

GUÍA Y RECOMENDACIONES DURANTE EL CONFINAMIENTO

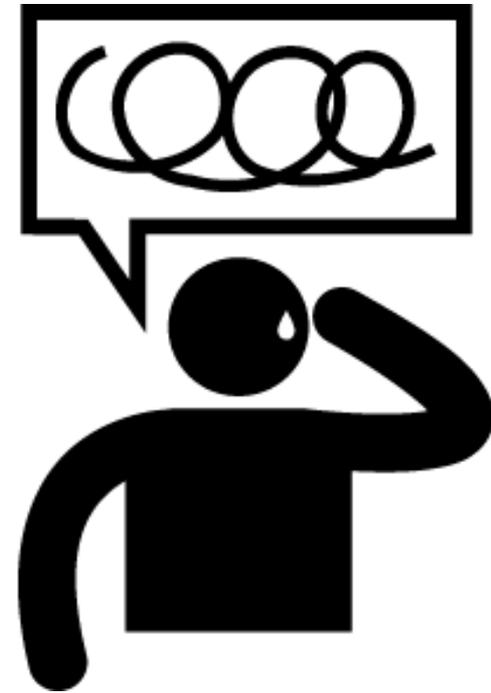
PROGRAMA REMS



COVID-19

Nos encontramos en una situación de confinamiento, que puede ser especialmente difícil para personas que presentan déficits de memoria y por sus acompañantes.

Os proporcionamos unas guías y recomendaciones para hacer esta circunstancia más llevadera.



**SE PUEDEN PRESENTAR UNAS
DIFICULTADES ESTOS DÍAS...**

DIFICULTADES

Cada persona es única y reaccionará de manera diferente ante esta situación.

Aun así, se pueden presentar ciertas dificultades comunes.



DIFICULTADES

PSICOLÓGICAS

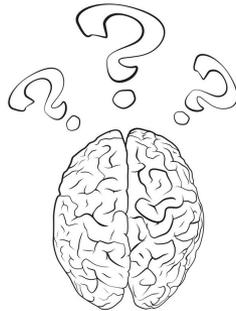
AUMENTO DE LA
DESORIENTACIÓN TEMPORAL Y
ESPACIAL

DISMINUCIÓN DE LAS
CAPACIDADES COGNITIVAS

ANSIEDAD

IRRITABILIDAD

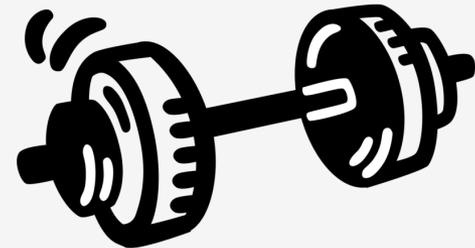
DEPRESIÓN



FÍSICAS

PÉRDIDA DEL TONO MUSCULAR

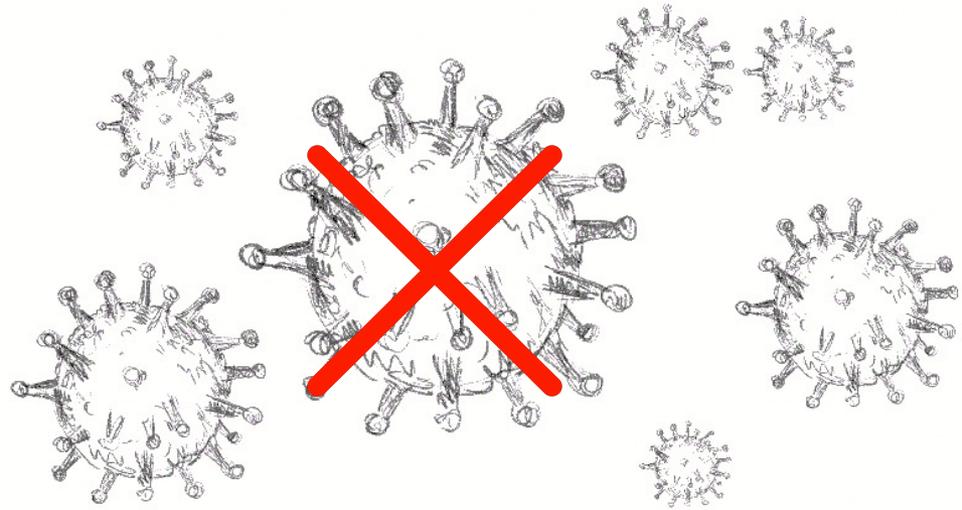
AUMENTO DEL RIESGO DE CAÍDA





¿QUÉ PODEMOS HACER?

A decorative light blue wavy graphic element at the bottom of the slide, consisting of several overlapping, semi-transparent shapes that create a wave-like effect.

