

Actividades

La actividades diarias para la persona de Alzheimer cambiarán, así como la enfermedad progresa. La enfermedad Alzheimer tiende a limitar la concentración y causa dificultad para seguir las indicaciones. Estos factores pueden hacer más difícil las actividades simples.

Frecuentemente, las personas que sufren de la enfermedad Alzheimer no inician o planean actividades por sí mismos.

Cuando ellos lo hacen, posiblemente tengan problemas en organizarse y en llevar a cabo tal actividad. Muchos cuidadores han dicho que el individuo frecuentemente se sienta en un área del cuarto o camino de un lado otro buscando objetos conocidos.

Con frecuencia, ellos tienen poco interés para hacer las cosas que alguna vez le habían traído un significado o un recuerdo en su vida.

Realizando una variedad de actividades parecidas a las habilidades del persona, con el tiempo, usted puede ayudarlo a disfrutar sus habilidades y talentos actuales. Una rutina diaria de ejercicios y actividades pueden ayudar a la persona Alzheimer a retener su propio sentido positivo. Tome en cuenta las actividades pasadas de la persona y sus pasatiempos. En seguida, busque la forma de cómo adaptarlas (o simplificarlas) para igualarlas a las actividades actuales del paciente. Para decidir cuáles actividades son las apropiadas, comience con algunas de las siguientes ideas:

Estructure las actividades

Es importante estructurar y llevar a cabo una rutina. Está bien, si el individuo hace lo mismo todos los días. Si la persona tiene sentido de rutina, habrá más oportunidad para ver más adelante estas actividades con una actitud positiva.

Posiblemente, la persona no recuerda cuantas veces ha estado involucrado en dicha actividad o si la ha hecho ese mismo día.

Orientación y supervisión

Oriente y supervise las actividades que realiza la persona de Alzheimer. En la mayoría de los casos, usted necesitará demostrar al individuo como llevar a cabo cierta actividad, dando simples indicaciones paso a paso.

Haciendo tareas simples como barrer y desempolvar, pueden ayudar la persona de Alzheimer a experimentar un sentido de cumplimiento y satisfacción.

Busque lo agradable

Recuerde que la persona que antes disfrutaba tomar café y leer el periódico en la mañana, posiblemente todavía pueda encontrar esta actividad agradable. No se preocupe si no tiene sentido lo que está leyendo. El punto principal es que le sea familiar y que disfrute cualquier cosa que está haciendo.

Sea flexible

Adáptese al nivel de habilidad de la persona para encontrar la razón de sus acciones. Cuando una persona insiste en que no quiere hacer nada, podría ser su forma de decir a usted que no puede hacerlo. Si una persona tiene problemas para completar cierta tarea, como separar los platos y colocarlos en el gabinete, usted podría auxiliarlo para que le dé los platos uno por uno.

Implicación da la tensión

Tome en cuenta las actividades que ayudan al individuo a sentir que su participación es necesaria en los quehaceres del hogar para que experimente un sentimiento de cumplimiento y éxito. Los ejemplos incluyen tareas del jardín, limpieza del hogar, etc. También, trabajando a su lado como poner la mesa, limpiar los muebles, doblar las servilletas o tirar la basura de los cestos, ayudará a la persona a sentirse útil y responsable.

Incluya a la familia

Cuando planea actividades sociales como ir de paseo al campo con la familia o a fiestas de cumpleaños, haga

concesiones especiales para la persona con la enfermedad de Alzheimer. Permítale períodos frecuentes de descanso y trate de prevenir a los familiares de no abrumar la persona.

Actividades alegres

Ayude al individuo a encontrar actividades donde puede utilizar sus habilidades y talentos actuales. Una persona que alguna vez fué un artista profesional, podría llegar a frustrarse sobre la disminución de la calidad de su trabajo. Pero, alguien que nunca ha participado en el Arte como una profesión, podría encontrar alegría y una nueva oportunidad para sus propias expresiones.

Sea realista y relajese

No se preocupe en llenar cada minuto del día con actividades. Debido a la reducción de su concentración, la persona de Alzheimer requiere un balance sobre las actividades y el descanso. Es decir, más cambios en las actividades y frecuentes pausas para descansar.

Relacione las actividades con la vida del trabajo

Una persona que alguna vez trabajó en una oficina de negocios, podría disfrutar su tiempo colocando monedas en recipientes, haciendo la correspondencia de rutina o haciendo listas en una hoja o en un cuaderno. Al mismo tiempo, alguien que antes era un granjero y jardinero, probablemente, le gustaría trabajar en el jardín o en el patio. Las actividades que se relacionan a una ocupación anterior son frecuentemente las más familiares, seguras y agradables para el individuo.

Las áreas de actividades específicas incluyen las siguientes:

Auto-expresión y trabajos manuales

Mucha gente disfruta las actividades que ofrecen una oportunidad para la auto-expresión. Las cuales incluyen pintura, dibujo, baile, canto, tocar instrumentos musicales, arreglar las plantas o haciendo trabajos manuales.

Ejercicio

Considere el ejercicio de jugar con una pelota suave, caminatas regulares con la persona a la tienda o alrededor

de un centro comercial o haciendo tareas del hogar como barrer el patio. Todo esto ofrece una oportunidad para facilitar la persona un poco de ejercicio.

Música y baile

Recuerde que a mucha gente con la enfermedad de Alzheimer les agrada cantar canciones familiares o himnos, practicar el baile o tocar instrumentos musicales.

Jugando con los niños

Planee actividades de tal manera que los niños y la persona de Alzheimer tengan una participación positiva. Pero, recuerde que usted debe de controlar el comportamiento del persona.

Ver a un niño llorar, puede preocupar o espantar una persona con la enfermedad de Alzheimer.

Revistas, cuentos, libros de dibujos

Pase tiempo con la persona mirando las fotos y dándole oportunidad para observar revistas de viajes y recorte los dibujos de las escenas favoritas.

Lectura

Trate de leer cuentos de un periódico, revista o relatos agradables.

Juegos de selección

A la gente que alguna vez le agradaba jugar baraja o cartas, posiblemente le gustaría seguir haciéndolo de una forma más simple. También, dependiendo del nivel de habilidad, podría separar diferentes tipos de cartas u otras actividades como separa botones, monedas o tarjetas.

Trabajando con telas o prendas de vestir

Considere dar oportunidad para que la persona doble la ropa o trabajar con recortes de tela. Algunas personas gustarían seleccionar y coser diferentes tipos de tela.

Observación y excursions

Experimente con ver películas antiguas. A otras personas les gustaría observar eventos deportivas, pasear en el auto, salir a cenar, al Zoológica, al Parque o al Museo de Arte.

La persona de Alzheimer necesita actividad y ejercicio que le brinde recreación, sentido de participación, cumplimiento y bienestar. Comparando las habilidades de la persona con el nivel y tipo de actividades usted puede ayudarlo a tener sentido de satisfacción

La Alzheimer's Association lucha en su nombre para que todos tengan un motivo de esperanza. Para recibir mayor información sobre la investigación, el tratamiento y los cuidados para las personas con Alzheimer, por favor comuníquese con la Alzheimer's Association.

Centro de contacto: **1.800.272.3900**

Acceso TDD: **1.312.335.8882**

Sitio Web: www.alz.org

Correo electrónico: **info@alz.org**

Hoja de datos actualizada el **Febrero de 2005**