

# **GUIA I RECOMANACIONS DAVANT EL CONFINAMENT**

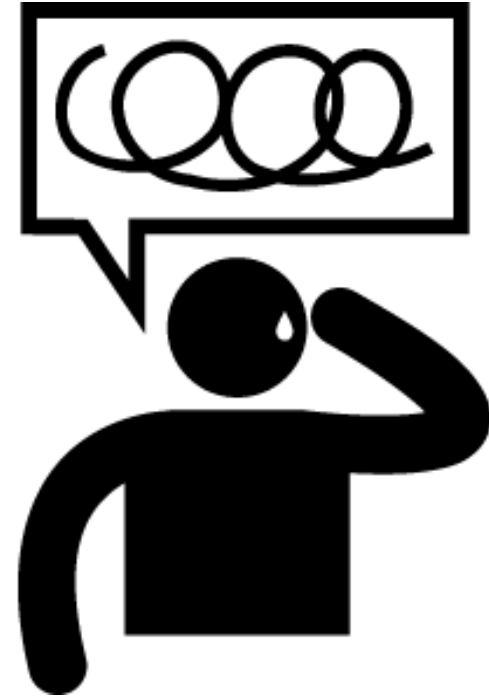
**PROGRAMA REMS**



## COVID-19

Ens trobem en una situació de confinament, que pot ser especialment difícil per a persones que presenten dèficits de memòria i pels seus acompanyants.

Us proporcionem unes guies i recomanacions per fer aquesta circumstància més fàcil.



**ES PODEN PRESENTAR UNES  
DIFICULTATS AQUESTS DIES...**

---

# DIFICULTATS

Cada persona és única i reaccionarà de manera diferent davant d'aquesta situació.

Tot i així, es poden presentar certes dificultats comunes.



