

Guía para facilitar la realización de

ACTIVIDADES COTIDIANAS SIGNIFICATIVAS CON PERSONAS CON DEMENCIA





“Parte de la naturaleza humana la constituye la búsqueda de actividad con sentido, que pueda dar estructura a la vida y significado a las personas, que permita tener experiencias placenteras y que promueva el bienestar y la salud”.

Harmer y Orrell, 2008

Guía para facilitar la realización de
**ACTIVIDADES COTIDIANAS
SIGNIFICATIVAS CON PERSONAS
CON DEMENCIA**

Cristina Buiza
Pura Diaz-Veiga

Agradecimientos:

Al centro Julián Rezola de Matia Fundazioa, en especial a sus auxiliares y monitoras , que han participado en la creación y validación de estas actividades. A Edgar Chamorro, por su colaboración en la creación de actividades. Al Grupo de Demencias de Matia Fundazioa, presente desde la gestación de la idea de esta guía. A todos los centros que han aportado imágenes para poder ilustrar adecuadamente este material.

La presente guía ha formado parte del espacio de investigación colaborativa de Matia Instituto entre los meses de noviembre 2019 y marzo 2020. Desde aquí nos gustaría agradecer las aportaciones y valoraciones realizadas por la siguientes personas y entidades: Carlos Gil Galvez (Red Latinoamericana de Gerontología Clínica y Social), Edurne Sesma Aguas (Centro Rural de Atención Diurna de Aibar), María de los Ángeles Muñiz Gonzalez (Centro de Día para Personas Mayores Dependientes La Camocha), Haroldo Basoalto Zúñiga (Sociedad de Servicios e Investigaciones Psicopedagógicas en Educación y Salud), Paz Grau Arcís (Espiral del Mar), Elena Garzón García (Domus Vi Alcalá de Henares), Jose Luis Calle Perez (Residencia Santa Paola), María José Álvarez (Fundación Rey Ardid), Laura Parralejo Pérez (Gureak), Elisa Reyero Díez (Centro de Personas Mayores Santa Luisa), Francisca Pieras Suñer (Centro de Día Son Servera), David Ávila (REDES Cooperativa), Nagore Nieto Ripa (Fundación Síndrome de Down y otras Discapacidades Intelectuales del País Vasco), Rakel Muñoz (ASKORA) y los siguientes profesionales a título individual: Raúl Vaca Bermejo, Beatriz Lago Alonso, Clara Trompeta, Eva M^a Escobar Castillejos, María Alonso García, Marta Nistal Martínez, Antonia Bayona Gonzalez, Cristina León Vialchán y Teresa M. Bujons i Lloret.

Guía para facilitar la realización de ACTIVIDADES COTIDIANAS SIGNIFICATIVAS
CON PERSONAS CON DEMENCIA.

Fotografías: Matia Fundazioa
Maquetación: Juan Carlos Mejía

info@matiafundazioa.eus | www.matiainstituto.eus

©Matia Fundazioa

**Gipuzkoako
Foru Aldundia**
Gizarte Politiketako
Departamentua



Diputación Foral
de Gipuzkoa
Departamento de
Políticas Sociales

La elaboración de esta guía ha contado con financiación de la convocatoria de "Ayudas a la iniciativa social del Departamento de Políticas Sociales de la Diputación Foral de Gipuzkoa, 2018."

Índice

de contenidos

06 UN POCO DE TEORÍA

07 ACTIVIDADES COTIDIANAS SIGNIFICATIVAS. DEFINICIÓN Y BENEFICIOS

12 PARA QUÉ ESTA GUÍA

Un caso práctico

18 USO DE ESTA GUÍA. CÓMO...

- » Trabajar con las actividades de esta guía
- » Identificar oportunidades
- » Identificar actividades para cada persona
- » Adaptar la actividad a cada persona
- » Afrontar dificultades

31 EJEMPLOS DE ACTIVIDADES COTIDIANAS SIGNIFICATIVAS

- » Poner la mesa
- » Barrer
- » Elegir la ropa
- » Preparar comidas
- » Hacer la compra
- » Lavar la ropa
- » Cuidar las plantas

62 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01

UN POCO DE TEORÍA

A lo largo de nuestra vida, los días están llenos de actividades cotidianas que realizamos, la mayoría de las veces, sin ni siquiera darnos cuenta. Sin embargo, muchas de ellas dan sentido y contenido a nuestras vidas, y son reflejo de cómo somos cada individuo. Seguro que todos los que estáis leyendo esto elegís vuestra ropa y complementos, preparáis la mesa para comer, cuidáis de vuestro entorno doméstico. Pero también seguro que no todos lo hacéis de la misma manera, y que para cada uno es importante hacerlo, y hacerlo a vuestra forma, ya que nos refuerza como personas individuales, únicas y con dignidad.

En las personas que tienen demencia esto no es diferente, aunque la investigación sobre la importancia de la actividad cotidiana significativa para las personas con demencia es un campo relativamente nuevo y todavía no desarrollado muy extensamente.

No obstante, de las investigaciones realizadas hasta la fecha se han encontrado datos e informaciones

muy relevantes para la realización de estas actividades. Vamos a ver por qué es importante que las personas con demencia realicen actividad cotidiana significativa.

Los estudios realizados en distintos países han encontrado tres factores importantes que hacen que una actividad sea significativa: que haya una participación activa, que el contenido de la actividad esté relacionado con los intereses y roles pasados de las personas, y que las actividades cubran las necesidades psicológicas básicas de identidad y pertenencia (Genoe & Dupuis, 2012; Phinney et al., 2007).

Otros estudios añaden que para el bienestar psicológico de las personas con demencia, el participar en actividades puede ser incluso más importante que el entorno general físico y social (Marshall & Hutchinson, 2001).

Tenemos que tener en cuenta que cuando hablamos de la “ocupación”, el término “estar ocupado” va más allá de realizar actividades de ocio, y puede implicar también el trabajo, el tiempo libre y el

juego, pero también, y de manera muy importante, el momento de levantarse, comer y beber, recibir cuidados físicos, la estimulación sexual, el interés en objetos, ayudar a otros o mantener una conversación (Elliot, 2011).

Cuando se ha intentado identificar qué supone una actividad significativa desde la perspectiva de la persona con demencia, se muestra cómo éstas encuentran sus vidas significativas a través de “hacer”, y consideran la ocupación como muy importante para su calidad de vida (Phinney et al., 2007; Train et al., 2005; Droes et al., 2006).

Las personas con demencia tienen que enfrentarse en su día a día a las pérdidas en sus capacidades cognitivas. La búsqueda de actividad cotidiana pasa a ser entonces un medio para mantener ese sentido de identidad a través de lo que ha sido habitual en sus vidas, de sus rutinas cotidianas.

Quizá con las rutinas cotidianas parte del placer viene del hecho de que no se necesita pensar en cómo hacer las cosas, sino sólo hacerlas (gracias a la memoria procedimental).

Las actividades cotidianas hacen que la tarea deje de ser un trabajo

duro y pueda convertirse en un dejarse llevar, necesitando mucho menos esfuerzo y demandas para ser realizadas (Phinney et al., 2007).

Lo que resulta importante es que la persona con demencia tenga la oportunidad de estar implicada en el tipo de actividades con las que disfrutaban antes de la demencia. Por lo tanto, la historia de vida se convierte en una herramienta imprescindible para apoyar la planificación de cuidados de cada persona.

Si estás leyendo esta guía, muy probablemente es porque trabajas con personas con demencia, y también es muy probable que sean personas con demencia moderada a grave. Seguro que te has enfrentado también a la dificultad añadida que supone apoyar a las personas con demencia avanzada en sus rutinas cotidianas, ya que éstas tienen dificultades para encontrar actividades significativas por sí mismas, por lo que es especialmente importante que las personas que les cuidan y el ambiente que les rodea les ofrezcan tales oportunidades (Cook et al., 2008).

