

COM MANTENIR UNA RUTINA DIÀRIA ACTIVA I SALUDABLE?



A qui va dirigit?

A totes aquelles persones diagnosticades de deteriorament cognitiu, Malaltia d'Alzheimer o altres tipus de demències.



Quan iniciar pautes?

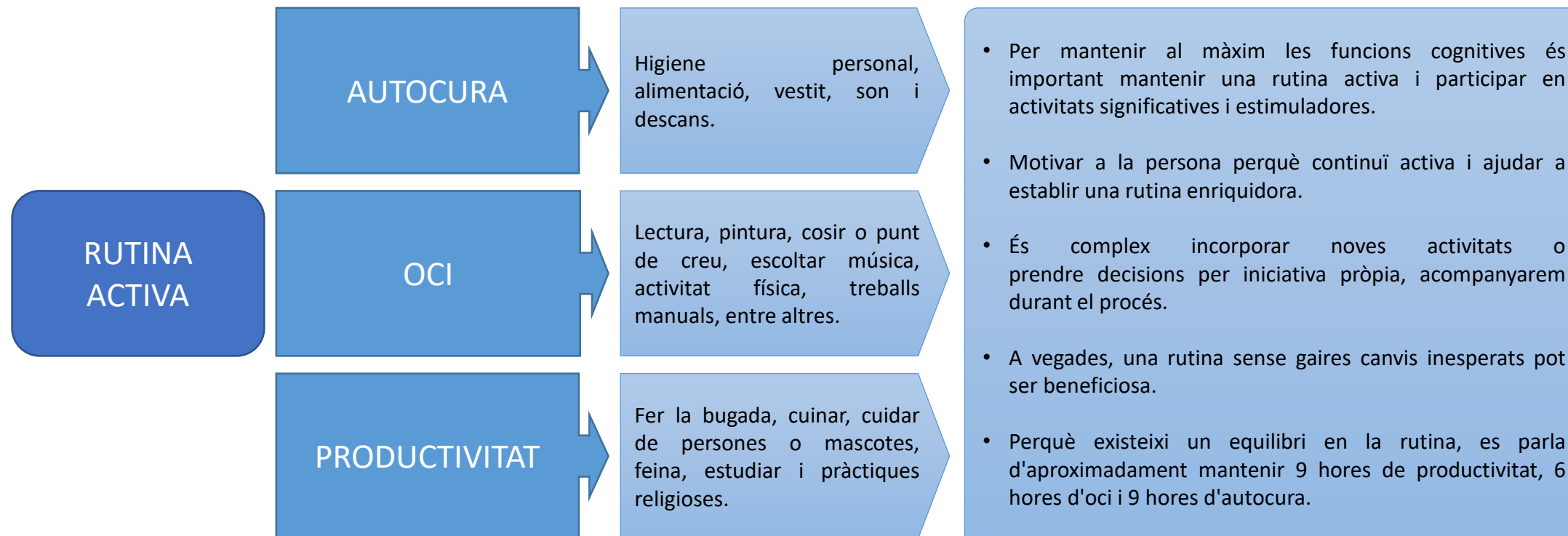
En el moment que observem dificultats per planificar i organitzar una rutina activa saludable o que hagi deixat de participar en activitats quotidianes o d'interès.



Què és de vital importància?

Mantenir un equilibri entre les Activitats de la Vida Diària Bàsiques (AVDB), Instrumentals (AVDI), de productivitat, descans i son, de participació social i d'oci i temps lliure. Per mantenir al màxim les funcions cognitives és important que la persona mantingui una rutina activa i participi en activitats significatives i estimuladores.

Que inclou una rutina?



Com fer-ho? Exemples d'algunes activitats:

- Participació en tasques domèstiques: plegar roba, aparellar mitjons, treure la pols...
- Activitats significatives: pintura, escacs, treballs manuals, col·lecció de segells, ballar...
- Exercici físic: passejar, senderisme, exercicis de mobilitat...
- Activitats d'estimulació cognitiva: llegir, sopes de lletres, Sudokus, passatemps, mots encreuats.
- Donar petites responsabilitats: fer llista de la compra, anar a fer compres simples quotidianes, regar les plantes, escombrar...
- Participació social: manteniment d'amistats i xarxa social.