# DIFICULTATS

## PSICOLOGIQUES

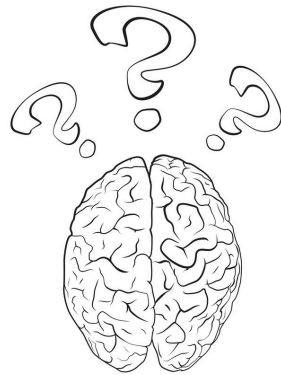
AUGMENT DE LA DESORIENTACIÓ  
TEMPORAL I ESPACIAL

DISMINUCIÓ DE LES CAPACITATS  
COGNITIVES

ANSIETAT

IRRATIBILITAT

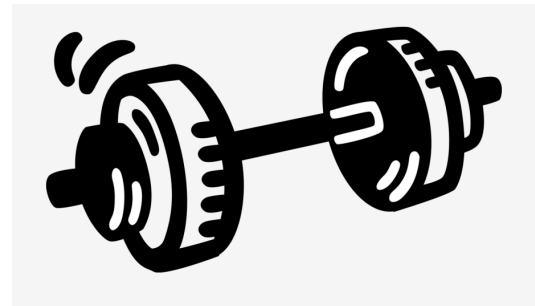
DEPRESSIÓ



## FÍSIQUES

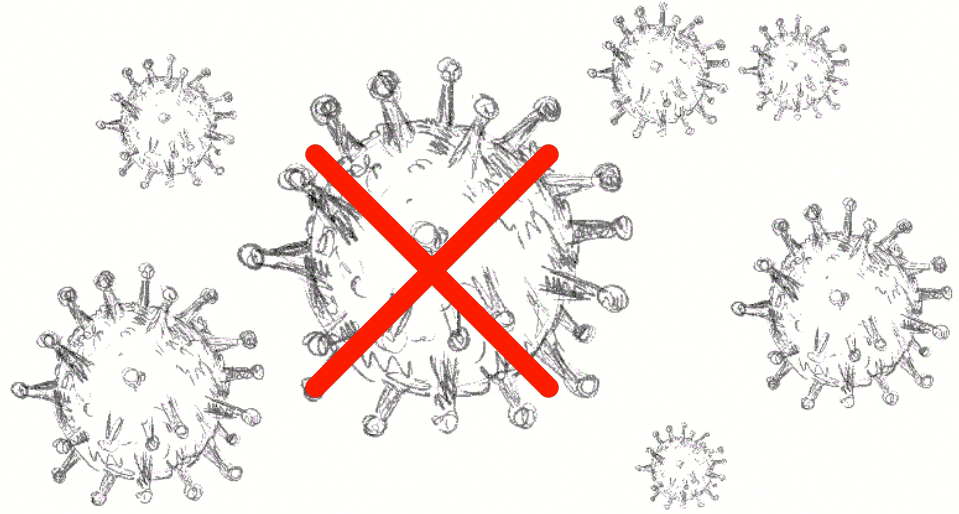
PERDUA DE TO MUSCULAR

AUGMENT DEL RISC DE CAIGUDA





**QUÈ PODEM FER?**

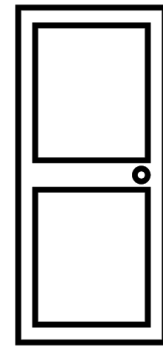


**PREVENIR EL CONTAGI**

# PREVENIR EL CONTAGI

*El virus es transmet a través del contacte directe amb les secrecions respiratòries.*

Sortir de casa el mínim possible.



Evitar aglomeracions.



Posposar visites mèdiques si no son urgents.



# PREVENIR EL CONTAGI

*El virus es transmet a través del contacte directe amb les secrecions respiratòries.*

Rentat freqüent de mans.



No tocar-se la cara, ulls, etc.

Protegir-se al tossir o estornudar.



Utilitzar mocadors d'un sol us.

No compartir objectes o estris sense netejar-los prèviament.



# PREVENIR EL CONTAGI

*El virus es transmet a través del contacte directe amb les secrecions respiratòries.*

I SI HE DE SORTIR A COMPRAR?

Mantenir dos metres de distància entre persones

Portar les pròpies bosses.

Posar-se guants per agafar els aliments.

Evitar pagar en metàl·lic, millor amb targeta.





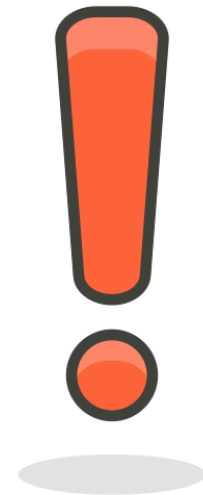
**EXPLICAR LA SITUACIÓ AL FAMILIAR**

# EXPLICAR LA SITUACIÓ

*La nova situació pot ser confusa i angoixant, és adient informar a la persona del que està passant.*

Només comunicar informació que provingui de fonts oficials.

Traslladar allò que permeti comprendre la importància del confinament i de les mesures de prevenció.



# EXPLICAR LA SITUACIÓ

*La nova situació pot ser confusa i angoixant, és adient informar a la persona del que està passant.*

Adaptar les explicacions a la capacitat cognitiva de la persona. Donar missatges clars i repetir tants cops com calgui.

Atendre a les pors i donar missatge de tranquil·litat.





**PODEM REBRE VISITES?**

# VISITES

*Està permès visitar a aquells familiars en situació de dependència que requereixen ajuda per realitzar les seves activitats quotidianes.*

Millor que només la visiti una persona (evitar visites de grans grups).

La persona cuidadora no hauria de presentar símptomes relacionats amb el SARS-CoV-2 (tos, febre, mal de cap, fatiga, dificultat per respirar, etc.).



# VISITES

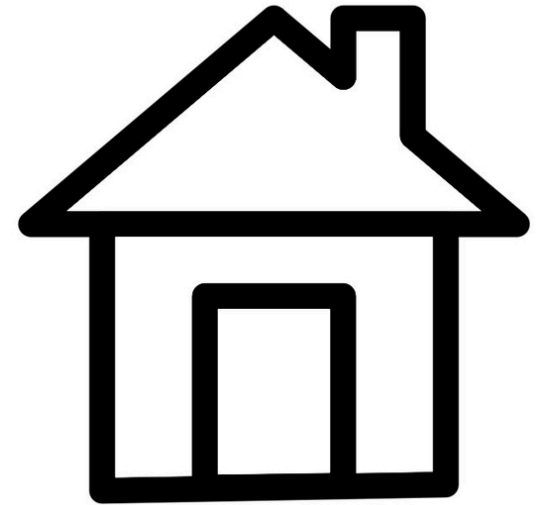
*Està permès visitar a aquells familiars en situació de dependència que requereixen ajuda per realitzar les seves activitats quotidianes.*

Rentar-se les mans al arribar al domicili. Si és possible, evitar el contacte físic.

