

SOS Psicologico – Covid19

Indicazioni per la terza età e per chi se ne prende cura

SUGGERIMENTI UTILI PER LA TERZA ETA'

Aver paura è normale e puoi usarla per proteggerti seguendo le indicazioni dei medici : non uscire ma non isolarti

Seguire le indicazioni in maniera precisa ti permette di aiutare non solo conoscenti, amici e parenti ma anche tutti gli operatori e i soccorritori che stanno lavorando per chi ha maggiori bisogni di assistenza

Cosa Puoi Sentire

In questi giorni potresti sentirti isolato o abbandonato anche dai tuoi cari che non vengono a trovarti. La solitudine può farti sentire più irritabile o confuso perchè i tuoi pensieri non vengono scaricati e continuano a tornare: è la reazione della tua mente allo stress.

Cosa posso fare?

- **L'informazione è importante** meglio consultare solo fonti istituzionali come il *Ministero della Salute* e *l'Istituto Superiore di Sanità* **ma fallo solo 1 o 2 volte al giorno, lontane dal riposo notturno! Negli altri momenti evita talk show sul tema, programmi radio o siti web che parlano di covid-19.**
- **Mantieni il più possibile le tue abitudini.** Il fare allenta le tensioni. Per esempio, continua a cucinare piatti della tradizione se ti piace cucinare, continua a fare l'uncinetto, la lettura di un libro, pulire la casa o l'auto.
- **Attività fisica.** Qualche semplice esercizio di ginnastica da casa può aiutarti molto a tenerti sereno
- **Riposati adeguatamente.** attività rilassanti serali possono aiutarti a ritrovare la serenità per il sonno: fatti programmare la tv per vedere un programma preferito con argomenti piacevoli
- **Mangia nel modo più regolare possibile, consuma frutta e verdura e bevi molta acqua.**
- **Parla e passa del tempo con la famiglia e gli amici.** Si può comunicare anche in modi diversi! Fatti insegnare da chi sa già farlo come videochiamate o come usare WhatsApp. **E ricorda di conversare di altro!**
- **Parla dei problemi con qualcuno di cui ti fidi.** Scegli le persone con le quali avere un confronto positivo e chiamale. Le emozioni positive aiutano.

Se hai un anziano con demenza in casa?

1. Ricorda che la routine dell'anziano potrebbe rimanere pressoché inalterata mentre potrebbe cogliere da te l'ansia da covid 19. Prenditi cura di te più possibile (vedi consigli per gli adulti)
2. Valuta se è indispensabile informarlo di quanto sta accadendo ovvero se è in grado di comprendere e ricordare quanto gli dici o se invece ha il potere solo di agitarlo e farlo sentire impotente.
3. Sii attivo nel modellare comportamenti igienici adeguati:
 - lavati con lui spesso le mani e se ha problemi con l'acqua utilizza soluzioni alcoliche o salviette imbevute di soluzioni alcoliche;
 - presta ancora più cura al lavaggio delle stoviglie - facendo sì che non scambino bicchieri o posate - e dei vestiti, lavandoli a temperature superiori a 60°.
 - Fai in modo che il tuo caro si idrati a sufficienza. Ricordati che può non avvertire la sete e non prendere l'iniziativa di bere da solo.
4. Osserva dal comportamento se può essere sintomatico: misura la febbre una volta al giorno e vedi se può avere mal di gola o malesseri vari. Potrebbe non riuscire a riportarti i suoi sintomi. Ricorda che se sta male potrebbe usare il comportamento per dirtelo (espressioni di dolore, irrequietezza, strofinamenti delle mani sul corpo, andatura più instabile)
5. Cerca di garantire una routine quotidiana stabile, che lo aiuti a sentirsi più sicuro. Occupa il tempo con attività piacevoli e lente (ascoltare musica, colorare mandala, manicure, massaggi, piccoli lavori domestici di riordino)
6. Cerca di dimostrare il tuo affetto e la tua vicinanza in modo meno fisico; semmai abbraccialo toccando i vestiti e non il viso o le mani, e poi igienizza le tue mani.
7. Se non hai alcun sintomo né fattori di rischio e abiti con lui, evita di usare la mascherina, può spaventarlo e rendere più difficile l'interazione. Per ogni dubbio contatta il suo medico di base

Informati anche su <https://www.ordinepsicologiveneto.it/ita/content/coronavirus-demenza-e-anziani-1>, <https://demenze.regione.veneto.it/>