

RECOMENDACIONES
PARA ESTE **TIEMPO EN CASA**
CON LOS

ADULTOS MAYORES

Programa de Gerontología

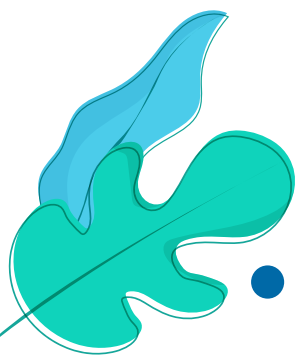




RECOMENDACIONES PARA ESTE **TIEMPO EN CASA** CON LOS **ADULTOS MAYORES**

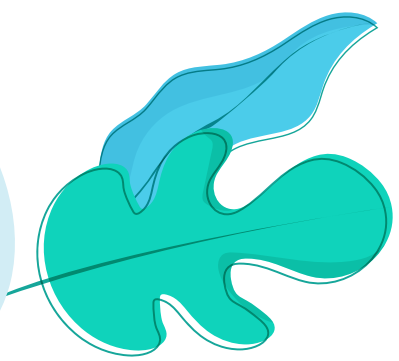
El Cuerpo de Docentes del Programa de Gerontología de la Universidad del Quindío ofrece las siguientes recomendaciones para las personas que conviven con adultos mayores durante este tiempo. Esta emergencia sanitaria mundial ocasiona trastornos al interior de nuestros hogares y exige cambios en las dinámicas familiares que afectan a todos los integrantes de distinta manera y según los recorridos vitales de cada uno.

Los adultos mayores son la población más vulnerable en estos momentos y debemos cuidarlos de manera prioritaria, por ello se presentan a continuación una serie de recomendaciones para la convivencia y cuidado en casa con nuestros adultos mayores:



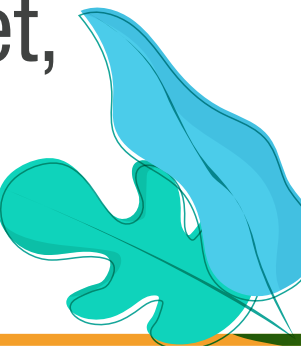
- Ser muy respetuosos en el trato hacia ellos, tener consideración en estos momentos, llamarlos y desarrollar una conversación agradable, no recriminatoria, ni fatalista.
- Explicarles con mucha paciencia los motivos del aislamiento. No saturarlos con tanta información que les genere más ansiedad y fatalismo.
- Realizar con ellos los hábitos de bioseguridad que ya ampliamente se han recomendado lavado de manos, desinfección de áreas, objetos, etc.
- Tener disponibles los medicamentos de control de los adultos mayores y que los toman según la prescripción médica.
- Asegurarse que estén alimentándose adecuadamente verificar los nutrientes.
- Organizar los horarios de las actividades cotidianas familiares por turnos, uso de la ducha, uso de la cocina, lavado de ropa, etc.
- Brindar posibilidades para las actividades de su interés, consultarles a los adultos mayores cuáles quisieran desarrollar, porque se trata de que tengan proyectos o actividades agradables que los motiven cada día, no de “mantenerlos ocupados para que no molesten”.

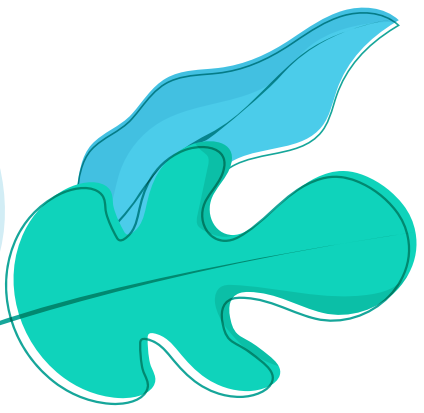




Algunas ideas:

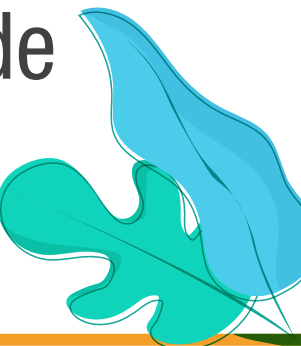
- Indagar en su biografía proyectos interrumpidos que puedan desarrollarse ahora en casa, habilidades, deseos cómo tocar un instrumento, aprender sobre algún tema, la escritura, la oratoria, etc.
- Facilitar espacios de cultura general a partir de la Lectura de libros, escucha de audio-libros , programas de tv con documentales, historia y geografía universal, toures por diferentes ciudades, lugares o museos por internet, etc.
- Respetar los espacios para el descanso (los adultos mayores necesitan momentos para siestas y reposo, disponer de un espacio para ello que sea confortable y tenga un paisaje lo más agradable posible.
- Proporcionar espacios y momentos para que escuchen su música.
- Respetar la espiritualidad: La mayoría de los adultos mayores consideran este aspecto muy importante, ya que les da serenidad y esperanza, por eso debe buscarse la programación de celebraciones religiosas por internet, programas de radio sobre temas religiosos, sintonizar la Semana Santa para los católicos por tv, radio o internet, generar espacios para la oración y/o la meditación.





Algunas ideas:

- Reforzar el Cuidado de Sí: Elevar la autoimagen y autoestima, cuidar la estética, promover el baño diario así no se vaya a salir de casa, arreglo de uñas, afeitarse, peinarse, usar ropa limpia todos los días, etc.
- Proponer aprendizajes si se tiene acceso a internet para el manejo de los celulares o computadores.
- Realizar con ellos movimientos de estiramiento de extremidades (si no tiene contraindicaciones) mientras está sentado para evitar un mareo o una caída.
- Mantener el contacto con los familiares, amigos o vecinos por vía telefónica tradicional fija, llamadas por celular, videollamadas, o cualquier otra posibilidad que permita internet.
- Construir o desarrollar actividades en conjunto: culinarias, lúdicas como juegos de diversa índole según los gustos, tertulias, álbumes familiares, películas, etc.
- Ofrecer la posibilidad de aprendizaje sobre temáticas o asuntos de su interés.



Algunas ideas:

- Mantener en orden la vivienda, así como los implementos personales del adulto para que los ubique fácilmente, igualmente mantener libre de objetos los lugares por donde se desplaza el adulto mayor para evitar caídas.
- En cualquier actividad consultarles su opinión al respecto, debemos respetar su autonomía.



Recomendaciones Para Adultos Mayores Que Viven Solos

Además de las mencionadas:

- No saturarse con información que puede ser fatalista.
- Tener a mano el número telefónico de algún familiar o acudiente.
- Tener a la mano la documentación personal.
- Tener una lista de números telefónicos de emergencia, droguerías, supermercados, domicilios, servicio de taxi.
- Mantenerse activo y en contacto con sus seres queridos.
- Descubra más posibilidades de aprendizaje a través de internet.
- Si consume medicamentos de control, tener una lista de chequeo de los medicamentos con sus horarios y dosis según la prescripción médica.
- Manténgase activo física y mentalmente, siga cuidando su autoimagen.
- Pida ayuda si la necesita a los vecinos, a los familiares, a las líneas dispuestas para las emergencias en estos momentos...
- Estar atentos a las líneas que brinden apoyo que están habilitadas.

RECOMENDACIONES
PARA ESTE **TIEMPO EN CASA**
CON LOS
ADULTOS MAYORES
Programa de Gerontología

Estar atentos a cualquier síntoma de contagio o cualquier otra manifestación de quebranto de salud y acudir al centro de salud más cercano.

PERTINENTE CREATIVA INTEGRADORA