

Las actividades diarias para el paciente 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 una área del cuarto o camina de un lado a 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 paciente, con el tiempo, Ud. puede ayudarlo a disfrutar sus habilidades y talentos actuales. Una rutina diaria de ejercicios y actividades pueden ayudar a la persona con Alzheimer a retener su propio sentido positivo. Para decidir que actividades son las apropiadas, comience con algunas de las siguientes ideas:

## PASOS A SEGUIR.

Tome en cuenta las actividades pasadas de la persona y sus pasatiempos. En seguida, busque la forma de como adaptarlas (o simplifíquelas) para igualarlas a las actividades actuales del paciente.

### Estructure Las Actividades.

Es importante estructurar y llevar a cabo una rutina. Está bien, si el individuo hace lo mismo todos los días. Si el paciente 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 el paciente de Alzheimer. En la mayoría de los casos, Ud. 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 al paciente 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 Ud. que no puede hacerlo. Si un paciente tiene problemas para completar cierta tarea, como separar los platos y colocarlos en el gabinete, Ud. podría auxiliarlo para que le dé los platos uno por uno.

### Implicación De 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 el paciente con la enfermedad de Alzheimer.

Permitale períodos frecuentes de descanso y trate de prevenir a los familiares de no abrumar al paciente.

### Actividades Alegres.

Ayude al individuo a encontrar actividades donde puede utilizar sus habilidades y talentos actuales. Una persona que alguna vez fue 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, el paciente 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 o 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 Sigüientes:

#### 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 el paciente 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 al paciente 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 el paciente de Alzheimer tengan una participación positiva. Pero, recuerde que Ud. debe de controlar el comportamiento del paciente.

Ver a un niño llorar, puede preocupar o espantar a 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 separar botones, monedas o tarjetas.

### **Trabajando Con Telas O Prendas De Vestir.**

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

### **Observación y Excursiones.**

Experimente con ver películas antiguas del año 1950, 1960 o más antiguas del año 1930 o 1940. A otras personas les gustaría observar eventos deportivos, pasear en el auto, salir a cenar, al Zoológico, al Parque o al Museo de Arte.

El paciente 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, Ud. puede ayudarlo a tener sentido de satisfacción.

## **FUENTES DE INFORMACIÓN.**

La Asociación Alzheimer es una de las mejores fuentes de información para obtener ayuda adicional. La Asociación Alzheimer tiene más de 200 Centros y 1600 Grupos de Apoyo a nivel nacional, donde los familiares del paciente con la enfermedad Alzheimer o con trastornos relacionados comparten sus experiencias, encuentran apoyo emocional, encuentran sugerencias prácticas y aprenden a reconstruir sus vidas.

Para encontrar un Grupo cerca de Usted, llame sin costo a nuestro número telefónico que se enlista aquí adelante.

La primera fuente para la realización de este folleto informativo fue proporcionado por Mary Barringer, RN.C, Directora de Servicios Clínicos del Centro de Alzheimer y Trastornos Relacionados de la Escuela de Medicina de la Universidad del Sur de Illinois, Springfield, IL. Y por Lisa P. Gwyther, ACSW, Directora de Educación del Centro Joseph y Kathleen Bryan para la Investigación de la Enfermedad Alzheimer de la Universidad de Duke, Durham, NC.

Enviamos nuestros agradecimientos especialmente al Director y Personal de la Asociación Alzheimer del Centro del Este de Massachusetts y del Centro de Cleveland.

### **CUANDO SU FAMILIAR TIENE LA ENFERMEDAD ALZHEIMER**

David L. Carroll.

Editorial Harper & Row, 1989, Nueva York.

### **EL CUIDADO DE LOS PACIENTES ALZHEIMER. UN MANUAL PARA EL PERSONAL DE CUIDADOS EN EL HOGAR.**

Lisa P. Gwyther, ACSW.

Asociación Americana del Cuidado de la Salud, Asociación Alzheimer y Trastornos Relacionados, 1985, Washington, D.C.

### **EL DÍA DE 36 HORAS.**

Nancy L. Mace and Peter V. Rabins.

Editorial Universidad de Johns Hopkins, 1991, Baltimore. Edición Revisada.

### **ACTIVIDADES POSITIVAS PARA EL PACIENTE DE ALZHEIMER.**

Carmel B. Sheridan.

Editorial Cottage Books, Oakland.

### **HACIENDO COSAS: UNA GUÍA DE PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES ORGANIZADAS PARA LAS PERSONAS CON LA ENFERMEDAD ALZHEIMER Y TRASTORNOS RELACIONADOS.**

Jitka Zgola.

Editorial Universidad de Johns Hopkins, 1987, Baltimore.

### **Asociación de Alzheimer**

919 North Michigan Avenue, Suite 1100  
Chicago, IL 60611-1676

**1-800-272-3900**

Se habla Español.

Fondos Provistos por: Independent Telephone Pioneer Association  
Fondos Provistos en Memoria de Ana Mercedes Buchanan.

Derechos Reservados ©1991

Alzheimer's Disease and Related Disorders Association, Inc.

ED 2392S Reimprimido 1999