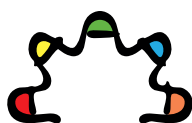


ALZHEIMER ARAGÓN



ALZHEIMER

ARAGÓN



UNIDOS CONTRA EL OLVIDO

Federación Aragonesa de Alzheimer
C/Saiz de Otero 10, local - 50018 Zaragoza

Teléfono: 976 258 862

Email: faralz@hotmail.com

Web: www.alzheimeraragon.es

ASOCIACIONES EN ARAGÓN

Zaragoza 976412911 info@afedaz.es

Caspe 620986147 afedacc@gmail.com

Teruel 978611453 afedateruel@hotmail.es

Alcañiz 978870988 info@afedabaloscalatravos.com

Andorra 675996850 adabandorra@gmail.com

Huesca 974230704 info@alzheimerhuesca.es

Barbastro 974316827 info@alzheimerbarbastro.org

Fraga 974474212 alzheimerfraga@gmail.com

Monzón 974415398 afedamonzon@yahoo.es

Consejos para el día a día con una persona con demencia tipo Alzheimer

Transmitir emociones positivas, hablarles con calma y mantener rutinas horarias y hábitos les da seguridad y ayudarán a contener los trastornos de conductas.



1. Es importante **mantener el ciclo del sueño**. Acostarse y levantarse a la misma hora.



2. **Realizar hábitos de higiene**: afeitarse, asearse, maquillar, etc. Y cambiar de ropa todos los días aunque no salga de casa.



3. **Mantener una dieta** y menú equilibrado y variado y sus horarios. No olvidar la hidratación durante todo el día (agua).



4. Realizar/colaborar en **tareas del hogar**: limpieza, camas, secar vajilla...



5. **Siestas breves**.



6. **Realización de actividades mentales y juegos**: lectura, sopa de letras, dominó, parchís, cuentas, escribir listados de palabras, jugar con los números, las letras, los colores, recordar historias, etc.



7. **Ejercicio suave**: caminar por el pasillo, ejercicios de estiramiento, baile, bici estática, etc.



8. Realizar **actividades gratificantes y significativas**: ver fotografías, escuchar canciones favoritas, pintar, ver películas antiguas, videos de aficiones, cocinar, ...



9. Preservar el **contacto con otros familiares** vía teléfono o videollamada

Si aparecen trastornos de conducta:

* No llevar NUNCA la contraria, ni intentar razonar, salir de la habitación hasta que se calmen. Seguramente se olvidará a los pocos minutos

* Si persiste llamar por teléfono al médico para pautar medicación.

Con la colaboración de:



ALZHEIMER
BARBASTRO
y Somontano

