

Aula Oberta / Cicle de Tertúlies

Reptes de futur de les cures a la comunitat

Més seguretat i autonomia a casa

Retos de futuro en los cuidados en la comunidad

Más seguridad y autonomía en casa



Amb el suport de:



Ajuntament de Mataró



**Unió
Europea**



**PECT de Mataró-Maresme:
ecosistema d'innovació per
a les ciutats cuidadores**



**Generalitat
de Catalunya**

Autoria: Aida Arcusa Abad, terapeuta ocupacional especialitzada en atenció domiciliària a persones de diferents col·lectius, especialment gent gran.

Adaptació a Lectura Fàcil: Elisabet Serra (Associació Lectura Fàcil)

Il·lustracions: Mònica Roca

Disseny i maquetació: Jordi E. Sánchez

Primera edició: setembre 2022

Dipòsit legal: B 15877-2022



Aquest logo identifica els materials que segueixen les directrius de l'IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) i d'Inclusion Europe per a persones amb dificultats lectores. L'atorga l'Associació Lectura Fàcil. Més informació: www.lecturafacil.net

Contacte:

Fundació Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena
C/ Sant Pelegrí, 3
08301 Mataró
Tel.: 93 741 91 60

fundacionhospital@fundacionhospital.org
www.fundacionhospital.org

Índex

Presentació	4
Retpes de futur en les cures a la comunitat	5
Com podem mantenir o millorar l'autonomia en les activitats diàries?	7
Què podem fer perquè casa nostra sigui un lloc segur?	13
Com podem mantenir uns hàbits saludables?	18
Recomanacions	22

Índice

Presentación	24
Retos de futuro en los cuidados en la comunidad	25
¿Cómo podemos mantener o mejorar la autonomía en las actividades diarias?	27
¿Qué podemos hacer para que nuestro hogar sea un lugar seguro?	33
¿Cómo podemos mantener unos hábitos saludables?	38
Recomendaciones	42

Presentació

La Fundació Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena de Mataró ha posat en marxa l'edició de la col·lecció «Innovació Social i Comunitària».

Aquesta guia que teniu a les vostres mans s'emmarca dins del PECT

(Projecte d'Especialització i Competitivitat Territorial) i neix amb l'objectiu d'afegir-se a la sensibilització cap a un model predictiu de les cures on l'entorn comunitari i les noves tecnologies juguen un paper primordial.

Hi trobareu consells perquè les persones que viuen soles mantinguin l'autonomia al fer les activitats quotidianes de la llar.

També expliquem què podem fer per evitar situacions de risc per a la salut i el benestar, i recomanem hàbits saludables per gaudir d'un enveliment actiu.

L'autora d'aquesta guia és l'Aida Arcusa Abad, terapeuta ocupacional especialitzada en atenció domiciliària a persones de diferents col·lectius, sobretot gent gran.

Reptes de futur en les cures a la comunitat

La pandèmia ens ha posat de manifest el necessari canvi de mirada cap a una **socialització de les cures** amb **serveis coproduïts** pels sistemes públic, privat i comunitari.

El nostre primer repte és teixir xarxes i aliances entre entitats sociosanitàries i del tercer sector per donar resposta a les necessitats socials de la població durant tot el seu cicle vital.

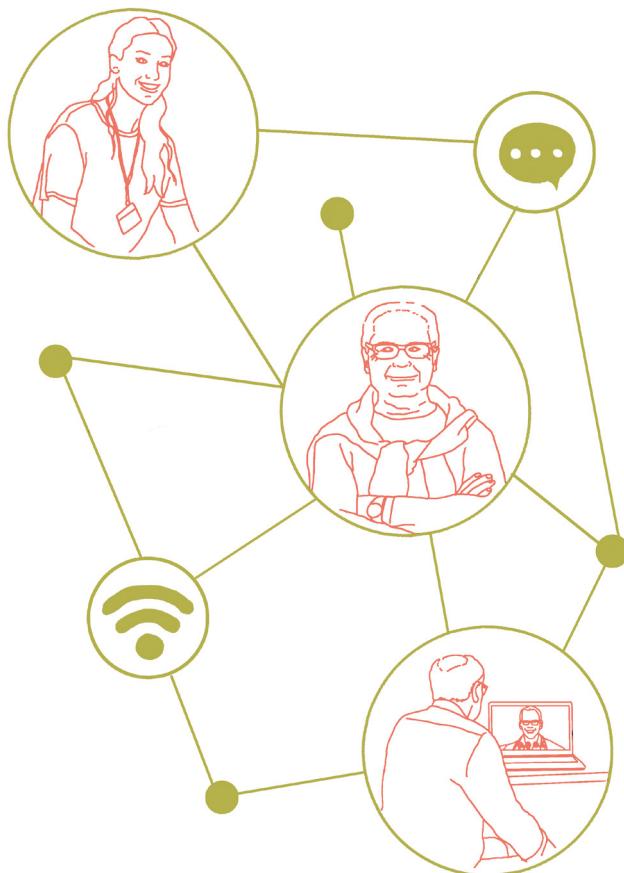
Un segon repte és revertir l'atenció de les cures de llarga durada cap a un **entorn domiciliari i comunitari**.

Per això, cal crear **petits equips autogestionats de benestar i de proximitat** que redueixin la centralitat de la família i, alhora, encaminar-nos cap a un model predictiu de les cures on la **tecnologia** ajudi a predir els riscos i els patrons de conducta.

Amb l'enfocament clar de l'**Atenció Centrada en la Persona**, els sensors, la internet de les coses, la intel·ligència artificial i la robòtica social són els nous protagonistes que ens haurien d'ajudar a evitar la institucionalització del domicili.

Com a resum, la **innovació social i comunitària** està aconseguint impulsar processos de transformació, a partir dels quals es puguin generar xarxes comunitàries inclusives i participatives, molt necessàries per satisfer les necessitats socials actuals i de futur.

S'han d'incloure les **noves tecnologies** perquè ens ajudin a predir i promoure l'**organització social de les cures** en l'àmbit municipal i per afavorir la qualitat de vida de les persones a la llar i a la comunitat amb corresponsabilitat institucional, social i de gènere.