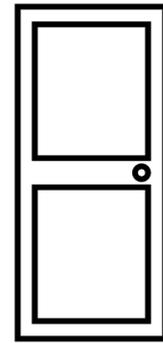


PREVENIR EL CONTAGIO

PREVENIR EL CONTAGIO

El virus se transmite a través del contacto directo con las secreciones respiratorias.

Salir de casa el mínimo posible.



Evitar aglomeraciones.



Posponer visitas medicas si no son urgentes.

PREVENIR EL CONTAGIO

El virus se transmite a través del contacto directo con las secreciones respiratorias.

Lavarse frecuentemente las manos.



No tocarse la cara, ojos, etc.



Protegerse al toser o estornudar.



Utilizar pañuelos de un solo uso.

Evitar compartir objetos o utensilios si no se limpian anteriormente.

PREVENIR EL CONTAGIO

El virus se transmite a través del contacto directo con las secreciones respiratorias.

¿Y SI TENGO QUE SALIR A COMPRAR?

Mantener dos metros de distancia entre personas

Llevar bolsas de casa.

Utilizar guantes para coger los alimentos.

Evitar pagar en metálico, mejor con tarjeta.





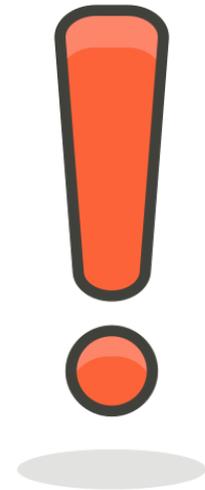
**EXPLICAR LA SITUACIÓN AL
FAMILIAR**

EXPLICAR LA SITUACIÓN

La nueva situación puede ser confusa y angustiada, es recomendable informar a la persona de lo que está pasando.

Solo comunicar información que provenga de fuentes oficiales.

Trasladar aquello que permita comprender la importancia del confinamiento y de las medidas de prevención.



EXPLICAR LA SITUACIÓN

La nueva situación puede ser confusa y angustiosa, es recomendable informar a la persona de lo que está pasando.

Adaptar las explicaciones a la capacidad cognitiva de la persona. Dar mensajes claros y repetir tantas veces como sea necesario.

Atender a los miedos y dar un mensaje de tranquilidad.





¿PODEMOS RECIBIR VISITAS?

VISITAS

Está permitido visitar a aquellos familiares en situación de dependencia que requieren ayuda para realizar sus actividades cotidianas.

Mejor que sólo la visite una persona (evitar visitas de grandes grupos).

La persona cuidadora no tendría que presentar síntomas relacionados con el SARS-CoV-2 (tos, fiebre, dolor de cabeza, fatiga, dificultad para respirar, etc.).



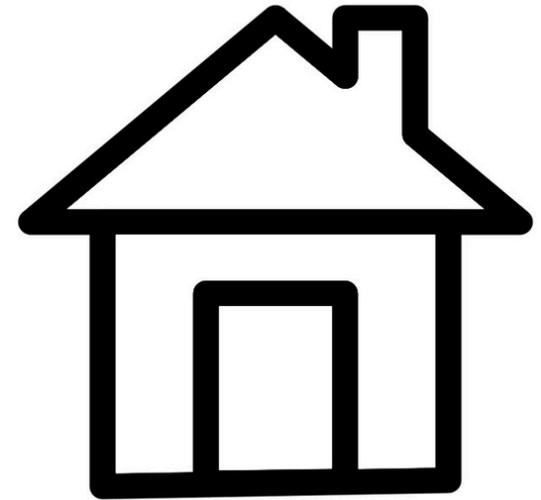
VISITAS

Está permitido visitar a aquellos familiares en situación de dependencia que requieren ayuda para realizar sus actividades cotidianas.

Lavarse las manos al llegar al domicilio. Si es posible, evitar el contacto físico.

Evitar compartir objetos o utensilios si no se limpian anteriormente.





Y EN CASA, ¿QUÉ PUEDO HACER?

RUTINA



RUTINA

Seguir una rutina diaria facilita sentirse ocupado y disminuye la sensación de aburrimiento. Además proporciona seguridad, reduce alteraciones asociadas a las dificultades de memoria y ayuda a mantener unos hábitos saludables.

Diseñar (si puede ser conjuntamente) una rutina que no varíe mucho de la habitual.

Mantener horarios de sueño, alimentación e higiene.

Intentar mantener un mínimo de exposición al sol.



ALIMENTACIÓN



ALIMENTACIÓN

Una buena alimentación es básica para mantener un buen estado de salud física y psicológica.

Mantener una dieta completa y equilibrada (mediterránea).

Evitar el consumo de azúcares y productos *ultraprocesados*.

Mantenerse hidratados.





ACTIVIDAD COGNITIVA

ACTIVIDAD COGNITIVA

Estar mentalmente activo contribuye en la ralentización del deterioro cognitivo, potencia la autonomía y mejora el estado de ánimo.

