

# CONSEJOS ESPECÍFICOS

## PARA LA CUARENTENA CON UNA PERSONA CON DEMENCIA

1

**Explicar qué es lo que sucede** utilizando un lenguaje adecuado a la persona: mensajes breves, sencillos y tranquilizadores.



- (P.e. no se puede salir de casa, ni estar con otras personas, hay que lavarse mucho las manos, nos está pasando a todos pero es temporal. Repetir la consigna si es necesario).

2

**Conservar las rutinas** que podamos (sobretudo aquellas que más independientes les haga). Muchas de las rutinas tienen que cambiarse o adaptarse, hacerlas lo más similares a las que tenían y si vemos que alguna no funciona rectificar y modificar.



3

**Cuidar que el ambiente de la casa sea tranquilo**, relajado, sin ruidos ni objetos que entorpezcan la comunicación. Intentar dirigirse a la persona con demencia de uno en uno.



4

**Mostrar una actitud positiva.** Transmitir seguridad, calma y optimismo, así como no olvidarnos de ofrecer muestras de afecto a la persona.



# CONSEJOS ESPECÍFICOS

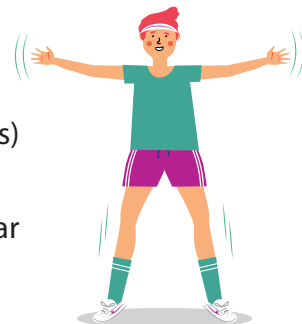
## PARA LA CUARENTENA CON UNA PERSONA CON DEMENCIA

5

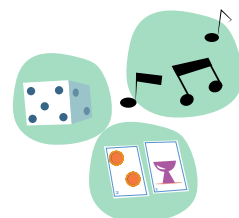
**Mantenerse activo en tres aspectos** fundamentales como mejora y mantenimiento del estado de ánimo:

**Físico:** realizar sesiones de gimnasia o psicomotricidad (brazos, piernas) (<https://vimeo.com/showcase/6877373>).

Otras actividades pueden ser manipular pequeños alimentos (garbanzos), untar pan, doblar ropa, colocar libros en una estantería...



**Cognitivo:** mantenerse orientado a través de un calendario, ver fotos y comentarlas (de la familia, personas conocidas, viajes, etc), utilizar juegos de mesa (bingo, cartas, parchís ...), si aún es posible: ver película y comentarlas, ver programas de televisión de actividades cognitivas, ver reportajes de aficiones de la persona (mecánica, animales, costura, viajes...) y emplear la música como elemento motivador (cantar, bailar, simplemente escuchar).



**Funcional:** mantener la realización de aquellas actividades de la vida diaria que la persona pueda llevar a cabo: ayudar en la preparación del menú y de la comida, barrer, fregar, limpiar el polvo, tender la ropa, poner la mesa...



6

**Establecer a diario contacto social** con la familia, amigos, vecinos a través del teléfono, o videoconferencia (Whatsapp, Skype...)



En caso de que estas medidas sean insuficientes podemos ayudarte. Contacta con nosotros.

**CLÍNICA DE LA MEMORIA ZAMORA: e-mail:** [epv@intras.es](mailto:epv@intras.es) / **teléfono:** 980 51 64 27

**CLÍNICA DE LA MEMORIA VALLADOLID: e-mail Ana:** [ahb@intras.es](mailto:ahb@intras.es) / **teléfono:** 660 86 57 25