Dentro de las tareas de apoyo cotidianas, existe abundancia de rutinas y procesos que ocurren a menudo y que pueden ser usados para ayudar a desarrollar relaciones y actividades centradas en la persona, y mantener conexiones con las vidas únicas de cada persona con demencia a través de la actividad.

Hay que ser muy conscientes de que tales tareas cotidianas pueden ser una de las pocas posibilidades que

tienen las personas con demencia de participar en actividades que les sean familiares, actividades que todavía pueden realizar y que pueden mejorar su calidad de vida (Edvardsson et al., 2013).

Por todo ello hemos escrito esta guía, cuyo objetivo es que sirva de ayuda para la creación de actividad significativa para las personas con demencia que necesitan de apoyo para realizar sus rutinas.



02

ACTIVIDADES COTIDIANAS SIGNIFICATIVAS

DEFINICIÓN Y BENEFICIOS

¿Qué

queremos decir con “actividades cotidianas terapéuticas significativas”?

Aunque se llevan muchas décadas haciendo actividades con personas con demencia, todavía no queda muy claro qué son las actividades significativas. Se podría definir “actividad significativa” como aquellas ocupaciones que una persona hace en su vida cotidiana y que son percibidas como significativas para la persona.

La ocupación va más allá de las actividades de ocio, y puede implicar el trabajo, el tiempo libre y el juego, pero también el levantarse, comer y beber, recibir cuidados físicos, la estimulación sexual, el interés en objetos, poder ayudar a otros, mantener una conversación, etc.

Sin embargo, ocupar a las personas con demencia en actividades resulta una tarea muy difícil, por diferentes razones:

- La estimulación a la actividad de personas con demencia es más compleja de lo que parece, especialmente en personas con demencias más avanzadas.
- El personal muchas veces no conoce completamente los beneficios de que las personas con demencia se impliquen en actividades cotidianas.
- El implicar a las personas con demencia en actividades cotidianas muchas veces nos parece de menor importancia que el cuidado físico básico, la limpieza del entorno o el confort.

¿Qué

ventajas aporta realizar actividades cotidianas significativas?

- ✓ Se fomenta el mantenimiento de la identidad personal.
- ✓ Facilitan la toma de decisiones y la capacidad de elegir de las personas con demencia.
- ✓ Promueve y facilita la participación de las personas, ya que perciben las actividades como algo propio a ellos, su cultura y sus costumbres.
- ✓ Se puede adaptar el entorno a las necesidades, gustos y preferencias de cada persona.
- ✓ Se realiza en entornos reales, usando los objetos de la vida real, lo que dota de un significado especial a la tarea, frente a actividades de estimulación “tradicionales” que se realizan con personas con demencia, con materiales y entornos simulados, o bien con “fichas” de lápiz y papel.
- ✓ Permite realizar distintas tareas con niveles muy variados de dificultad y, por tanto, adaptables a las capacidades, necesidades e intereses de cada persona.
- ✓ Las actividades pueden desgranarse en muchos pasos pequeños, que pueden practicarse y realizarse de manera conjunta o independiente.
- ✓ No siempre es necesario usar el lenguaje verbal, ya que las actividades son conocidas por las personas y pueden fácilmente actuar por imitación o de manera muy automática.
- ✓ Aunque las personas no realicen actividades directamente, se benefician de un entorno activo y con significado, con un ritmo y rutinas de vida cotidianas lo más parecidas posibles a la realidad de un hogar.



03

PARA QUÉ ESTA GUÍA

Esta guía ha sido preparada para que las personas que se ocupan de apoyar a personas con demencia en sus rutinas del día a día, tengan una herramienta práctica para realizar actividades cotidianas terapéuticas significativas.

Como se ha comentado previamente,

las personas con demencia tienen dificultades para encontrar actividades significativas de manera independiente, por lo que es especialmente importante que las personas que les cuidan les ofrezcan y faciliten tales oportunidades.

Desde el marco de la Atención Gerontológica Centrada en la Persona (ACP) “se asume, como

punto de partida, que las personas mayores, como seres humanos que son, merecen ser tratadas con igual consideración y respeto que cualquier otra persona, desde el reconocimiento de que todos tenemos igual dignidad.

El trato digno en la atención a las personas mayores en situación de dependencia se traduce en buscar el máximo beneficio terapéutico y la máxima independencia y control de la vida cotidiana posibles, desde el marco de la atención integral y de la calidad de vida de los individuos. Desde este modelo de atención se enfatiza lo propio, lo cotidiano y lo significativo para cada persona como características primordiales de las intervenciones y de la calidad de la atención” (Martínez, 2011).



UN CASO PRÁCTICO

Antonio se quedó viudo siendo muy joven, por lo que ha estado muy acostumbrado a encargarse de la casa y de sus tres hijas él solo, además de trabajar en el bar que regentaba. En la residencia en la que vive no duerme siesta, nunca ha tenido costumbre de hacerlo. Como no sabe qué hora es ni qué tarea tiene que hacer, suele deambular sin rumbo mientras el resto duerme, lo que provoca que muchos días acabe entrando en las habitaciones, molestando a otras personas, poniéndose nervioso y queriéndose ir a su casa.

Las personas que trabajan en el centro se han dado cuenta de que para él es muy significativo y gratificante hacer cosas para ayudar a los demás, y de que disfruta organizando el comedor, como siempre ha hecho. Actualmente se encarga, con la ayuda de la auxiliar, de colocar todo lo necesario para las meriendas, mientras los demás duermen la siesta. Antonio se encarga de contar cuántas personas hay, sacar los vasos, tazas, cubiertos y colocarlos por las mesas, saca y prepara las galletas, fruta, azúcar. De esta manera está tranquilo, ocupado, y se siente orgulloso de ser el que ayuda a todos los demás ya que él percibe que es él quien mejor está de todos los residentes.

Este momento supone que Antonio se siente Antonio, con su ocupación con significado que le refuerza como la persona única y con dignidad que es.



04

USO DE ESTA GUÍA
CÓMO...

CÓMO...

Trabajar con las actividades de esta guía. Apuntes generales.

- Cada una de las actividades que se describe está compuesta de muchos pasos que pueden realizarse de manera independiente. Los pasos no tienen por qué realizarse en un orden establecido, aunque es cierto que algunos van inevitablemente antes que otros (por ejemplo, poner el mantel antes de poner los platos).
- Además, la guía ofrece una serie de pasos desglosados que sirven de ayuda para diseñar la actividad, que debe ser personalizada y adaptada a cada persona que va a participar en ella. La guía sólo ofrece una serie de ideas de tareas especificadas que pueden trabajarse dentro de cada actividad.
- Algunas tareas pueden realizarse de manera individual, grupal o individual con ayuda.
- Cada persona podrá hacer una o más partes de la tarea completa, o quizá haya quien no pueda realizar ninguna parte de esta actividad, pero que le guste estar presente en este momento. Hay que recordar que incluso ver cómo otros hacen la actividad puede suponer una estimulación, y crea un sentimiento de pertenencia en la persona que observa.
- Es muy importante respetar los tiempos que cada persona tarda en hacer las actividades.
- Además, es importante también comprender que el concepto “bien hecho” es relativo, y que cualquier intención de participar y cualquier resultado de la tarea son éxitos, y por lo tanto hay que tomarlo como tales.
- Ordenar los pasos también resulta útil: se puede tener en una lista, si eso ayuda en algo a alguna de las personas que van a realizar la tarea, a modo de checklist.

CÓMO...

Identificar oportunidades para realizar actividades significativas.

Oportunidades del entorno

Uno realiza actividad en la medida en que exista la posibilidad de hacerlo. Es importante crear ambientes y rutinas que promuevan y que envuelvan de actividad los entornos en los que viven las personas con demencia.

Cada entorno en el que se vive tiene una serie de características que en muchos casos van a ser en sí mismas oportunidades para desarrollar actividades significativas, y en otros casos van a suponer grandes limitaciones que habrá que tener en cuenta.