Orientación temporal.

Escuchar y hablar de las noticias diarias.

Mantener las tareas que normalmente realiza en casa y que no provoquen frustración.

Mirar fotografías y repasar eventos vitales.

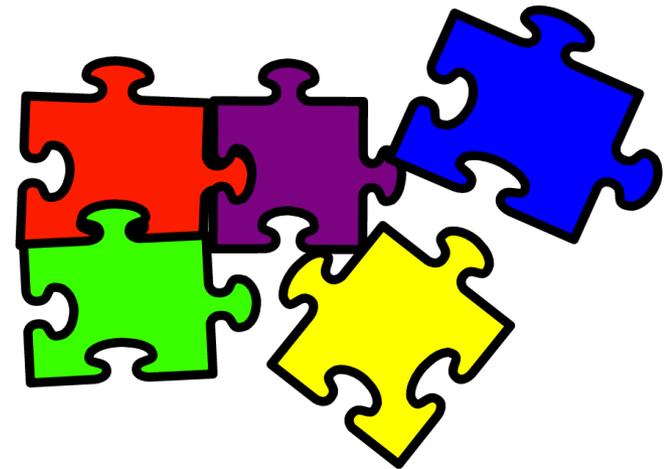


ACTIVIDAD COGNITIVA

Estar mentalmente activo contribuye en la ralentización del deterioro cognitivo, potencia la autonomía y mejora el estado de ánimo.

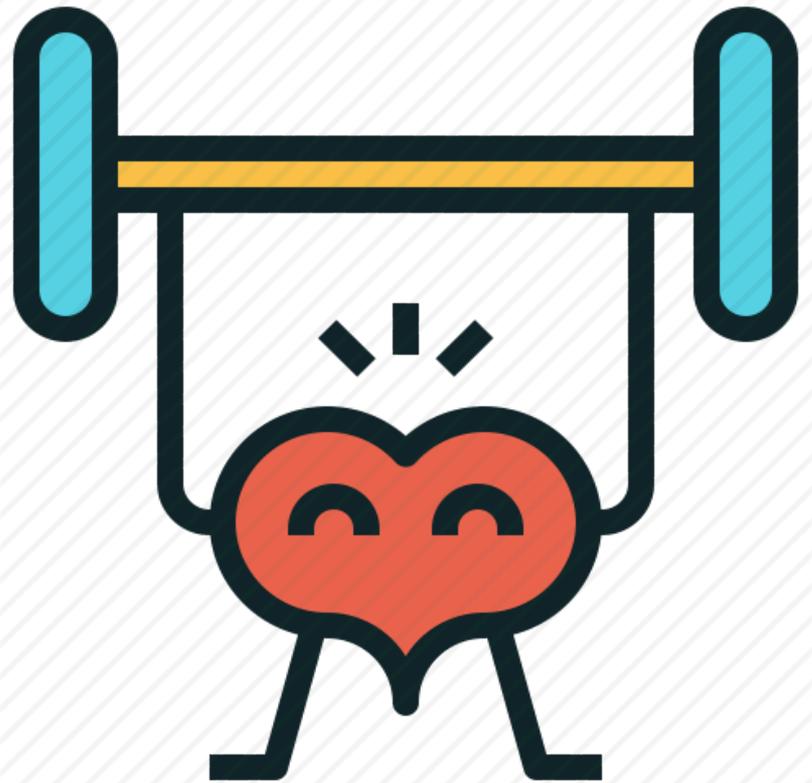
Juegos de mesa.

Puzles y rompecabezas.



Realizar ejercicios de papel y lápiz (sopas de letras, sudokus, diferencias...).

