¿COMO MANTENER UNA RUTINA DIARIA ACTIVA Y SALUDABLE?



¿A quién va dirigido?

A todas aquellas personas diagnosticadas de deterioro cognitivo, Enfermedad de Alzheimer u otros tipos de demencia.



¿Cuándo iniciar las pautas?

En el momento en que observemos dificultades para planificar y organizar una rutina activa saludable o que haya dejado de participar en actividades cuotidianas o de interés.



¿Qué es de vital importancia?

Mantener un equilibrio entre Actividades de la Vida
Diaria Básicas (AVDB), Instrumentales (AVDI), de productividad,
descanso y sueño, de participación social y de ocio y tiempo libre.
Para mantener al máximo las funciones cognitivas es importante que
la persona mantenga una rutina activa y participe en actividades
significativas y estimuladoras.



¿Qué incluye una rutina?

AUTOCUIDADO

Higiene personal, alimentación, vestido, sueño y descanso.

RUTINA ACTIVA

OCIO

Lectura, pintura, coser o punto de cruz, escuchar música, actividad física, trabajos manuales, entre otros.

PRODUCTIVIDAD

Hacer la colada, cocinar, cuidar de personas o mascotas, trabajo, estudiar y prácticas religiosas.

- Para mantener al máximo las funciones cognitivas es importante mantener una rutina activa y participativa en actividades significativas y estimuladoras.
- Motivar a la persona para que se mantenga activa y ayudar a establecer una rutina enriquecedora.
- Es complejo añadir nuevas actividades o tomar decisiones por iniciativa propia, acompañar durante el proceso.
- A veces una rutina sin muchos cambios inesperados puede ser beneficiosa.
- Para que exista un equilibrio ocupacional en la rutina, se habla de aproximadamente mantener 9 horas de productividad, 6 horas de ocio y 9 de autocuidado.

¿Como hacerlo? Ejemplos de algunas actividades:

- Participación en tareas domésticas: plegar ropa, aparejar calcetines, sacar el polvo...
- Actividades significativas: leer, pintura, trabajos manuales, bailar, ajedrez...
- Ejercicio físico: Pasear, senderismo, ejercicios de movilidad...
- Actividades de estimulación cognitiva: Leer, sopas de letras, Sudokus, pasatiempos, motes cruzados...
- Dar pequeñas responsabilidades: hacer lista de compra, ir a comprar pequeñas cosas cuotidianas, regar las plantas, barrer...
- Participación social: Mantener amistades y red social.

