

GUÍA PARA MAIORES

#EuQuedoNaCasa

"Aproveita o
tempo na casa
coa tecnoloxía"



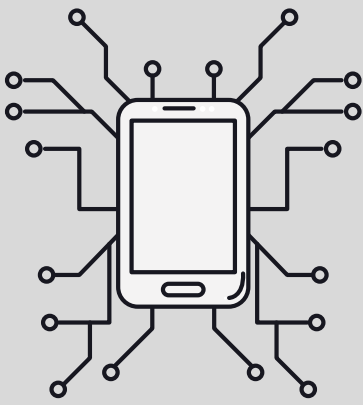
Conscientes da importancia para a saúde de permanecer activ@s, así como a de facer máis levadío este periodo de corentena ante a pandemia do Covid-19, esta Guía achega ás persoas maiores unha serie de recomendacións e suxestión de entretemento.

O seu obxectivo é fomentar o uso da tecnoloxía como principal recurso para achegarnos socialmente, aumentar a nosa seguridade, informanos de forma veraz e dotar de calidade o noso tempo de lecer.

1. CONTINÚA COAS TÚAS RUTINAS CO APOIO DA TECNOLOXÍA

#EuQuedoNaCasa

BENEFICIOS DA TECNOLOXÍA PARA AS PERSOAS MAIORES



- Maior autonomía e independencia persoal.
- Maior seguridade e tranquilidade.
- Acceso á información e ao contacto con outras persoas.
- Maior entretemento e estimulación cognitiva.

COMEZA O DÍA DESDE O POSITIVISMO E ORGANÍZATE!



- Establece rutinas e horarios co teu móbil ou tablet e apunta nunha nota o que vas a facer ou mándallo a un familiar por Whastapp.
- Crea unha nota no teu móbil coa lista da compra e envíaa á persoa que che axude ou fai a compra por Internet.
- Emprega asistentes virtuais para solicitar información, establecer alarmas para tomar as medicinas, etc.

MANTENTE ÁXIL E MÓVETE POLA TÚA CASA!

As actividades domésticas ou pasear pola casa mellorarán a túa saúde e o teu estado de ánimo. E co teu móbil poderás:



- Contar os pasos ou ter o teu adestrador persoal que che axudará a realizar exercicio descargando a aplicación que che interese.
- Visualizar algún vídeo de YouTube

ALIMÉNTATE DE FORMA SAUDABLE E FAI NOVAS RECEITAS!



- Mantén unha boa alimentación e unha dieta equilibrada, para sentirte mellor.
- Aprende novas receitas e trucos a través de vídeos e titoriais en Internet.
- Ponte mans á obra, sácalle unha foto ao teu resultado e compárteo nas redes sociais.

Para máis información podes consultar o post completo na seguinte [ligazón](#).

2. PROTÉXETE COA TECNOLOXÍA

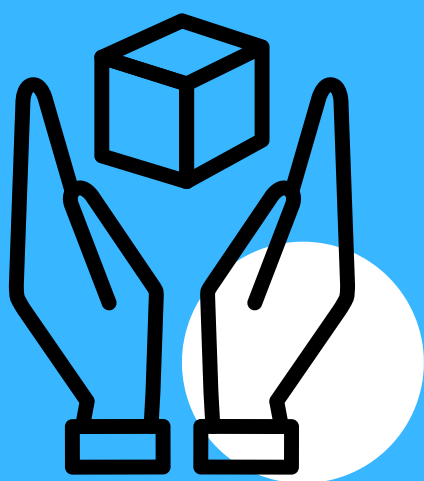
#EuQuedoNaCasa

REDUCE AS TÚAS SAÍDAS Á RÚA



- Delega nun familiar, profesional ou voluntari@ a compra de alimentos ou medicinas ou realiza a compra online.
- Utiliza ferramentas de aprovisionamento como "Preciso algúen que me baixe á farmacia" a través de persoas voluntarias.
- Organizacións como Cruz Vermella ofertan servizos de asistencia no fogar co reparto de artigos básicos

SEGUE AS MEDIDAS PREVENTIVAS Á HORA DE RECIBIR A COMPRA OU CALQUERA PAQUETE NA CASA



- Sempre que sexa posible, que o deixen na porta.
- Non toques a cara durante o proceso de recollida.
- Retirada a mercancía, lava ben as mans con auga e xabón.
- Tira a caixa, a bolsa ou o papel no que o recibas.
- Repasa con lixivia a superficie onde apoiaras o paquete, envase ou bolsa.
- Para finalizar, lava de novo as mans durante ao menos 20 segundos.

