



**UN RETO COMPARTIDO**

**ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON ALZHEIMER**

## ¿QUÉ ES EL ALZHEIMER?

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa irreversible que cursa con demencia y cuyas causas no se conocen, ataca al cerebro y produce un grave deterioro de las funciones cognitiva, conductual y funcional que condena a quien la padece a depender de un cuidador las 24 horas del día.

Es la demencia más frecuente. No es parte del envejecimiento normal, no es contagiosa y tampoco hereditaria -salvo en un pequeño porcentaje de casos que no sobrepasa el 2%, la inmensa mayoría de los casos son de los llamados esporádicos-. Es una enfermedad ligada a la edad, si bien no es exclusiva de los ancianos. Actualmente, hay unos 800.000 enfermos con demencia en España.

## ¿CÓMO SE DESARROLLA?

Podemos dividir todo el proceso de la enfermedad en tres grandes estadios: uno, inicial, con una sintomatología ligera o leve, en el que la persona mantiene su autonomía y precisa supervisión en tareas complejas; un estadio intermedio, con síntomas de gravedad moderada y moderadamente grave, con dependencia de un cuidador para realizar las actividades cotidianas y rutinarias, y un tercer estadio ya grave, donde la pérdida de la funcionalidad determina una total dependencia



ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON ALZHEIMER

## ¿QUÉ HE DE TENER EN CUENTA PARA REALIZAR ACTIVIDADES CON PERSONAS CON ALZHEIMER?

La pérdida de las capacidades intelectuales puede compensarse por la experiencia y los conocimientos adquiridos. Practicarlos y mantenerlos es necesario. Motivan y reafirman la confianza y autoestima en contra del aislamiento, la soledad y la depresión.

Por todo esto es muy importante encontrar actividades que sean de interés de las personas que sufren de Alzheimer y que ellas lo puedan hacer.

Para realizar actividades con personas con Alzheimer es importante seguir estos consejos:

- No espere demasiado de la persona. Las actividades sencillas a menudo son las mejores, sobre todo cuando se usan las habilidades que la persona posee actualmente.
- Ayude a la persona a empezar una actividad. Divida la actividad en pequeños pasos y elogie a la persona por cada paso que complete.
- Esté pendiente de señales de agitación o frustración en el curso de la actividad y ayúdele amablemente o distráigala orientándola hacia algo diferente.
- Incorpore en su rutina diaria las actividades que la persona parece disfrutar e intente hacer las actividades a una hora similar cada día.
- Trate de incluir a la persona con Alzheimer en el proceso total de la actividad. Por ejemplo, a las horas de comida, animela a ayudar en la preparación de la comida, a poner la mesa, apartar las sillas o guardar los platos. Esto puede ayudar a mantener las habilidades funcionales, realzar el sentido de control personal y aprovechar eficazmente el tiempo disponible.

La estimulación constante de una persona con demencia es fundamental para mantenerle presente y en contacto con la realidad. Además permite y facilita la interacción con la persona cuidadora lo que mantiene su autoestima y su ánimo positivo.



**UN RETO COMPARTIDO**

**ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON ALZHEIMER**

## ¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO REALIZAR?

- Realice ejercicio físico de forma regular: puede hacer una tabla de movimientos sencilla que usted realiza y su familiar imita, caminar o subir y bajar escaleras ocasionalmente, etc.
- Evite la fatiga y el dolor. Si se cansa de estar de pie, hágalo sentado o tumbado.
- Puede hacer movimientos pasivos (consulte a un profesional).
- Pasee siempre que sea posible: visitar un amigo o tomar un refresco, por ejemplo, son actividades placenteras al tiempo que estimulantes.
- Disfrute de la posibilidad de hacer cosas juntos: ver una película, escuchar música, bailar o reírse de una broma que comprende son aspectos muy importantes dentro del tratamiento habitual.
- En fases avanzadas, busque actividades sencillas y de contención: tareas repetitivas como hacer ovillos de lana, enhebrar piezas en un cordón o limpiar una mesa con un paño pueden dar buen resultado.
- En todo lo que haga, controle el material a utilizar: que no sea tóxico, no utilice elementos pequeños que se pueda tragar, ni cortantes. Supervise siempre y esté atento a las demandas de ayuda.
- Refuerce todo intento de participación. Hay que valorar el esfuerzo que le supone realizar las actividades.
- Compruebe siempre que su familiar lleva puestos los aparatos que necesita (gafas, audífono, muleta) y vigile el entorno: tranquilo, bien iluminado, sin ruidos...
- Haga que se sienta útil cuando participe, transmita lo importante que le es su ayuda. Tiene que sentirse valorado y aceptado. Todo lo expuesto son ayudas de intervención que deberá ajustar al nivel de funcionamiento de su familiar

