només als mitjans solvents, els rigorosos.

c. La immensa majoria de la gent gran està bé, i qui està tenint els problemes més greus són persones que ja tenien malalties greus.

d. Si ens sentim amoïnats, parlem-ne. Si veiem preocupació en els altres, que ens expliquin com se senten i què pensen. Però cal posar límits. No ens hem d'enredar en el tema, ni dedicar més temps al coronavirus del que es mereix. Quan notem que ja ha baixat l'activació (que estan-estem una mica

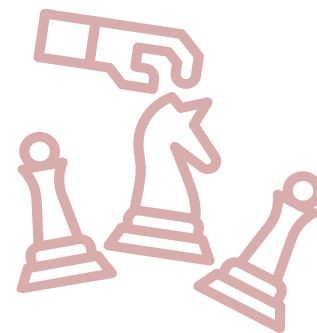
millor), mirem de reconduir la conversa a temes agradables (distreure) o ens posem a fer una cosa que ens agrada o que tenim pendent.

e. Facilem que les persones tinguin un pensament centrat (ni molt optimista, que fa que no es valori l'amenaça, ni molt pessimista, que condueix a la por i l'angoixa). Cal parlar des dels fets i dades coneguts per centrar el pensament. Fem un esforç d'equanimitat i ens sentirem millor.

f. Cal estar atents a les reaccions de les persones quan se'ls dona informació perquè no interioritzin únicament la que coincideix amb les seves idees, o només una part de la informació, sinó la que necessiten per afavorir el benestar i les conductes preventives. Repassem cadascú què entenem a partir de la informació que se'ns dona i vegem què en pensen altres (parlant directament, per Whatsapp o telèfon...) per centrar-nos.

g. Evitem la mirada cap al passat i la culpabilització per no haver sabut veure què venia. (Per exemple: no hauria hagut de sortir, no em vaig rentar les mans, no vaig fregar la casa amb lleixiu...). Centrem-nos només en el que es pot fer a partir d'ara mateix i de cara al futur. D'aigua passada, molí no en mou.

3 Encara que estiguem amoïnats, no deixem de fer coses:



- a. Com que és difícil controlar els pensaments negatius, **el que és important és no deixar de fer les coses habituals**, especialment les que ens agraden: distreure'ns.
- b. **Informem-nos de les notícies i les recomanacions que cal, i prou.** Evitem dedicar molt temps a mirar la televisió, a escoltar la ràdio o a parlar del tema. Mirem i parlem d'altres més coses agradables.
- c. **Fem activitats agradables que facin que ens sentim millor.** Ajudem la persona a trobar coses agradables que pot fer (preguntem-li per quines coses li agradava fer quan era més jove, quines coses els agrada fer a altres familiars, amics, etc.).
- d. **Cal confiar en els professionals** i ser pacients.

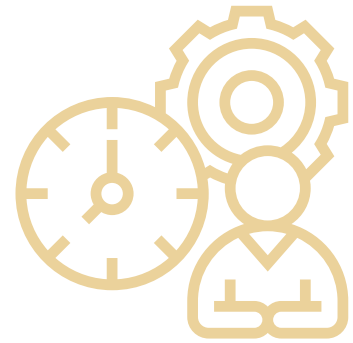
4 Relacions:

- a. **Contactem amb persones que estimem**, amistats, etc., i parlem d'altres temes més enllà del coronavirus.
- b. **Evitem discutir o confrontar idees.**
- c. **Escrivim** a persones conegudes o documents per a nosaltres mateixos (per exemple, un diari d'aquests dies, de records, etc.), fem trucades...



5 Conductes/Rutines:

- a. Ens cal establir unes rutines bàsiques, programar el dia i complir-les.
- b. Convenen rutines que combinin contactes socials, una mica d'activitat física, tasques quotidianes...
- c. Aquest és un possible programa:



Matí

- » Llevar-se a l'hora de sempre.
- » Bany, dutxa...
- » Esmorzar.
- » Taula d'exercicis.
- » Fer la compra.
- » Altres activitats: cognitiva, de lectura...
- » Preparar el dinar.
- » Activitat física: alguns exercicis suaus d'estirament o de coordinació.
- » Activitats diverses que els puguem proporcionar: cognitives, de lectura, sortir al balcó...
- » Trucades per telèfon (família si en tenen, entre coneguts...), ocupar-se d'altres persones o dels veïns (muntar una xarxa veïnal).
- » Dinar.

Tarda

- » Migdiada curta (si és possible, sense migdiada).
- » Caminar per casa si és possible fent passejos; si no, sortir al balcó...
- » Activitats diverses de continuació de les del matí.
- » Berenar (poc).
- » Mantenir el temps ocupat: cuidar plantes o animals, fer mitja, cuinar, endreçar o mirar fotos...
- » Activitat física semblant a la del matí.
- » Veure una mica de tele: pel·lícules, sèries...
- » Sopar: fer-lo, menjar-lo i desparar i endreçar.
- » Trucades de telèfon, preocupar-se per algú...

Nit

- » Tele.
- » Higiene.
- » Dormir.

Si ajudem les persones a focalitzar l'atenció en les tres àrees anteriors i a aplicar aquests consells de manera quotidiana, se sentiran millor.

Més consells, a Twitter i Facebook:

@FundlaCaixaCAT



@fundlacaixa



Fundació "la Caixa"