

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

por Pura Diaz-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 olvides 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

Cuídate

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.

