



Clínica Josefina Arregui

RECOMENDACIONES PARA CUIDADORES/AS DE PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO O DEMENCIA

RECOMENDACIONES CUIDADORES/AS

Esta situación es nueva y compleja para todos, y añade mayor dificultad al cuidado de la persona con deterioro cognitivo o demencia. Por eso queremos darte unas sencillas pautas que pueden ayudarte en estos días:

- **Se flexible y comprensiva/o también contigo misma/o, cuídate.**
- **Es muy importante intentar buscar momentos de desconexión y descanso, así como realizar actividades que te resulten satisfactorias y agradables.**
- **Mantén el contacto social a través de llamadas y videollamadas** con amigos, familia, vecinos. No te aisles, ni quieras llevar la carga del cuidado sin compartirlo con nadie. Comparte tus emociones.
- **Intenta mantener hábitos saludables:**
 - Alimentación rica y variada: además de controlar el peso puede reforzar el sistema inmunitario.
 - Ejercicio físico: realiza actividad física (puedes ver la tabla de gimnasia que ofrecemos y realizarla con tu familiar) al menos durante 30 minutos al día. Te ayudará a dormir y a encontrarte mejor a nivel general.
 - Mantén rutinas de sueño, horarios de levantarte y acostarte. No recomendable siesta de más de 30 minutos.
- **Utiliza las nuevas tecnologías para mantener contacto con otras personas, buscar información y servicios de ayuda** (en páginas oficiales o de confianza), ideas para afrontar mejor esta situación o realizar actividades en el domicilio.

Nuestra clínica mantiene el nivel de actividad que permite la situación. Intentamos seguir trabajando por y para ti. Por eso no dudes en contactar con nosotros.