A continuación se ofrecen una serie de ideas y recomendaciones para optimizar las características del entorno en el que nos encontremos:

Entornos interiores

- **Salas de estar:** tanto en domicilios como en residencias y centros de día nos encontramos seguramente con salas de estar. En estos espacios será fácil potenciar actividades de cuidado del entorno (ordenar, cuidar las plantas, barrer, incluso doblar ropa u organizar objetos), y las actividades de ocio cotidiano (lectura, labores, música).
- **Comedores:** igualmente éste es un espacio que probablemente encontremos en todos los ambientes y en el que ocurrirán de manera más fácil actividades como poner/quitar la mesa, servir, preparar y tomar el aperitivo o la merienda, y también barrer, fregar, ordenar. Por supuesto la misma comida es un momento perfecto para generar actividad cotidiana significativa. Además, aunque no haya una cocina completa, quizá no sea difícil conseguir una cafetera, un microondas y una tostadora, que nos abrirán un gran abanico de opciones para preparar pequeñas comidas y generar ambientes significativos donde los sonidos, olores y conversaciones nos rememoren a un comedor.
- **Cocinas:** no todos los recursos están dotados de cocina, pero si existe, se pueden realizar gran cantidad de actividades relacionadas por supuesto con la cocina en sí misma, pero también con la limpieza y el orden (lavar, fregar, barrer, ordenar) y con actividades de ocio cotidiano.
- **Dormitorios:** este espacio íntimo puede ser el lugar en el que realizar las actividades relacionadas con la elección de ropa, cuidado de sus objetos, orden de armarios, elección de maquillaje o complementos. También puede ser importante para algunas personas poder hacer su cama y decorar de la manera que prefieran su espacio personal.
- **Baño:** al igual que el dormitorio, es un espacio íntimo en el que realizar actividades de autocuidado como maquillaje, peinado, aseo y arreglo personal. Si la persona lo desea, actividades relacionadas pueden ser decorarlo, limpiarlo y ordenarlo.

Entornos exteriores

Los espacios exteriores (terrazas, jardines) adyacentes a las residencias, centros de día o domicilios brindan la oportunidad de disfrutar de estar al aire libre sin tener que desplazarse del edificio. Una buena opción para realizar actividades relacionadas con:

- **Cocina:** se pueden preparar al aire libre distintas opciones, como aperitivos, meriendas, y si el espacio es grande y lo permite, incluso barbacoas.
- **Jardinería y huerta:** estas actividades son significativas en sí mismas para muchas personas, pero a la vez tienen un resultado que puede dar lugar a otras actividades, como cocinar y comer los productos cultivados, o adornar con las flores.
- **Barrer y ordenar:** los espacios exteriores también requieren de tareas que los mantengan limpios y en orden. Salir al sol a tender la ropa limpia también puede resultar significativo para algunas personas.
- **Actividades de ocio cotidiano:** en terrazas y jardines se pueden realizar sin problema labores, lectura o escucha de música, disfrutando de la actividad y de los beneficios de estar al aire libre.





Entornos comunitarios

Tanto si nos encontramos en entorno rural o urbano, es posible que ofrezca oportunidades para interactuar y realizar actividades en él. Hacer compras, salir a tomar algo o a comer, puede ser una forma de acercarse a las personas con demencia a los entornos y a actividades en las que siempre han vivido, y además, dar a conocer a los distintos agentes comunitarios la realidad que viven estas personas, y que sea posible que sigan realizando actividades que para ellos han sido y son importantes.

Oportunidades de las personas que cuidan

Como se ha comentado, a las personas con demencia les resulta difícil encontrar actividades significativas por sí mismas, por lo que resulta importante que las personas que están a su alrededor actúen como facilitadoras de la actividad significativa. Pero las personas cuidadoras no dejan de ser personas, y también cuentan con sus propios gustos, capacidades e intereses.

Una actividad será más fácil de realizar y más gratificante si también resulta atractiva para

la persona cuidadora que la promueve. A algunos nos gusta la cocina, a otros nos atrae la música y el cine, hay personas mañosas con el bricolaje y otras son más creativas. Algunas somos de estar en casa y otros necesitan salir al exterior. Al igual que las personas con demencia a las que cuidamos, cada uno tenemos nuestras propias actividades significativas.

Es interesante pensar qué es significativo para ti, en qué actividades te ves más cómodo y crees que puedes aportar más a la persona a la que cuidas. Seguro que si las actividades tienen un interés compartido van a ser más gratificantes y más fáciles para los dos.

No se trata de hacer las actividades que sean significativas para ti, sino encontrar aquellas en las que más puedes aportar. En el resto de actividades, tendrás que poner más de tu parte, pero como profesional, seguro que disfrutas si puedes combinar aquellas actividades en las que eres más y menos hábil. Cuando se trabaja en un equipo de cuidadores, esto cobra especial relevancia.

CÓMO...

Identificar actividades significativas para cada persona

La identificación de lo que es significativo para cada uno, pasa por conocer profundamente a cada persona. Su presente, su pasado, sus aficiones, sus intereses, sus gustos, sus preferencias. Se trata de conocer lo que es relevante, lo que quiere esa persona hacer en su vida cotidiana y lo que aporta bienestar a cada cual.

Cuando una persona es capaz de comunicarnos esta información, la tarea es sencilla (relativamente). La dificultad surge cuando la persona no puede decirnos lo que es significativo en este momento para ella. En ese caso, será nuestra creatividad, sentido común y capacidad de observación lo que nos guíe para poder obtener esta información. Conocer la historia de vida de la persona con demencia es fundamental para poder orientar nuestra actividad con ella.

En primer lugar, si se realizan actividades cotidianas de manera rutinaria en el entorno en el que

estamos, se puede invitar a la persona a que observe y participe, y de esta manera poder observar sus reacciones ante la actividad. Tanto su conducta verbal (lo que dice sobre la actividad) como su conducta no verbal (sus gestos, mirada, expresión facial) nos van a dar información sobre si se siente implicada en la actividad o no.

Si no podemos valernos de esta aproximación a actividades que realicen otras personas, podemos ir probando con lo que el sentido común nos dice que puede haber sido relevante para esa persona basándonos en los datos que disponemos sobre su vida (entorno y tipo de familia en que ha vivido, edad, género, profesión, aficiones, tipo de vida que ha llevado). Todo ello nos puede dar pistas para ir creando actividades que ir probando, y de nuevo observar detenidamente las reacciones de la persona ante la actividad, tanto verbales como no verbales.

CÓMO...

Adaptar la actividades a cada persona

Se ofrecen algunas ideas para que participen en la actividad personas con diferentes capacidades:

- Personas que no quieren participar: El respetar la decisión de no participar refuerza la dignidad de la persona y su capacidad de tomar decisiones cotidianas. En otros casos, cuando la persona sólo quiera observar, hay que reconocer la observación de una actividad como una forma de participación que hay que respetar y que es tan importante como las demás.
- Personas que no pueden moverse de la silla ni levantarse: pueden trabajar con los elementos que se puedan facilitar para que estén a su alcance (encima de una mesa, sobre una tabla en la silla de ruedas,...).
- Personas que no quieren realizar la actividad, pero que les gusta “tener un papel relacionado” con la tarea: Para alguna persona quizá sea significativo el supervisar que está todo listo, comprobar que se están haciendo las tareas “correctamente”, hacer una organización previa de la tarea, etc.
- Diferentes momentos del día: Hay momentos del día que son momentos más complejos, bien por la cantidad de trabajo, el horario u otros factores, por lo que algunas de estas actividades pueden realizarse también en momentos del día que suelen ser más tranquilos y en los que la actividad también es más sencilla de realizar, como pueden ser los momentos “entre horas”, o bien la hora de la merienda.
- Crear ambientes relacionados con la actividad: Al realizar las actividades en entornos reales y comunes, se generan a la vez

espacios en los que suceden cosas, en los que hay vida, en los que ocurre lo que puede suceder en cualquier casa (huele a pan tostado, se conversa, se producen sonidos cotidianos como lavadora, o se mueven muebles para barrer). De todo esto pueden beneficiarse todas

las personas, incluso las que tienen un mayor deterioro. Además, los espacios hogareños, suponen una fuente de claves que ayudan a orientarse y recordar qué tipo de tareas se realizan cotidianamente en esos espacios.



