



PAUTAS DE AFRONTAMIENTO

PERSONAS MAYORES SIN DETERIORO COGNITIVO

- Después de muchos días sin salir o saliendo muy poco, cualquier emoción es válida.
- Conoce tus emociones y permítete sentir las.
- Observa tus pensamientos, intenta pensar en el presente.
- Incluye rutinas de forma progresiva, saliendo de menos a más y marcando objetivos a corto plazo.
- Sabiendo que puede venirte bien un paseo, respétate si no te apetece.
- Aunque ahora te cueste más, poco a poco podrás recuperar tu forma física y cognitiva.
- Respeta las normas, infórmate de fuentes cercanas y fiables, pero evita la sobreinformación.
- Organiza tu día a día con la ayuda de normas más recientes.
- El contacto con las personas allegadas puede cambiar en frecuencia y modalidad, intenta adaptar esos cambios buscando otras alternativas.

PERSONAS MAYORES CON DETERIORO COGNITIVO

A NIVEL EMOCIONAL

- Anticipar lo que va a suceder les dará seguridad.
- Explicarles la situación adaptada a sus capacidades cognitivas.
- Dar espacio y validar lo que sienten.
- Puede que el cambio de hábitos pueda desorientarle. Intentaremos reorientar a través de apoyos visuales y mensajes claros y concisos. Transmítele calma.
- Trabajar técnicas de relajación

A NIVEL SOCIAL

- Acompañar en este proceso de vuelta a la rutina con presencia física y emocional, marcando pequeños objetivos.
- Darles tiempo para volver a retomar las actividades de forma paulatina y adaptando las tareas.
- Establecer un horario y rutinas flexibles.
- Planificar el día teniendo en cuenta sus preferencias y costumbres.
- Incluir en la vida cotidiana momentos especiales para su disfrute.
- Realizar actividades de más esfuerzo por la mañana cuando estén más descansados.

PERSONAS MAYORES CON DEMENCIA

¿QUÉ HACER SI APARECEN ALTERACIONES CONDUCTUALES?

- Ante reacciones inesperadas, trataremos de mantener la calma y no hacer algo que pueda avergonzar o culpabilizarle.
- Trataremos de anticiparnos a ciertas situaciones que puedan alterarle.
- Apatía y tristeza: animarle a no aislarse y a realizar actividades, pero sin obligar ni insistir constantemente. Reforzar cada pequeño esfuerzo, dar seguridad y cercanía emocional.
- Actos repetitivos: si la conducta no es dañina ni molesta, se puede dejar realizar. Intentar distraerle, no culpabilizar ni avergonzar e indagar la causa.
- Deambulación: facilitar por zonas seguras de la casa, residencia, etc.. Podemos darle una funcionalidad y aprovechar a salir.

RECOMENDACIONES

DESESCALADA

PERSONAS MAYORES

La progresiva salida del desconfinamiento supone no sólo un desafío por la incertidumbre ante la evolución del Covid-19, sino el cambio a una nueva etapa, en la que iremos adaptándonos a nuevas rutinas y nuevas formas de hacer, atendiendo a las normas que oficialmente se dicten.

- Conductas agresivas y agitación: mantener la calma, observar y priorizar su seguridad y la del resto.
- Ansiedad: evitar comidas o bebidas excitantes, mostrar cercanía y prevenir situaciones conflictivas.
- Delirios y/o alucinaciones: no cuestionar ni rebatir, tratar de desviar la atención y tranquilizarle.
- Alteraciones en el sueño: evitar siestas largas, favorecer el ejercicio, modificar rutinas poco a poco.