Com podem mantenir o millorar l'autonomia en les activitats diàries?

Mantenir les activitats del nostre dia a dia ens ajuda a prevenir el deteriorament físic, psicològic i social.

Consells per tenir cura de la higiene i la imatge personal

Si tenim dificultats per moure'ns, podem utilitzar:

- Barres cargoletes a la paret per entrar i sortir de la dutxa o banyera.
- Un ruixador al costat del WC per facilitar la higiene íntima.
- Una taula de banyera o un seient giratori per entrar i sortir de la banyera i rentar-nos asseguts.
- Espones i pintes amb mànec llarg, raspalls de dents i maquinetes d'afaitar elèctriques.
- Barnús en lloc de tovallola.
Per eixugar-nos els peus, podem seure al WC o en un seient.
- Si decidim canviar la banyera per una dutxa, és recomanable que estigui a nivell de terra, sense esglaons.

Si tenim poca força a les mans, podem escollir:

- Recipients de sabó amb un tap fàcil d'obrir.
- Recipients petits que pesin poc.
- Aixetes amb comandament en comptes de rosca.
- Assecador lleuger i fàcil d'agafar.

Consells a l'hora de vestir-nos

- Escollir roba i calçat fàcils de posar, còmode de portar i que s'identifiquin amb el nostre estil.
- Els *velcros* i les gomes són més fàcils de posar i treure que les cremalleres i els cordons.
- Utilitzar productes de suport per posar-nos els mitjons, les mitges, les sabates, cordar-nos els botons o pujar cremalleres.
- Vestir-nos asseguts per no perdre l'equilibri ni cansar-nos.



Consells a l'hora de cuinar i menjar

- Fer servir coberts, plats i gots adaptats si no tenim força a les mans o ens tremolen.
- Escollir estovalles llises per veure bé els estris de menjar, si tenim problemes de vista.
- Comprar verdures i hortalisses pelades i trossejades.
- Utilitzar robots de cuina, peladors elèctrics o microones.

Consells per moure'ns de manera segura

- Escollir un calçat tancat, que agafi bé tot el peu, amb soles antilliscants.
- Utilitzar bastons, caminadors o crosses, si els necessitem. Un professional ha de valorar quin producte s'adapta millor a les nostres necessitats i al nostre entorn, i ha d'ensenyar-nos a utilitzar-lo.
- Instal·lar:
 - passamans en els passadissos llargs,
 - baranes al llit per aixecar-nos o moure'ns,
 - barres o una alça al bany, si és massa baix.
- Seure a poc a poc, sense deixar-nos caure al seient.
- Apujar les potes del sofà amb unes alces, si és massa baix. Si el sofà és tou ens serà més difícil aixecar-nos.
- Alternar activitats sedentàries, com mirar la televisió, amb altres que ens facin moure les cames.
- Posar un reposapeus davant el sofà per facilitar el descans i la circulació a les cames.

Consells per fer les tasques domèstiques

Les tasques domèstiques són més exigents que les activitats de cura personal.

Hem d'evitar fer esforços i moviments que ens causin dolor, malestar o mareig.

És important:

- Demanar ajuda per fer activitats que ens suposin un risc.
- Netejar la llar i fer les compres en diferents dies per no sobrecarregar-nos.
- Rentar la roba més gran a les bugaderies exprés.
- Utilitzar un carret de la compra en comptes de carregar bosses o bé demanar per internet o per telèfon les compres de més pes.
- Fer servir productes de la llar adaptats, com ara: mandolines per tallar i ratllar, classificadors, obridores, estenedors plegables, tisores de fàcil obertura, pinces de la roba adaptades, etc.
Trobarem aquests productes a botigues de parament de la llar i ferreteries.

Consells per mantenir-nos comunicats

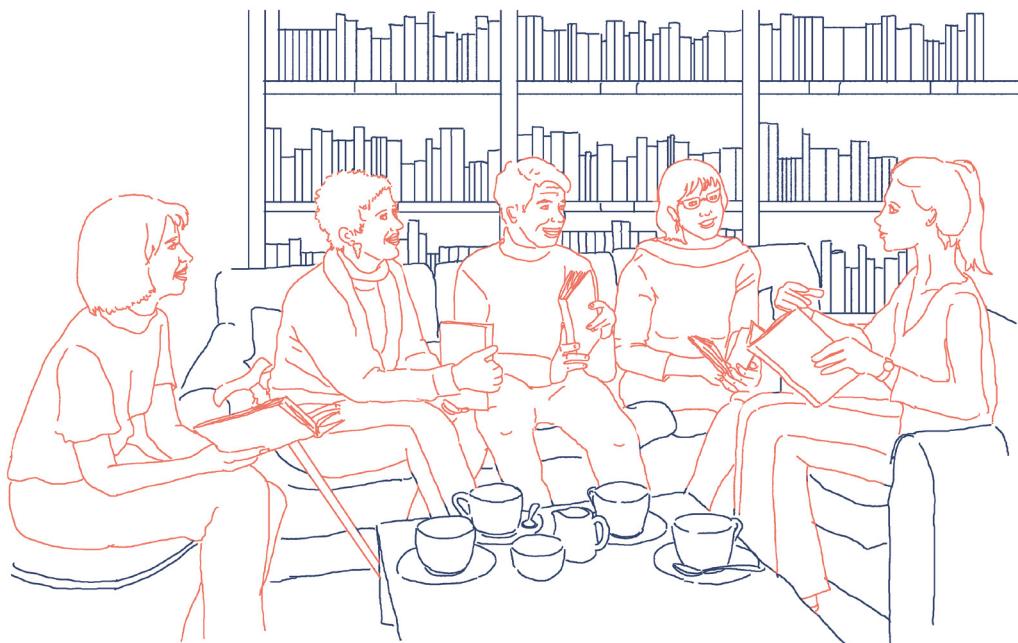
És important:

- Mantenir el contacte amb familiars, amics, veïns, personal del CAP, de les botigues del barri, etc.
La tecnologia ens ajuda a estar en contacte amb persones que no podem veure sovint.
- Tenir a l'abast els números de telèfon de familiars, veïns o altres persones del nostre entorn.
- Davant una urgència, hem de trucar al 112.
- Tenir el telèfon mòbil o sense fils al nostre abast.
- Portar el penjoll de teleassistència sempre posat a casa. Fins i tot quan dormim o ens dutxem.
- Hi ha aparells adaptats, com ara:
 - telèfons amb les tecles i els números grans per a persones amb problemes de visió,
 - telèfons amb fotografies per a persones amb problemes de memòria,
 - amplificadors del timbre del telèfon i de la porta de casa per a persones amb problemes auditius.

