



10 RECOMENDACIONES SI ESTÁS CONFINADO CON UN FAMILIAR CON DETERIORO COGNITIVO LIGERO, ALZHEIMER U OTRAS DEMENCIAS

1. DAR LAS EXPLICACIONES NECESARIAS, ADAPTADAS A SU CAPACIDAD DE ASIMILACIÓN Y COMPRENSIÓN

mensajes claros y breves "no se puede salir de casa, no podemos mantener contacto físico con otras personas, todo el mundo está igual, etc"; repitiendo la consigna si es necesario.

2. EVITAR EL "CONTAGIO EMOCIONAL"

transmitir calma, optimismo y seguridad de que seguiremos cuidando de ellos de forma directa o a través del teléfono.

3. MANTENER LAS RUTINAS DIARIAS

continuar con los horarios y las actividades de la vida cotidiana adaptadas al domicilio, y la higiene como medida preventiva del contagio del coronavirus.

4. AYUDARLE A MANTENERSE ACTIVO

animarle a participar en actividades que le resulten asumibles y significativas. Realizar ejercicio moviéndose por la casa o haciendo estiramientos.

5. USO DE LA MÚSICA

ponerle música que le resulte significativa para modular su estado anímico y entretenerle (animarle a cantar, bailar)

6. USO DEL AFECTO Y DEL BUEN HUMOR

como manera de hacer su entorno acogedor y atrayente

7. SI INTENTA SALIR DE CASA CON PERSEVERANCIA

intentar actividades distractoras arriba descritas; si es imposible mantenerle en casa, llamar a su médico de atención primaria para valorar medidas (informe para salir acompañado, ajuste farmacológico...)

8. PERSONA CUIDADORA

busca vías de desahogo alternativas, procurando tener pequeños espacios para ello; así como usar estrategias de manejo de la ansiedad (ej: control de la respiración)

9. BÚSQUEDA DE RELEVO

es necesaria la búsqueda de un sustituto que comparta la responsabilidad (que acuda al domicilio si está asintomático)

10. MANTENER EL CONTACTO SOCIAL

uso del teléfono, whatsapp, videollamadas, como amortiguadores del aislamiento

