



Confinamiento con un familiar con Alzheimer: recomendaciones generales

Estamos viviendo una situación de excepcionalidad: la pandemia COVID-19, generada por el coronavirus, que requiere de unas medidas drásticas para contener la propagación y evitar el colapso del sistema sanitario. Para ello las autoridades han impuesto medidas como el distanciamiento social, la protección de los colectivos más vulnerables y el confinamiento domiciliario, es decir, quedarse en casa. Y desde AFA Torre Vieja también NOS QUEDAMOS EN CASA.

ATENCIÓN A FAMILIARES CON DETERIORO COGNITIVO O DEMENCIA

Ahora bien, se deben contemplar una serie de precauciones:

- Es fundamental que la persona no presente síntomas que pudieran ser sospechosos de estar contaminado por el virus, ni haya estado con nadie que los presentara.
- Se debe evitar la interacción entre niños y personas mayores o vulnerables (excepto que convivan en la misma casa, en cuyo caso se procuraría minimizar el contacto).



LA IMPORTANCIA DE LAS RUTINAS

El día a día de una persona con Alzheimer siempre resulta más llevadero siguiendo unas directrices de simplificación, así como unos horarios y rutinas. Es importante procurar que la persona con Alzheimer mantenga unos horarios más o menos regulares cada día. No tienen por qué ser exactamente los mismos que en circunstancias normales, pero sí que deben ser regulares para así, tratar de mantener una adecuada alternancia entre sueño y vigilia, para disminuir posibles alteraciones conductuales y alteraciones del sueño.



POR LA MAÑANA

- Levantarse cada día a la misma hora
- Higiene matutina:
- ir al wc, lavarse las manos y la cara.
- Desayuno junto con toma de medicación.
- Higiene: manos y bucodental
- .Actividad cognitiva: Para ello os mandaremos diariamente una actividad adaptada al grado de deterioro de vuestro familiar.
- Actividad física: realizar algunos ejercicios suaves de estiramiento o de coordinación (También adjuntados a través de circulapp).
- Pequeño tentempié. (una pieza de fruta o zumo)
- Salir un rato al balcón, terraza o, simplemente, asomarse a la ventana para que nos dé un poco el sol y el aire.
- Se puede aprovechar para hacer juegos estimulantes: denominar lo que se ve, contar farolas, árboles, indicar cosas de un color específico...
- Preparar la comida y colaborar en tareas domésticas, como poner la mesa.
- Comida (No comidas contundentes, ya que el grado de actividad ha disminuido considerablemente).



POR LA TARDE

- Breve siesta (preferentemente no más de 30 minutos) o rato de descanso: televisión, radio, escuchar música tranquila.
- En la medida de lo posible de cada casa, volver a tomar algo de aire y sol.
- Un rato de actividad: se pueden retomar tareas de estimulación cognitiva o física o alguna actividad mas lúdica (parchis, ajedrez, juego de adivinanzas...)
- Emplear la música como una forma de estimulación y de promoción de emociones positivas.
- Merienda.
- Descanso,
- Higiene bucal, cena y hora de dormir (recordad la importancia de una regularidad a la hora de acostarse).

Prolongación Avda. de la Estación, 1

03185 Torrevejea

966702500-636128350

afatorrevieja@hotmail.com

www.afatorrevieja.es