Consells per mantenir la ment activa

Les activitats d'oci ens generen plaer i diversió, i ens ajuden a relacionar-nos amb altres persones i a participar en la comunitat.

A la nostra ciutat o el nostre barri podem trobar equipaments com: centres cívics, casals, biblioteques, poliesportius, pistes de petanca, itineraris urbans per caminar o parcs urbans de salut on passar estones agradables en companyia d'altres persones.



Què podem fer perquè casa nostra sigui un lloc segur?

Si som conscients dels riscos que poden comportar les activitats quotidianes, així com de les nostres capacitats i dificultats, podrem evitar accidents, mantenir la nostra autonomia i demanar ajuda quan sigui necessari.

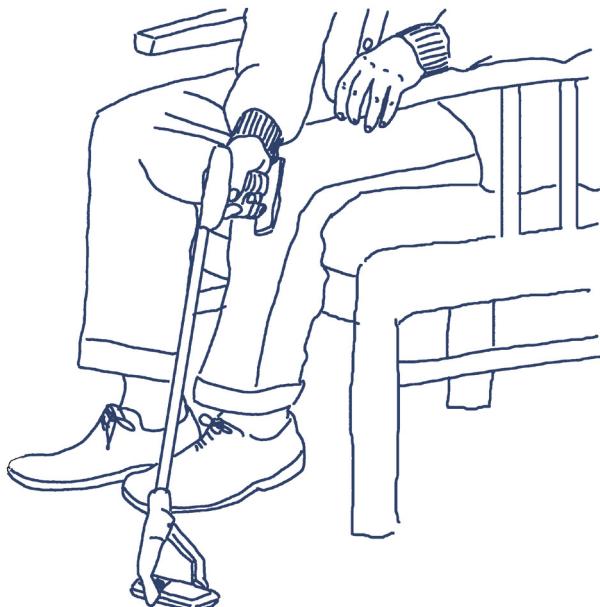
Recomanacions generals

- Il·luminar bé totes les habitacions i els passadissos.
- Tenir la casa ordenada.
- Posar els estris que utilitzem més al nostre abast.
- Tenir a mà una lot i una petita farmaciola.
- Fer les activitats asseguts per no perdre l'equilibri o relliscar.
- No fumar al llit i tenir cura amb les espelmes.
- No deixar les estufes a les zones de pas ni a prop de cortines, estovalles o altres teixits que puguin cremar amb facilitat.
- Tenir cura del manteniment de les estufes.
- En cas d'incendi, sortir de pressa de casa i després trucar als bombers.
- No donar mai les nostres dades a desconeguts ni deixar-los entrar a casa.

Un espiell digital ens permet veure millor qui pica a casa.

Eviar caigudes

- Portar calçat tancat, amb sola antilliscant.
- Retirar catifes, mobles, cables i decoracions de les zones de pas.
- Utilitzar el bastó, caminador o els productes de suport prescrits pel personal mèdic.
- Deixar les sabatilles a prop del llit quan anem a dormir.
- Encendre el llum quan ens aixequem del llit a mitjanit o deixar sempre un punt de llum encès.
- En aixecar-nos, estar uns segons asseguts abans de posar-nos dempeus.
- Utilitzar una cadira amb funcions de WC al costat del llit, si tenim limitacions per moure'ns.
- Utilitzar unes pinces llargues per agafar objectes de terra.
- No pujar a escales o banquetes.



Seguretat a la cuina

La cuina és un dels espais de la casa on es produeixen més accidents.

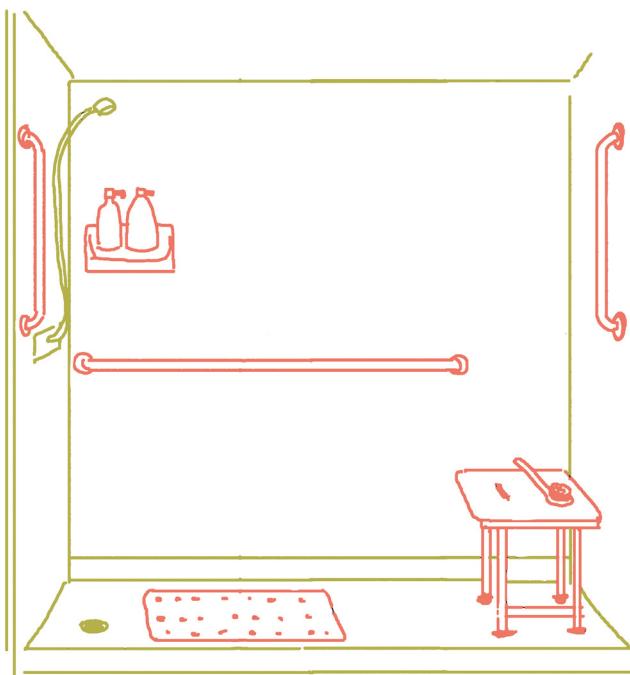
Per això és important:

- Mantenir el terra sec i net.
- Saber on són les claus de pas de l'aigua i del gas.
 - Si sentim olor de gas,
no hem d'encendre cap interruptor de la llum;
és molt perillós.
 - Obrir finestres i tancar la clau del gas, si l'olor és lleu.
 - Sortir de casa i trucar al 112, si la pudor és intensa.
- Instal·lar detectors de fum, gas i fuites d'aigua.
- No barrejar productes de neteja.
- No deixar draps o altres productes inflamables a prop del foc.
- Col·locar bé les olles i paelles sobre els fogons amb els mànecs cap a dins.
- La vitroceràmica o la inducció són, en general, més segures que els fogons de gas.
- Hi ha dispositius de seguretat que poden avisar-nos si els fogons queden encesos.

