

# MANUAL DE AYUDA PARA FAMILIAS Y CUIDADORES I

Recomendaciones  
para el cuidado diario  
de personas con  
deterioro cognitivo



# Introducción

Las personas con deterioro cognitivo, con el paso del tiempo suelen necesitar asistencia para planificar las actividades diarias y fomentar un estilo de vida activo que les permita mantener su autoestima y su autonomía en las actividades del día a día.

En Aulas Kalevi nos hemos dado cuenta de que las familias y los cuidadores que convivís con ellos no siempre tenéis la información, soporte o ayuda necesaria para poder ayudarles a alcanzar estos objetivos.

Y es justamente lo que queremos conseguir con este manual, intentar daros a vosotros, los familiares y cuidadores, las herramientas para ayudaros a que vuestros familiares mantengan su autoestima y autonomía el mayor tiempo posible y hacer que este camino os resulte lo más sencillo posible.

A la hora de seguir nuestras recomendaciones por favor tener en cuenta:

1. Cómo se encuentra vuestro familiar de ánimo a la hora de planificar cualquier tarea o actividad.
2. Dejarle su espacio, dándole margen para que haga las cosas a su ritmo, sin corregirle continuamente, a no ser que se vaya a hacer daño.
3. Evitar corregir a la persona.
4. Ser flexibles a la hora de llevar a cabo las recomendaciones, si un día no quiere hacerlas dejarlo para otro día.
5. Mantener la calma y ser pacientes.
6. Terminar siempre la actividad señalando un éxito de la misma. Felicita a tu familiar por el buen trabajo realizado con independencia del resultado.

Esta actitud por vuestra parte le ayudará a mejorar su autoestima, a seguir intentando realizar actividades y a mantener la mayor autonomía posible en su día a día.

# El cuidado diario de personas con deterioro cognitivo



## RECOMENDACIONES GENERALES

Queremos comenzar con algunos consejos generales para el día a día:

- **Estructurar su tiempo** creando rutinas diarias que sean predecibles y constantes ya que ayudarán a vuestro familiar a tener seguridad sobre lo que va a suceder y les aportará tranquilidad.
- **Asignarle tareas concretas**, siempre asistidos en caso de necesidad. Esto hará que al llevarlas a cabo se sientan empoderados e incrementen la confianza y autoestima en ellos mismos.
- **Fomentar su implicación** en las actividades de la vida diaria para ayudar a promover en vuestro familiar un sentimiento de compromiso, utilidad, realización y dignidad.
- **Darle autonomía supervisada**, ayudándole sólo cuando sea necesario.
- Cuando haya que darle **instrucciones** intentar que sean **simples y lo más sencillas posibles**, por ejemplo: de una en una y que no sean frases largas o complicadas..
- **Ofrecerle oportunidades para tomar decisiones**, por ejemplo: que pueda elegir que ropa quiere ponerse; qué actividad le apetece realizar: si salir a pasear, ver la tele, leer la prensa; si le apetece comer o beber algo en concreto.
- **Mostrarle vuestro cariño y apoyo** para crear sentimientos de seguridad y unión.
- **Involucrarle en actividades que requieran movimiento** para que se mantenga activo a nivel físico el mayor tiempo posible, por ejemplo: ayudar a poner y quitar la mesa, ayudar a hacer la cama, salir a realizar pequeñas compras, siempre y cuando sea posible.

Además de estas indicaciones generales os vamos a proporcionar otra serie de recomendaciones más concretas para ayudaros en la convivencia y el día a día con una persona con deterioro cognitivo.



## RECOMENDACIONES PARA MEJORAS SUS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Las personas con deterioro cognitivo van encerrándose cada vez más en sí mismas al notar que no son capaces de recordar o comunicarse como solían hacerlo. Es por eso que en su entorno de convivencia es bueno ayudarles en sus habilidades de comunicación y para ellos os sugerimos:

- Hacerles ser **partícipes activos** en las conversaciones.
- Utilizar **frases cortas**.
- En una conversación con varias personas:
  - Apagar la tele o **evitar ruidos de fondo**
  - **Hablar de uno en uno**, evitando varias conversaciones paralelas
- **No preguntar varias cosas a la vez**.
- **No cambiar de tema de forma brusca**.
- Utilizar un **tono de voz adecuado**: alto y claro, vocalizando y facilitándole la comprensión a nuestro familiar.
- **Dar espacio** y respetar sus tiempos de repuesta.
- Si no consigue decir una palabra en concreto **ayudarle con pistas fonológicas**, por ejemplo: decir la primera sílaba de la palabra buscada.
- Si queremos pedirle algo **dar órdenes sencillas y de una en una**.
- Es recomendable **no discutir ni llevarle la contraria**. Es mejor intentar distraerle cambiando de tema o seguirle la corriente en la medida de lo posible, pero sin llegar a confundirle más.