Evitar compartir objectes o utensilis si no es netegen abans.







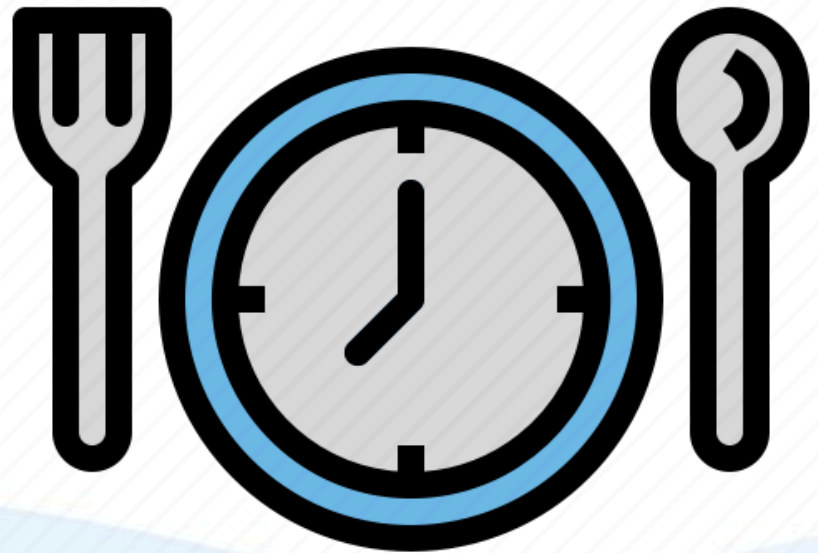
**I A CASA, QUÈ PUC FER?**

---

A decorative light blue wavy graphic element at the bottom of the page, consisting of several overlapping, semi-transparent, wavy shapes that create a sense of movement and depth.

---

**RUTINA**



# RUTINA

*Seguir una rutina diària facilita sentir-se ocupat i disminueix la sensació d'avorriment. A més a més dona seguretat, redueix alteracions associades a les dificultats de memòria i ajuda a mantenir uns hàbits saludables.*

Dissenyar (si pot ser conjuntament) una rutina que no variï massa de l'habitual.

Mantenir horaris de dormir, menjar i higiene.

Intentar mantenir un mínim d'exposició al sol.



