

PROTOCOLO TAREAS DIARIAS

Las tareas que son obligatorias a realizar son las correspondientes a actividades básicas de la vida diaria: Levantarse y acostarse, comer, asearse y la movilidad física. Después sería importante que hiciera actividades que estimulen la memoria (todo lo que implique hacer de comer también entraría en ésto), y cualquier actividad que implique comunicación con el medio, mantenimiento de la salud y de la casa. Y por último estarían las actividades de ocio y el contacto con el exterior (sociedad).

A continuación se muestra un posible horario de tareas que realizaría de lunes a viernes (p. ej.). Las prioridades están ordenadas según los tres tipos de actividades de la vida diaria que establecen unos niveles de independencia de la persona:

Prioridad alta (Actividades Básicas de la Vida Diaria - ABVD): **Rojo**

Prioridad media (Actividades Instrumentales de la Vida Diaria - AIVD): **Ámbar**

Prioridad baja (Actividades Avanzadas de la Vida Diaria - AAVD): **Azul**

- **8:45h – Levantarse**
- **8:50h – Aseo personal**
- **9:30h – Desayuno**
- **10:00h – Limpieza básica de la casa** (pasar la aspiradora, ...); poner la lavadora si es necesario, ...
- **11:00h – Caso 1:** Si tiene que **hacer la compra** para poder hacer la comida, ésta será la tarea prioritaria (se le puede recordar que productos tiene que comprar para hacer un plato).
Caso 2: Si no, se le incitará a que salga a **dar un paseo**.
Caso 3: Si no quiere salir de casa, se le propone hacer **ejercicio** físico durante media hora, y después haría algún **juego cognitivo** o **actividad de ocio** (lo que la persona prefiera).
 - En todos los casos la persona debería de comprar el periódico o alguna revista para poder usarlo en las actividades de ocio. Así si vuelve antes del paseo o de la compra (o ya acabó la media hora de ejercicio) se le podría recomendar que **lea el periódico** o la revista.
- **12:00h/12:15h – Hora de hacer de comer.** Se guiará a la persona en caso de que no se acuerde de como hacer la receta.
- **13:30h – Comida mediodía (xantar)**
- **14:15h – Si está de buen humor y movilidad,** incitar a que limpie un poco la cocina, etc (que haga tareas básicas de la casa que no sean muy exigentes). Si no, que solo recoja y lave los platos. Si puso la lavadora por la mañana, recordar sacar la ropa de ésta.
- **15:00h – Siesta/descanso** (como ver la tele, escuchar música, ...).
- **16:00h – Actividad de movilidad física.** Si se cansa antes o no está de humor, pasar a hacer alguna actividad de ocio.
- **16:30h - Juego cognitivo**
- **17:00h – Merienda**
- **17:20h – Caso 1:** Si está de buen humor y no hace muy mal tiempo: **Salir a pasear y hacer actividades en el exterior.**
Caso 2: Realizaría cualquier *hobby* como hacer puzzles, maquetas, etc.
- **18:30h – Ver fotos o contarle cuentos populares** para estimular su memoria y recuerde eventos pasados, excepto si quiere seguir haciendo la actividad anterior. (Aunque sería bueno que hiciera esto al menos dos días de la semana)

- **19:00h** – Llamar a algún familiar o amigo para promover la comunicación social.
(Recomendable que lo haga todos los días)
- **19:30h** – Cena
- **20:15h** – Ver la televisión o leer libro/revista/periódico (descanso)
- **21:00h/21:30h** - Acostarse