Seguretat al bany

Al bany, la majoria d'accidents són relliscades a la dutxa o banyera. Per tant, és important:

- Instal·lar una barra cargolada a la paret i una catifa antilliscant.
- Preparar tot el que necessitem abans de dutxar-nos per tenir-ho a mà.
- Deixar la porta una mica oberta perquè no s'acumuli vapor.
- Utilitzar seients homologats per a la dutxa o banyera.
- Instal·lar un termòstat o fixar la temperatura de l'escalfador per evitar cremar-nos.
- No endollar l'assecador ni cap altre electrodomèstic si anem descalços o tenim les mans molles.



Evitar oblis

- Utilitzar calendaris, agendes, llistes, alarmes o aplicacions mòbils per recordar cites i tasques importants.
- Posar un cartell a la porta de casa per recordar-nos d'agafar les claus, el moneder, el mòbil o per tancar el gas.
- Utilitzar etiquetes per saber què hi ha als armaris, calaixos, caixes, carpetes, etc.
- Utilitzar un organitzador i dispensador de medicaments.
- Deixar una còpia de les claus de casa a un veí o veïna de confiança.

Com podem mantenir uns hàbits saludables?

Menjar sa

- Seguir una dieta variada i equilibrada.
- Beure aigua, encara que no tinguem set, sobretot a l'estiu. Es recomana beure com a mínim 1,5 litres de líquids cada dia.
- Gaudir dels àpats amb calma, mastegar bé els aliments, i seure en una postura correcta.
- No saltar-nos cap àpat i seguir una rutina d'horaris.
- Adaptar la dieta al nostre estat físic i a les recomanacions mèdiques.

Fer exercici físic

L'exercici ens ajuda a potenciar els moviments necessaris per a les activitats de la vida diària, a mantenir el cervell actiu i a prevenir caigudes.

A més, afavoreix la circulació, la digestió, la flexibilitat, la resistència, la força, l'equilibri i el descans. També és una bona manera de socialitzar i de sentir-nos millor.

És important practicar activitats adaptades a les nostres capacitats, com caminar, fer senderisme, ioga, pilates, aiguagim, natació, marxa nòrdica o gimnàstica suau.

Mantenir i iniciar noves relacions socials

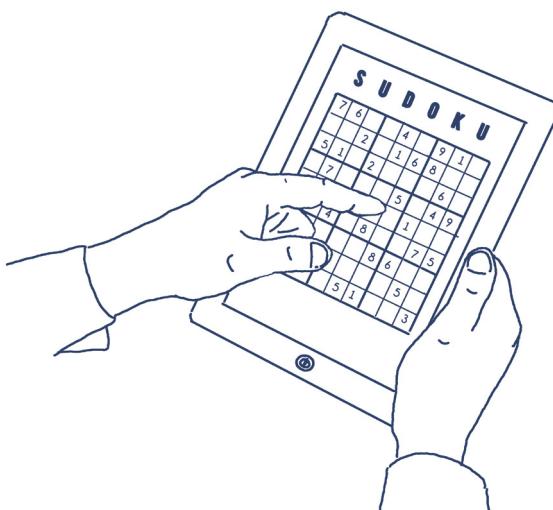
Les relacions socials ens permeten donar i rebre afecte, coneixements, cures, companyia i suport.

Fer activitats socials, culturals o esportives ens permet trobar-nos amb les nostres amistats i fer-ne de noves.

No hem de tenir por de fer una nova activitat o d'apuntar-nos a un equipament del barri: hi trobarem persones amb situacions similars a la nostra.

Mantenir el cervell actiu

- Menjar sa i fer exercici.
- Mantenir un estat d'ànim positiu.
- Passar temps amb altres persones i fer activitats que comportin petits reptes.
- Fer activitats per treballar la memòria, l'atenció i el càcul.
- Decidir sobre tot allò que ens afecta i assumir responsabilitats, encara que físicament necessitem ajuda.



Cuidar el nostre benestar emocional

Els problemes de salut i les dificultats per fer algunes activitats poden provocar sentiments de pèrdua, tristor, apatia o frustració. Per això és important:

- Mantenir responsabilitats.
- Fer activitats, com ara voluntariat, que ens ajudin a sentir-nos útils.
- Tenir cura de nosaltres mateixos.
- Demanar ajuda si la tristor i l'apatia afecten les nostres relacions, la salut o el descans.

Descansar bé

- Anar a dormir i llevar-nos sempre a la mateixa hora.
- Fer migdiades de només 20-30 minuts.
- Abans d'anar a dormir, seguir una rutina que ens ajudi a descansar:
 - fer una dutxa calenta,
 - practicar tècniques de relaxació,
 - no beure begudes alcohòliques ni excitants,
 - sopar lleuger,
 - evitar aliments excitants com la xocolata.
- L'habitació ha de convidar al descans: llum tènue, sense sorolls, matalàs i coixí confortables, i temperatura adequada.

Respectar les revisions mèdiques i la medicació

- Assistir a les visites mèdiques i seguir les indicacions dels professionals de la salut.
- No automedicar-nos ni deixar de prendre una medicació pel nostre compte.
- Informar el metge de tots els medicaments, vitamines, suplements o remeis naturals que prenem.
- Demanar al CAP recomanacions sobre hàbits saludables adaptats a les nostres necessitats.



Recomanacions

Us proposem una selecció de llibres i pel·lícules protagonitzats per gent gran, i enllaços web on es poden descarregar guies sobre l'envelleixement actiu i saludable.

