

ACTIVIDADES EN EL HOGAR

PLANIFICACIÓN DEL DÍA PARA UNA PERSONA QUE VIVE CON ALZHEIMER DE ETAPA MEDIA O AVANZADA

ACTIVIDADES Y DEMENCIA

Una persona con demencia eventualmente necesitará asistencia para planificar las actividades diarias y fomentar un estilo de vida activo que pueda:

- Aumentar su autoestima.
- Estructurar el tiempo.
- Proporcionar un sentimiento de participación, utilidad, realización y dignidad.
- Crear sentimientos de seguridad y unión.
- Reducir comportamientos como deambular.

10 CONSEJOS PARA ACTIVIDADES EN EL HOGAR

1. Sea flexible y paciente.
2. Fomente la integración en la vida diaria.
3. Evite corregir a la persona.
4. Ayude a la persona a permanecer lo más independiente posible.
5. Ofrezca oportunidades para tomar decisiones.
6. Simplifique las instrucciones.
7. Establezca una rutina familiar.
8. Responda a los sentimientos de la persona.
9. Simplifique, estructure y supervise.
10. Proporcione aliento y apoyo

TIPOS DE ACTIVIDADES

Las rutinas diarias pueden incluir:

- Tareas del hogar: Quitar el polvo, barrer, lavar la ropa.
- Hora de comer: Preparar los alimentos, cocinar, comer.
- Cuidado personal: Bañarse, afeitarse, vestirse.

Otras actividades pueden incluir:

- **Creativas:** Pintar, tocar el piano.
- **Intelectuales:** Leer un libro, armar rompecabezas.
- **Físicas:** Pasear, jugar a la pelota.
- **Sociales:** Tomar un café, hablar, jugar a las cartas.
- **Espirituales:** Rezar, cantar un himno.

- **Espontáneas:** Visitar amigos, salir a comer.
- **Relacionadas con el trabajo:** Tomar notas, arreglar algo.

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

ENFOCARSE EN LA PERSONA

Considere los gustos, las fortalezas, las habilidades y los intereses de la persona. A medida que la enfermedad avanza, esté preparado para realizar adaptaciones.

Tenga en cuenta las destrezas y habilidades de la persona

Continúe con las actividades que la persona siempre ha disfrutado. Adáptelas, según sea necesario, según las habilidades actuales de la persona.

Preste atención a lo que la persona disfruta

Tome nota cuando la persona parece estar feliz, ansiosa, distraída o irritable. Algunas personas disfrutan de ver deportes, mientras que otras pueden sentir miedo por el ritmo acelerado o el ruido.

Tenga en cuenta si la persona comienza las actividades sin indicaciones

¿Prepara la mesa antes de cenar o barre el piso de la cocina a media mañana? Si es así, considere incorporar estas actividades en la rutina diaria.

Tenga en cuenta las dificultades físicas

Tenga en cuenta si la persona se cansa rápidamente o tiene dificultad para ver, oír o realizar movimientos simples. Evite las actividades difíciles.

ELIJA LA ACTIVIDAD CORRECTA

Enfóquese en el disfrute, no en el desempeño

Elija actividades que desarrollen las habilidades actuales. Un artista profesional se puede sentir frustrado con un trabajo de menor calidad, pero un aficionado podría disfrutar de las nuevas oportunidades de expresarse.

Fomente la integración en la vida diaria.

Las tareas como limpiar el mostrador y vaciar los botes de basura pueden provocar un sentimiento de realización y ayudar a la persona a sentir que es un integrante activo y valorado del hogar.

Relacione la actividad con la vida laboral

Un ex empleado de oficina podría disfrutar de actividades que impliquen organizar, como colocar monedas en un portamonedas, ayudar a juntar la correspondencia o hacer la lista de “tareas pendientes”. A un ex granjero o jardinero le puede gustar trabajar en el jardín.

Busque sus favoritos

Una persona que siempre leyó el periódico tal vez aún disfrute de hacerlo, incluso si ya no puede comprender completamente el contenido.

Cambie las actividades según sea necesario

Intente ser flexible y reconocer el cambio de intereses y habilidades de la persona.

Tenga en cuenta el momento del día

Es posible que los cuidadores descubran que tienen mayor éxito con determinadas actividades en momentos específicos del día, como bañarse y vestirse en la mañana. Modifique su rutina diaria según sea necesario.

Adapte las actividades a la etapa de la enfermedad

A medida que la enfermedad avanza quizás deba incorporar tareas más repetitivas. Prepárese para que la persona sea menos activa con el paso del tiempo.

CONSIDERE SU ENFOQUE

Ofrezca apoyo y supervisión

Tal vez deba demostrar la actividad y proporcionar indicaciones paso a paso.

Concéntrese en el proceso, no en el resultado

Intente enfocarse en lo que importa: pasar el tiempo juntos y ayudar a la persona a sentirse útil.

Sea flexible

Si la persona insiste en que no quiere hacer algo, puede ser debido a que no es capaz o que tiene miedo. Si la persona insiste en hacer algo de forma diferente, permítaselo y corrija sus errores después, si es necesario.

