

## **Actividades en el hogar: Planificación del día para una persona con demencia en etapa intermedia-avanzada**

Las actividades son las "cosas que hacemos", como vestirse, hacer tareas, jugar a las cartas, incluso pagar cuentas. Pueden ser activas o pasivas, se las puede realizar solo o con otras personas.

Una persona con demencia eventualmente necesitará la ayuda de un cuidador para organizar el día. Las actividades previstas pueden mejorar el sentido de dignidad y la autoestima en la persona en etapas posteriores de la enfermedad al darle más propósito y significado a su vida.

Las actividades estructuran el tiempo. Pueden sacar lo mejor de las capacidades de una persona, mejorar la calidad de vida y facilitar la relajación. Las actividades también pueden dar un sentido de propósito, compromiso, utilidad y realización, que puede ayudar a reducir el comportamiento errante o la agitación. Tanto una persona con demencia como su cuidador(a) pueden disfrutar la sensación de seguridad y unión que las actividades pueden proporcionar.

### **Tipos de actividades que involucran a una persona que está entre la etapa intermedia y avanzada de demencia**

#### **Rutinas diarias**

Tareas: quitar el polvo, barrer, lavar la ropa.  
 Hora de comer: preparar alimentos, cocinar, comer.  
 Cuidado personal: bañarse, afeitarse, vestirse.

#### **Otras actividades**

Creativas: pintar, tocar el piano.  
 Intelectuales: leer un libro, hacer crucigramas.  
 Físicas: dar un paseo, jugar a la pelota.  
 Sociales: tomar café, hablar, jugar a las cartas.  
 Espirituales: orar, cantar un himno.  
 Espontáneas: salir a cenar, visitar a los amigos.  
 Relacionadas con el trabajo: hacer notas, escribir, arreglar algo.

#### **Actividades eficaces**

- Dan significado, propósito, alegría y esperanza a la vida de la persona.
- Aprovechan las habilidades y capacidades de la persona.
- Dan a la persona una sensación de normalidad.
- Involucran a la familia y a los amigos
- Son dignas y apropiadas para adultos.
- Son agradables.
- Se centran en el proceso, no en el resultado final.

## Actividades de planificación

Al planificar actividades para una persona con demencia, céntrese en la persona, la actividad, el enfoque y el lugar.

### Persona

La planificación de actividades para una persona con demencia es mejor cuando usted explora, experimenta y adapta continuamente. Considere los gustos, aversiones, fortalezas, habilidades, e intereses de la persona. A medida que la enfermedad progresa, mantenga las actividades flexibles y listas para adaptarse.

- **Considere las habilidades y capacidades de la persona.** Abóquese a actividades que la persona siempre ha disfrutado y con las que se ha adaptado, según sea necesario, para que coincida con las capacidades actuales de la persona.
- **Preste especial atención a lo que disfruta la persona.** Tome nota cuando la persona parezca feliz, ansiosa, distraída o irritable. Algunas personas disfrutan ver deportes, mientras que otras pueden asustarse con el ritmo rápido o con el ruido.
- **Considere si la persona comienza actividades sin sentido.** ¿Él o ella pone la mesa antes de cenar o barre el piso de la cocina a medio día? Si es así, es posible que desee planificar estas actividades como parte de la rutina diaria.
- **Sea consciente de los problemas físicos.** ¿Él o ella se cansa rápidamente o tiene dificultades para ver, escuchar o realizar movimientos simples? Si es así, es posible que desee evitar ciertas actividades.

### Actividades

- **Concéntrese en el disfrute, no en el logro.** Busque actividades que se basen en habilidades y talentos. Un artista profesional podría frustrarse debido a la pérdida de la calidad del trabajo, pero un aficionado puede disfrutar una nueva oportunidad para la expresión.
- **Fomente la participación en la vida diaria.** Las actividades que ayuden al individuo a sentirse como una parte valiosa de la familia, como poner la mesa, limpiar encimeras o vaciar los cestos de basura, pueden proporcionar una sensación de éxito y logro.
- **Relacione la actividad con la vida laboral.** Un empleado de oficina puede disfrutar actividades que involucren la organización, como poner las monedas en un soporte, ayudar a armar un correo o realizar una lista de cosas por hacer. Un agricultor o jardinero puede disfrutar trabajar en jardinería.
- **Busque favoritos.** La persona que siempre disfrutaba de beber café y de leer el periódico aún puede encontrar estas actividades agradables, incluso si él o ella ya no es capaz de entender completamente lo que dice el periódico.
- **Cambie las actividades según sea necesario.** Trate de ser flexible y de reconocer los cambios de intereses y habilidades de la persona.
- **Considere la hora del día.** Los cuidadores pueden encontrar que tienen más éxito con ciertas actividades en momentos específicos del día, tales como bañarse y vestirse por la mañana. Tenga en cuenta que su rutina diaria típica puede tener que cambiar un poco.

- **Adapte las actividades a las etapas de la enfermedad.** A medida que la enfermedad progresa, es posible que desee introducir tareas más repetitivas. Esté preparado para que la persona tome un papel menos activo en las actividades.