CÓMO...

Afrontar dificultades

No siempre será tarea fácil realizar actividades cotidianas significativas con personas que tienen demencia, especialmente en los casos en que la demencia es más avanzada, o cuando se añaden otras características muy comunes (dificultades para caminar o mover alguna extremidad, visión y/o audición alteradas o comportamientos difíciles).

Se recomienda empezar por actividades sencillas, que sean las más adecuadas para el entorno en el que se van a realizar, de manera que el mismo entorno actúe de facilitador porque “recuerda” a las personas con demencia cuáles son las actividades que siempre han realizado en ese tipo de lugar. Por ejemplo, será más difícil animar a que se cocine si no existe ese espacio definido.

Comienza también con tareas pequeñas, en días en los que haya mayor tranquilidad. Y ten preparado

con antelación todo lo que puedas necesitar, para poder centrar tu atención en la actividad y en apoyar a la persona que la está realizando.

Elige a las personas con las que comenzar a realizar actividades, si es que trabajas con más de una. Será más fácil que se animen algunas, y seguramente para el resto sea más fácil si previamente han visto a otros, y se ha generado ese ambiente de cotidianidad que buscamos. Al final somos todos muy parecidos, y a la mayoría nos cuesta ser los primeros en lanzarnos a hacer algo que es diferente ¿verdad?. El ambiente creado es muy importante, y para algunas personas que no quieran o no puedan realizar ningún tipo de actividad, va a suponer un gran cambio el encontrarse en ese ambiente en el que ocurren cosas, huele bien, hay sonidos que les son cotidianos, y se habla sobre asuntos del día a día.

Aunque se recomiende empezar por los lugares y personas más fáciles, hay que seguir avanzando y utilizar la experiencia que se vaya adquiriendo para facilitar las actividades también a aquellas personas con mayores dificultades, o en los ambientes menos favorables.

Recuerda que los cambios son difíciles. Las rutinas se establecen poco a poco e involucran a todas las personas, incluso aquellas con mayores dificultades para participar.

05

EJEMPLOS DE
ACTIVIDADES COTIDIANAS
SIGNIFICATIVAS

En la siguiente tabla se ofrecen más ejemplos de actividades que pueden desarrollarse siguiendo las directrices de esta guía. No obstante, la lista de actividades es infinita, y encontraremos tantas como personas con las que estemos. Esto es sólo el principio...

	Actividades en interior	Actividades en exterior
<p>COMIDA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cocinar ✓ Poner/quitar mesa ✓ Servir ✓ Poner pan ✓ Barrer ✓ Lavar vajilla o lavavajillas ✓ Hacer el aperitivo 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprar ✓ Cultivar ✓ Comer fuera/salir a tomar algo (café, pintxo,...) ✓ Hacer el aperitivo
<p>IMAGEN PERSONAL</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peinado ✓ Elección de ropa ✓ Maquillaje ✓ Complementos ✓ Afeitado ✓ Colonia ✓ Limpiar zapatos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ir a la peluquería ✓ Ir de compras
<p>ENTORNO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lavar ropa (a mano o lavadora) ✓ Barrer ✓ Hacer la cama ✓ Ordenar el armario ✓ Ordenar la sala, la habitación ✓ Decorar ✓ Cuidar las plantas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidar plantas ✓ Cuidar huerta
<p>OCIO COTIDIANO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leer (periódico, revistas, libros) ✓ Labores (punto, ganchillo) ✓ Misa/rosario ✓ Bricolaje ✓ Hacer objetos decorativos ✓ Coleccionismo ✓ Música (escuchar, tocar instrumentos) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bricolaje ✓ Leer (periódico, revistas, libros) ✓ Labores (punto, ganchillo) ✓ Música (escuchar, tocar instrumentos)



Poner la mesa

La actividad:

Poner la mesa es una actividad cotidiana que se realiza varias veces al día, y que además es necesario realizar y está muy relacionada con momentos generalmente placenteros, como son las comidas. Es una muy buena oportunidad para crear actividad significativa para todos.

Interior/exterior:

Aunque es más frecuente en interior, también puede realizarse en exteriores (terraza, jardín).

Posibles objetivos y capacidades implicadas:

Realizando esta actividad se estimulan diferentes capacidades que ayudan a la persona a:

CAPACIDADES RELACIONALES:

- Rememorar momentos relacionados que le vengan a la mente, conversar y expresarse y compartir sus experiencias con otras personas.
- Vincularse con otras personas a través de una conversación sobre un tema cotidiano y sencillo.
- Vivir en un entorno agradable y organizado.

DIGNIDAD Y AUTOEFICACIA:

- Tener opción de elegir y tomar decisiones (elegir el mantel, si se pone alguna decoración, qué elementos coloca primero, cómo los coloca).

- Sentirse implicado y útil porque la tarea tiene un sentido y un significado para la persona.

CAPACIDADES COGNITIVAS:

- Orientarse respecto a qué momento del día es.
- Organizar y planificar una tarea que tiene distintos pasos.

CAPACIDADES FÍSICAS:

- Trabajar la fuerza y coordinación en las manos y brazos.
- Si la persona camina, es un buen momento para fomentar que se mueva y que estire partes de su cuerpo como piernas, brazos, espalda (ir a por cada elemento, llevarlo a la mesa, repartirlo).

La actividad paso a paso

- Comentar la actividad (recordar la hora, la cercanía de la comida, se puede recordar el menú, preguntar sobre si se tiene hambre,...).
- Organizar y calcular para cuántas personas se va a poner la mesa: decidir, contar platos, vasos, servilletas, cubiertos (que habrá que elegir según el menú, si se necesita cuchara o cucharilla de postre,...).
- Ordenar los pasos: se puede tener en una lista, si eso ayuda a alguna de las personas que van a realizar la tarea, a modo de recordatorio.
- Ir poniendo cada elemento en la mesa, con o sin ayuda externa y/o supervisión, bien por una o varias personas en colaboración.
- Una vez puestos los elementos básicos, se puede decidir si se coloca el pan a cada persona o bien se deja en una panera común, si se sirve el agua en los vasos o se deja en la jarra. Estas acciones promueven la toma de decisiones y la capacidad de elegir.
- Se puede pensar además, si se quiere incluir algún elemento decorativo en la mesa, bien por costumbre o porque se trate de alguna comida más especial.

Recuerda que...

- » aunque la actividad está compuesta de muchos pasos que pueden realizarse de manera independiente, no tienen por qué realizarse en un orden establecido.
- » puede hacerse de manera individual, individual con ayuda, o grupal.
- » algunas personas harán una o más partes de la tarea completa, y quizá haya quien no pueda realizar nada, pero que le guste estar presente en este momento.
- » respetar los tiempos de cada persona y recordar que el concepto “bien hecho” es relativo, y que cualquier intención de participar y cualquier resultado de la tarea son éxitos.

Adaptar la actividad a cada persona y cada situación

Se ofrecen algunas ideas para que participen en la actividad personas con diferentes preferencias y capacidades:

- Personas que no quieren participar. Ya se ha comentado que observar es una forma de participar que hay que respetar y que es tan importante como las demás. El respetar la decisión de no participar refuerza la dignidad de la persona y su capacidad de tomar decisiones cotidianas
- Personas que no pueden moverse de la silla ni levantarse: pueden colocar los elementos en cada uno de los sitios que están a su alcance, o bien colocar sólo los suyos si se les acercan.
- Personas que no quieren realizar la actividad, pero que les gusta “tener un papel relacionado” con la tarea: Para algunos quizá sea significativo el supervisar que está todo listo.
- Diferentes momentos del día: La comida y cena son momentos más complejos, por lo que puede realizarse en momentos que suelen ser más tranquilos y en los que la actividad también es más sencilla de realizar, como puede ser la merienda.
- Crear ambientes relacionados con la actividad: En desayuno y merienda, se puede incluir como

tarea el hacer el café o tostar el pan. Así se genera un aroma que es muy representativo de ese momento del día, y del que pueden beneficiarse todas las personas, incluso las que tienen un mayor deterioro.

