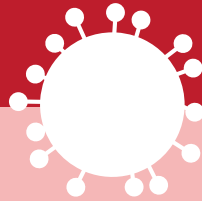


CONFINAMENT AMB UN MALALT AMB DETERIORAMENT COGNITIU O DEMÈNCIA: ACTIVITATS PER FER A CASA



1 SEGUIR RUTINES

El confinament a casa ens comporta no poder continuar amb les rutines habituals, com és el cas de no poder assistir al centre de dia. Per això, és important generar-ne de noves, ja que un manteniment de rutines i horaris establerts, poden facilitar l'adaptació de la persona malalta i els cuidadors a la nova situació al domicili, minimitzant així el risc de veure's sobrepassat o desbordat. No cal ser excessivament rígid i és important optar per certa flexibilitat si la persona es mostra inquieta o es nega a cooperar. L'ambient de casa ha de ser calmat, plàcid i organitzat i fixar rutines i horaris hi contribuirà.



2 INTENTAR MANTENIR-SE ACTIU

Algunes activitats d'estimulació cognitiva i entreteniment:

- Jocs de taula
- Visualitzar objectes de carrega emocional positiva: fotos, diaris...
- Tasques de retallar o pintar
- Tenir cura de plantes o mascotes
- Escoltar música, cantar o ballar
- Implicar a la persona en tasques domèstiques



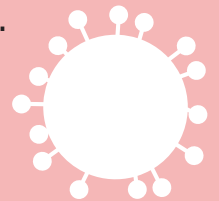
3 NO OBLIDAR L'ACTIVITAT FÍSICA

- Pujar i baixar escales
- Exercicis suaus d'estiraments



4 ÚS DE LA TECNOLOGIA PER MANTENIR CONTACTES FAMILIARS I SOCIALS

- Trucades, xatejar o videotrucades.



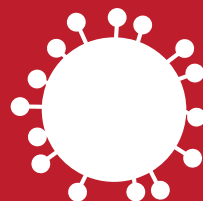
L'atenció a casa a familiars grans amb deteriorament cognitiu o demència:

La persona que doni les cures i atencions **no ha de presentar símptomes de COVID-19**. Si és així, poseu-vos en contacte amb el centre de salut i la vostra referent de Serveis Socials si ho requereix.

S'ha d'evitar la interacció entre nens i persones grans vulnerables, excepte si viuen a la mateixa casa i s'ha de minimitzar el contacte.

S'han de seguir escrupolosament les mesures de prevenció i protecció per tal d'evitar la propagació del virus.

CONFINAMENT AMB UN MALALT AMB DETERIORAMENT COGNITIU O DEMÈNCIA: ACTIVITATS PER FER A CASA



MATÍ

- Aixecar-se sempre a la mateixa hora
- Higiene: anar al wc, rentar-se les mans i la cara
- Esmorzar
- Neteja de mans i dents
- Activitat cognitiva: adaptada a les capacitats de les persones, des de tasques domèstiques: estendre, doblar roba, netejar verdures, escombrar, ajudar a preparar el dinar, sopar... Fer exercicis de memòria: sudokus, sopa de lletres...
- Activitat física: fer exercicis suaus d'estiraments o de coordinació
- Hidratació
- Sortir una estona al balcó/terrasa o treure el cap per la finestra; es pot aprofitar per fer jocs estimulants: comptar arbres, coses d'un color...
- Ajudar a preparar el menjar i col·laborar en tasques domèstiques: posar la taula



TARDA

- Reposar no més de 30 minuts o veure TV, escoltar radio, música tranquil·la...
- En la mesura de cada habitatge, prendre l'aire i el sol
- Una estona d'activitat: activitats d'estimulació cognitiva o física, pot utilitzar-se música
- Berenar
- Arreglar les plantes
- Higiene: bany o dutxa
- Activitat física molt suau: estiraments que no activin massa per afavorir el son
- Prepara el sopar i posar la taula
- Sopar dues hores abans d'anar a dormir



VESPRE

- Després de sopar, activitat relaxada: veure sèrie o documental tranquil, escoltar música, veure fotografies...
- Higiene bucodental
- Mantenir una regularitat a l'hora d'anar a dormir

