

EL CASAL A CASA

Butlletí de confinament setmanal del Casal Gent Gran Vall
d'Hebron

Del 23 al 29 de març 2020

Vol. 1

LA CULTURA T'ACOMPANYA

Barcelona obra des de casa recursos culturals, educatius, de cures i suport mutu als veïns i veïnes de la ciutat. Et deixem l'enllaç per gaudir-ho

ENLLAÇ:

<https://ajuntament.barcelona.cat/premsa/2020/03/20/barcelona-des-de-casa-obre-recursos-culturals-educatius-de-cures-i-suport-mutu-a-les-veines-i-els-veins-de-la-ciutat/>



Entrem dins del dia a dia de la voluntària Montse Herranz de Polseres Candela

Pàgina 2



El psicòleg Dani Borrell ens explica la gestió emocional de la por de les persones grans

Pàgina 3 i 4

LA SOLIDARITAT DES DE CASA

Per: Montserrat Herranz



#YoMeQuedoEnCasaTejiendoCandelas

WWW.PULSERASCANDELA.ORG

ENS APROPEM A CASA DE LA DE LA MONTSERRAT HERRANZ VOLUNTÀRIA DE POLSERES CANDELA

Ens hem acostat virtualment a casa la Montserrat perquè ens expliqués des de casa què està fent aquests dies. I és que la solidaritat des de l'inici sempre ha marcat el grup que juntament amb la Mar lidera el grup de Polseres Candela del Casal de Gent Gran de la Vall d'Hebron. Ara més que mai, des de casa no ha deixat de crear polseres per la investigació del càncer infantil, però ara, i des de fa uns dies ens comentava que un grup està fent mascaretes casolanes, aquestes fetes de roba que estan pensades per un ús de prevenció, però en tot cas mai reemplaçar les mascaretes sanitàries, que tenen un ús homologat. De totes maneres, qualsevol iniciativa és benvinguda en aquests moments, que entre tots i totes tirarem endavant, sempre buscant un missatge positiu en aquests temps que ens toca viure.

Gràcies Montserrat! A seguir!

GESTIÓ EMOCIONAL DE LA POR EN PERSONES GRANS

Per: Daniel Borrell- psicòleg

Actualment, estem vivint uns moments difícils de gestionar en molts aspectes com a conseqüència de la pandèmia d'un virus anomenat Covid_19 que va aparèixer a Xina fa uns mesos i que malauradament també ha arribat a casa nostra alterant de dalt a baix els nostres hàbits, rutines, contactes socials, etc. Un dels temes que més preocupen a les autoritats sanitàries és que estem davant d'un virus desconegut del que no hi ha vacuna i del que cada dia apareixen nous contagis i moren persones en el nostre país. La situació és alarmant i preocupant, per això hem de seguir estrictament tots aquells consells sanitaris que ens diuen constantment a través dels mitjans de comunicació. És l'única vacuna de la que disposem en aquests moments.

No només afecta a la salut física, sinó també a la nostra salut emocional. La por al contagi ens ajuda a poder fer cas del que ens diuen, sobretot si som persones grans perquè ens diuen que som una població de risc fent que la sensació de vulnerabilitat pugui ser més gran. Per això, el que us vull traslladar són alguns consells per poder gestionar aquesta situació de la forma més responsable i serena possible. És normal tenir por a que ens contagem, sobretot si coneixem alguna persona que ha donat positiu en la prova, una altra cosa és que això ens tregui el son i ens hi preocupem més del que és necessari. Per això, és important evitar mirar constantment les notícies perquè ens crea una sensació d'alarma fent que la por passi de 0 a 100 en segons. És important que tinguem una dosi suficient de por perquè ens ajuda a poder-nos protegir de la mateixa manera que tenim por a caure'ns quan baixem les escales o arribar tard si hem quedat per fer el cafè amb alguna amigat. He escoltat a persones grans que segueixen anant al supermercat cada dia o a comprar el diari sense respectar la distància d'1'5 metre recomanable pensant que això no els hi passarà. És un error pensar que a mi no em pot passar i, per això, hem de protegir-nos de forma cívica i disciplinada perquè també pot afectar a la salut d'altres persones amb qui ens relacionem. Vaig parlar l'altra dia amb la meva mare que havia anat a visitar una amiga sense ser conscient del perill al que s'exposa.

Si algú ens ve a cuidar a casa, li hem de demanar que utilitzi guants o mascareta perquè, encara que no hi hagi símptomes, hi ha perill de contagi.

Per exemple, els meus pares no havien parlat res de tot això amb la treballadora de la llar com si no estigués passant res. Si una persona gran necessita ser atesa per un/a cuidador/a, pot continuar rebent aquesta atenció tenint cura de les mesures recomenades. És important adoptar les nostres rutines i bons hàbits en aquest període de confinament sigui a través de l'alimentació, l'exercici físic, la son i el contacte amb les persones que més estimen a través de trucades, whatsapps i, fin i tot, utilitzant eians que ens permetin veure'ns. És molt gratificant veure el somriure de la neta o escoltar la veu d'un fill que em diu que em troba a faltar.

Les mesures adoptades per part del govern fa que ens hem de quedar a casa havent de passar moltes hores sense poder sortir al carrer anant al Casal a fer les nostres activitats, anant al gimnàs a fer exercici físic, fent la compra aturant-nos a xerrar amb alguna persona coneguda, mantenint les visites amb la família perquè hi ha una celebració, abraçant als nets o netes a la sortida de l'escola, etc. Entenc que és una situació difícil, per això em recordo que la meva salut depèn d'això. Aquelles persones grans que viu soles us pot afectar més en el vostre estat d'ànim perquè el dia es pot fer molt llarg i, fins i tot, poden aparèixer pensaments més tristos del que és habitual perquè s'ha trencat el vostre dia a dia. Per això, és important que tinguem cura d'aquelles persones que viuen soles preguntant què necessiten si viuen en el nostre edifici o trucant-les per telèfon cada dia per intentar animar-les i que se sentin una mica menys soles del que estan. No cal esperar que ens truquin per agafar el telèfon i tenir contacte els nostres éssers estimats. La meva mare m'explica que escolta cada dia música posant-se a ballar al menjador de casa, el meu pare fa cada dia sudokus per continuar exercitant la memòria, etc. Cadascú ha de trobar formes de tenir la ment activa i desperta amb activitats que es poden fer dins de casa.

El que si que sabem és que, encara que no té una data de caducitat molt clara, aquesta situació és temporal i que recuperarem ben aviat la nostra vida anterior. Potser li podem donar la volta a la truita i plantejar-nos què en podem plantejar aprendre de tot això. Tot té les seves dues cares, una més lluminosa i l'altra més fosca. Es tracta de veure on col·loquem la nostra atenció si en la crisi o en l'esperança, en la por o en la confiança, en l'allau de notícies que veiem a la televisió o l'aplaudiment cada dia a les 20h, etc. Espero i desitjo de tot cor que aquestes paraules permetin alleugerir el dolor, la tristesa i/o la por que aquesta situació us pugui estar generant. Us envio una forta abraçada desitjant que les abraçades, les carícies, els petons i el somriure tornin a circular pels nostres carrers ben aviat! Ens en sortirem!

Daniel Borrell Giró
Psicòleg del Centre Quantum
danielborrell@quantumpsicologia.com
www.quantumpsicologia.com