

CONSEJOS ESPECÍFICOS

PARA LA CUARENTENA CON UNA PERSONA CON DEMENCIA

1

Explicar qué es lo que sucede utilizando un lenguaje adecuado a la persona: mensajes breves, sencillos y tranquilizadores.



- (P.e. no se puede salir de casa, ni estar con otras personas, hay que lavarse mucho las manos, nos está pasando a todos pero es temporal. Repetir la consigna si es necesario).

2

Conservar las rutinas que podamos (sobretudo aquellas que más independientes les haga). Muchas de las rutinas tienen que cambiarse o adaptarse, hacerlas lo más similares a las que tenían y si vemos que alguna no funciona rectificar y modificar.



3

Cuidar que el ambiente de la casa sea tranquilo, relajado, sin ruidos ni objetos que entorpezcan la comunicación. Intentar dirigirse a la persona con demencia de uno en uno.



4

Mostrar una actitud positiva. Transmitir seguridad, calma y optimismo, así como no olvidarnos de ofrecer muestras de afecto a la persona.



CONSEJOS ESPECÍFICOS

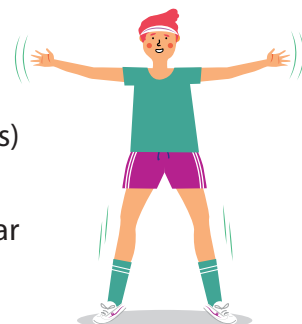
PARA LA CUARENTENA CON UNA PERSONA CON DEMENCIA

5

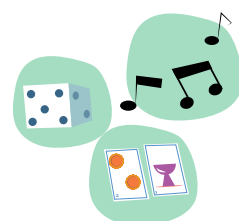
Mantenerse activo en tres aspectos fundamentales como mejora y mantenimiento del estado de ánimo:

Físico: realizar sesiones de gimnasia o psicomotricidad (brazos, piernas) (<https://vimeo.com/showcase/6877373>).

Otras actividades pueden ser manipular pequeños alimentos (garbanzos), untar pan, doblar ropa, colocar libros en una estantería...



Cognitivo: mantenerse orientado a través de un calendario, ver fotos y comentarlas (de la familia, personas conocidas, viajes, etc), utilizar juegos de mesa (bingo, cartas, parchís ...), si aún es posible: ver película y comentarlas, ver programas de televisión de actividades cognitivas, ver reportajes de aficiones de la persona (mecánica, animales, costura, viajes...) y emplear la música como elemento motivador (cantar, bailar, simplemente escuchar).



Funcional: mantener la realización de aquellas actividades de la vida diaria que la persona pueda llevar a cabo: ayudar en la preparación del menú y de la comida, barrer, fregar, limpiar el polvo, tender la ropa, poner la mesa...



6

Establecer a diario contacto social con la familia, amigos, vecinos a través del teléfono, o videoconferencia (Whatsapp, Skype...)



En caso de que estas medidas sean insuficientes podemos ayudarte. Contacta con nosotros.

Fundación INTRAS epv@intras.es

Documento elaborado por Clínica de la memoria Zamora Marzo 2020