Llibres:

- Aurelio Arteta (2015). *A pesar de los pesares: Cuaderno de la vejez*. Ariel
- Leopoldo Abadía (2016). *Yo de mayor quiero ser joven: Reflexiones de un chaval de 82 años*. Espasa
- Dr. Miquel Vilardell (2013). *Envejecer bien*. Plataforma Editorial

Pel·lícules:

- Marcos Carnevale (2003). *Elsa y Fred*
- Clint Eastwood (2008). *Gran Torino*
- Giuseppe Tornatore (1998). *Cinema Paradiso*
- Mark Rydell (1981). *En el estanque dorado*
- John Madden (2012). *El exótico Hotel Marigold*
- Ignacio Ferreras (2011). *Arrugas*
- Juan José Campanella (2001). *El hijo de la novia*
- Alexander Payne (2002). *A propósito de Smith*
- Nigel Cole (2003). *Las chicas del calendario*

Enllaços web:

- Guies sobre enveliment saludable:
<https://www.segg.es/ciudadania/envejecimiento-saludable>
- Recomanacions als habitatges per a persones grans:
<https://blogceapat.imserso.es/recomendaciones-en-las-viviendas-para-personas-mayores/>

Presentación

La Fundació Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena de Mataró ha puesto en marcha la edición de la colección «Innovación social y comunitaria».

Esta guía que tenéis en vuestras manos se enmarca en el PECT (Proyecto de Especialización y Competitividad Territorial) y nace con el objetivo de sumarse a la sensibilización hacia un modelo predictivo de los cuidados donde el entorno comunitario y las nuevas tecnologías juegan un papel primordial.

En ella encontraréis consejos para que las personas que viven solas mantengan su autonomía al realizar las actividades cotidianas del hogar.

También explicamos qué podemos hacer para evitar situaciones de riesgo para la salud y el bienestar, y recomendamos hábitos saludables para disfrutar de un envejecimiento activo.

La autora de esta guía es Aida Arcusa Abad, terapeuta ocupacional especializada en atención domiciliaria a personas de diferentes colectivos, sobre todo gente mayor.

Retos de futuro en los cuidados en la comunidad

La pandemia ha puesto de manifiesto el necesario cambio de mirada hacia una **socialización de los cuidados** con **servicios coproducidos** por los sistemas público, privado y comunitario.

Nuestro primer reto es tejer redes y alianzas entre entidades sociosanitarias y del tercer sector para dar respuesta a las necesidades sociales de la población durante todo su ciclo vital.

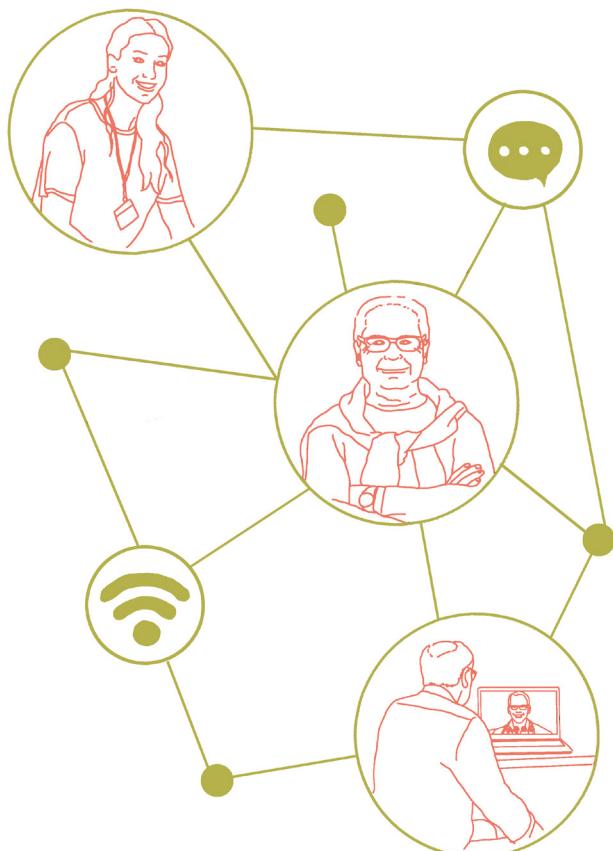
Un segundo reto es revertir la atención de los cuidados de larga duración hacia un **entorno domiciliario y comunitario**.

Por eso, es necesario crear **pequeños equipos autogestionados de bienestar y de proximidad** que reduzcan la centralidad de la familia y, a su vez, nos encaminen hacia un modelo predictivo de los cuidados donde la **tecnología** ayude a predecir los riesgos y los patrones de conducta.

Con el enfoque claro de la **Atención Centrada en la Persona**, los sensores, el internet de las cosas, la inteligencia artificial y la robótica social son los nuevos protagonistas que deberían ayudarnos a evitar la institucionalización del domicilio.

Como resumen, la **innovación social y comunitaria** está consiguiendo impulsar procesos de transformación, a partir de los cuales se puedan generar redes comunitarias inclusivas y participativas, muy necesarias para satisfacer las necesidades sociales actuales y de futuro.

Hay que incluir las **nuevas tecnologías** para que nos ayuden a predecir y promover la **organización social de los cuidados** en el ámbito municipal y para favorecer la calidad de vida de las personas en el hogar y en la comunidad con corresponsabilidad institucional, social y de género.



¿Cómo podemos mantener o mejorar la autonomía en las actividades diarias?

Mantener las actividades de nuestro día a día nos ayuda a prevenir el deterioro físico, psicológico y social.

Consejos para cuidar la higiene y la imagen personal

Si tenemos dificultades para movernos, podemos utilizar:

- Barras atornilladas a la pared para entrar y salir de la ducha o bañera.
- Un rociador junto al WC para facilitar la higiene íntima.
- Una mesa de bañera o un asiento giratorio para entrar y salir de la bañera y lavarnos sentados.
- Esponjas y peines con mango largo, cepillos de dientes y maquinillas de afeitar eléctricas.
- Albornoz en lugar de toalla.

Para secarnos los pies, podemos sentarnos en el WC o en un asiento.

- Si decidimos cambiar la bañera por una ducha, es recomendable que esté a nivel del suelo, sin escalones.

