

A FAGI

Asociación de
Familiares, Amigos
y Personas con
Alzheimer y otras
demencias de
Gipuzkoa



Recomendaciones para cuidadores de personas con Alzheimer u otro tipo de demencias durante el confinamiento

ALZHEIMER Y CUARENTENA

1. **Estar bien informados** sobre el coronavirus y sólo de fuentes fiables para poder entender la realidad. Elegir un momento del día para ello.
2. **Crear rutinas** para toda la familia que ayudarán a una mejor estructuración en el domicilio, así como hábitos de higiene como medida preventiva del contagio del virus.
3. Establecer un calendario con horarios predeterminados para **organizar** y llevar a cabo con más facilidad las tareas que tenemos programadas.
4. Prever y llevar a cabo a diario **actividades de estimulación** para entretener y modular el estado de ánimo mediante la música, animando a cantar o a bailar al familiar afectado.
5. **Buscar momentos del día** para el disfrute personal del cuidador. Desarrollando estrategias de afrontamiento y manejo de la ansiedad.
6. Procurar llevar una **comunicación saludable**. Consulta a profesionales pautas de actuación.
7. **Cuidar la alimentación**, comer sano, nos ayudará a ser más creativos y activos.
8. Aprovechar el **tiempo en familia**, trabajando las actividades de la vida cotidiana y disfrutar de este tiempo para conocernos mejor.
9. **Seguir en contacto** con personas externas (familiares y amigos de forma virtual).
10. **Mantener el sentido de humor**, sonreír, es clave para mantener una actitud positiva.
11. **Delegar en otros** familiares, profesionales o voluntarios el tiempo de cuidado, creando tiempos de respiro al cuidador principal.
12. **Descansar bien**