

RECOMENDACIONES RELACIONADAS CON LAS RUTINAS DIARIAS

En la situación de excepcionalidad que estamos viviendo, el confinamiento en casa conlleva no poder continuar con algunas de las rutinas habituales, como asistir al centro, salir a pasear, visitar a (o recibir visitas de) amigos o familiares, etc.

Por ello, ahora tenemos que generar rutinas nuevas, porque un cierto mantenimiento de horarios aportara a la persona enferma y a los cuidadores, una guía para reducir el riesgo de verse desbordados.

Una propuesta de planificación del día

Es importante procurar que la persona con Alzheimer mantenga unos **horarios más o menos regulares cada día**. No tienen por qué ser exactamente los mismos que en circunstancias normales, pero sí que deben conferir una regularidad para así, tratar de mantener una adecuada alternancia entre sueño y vigilia, para reducir las posibles alteraciones conductuales y alteraciones del sueño.

Proponemos continuación un **esquema orientativo de planificación del día** que, lógicamente, se puede adaptar a la realidad de cada casa. Lo más relevante es tener un orden y regularidad.

Además de la necesaria higiene contenida en el aseo diario, para minimizar el riesgo de contagio y propagación del coronavirus, es clave intensificar el lavado de manos, particularmente tras un periodo de actividad y siempre tras ir al baño o antes y después de las comidas, pero no de cualquier manera, sino asegurando una higiene de manos eficaz que iremos intercalando entre las rutinas diarias tantas veces como sea necesario.

POR LA MAÑANA:

Levantarse cada día a la misma hora.

- Higiene matutina: ir al baño, lavarse las manos y la cara.
- Desayuno
- Higiene de manos y lavado de dientes.
- Actividad cognitiva y física: realizar las tareas indicadas por las tutoras como fichas de orientación, lenguaje, cálculo, memoria, etc.
- Pequeño tentempié e ir al baño si es necesario (Importante: la higiene de manos)
- Actividad física: indicaciones dadas por las fisioterapeutas.
- Salir un rato al balcón, terraza o, simplemente, asomarse a la ventana para que nos dé un poco el sol y el aire.
- Preparar la comida y colaborar en tareas domésticas*
- Comida

*En la medida en qué puedan (como poner la mesa, quitar la mesa, secar los utensilios de la cocina, recoger después de comer, etc.), ya que haciéndoles partícipes en las tareas de casa, se facilita su autonomía, aumenta su autoestima y el tiempo “en familia”.

POR LA TARDE:

- Breve siesta (preferentemente no más de 30 minutos) o rato de descanso: televisión, radio, escuchar música tranquila.
- En la medida de lo posible de cada casa, volver a tomar algo de aire y sol.
- Un rato de actividad: se pueden retomar tareas de estimulación pero en un entorno más relajado y ocioso (Ver manual aparte)

Emplear la **música** como una forma de estimulación y de promoción de emociones positivas.

Una vez a la semana se puede hacer una actividad “especial”, en la que ellos sean partícipes, como por ejemplo hacer una receta de cocina básica (repostería o algo en frío), o atiendan al cuidado de plantas, regando, quitando hojas secas, cuidando su belleza personal, algún juego...)

- Merienda.
- Higiene: baño o ducha.
- Preparar la cena y poner la mesa. Cenar al menos dos horas antes de acostarse para asegurar que el proceso digestivo no dificulte el sueño.

POR LA NOCHE:

Después de cenar, actividad relajada: ver una serie o algún contenido tranquilo de televisión, escuchar música calmada, ver fotografías...

- Asegurar que se ha realizado el lavado de dientes y los preparativos habituales para acostarse.
- Recordar la importancia de mantener una regularidad en la hora de acostarse.

Por último, pero no por ello menos importante, es crucial recordar que **como cuidadores estaréis sometidos a una presión, en muchos casos, superior a la habitual y que debéis atender también a vuestro propio cuidado**. Por eso, más que nunca, hay que procurar vías de desahogo alternativas, procurar tener pequeños espacios para uno mismo y recurrir a estrategias para manejar la ansiedad, como la relajación.