

PANDÈMIA COVID-19



Una neta visitant la seva àvia en una imatge d'arxiu. GETTY

NATÀLIA VILA
BARCELONA

“La meva mare té 91 anys i encara viu sola a casa. No ha volgut anar mai a una residència i ho respectem. Té una cuidadora al matí i ara hem decidit que, aquests dies, a la tarda només la visitarem les dues filles, cap altre familiar”, explica la Cristina, de Barcelona. L’objectiu d’aquesta família, com el de moltes altres, és protegir l’àvia d’un contagi. Però, alhora, temen que les restriccions que s’han imposat li suposin un problema a nivell emocional. “Ella té demència senil, però encara reconeix tota la família i em preocupa que, si no els veu, ara se senti més sola”, explica la Cristina.

Aquesta situació es pot repetir els pròxims dies entre totes aquelles persones grans que feien alguna activitat fora i que ara hauran de passar més temps a casa. La Generalitat va confirmar ahir que tanca els més de 1.000 centres de dia que hi ha a Catalunya i que atenen en total més de 19.300 persones més grans de 65 anys i amb diferents graus de dependència. Ho fan per evitar l’aglomeració i protegir dels contagis aquesta població de risc, seguint les recomanacions de Salut. Els casos més vulnerables rebran atenció a domicili: suport bàsic i àpats, però per als que no entren en aquest grup i s’han de quedar a casa el canvi de rutina pot resultar difícil de gestionar.

“La mare es guia molt per les rutines i porta molt malament els canvis –explica la Cristina–. A més, hi ha moltes coses que no entén. Sap que hi ha un virus perillós per a ella però, en canvi, no entén per què no podem portar-la al parc. Ella vol anar al parc. És com una nena

petita”, assegura. “De vegades és dur, però en aquests casos hem de posar límits als nostres avis”, explica la psicòloga i fundadora de SonComoSomos, Núria Costa, especialista en teràpies amb adults i gent de la tercera edat. “S’ha de fer per ells i pel bé comú en aquest cas. Simplement, com ho fariem amb un nen, cal dir «Això ara no pot ser»”. De la mateixa manera, cal recordar sovint els hàbits higiènics que recomanen les autoritats sanitàries i, en el cas que hagin de sortir al carrer, la distància personal mínima d’entre un i dos metres.

Evitar la sobreinformació

Segons explica Costa, les persones en aquesta situació han de poder entendre què està passant però cal evitar la sobreinformació. “És important parlar als avis amb calma i evitar posar-los nerviosos”, explica la psicòloga. “En aquestes situacions la por, que és una resposta adaptativa, pot aparèixer de manera desmesurada, pel virus en sí i pel fet de quedar-se sols”, explica Costa. En aquest sentit, aquesta experta remarca que, si aquest sentiment es descontrola, els avis podrien acabar fent coses poc

Tancaments
El Govern ha tancat més de 1.000 centres de dia que atenen uns 19.300 avis

Tecnologia
Les video-trucades ajuden els més grans a sentir-se menys sols

corrents o prenent decisions dolentes mentre estan sols. “Pensa que quan la por s’encomana tan de pressa i sense control passen coses tan estranyes com ara que s’acabi el paper de vàter als supermercats”, ironitza com a exemple.

Per pal·liar aquesta por, el millor és l’acompanyament i l’escolta activa. “Les estones que estem amb ells hem de deixar que parlin ells i que preguntin, però sense entrar en bucles”, concreta Costa, que diu que deixar-los la televisió posada tampoc és la millor estratègia. “Podem proposar-los fer feines de casa o demanar-los favors al seu abast –continua– perquè això els fa desviar l’atenció i alhora els fa sentir que formen part de la nostra vida, que són necessaris per a nosaltres. A tots ens agrada sentir-nos part d’un grup, és molt important”, reconeix aquesta psicòloga.

Atendre les necessitats bàsiques

Però ¿com sabem què és el que necessiten els nostres avis? ¿Per on comencem? Els professionals de les residències ho tenen clar: “Les necessitats bàsiques a cobrir, més enllà de les emocionals, són els àpats,

la higiene, la medicació i, si cal, l’acompanyament al lavabo”, repassa la presidenta de l’Associació Catalana de Recursos Assistencials (ACRA), Cinta Pascual. Un dels recursos que proposa Pascual per pal·liar la sensació de soledat són les converses telemàtiques. “A les residències ho estem fent amb els avis que no poden rebre visites i la veritat és que els encanta veure els seus familiars a través de la pantalla: els sorprèn, els fa riure i els dona tema de conversa entre ells”, afirma.

La patronal de les residències diu que estan en contacte constant amb la Generalitat i assegura que les restriccions de visites a les residències s’estan gestionant amb tranquil·litat. Segons Pascual, molts centres han habilitat sistemes de missatgeria virtual per informar les famílies. “És perquè sàpiguen que estem tots bé, que seguim en marxa, i perquè vegin que els avis estan contents”, explica la presidenta de la patronal. Pascual també ha volgut fer un agraïment especial al personal assistencial –sovint oblidat, diu– per la ràpida reacció, la capacitat d’adaptació i el sobreesforç dels últims dies. “No només estan fent molt una bona feina, sinó que en la seva vida diària també han d’anar més amb compte perquè tracten amb població de risc”, apunta Pascual, que afegeix que part del personal “ara també s’ha posat a produir àpats per portar a domicili”. “També estem preparant serveis comunitaris de medicació i higiene”, afegeix.

Per això, els professionals del sector de la gent gran apunten que aquelles famílies que ara tenen els avis a càrrec durant més hores, davant de qualsevol dubte amb les cures, es posin en contacte amb el seu centre o bé amb les autoritats sanitàries. —