Ambiente facilitador:

Será más fácil que las personas se impliquen si el entorno está en consonancia con la actividad. Por ejemplo:

- Que el espacio en el que sucede la actividad sea realmente el comedor, y esté decorado como tal, de manera que existan claves visuales que recuerden a un comedor.
- Que el material necesario esté a mano, a la vista, y en un espacio cotidiano. Por ejemplo, un armario o alacena con la vajilla.

Actividades relacionadas:

- Quitar la mesa: en la misma línea de “Poner la mesa”, se puede seguir trabajando después de terminar las comidas, quitando la mesa y limpiando el entorno. Los objetivos y pasos de la actividad son muy similares.
- Poner el pan: una variante más sencilla sería cortar y servir el pan para cada comensal



Barrer

La actividad:

Las personas con mayor necesidad de actividad física, a menudo encuentran satisfactoria una tarea como esta, en la que pueden estar en movimiento a la vez que dan sentido a su tarea, y encuentran que mejoran la presencia del ambiente en el que viven.

Interior/exterior:

Aunque es más frecuente en interior, también puede realizarse en exteriores (terraza, jardín).

Posibles objetivos y capacidades implicadas:

Realizando esta actividad se estimulan diferentes capacidades que ayudan a la persona a:

CAPACIDADES RELACIONALES:

- Rememorar momentos relacionados que le vengan a la mente, conversar y expresarse y compartir sus experiencias con otras personas.
- Vincularse con otras personas a través de una conversación sobre un tema cotidiano y sencillo.

DIGNIDAD Y AUTOEFICACIA:

- Tener opción de elegir y tomar decisiones.
- Sentirse implicado y útil porque la tarea tiene un sentido y un significado para la persona.
- Conseguir un entorno agradable, limpio y organizado.

CAPACIDADES COGNITIVAS:

- Orientarse respecto al lugar en el que se encuentran.
- Trabajar el manejo del espacio.
- Organizar y planificar una tarea que tiene distintos pasos.

CAPACIDADES FÍSICAS:

- Trabajar la fuerza y coordinación en las manos y brazos.
- Si la persona camina, es un buen momento para fomentar que se mueva y que estire partes de su cuerpo como piernas, brazos, espalda (desplazarse para limpiar, agacharse, barrer...).

La actividad paso a paso

- Preparar los materiales de limpieza (escoba, recogedor, rastrillo si es en exteriores, cubo de basura).
- Comentar la actividad (indicar el espacio a limpiar, la dirección en la que barrer, las zonas con migas o especialmente sucias).
- Barrer y acumular la suciedad en un solo punto.
- Barrer la suciedad dentro del recogedor.
- Tirar la suciedad dentro del cubo.
- Revisar que el suelo haya quedado lo suficientemente limpio.
- Devolver los materiales de limpieza a su sitio.

Recuerda que...

- » aunque la actividad está compuesta de muchos pasos que pueden realizarse de manera independiente, no tienen por qué realizarse en un orden establecido.
- » puede hacerse de manera individual, individual con ayuda, o grupal.
- » algunas personas harán una o más partes de la tarea completa, y quizá haya quien no pueda realizar nada, pero que le guste estar presente en este momento.
- » respetar los tiempos de cada persona y recordar que el concepto “bien hecho” es relativo, y que cualquier intención de participar y cualquier resultado de la tarea son éxitos.

Adaptar la actividad a cada persona y cada situación

Se ofrecen algunas ideas para que participen en la actividad personas con diferentes capacidades:

- Personas que no quieren participar: Como se ha dicho antes, la observación de una actividad es una forma de participación que hay que respetar y que es tan importante como las demás. El respetar la decisión de no participar refuerza la dignidad de la persona y su capacidad de tomar decisiones cotidianas.
- Personas que no pueden moverse de la silla ni levantarse: Pueden colaborar sosteniendo el recogedor, y trasladando el material de limpieza en caso de contar con otra persona que le apoye.
- Personas que no quieren realizar la actividad, pero que les gusta “tener un papel relacionado” con la tarea: Para alguna persona quizá sea

significativo el supervisar que está todo limpio, avisar al resto de compañeros para que no obstruyan, comprobar la lista de tareas, indicar dónde hay migas/suciedad, etc.

Ambiente facilitador:

Será más fácil que las personas se impliquen si el entorno está en consonancia con la actividad. Algunos ejemplos podrían ser:

- Espacios adaptados y con decoración hogareña, y con claves que ayuden a orientarse y recordar qué tipo de tareas se realizan cotidianamente en esos espacios.
- Espacios abiertos y conectados, sin grandes obstáculos que dificulten moverse por la sala a limpiar.
- Material necesario a mano, a la vista, y en un espacio cotidiano. Por ejemplo, un armario o alacena con los útiles de limpieza y con imágenes e indicaciones de su contenido.



Elegir la ropa

La actividad:

La imagen personal es uno de los elementos más relacionados con la identidad de cada persona. El que una persona se sienta a gusto con su imagen, reconocido, y se salvaguarde su dignidad, depende mucho de que sea capaz de mantener la imagen personal que ha desarrollado a lo largo de toda su vida. Las preferencias sobre el atuendo, el cuidado del cabello o los complementos, son algo importante para cada persona.

Interior/exterior:

Es una actividad relacionada con entornos interiores, generalmente los entornos más privados, como son el dormitorio y el baño.

Posibles objetivos y capacidades implicadas

Realizando esta actividad se estimulan diferentes capacidades que ayudan a la persona a:

CAPACIDADES RELACIONALES:

- Rememorar momentos relacionados que le vengan a la mente, conversar y expresarse y compartir sus experiencias con otras personas.
- Vincularse con otras personas a través de una conversación sobre un tema cotidiano y sencillo.

DIGNIDAD Y AUTOEFICACIA:

- Tener opción de elegir y tomar decisiones relevantes sobre la propia imagen personal.
- Sentir que desarrolla su propia independencia y autonomía.
- Disfrutar de momentos de bienestar.

CAPACIDADES COGNITIVAS:

- Orientarse respecto a qué momento del día es, en qué

momento del año estamos (según el tipo de ropa a elegir), incluso en el día de la semana, ya que hay personas para las que es importante vestirse de una manera diferente los días de fiesta.

- Organizar y planificar una tarea que tiene distintos pasos.

CAPACIDADES FÍSICAS:

- Trabajar la fuerza y coordinación en las manos y brazos.
- Si la persona camina, podemos fomentar que se mueva y estire partes de su cuerpo como piernas, brazos, espalda (desplazarse, agacharse y levantarse para vestirse, estirarse para llegar a las perchas o ponerse las partes de arriba).

La actividad paso a paso

- Preparar la ropa, ofreciendo más o menos opciones en relación a la capacidad de elección que tenga la persona. Con la demencia, la capacidad de elegir entre muchas opciones es complicada, por lo que para facilitar la tarea, el mejor dar a elegir entre un número más reducido, que dependerá de las capacidades de cada persona (por ejemplo, elegir entre 2-3 faldas).
- Exponer las opciones con claridad, sosteniendo la ropa o colocándola en algún sitio visible, ayudando a elegir en caso de indecisión. En épocas de frío, por ejemplo, enfatizar en la elección de las piezas más adecuadas haciéndolas más visibles.
- Colocar la ropa seleccionada, con mayor o menor apoyo, reforzando a la persona en su decisión (elogios, cumplidos...).
- Lo mismo se trabajará en la elección de complementos.

Recuerda que...