## RECOMENDACIONES PARA LAS HORAS DE LAS COMIDAS

Las actividades que se llevan a cabo a las horas de las comidas son perfectas para asignarle tareas concretas y fomentar que nuestros familiares se sientan útiles, empoderados e incrementen la confianza y autoestima en ellos mismos.

- Mantener las mismas rutinas e intentar, dentro de lo posible, que todas las comidas del día sean siempre **sobre la misma hora**.
- **Informarle** previamente de lo que va a hacer: si va a desayunar, si va a comer o si va a cenar para que se oriente.
- **Hacerle participe** al poner y quitar la mesa y asignarles tareas concretas, por ejemplo: poner los cubiertos y las servilletas.
- En la mesa **colocar sólo los objetos/cubiertos que vaya a necesitar**, suprimir todos los objetos innecesarios.
- En **fases más avanzadas**, puede que sea necesario que utilice **sólo la cuchara** para comer, ya que es más sencillo para coger todos los alimentos.
- **Dejarle tiempo para que realice esta actividad de manera independiente**, sin correcciones constantes, potenciando así su autonomía el mayor tiempo posible.



## RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE PERSONAL

La hora de la ducha o aseo general también es un momento que puede crear situaciones incómodas o difíciles y por ello os damos las siguientes recomendaciones:

- **Informarle con antelación** sobre la actividad que se va a llevar a cabo.
- **Mantener la rutina y el horario** de la ducha estableciéndolo siempre en el mismo momento del día.
- **Dar instrucciones claras y cortas** de los pasos a seguir a la hora de ducharse.
- Colocar los objetos necesarios a un alcance adecuado para su uso, como son la esponja, el gel o el champú.
- Si es necesario, **colocar un cartel con el nombre de cada producto** para que la persona sepa de manera independiente que debe usar.
- **Supervisar la actividad**, guiando los pasos que debe seguir, siempre dando tiempo suficiente para que realice la acción por sí mismo.
- **Potenciar la autonomía** el mayor tiempo posible.



## RECOMENDACIONES PARA FACILITAR EL SUEÑO

Las personas con deterioro cognitivo pueden sufrir pérdida de orientación del tiempo que les lleve a sentirse desorientados, tener insomnio, no saber qué hora o incluso qué año es o dónde están. Las siguientes rutinas y recomendaciones pueden ayudarle y ayudarlos:

- Intentar que **se vaya a la cama y se levante sobre la misma hora**, esto ayuda a reprogramar el ciclo del sueño y a que haya una estabilidad.
- **No abusar del consumo de estimulantes** como pueden ser el café, la nicotina o el consumo de alcohol, sobretodo a partir de la tarde.
- **Evitar realizar ejercicio físico por la tarde noche** o antes de irse a la cama.
- **Levantarse con el sol** y utilizar la luz artificial sólo por la mañana, a media tarde o por la tarde noche en la medida de lo posible, ya que la luz solar ayuda a regular nuestro reloj biológico.
- Desarrollar si en necesario una **rutina de relajación** antes de irse a la cama, como escuchar música relajante, leer, ver algo apropiado en la televisión, un baño relajante... Evitar en la medida de lo posible que se lleve las preocupaciones o los problemas a la cama.
- Revisar si **las siestas** durante el día ayudan al rendimiento diario o provocan insomnio por la noche, si es así evitarlas o acortarlas en la medida de lo posible.



## RECOMENDACIONES PARA VESTIRSE

La pérdida de agilidad con las manos, de recordar el orden de todas las prendas a ponerse, etc. hace que sea recomendable poner en práctica las siguientes recomendaciones que os ayudarán a que este proceso sea más sencillo para vuestro familiar:

- **Informarle con antelación** sobre la actividad que se va a llevar a cabo.
- Tener las **prendas ordenadas y colocadas** en el orden que se las tiene que poner, para facilitar la tarea de ponerse cada prenda.
- En caso de necesidad **es recomendable darle instrucciones** sobre qué prenda ha de ponerse, **antes de ponérsela vosotros mismos.**
- Si veis que le cuesta abrocharse los botones o cremalleras, evitar este tipo de prendas y sustituirlas por **prendas que tengan goma o velcros.**
- **Dejarle tiempo** para que realice la actividad de manera independiente.
- **Potenciar la autonomía** el mayor tiempo posible.



## RECOMENDACIONES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Los ejercicios de actividad física son necesarios para evitar el sedentarismo y ayudar a mantener la autonomía de vuestro familiar el mayor tiempo posible para las actividades de la vida diaria, y así mejorar su calidad de vida.

