



# DÍA A DÍA

Técnica de Accesibilidad

Ayuntamiento de Oviedo

# Presentación

El Ayuntamiento de Oviedo, como miembro del Reference Site y de la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores ,concretamente desde la Estrategia "El Oviedo de las Personas ", y mediante este manual, promociona una serie de estrategias para atender a las personas con ALZHEIMER en los domicilios .

Facilitando el mantenimiento de la atención a la autonomía funcional e independencia durante este periodo de restricciones de la movilidad.

# ¿Qué debemos tener en cuenta?

---



**“ No todas las personas con Alzheimer tienen las mismas características y no se debe generalizar, pero hay estudios que avalan ciertas estrategias que inciden en el enlentecimiento de la sintomatología y por ello debemos de continuar con las intervenciones desde el domicilio.**

**”**

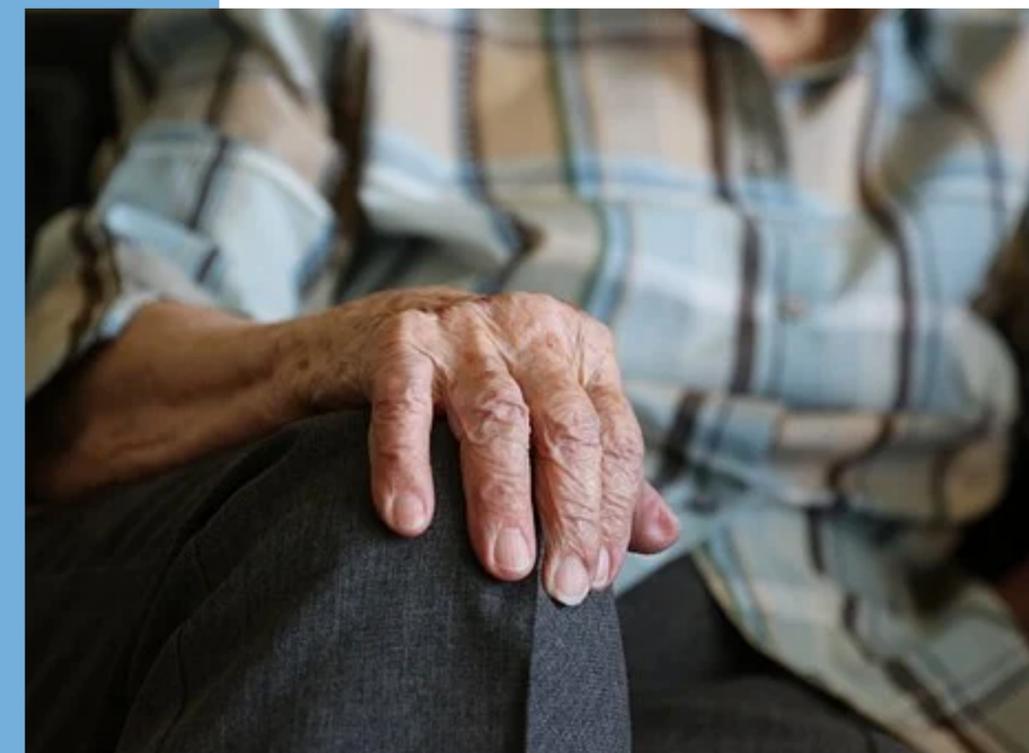


# SINTOMATOLOGIA

Existen una serie de síntomas que pueden caracterizar a las personas con Alzheimer. Y su intensidad depende de fase en la que se encuentre cada persona.

Algunos síntomas que pueden aparecer ,ademas de coexistir, son:

- Perdida de Memoria
- Dificultades en la orientación espacial y temporal
- Dificultades en el lenguaje
- Cambios de humor
- Cambios de conducta
- Dificultades para la realización de actividades
- Entre otras como : limitación de la movilidad, ausencia de conciencia de apetito, sed ...