- » aunque la actividad está compuesta de muchos pasos que pueden realizarse de manera independiente, no tienen por qué realizarse en un orden establecido.
- » puede hacerse de manera individual, individual con ayuda, o grupal.
- » algunas personas harán una o más partes de la tarea completa, y quizá haya quien no pueda realizar nada, pero que le guste estar presente en este momento.
- » respetar los tiempos de cada persona y recordar que el concepto “bien hecho” es relativo, y que cualquier intención de participar y cualquier resultado de la tarea son éxitos.

Adaptar la actividad a cada persona y cada situación

Se ofrecen algunas ideas para que participen en la actividad personas con diferentes capacidades:

- Personas que no quieren participar: Habrá personas que no deseen elegir su ropa, bien porque no es significativo para ellos o bien porque en ese momento no está entre sus necesidades. El respetar la decisión de no participar refuerza la dignidad de la persona y su capacidad de tomar decisiones cotidianas.
- Personas que no quieren realizar la actividad, pero que les gusta “tener un papel relacionado” con la tarea: Para alguna persona quizá sea apetecible el conversar sobre vestuario, complementos, o ver revistas de moda y comentar, en lugar de elegir su propia ropa.

Ambiente facilitador

Será más fácil que las personas se impliquen si el entorno está en consonancia con la actividad. Algunos ejemplos podrían ser:

- Un armario ordenado será muy facilitador para la toma de decisiones respecto a la elección de vestuario y complementos. Además, en casos en los que sea necesario, si está a la vista

únicamente la ropa relacionada con la época del año en la que estamos, ayudará a una mejor y más sencilla elección para una persona con demencia.

- Material necesario a mano, a la vista, y en un espacio cotidiano. Quizá tener puertas transparentes que permitan ver el contenido de armarios y cajones, o bien etiquetas que indiquen lo que hay dentro, pueden facilitar la elección de ropa y complementos a algunas personas.

Actividades relacionadas

Con la elección de ropa se pueden relacionar distintas actividades cotidianas muy significativas para muchas personas, y trabajarlas de manera muy similar:

- Elección de complementos (pañuelos, pendientes, pulseras, collares, reloj, corbata, cinturón): en muchos casos, quizá la elección de la ropa es demasiado complicada, pero se pueden elegir estas pequeñas prendas de manera más sencilla.
- Ver revistas de moda y patrones, para poder realizar pequeñas confecciones si para la persona resulta significativo el crear sus propias prendas o prendas para la casa (cojines, colchas,...)



Preparar comidas

La actividad:

La comida resulta algo más que ingerir alimentos, es una oportunidad para realizar tareas significativas que pueden resultar muy agradables para muchas personas (¡cuánta gente hay a la que le encanta cocinar!), y por otra parte, para muchos otros supone la oportunidad para experimentar bienestar, ya que comer... es un gran placer. La comida también es un acto social alrededor del cual tradicionalmente se comparten momentos con las personas importantes.

La cocina es, por lo tanto, un gran lugar donde crear y desarrollar actividades muy diversas que puedan resultar significativas para muchas personas, y que además generan posteriores momentos de disfrute para muchos: quien cocina y todos los que disfrutan del producto final. Aunque no se disponga de una cocina completa, siempre se pueden encontrar platos que preparar con pocos medios (un aperitivo, un picoteo, unos sándwiches, una macedonia).

Por no hablar de lo importante que es el olor que se puede generar, el ambiente hogareño y cotidiano, y el beneficio que supone para las personas que están alrededor de ese espacio.

Interior/exterior:

La cocina suele hacerse en interiores, pero siempre está bien utilizar los exteriores cuando se pueda y disfrutar de opciones al aire libre (plancha, barbacoa).

Posibles objetivos y capacidades implicadas

Realizando esta actividad se estimulan diferentes capacidades que ayudan a la persona a:

CAPACIDADES RELACIONALES:

- Rememorar momentos relacionados que le vengan a la mente, conversar y expresarse y compartir sus experiencias con otras personas.
- Vincularse con otras personas a través de una conversación sobre un tema cotidiano y sencillo. Es una actividad perfecta para colaborar y compartir.

DIGNIDAD Y AUTOEFICACIA:

- Desarrollar capacidades que más tarde harán también disfrutar a los comensales, lo que supone un gran refuerzo a la autoestima.
- Tener opción de elegir y tomar decisiones.

- Sentirse implicado y útil porque la tarea tiene un sentido y un significado para la persona y genera un gran bienestar en los demás, que participarán del producto final.

CAPACIDADES COGNITIVAS:

- Organizar y planificar una tarea que tiene distintos pasos.
- Calcular (pesos, cantidades, precios), leer y escribir (elaborar una receta)
- Recordar ingredientes de recetas previamente conocidas.

CAPACIDADES FÍSICAS:

- Trabajar la fuerza y coordinación en las manos y brazos.

Recuerda que...

- » aunque la actividad está compuesta de muchos pasos que pueden realizarse de manera independiente, no tienen por qué realizarse en un orden establecido.
- » puede hacerse de manera individual, individual con ayuda, o grupal.
- » algunas personas harán una o más partes de la tarea completa, y quizá haya quien no pueda realizar nada, pero que le guste estar presente en este momento.
- » respetar los tiempos de cada persona y recordar que el concepto “bien hecho” es relativo, y que cualquier intención de participar y cualquier resultado de la tarea son éxitos.

La actividad paso a paso

- Comentar la actividad (elegir qué se va a cocinar, se pueden ver revistas de recetas para elegir, o bien recordar las recetas que ya se conocen).
- Organizar y calcular para cuántas personas se va a cocinar y hacer la lista de los ingredientes necesarios. Hacer también una lista de utensilios necesarios.
- Ordenar los pasos: se puede tener en una lista, si eso ayuda en algo a alguna de las personas que van a realizar la tarea, a modo de recordatorio.
- Una vez esté todo listo, ir realizando los pasos de la tarea. Es una muy buena actividad para realizar en compañía o en colaboración entre varias personas.

Adaptar la actividad a cada persona y cada situación

Se ofrecen algunas ideas para que participen en la actividad personas con diferentes capacidades:

- Personas que no quieren participar: Como se ha dicho antes, la observación de una actividad es una forma de participación que hay que respetar y que es tan importante como las demás. El respetar la decisión de no participar refuerza la dignidad

de la persona y su capacidad de tomar decisiones cotidianas.

- Personas que no pueden moverse de la silla ni levantarse: pueden participar si se colocan los elementos a su alcance, o bien participar en algunas tareas determinadas.
- Personas que no quieren realizar la actividad, pero que les gusta “tener un papel relacionado” con la tarea: Para alguna persona quizá sea significativo el supervisar que está todo listo, comprobar la lista de pasos, o bien ir anotando la receta.
- Diferentes momentos del día: La comida y cena son momentos más complejos, por lo que esta actividad puede realizarse también en momentos del día que suelen ser más tranquilos y en los que la actividad también es más sencilla de realizar, como puede ser el desayuno o la merienda.
- Crear ambientes relacionados con la actividad: con la preparación de comidas se genera un aroma en el entorno que es muy representativo de ciertos momentos cotidianos, y del que además pueden beneficiarse todas las personas, incluso las que tienen un mayor deterioro.

Ambiente facilitador

Será más fácil que las personas se impliquen si el entorno está en consonancia con la actividad. Algunos ejemplos podrían ser:

- Ambientes que sean realmente una cocina, y que rememoren a ésta, de manera que existan claves visuales que recuerden las tareas relacionadas.
- Que el material necesario esté a mano, a la vista, y en un espacio cotidiano. Por ejemplo, un armario o alacena

con los utensilios de cocina, un frigorífico.