ACODE AO MÉDICO SÓ SE É NECESARIO

É fundamental evitar acudir aos centros de saúde e hospitais salvo en caso de urxencia médica. Para evitar desprazamentos podes:



- Utilizar a plataforma É-Saúde do Sergas para solicitar cita médica, consultar medicación ou ver os resultados das túas probas.
- Tamén contas co servizo de cita telefónica e o Autotest Coronavirus, para dispor de información actualizada e saber onde chamar segundo os síntomas que teñas.

A TECNOLOXÍA CONÉCTATE E PROTÉXETE

As tecnoloxías aplicables á mellora da calidade de vida son moi variadas e interesantes como:



- Sensores ambientais para monitorar movementos, actividades cotidiás e situacións de risco no fogar.
- Solucións de conectividade e comunicación persoal como: a teleasistencia domiciliaria, a localización de persoas ou teleatención mediante robots.
- Dispositivos portables para monitorar funcións vitais e parámetros clínicos.

Para máis información podes consultar o post completo na seguinte ligazón.

3. MANTENTE ENTRETIDO@ COA TECNOLOXÍA

#EuQuedoNaCasa

MANTENTE INFORMAD@ A TRAVÉS DE FONTES OFICIAIS

O Ministerio de Sanidade ou Sergas ofrecen información fiable e actualizada sobre o Covid-19:

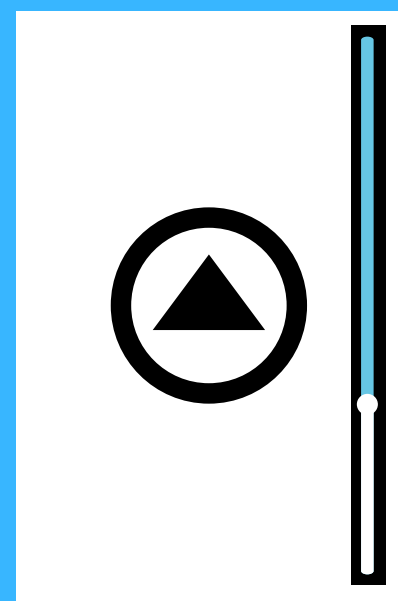


- Vídeo de recomendacións específicas para as persoas maiores.
- Información sobre a evolución do número de casos.
- Decálogo sobre como actuar en caso de síntomas.
- Afrontar o dó en tempos de coronavirus.
- Web de autodiagnose do COVID-19 do Sergas.

Empregando estas fontes oficiais, outros organismos coma Cruz Vermella, ofrecen información de interese coma a Píldora formativa sobre o Coronavirus "Coñecementos básicos e medidas de prevención".

ENTRETENTE A TRAVÉS DA TECNOLOXÍA

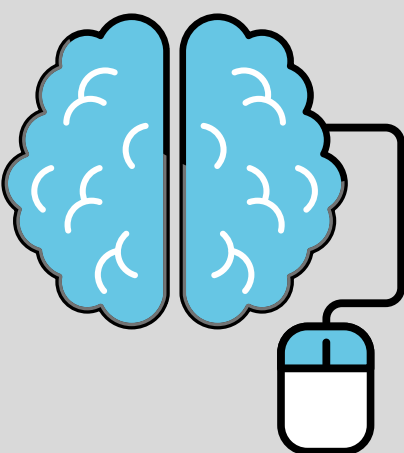
Algunhas alternativas que poden resultarche interesantes son as seguintes:



- A TVG adapta a súa programación con series, pezas informativas e espazos para a resposta de chamadas con dúbidas sobre o coronavirus.
- O contacto con comunidades virtuais onde compartir intereses con outras persoas.
- Os canais de sociabilización para o contacto diario con familiares e amizades: redes sociais, videochamadas, mensaxería instantánea, ect.
- Os xogos cos que exercitar a memoria así como as plataformas multimedia para ver películas ou series en directo ou mesmo teatro.
- Ler, escoitar música ou ver vídeos a través de Internet.

FÓRMATE E APRENDE MÁIS SOBRE AS TIC

Este momento tamén pode ser indicado para aprender a facer cousas novas a través da rede como, por exemplo, un curso:



- Aulas CeMIT continúan ou están preparando a súa programación formativa online así como a plataforma de teleformación EMA para usuarios/as da Rede.
- A Federación Gallega de Asociaciones Universitarias Sénior (FEGAUS), conta coa Iniciativa #MajoresActivosEnCasa a través da plataforma Canal Sénior onde tamén se poden atopar ciclos formativos online sobre diversas temáticas dixitais.

Para máis información podes consultar o post completo na seguinte ligazón.