



Clínica Josefina Arregui

RECOMENDACIONES ANTE EL CONFINAMIENTO CON PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO O DEMENCIA

RECOMENDACIONES GENERALES

- **Explicar la situación de forma sencilla y adaptada a su capacidad de comprensión.**
- **Transmitir seguridad y confianza.** Intentar calmar sus miedos.
- **Uso del afecto y del buen humor.** Nos encontramos en una situación extraordinaria, en la cual tendremos buenos y malos momentos. Intentar buscar momentos agradables disfrutando de nuestro familiar, compartir actividades juntos, ratos de risas...

- **Mantener rutinas diarias.**

Seguir con los horarios y actividades cotidianas que puedan mantenerse o sean adaptables a la situación actual. Si queremos introducir nuevas rutinas intentar que sea de forma paulatina. Pincha aquí para más información y un ejemplo.

- **Intentar cierta exposición al sol.** Os animamos a salir al jardín, balcón o ventana. Durante el día las ventanas deben de estar con las persianas subidas para favorecer la orientación.

- **Favorecer que se mantengan activos y entretenidos.**

El objetivo es mantener sus capacidades, estado de ánimo y prevenir posibles complicaciones derivadas de la inactividad (agravamiento en problemas de movilidad, alteraciones en el sueño, trastornos de conducta o mayor desorientación).

- Actividad a nivel físico (caminar por casa, movilizaciones suaves, baile).
- En actividades de vida diaria (vestirse, afeitarse, colaborar en tareas domésticas que les haga sentirse útiles como limpiar polvo, barrer, fregar, doblar ropa, secar cubiertos, regar plantas...).
- A nivel social (teléfono, videollamadas).
- En actividades cognitivas y de ocio (música, juegos, manualidades, fotos familiares, TV, material en Internet). Tener en cuenta gustos y experiencias.