Actividades relacionadas

- Dependiendo de los medios y recursos de que se dispongan, se pueden realizar comidas más o menos complicadas. Aquí se ofrecen algunos ejemplos de elaboraciones más sencillas:
 - » Preparar un aperitivo
 - » Preparar una merienda
 - » Preparar ensaladas o macedonias



- Preparar un aperitivo, por ejemplo, puede ser una ampliación de esta actividad, que además de cocinar, implicaría también preparar el entorno (poner la mesa, organizar).
- Preparar una comida especial, para una celebración (cumpleaños, aniversarios, eventos importantes) también puede ser una manera de dar otro sentido a la actividad, y que puede además ayudar a implicar a otras personas como familiares o voluntarios.
- Hacer la compra de los ingredientes necesarios: existe una actividad específica para ello en este mismo manual.





PAC
SUPER STOCK
X3 Shuttle
BATTERY OPERATED
SPACE RADAR SCOUT
GREAT EXPLORE
SPACE SHIP
民临际加节

DAYCELL
HUSSTO & ARON

Endava

Hacer compras

La actividad:

Salir a comprar es una gran oportunidad para estar en el exterior, disfrutar del barrio, de las tiendas, del contacto con otras personas ajenas a las habituales. El ser uno mismo el que elige los productos que necesita, refuerza la dignidad de las personas.

Interior/exterior:

Es una actividad perfecta para disfrutar de la comunidad y los entornos exteriores.

Posibles objetivos y capacidades implicadas

Realizando esta actividad se estimulan diferentes capacidades que ayudan a la persona a:

CAPACIDADES RELACIONALES:

- Relacionarse con personas fuera de su entorno habitual.
- Vincularse con otras personas a través de una conversación sobre un tema cotidiano y sencillo.
- Visitar lugares y comercios.

DIGNIDAD Y AUTOEFICACIA:

- Tener opción de elegir y tomar decisiones sobre lo que eliges comprar.
- Sentirse miembro de una comunidad, de un barrio, y participar de la vida de la calle.

CAPACIDADES COGNITIVAS:

- Organizar y planificar una tarea que tiene distintos pasos.

- Calcular, manejar el dinero.
- Orientarse por las calles y dentro de los establecimientos.

CAPACIDADES FÍSICAS:

- Si la persona camina, es una oportunidad perfecta para dar un buen paseo, con un objetivo que haga que el esfuerzo tenga un significado.
- Si es capaz, quizá haya que subir/bajar algún escalón o escaleras (acera, autobús).
- Trabajar la fuerza y movilidad de miembros superiores, para coger objetos, meterlos en bolsas, llevar las bolsas.

La actividad paso a paso

- Comentar la actividad (elegir qué se va a comprar).
- Organizar la compra: hacer una lista, hacer un cálculo de cuánto va a costar.
- Planificar la salida: hora, lugar, medio de transporte.
- Hacer el camino hacia el comercio, supone un momento perfecto para estimular la conversación.
- Una vez en el comercio: elegir los productos, pagar, comprobar los cambios.
- Volver a casa con la compra.
- Descargar la compra y ordenarla en los armarios o frigorífico.

Recuerda que...

- » aunque la actividad está compuesta de muchos pasos que pueden realizarse de manera independiente, no tienen por qué realizarse en un orden establecido.
- » puede hacerse de manera individual, individual con ayuda, o grupal.
- » algunas personas harán una o más partes de la tarea completa, y quizá haya quien no pueda realizar nada, pero que le guste estar presente en este momento.
- » respetar los tiempos de cada persona y recordar que el concepto “bien hecho” es relativo, y que cualquier intención de participar y cualquier resultado de la tarea son éxitos.

Adaptar la actividad a cada persona y cada situación

Se ofrecen algunas ideas para que participen en la actividad personas con diferentes capacidades:

- Personas que no quieren participar: El respetar la decisión de no participar refuerza la dignidad de la persona y su capacidad de tomar decisiones cotidianas. Puede haber personas para las que comprar no sea significativo o no les interese realizarlo.
- Personas que no pueden moverse de la silla ni levantarse: esta actividad se puede realizar perfectamente en silla de ruedas si se eligen los comercios adecuados y se dispone de transporte o el camino es accesible.
- Personas que no quieren realizar la actividad, pero que les gusta “tener un papel relacionado” con la tarea: Para alguna persona quizá sea significativo el hacer la lista, ayudar en el presupuesto, ayudar a colocar la compra al llegar a casa.

Ambiente facilitador

Será más fácil que las personas se impliquen si el entorno está en consonancia con la actividad. Algunos ejemplos podrían ser:

- Quizá las personas en entornos residenciales no sientan la

necesidad de comprar, ya que suelen tener disponible lo que necesitan porque se lo traen otras personas. Hablar con ellas y explicarles la posibilidad de ser ellos mismos los que realicen sus compras y dar esa opción puede ser algo que no habían pensado que podrían hacer. De esta manera se fomenta la dignidad, la autonomía y la autoestima de la persona.

- Si el salir a realizar compras es una actividad cotidiana que se realiza de manera habitual, será más fácil que otras personas se animen a realizarlas.

Actividades relacionadas

- Salir al exterior a realizar otro tipo de actividades cotidianas: tomar un café, ir a ver algún espectáculo, ir a misa, comer fuera.



Lavar ropa

La actividad:

Tener la posibilidad de lavar tu propia ropa permite cumplir las preferencias de algunas personas, que prefieren ocuparse de sus cosas personalmente, o no les gusta mezclar su ropa con las de otras personas. También, como en cualquier casa, en residencias y centros de día se genera una ropa de casa que ha de ser limpiada (manteles y servilletas, cojines, mantas, cortinas).

El sonido de una lavadora y el olor a suavizante son generadores de un ambiente cotidiano del que pueden beneficiarse todos, y que ayuda a organizar las actividades en torno a rutinas cotidianas que se han dado en todos los domicilios.

Interior/exterior:

Lavar la ropa, bien sea a mano o a máquina, suele darse en interiores, pero el tender la ropa puede realizarse tanto en interior como en exterior.

Posibles objetivos y capacidades implicadas

Realizando esta actividad se estimulan diferentes capacidades que ayudan a la persona a:

CAPACIDADES RELACIONALES:

- Vincularse con otras personas a través de una conversación sobre un tema cotidiano y sencillo.
- Compartir una conversación a través de realizar una tarea conjunta.

DIGNIDAD Y AUTOEFICACIA:

- Tener opción de elegir y tomar decisiones sobre la forma de cuidar tus pertenencias, en concreto la ropa.
- Sentirse útil al realizar tareas de cuidado del entorno en el que vives, que ayudan a mantenerlo limpio y organizado.

CAPACIDADES COGNITIVAS:

- Organizar y planificar una tarea que tiene distintos pasos.

- Clasificar prendas de ropa para lavar (frío, caliente, a mano).
- Trabajar capacidad psicomotriz fina (seleccionar prendas, poner pinzas, doblar).

CAPACIDADES FÍSICAS:

- Si la persona camina, puede aprovecharse la actividad para dar pequeños paseos (ir a por la ropa, llevarla a la lavadora, llevarla al tendedero).
- Trabajar la fuerza y movilidad de miembros superiores al mover la ropa de un sitio a otro.
- Estirar tronco y brazos para alcanzar la ropa, llegar al tendedero o sacudir.

Recuerda que...

- » aunque la actividad está compuesta de muchos pasos que pueden realizarse de manera independiente, no tienen por qué realizarse en un orden establecido.
- » puede hacerse de manera individual, individual con ayuda, o grupal.
- » algunas personas harán una o más partes de la tarea completa, y quizá haya quien no pueda realizar nada, pero que le guste estar presente en este momento.
- » respetar los tiempos de cada persona y recordar que el concepto “bien hecho” es relativo, y que cualquier intención de participar y cualquier resultado de la tarea son éxitos.

La actividad paso a paso

- Seleccionar la ropa que se quiere lavar y clasificarla según tipo de lavado (mano, máquina, frío, caliente).
- Introducir la ropa en la lavadora y poner el detergente y suavizante. Si se lava a mano, poner a remojo e igualmente añadir el detergente.
- Poner el programa adecuado, o frotar la ropa si se lava a mano.
- Volver al terminar el lavado y sacar la ropa de la lavadora. Si es a mano, aclarar y escurrir.
- Llevar la ropa al tendero y tenderla.

