



8 consells per a un confinament saludable per a la gent gran

És normal sentir por o preocupació davant de malalties noves, com el coronavirus, que estan afectant tot el món.

Per frenar els contagis i protegir la salut de tothom, cal quedar-se a casa i no rebre visites.

Aquests 8 consells us ajudaran.

1. Manteniu-vos informats

- Busqueu informació només de fonts de confiança (com el [Canal Salut](#)).
- Seguiu els consells dels responsables de salut i de les autoritats sanitàries.
- No cregueu els rumors i no els difongueu. Desconfieu de les notícies que arriben per les xarxes socials com Whatsapp, Facebook, Twitter, etc.
- És suficient que seguiu les notícies per la TV, ràdio o premsa un parell de vegades al dia.

2. Desconnecteu

- Eviteu estar tot el dia pendents. Reduïu el nombre de vegades que mireu, llegiu o escolteu notícies que us produeixen angoixa.
- Eviteu els programes sensacionalistes de televisió o ràdio.
- Utilitzeu la tècnica que més us agradi o us funcioni per relaxar-vos, com ara les respiracions profundes, escoltar música, fer activitats o moviments que us facin sentir bé, etc.

3. Parleu cada dia amb una o més persones de confiança

- Tingueu un telèfon fix o mòbil a mà, i manteniu-lo actiu i carregat.
- Parleu per telèfon (o feu videotrucades) o Whatsapp cada dia amb persones que estimeu, de confiança, sobre les preocupacions, les activitats que feu, les receptes que prepareu i com us sentiu.
- Tingueu a mà una llista amb els telèfons del CAP, dels familiars, del taxi, etc. Si teniu servei de teleassistència, tingueu el botó a prop vostre.
- Demaneu que us comprin les coses que necessiteu (menjar, medicació, etc.) i que us les portin a casa i les deixin al replà.
- Si podeu utilitzar-ho, participeu en grups de Whatsapp amb amistats, familiars, veïnat, etc.

4. Preveniu

- Quedeu-vos a casa. Demaneu a algú de confiança que us compri les coses que necessiteu.
- Renteu-vos sovint i bé les mans almenys durant 20 segons (amb aigua i sabó), fins arribar als canells i poseu cura especial a les ungles.
- Eviteu tocar-vos la cara (ulls, nas i boca).
- Utilitzeu mocadors de paper d'un sol ús i llenceu-los a les escombraries.
- Mantingueu la distància d'1,5 metres amb altres persones (quan us portin el menjar a casa o, si és el cas, quan sortiu a comprar).
- Ventileu la casa 10 minuts, almenys tres vegades al dia.

5. Cuideu-vos i gaudiu

- Centreu-vos en el dia a dia, viviu el moment, busqueu les coses positives, penseu que tot això passarà.
- Mantingueu les rutines i els horaris habituals per llevar-vos, dutxar-vos, fer els àpats, anar a dormir.
- Mireu el calendari cada dia. Feu coses diferents segons el dia de la setmana.
- Dutxeu-vos diàriament, vestiu-vos i arregleu-vos.
- Prioritzeu les activitats que més us agradin: llegir, cosir, fer passatemps, cuinar, escoltar música, ballar, escriure, pintar, veure pel·lícules, etc.
- Si en teniu, sortiu a la terrassa o al balcó. Obriu les finestres diverses vegades al dia i que us arribi directament l'aire i el sol (necessari per produir vitamina D). Busqueu els llocs de la casa més alegres o lluminosos i intenteu passar el temps allí.
- Descanseu al vespre. Dormiu prou hores (8-9 h). Us pot ajudar una infusió relaxant abans d'anar al llit.
- Preneu la medicació habitual i feu els mateixos controls a casa que feu normalment.

6. Mengeu i beveu sa

- Prepareu àpats saludables i que us agradin, amb força hortalisses, fruites fresques i de temporada, llegums i aliments integrals.
- Els congelats i els pots de llegums cuits són bons aliats.
- Serviu racions petites ja que, en tot cas, sempre podeu repetir.
- Tingueu molta cura amb la higiene de mans, aliments i superfícies de la cuina.
- [Netegeu fruites i verdures](#) afegint a l'aigua unes gotes de lleixiu segons les recomanacions habituals.

