

# RUTINA DE ACTIVIDAD

## PARA UNA PERSONA CON DETERIORO COGNITIVO

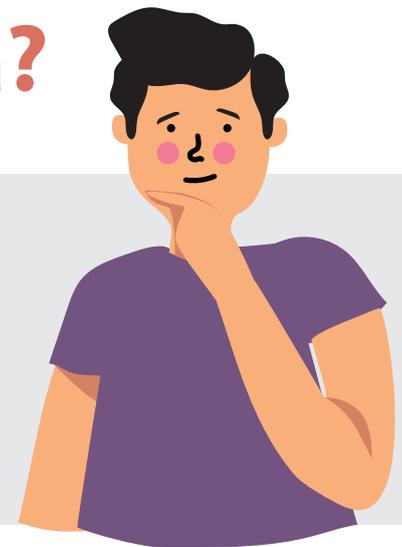
En general, pero en estos momentos de confinamiento en particular, las personas con deterioro cognitivo necesitan seguir unas rutinas de actividades y horarios. Lo mejor es conservar las rutinas ya establecidas previamente a ésta situación, pero si esto no es posible, lo conveniente sería adaptarlas con el menor número de cambios.

Hay que tener en cuenta que si algo no funciona, no pasa nada, se rectifica adaptándolo de forma que la persona con deterioro cognitivo se sienta bien emocionalmente y le permita responder de una manera adecuada a la nueva rutina de actividad.

Una rutina establecida ayudará a la persona con deterioro cognitivo a mantener un estado de salud adecuado y a minimizar las posibles alteraciones conductuales. Por otro lado, al cuidador le ayudará a no sentirse desbordado y a contar con tiempo de descanso. desbordado y si es posible a contar con tiempo de descanso.

## ¿Cómo hacer una rutina?

- 1. Trata que sea sencilla y fácil de recordar.**
- 2. Adáptala a los gustos de la persona y a las habilidades del cuidador.**
- 3. Mantén un equilibrio en las actividades y horarios.**



En caso de que estas medidas sean insuficientes podemos ayudarte. Contacta con nosotros.

**CLÍNICA DE LA MEMORIA ZAMORA: e-mail:** [epv@intras.es](mailto:epv@intras.es) / **teléfono:** 980 51 64 27

**CLÍNICA DE LA MEMORIA VALLADOLID: e-mail Ana:** [ahb@intras.es](mailto:ahb@intras.es) / **teléfono:** 660 86 57 25

# Ejemplo de rutina



## MAÑANA

### 9-10 H

- Levantarse a la misma hora aproximadamente, ventilar la habitación y hacer la cama.
- Ir al baño.
- Hacer el desayuno y desayunar. Tomar medicación (si aplica).
- Higiene y aseo personal: lavar manos, cara, ducha, dientes...
- Vestirse con ropa cómoda. Evitar el pijama.



### 10-11H

- Actividades cognitivas: Realizar las actividades cognitivas específicas propuestas por el centro al que acude la persona o recurrir a actividades más generales . Comenzar siempre con un calendario orientándonos en el día que es (día-mes-año-estación del año).



### 11-11:45 H

- Descanso: salir al balcón o asomarse a la ventana para que nos de el aire y el sol.
- Preparar almuerzo y almorzar. Tomar medicación (si aplica).



### 11:45-12:30 H

- Gimnasia o actividad física: Ejercicios de psicomotricidad gruesa y psicomotricidad fina (<https://vimeo.com/showcase/6877373>). : manipular pequeños alimentos u objetos (garbanzos, botones, etc.), lanzar y atrapar pequeñas pelotas, untar pan, doblar o tender la ropa, etc.



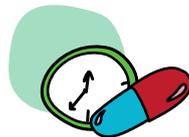
### 12:30-13:30H

- Actividad de la casa: pasar el polvo, barrer, fregar, poner lavadora, etc.



### 13.30-15:30 H

- Preparar la comida o ayudar a ello.
- Comer. Tomar medicación (si aplica)
- Recoger y limpiar, poner lavavajillas, etc.



# TARDE

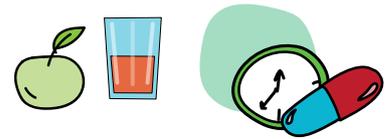
## 15:30-17:00 H

- Descanso: Ver la televisión, escuchar música, leer, etc. (Puede dormir siesta pero no más de 30 minutos)



## 17:30-18:00 H

- Preparar merienda y merendar. Tomar medicación (si aplica).
- Salir al balcón o asomarse a la ventana para que nos de el aire y el sol.

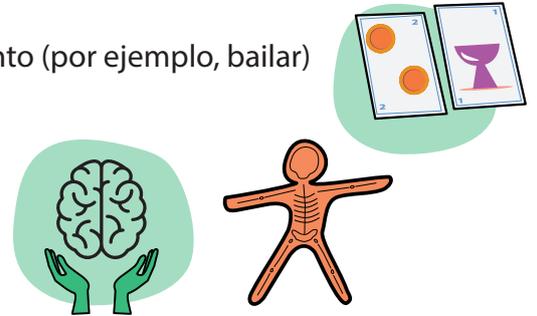


## 18-19:00 H

A escoger cada día entre:

- Actividad física: Hacer una actividad divertida que implique movimiento (por ejemplo, bailar)
- Actividad cognitivas a través de:

- Juegos de mesa (juegos clásicos: bingo, oca, parchís, trivial, cartas)
- Juegos con el uso de nuevas tecnologías (solitario, memory...)
- Música (canciones de antes, cantar, evocación de recuerdos,...)
- Pintura (hacer mandalas)
- Pasatiempos (crucigramas, sopas de letras, Sudokus...)
- Relajación a través de mindfulness, yoga para personas mayores, etc.



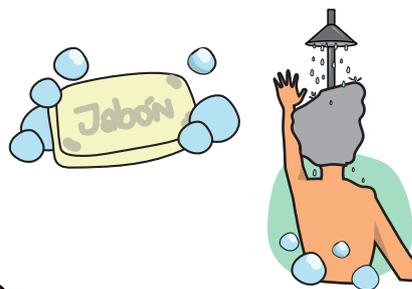
## 19-20:00 H

- Contacto social: Llamada o videollamada con la familia, amigos, vecinos, etc.



## 20-20:30 H

- Higiene y aseo personal: lavar manos, cara, ducha (si no se hizo por la mañana) y poner el pijama.

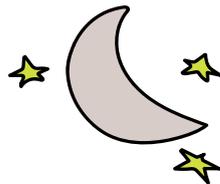


## 20:30-22:00 H

- Preparar la cena o ayudar a ello.
- Cenar.
- Tomar medicación (si aplica).
- Recoger, limpiar y poner lavavajillas.



# NOCHE



## 22-23:00H

- Ver película, serie de televisión o programa, escuchar música, leer, etc.
- Higiene y aseo: lavar manos, cara, y dientes.
- Irse a dormir a la misma hora aproximadamente.

