

## Confinamiento con un familiar con Alzheimer: Recomendaciones Generales

Debido a la situación de confinamiento y que las personas con Alzheimer están pasando mucho tiempo en sus casas, se realizan las siguientes recomendaciones para las familias, para facilitarles el cuidado y atención.

Consideraciones frente al COVID19:

- Es fundamental que la persona que provea estos cuidados o atenciones **no presente síntomas** que pudieran ser sospechosos de estar contaminado por el virus.
- Se debe **evitar la interacción entre niños y personas mayores o vulnerables** (excepto que convivan en la misma casa, en cuyo caso se procuraría minimizar el contacto).
- Se deben **seguir escrupulosamente todas las medidas de protección** para contener la propagación de la infección por coronavirus (que no dejan de ser las generales para minimizar riesgos de cualquier otro tipo de infección, pero que ahora hay que llevar a rajatabla).

## Propuesta de planificación de la rutina diaria

El mantenimiento de rutinas es fundamental para las personas con Alzheimer, puesto que les genera tranquilidad y orden en su día a día. Por ello se realizan una serie de propuestas a la hora de elaborar esas rutinas diarias :

### ***Por la mañana***

- Levantarse cada día a la misma hora.
- Higiene matutina: ir al wc, lavarse las manos y la cara.
- Desayuno.
- Higiene: manos y bucodental.
- Actividad cognitiva: siempre adaptada a la capacidad de la persona, desde realizar ejercicios o actividades específicas de que dispongamos, a participar en un juego de mesa o realizar actividades de apoyo en las tareas domésticas: tender, doblar ropa, limpiar verduras, barrer...
- Actividad física: realizar algunos ejercicios suaves de estiramiento o de coordinación.
- Pequeño tentempié.
- Salir un rato al balcón, terraza o, simplemente, asomarse a la ventana para que nos dé un poco el sol y el aire. Se puede aprovechar para hacer juegos estimulantes: denominar lo que se ve, contar farolas, árboles, indicar cosas de un color específico...
- Preparar la comida y colaborar en tareas domésticas, como poner la mesa.
- Comida

### ***Por la tarde***

- Breve siesta (preferentemente no más de 30 minutos) o rato de descanso: televisión, radio, escuchar música tranquila.
- En la medida de lo posible de cada casa, volver a tomar algo de aire y sol.
- Un rato de actividad: se pueden retomar tareas de estimulación cognitiva o física. Emplear la música como una forma de estimulación y de promoción de emociones positivas.
- Merienda.
- Si se tienen plantas, atender su cuidado: regar, quitar hojas secas...
- Higiene: baño o ducha.
- Actividad física muy suave: estiramientos, por ejemplo. Algo que no active demasiado para favorecer el sueño posterior.
- Preparar la cena y poner la mesa. Cenar al menos dos horas antes de acostarse para asegurar que el proceso digestivo no dificulte el sueño.

### ***Por la noche***

- Después de cenar, actividad relajada: ver una serie o algún contenido tranquilo de televisión, escuchar música calmada, ver fotografías...
- Asegurar que se ha realizado la higiene bucodental y los preparativos habituales para acostarse.
- Recordar la importancia de mantener una regularidad en la hora de acostarse.