

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



En circunstancias de confinamiento es posible que las necesidades de cuidado de la persona con la que convive se incrementen

Si, además, la persona cuidadora pertenece a igualmente a un grupo de riesgo debemos adoptar también medidas que protejan al cuidador/a

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

El cuidador/a
proporciona los apoyos
necesarios en las
actividades de la vida
diaria, productivas y de
ocio, a la vez que
incentiva la
participación de la
persona cuidada

Actualmente, los apoyos
deben incluir las
medidas de higiene y
prevención del contagio
por Covid19, la
detección de posibles
síntomas o la exposición
a otros riesgos para la
salud, tanto propios
como de la persona
cuidada



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Apoye, supervise
y ayude a su
familiar, pero
únicamente en lo
que sea necesario

Dele tiempo para
que, con ayuda,
realice por sí
mismo el mayor
número de
actividades

Permita que la
persona mayor
tome sus propias
decisiones y se
implique dentro de
sus capacidades

Use productos de
apoyo o
estrategias de
ahorro energético
para incentivar la
participación

Estimule la
utilización las
capacidades
preservadas de la
persona a la que
cuida



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Permitir, en la medida de las posibilidades, que la persona mayor tome sus propias decisiones

El confinamiento o la imposibilidad de disponer de los recursos de apoyo habituales pueden incrementar la sobrecarga del cuidador/a

Evita el fracaso y la frustración. Conviene finalizar todas las actividades iniciadas

No realice comentarios negativos en su presencia o le culpabilice de la situación

Preserve su intimidad, evitando que la persona mayor se sienta vulnerable e incómoda ante otras personas

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Estructurar el día
en rutinas y
adaptar las
actividades puede
ayudar a mantener
la implicación de
la persona mayor
cuidada

Puede que la
situación
incremente la
pérdida de
iniciativa. Ayude a
la persona mayor a
iniciar las
actividades

Descomponga la
actividad en tareas
sencillas y permita
realizar, una a
una, todas las que
pueda



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Proporcione
"pistas" (visuales,
verbales o físicas)
que ayuden a la
persona a iniciar o
completar sus
actividad

Disponga, en lo
posible de un
entorno adaptado y
de equipamiento
que le ayude a
simplificar la
complejidad de las
tareas

Facilite indicaciones
e información clara
sobre la
situación. Evite
sobreexposición a
noticias que puedan
incrementar la
ansiedad

Valore la
incorporación de
nuevas estrategias o
actividades
(videollamadas) si las
formas tradicionales
funcionan
correctamente



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

No descuide sus
propias rutinas o
actividades,
especialmente las
que tienen que ver
con la propia
salud

Mantenga contacto
con recursos
profesionales que
puedan asesorarla
(farmacia,
teleasistencia,
ortopedia, centro
de salud, etc.)

Conserve tiempo
para descansar y
mantener el
contacto con
amigos/as y/o
familiares

Pida ayuda si lo
necesita e impida
exposiciones
innecesarias a
posibles contagios

