

MEDIDAS DE TRATAMIENTO FISIO-COGNITIVAS PARA PERSONAS DEPENDIENTES

*ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE
ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS MALENA, AFAMA*



RECOMENDACIONES FISIOTERAPÉUTICAS

▶ EJERCICIOS EN PIERNAS:

1. Masaje suave ascendente en piernas, desde tobillos a muslos, con aceite hidratante

2. Movilizar los tobillos suavemente de arriba a abajo

3. Movilizar las rodillas de arriba hacia abajo

4. Movilizar las caderas hacia dentro y hacia afuera, y hacia arriba y hacia abajo.

5. Colocar las piernas elevadas para mantener la circulación

RECOMENDACIONES FISIOTERAPÉUTICAS

► RECOMENDACIONES FISIOTERAPÉUTICAS:



RECOMENDACIONES COGNITIVAS

Orientación Temporo-espacial

- Mantener rutinas en: sueño, baño, comidas, pautas de estimulación...
- Hablarles sobre el tiempo, día de la semana, noticias....

Orientación personal

- Hablarles sobre su historia de vida
- Hablarles sobre su familia

Musicoterapia

- Ponerles canciones de su época y de su gusto.
- Ponerles música clásica

RECOMENDACIONES COGNITIVAS

Dollyterapia

- Si tenéis algún muñeco se lo podéis dar para que le haga los cuidados como si fuera un bebé, dentro de su nivel cognitivo.

Percepción

- Darles objetos con diferentes formas y texturas.
- Si tenéis algún objeto redondo y tierno se lo podéis poner en la mano para que lo preñe.

Lenguaje

- Ejercicios dicotómicos de aprendizajes automatizados por ejemplo: decimos *blanco*, y esperamos que ellos/as digan *negro, subir-bajar...*
- Les preguntamos nombre de objetos fáciles y de uso habitual. Si no lo dicen, se los nombramos nosotras y esperamos que repitan.

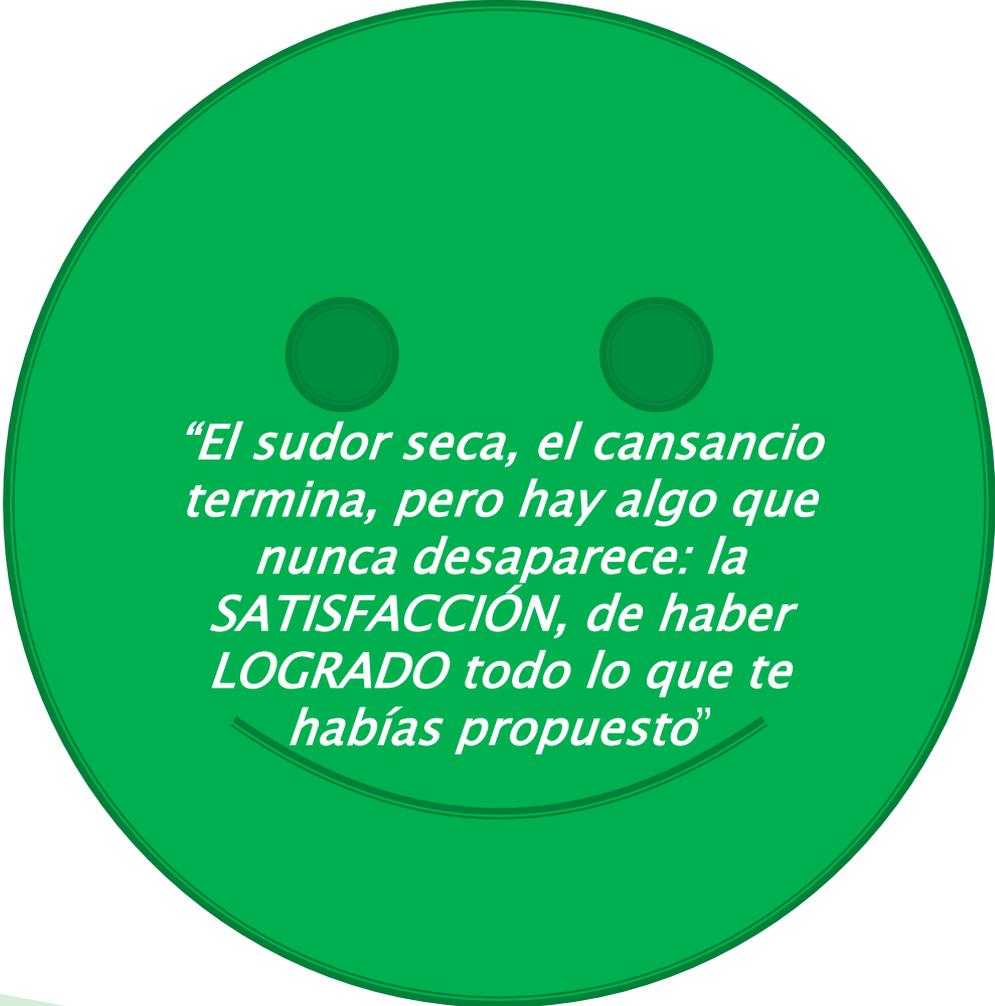
RECOMENDACIONES COGNITIVAS

ADAPTAR EL
NIVEL DE
EJECUCIÓN A
VUESTRO
FAMILIAR

TRABAJAR
CADA BLOQUE
DE
EJERCICIOS
EN DÍAS
DIFERENTES
Y UNA MEDIA
HORA

ESTOS
EJERCICIOS
SON
ACONSEJABLE
S MEJOR POR
LA MAÑANA.
SU MENTE
ESTÁ MÁS
"CLARA"

Y PARA FINALIZAR



*“El sudor seca, el cansancio termina, pero hay algo que nunca desaparece: la **SATISFACCIÓN**, de haber **LOGRADO** todo lo que te habías propuesto”*