Si tenemos poca fuerza en las manos, podemos escoger:

- Recipientes de jabón con un tapón fácil de abrir.
- Recipientes pequeños que pesen poco.
- Grifos con mando en vez de rosca.
- Secador ligero y fácil de coger.

Consejos a la hora de vestirnos

- Escoger ropa y calzado fáciles de poner, cómodos de llevar y que se identifiquen con nuestro estilo.
- Los *velcros* y las gomas son más fáciles de poner y quitar que las cremalleras y los cordones.
- Utilizar productos de apoyo para ponernos los calcetines, las medias, los zapatos, abrocharlos los botones o subir las cremalleras.
- Vestirnos sentados para no perder el equilibrio ni cansarnos.



Consejos a la hora de cocinar y comer

- Usar cubiertos, platos y vasos adaptados si no tenemos fuerza en las manos o nos tiemblan.
- Escoger manteles lisos para ver bien los utensilios para comer, si tenemos problemas de vista.
- Comprar verduras y hortalizas peladas y troceadas.
- Utilizar robots de cocina, peladores eléctricos o microondas.

Consejos para movernos de manera segura

- Escoger un calzado cerrado, que coja bien todo el pie, con suelas antideslizantes.
- Utilizar bastones, caminadores o muletas, si los necesitamos.
- Un profesional tiene que valorar qué producto se adapta mejor a nuestras necesidades y a nuestro entorno, y tiene que enseñarnos a utilizarlo.
- Instalar:
 - pasamanos en los pasillos largos,
 - barandillas en la cama para levantarnos o movernos,
 - barras o un alza en el baño, si es demasiado bajo.
- Sentarse despacio, sin dejarnos caer en el asiento.
- Subir las patas del sofá con alzas, si es demasiado bajo. Si el sofá es blando, nos resultará más difícil levantarnos.
- Alternar actividades sedentarias, como ver la televisión, con otras que nos hagan mover las piernas.
- Poner un reposapiés delante del sofá para facilitar el descanso y la circulación en las piernas.

Consejos para realizar las tareas domésticas

Las tareas domésticas son más exigentes que las actividades de cuidado personal.

Tenemos que evitar hacer esfuerzos y movimientos que nos causen dolor, malestar o mareo.

Es importante:

- Pedir ayuda para hacer actividades que supongan un riesgo.
- Limpiar el hogar y hacer las compras en diferentes días para no sobrecargarnos.
- Lavar la ropa de mayor tamaño en las lavanderías exprés.
- Utilizar un carro de la compra en vez de cargar con bolsas o bien pedir por internet o por teléfono las compras de mayor peso.
- Usar productos del hogar adaptados, como, por ejemplo: mandolinas para cortar y rayar, clasificadores, abridores, tendederos plegables, tijeras de fácil apertura, pinzas de la ropa adaptadas, etc.

Encontraremos estos productos en tiendas de menaje del hogar y ferreterías.

Consejos para mantenernos comunicados

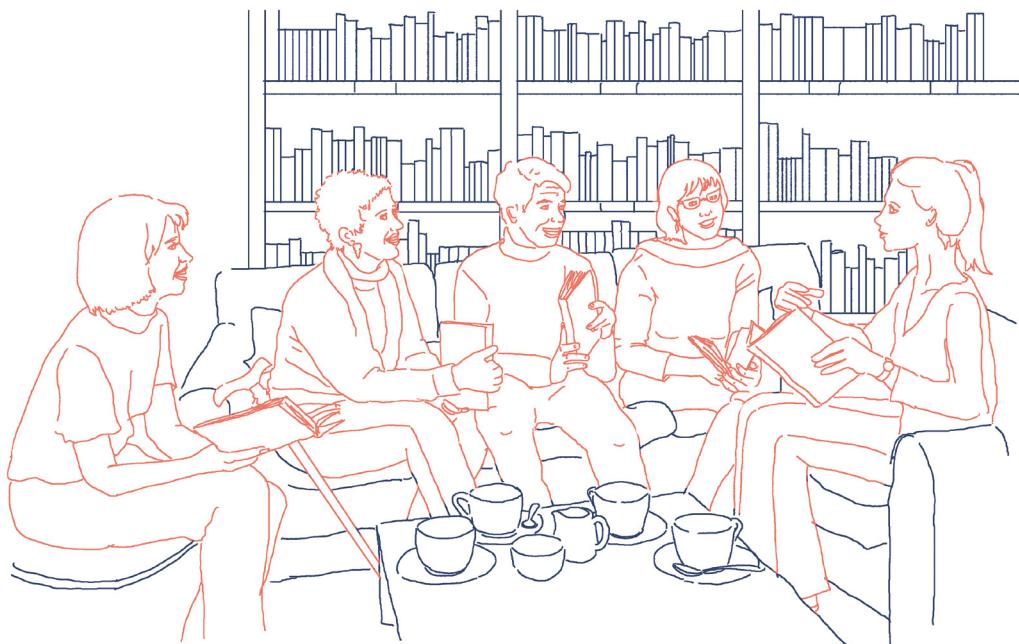
Es importante:

- Mantener el contacto con familiares, amigos, vecinos, personal del CAP, de las tiendas del barrio, etc.
La tecnología nos ayuda a estar en contacto con personas que no podemos ver a menudo.
- Tener al alcance los números de teléfono de familiares, vecinos u otras personas de nuestro entorno.
- Ante una urgencia, tenemos que llamar al 112.
- Tener el teléfono móvil o inalámbrico a nuestro alcance.
- Llevar el colgante de teleasistencia siempre puesto en casa. Incluso cuando dormimos o nos duchamos.
- Hay aparatos adaptados, como, por ejemplo:
 - teléfonos con las teclas y los números grandes para personas con problemas de visión,
 - teléfonos con fotografías para personas con problemas de memoria,
 - amplificadores del timbre del teléfono y de la puerta de casa para personas con problemas auditivos.

Consejos para mantener la mente activa

Las actividades de ocio generan placer y diversión, y nos ayudan a relacionarnos con otras personas y a participar en la comunidad.

