

8 consejos para el cuidador de una persona con demencia



- 1 Establece rutinas fijas.**
La demencia suele ocasionar falta de orientación espacio temporal en el paciente. Mantén las cosas en su ubicación habitual, ya que le ayudará a sentirse más seguro.
- 2 Continúa con sus actividades de la vida diaria.**
Anímale a ir la compra, hacer labores del hogar, elegir su vestimenta y seguir con sus relaciones sociales. Contribuirás a su independencia.
- 3 Crea hábitos de aseo y baño.**
Mejorarás su autoestima y evitarás que aparezca la incontinencia urinaria.
- 4 Comunícate de forma clara y sencilla.**
Ten paciencia y muéstrate cercano y cordial. Recuerda que la persona con demencia ve alteradas sus habilidades comunicativas.
- 5 Anímale a realizar actividades al aire libre.**
Ejercicios de moderada o baja intensidad, preferiblemente en un entorno al aire libre, mantendrán su cuerpo y mente activos y contribuirán a mejorar su estado anímico.
- 6 Apuesta por un entorno seguro para evitar que aumenten las caídas.**
Adapta el hogar a sus necesidades y prevé accidentes que pueden ser ocasionados por muebles innecesarios, iluminación incorrecta, suelos irregulares o falta de elementos de sujeción en el baño.
- 7 Prepárate para los trastornos de conducta.**
Valora si es necesario acudir al médico para evitar y resolver problemas como la agresividad, la deambulación o conductas sexuales inadecuadas.
- 8 Ten siempre en cuenta a la persona.**
A lo largo de la enfermedad, trata siempre de respetar su dignidad y evita la infantilización.