Muchos estudios científicos confirman también la importancia del ejercicio físico como tratamiento no farmacológico en el tratamiento de enfermedades de deterioro cognitivo. Y además sabemos por nuestra experiencia trabajando con personas con demencias, lo importante que es el ejercicio físico para mejorar el estado anímico. Es por ello que os sugerimos las siguientes recomendaciones:

- Siempre que sea posible **salir a pasear** y que este paseo sea parte de una rutina, por ejemplo: de lunes a viernes media hora (en época estival es mejor a una hora temprana en la cual no haga calor y en invierno ya entrada la mañana para que no haga frío). También tenemos que tener en cuenta el periodo del día en el que vuestro familiar se encuentre en mejor estado, tanto a nivel físico como cognitivo.
- **Ser flexibles**, si un día no se siente con ganas a la hora que tengamos la rutina establecida es importante ser flexibles y adaptarnos a lo que quiere, pero sin olvidar que el objetivo es que salga a pasear.
- En el caso de que no pueda salir de casa estaría bien tener unos **pedales en casa** para poder hacer ejercicio ese día.
- Cuando ya hay fragilidad y riesgo de caídas siempre deberán ir acompañados en los paseos.
- Para los ejercicios en casa se puede **poner música** que le motive.
- **Hacer sentadillas diarias**. Recomendados hacer esta actividad al menos 3 veces al día 2 series de 10. Para realizarlas correctamente la persona se debe sentar en una silla que no sea baja, está bien hacerlo delante de una mesa de comedor pues da seguridad, y se levantará y sentará 10 veces seguidas. Se hace una respiración profunda cuando acaba esta primera tanda y vuelve a repetir otras 10 veces. Esta actividad fortalece la musculatura del miembro inferior para poder mantener una buena marcha el mayor tiempo posible.
- También mientras están **sentados pueden hacer ejercicios de brazos y piernas** sencillos como los que hacemos en el centro y conoce. Por ejemplo: subir y bajar los brazos, extender y doblar los brazos por los codos, hacer rotaciones hacia dentro y hacia fuera, subir y bajar las piernas, doblar y extender las piernas por la rodilla, rotaciones de tobillo hacia dentro y hacia fuera.



## RECOMENDACIONES PARA LAS RELACIONES SOCIALES Y ACTIVIDADES DE OCIO

Es importante que vuestro familiar siga conectado con el entorno y se siga relacionando con otras personas, así como realizando actividades de su interés. De esta manera le estamos estimulando tanto cognitiva como emocionalmente, ayudando a prevenir el aislamiento social y a darle un sentido de pertenencia. Todo ello le ayudará a mejorar su autoestima y su calidad de vida. Para ellos os sugerimos estas recomendaciones:

- A la hora de reunirse con otras personas, **asegurarse de que las reconoce** y si no facilitarle el nombre y la familiaridad.
- **Respetar siempre su espacio personal** y tratarle con respeto y afecto.
- **Planificar con antelación salidas** a restaurantes o viajes, asegurándose de que está de acuerdo y que esto no le resultará perjudicial. Explicarle donde se va, asegurarse de que las instalaciones están adaptadas (baños, medios transporte, entradas y salidas...), evitar espacios muy concurridos o con mucho ruido, ya que esto puede alterar o poner nervioso a nuestro familiar.
- **Considerar sus gustos e intereses.** Tener en cuenta sus habilidades y las actividades con las que siempre ha disfrutado.
- **Adaptar y cambiar las actividades en la medida que sea necesario**, lo importante es que se sienta bien realizando la tarea seleccionada no el resultado final.
- **Explicar la tarea paso a paso.** Dar las indicaciones de una en una. Ir supervisando y apoyando. Ayudar si hay algo que no consigue realizar para evitar sentimientos de frustración. Reforzar positivamente los logros conseguidos.
- **Adecuar el entorno** con una buena iluminación, evitar factores distractores y realizar actividades seguras, evitando herramientas o materiales peligrosos.

Esperamos que estas recomendaciones sobre el día a día con vuestro familiar te sean de ayuda. Si tienes cualquier duda ya sabes que puedes ponerte en contacto con nosotros, estamos aquí para ayudarte.

Ya sabes donde encontrarnos:

 91 088 68 66

 689 716 620

 C/ Canillas, 5, Bajo dcha. 28002, Madrid

 hola@kalevi.es

Y donde seguirnos:

 [www.kalevi.es](http://www.kalevi.es)

 @aulaskalevi

 AulasKalevi

 Aulas Kalevi

**Equipo Aulas Kalevi**  
**Cuidamos tu memoria**