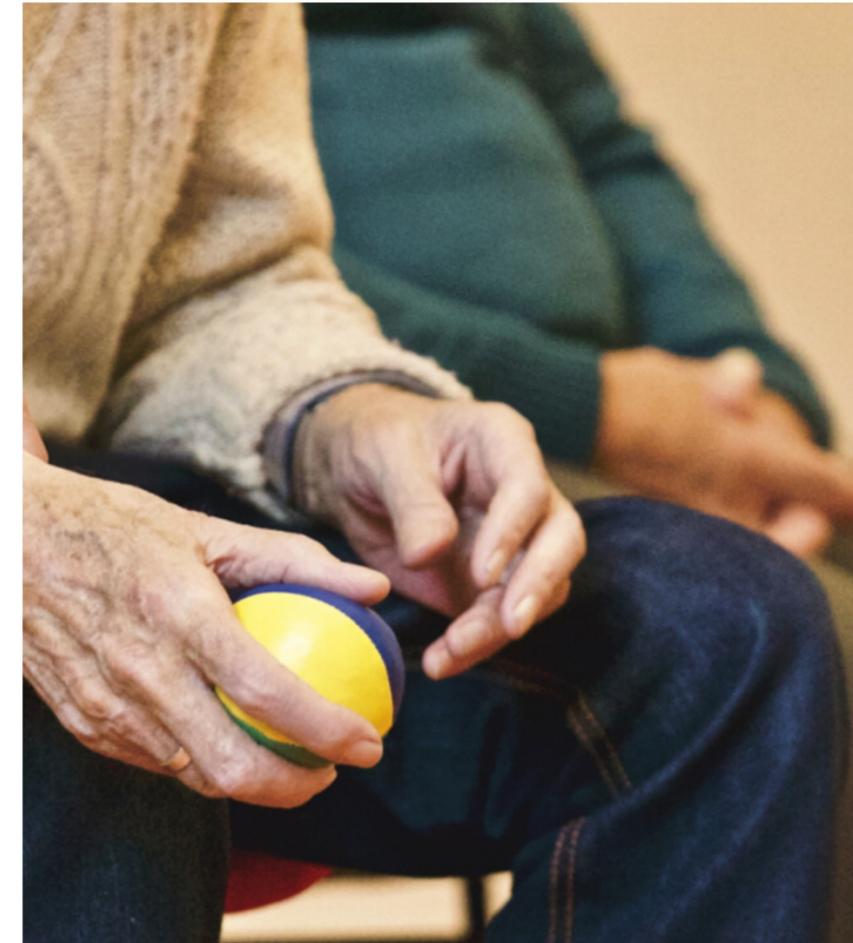
# MOVILIDAD

Es necesario mantener la movilidad de la persona en el domicilio, con la finalidad de mantenimiento físico y de la movilidad para el desempeño de las actividades de la vida diaria.

## RECOMENDACIONES GENERALES :

**No es necesario que la persona realice grandes esfuerzos ,ni grandes ejercicios, el simple hecho de moverse puede ser útil a la hora de mantener las habilidades físicas necesarias para un buen mantenimiento físico.**

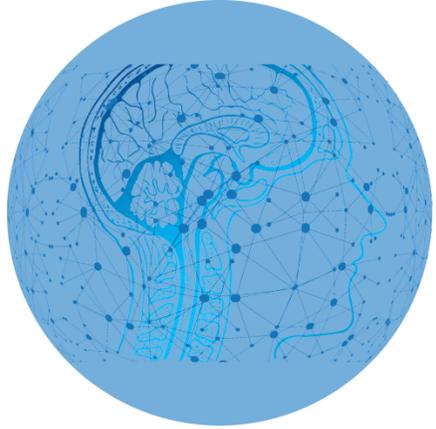
**Son necesarias para prevenir patologías asociadas, úlceras y con la finalidad de que la persona pueda mantener su independencia funcional el mayor tiempo posible.**



## **ALGUNAS ESTRATEGIAS :**

**Tabla de ejercicios de movilidad corporal, sentado o de pie y adaptado a las posibilidades de cada persona; ejercicios de psicomotricidad con pelota, con picas , localizando las zonas del cuerpo, imitando a una persona que realiza de guía; Con música ...**

**Colaborar con las tareas del hogar: poner la mesa, colgar la ropa , pasar la escoba...La participación en actividades de la vida diaria aporta sensación de valía a la par que se estimulan otras areas cognitivas.**



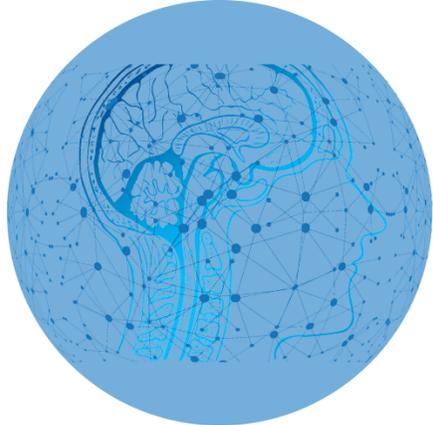
## COGNITIVO

Las actividades mentales son necesarias durante todas las fases de la enfermedad, siendo necesarias para el mantenimiento del resto de áreas

---

Es necesario adaptar las demandas a cada fase y en que se encuentra cada persona, pudiendo tratarse de una fase inicial, donde la sintomatología es leve y pudiendo realizar actividades con una mayor demanda mental, a una fase media - avanzada, donde las actividades deben de requerir menores demandas.

Este ajuste de las demandas es trascendental para no provocar frustración a la hora de realizar las actividades



# COGNITIVO

## Estrategias

### ALGUNAS ESTRATEGIAS :

**Es importante mantener a la persona orientada en todo momento, referido al día, mes , año, estación. Haciendo recordatorios de dónde se encuentra ....Conferiendole seguridad**

**En algunos casos puede ser necesario el uso de recordatorios, carteles ...**

**Procurar integrar en las rutinas diarias el uso del lenguaje y memoria, pudiendose utilizar las rutinas diarias para el fin.**

**Utilizando los pasos de realización de las actividades de la vida diaria..**

**A traves de conversaciones se puede estimular el calculo, atención y el resto de habilidades cognitivas.**



**El estado de ánimo influye en el bienestar de la persona .  
El afecto es uno de los sentimientos más beneficioso para la persona con Alzheimer**

Las personas con Demencia pueden sufrir labilidad emocional, por ello es muy necesario mantenernos cercanos, empáticos y tratar de mantener la calma en los momentos en que la persona pueda encontrarse en esta situación.

Las actividades lúdicas y pasatiempos son muy recomendadas para tratar de entretener a la persona, a la vez que estimulamos. Se pueden utilizar actividades que la persona solía hacer con anterioridad; punto, juego de cartas ,cocinar,musica, instrumentos musicales...

Será necesario estar atento a las capacidades , y no solicitar algo que la persona ya no pueda realizar.





## Más información

---

**AYUNTAMIENTO DE OVIEDO**  
**CUIDAD AMIGABLE**  
**CON LAS PERSONAS MAYORES**

Concejalía de Políticas Sociales y Deportes.

Técnica de Accesibilidad.

Tlfono : 985 109800 ext. 2465,

email: [accesibilidad@oviedo.es](mailto:accesibilidad@oviedo.es)