

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES SI ESTÁS CONFINADO CON UN FAMILIAR CON DETERIORO COGNITIVO LEVE, ALZHEIMER U OTRAS DEMENCIAS



1. Limitar la sobre información. Sólo dar las explicaciones necesarias adaptadas a su capacidad de asimilación y comprensión.

Ofrecer mensajes claros y breves como: no se puede salir de casa, no podemos mantener contacto físico con otras personas, todo el mundo está igual....repetiendo la consigna si es necesario.



2. Evitar el "contagio emocional"

No contagiarles nuestro miedo y nerviosismo. Transmitir calma, optimismo y seguridad de que seguiremos cuidando de ellos de forma directa o a través del teléfono. Tratarlos con tranquilidad y normalidad.



3. Mantener las rutinas diarias aunque no vaya a ningún sitio para no tener después que pasar por un nuevo periodo de adaptación.

Continuar con los horarios y las actividades de la vida diaria cotidiana adaptadas al domicilio y la higiene como medida preventiva del contagio del coronavirus y mantenimiento las actividades básicas de la vida diaria.



4. Ayudarlo a mantenerse activo fomentando su participación en actividades cotidianas del hogar aun sabiendo y entendiendo que puede que no lo hagan bien o que muestren falta de motivación:

Se recomienda a las familias y personas cuidadoras "animar a la persona afectada a participar en las actividades que le resulten asumibles y significativas", así como "realizar ejercicio moviéndose por la casa o haciendo estiramientos". Cada hora que esté sentado, caminar 5 minutos, esto le ayudará no solo a estimular a nivel motor, sino también para la activación cognitiva y emocional.



5. Uso de la música y de actividades significativas para ellos o que conozcan.

La música puede ser otra herramienta para calmar a la persona con demencia. Pon música que le resulte significativa o que conozca de su época para modular su estado anímico y además entretenerle y estimularle. Antes de esta situación teníamos la calle como vía de escape para calmarlos, ahora tendremos que recurrir a actividades de ocio en casa (repostería, cartas, cuidar plantas, juegos de mesa etc).

COP-RM

**"VIVIMOS UNA SITUACIÓN TEMPORAL DE EXTREMA
PERO "NO ESTAS SOLO" CONTACTA CON NOSOTROS SI
NOS NECESITAS**

(DE 9 A 22H DE LUNES A DOMINGO)



697445403

6. Uso del afecto y del buen humor.



Hagamos el entorno acogedor, facilitando la conversación pero sin forzar. Utilicemos las miles de imágenes y vídeos graciosos que nos mandan para llevar la situación con humor y apartando de la mente la sobre información negativa.



7. Si intenta con perseverancia salir de casa.

Transmitir calma, optimismo y seguridad de que seguiremos cuidando de ellos de forma directa o a través del teléfono. Tratarlos con tranquilidad y normalidad.

8. A la persona cuidadora



Se le insta a buscar "vías de desahogo alternativas, procurando si es posible tener espacios para ellos". Tener contacto telefónico con familiares o amigos. Utilizar estrategias de manejo de la ansiedad (ej: control de la respiración...)

9. Búsqueda de relevo si es posible.



Es necesaria la búsqueda de una persona sustituta que comparta la responsabilidad si es posible (que acuda al domicilio si está asintomático).

10. Mantener el contacto social



Aprovechar las nuevas tecnologías para tener contacto con los familiares o amigos. Las vídeo llamadas con las personas cercanas nos harán sentir acompañados.

***A FAMILIARES
QUE TIENEN A LA PERSONA CON DEMENCIA
EN UN CENTRO GERIÁTRICO: CONFA EN EL
BUEN HACER DEL CENTRO Y SUS
PROFESIONALES. SOLICITA INFORMACIÓN
POR TELÉFONO EN LOS HORARIOS DE
ATENCIÓN. ES UNA SITUACIÓN MUY DURA,
PERO SON MEDIDAS QUE HAY
QUE CUMPLIR PARA QUE ESTO TERMINE
CUANTO ANTES.**