En nuestra ciudad o nuestro barrio podemos encontrar equipamientos, como: centros cívicos, casales, bibliotecas, polideportivos, pistas de petanca, itinerarios urbanos para andar o parques urbanos de salud donde pasar ratos agradables en compañía de otras personas.



¿Qué podemos hacer para que nuestro hogar sea un lugar seguro?

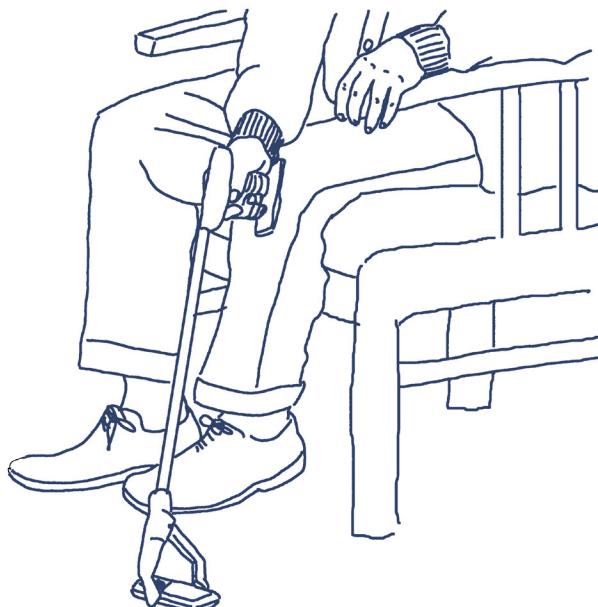
Si somos conscientes de los riesgos que pueden comportar las actividades cotidianas, así como de nuestras capacidades y dificultades, podremos evitar accidentes, mantener nuestra autonomía y pedir ayuda cuando sea necesario.

Recomendaciones generales

- Iluminar bien todas las habitaciones y los pasillos.
- Tener la casa ordenada.
- Poner los enseres que más utilicemos a nuestro alcance.
- Tener a mano una linterna y un pequeño botiquín.
- Realizar las actividades sentados para no perder el equilibrio o resbalar.
- No fumar en la cama e ir con cuidado con las velas.
- No dejar las estufas en las zonas de paso ni cerca de cortinas, manteles u otros tejidos que puedan arder con facilidad.
- Encargarse del mantenimiento de las estufas.
- En caso de incendio, salir rápido de casa y después llamar a los bomberos.
- Nunca dar nuestros datos a desconocidos ni dejarlos entrar en casa.
Una mirilla digital nos permite ver mejor quién llama a la puerta de casa.

Evitar caídas

- Llevar calzado cerrado, con suela antideslizante.
- Retirar alfombras, muebles, cables y decoraciones de las zonas de paso.
- Utilizar el bastón, el caminador o los productos de apoyo prescritos por el personal médico.
- Dejar las zapatillas cerca de la cama cuando vayamos a dormir.
- Encender la luz cuando nos levantemos de la cama a medianoche o dejar siempre un punto de luz encendido.
- Al levantarnos, estar unos segundos sentados antes de ponernos de pie.
- Utilizar una silla con funciones de WC junto a la cama, si tenemos limitaciones para movernos.
- Utilizar unas pinzas largas para recoger objetos del suelo.
- No subir a escaleras o taburetes.



Seguridad en la cocina

La cocina es uno de los espacios de la casa donde más accidentes se producen.

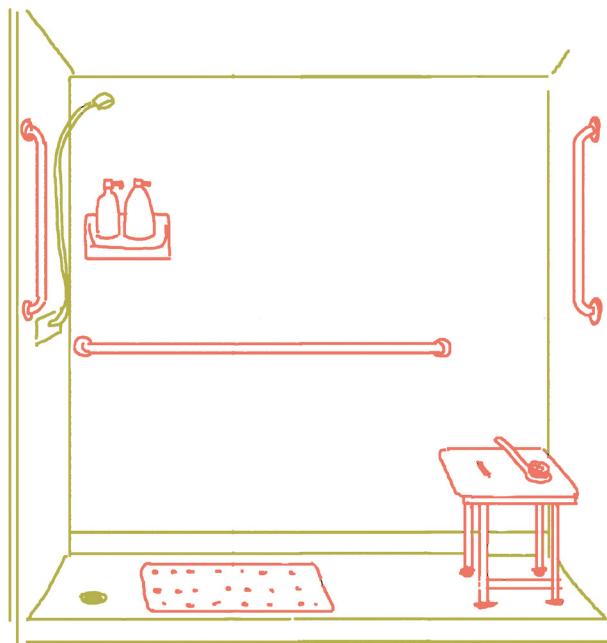
Por eso es importante:

- Mantener el suelo seco y limpio.
- Saber dónde están las llaves de paso del agua y del gas.
 - Si notamos olor a gas,
no tenemos que encender los interruptores de la luz;
es muy peligroso.
 - Abrir las ventanas y cerrar la llave del gas,
si el olor es leve.
 - Salir de casa y llamar al 112, si el mal olor es intenso.
- Instalar detectores de humo, gas y escapes de agua.
- No mezclar productos de limpieza.
- No dejar trapos u otros productos inflamables cerca del fuego.
- Colocar bien las ollas y paellas sobre los fogones con los mangos para adentro.
- La vitrocerámica o la inducción son, en general, más seguras que los fogones de gas.
- Hay dispositivos de seguridad que pueden avisarnos si los fogones se quedan encendidos.

Seguridad en el baño

En el baño, la mayoría de accidentes son resbalones en la ducha o bañera. Por lo tanto, es importante:

- Instalar una barra atornillada a la pared y una alfombra antideslizante.
- Preparar todo lo que necesitemos antes de ducharnos para tenerlo a mano.
- Dejar la puerta un poco abierta para que no se acumule vapor.
- Utilizar asientos homologados para la ducha o bañera.
- Instalar un termostato o fijar la temperatura del calentador para evitar quemarnos.
- No enchufar el secador ni otro electrodoméstico si vamos descalzos o tenemos las manos mojadas.



