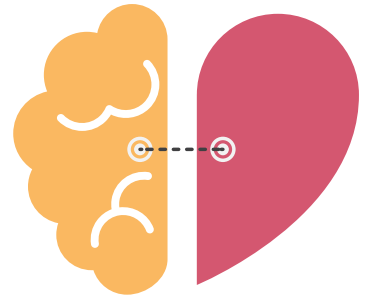


GUIA GENERAL PER A FAMILIARS CUIDADORS I PERSONES MAJORS DAVANT LA SITUACIÓ D'ALARMA GENERADA PEL COVID -19



Des de Serveis Socials de l'Ajuntament d'Alzira tenim un compromís amb les nostres persones majors del municipi. Des de l'equip d'atenció psicològica, llancem una sèrie de consells i propostes per a les persones majors i les famílies cuidadores, perquè puguem afrontar de la manera més saludable possible la situació complexa en la qual es troben en el seu dia a dia i ara més exigent que mai.

És normal que en estos dies els sobrepassen sentiments d'aïllament, solitud, irritabilitat. Estes són les maneres a través de les quals la seua i la nostra ment està reaccionant a la situació d'estrés.

Si tu et sents bé i continues sentint-te bé tots els del teu voltant se sentiran alleujats.

Si no ho aconseguixes, no dubtes a posar-te en contacte amb el servei d'atenció psicològica.

ORIENTACIONS GENERALS:

- Sempre que siga possible, que sempre s'encarregue de la persona major el mateix cuidador amb les màximes precaucions possibles, tal com indica el Ministeri de Sanitat.
- Mantén els costums tant com siga possible. «Fer coses» farà que baixen les tensions: fer activitats manuals, ocupar-se de la casa, llegir, cosir...
- Realitzar exercicis senzills d'activitat física, ja que no poden eixir de casa, intentar que els seus músculs es mantinguen actius.
- Apaga la TV, ràdio, internet. Tria un moment solament del dia per a informar-te, allunyat del descans nocturn.



· Mantén-lo comunicat amb la resta de la família a través de les tecnologies digitals: videoconferències...

· Alimentació el més saludable possible i de manera regular.

· Busca també amb ells un discurs amb emocions positives. Estes ajuden en molt gran mesura!!!

· Seguiu les normes aconsellades pel Ministeri de Sanitat i altres institucions municipals.

· Si tens dubtes concrets o trobes que necessites ajuda per a poder afrontar esta situació, posa't en contacte amb nosaltres al telèfon:

96 201 81 52 / 663 295 602

