



¿Qué puedes hacer por las personas mayores de 70 años que conoces (familiares, amistades, vecinos y vecinas, etc.)?

Escucharlas, tranquilizarlas y ofrecerles apoyo de manera clara y sencilla. Para ello, hemos elaborado las siguientes **recomendaciones**:

- Intentar que tenga apoyo telefónico diario. El contacto con otras personas alivia enormemente la soledad provocada por el aislamiento.
- En nuestras llamadas pregunta sobre su estado general, higiene, alimentación, si ha tenido alguna caída, etc. Es normal que se encuentre en un estado de desánimo y pereza, lo que puede acarrear descuidos en estos aspectos de la vida cotidiana. Así como los posibles síntomas de COVID-19.
- Si tiene Teleasistencia, informar a dicho servicio de la situación de la persona mayor para que estén pendientes.
- Si toma algún tipo de medicación, o está en tratamiento por alguna dolencia anterior, asegurarnos de que esté en contacto con su Centro de Atención Primaria.

- Ayudarle a organizar una rutina de actividades diarias; por ejemplo, por las mañanas actividad física, por las tardes actividad mental y, en todo momento, ocio y aficiones.
- Si tiene alguna de estas circunstancias: vive solo/a, cuida de familiares dependientes, tiene escasa o nula movilidad, enfermedad o discapacidad grave, familiares hospitalizados o ha fallecido algún familiar, si su estado emocional es de miedo, ansiedad, preocupación, desesperanza, soledad e indefensión, no dudemos en recurrir a los recursos sociales más cercanos a su domicilio como Centro de Servicios Sociales, Centro de Atención Primaria, CMSc, etc. Desde dichos recursos se encargarán de que nuestro/a mayor reciba los cuidados más adecuados.
- En cada barrio de la ciudad se ha formado una red de apoyo vecinal con una gran variedad de servicios: apoyo para realizar la compra, contacto telefónico, grupos de lectura, etc. A través de las asociaciones vecinales o de los servicios sociales podremos ponernos en contacto con esas iniciativas para que ayuden también a nuestras personas mayores.
- Contar, si es posible, con una persona o varias para repartirnos estas tareas de supervisión.

Si detectas que no puede, hazlo tú.

Entre todas las personas vamos a ofrecer una respuesta a las personas mayores