

10 RECOMENDACIONES

SI CUIDAS A UNA PERSONA CON DEMENCIA Y NO PODÉIS SALIR DE CASA

por Pura Díaz-Veiga, Álvaro García y Cristina Buiza



1 Mantén las rutinas
el horario habitual, las actividades y los descansos del día a día.

2 Aunque no se pueda salir a la calle, es importante mantener el cuerpo en marcha

Caminar dentro de casa, estiramientos suaves, moverse aunque sea unos pasos.

*En ciertos casos, bajo prescripción médica, se podría salir del domicilio.

3 Anima a participar
en todo lo que le resulte posible y significativo. A algunas personas les puede gustar involucrarse en cosas como los aplausos en el balcón, los bingos u otras acciones comunitarias.



4 Cuida la medicación y la comida
No olvidéis incluir algo especial en el menú de vez en cuando.



5 Si la persona que cuidas hace preguntas o muestra inquietud,
responde con mensajes sencillos, tranquilizadores y prácticos.

6 Procura que el ambiente en casa sea tranquilo
Ver alguna película en la TV o en YouTube, escuchar programas de entretenimiento en la radio, comunicarse con personas conocidas a través de la tablet... ayudará a disfrutar de buenos ratos.

7 La música siempre es una buena aliada
Puedes aprovechar para recordar canciones que le gusten o, si es posible, bailar. Servirá como un buen ejercicio físico y ayudará a mantener el ánimo.



8 Tomar juntos el aire a través de la ventana,
o en el balcón es saludable y ayuda a mantener el contacto con el exterior.



9 Recuerda que el humor y la expresión de afecto
son buenos aliados para una buena vida en el día a día.

10 Cuidate
Habla con amigos, comparte con otros cuidadores, reserva un tiempo para ti y pide ayuda si la necesitas. Tu bienestar garantiza el de la persona que cuidas.