Las actividades deben estimular 4 áreas muy importantes para su desarrollo personal y social y son:

**MOVIMIENTO**  
**LENGUAJE**  
**ESTÍMULOS**  
**VISTA**

## EJEMPLOS DE ALGUNAS ACTIVIDADES:

### MOVIMIENTO

*Jugar dentro del domicilio (cartas, dominó, parchís...) y fuera (petanca, bolos...), pero no se centre en juegos desconocidos para él.*

*Solicite su ayuda en tareas domésticas (barrer, doblar ropa, ayudar en la cocina, poner la mesa) supervisando en todo momento sus actividades.*

*Bailar música favorita*

*Limpiar las mesas*

*Organizar objetos por forma y color*

*Hacer tarjetas de navidad juntos*

*Probar una nueva opción artística, como dibujo, pintura o escultura*

*Salir a caminar, sentarse en el jardín*

*Jugar a juegos infantiles con nietos/as tipo corro de la patata*

*Escribir poesías o cuentos cortos con él, o una carta a un familiar*

*Traer un costurero, caja de botones o herramientas para ordenar juntos*

*Salir a caminar*

*Recortar fotos de revistas*

*Poner monedas en un jarro*

*Organizar cartas por color*

*Hacer ejercicios con el (ella) para mantenerlo en forma*

*Reparar la ropa con él (ella) (pegar un botón, coser algo, etc.)*

*Plantar y cuidar un huerto o jardín interior juntos*

## LENGUAJE

*Charlar es una de las mejores formas de estimulación. En la fase inicial, pueden comentar juntos temas de actualidad y repasar el desarrollo del día.*