Evitar olvidos

- Utilizar calendarios, agendas, listas, alarmas o aplicaciones móviles para recordar citas y tareas importantes.
- Poner un cartel en la puerta de casa para acordarnos de coger las llaves, el monedero, el móvil o para cerrar el gas.
- Utilizar etiquetas para saber que hay en los armarios, los cajones, las cajas, las carpetas, etc.
- Utilizar un organizador y dispensador de medicamentos.
- Dejar una copia de las llaves de casa a un vecino o una vecina de confianza.

¿Cómo podemos mantener unos hábitos saludables?

Comer sano

- Seguir una dieta variada y equilibrada.
- Beber agua, aunque no tengamos sed, sobre todo en verano. Se recomienda beber como mínimo 1,5 litros de líquidos cada día.
- Disfrutar de las comidas con calma, masticar bien los alimentos, y sentarse en una postura correcta.
- No saltarnos comidas y seguir una rutina de horarios.
- Adaptar la dieta a nuestro estado físico y a las recomendaciones médicas.

Hacer ejercicio físico

El ejercicio nos ayuda a potenciar los movimientos necesarios para las actividades de la vida diaria, a mantener el cerebro activo y a prevenir caídas.

Además, favorece la circulación, la digestión, la flexibilidad, la resistencia, la fuerza, el equilibrio y el descanso. También es una buena manera de socializar y de sentirnos mejor.

Es importante practicar actividades adaptadas a nuestras capacidades, como andar, hacer senderismo, yoga, pilates, aquagym, natación, marcha nórdica o gimnasia suave.

Mantener e iniciar nuevas relaciones sociales

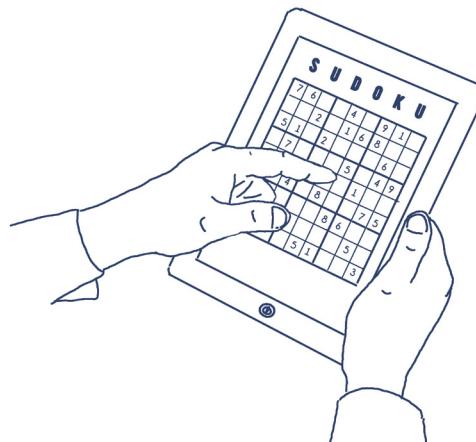
Las relaciones sociales nos permiten dar y recibir afecto, conocimientos, cuidados, compañía y apoyo.

Hacer actividades sociales, culturales o deportivas nos permite encontrarnos con nuestras amistades y hacer otras nuevas.

No debemos tener miedo de hacer una nueva actividad o de apuntarnos a un equipamiento del barrio: encontraremos a personas con situaciones similares a la nuestra.

Mantener el cerebro activo

- Comer sano y hacer ejercicio.
- Mantener un estado de ánimo positivo.
- Pasar tiempo con otras personas y hacer actividades que comporten pequeños retos.
- Hacer actividades para trabajar la memoria, la atención y el cálculo.
- Decidir sobre todo lo que nos afecta y asumir responsabilidades, aunque físicamente necesitemos ayuda.



Cuidar nuestro bienestar emocional

Los problemas de salud y las dificultades para realizar algunas actividades pueden provocar sentimientos de pérdida, tristeza, apatía o frustración. Por eso es importante:

- Mantener las responsabilidades.
- Realizar actividades, como, por ejemplo, voluntariado, que nos ayuden a sentirnos útiles.
- Cuidar de nosotros mismos.
- Pedir ayuda si la tristeza y la apatía afectan a nuestras relaciones, la salud o el descanso.

Descansar bien

- Ir a dormir y despertarnos siempre a la misma hora.
- Echar siestas de solo 20-30 minutos.
- Antes de ir a dormir, seguir una rutina que nos ayude a descansar:
 - tomar una ducha caliente,
 - practicar técnicas de relajación,
 - no tomar bebidas alcohólicas ni excitantes,
 - cenar ligero,
 - evitar alimentos excitantes, como el chocolate.
- La habitación tiene que invitar al descanso: luz tenue, sin ruidos, colchón y almohada confortables, y temperatura adecuada.

Respetar las revisiones médicas y la medicación

- Asistir a las visitas médicas y seguir las indicaciones de los profesionales de la salud.
- No automedicarnos ni dejar de tomar una medicación por nuestra cuenta.
- Informar al médico de todos los medicamentos, las vitaminas, los suplementos o los remedios naturales que tomemos.
- Pedir en el CAP recomendaciones sobre hábitos saludables adaptados a nuestras necesidades.



Recomendaciones

Os proponemos una selección de libros y películas protagonizados por gente mayor, y enlaces web donde se pueden descargar guías sobre el envejecimiento activo y saludable.

Libros:

- Aurelio Arteta (2015). *A pesar de los pesares: Cuaderno de la vejez*. Ariel
- Leopoldo Abadía (2016). *Yo de mayor quiero ser joven: Reflexiones de un chaval de 82 años*. Espasa
- Dr. Miquel Vilardell (2013). *Envejecer bien*. Plataforma Editorial

Películas:

- Marcos Carnevale (2003). *Elsa y Fred*
- Clint Eastwood (2008). *Gran Torino*
- Giuseppe Tornatore (1998). *Cinema Paradiso*
- Mark Rydell (1981). *En el estanque dorado*
- John Madden (2012). *El exótico Hotel Marigold*
- Ignacio Ferreras (2011). *Arrugas*
- Juan José Campanella (2001). *El hijo de la novia*
- Alexander Payne (2002). *A propósito de Smith*
- Nigel Cole (2003). *Las chicas del calendario*

Enlaces web:

- Guías sobre envejecimiento saludable:
<https://www.segg.es/ciudadania/envejecimiento-saludable>
- Recomendaciones a las viviendas para personas mayores:
<https://blogceapat.imserso.es/recomendaciones-en-las-viviendas-para-personas-mayores/>

**La Fundació Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena,
de Mataró, va ser fundada l'any 1644
per atendre els ciutadans més necessitats
des del punt de vista social i sanitari.
Des d'aleshores ha estat fidel al seu compromís
amb la millora de la salut i el benestar
de les persones de la seva comunitat.**