

CUARENTENA PARA PERSONAS CON MAYORES A SU CUIDADO

TU AUTOCUIDADO



El autocuidado debe ser la prioridad de la respuesta protectora



Favorezca su tejido social virtualmente para mitigar la sensación de aislamiento



Establecer un reparto de tareas, de cuidado de la persona mayor y de la casa



Incentivar la comunicación entre los miembros de la familia



Si es posible, trabajar en parejas y buscar el apoyo mutuo de la familia



Reconocer las propias necesidades, como higiene, y descanso



No sobre exponerse a los medios de comunicación o redes sociales



Realizar prácticas de regulación emocional. Tenga en cuenta que esto será temporal



Cuando sea posible, haga partícipes a las personas mayores de las tareas del hogar haciéndolas sentir valiosas



En el caso de altas hospitalarias por coronavirus, es prioritario seguir todas las indicaciones dadas por el personal sanitario

SU ATENCIÓN



Establecer rutinas y referencias espacio-temporales

Tener a mano los teléfonos:



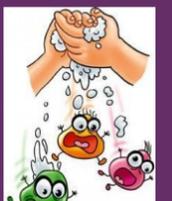
- su centro de salud
- su hospital de referencia
- de servicios sociales



Generar redes vecinales de apoyo, para hacer compras de comida o medicinas.



Extremar las medidas de precaución en los procesos más peligrosos: higiene, atención médica y suministros



Asegurar que todos los integrantes del hogar practican las medidas preventivas

Tenga a mano:



- jabón
- alcohol
- pañuelos de papel
- un termómetro
- los medicamentos de la persona mayor



Converse con sus mayores de forma calmada y natural, aclarando sus dudas y animándoles a expresar sus emociones



las personas con demencias, pueden verse más afectadas. Pida apoyo al resto de la familia y a profesionales de su centro de salud mental



Impulsar actividades divertidas en la familia incluyendo a sus mayores y hacerles partícipes