

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 esto), 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 y otras tareas**
- **11:00h – Salir para hacer la compra**
- **12:00h/12:15h – Hora de hacer de comer**
- **13:30h – Comida mediodía**
- **14:15h – Pequeña limpieza de la cocina y otras tareas**
- **15:00h – Siesta/descanso**
- **16:00h – Actividad de movilidad física**
- **16:30h - Juego cognitivo**
- **17:00h – Merienda**
- **17:20h – Actividades de ocio (en el exterior o en casa)**
- **18:30h – Actividad de reminiscencia, 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**
- **19:30h – Cena**
- **20:15h – Descanso**
- **21:00h/21:30h - Acostarse**