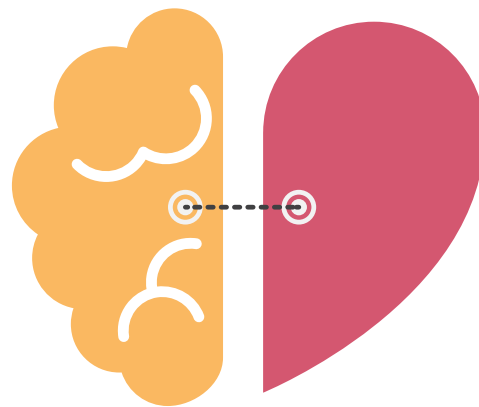


GUIA GENERAL PER A FAMILIARS CUIDADORS DE PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL FRONT LA SITUACIÓ D'ALARMA GENERADA PEL COVID -19



(TRASTORNS MENTALS, TRASTORNS DEL DESENVOLUPAMENT, ESPECTRE AUTISTA, DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL)

La pandèmia generada per la propagació del virus COVID-19 obliga a la població mundial a quedar-se a les seues cases, evitar el contacte personal i prendre unes mesures escrupoloses amb la higiene personal.

Les persones amb diversitat funcional també estan obligades a respectar les mesures que marca el Govern per a gestionar la situació de crisi sanitària creada pel COVID-19, ja que tots tenim el dret cívic de col·laborar per a protegir la salut i seguretat de tots els ciutadans i contindre tant com siga possible la progressió de la malaltia.

Ara bé, hem de tindre present que no tots pensem i sentim de la mateixa manera. Hi ha per-

sones que necessiten suport per a poder dur a terme els hàbits d'higiene de manera adequada; altres persones que necessiten suport per a mantindre la calma i tindre un pensament adaptatiu per a la situació.

Una bona convivència inclou tant l'**afecte i la proximitat** com el **respecte a la intimitat** i els temps de cada persona en totes i cadascuna de les demandes que necessite.

És molt important que els donem la **informació adaptada** a la seua capacitat de comprensió física o mental, perquè estiguen assabentades i entenguen el motiu de les restriccions i de per què no poden eixir al carrer.

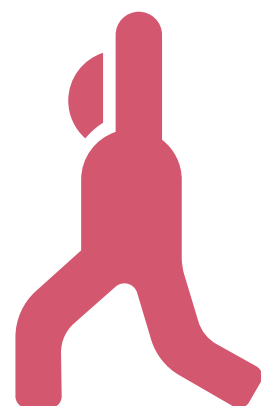
ORIENTACIONS

- Intenta que en la mesura que siga possible, continuen tenint les **mateixes rutines**: despertar-se a la mateixa hora aproximadament que abans del confinament.
- Mantén rutines d'higiene personal: vestir-se amb roba còmoda per a estar en casa, dutxa diària, no anar en pijama.
- Cuida la teua i la seua **salut mental**: reserva un moment al dia per a consultar la informació i recorda sempre en organismes oficials com l'Organització Mundial de la Salut (OMS) o el Ministeri de Sanitat.
- Mantén **horaris fixos** d'alimentació i del son.
- Mantén una **activitat mental**: llegir, pintar, realitzar encreuats, és a dir, mantindre un equilibri ocupacional que ens ajude a estar situats i a vertebrar el dia a dia tant amb les activitats d'oci com amb els autocuidats.

- Busca activitats amb les quals et sentes millor, com connectar-se amb el que realment importa i fer aquelles coses que ens agraden i per a les quals abans no hi havia temps.
- Cuida la teua **salut física**: dins de les teues i les seues possibilitats, cal fer

estiraments; qui tinga possibilitat a casa, que faça exercici. Cal intentar traure una estona cada dia per a moure'ns, perquè ens ajudarà en la nostra salut mental i en com dormim.

- Utilitza les noves tecnologies per a **mantindre el contacte**: mantén una xarxa de suport mutu per vídeo-telefonada, mantén-te prop virtualment dels que estimes.





