

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Las personas mayores constituyen un grupo vulnerable frente al Covid19 y deben reducir en lo posible su exposición al riesgo de contagio

Además, la brecha digital, la soledad no deseada o la falta de recursos económicos son factores que pueden agravar los riesgos del confinamiento

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Es conveniente
extremar la
higiene,
incrementando la
asiduidad del
lavado de manos

Restrinja las
salidas a aquellas
que sean
estrictamente
necesarias y
guarde siempre la
distancia social

Atienda las
recomendaciones
sobre uso de
guantes,
mascarillas y la
forma de
ponerlos/quitarlos



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Asegure la
vigencia de sus
revisiones y citas
médicas. No se
desplace a los
centros sanitarios
si no es
imprescindible

Organice la toma
de su medicación y
planifique las
compras de aquella
que necesite de
forma
imprescindible

En caso de
detectar síntomas
compatibles con
Covid19 póngase
en contacto con los
teléfonos
habilitados

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Si contaba con ayuda externa que se ha paralizado por la situación, evite realizar aquellas actividades arriesgadas y aplazables (ej: limpieza cristales)

Mantenga contacto con los servicios municipales para la prestación de asistencia que no pueden ser aplazada

Puede recurrir a vecinos o familiares que le ayuden con la compra de alimentos, medicamentos o pequeñas tareas (cambiar una bombilla, sintonizar los canales, etc.) tomando las medidas de seguridad



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Dentro de las posibilidades, realice una rutina diaria lo más parecida a la normal

Siga sus hábitos de higiene, vestido y descanso

Siga realizando aquellas actividades con las que disfruta: leer, coser, escuchar música, atender plantas, etc.

Mantenga, en la medida de sus capacidades y espacio de la vivienda, actividad física



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Realice ejercicios de movilidad articular y paseos por casa. Tenga precaución suficiente para evitar caídas o accidentes



Realice alguna actividad dividida en tareas sencillas a la que pueda dedicar un rato cada día: tejer una prenda, hacer un puzzle, un recetario para la familia, un refranero, etc.

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

LA OCUPACIÓN GERIATRÍA

Guía para usuari@s, familiares y cuidador@s.



En la Guía de Terapia Ocupacional en Geriatría elaborada por Coptocam y la Comunidad de Madrid puede encontrar recomendaciones para familiares y cuidador@s

<https://coptocam.org/guia-de-terapia-ocupacional-en-geriatria-para-usuari-cuidadors-y-familiares/>

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



Mantenga el
contacto con sus
familiares y
amigos

Puede ser un buen
momento para
aprender formas
distintas de
comunicación como
vídeo llamadas,
whatsapp o emails

Puede aprovechar
los contactos para
enseñar juegos,
actividades,
recetas u otros
consejos al resto
de su familia o
amistades

Si acudía a centros
de día o de
mayores, mantenga
contacto con sus
compañeros y con
los profesionales.
Siga sus
recomendaciones

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Intente acceder a
fuentes contrastadas
de información. No
propague bulos

Desconfíe de
llamadas o servicios
domiciliarios que no
hubiera solicitado

Utilice canales de
información
alternativos a la
televisión, como por
ejemplo la radio



#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA



En caso de vivir
con animales,
puede salir a
pasearlos
extremando las
medidas de
higiene y distancia
social

Incrementar la
atención y
cuidados a su
mascota puede
ayudar a mitigar
sensaciones de
soledad o
ansiedad

No es un momento
adecuado para
incorporar
animales a la vida
de los mayores

#QUÉDATEENCASA

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid

Para cuidar tu #EQUILIBRIOOCUPACIONAL #SIGUECONTURUTINA

Mantén el
contacto con las
personas mayores
de tu familia para
conocer su estado
de salud, prevenir
su soledad y
trasladar estos
consejos

Pida ayuda si sabe
que hay personas
jóvenes en su
vecindario que
podrían facilitarle
tareas como
acudir a la compra
o la Farmacia

En determinadas
patologías, la
falta de actividad
puede implicar un
agravamiento
considerable.
Consulte con un
terapeuta
ocupacional