---

# ALIMENTACIÓ



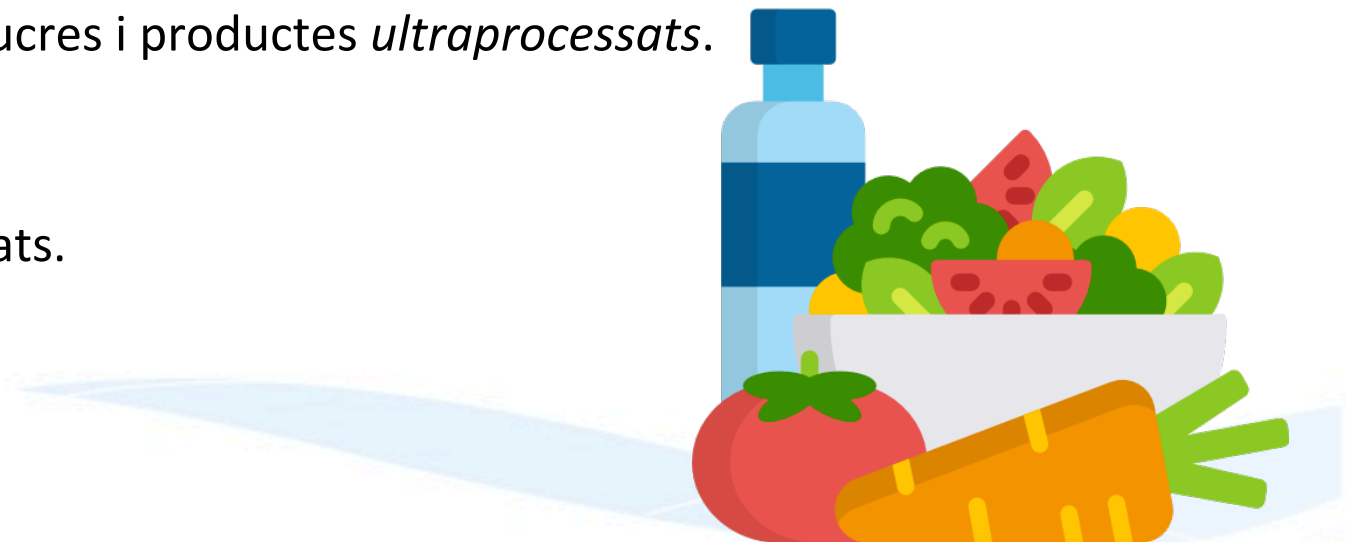
# ALIMENTACIÓ

*Una bona alimentació és bàsica per mantenir un bon estat de salut física i psicològica.*

Mantenir una dieta completa i equilibrada (mediterrània).

Evitar consum de sucres i productes *ultraprocessats*.

Mantenir-se hidratats.





**ACTIVITAT COGNITIVA**



---

# ACTIVITAT COGNITIVA

*Estar mentalment actiu contribueix en l'alentiment del deteriorament cognitiu, potencia l'autonomia i millora l'estat d'ànim.*

Orientació temporal.

Escoltar i parlar de les notícies diàries.

Mantenir les tasques que normalment realitza a casa i que no provoquin frustració.

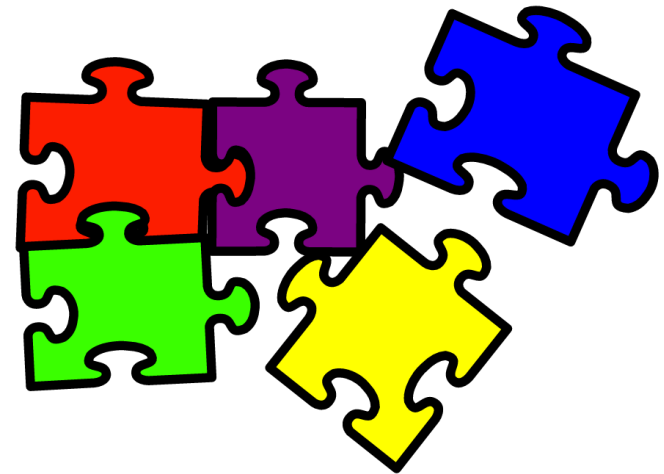
Mirar fotografies i repassar esdeveniments.



# ACTIVITAT COGNITIVA

*Estar mentalment actiu contribueix en l'alentiment del deteriorament cognitiu, potencia l'autonomia i millora l'estat d'ànim.*

Jocs de taula.



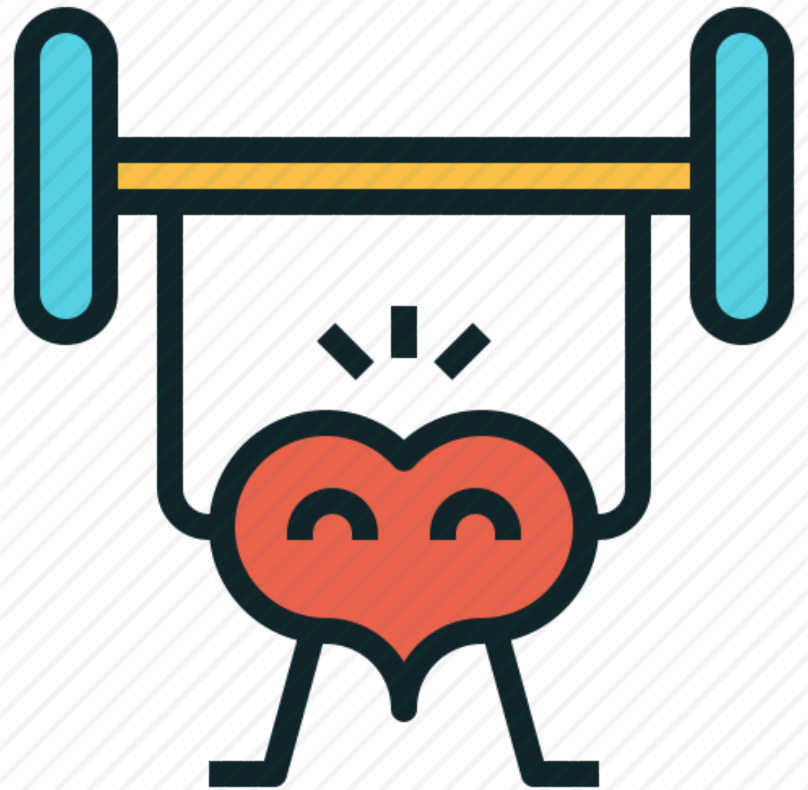
Puzles i trencaclosques.

