



Clínica Josefina Arregui

EJEMPLO DE RUTINA DIARIA PARA PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO O DEMENCIA

EJEMPLO RUTINA DIARIA

Somos conscientes de que las condiciones, medios y apoyos serán muy diferentes en cada domicilio, y por tanto la organización deberá ser individualizada y acorde a vuestras posibilidades y a la capacidad y necesidades de la persona con demencia. En muchos casos habréis dejado de contar con servicios como centros de día, forzados a reorganizar la dinámica diaria, compaginándola además con la de otros miembros del hogar.

Con esto sólo os queremos dar un ejemplo de cómo podéis organizar un día.

- Destacar la rutina especialmente en los horarios de sueño (acostar y levantar) coordinados con los de toma de medicación, comidas y líquidos.
- Cuidar los hábitos de higiene y horarios regulares de acudir al baño (especialmente acostumbrados los usuarios de Centro de Día).
- Favorecer la movilidad, la comunicación y contacto emocional y el entretenimiento.
- Dotar en la medida de lo posible contacto con la luz solar.

HORA	ACTIVIDAD
9:00 h.	Levantarse
9:30 h.	Aseo y desayuno
10:30 h.	Actividad de tipo cognitivo
11:30 h.	Ir al baño-descanso
12:00 h.	Participación en tareas domésticas
13:00 h.	Caminar dentro del domicilio
13:30 h.	Descanso
14:00 h.	Comida
15:00 h.	Descanso- siesta
16:30 h.	Gimnasia
17:30 h.	Merienda- ir al baño
18:00 h.	Actividad de ocio
19:00 h.	Música- momento de relajación
20:00 h.	Caminar por el domicilio
20:30 h.	Preparar la cena y la mesa
21:00 h.	Cena
22:00 h.	Acostarse