

SUGGESTIONS AND GUIDELINES FOR THE ELDERLY

It is normal to be afraid; fear that makes you follow doctor's instructions – like not going out and self-isolate – is a protective kind of fear:

LISTEN TO THIS

In these days you might feel isolated or abandoned, feel loneliness, anxiety, irritability or confusion, and you might have thoughts that keep coming back. These reactions are the way your mind is reacting to stress. We would like to explain to you that staying at home has been asked to you as a way for helping yourself and the others. Following the instructions precisely allows you to help friends, relatives and also first responders, who are working for the people that need assistance the most.

- **Information is important.** It is better to check only institutional sources like the *World Health Organisation*.
- **Follow the hygiene practices** indicated by your country's institutions and health system.
- You might feel:
 - **Isolated or abandoned**
 - **Loneliness**
 - **Irritability**
 - **Confusion**
 - **Anxiety**
 - **Thoughts that keep coming back**

These are all **normal** reactions to a stressful situation like the one we are living with the Coronavirus threat.

- **Turn off the TV, the radio and the internet.** Choose only one or two moments a day, away from the sleeping hours, to check the news.
- **Keep your routine as much as possible.** Keeping busy will diminish tension. For instance, keep on preparing traditional dishes if you like cooking; knit, read a book, clean the house or wash your car.
- **Physical activity.** Some simple exercise can help you relax and fall asleep.
- **Eat as regularly as possible.**
- **Talk and spend time with family and friends.** You can communicate in different ways! Ask how to make a video call or how to use WhatsApp to people who know how to do that.
- **Talk to someone you trust about your concerns, problems and feelings.** Choose people with whom you can have a positive exchange. Positive emotions help.
- **Have conversation with others.** Tell your grandchildren about your childhood, how you used to spend time without tablets, videogames and the internet.

SUGGESTIONS ET LIGNES DIRECTRICES POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Il est normal d'avoir peur. La peur qui vous fait suivre les instructions du médecin - comme ne pas sortir et s'isoler - est une sorte de peur protectrice :

Ces jours-ci, vous pouvez vous sentir isolé ou abandonné, ressentir de la solitude, de l'anxiété, de l'irritabilité ou de la confusion, et vous pouvez avoir des pensées qui reviennent sans cesse. Ces réactions sont la façon dont votre esprit réagit au stress. Nous aimerions vous expliquer que rester à la maison vous a été demandé comme un moyen de vous aider et d'aider les autres. Suivre les instructions vous permet précisément d'aider vos amis, vos parents et aussi les premiers intervenants, qui travaillent pour les personnes qui ont le plus besoin d'aide.

- **L'information est importante.** Il est préférable de ne vérifier que les sources institutionnelles comme l'Organisation mondiale de la santé.
- **Suivez les pratiques d'hygiène indiquées** par les institutions et le système de santé de votre pays.
- Vous pourriez vous sentir :
 - **Isolé ou abandonné**
 - **Seul**
 - **Irritable**
 - **Confus**
 - **Anxieux**
 - **Envahi par des pensées qui reviennent sans cesse**

Ce sont toutes des réactions **normales** à une situation stressante comme celle que nous vivons avec la menace du Coronavirus.

- **Éteignez la télévision, la radio et l'internet.** Ne choisissez qu'un ou deux moments par jour, en dehors des heures de sommeil, pour consulter les nouvelles.
- **Gardez votre routine autant que possible.** En vous tenant occupé, vous diminuerez la tension. Par exemple, continuez à préparer des plats traditionnels si vous aimez cuisiner ; tricotez, lisez un livre, nettoyez la maison ou lavez votre voiture.
- **Faites de l'activité physique.** Quelques exercices simples peuvent vous aider à vous détendre et à vous endormir.
- **Mangez aussi régulièrement que possible.**
- **Parlez et passez du temps avec votre famille et vos amis.** Vous pouvez communiquer de différentes manières ! Demandez comment passer un appel vidéo ou comment utiliser WhatsApp aux personnes qui savent comment le faire.
- **Parlez à une personne de confiance de vos préoccupations, de vos problèmes et de vos sentiments.** Choisissez des personnes avec lesquelles vous pouvez avoir un échange positif. Les émotions positives aident.
- **Discutez avec d'autres personnes.** Parlez à vos petits-enfants de votre enfance, de la façon dont vous passiez du temps sans tablettes, sans jeux vidéo et sans Internet.

Traduit par l'Association EMDR France