ACTIVIDAD FÍSICA

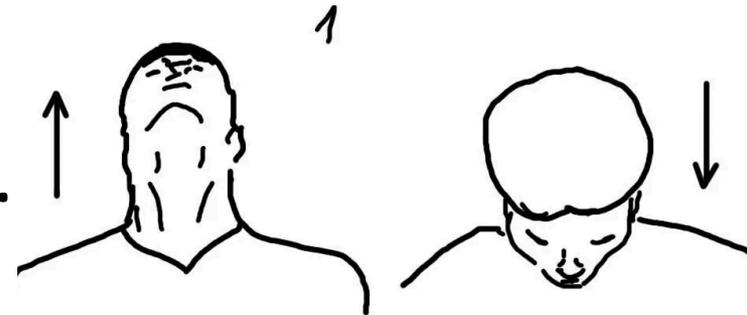


ACTIVIDAD FÍSICA

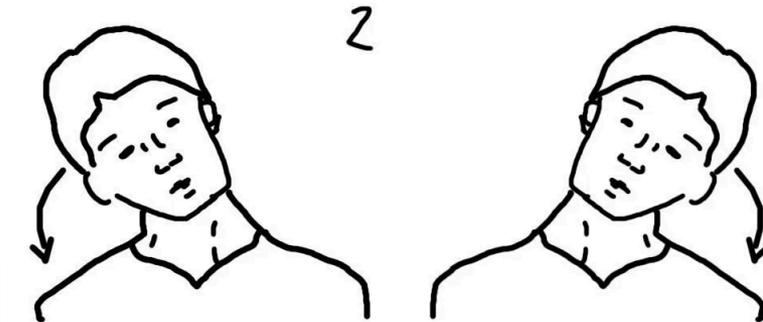
Realizar un mínimo de actividad física diaria ayuda a mantener la movilidad articular, la fuerza muscular, la función circulatoria y la cardiovascular. Además, se liberan sustancias químicas cerebrales que mejoran el estado de animo.

CUELLO:

Mirar hacia arriba y hacia abajo.



Inclinar hacia los lados.



Mirar de un lado a otro.

ACTIVIDAD FÍSICA

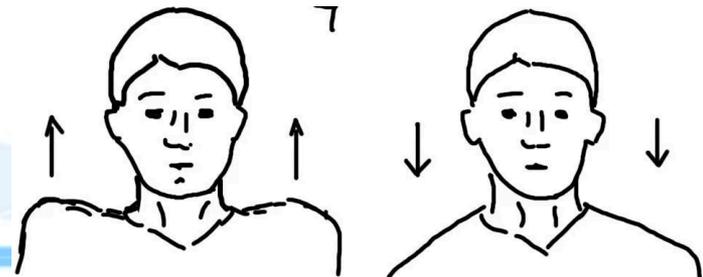
Realizar un mínimo de actividad física diaria ayuda a mantener la movilidad articular, la fuerza muscular, la función circulatoria y la cardiovascular. Además, se liberan sustancias químicas cerebrales que mejoran el estado de ánimo.

HOMBROS:

Subir y bajar hombros a la vez.

Subir un hombro y después otro.

Girar hombros hacia atrás.



ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar un mínimo de actividad física diaria ayuda a mantener la movilidad articular, la fuerza muscular, la función circulatoria y la cardiovascular. Además, se liberan sustancias químicas cerebrales que mejoran el estado de ánimo.

EXTREMITATS SUPERIORS:

Subir y bajar brazos (a la vez y alternando).

Abrir brazos al lado (a la vez y alternando).

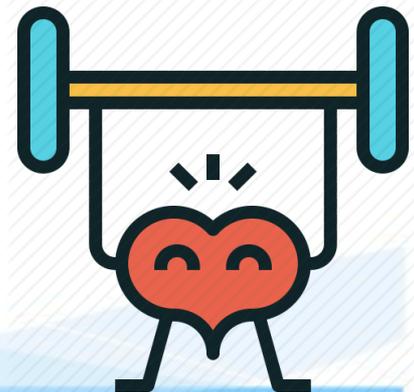
Brazos extendidos hacia delante, abrir el pecho.

Palmas arriba y hacia bajo.

Hacer círculos con las muñecas.

Manos abiertas y cerradas.

Tocar dedos con los pulgares.



ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar un mínimo de actividad física diaria ayuda a mantener la movilidad articular, la fuerza muscular, la función circulatoria y la cardiovascular. Además, se liberan sustancias químicas cerebrales que mejoran el estado de ánimo.

ESPALDA:

Flexión de la espalda buscando tocar los pies.

Inclinar la espalda a la derecha y la izquierda.



ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar un mínimo de actividad física diaria ayuda a mantener la movilidad articular, la fuerza muscular, la función circulatoria y la cardiovascular. Además, se liberan sustancias químicas cerebrales que mejoran el estado de ánimo.

EXTREMIDADES INFERIORES:

Subir las rodillas a la vez y alternando.

Separar las rodillas a la vez y alternando.

Estirar dos piernas hacia adelante y alternando.

Mover el tobillo arriba y abajo.



SOCIALIZAR



SOCIALIZAR

Socializar es importante para mantenernos cognitivamente activos y mantener un buen estado de ánimo.

Hablar por teléfono.

Enviar mensajes.

Hacer videoconferencias con familiares y amigos.

Garantizar momentos donde cada cual tiene su propio espacio.



OCIO



OCIO

El confinamiento puede generar estados emocionales negativos como por ejemplo angustia, aburrimiento, etc. Es importante realizar actividades que generen emociones agradables.

Escuchar música o cantar.



Ver películas o documentales.

Dibujar o pintar mandalas.

Tejer, hacer ganchillo o coser.



**En estos momentos difíciles
queremos deseáros ánimos,
tranquilidad y paciencia.**

Por cualquier duda o consulta la gestora del programa está a vuestra disposición.