Sea realista y relájese

Evite llenar cada minuto con una actividad. La persona con demencia necesita un equilibrio entre la actividad y el descanso, y es posible que necesite varias pausas.

Ayude a comenzar la actividad

Muchas de las personas que viven con la enfermedad aún tienen la energía y el deseo de hacer cosas pero les falta la capacidad para organizarse, iniciar y finalizar las tareas.

Divida las actividades en pasos sencillos y fáciles de seguir

Enfóquese en un paso a la vez. Recibir demasiadas indicaciones de una sola vez puede ser abrumador.

Brinde ayuda en las partes difíciles de la actividad

Si está cocinando y las personas no pueden medir los ingredientes, realice la medición y anime a la persona a hacer una tarea diferente, como revolver.

Hágale saber a la persona que la necesita

Pídale: “¿Me ayudas, por favor?”. Sin embargo, tenga cuidado de no pedir demasiado.

Conéctese

Si le pide a la persona que haga una tarjeta, es posible que no responda. Pero si le dice que usted está haciendo una tarjeta especial para que un amigo se mejore, la persona puede aceptar participar.

No critique ni corrija

Si la persona disfruta de hacer una actividad inofensiva que parece no tener sentido, anímela a continuar.

Estimule la expresión

Incluya actividades que permitan expresarse, por ejemplo pintar, dibujar o escuchar música.

Entable una conversación

Mientras lustra zapatos, lava el auto o cocina la cena, explique lo que está haciendo. Incluso si la persona no puede responder, se puede beneficiar de la interacción.

Sustituya una actividad por un comportamiento

Si la persona con demencia está frotando la mesa, proporcione un paño y anímela a limpiarla. O si está moviendo los pies en el piso, ponga música para animarla a seguir el ritmo.

Intente nuevamente más tarde

Si una actividad no está funcionando, tal vez no sea el momento del día correcto o la actividad sea demasiado complicada. Inténtela nuevamente más tarde o adapte, según corresponda.

MODIFIQUE EL AMBIENTE**Haga que las actividades sean seguras**

Quite los materiales y herramientas peligrosas del taller para que una actividad, como lijar un trozo de madera, pueda ser disfrutable y segura.

Modifique el entorno

Coloque los álbumes de recortes, álbumes de fotos o revistas viejas en lugares accesibles para estimular el recuerdo de la persona.

Reduzca las distracciones

Determinados entornos, incluso un lugar conocido rodeado de sonidos que resultan familiares, puede ser perturbador para una persona con demencia. Disminuir las distracciones puede ayudar a evitar la incomodidad.

ELABORACIÓN DE UN PLAN DIARIO

Al planificar el día de una persona con demencia, tenga en cuenta que hay días en que tal vez desee variedad y en otros que sea mejor la rutina. Intente encontrar actividades placenteras que tengan un significado y un propósito.

Considere la posibilidad de llevar un diario para anotar:

- ¿Cuáles actividades funcionan mejor y por qué?
- ¿Cuáles no funcionaron?
- ¿Hubo momentos en que había demasiado o muy poco para hacer?
- ¿Las actividades espontáneas fueron placenteras o provocaron ansiedad y confusión?

Utilice lo aprendido para establecer un plan diario de modo que pierda menos tiempo y energía pensando en qué hacer. Sea flexible con las actividades espontáneas y los descansos.

Medición del éxito del plan

Para determinar si el plan diario está funcionando, tenga en cuenta la respuesta de la

persona para cada actividad. El éxito de una actividad física puede variar de un día a otro. En general, si la persona parece estar aburrida, distraída o irritable, tal vez sea el momento de introducir otra actividad o tomar un descanso.

Las actividades estructuradas y placenteras generalmente disminuyen la inquietud y mejoran el estado de ánimo. El tipo de actividad y qué tan bien se realice no es tan importante como el placer y el sentimiento de realización que la persona obtiene de ella.

EJEMPLO DE PLAN DIARIO

Mañana

- Lavarse, cepillarse los dientes y vestirse.
- Preparar y comer el desayuno.
- Conversar con un café de por medio.
- Hablar sobre el periódico, intentar hacer un proyecto de arte, recordar el pasado con viejas fotos.
- Tomarse un descanso, pasar un tiempo tranquilo.
- Hacer algunas tareas del hogar.
- Salir a caminar o jugar un juego activo.

Tarde

- Preparar y comer el almuerzo, leer el correo, lavar los trastes.
- Escuchar música, hacer crucigramas, ver la televisión.
- Hacer jardinería, salir a pasear, visitar a un amigo.
- Tomar un pequeño descanso o una siesta.

Noche

- Preparar y comer la cena, limpiar la cocina.
- Conversar mientras toman café o comen un postre.
- Jugar a las cartas, ver una película, armar un rompecabezas.
- Bañarse, prepararse para acostar, leer un libro.

TS-0053-S | Actualizada abril de 2023