*Hacer crucigramas juntos*

*Leer el periódico o revistas para mantener contacto y atención*

*Preguntar cómo hacía tal comida tan rica, para prepararla en casa*

*Conversar de los avances tecnológicos desde su juventud*

*Mantener al tanto de los deportes favoritos*

*Cantar, tararear o silbar con el (ella)*

*Traer libros de recetas para planificar juntos una comida*

*Recitar poesías de niño y canciones de su niñez*

*Traer cosa de la estación del año o el próximo festivo para conversar*

*Ver folletos de viajes y soñar con unas vacaciones de fantasía*

*Cantar himnos o canciones antiguas favoritas*

*Traer fotografías, postales, mapas, souvenirs y hablar de sus viajes*

*“Dime más”... cuando el (ella) cuenta algún recuerdo*

*Escuchar música*

*Nombrar presidentes*

*Recordar el primer día de colegio*

*Jugar a las adivinanzas*

*Leer cartas de familiares o amigos*

*Hablar de lo que han hecho desde la última visita*

*Preguntas de trivial simples*

*Recordar a gente famosa*

*Recordar cuentos y recuerdos favoritos*

## ESTÍMULOS

*Cepillar, peinar el pelo*

*Escribir en una bitácora las conversaciones más relevantes de cada visita*

*Vestir con su ropa favorita*

*Hacer la manicura*

*Mimirlo con cosméticos, perfumes o aftershave.*

*Traer un instrumento musical y dar un concierto privado al residente*

*Traer estímulos olfativos (especias, perfumes o flores)*

*Abrazarlo cada vez que llegue de visita*

*Acariciar, y tomar las manos*

*Traer música que le agrada*

*Traer un poco de esa comida que tanto le gusta*

*Dar un masaje rico con una loción para mantener la piel suave*

## VISTA

*Traer a los nietos o algunos trabajos que hayan hecho en el colegio*

*Mirar y escuchar una caja de música antigua*

*Traer videos entretenidos para ver juntos*

*Arrendar un video de una película antigua favorita*

*Ver fotos familiares*

*Ver fotografías antiguas de familiares y de amigos*

*Tomar fotografías de los cambios de estación y mostrárselos*

*Ver televisión juntos y comentar acerca de lo visto*

*Mostrar revistas que tengan fotos grandes y en colores*

*Traer saludos en un video de familiares o amigos impedidos de visitarlos*

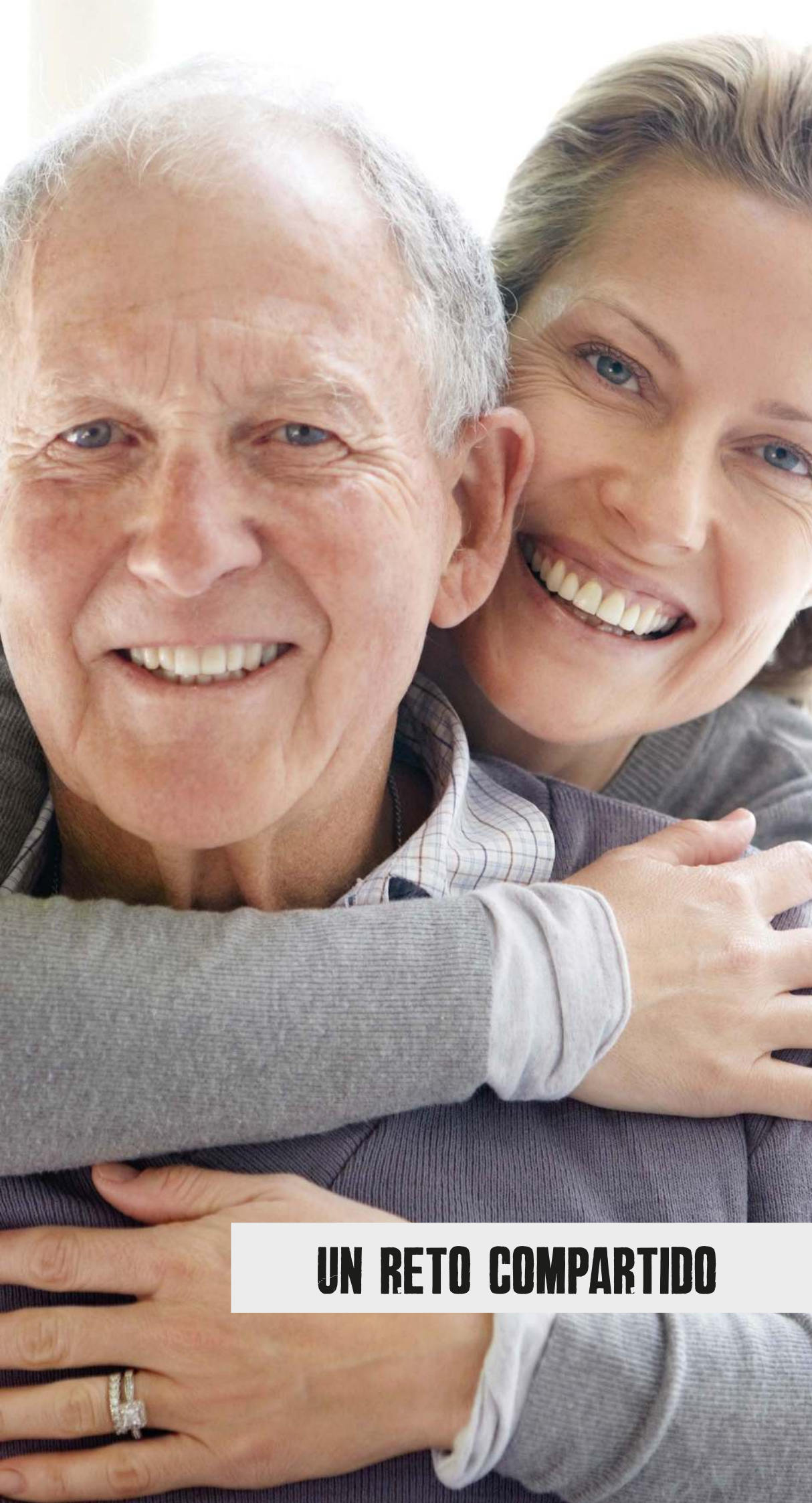
*Instalar un proyector de diapositivas o un visor de mano para exponer un viaje*

