

8. INTENTE CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS Y LA QUEJA

Los pensamientos intrusivos son aquellos que llegan de forma automática a nuestra mente y que nos generan mucho malestar.

Estos pensamientos podrían ser: "Todo me pasa a mí", "Que mala suerte tengo", "lo tengo merecido", ...

Es importante que aprendamos a identificarlos y a frenarlos, recordándonos que es una situación que estamos viviendo todo el mundo y que es temporal. Podemos contradecirlos buscando razones por las que no son verdad (ej. Si pienso: "que mala suerte tengo", puedo confrontarlo recordando todas aquellas veces que me ha sonreído la vida).

Desviar nuestra atención a cualquier otra tarea o actividad también nos puede ser de gran ayuda.



9. PRACTIQUE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Respirar adecuadamente cuando nos sentimos nerviosos nos va a resultar de gran ayuda para oxigenar nuestro cuerpo y frenar el incremento de la ansiedad.

Puede encontrar diversidad de ejercicios de Relajación guiada en internet. Si no dispone de este medio, puede seguir estas sencillas pautas:

Siéntese en un lugar cómodo y cierre los ojos, puede ayudarse poniendo las manos en su Estómago o diafragma. Tome aire por la nariz contando 4, retenga el aire en su pecho un 2 segundos y suelte el aire por la boca lentamente contando hasta 6. Repita este mismo ejercicio 8 o 10 veces y hágalo varias veces al día.



10. PIDA AYUDA PROFESIONAL

Existen diferentes recursos dónde puede ponerse en contacto con psicólogos de manera gratuita para asesorarse, desahogarse o preguntar dudas.

ATENCIÓN PSICOLÓGICA TELEFÓNICA:
696.519.495 (MARTES y JUEVES de 10:00 a 14:00)

APOYO PSICOLÓGICO MINISTERIO DE SANIDAD:
917.007.988 (LUNES a DOMINGO de 9.00 a 20.00)

ATENCIÓN PSICOLÓGICA PARA PROFESIONALES DE RESIDENCIAS Y AYUDA A DOMICILIO:
851.000.520



CONSEJOS PARA CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES

Estamos viviendo un momento de gran incertidumbre, dónde nuestras rutinas y hábitos se han visto alterados y esto se hace más complejo aún cuando convivimos con una persona dependiente. El cierre de centros de mayores, la reducción del servicio de ayuda a domicilio, el no poder salir ni recibir visitas, genera una carga extra en la persona cuidadora que debe realizar un sobreesfuerzo para poder cuidar solos de su familiar, lo cual puede generar una elevada ansiedad y estrés.



Ayuntamiento
de Montemayor

MAITE LUQUE LÓPEZ
PSICÓLOGA
maiteluquelopez82@gmail.com

EL OBJETIVO DE ESTA GUÍA Es ofrecer una serie de consejos para hacer más llevadero el día a día de todas aquellas personas que cuidáis de una persona dependiente, durante el estado de alarma y período sucesivo.

1. ESTABLEZCA UNAS RUTINAS

Las rutinas son muy importantes para todos y todas, pero cuando hablamos de personas con algún tipo de demencia, son fundamentales. Puede ser de gran utilidad elaborar un horario donde se refleje la hora de levantarse y acostarse, las comidas, el baño, o los trabajos de estimulación (puedes realizarlo con la persona dependiente y ponerlo en algún lugar visible)



2. REALICE ACTIVIDADES AGRADABLES PARA SU FAMILIAR Y PARA USTED

Pueden escuchar música, ver alguna película, coser, jugar a juegos de mesa, cantar, ver y comentar álbum de fotos,...



3. AYUDE A MANTENER UNA ADECUADA ESTIMULACIÓN DE LA PERSONA DEPENDIENTE

Durante algún tiempo nuestro familiar no va a poder acudir a centros dónde se realicen talleres de estimulación cognitiva. Esto sumado a la falta de actividad física y al estrés que a una persona dependiente le generan las situaciones novedosas y que no entienden, puede derivar en un mayor nerviosismo, incluso un empeoramiento de la enfermedad. Por eso, es importante que les ayudemos a mantenerse activos.

Ejemplos de ejercicios de psicoestimulación para casa:

- **Orientación temporal y espacial:** Preguntar cerca del día, mes, año, lugar, hora,
- **Cálculo:** realizar cuentas de sumas, restas, Multiplicaciones, ..., Contar de dos en dos, en regresión (10,9,8,7,...)
- **Lenguaje:** juegos de palabras, refranes, buscar la palabra contraria, ...
- **Memoria:** Hablar sobre la actualidad o sobre el pasado, usar álbum de fotos, hacer un árbol genealógico, elaborar una bibliografía, hablar sobre costumbres pasadas, fiestas populares, ...
- **Motricidad:** hacer collares de macarrones con un ovillo de lana, coser, Dibujar, colorear,...

Ejemplo de ejercicios de actividad física para realizar en casa:

- Caminar por la casa o el pasillo
- Bailar un paso doble o cualquier música que nos guste
- Hacer ejercicios de brazos con una botella queña de agua
- Levantarse y sentarse de la silla
- Apoyándonos en la silla hacer movimientos con as piernas



4. BUSQUE UN ESPACIO PARA USTED EN EL DÍA

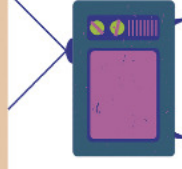
Reparta las responsabilidades con otros familiares con los que conviva o en caso de no convivir con nadie más, encuentre pequeños espacios de tiempo, mientras su familiar descansa, para cuidarse de forma consciente.

Por ejemplo, piense todos los días cual es el "pequeño regalo" que se va a proporcionar (un baño, un rato de lectura, realizar ejercicio,...).



5. DOSIFIQUE LA INFORMACIÓN QUE RECIBE

La cantidad de medios de comunicación hace que estemos sobre informados y pensando y hablando en todo momento acerca de la situación que estamos viviendo (además de pegados a una pantalla todo el día). Esta forma de "estar" dificulta poder pensar en otra cosa que no sea en CORONAVIRUS y no nos permite disfrutar de estar en casa con la familia o realizando aquellas actividades o tareas que nuestro quehacer diario no nos permitía. Por ello, es recomendable ver noticias una o dos veces al día y siempre de fuentes oficiales.



6. MANTÉNGASE CONECTADO CON FAMILIARES Y AMIGOS



Busque otras formas para seguir relacionándose, a través del teléfono, por ejemplo, con Familiares y amigos. Intente hablar todos los días con otras personas. Si le es posible, porque tenga un teléfono adecuado, realice videollamadas.

Es un buen momento para contactar con toda aquella familia extensa (tíos, primos, sobrinos) con la que habiáramos con menos frecuencia.

7. MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA Y USE EL SENTIDO DEL HUMOR

Piense en aquellas cosas positivas que le está aportando esta situación, como por ejemplo pasar más tiempo con su familiar y para hacer todas aquellas cosas que posponemos por falta de tiempo.

También le puede ayudar pensar en otros momentos duros que ha vivido en su vida y cómo los ha superado, para adoptar todas aquellas medidas y fortalezas que sacó en aquel momento.

