

ACTIVIDADES QUE LA PERSONA CUIDADORA PUEDE PROPORCIONAR

A LA PERSONA CON DEMENCIA EN EL MEDIO FAMILIAR

La persona que padece una demencia va abandonando progresivamente las actividades que antes realizaba debido a las limitaciones tanto físicas como cognitivas que van a ir apareciendo a lo largo de la enfermedad. Puede ayudar a reducir este abandono la adaptación de la tarea a su nivel funcional, haciéndola más sencilla, segura y fácil. También proponerle aquellas actividades para las que conserve la capacidad, ofreciendo la ayuda y supervisión necesaria.

Fomentar la máxima autonomía en actividades de autocuidado, de ocio y cotidianas en las que el sujeto se sienta útil puede proporcionarle satisfacción y contribuir a mejorar su autoestima y calidad de vida.

Se recomienda establecer rutinas diarias, con mayor actividad por la mañana que por la tarde. Preferiblemente asignar a una misma actividad un mismo lugar. Conviene estructurar las actividades del día o de la semana y facilitarles la orientación mediante calendarios, relojes, carteles o pizarra...

Aprender cosas nuevas no es fácil en esta etapa por lo que es recomendable ofrecerle actividades que le resulten agradables según sus gustos y aficiones, con las que disfrutaba y por las que se sentía atraída: ir de compras, pasear, ir a la peluquería, ir a la huerta, etc

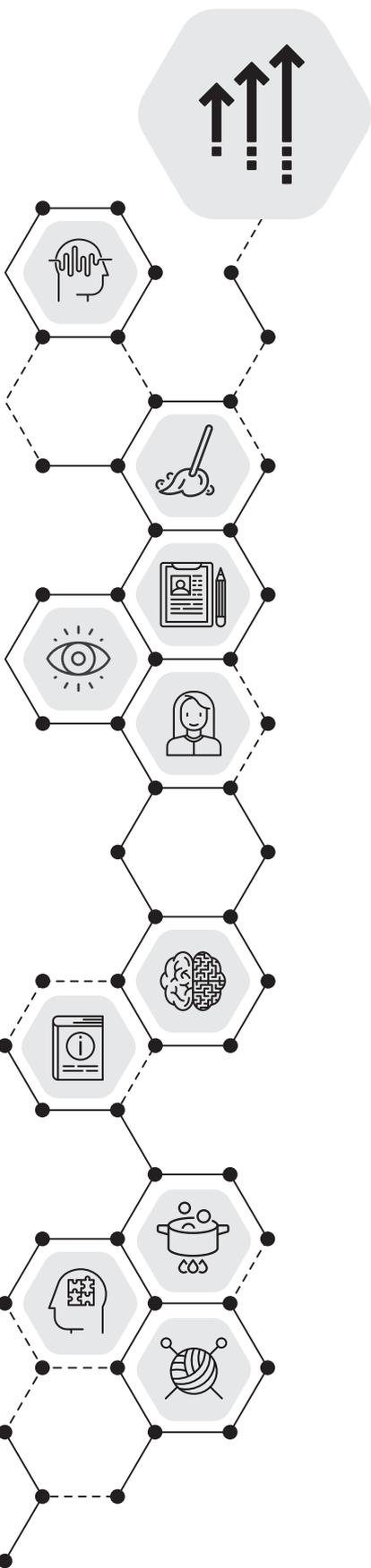
Otros factores a considerar a la hora de planificar las actividades son las personas con las que se cuenta para el cuidado (que disponibilidad tienen, que les gusta más hacer...), y los materiales necesarios para realizar las actividades.

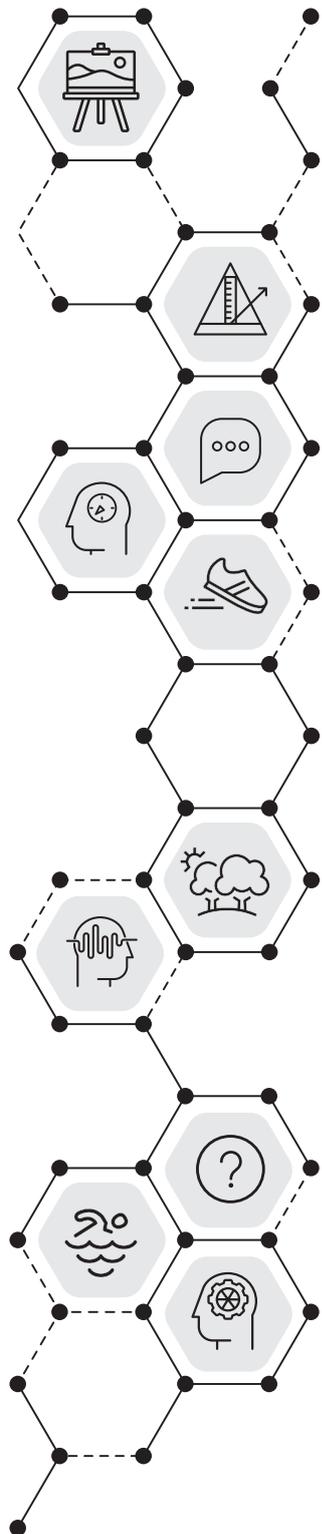
Propuesta de actividades.....

Se trata de invitarles a realizar actividades de forma que no lo vean como una imposición. Puede ser útil enfocarlo como una ayuda y explicarles primero qué se va a hacer.

Se puede comenzar por tareas sencillas y, si responde bien, ir ampliándolas. También se le puede pedir que haga las tareas imitándonos.

Es conveniente crear un ambiente seguro que le permita desarrollar la mayor autonomía posible y elegir el momento adecuado respetando su ritmo que, en general, será más lento.





- ▶ **Actividades en el hogar:** Actividades de cuidado personal (higiene, vestido, uso del retrete, alimentación...), actividades relacionadas con el cuidado de la casa (barrer, fregar, hacer la cama...), actividades relacionadas con la comida (recordar recetas, elaborar lista de la compra, preparar alimentos, cocinar...), actividades manuales (pintar, ganchillo...), actividad física (ejercicios físicos con la persona de pie, sentada e incluso, en fases avanzadas, movilizaciones pasivas, bailar), actividades de ocio (coleccionismo, tocar instrumentos...), juegos (de mesa, ejercicios de estimulación cognitiva: refranes, encontrar parejas...), actividades que favorecen la conversación (revisar álbum de fotos, pedirle que cuente historias personales, comentar noticias...) etc.
- ▶ **Actividades al aire libre:** Ejercicio (caminar, pelota, natación, petanca...) realizar excursiones (preferiblemente viajes cortos) realizar visitas culturales (exposiciones, conciertos...) vistas sociales (ir de visita...) actividades religiosas o espirituales (acudir a misa...) jardinería y horticultura, etc.