*Ver los trabajos que el (ella) ha hecho en el lugar*



**ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON ALZHEIMER**





**UN RETO COMPARTIDO**

**ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON ALZHEIMER**

## RECURSOS

Existen múltiples recursos en Internet donde podemos encontrar distintos cuadernos y fichas específicas para realizar con personas con Alzheimer. También nos sirven los libros dirigidos a niños: colorear, sumar, hacer manualidades, etc:

Cuadernos de repaso fase leve Alzheimer.( a partir de la página 18 están las actividades)

[http://www.familialzheimer.org/media/libros/cuadernos\\_repaso\\_fase\\_leve/pdf/demen- cia\\_fase\\_level.pdf](http://www.familialzheimer.org/media/libros/cuadernos_repaso_fase_leve/pdf/demen- cia_fase_level.pdf)

Se pueden descargar los siguientes libros:

“Volver a empezar. Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva”, Fundación ACE

Cuadernos de repaso. Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer en fase leve. Fundación ACE, Barcelona.

Cuadernos de repaso. Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer en fase moderada. Fundación ACE, Barcelona.

Los podemos descargar desde la página web de la página web de Fundació ACE:

<http://www.fundacioace.com/es/publicaciones.php?x=461-Libros+divulgativos&idoma=es>

Intervención cognitiva en la enfermedad de Alzheimer de la Obra Social de La Caixa, que podemos descargar de su web:

[http://obrasocial.lacaixa.es/salud/publicaciones\\_es.html](http://obrasocial.lacaixa.es/salud/publicaciones_es.html)

Láminas de estimulación cognitiva

[http://www.alzheimeraragon.es/guias/introduccion/laminas\\_estimulacion.pdf](http://www.alzheimeraragon.es/guias/introduccion/laminas_estimulacion.pdf)

Ejercicios para potenciar la memoria de enfermos de Alzheimer

[http://www.todoalzheimer.com/cms/cda/\\_common/inc/pageelements/preview.jsp?contentItemId=37600004](http://www.todoalzheimer.com/cms/cda/_common/inc/pageelements/preview.jsp?contentItemId=37600004)

## FECHA DE ACTUALIZACIÓN DE ESTA GUÍA: 12/09/2013

Gracias por utilizar los servicios de Más Vida Red. Trabajamos para que su vida sea mejor. No dude en ponerse en contacto con nosotros si en algo más podemos serle de utilidad, llamando al **902 40 84 40** o enviando un email a **info@masvidared.com**.

## SU OPINIÓN ES MUY IMPORTANTE

Esperamos sinceramente que este informe sea útil para usted y esté satisfecho con el servicio de nuestro equipo de asesores familiares. Para asegurarnos de ello, le agradeceríamos mucho que nos haga llegar su valoración, comentarios o sugerencias sobre este informe y sobre el servicio en general, escribiendo un e-mail a nuestro Director General en la dirección [testimonios@masvidared.com](mailto:testimonios@masvidared.com)

Su opinión es de gran importancia para valorar y mejorar nuestro trabajo. Gracias anticipadas por sus comentarios.

## AVISO IMPORTANTE

Esta guía informativa así como toda la información facilitada por Más Vida Red a través de esta vía y respecto de cualquiera de sus áreas de asesoramiento, área de salud, área legal, área social, gestoría, ocio, servicio doméstico y cualquier otro servicio de información o asesoramiento, ha sido obtenido de fuentes de alta fiabilidad y opiniones de expertos con el objeto de que le sirva de orientación general ante la consulta solicitada. Para un asesoramiento más específico se recomienda consultar con un profesional cualificado en persona. Ni Más Vida Red ni “su empresa” podrán ser responsabilizadas directa o indirectamente de decisiones que Usted o sus familiares tomen, basados en esta información así como de sus posibles consecuencias.

*“Su empresa” Empresa que ha contratado los servicios de Más Vida Red para sus empleados o clientes y sus respectivas familias*





**UN RETO COMPARTIDO**

**ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON ALZHEIMER**