

# CONSELLS PER AL MANEIG DELS SÍMPTOMES COGNITIUS DE LA SÍNDROME POST-COVID



**Optimitza el  
teu dia a dia**



**Cuida't**



**Mantingues  
una vida  
activa**



1

## Observa't

Aprèn a reconèixer els senyals del teu cos. **Para quan el teu cos t'ho demani.**

Nota quins són els **moments del dia que et sols trobar millor** i aquells que et sols trobar pitjor. Això t'ajudarà a planificar-te.

**Observa i anota el nivell d'energia** del que disposes quan et llevis i el que et queda després de realitzar cada activitat.

Conèixer l'energia que et requereix realitzar cada activitat t'ajudarà a organitzar-te millor.

Hi ha molts **factors que poden afectar a la fatiga**: l'exercici físic, estar dret, activitats cognitives com llegir, escriure o conversar, situacions amb càrrega emocional o estressants, estar exposat a molt soroll o llum molt intensa, o inclús canvis d'estació o de temperatura.

Fixa't en aquelles **activitats que t'ajuden a estar millor** i quines no.

Analitza on solen aparèixer dificultats en el teu dia a dia per tal de **buscar possibles solucions** o ajuda.

2

## Organitza el teu dia a dia

**Planifica el teu dia en funció de l'energia** que disposes. Sigues flexible.

**Fes llistes** de coses a fer. Ves assenyalant les activitats que facis.

**Pensa quines activitats són prioritàries** i quines es poden posposar en el cas que sigui necessari.

Alterna les activitats que et requereixen més esforç amb altres que siguin més lleugeres.

**Reparteix les activitats al llarg del dia** en lloc de fer-les totes juntes i després acabar esgotada.

**Estableix horaris** per fer les teves activitats rutinàries. Els horaris ajuden al cos a situar-se.

**Dona't temps** per completar les activitats. Les presses no t'ajuden.

Inclou en la rutina **descansos programats** i períodes de recuperació.

**Planifica la setmana** distribuint les tasques de forma equilibrada pel que fa a nivell d'esforç.

3

## Adapta les teves activitats

Sigues creatiu i **busca una altra manera de fer les coses** que s'adapti a la teva nova situació.

Fes les activitats que puguis **asseguda** per conservar energia i evitar l'esgotament.

Abans d'iniciar una activitat **pensa què necessites** per tal d'evitar viatges innecessaris.

**Divideix les activitats en petites tasques** de manera que puguis parar quan ho necessitis a fer descansos.

**Utilitza eines** que t'ajudin a organitzar-te: agendas, diaris, calendaris, alarmes, temporitzadors.

També et poden ser útils objectes com rellotges de cuina, pastillers, localitzador d'objectes Bluetooth o els auriculars amb cancel·lació de soroll.

4

## Felicita't!

Fixa't en les petites coses que van bé i **felicita't pels teus esforços** i fites.

## Mantingues el teu cercle social

Les relacions socials ens aporten molts beneficis.

### Escolta i conversa.

Si quedar amb molta gent al mateix temps t'esgota, prova de quedar amb poques persones a la vegada.

Busca **llocs tranquils** i amb poc soroll per les trobades.

A vegades trobar-se amb molta gent és necessari. En aquestes ocasions comenta la teva situació i **busca un lloc per anar a descansar** quan ho necessitis.

Les videoconferències o trucades per telèfon també són una manera de relacionar-se.

## Fes exercici regularment

Troba el tipus d'exercici que puguis fer i inclou-lo dins la teva rutina.

Si tens molta fatiga i no pots fer exercici fes **passejades curtes amb descansos freqüents**.

**Augmenta progressivament** de forma molt lenta el nivell d'exercici físic.

Realitzar canvis bruscos de nivell d'activitat, probablement no t'ajudarà.

## Prepara't les visites al metge

Dues setmanes abans d'anar al metge **enregistra els símptomes** que et preocupin. Una informació detallada pot ajudar al teu metge a saber millor què t'està passant.

**Fes una llista amb els dubtes** i preguntes que tinguis. Escriu primer les més importants.

Apunta les respostes i les indicacions del metge.

## Cuida l'alimentació

La **dieta mediterrània** té beneficis per la salut cerebral.