Ara bé, hi ha **altres persones que a causa de la seua diversitat funcional no comprenen** per què deuen estar confinades en les seues cases o no son capaces d'adaptar-se a esta nova situació en què totes les seues rutines que tanta seguretat els proporcionaven han canviat radicalment.

Estes dificultats d'adaptació creen situacions d'estrés que poden desencadenar conductes que per la seua intensitat, freqüència o duració impliquen un risc per a la seua salut i seguretat o la de qui conviu amb elles.

Hi ha famílies que tindran necessitats de realitzar **eixides terapèutiques**, en benefici de la salut de les persones amb discapacitat intel·lectual i grans necessitats de suport, i així ho marca el BOE (Buletí Oficial de l'Estat) en la:

Instrucción de 19 de marzo de 2020, del Ministerio de Sanidad, por la que se establecen criterios interpretativos para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. El Consejo de Ministros, con fecha 14 de marzo de 2020

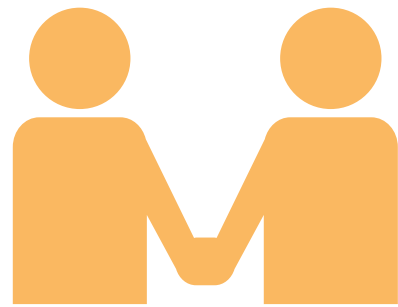
En l'article 7 del Real Decret en l'apartat 1 estableix que: "durante la vigencia del estado de alarma las personas únicamente podrán circular por las vías o espacios de uso público para la realización de las siguientes actividades, que deberán realizarse individualmente, salvo que se acompañe a personas con discapacidad, menores, mayores, o por otra causa justificada:

- a) *Adquisición de alimentos, productos farmacéuticos y de primera necesidad.*
- b) *Asistencia a centros, servicios y establecimientos sanitarios.*
- c) *Desplazamiento al lugar de trabajo para efectuar su prestación laboral, profesional o empresarial.*
- d) *Retorno al lugar de residencia habitual.*
- e) *la asistencia y cuidado a mayores, menores, dependientes, personas con discapacidad o personas especialmente vulnerables.*
- f) *Desplazamiento a entidades financieras y de seguros.*
- g) *Por causa de fuerza mayor o situación de necesidad.*
- h) *Cualquier otra actividad de análoga naturaleza.*

Per tant, basant-se en motius de salut i seguretat, tant de la mateixa persona com dels qui conviu amb ella, resulta imprescindible que puguen comptar amb la possibilitat d'eixir al carrer o passejar en cotxe durant breus períodes de temps, degut a l'efecte terapèutic que per a la persona amb discapacitat tenen eixes eixides.

Ara bé, esta eixida es podrà fer obligatòria i necessàriament en compliment de les **mesures establides** per l'estat d'alarma i que impliquen complir el següents criteris:

- 1.** Deu ser excepcionalment necessari per l'efecte terapèutic que produïska sobre la persona.
- 2.** Durant el temps imprescindible.
- 3.** En solitari: la persona amb discapacitat únicament podrà anar acompanyada d'**una persona** de suport.
- 4.** No podrà entrar en contacte amb altres persones per a evitar el risc de transmissió del COVID-19.
- 5.** Es deurà presentar la **documentació acreditativa** de la discapacitat per si fora requerida pels agents de la autoritat. Si es disposa d'algun altre informe que acredite la situació, també és convenient portar-lo.



SOBRETOT: RESPECTA QUE NO TOTS PENSEM I SENTIM DE LA MATEIXA MANERA.

Si veus alguna persona acompanyant una altra, **para i pensa** abans d'increpar-los amb qualsevol comentari. Tal vegada ho estan fent per a atendre de manera adequada les seues necessitats.

Si tens dubtes concrets o trobes que necessites ajuda per a poder afrontar esta situació, no dubtes a posar-te en contacte amb nosaltres al telèfon, comptes amb tot el nostre suport:

96 201 81 52