- Separeu els aliments crus dels cuinats.
- Cuineu bé la carn.
- Guardeu els aliments cuinats a la nevera de seguida o bé congeleu-los.
- Beveu aigua sovint. Si és de l'aixeta, estalviareu viatges, diners i residus plàstics. També infusions fredes o calentes, brous o suc de verdures.
- És millor no beure alcohol. No fumeu.
- Planifiqueu els àpats i feu una llista de la compra setmanal per donar a la persona que us doni suport per anar a comprar.
- Després de col·locar els aliments que us hagin portat, netegeu-vos bé les mans i les superfícies que hagin tocat.
- No cal que emmagatzemeu molts aliments. L'abastiment està garantit.

7. Moveu-vos

- Camineu pel passadís i les habitacions diverses vegades cada dia.
- Durant el dia, aixequen-vos de la cadira cada hora i moveu-vos un parell de minuts.
- Quan mireu la televisió, aixequen-vos per canviar el canal en lloc de fer-ho amb el comandament. També podeu fer estiraments i/o exercicis flexionant els turmells i els genolls.
- Feu una taula d'exercicis físics diaris senzills per realitzar a casa una vegada al dia.

8. Mantingueu la casa neta

- Netegeu sovint les superfícies de la cuina i del bany amb aigua i sabó o amb els productes habituals. Després, desinfecteu les superfícies amb algun producte desinfectant:
 - Lleixiu diluït a 1/50 (la quantitat equivalent a 2 cullerades soperes –20 ml– per un litre d'aigua).
 - No guardeu el lleixiu diluït d'un dia per l'altre.
 - Millor prepareu-lo en el moment de fer-lo servir.
 - Aigua oxigenada.
 - Alcohol al 70 %.
- Netegeu el terra sovint amb aigua i sabó o amb els productes habituals i després desinfecteu –lo amb lleixiu diluït a 1/50 (un got de la mida d'un litre d'aigua de 200 ml de lleixiu per a una galleda amb 10 litres d'aigua).

Aquesta neteja i desinfecció és més important en als espais més utilitzats de la cuina, al bany i als llocs on esteu habitualment.

- Per moltes raons (evitar caigudes, facilitar neteja i desinfecció), és millor treure les catifes.

- Netegeu sovint els mòbils, les tauletes i els comandaments amb tovallolletes desinfectants adients.
- Si una persona que viu a casa amb vosaltres surt, demaneu-li que:
 - Intenti utilitzar sempre les mateixes sabates i que les deixi a l'entrada de la casa.
 - Es renti molt bé les mans després de tornar a casa.
 - [Si va a comprar, que segueixi les recomanacions per fer una compra segura.](#)

Demaneu ajuda si ho necessiteu!

Si us sentiu angoixats o estressats durant dies, demaneu ajuda (a la família, a les amistats o al vostre centre de salut de referència).

Feu el test de l'app [STOP COVID19 CAT](#) dos cops al dia. Podeu descarregar-la al mòbil (per a [Android](#) o per a [iPhone i iPad](#)) o accedir al [web](#).

Demaneu que us comprin les coses que necessiteu (menjar, medicació, etc.), que us les portin a casa i les deixin al replà.

I, a més, si esteu cuidant una persona gran...

Les persones grans, especialment les que presenten deteriorament cognitiu o demència, poden estar més ansioses, irritables, estressades, agitada, desorientades o absents quan estan confinades.

En aquestes situacions, és fonamental mostrar suport continuat, transmetre calma i tenir paciència.

- Intenteu que la persona estigui ben informada del que passa i entengui el motiu del no poder sortir de casa i de l'absència de visites.
- Compartiu fets senzills sobre el que està passant i doneu informació clara sobre com reduir el risc de contagiar-se amb paraules que puguin comprendre.
- Repetiu la informació sempre que sigui necessari. Comuniqueu les instruccions de manera clara, concisa, respectuosa i pacient.
- Faciliteu-los el contacte virtual freqüent amb la família i els amics i amigues.
- Ajudeu-los a posar en pràctica tot el que s'ha explicat anteriorment. La majoria de les recomanacions són adequades per a la persona que cuideu i per a vosaltres mateixos.
- Busqueu coses que il·lusionin a les persones que cuideu. Parleu amb elles dels temes que els preocupen, però especialment, també d'altres temes que les distreguin i facin passar el temps d'una manera més agradable, per exemple mirant fotos, compartint el que saben i/o les seves experiències.
- Quan sortiu per anar a comprar, preneu les [mesures de prevenció que es recomanen.](#)
- A l'hora de netejar i desinfectar, us pot ser d'utilitat la [llista de desinfectants](#) que ha publicat el Ministeri de Sanitat.
- Tingueu cura de vosaltres mateixos: tant el confinament com la cura de les persones suposen un esforç emocional.