### Enfoque

- **Ofrezca apoyo y supervisión.** Puede que tenga que mostrarle a la persona cómo realizar la actividad y proporcionar instrucciones simples, paso a paso.
- **Concéntrese en el proceso, no en el resultado.** ¿Importa si las toallas son dobladas correctamente? En realidad no. Lo que importa es que hayan podido pasar tiempo junto, y que la persona se sienta como si hubiese hecho algo útil.
- **Sea flexible.** Cuando la persona insista que no quiere hacer algo, puede ser porque él o ella no puede hacerlo o porque tiene temor a hacerlo. No lo fuerce. Si la persona insiste en hacer algo de una manera diferente, deje que suceda y cámbielo más adelante si es necesario.
- **Sea realista y relajado.** No se preocupe por llenar cada minuto del día con una actividad. La persona con el Alzheimer necesita un balance entre actividad y descanso, y puede necesitar descansos más frecuentes y variadas tareas.
- **Ayude a iniciar la actividad.** La mayoría de las personas con demencia todavía tienen la energía y el deseo de hacer las cosas, pero pueden carecer de la capacidad para organizar, planificar, iniciar y completar con éxito la tarea.
- **Desglose las actividades en pasos simples y fáciles de seguir.** Concéntrese en una tarea a la vez. Demasiadas instrucciones a la vez suelen abrumar a una persona con demencia.
- **Ayude con las partes difíciles de la tarea.** Si va a cocinar y la persona no puede medir los ingredientes, termine la medición y diga: "¿Por favor, podría mezclar esto por mí?"
- **Hágale saber al individuo que se lo necesita.** Pregunte: "¿Podría ayudarme por favor?" Tenga cuidado, sin embargo, de no exigirle mucho a la persona.
- **Haga la conexión.** Si le pide a la persona hacer una tarjeta, él o ella puede no responder. Pero si le dice que enviará una tarjeta especial de buenos deseos a un amigo y lo invita a unirse a usted, la persona puede disfrutar trabajar en la tarea.
- **No critique ni corrija a la persona.** Si la persona disfruta una actividad inocua aunque parezca insignificante o sin sentido para usted, anime a la persona a continuar.
- **Fomente la autoexpresión.** Incluya actividades que le permitan a la persona una oportunidad para la expresión. Este tipo de actividades podría incluir la pintura, el dibujo, la música o la conversación.
- **Involucre a la persona a través de la conversación.** Mientras esté lustrando zapatos, lavando el coche o haciendo la cena, hable con la persona acerca de lo que usted está haciendo. Incluso si la persona no puede responder, es probable que se beneficie de su comunicación.
- **Sustituya una actividad por un comportamiento.** Si una persona con demencia frota su mano sobre una mesa, póngale un trapo en la mano y anímelo a limpiar la mesa. O si la persona está moviendo sus pies en el suelo, póngale un poco de música para que pueda moverlos al compás.
- **Inténtelo de nuevo más tarde.** Si algo no está funcionando, puede ser el momento equivocado del día o la actividad puede ser demasiado complicada. Inténtelo de nuevo más tarde o cambie la actividad.

### Lugar

- **Realice actividades de forma segura.** Modifique un taller mediante la eliminación de materiales tóxicos y herramientas peligrosas, de esta manera una actividad como lijar una pieza de madera puede ser segura y agradable.
- **Cambie su entorno para fomentar las actividades.** Coloque los libros de recuerdos, los álbumes de fotos o las revistas viejas en lugares de fácil acceso para ayudar a que la persona rememore experiencias pasadas.
- **Reduzca al mínimo las distracciones que pueden asustar o confundir.** Una persona con demencia puede no ser capaz de recordar sonidos y lugares familiares o puede sentirse incómodo en ciertos entornos.

### Creación de un plan diario

Considere cómo organizar su propio día al planificar el día para una persona con demencia. Hay momentos en los que desea variedad y otras veces que prefiere la rutina. El reto para los cuidadores es encontrar actividades que proporcionen significado y propósito, así como disfrute.

Comience por pensar en la última semana. Trate de mantener un diario y tomar notas sobre lo siguiente:

- ¿Cuáles actividades funcionaron mejor y cuáles no? ¿Por qué?
- ¿Hubo momentos en los que había demasiadas cosas o muy pocas cosas que hacer?
- ¿Las actividades espontáneas fueron agradables, o crearon ansiedad y confusión?

Use lo que ha aprendido para establecer un plan diario escrito. Un día planeado le permite gastar menos tiempo y energía tratando de averiguar qué hacer en cada momento. Le permite tanto a usted como a la persona con demencia cierta flexibilidad para actividades espontáneas, así como tiempo para descansar.

### Medir el éxito del plan

Para decidir cómo funciona el plan diario, piense en cómo la persona responde a cada actividad y lo bien que se adapta a sus necesidades. El éxito de una actividad puede variar de día a día. En general, si la persona parece aburrida, distraída o irritable, puede ser el momento de introducir otra actividad o de tomarse un tiempo para descansar.

Las actividades estructuradas y agradables a menudo pueden reducir la agitación y mejorar el estado de ánimo. El tipo de actividad y lo bien que ha terminado no son tan importantes como la alegría y el sentido de logro que la persona recibe por hacerlo.

### Muestra del plan diario

#### Mañana

Lavar, cepillarse los dientes, vestirse.

Preparar y comer el desayuno.

Tomar un café, hacer una conversación.

Discutir el periódico, intentar un proyecto de manualidades, rememorar viejas fotos.

Tomarse un descanso, tener un poco de tranquilidad.

Hacer algunas tareas juntos.

Salir a caminar, jugar un juego activo.

**Tarde**

Preparar y comer el almuerzo, leer el correo, lavar los platos.  
Escuchar música, hacer crucigramas, ver la televisión.  
Hacer un poco de jardinería, pasear, visitar a un amigo.  
Tomarse un breve descanso o una siesta.

**Noche**

Preparar y comer la cena, limpiar la cocina.  
Recordar el pasado sobre el café y el postre.  
Jugar a las cartas, ver una película, dar un masaje.  
Tomar un baño, ir a la cama, leer un libro.

TS-0053-S | Updated August 2015