Adaptar la actividad a cada persona y cada situación

Se ofrecen algunas ideas para que participen en la actividad personas con diferentes capacidades:

- Personas que no quieren participar: El respetar la decisión de no participar refuerza la dignidad de la persona y su capacidad de tomar decisiones cotidianas. Puede haber personas para las que no sea importante lavar su propia ropa y no quieran hacerlo.
- Personas que no pueden moverse de la silla ni levantarse: se puede realizar sentado, con ayuda para acceder a la lavadora y tendero si es necesario.

- Personas que no quieren realizar la actividad, pero que les gusta “tener un papel relacionado” con la tarea: Para alguna persona quizá sea significativo el ayudar a clasificar la ropa o quizá doblarla y organizarla.

Ambiente facilitador

Será más fácil que las personas se impliquen si el entorno está en consonancia con la actividad.

- Favorecerá que las personas se animen a lavar ropa, si existen lugares preparados para ello y claramente visibles. Si la lavadora está en un lugar accesible y fácilmente localizable visualmente será más fácil que incite a utilizarla.
- Siempre será más fácil que las personas quieran tender, doblar ropa si la ropa tendida y el tendero están a su alcance, y ven a otras personas realizando la tarea.

Actividades relacionadas

- Se puede continuar con el planchado de prendas, o el arreglo de desperfectos.
- Ordenar los cajones y armarios de ropa o bien de elementos comunes (manteles, servilletas) puede ser muy relevante para algunas personas, y les resulte altamente satisfactorio.



Cuidar plantas

La actividad:

El cultivo y cuidado de plantas y huerta es una actividad de la que pueden generarse muchos beneficios, tanto para la persona que lo realiza, como para el resto, ya que dan vida, decoran, y en el caso de la huerta pueden ser comidos posteriormente.

Interior/exterior:

Tanto en interior como en exterior, en espacios pequeños y grandes. Cualquier sitio es bueno para poner una planta o una pequeña huerta.

Posibles objetivos y capacidades implicadas

Realizando esta actividad se estimulan diferentes capacidades que ayudan a la persona a:

CAPACIDADES RELACIONALES:

- Rememorar momentos relacionados que le vengan a la mente, conversar y expresarse y compartir sus experiencias con otras personas.
- Vincularse con otras personas a través de una conversación sobre un tema cotidiano y sencillo. Es una actividad perfecta para colaborar y compartir.

DIGNIDAD Y AUTOEFICACIA:

- Tener opción de elegir y tomar decisiones (qué tipo de plantas, dónde se colocan, qué se cultiva).
- Sentirse implicado y útil porque la tarea tiene un sentido y un significado para la persona.
- Vivir en un entorno agradable y bonito.

CAPACIDADES COGNITIVAS:

- Organizar y planificar una tarea que tiene distintos pasos.
- Trabajar la orientación temporal (época del año y qué se cultiva).
- Estimular el sentido de la estética y la estimulación sensorial (colores, olores, tactos, sabores).

CAPACIDADES FÍSICAS:

- Si la persona camina, es una oportunidad perfecta para moverse, pasear, agacharse y levantarse si es posible.
- Trabajar la fuerza y movilidad de miembros superiores, para transportar plantas o agua, y trabajar en la tierra.

La actividad paso a paso

- Comentar la actividad (elegir qué se va a plantar o cultivar, elegir los lugares en los que colocar las distintas plantas).
- Organizar la tarea: tener a mano las plantas que se necesitan y las herramientas necesarias.
- Según la fase de las plantas o huerta, realizar las tareas correspondientes al momento: plantar, regar, quitar malas hierbas u hojas secas, abonar.
- Recoger los frutos: bien de la huerta, o flores plantadas.
- Planificar qué hacer con los frutos/flores recogidas.

Recuerda que...

- » aunque la actividad está compuesta de muchos pasos que pueden realizarse de manera independiente, no tienen por qué realizarse en un orden establecido.
- » puede hacerse de manera individual, individual con ayuda, o grupal.
- » algunas personas harán una o más partes de la tarea completa, y quizá haya quien no pueda realizar nada, pero que le guste estar presente en este momento.
- » respetar los tiempos de cada persona y recordar que el concepto “bien hecho” es relativo, y que cualquier intención de participar y cualquier resultado de la tarea son éxitos.

Adaptar la actividad a cada persona y cada situación

Se ofrecen algunas ideas para que participen en la actividad personas con diferentes capacidades:

- Personas que no quieren participar: El respetar la decisión de no participar refuerza la dignidad de la persona y su capacidad de tomar decisiones cotidianas. Puede haber personas para las que la relación con las plantas no sea significativa o no les interese realizarlo.
- Personas que no pueden moverse de la silla ni levantarse: esta actividad se puede realizar perfectamente en silla de ruedas si se colocan plantas a una altura adecuada y en un lugar accesible. Existen huertos en mesas móviles que pueden facilitar la accesibilidad a muchas personas.
- Personas que no quieren realizar la actividad, pero que les gusta “tener un papel relacionado” con la tarea: Para alguna persona quizá sea significativo el hacer una lista de lo que se planta, hacer carteles con los nombres, buscar recetas relacionadas con lo que se cultiva, hacer adornos con las flores.

Ambiente facilitador

Será más fácil que las personas se impliquen si el entorno está en consonancia con la actividad.

Algunos ejemplos podrían ser:

- La existencia de plantas de distintas formas y de jardineras en las terrazas o balcones.

Actividades relacionadas

- Cortar flores y realizar adornos y centros con ellas.
- Decorar el entorno con las plantas, flores.
- Cocinar productos de la huerta.

06

REFERENCIAS
BIBLIOGRÁFICAS

- Cook, C., Fay, S., y Rockwood, K. (2008). Decreased initiation of usual activities in people with mild-to-moderate Alzheimer's disease: A descriptive analysis from the VISTA clinical trial. *International Psychogeriatrics*, 20, 952-63
- Droes, R.M., Boelens-Van Der Knoop, E.C.C., Bos, J., Meihuizen, L., Ettema, T.P., Gerritsen, D.L., Hoogeveen, F., De Lange, J. y Schölzel-Dorebos, C.J.M. (2006). Quality of life in dementia in perspective. An exploratory study of variations in opinions among people with dementia and their professional caregivers, and in literature. *Dementia*, 5, 533-58.
- Edvardsson, D., Petersson, L., Sjorgen, K., Lindkvist, M., y Sandman, P.O. (2013). Everyday activities for people with dementia in residential aged care: Associations with person-centeredness and quality of life. *International Journal of Older People Nursing*, 17, 1-8.
- Elliot, G.M. (2011). *Montessori methods for dementia: focusing on the person and the prepared environment*. Hamilton, Ontario, Canadá: McMaster University.
- Genoe, M.R., y Dupuis, S.L. (2012). The role of leisure within the dementia context. *Dementia*, 13, 33-58. doi: 10.1177/1471301212447028.
- Harmer, B.J., y Orrell, M. (2008). What is meaningful activity for people with dementia living in care homes? A comparison of the views of older people with dementia, staff and family carers. *Aging and Mental Health*, 12(5), 548-58.
- Marshall, M.J., y Hutchinson, S. (2001). A critique of research on the use of activities with persons with Alzheimer's disease: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing* 35, 488-96.
- Phinney, A., Chaudhury, H., y O'Connor, D.L. (2007). Doing as much as I can do: the meaning of activity for people with dementia. *Aging and Mental Health*, 11(4), 384-93
- Train, G.H., Nurock, S.A., Manela, M., Kitchen, G., y Livingston, G.A. (2005). A qualitative study of the experiences of long-term care for residents with dementia, their relatives and staff. *Aging and Mental Health*, 9, 119-28

MATIA
FUNDAZIOA

Avanzamos por un bienestar mayor

www.matiafundazioa.eus