Realitzar exercicis de paper i llapis (sopes de lletres, sudokus, diferències...).



---

# ACTIVITAT FÍSICA

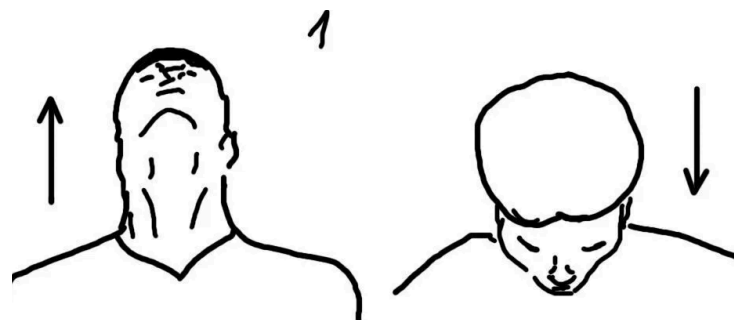


# ACTIVITAT FISICA

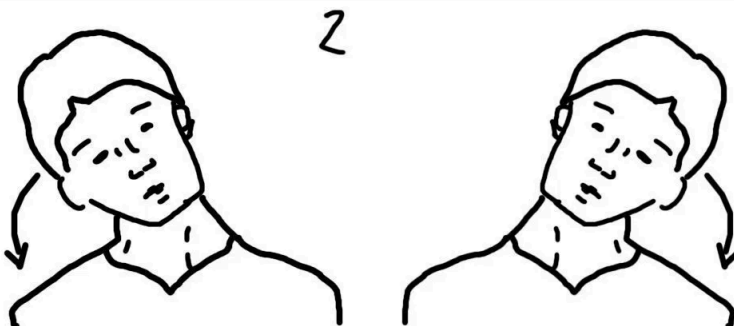
*Realitzar una mínima activitat física diària ajuda a mantenir la mobilitat articular, la força muscular, la funció circulatoria i la cardiovascular. A més a més s'alliberen substàncies químiques cerebrals que milloren l'estat d'ànim.*

## COLL:

Mirar cap a dalt i cap a baix



Inclinar el cap als costats



Mirar d'un costat al altre

# ACTIVITAT FISICA

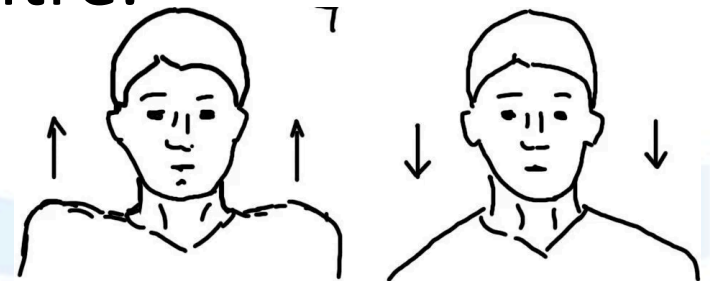
*Realitzar una mínima activitat física diària ajuda a mantenir la mobilitat articular, la força muscular, la funció circulatoria i la cardiovascular. A més a més s'alliberen substàncies químiques cerebrals que milloren l'estat d'ànim.*

## ESPATLLES:

Pujar i baixar espatlles alhora.

Pujar una espatlla i després l'altre.

Fer girar espatlles cap enrere.

