



10 RECOMENDACIONES

SI CUIDAS A UNA PERSONA CON DEMENCIA Y NO PODÉIS SALIR DE CASA

por Pura Díaz-Veiga, Álvaro García y Cristina Buiza



- 1 Mantén las rutinas**
el horario habitual, las actividades y los descansos del día a día.
- 2 Aunque no se pueda salir a la calle*, es importante mantener el cuerpo en marcha**

Caminar dentro de casa, estiramientos suaves, moverse aunque sea unos pasos.

*En ciertos casos, bajo prescripción médica, se podría salir del domicilio.

- 3 Anima a participar**
en todo lo que le resulte posible y significativo. A algunas personas les puede gustar involucrarse en cosas como los aplausos en el balcón, los bingos u otras acciones comunitarias.



- 4 Cuida la medicación y la comida**
No olvides incluir algo especial en el menú de vez en cuando.



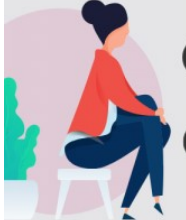
- 5 Si la persona que cuidas hace preguntas o muestra inquietud,**
responde con mensajes sencillos, tranquilizadores y prácticos.

- 6 Procura que el ambiente en casa sea tranquilo**
Ver alguna película en la TV o en YouTube, escuchar programas de entretenimiento en la radio, comunicarse con personas conocidas a través de la tablet... ayudará a disfrutar de buenos ratos.

- 7 La música siempre es una buena aliada**
Puedes aprovechar para recordar canciones que le gusten o, si es posible, bailar. Servirá como un buen ejercicio físico y ayudará a mantener el ánimo.



- 8 Tomar juntos el aire a través de la ventana,**
o en el balcón es saludable y ayuda a mantener el contacto con el exterior.



- 9 Recuerda que el humor y la expresión de afecto**
son buenos aliados para una buena vida en el día a día.

- 10 Cuidate**
Habla con amigos, comparte con otros cuidadores, reserva un tiempo para ti y pide ayuda si la necesitas. Tu bienestar garantiza el de la persona que cuidas.