

## ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19



AFA TOBARRA

### EJERCICIOS QUE PUEDEN REALIZAR CON LOS ENFERMOS

- Realizar juegos de Mesa (Dominó, cartas, Parchís, Damas, puzles, etc.)
- Ejercicios de cálculo de una, dos cifras... según capacidad ( sumas, restas, multiplicaciones...)
- Lectura de textos sencillos, noticias, relatos cortos o historias (bien por el enfermo/a, bien la persona cuidadora) y comentarlos
- Escuchar música juntos y recordar canciones que la persona enferma pueda conocer
- Visualización y comentario de álbumes y fotos familiares (momentos, personas que componen la foto, parentesco, etc.)
- Recordatorio y comentario de momentos importantes de su vida y de la historia familiar
- Recorrido, reconocimiento y utilidad de las estancias de la casa
- Reconocimiento de los objetos del hogar (podéis separarlos por funciones, por ejemplo; los de la cocina, los del aseo, los de ocio etc. y recordar para que sirven)
- Ayudar en la pronunciación de palabras y frases que les resultan complicadas
- Ejercicios de motricidad fina (atar cordones, abotonar, manualidades, etc.)
- Ejercitar las Actividades de la Vida Diaria (vestido, aseo, alimentación, etc.) intentando que la persona enferma sea lo más autónoma posible.
- Planificar tareas juntos de forma oral o escrita (Elaborar juntos listas de compra, menús, cosas por hacer, etc.)
- Realizar actividades que sean gratificantes para el enfermo (coser, pintar, ayudar en tareas, etc.) ya que aumentan la autoestima y ganas de estar activo
- Invitarle a realizar ejercicio físico en la medida de lo posible para que pueda mantener las capacidades y darle cierta autonomía para hacerlo (pasear por casa, subir escaleras, ejercicios de coordinación con pelota, lanzar papeles a la papelera, etc.)

### ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS

- Con estos ejercicios se pueden trabajar las capacidades mentales y físicas de forma variada (dejando las sociales para otro momento, ya que el confinamiento nos las impide)
- Los ejemplos anteriormente propuestos deben adaptarse a las capacidades que poseen los enfermos. A veces hay que simplificar para que puedan entenderlos y realizarlos
- El trabajo con ejercicios a nivel escrito es muy completo, pero cuando no se pueda, se realizarán de forma oral
- Es conveniente tener una rutina diaria que dé seguridad y tranquilidad en estos días.
- Intentar hacer la vivienda lo más accesible posible (control de escaleras, evitar uso de alfombras, cantos, etc.) para evitar accidentes que provoquen salidas del domicilio
- Simplificar las tareas para que el enfermo pueda realizarlas. Por ejemplo, en vez de decir, “levántate, vístete y desayuna que vamos a trabajar”, hacerlo en pasos más sencillos. Si es necesario una orden tras otra, para que pueda comprenderlo y realizarlo.
- Intentar que la persona enferma no esté todo el día sentado viendo la televisión o sin hablar.