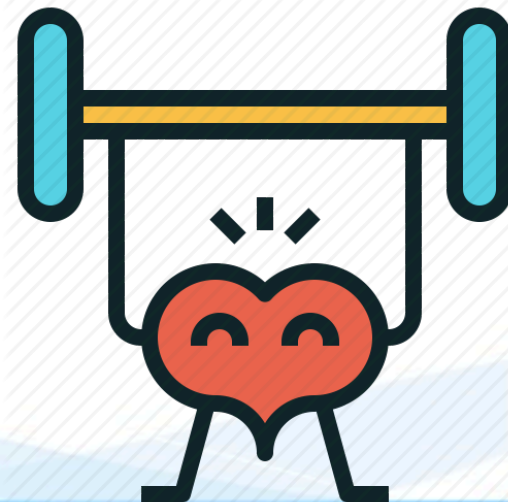


# ACTIVITAT FISICA

*Realitzar una mínima activitat física diària ajuda a mantenir la mobilitat articular, la força muscular, la funció circulatoria i la cardiovascular. A més a més s'alliberen substàncies químiques cerebrals que milloren l'estat d'ànim.*

## EXTREMITATS SUPERIORS:

Pujar i baixar braços (alhora i alternant).  
Obrir braços al costat (alhora i alternant).  
Braços estesos cap endavant, obrir el pit.  
Palmes amunt i cap a baix.  
Fer cercles amb els canells.  
Mans obertes i tancades.  
Tocar dits amb els polzes.




# ACTIVITAT FISICA

*Realitzar una mínima activitat física diària ajuda a mantenir la mobilitat articular, la força muscular, la funció circulatoria i la cardiovascular. A més a més s'alliberen substàncies químiques cerebrals que milloren l'estat d'ànim.*

## ESQUENA:

Flexió d'esquena buscant tocar els peus.

Mans al costat, inclinar l'esquena a la dreta i l'esquerra.



# ACTIVITAT FISICA

*Realitzar una mínima activitat física diària ajuda a mantenir la mobilitat articular, la força muscular, la funció circulatoria i la cardiovascular. A més a més s'alliberen substàncies químiques cerebrals que milloren l'estat d'ànim.*

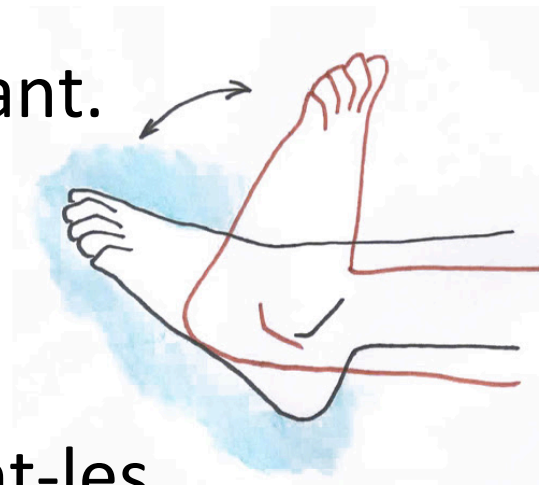
## EXTREMITATS INFERIORS:

Pujar els genolls amunt alhora i alternant.

Separar els genolls alhora i alternant.

Estirar dues cames endavant i alternant-les.

Moure el turmell amunt i a baix.



---

**SOCIALITZAR**



---

# SOCIALITZAR

*Socialitzar és important per mantenir-nos cognitivament actius i mantenir un bon estat d'ànim.*

Parlar per telèfon.

Enviar missatges.

Fer videoconferències amb familiars i amics.

Garantir moments on cadascú té el seu propi espai.





**OCI**



# OCI

*El confinament pot generar estats emocionals negatius com ara angoixa, avorriment, etc. És important realitzar activitats que generin emocions agradables.*

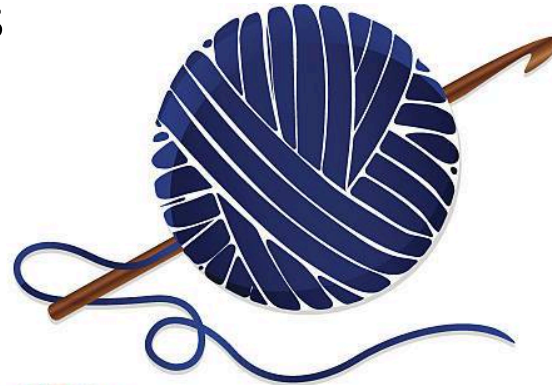
Escoltar música o cantar



Veure pel·lícules o documentals

Dibuixar o pintar mandales


Teixir, fer ganxet o cosir.



---

**En aquests moments difícils volem  
desitjar-vos ànims, tranquil·litat i  
paciència.**

Per qualsevol dubte o consulta la gestora del programa està a la vostra disposició.



---