

¿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?

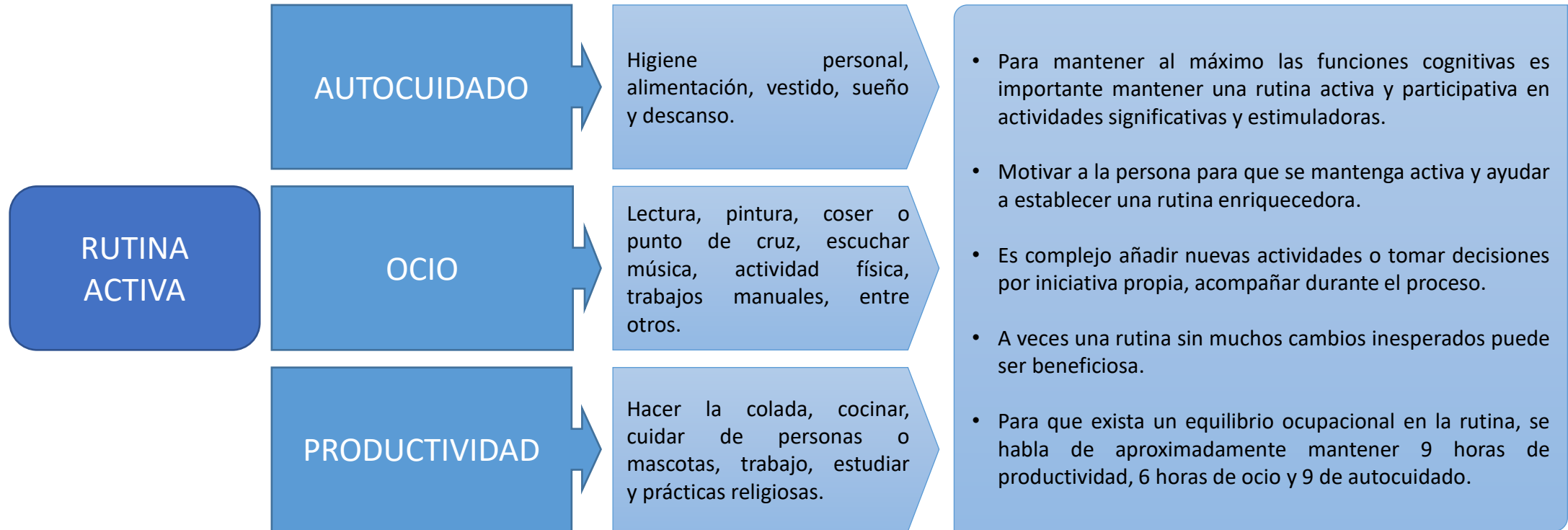
En el momento en que observemos dificultades para planificar y organizar una rutina activa saludable o que haya dejado de participar en actividades cotidianas o de interés.



¿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?



¿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 cotidianas, regar las plantas, barrer...
- Participación social: Mantener amistades y red social.