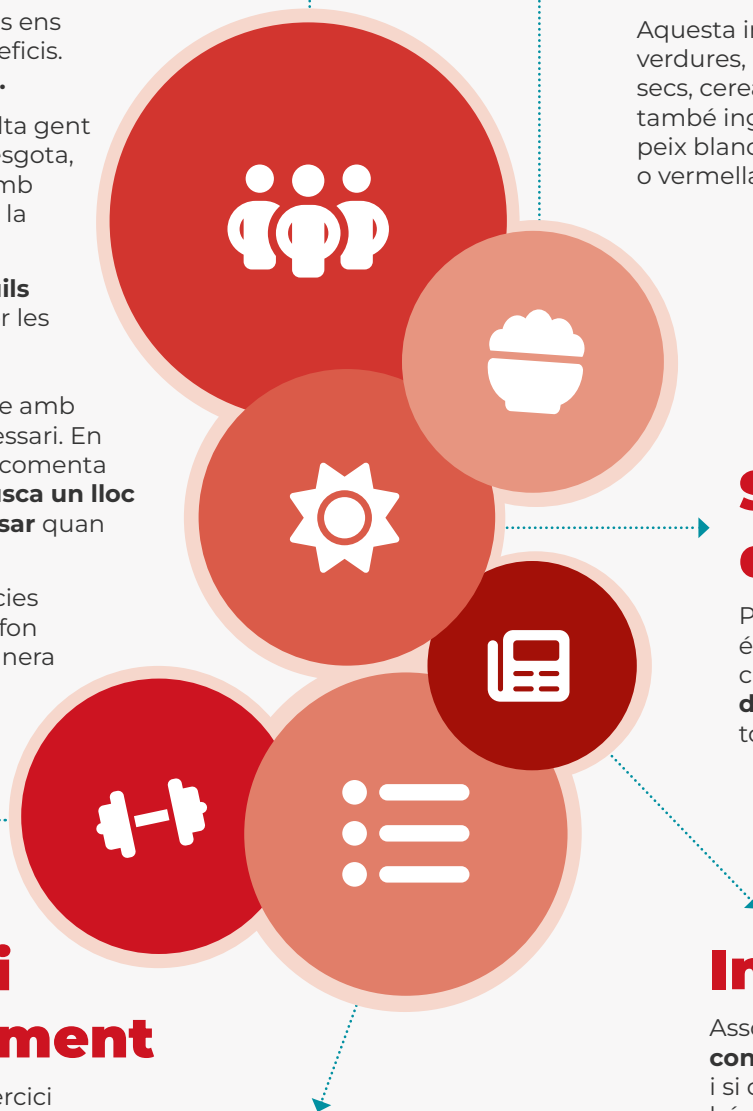
Aquesta inclou la ingesta de verdures, llegums, fruites, fruits secs, cereals i oli d'oliva, però també ingesta moderada de peix blanc o blau i carn blanca o vermella.

## Surt de casa

Per una bona salut és important sortir de casa cada dia, **canviar d'espais** i que ens toqui l'aire i el sol.

## Informa't

Associa't i informa't, **coneix els teus drets**, i si creus que et pot fer bé, comparteix les teves vivències amb altres persones que estan en la mateixa situació.



# Mantingues una vida activa



Hi ha múltiples activitats que ens poden ajudar a estar mentalment actius. Tria les que més s'adeqüin a la teva situació.



## Jocs de taula

Són doblement saludables: ens estimulen mentalment mentre gaudim i passem una estona agradable amb familiars o amics.

Et recomanem que comencis per jocs de taula que hakis practicat algun cop i ja sàpigues les regles. Si no tens costum de jugar pots començar per jocs amb regles senzilles, de partides curtes i que no incloguin temps.



## Passatemps

N'hi ha de molts tipus: sudokus, sopes de lletres, mots encreuats, autodefinits, etc. Comença per l'activitat que més t'agradi o et resulti més fàcil. Recorda que és millor practicar-los en paper i llapis en lloc d'electrònicament.



## Lectura

Comença amb un llibre de relats curts i lletra gran, una novel·la gràfica o alguna notícia que t'interessi. Controla el temps i ves fent descansos quan ho necessitis.



## Notícies

Busca notícies curioses per comentar amb familiars o amics. Intenta resumir o esquematitzar les notícies que t'interessin.



## Aplicacions i videojocs

Busca algun joc que t'agradi i practica'l. Vigila que no t'ocupi diàriament massa temps.



## Escriptura

Escriure ens pot ajudar a ordenar els nostres pensaments i emocions. Algunes idees de coses que pots escriure són:

- Un diari on anotis alguna situació, pensament o conversa que t'hagi cridat l'atenció. Fixa't en els detalls i com t'has sentit.
- Un petit resum d'una pel·lícula, sèrie, notícia, llibre, obra de teatre o concert.



## Aficions

Troba i practica les teves aficions: cosir, tocar un instrument, escoltar música, cantar, gaudir d'un concert, aprendre un idioma, practicar-lo, pintar o dibuixar, són només algunes possibles idees.



## Càlcul

Aprofita les oportunitats que vagis trobant durant el teu dia a dia per practicar el càlcul. Fes-ho sense presses. També pots practicar-lo amb alguna aplicació al mòbil, tauleta o ordinador o en quaderns que pots comprar al quiosc.



## Puzles i trencaclosques

N'hi ha de molts tipus i nivells. Comença sempre per puzles fàcils i a poc a poc ves pujant el nivell.



## Tallers i cursos

Busca tallers, cursos, xarrades o activitats organitzades que siguin del teu interès i participa-hi.