



RECOMANACIONS PER A UNA BONA XARXA SOCIOFAMILIAR



1 Potencia les activitats socials

La **participació social** contribueix a augmentar les relacions entre les persones i amb l'entorn.

- L'oferta d'activitats socials és amplia, diversa i adaptada a diferents interessos: centres cívics, casals de gent gran, programes de voluntariat, activitats recreatives, esportives, socioculturals, religioses, intergeneracionals, etc.
- Ofereix l'oportunitat de conèixer altres persones i altres punts de vista, t'acosta al barri, al medi ambient, et fa sortir de casa i aporta clars beneficis per a la teva salut.

2 Evita la soledat i l'aïllament social

La **soledat** pot afectar la teva salut.

- Ja sigui per una decisió personal o una situació no desitjada, deixar de tenir contacte amb els altres et priva de la seva ajuda per fer front a les dificultats.
- La soledat també t'impedeix gaudir de coses bones i compartir-les.
- La falta de relacions i de xarxa social i/o familiar limita els teus recursos personals davant situacions de malaltia, discapacitat o dependència.
- Has d'evitar l'aïllament social i, si és el cas, pots demanar ajuda a un/a professional a la teva àrea bàsica de salut.

3 Tingues relacions socials i/o familiars de qualitat

- Independentment de la quantitat dels contactes socials i/o familiars, és important que estableixis i mantinguis relacions personals i socials significatives i que vetllis per la seva qualitat.
- L'ajuda, l'acompanyament, les recomanacions i els punts de vista d'altres persones, a més de donar-te suport emocional et permeten disposar d'ajuda, assessorament i acompanyament davant de situacions de canvi, de pèrdua o de presa de decisions, entre d'altres.

4 Adapta l'entorn domèstic

- L'accés al teu habitatge, l'organització de les tasques domèstiques, les barreres arquitectòniques de l'edifici o de l'interior de casa teva, etc. són elements que poden causar accidents o condicionar el desenvolupament normal d'algunes activitats habituals com ara estendre la roba, cuinar o sortir al carrer.
- Revisa els elements estructurals i l'accessibilitat per evitar les conseqüències negatives derivades d'un entorn no adaptat i demana assessorament professional al respecte.



5 Cuida't si ets cuidador/a

- Si no estàs bé, no podràs cuidar correctament una altra persona
- És important que trobis l'espai i el temps necessaris per garantir-te l'autocura.
- Si tens dificultats per trobar espai per a l'autocura, intenta compartir la situació amb familiars, persones de l'entorn o busca suport professional per rebre acompanyament en la tasca i la responsabilitat que implica ser cuidador/a.

6 Planifica el futur

És important que planifiquis el que pot passar en el futur i prevegis les necessitats que puguis tenir a mitjà i llarg termini. Aquesta planificació ha de tenir en compte tant els teus valors, desitjos i preferències com la teva realitat socioeconòmica i de salut.

- És millor que estiguis preparat/ada davant els requeriments de possibles situacions adverses derivades de la salut. Et pot resultar difícil adaptar-t'hi si no hi ha una preparació i/o organització prèvia.
- Pots expressar les teves voluntats en el document de voluntats anticipades. L'assessorament i les recomanacions dels/de les professionals de treball social sanitari ajuden a planificar amb antelació com actuar en cas que s'esdevinguin situacions complexes.

7 Demana suport professional

A vegades, pots sentir que no ets capaç de seguir les recomanacions anteriors, que tens dubtes o limitacions importants, personals o de l'entorn físic, que t'ho impedeixen.

- Demanar suport professional, en aquests casos, no és fàcil, però fer-ho i fer-ho a temps pot facilitar la resolució d'inquietuds i necessitats.
- Pots contactar amb el servei de treball social sanitari del teu centre d'atenció primària, un/a especialista que t'orientarà, informarà, assessorarà i acompanyarà en aquells processos i/o circumstàncies personals i/o familiars que li plantejis i que facilitarà la vinculació amb altres recursos o serveis (socials o sanitaris) que poden contribuir a millorar la teva qualitat de vida.