

CONFINAMIENTO CON MI FAMILIAR/PACIENTE CON ALZHEIMER: GENERANDO NUEVAS RUTINAS EN TIEMPOS DE COVID-19

*Elaborado por: Licetd Fernanda Cifuentes Portilla
Estudiante de Enfermería, Asignatura Cuidando a los Cuidadores*

La situación de confinamiento en casa que estamos viviendo, conlleva no poder continuar con algunas de las rutinas habituales, como asistir al centro día, salir a pasear, visitar a (o recibir visitas de) amigos, familiares, etc. Por ello, ahora es muy importante generar nuevas rutinas que le proveerán tanto al paciente como al cuidador, para minimizar momentos de estrés, alteraciones conductuales y del sueño.

1 EN LA MAÑANA



Levantarse cada día a la misma hora.

Realizar higiene personal (lavarse las manos, la cara, cepillarse, ducharse).

Realizar actividades cognitivas (adaptadas a la capacidad de la persona):

Ser partícipes en actividades de juegos de mesa o en actividades domésticas (barrer, doblar ropa, etc.)

Realizar actividad física, mediante ejercicios suaves, de estiramiento o coordinación.

Comer algo entre comidas, como una porción de fruta, galletas, etc.



2 EN LA TARDE

Pueden ver televisión, escuchar música, la radio o bailar en familia.

Salir un rato al balcón o asomarse a la ventana para que puedan tomar un poco el sol y el aire además pueden aprovechar este momento para realizar juegos estimulantes: contar árboles, carros, buscar cosas de algún color en específico.

Realizar lecturas o ver fotografías.

Realizar llamadas telefónicas a familiares o amigos.

3 EN LA NOCHE

Ver algo tranquilo en la televisión

Mantener una regularidad a la hora de acostarse.



CUIDA TU BIENESTAR EMOCIONAL Y MENTAL.

Cuidador, su paciente lo necesita más fuerte que nunca, por eso, si se siente cansado, estresado, recurra a técnicas de relajación, a sus redes de apoyo para que lo ayuden en estos momentos, mantenga comunicación con sus familiares, amigos. Recuerde, cuide y cuídese mucho. No se olvide de usted y de su bienestar emocional, mental y físico.

IMPORTANTE

Recuerda que en este tiempo de confinamiento es clave intensificar el lavado de manos, para disminuir el riesgo de contagio y propagación del coronavirus.

www.gcronico.unal.edu.co

GRUPO DE CUIDADO DE ENFERMERÍA AL PACIENTE CRÓNICO
FACULTAD DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
Carrera 30 No. 45-03, Edificio 228, oficina 305 (571) 3165000 Bogotá – Colombia



gcronico_febog@unal.edu.co



@gc_febog



Red Multicentrica Cuidando a Cuidadores de personas con
Enfermedad Crónica



Grupo Cuidado de enfermería al paciente crónico



Programa de Enfermería
Facultad de Enfermería
Sede Bogotá



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA