

RESIDENTES QUE PADECEN DEMENCIA

# Kit de actividades

**HealthCap**  
RISK MANAGEMENT & INSURANCE



**ES POSIBLE QUE LOS RESIDENTES QUE PADEZCAN** demencia requieran una mayor supervisión que el residente tradicional de vida asistida. Es probable que haya que recordarles con frecuencia que se laven las manos con agua y jabón (con supervisión) y que permanezcan en el área común y/o en su habitación/ apartamento (puede ser un problema dejarlos deambular, ya que el residente no entiende por qué no puede caminar libremente como cualquier otro día). Es posible que sean más



*Estamos transitando tiempos difíciles, y algunos días son más complicados que otros.*

Esto puede resultar difícil para el personal, especialmente en aquellos centros en los que haya miembros del personal enfermos. ¡Creamos este kit para que usted, el cuidador, pueda identificar algunas actividades únicas que pueden ayudarlo a mantener a sus residentes “inquietos” ocupados y felices! Recuerde: es probable que el residente que padece demencia no pueda comunicarle que se siente solo, aburrido, triste, deprimido, etc. ¡Es nuestra responsabilidad identificar los síntomas de soledad y aburrimiento y abordarlos con actividades divertidas!

¡Revise algunas de las ideas del kit! Si tiene ideas interesantes que le hayan funcionado con sus residentes, ¡compártalas con

*Es de vital importancia que, durante estos tiempos difíciles, mantengamos el “cronograma habitual” de nuestros residentes.*

curiosos, lo que puede hacer que se lleven los objetos a la cara o a la boca (intente evitar estos comportamientos lo más que pueda, o reemplace los objetos con cosas comestibles que tengan distintas texturas, etc.). En síntesis, el distanciamiento social puede ser difícil para los residentes que padecen demencia, ya que no siempre respetan el espacio personal, ¡y mucho menos seis pies de distancia!

Es de vital importancia que, durante estos tiempos difíciles, mantengamos el “cronograma habitual” de nuestros residentes: que se levanten a la misma hora todos los días, que participen en las comidas y actividades, etc.



nosotros para que podamos agregarlas al kit! Para que sea más divertido, ¡envíenos fotos de sus residentes participando en alguna actividad y las compartiremos también! Sabemos que estamos transitando tiempos difíciles, y algunos días son más complicados que otros. No se rinda, siga trabajando como hasta ahora y diviértase con los residentes. Recuerde: se necesitan más músculos para fruncir el ceño que para sonreír, ¡así que conserve su energía y SONRÍA!

## El residente vocal

### ¡ESTE RESIDENTE PUEDE SER PROBLEMÁTICO

si se mezcla con el tipo de personalidad equivocado! Si puede, hable lentamente, con calma y en voz baja; a veces, el residente imitará su tono.

Si el residente está perturbando a los demás, trate de lograr que cante con usted. A veces, los residentes pueden irritarse menos si hay música de fondo o escuchan algún tipo de patrón vocal.

Investigue sus antecedentes; esta es una parte muy importante para mantener un ambiente tranquilo. Si conoce el historial de sus residentes, no será tan difícil armar diversas actividades.

Pídale a este residente su opinión sobre ciertos asuntos frecuentemente; quiere ser escuchado, por eso se comunica en voz tan alta. Permítale ser escuchado y valide sus respuestas.



# El residente callado

Mire el historial los antecedentes del residente; lo que le gusta y disgusta. Si le gustaba leer, busque algunos libros que podría leerle en voz alta, las noticias del día, etc. Trabaje de manera individual con este residente y considere actividades como rompecabezas, crucigramas, trabalenguas.



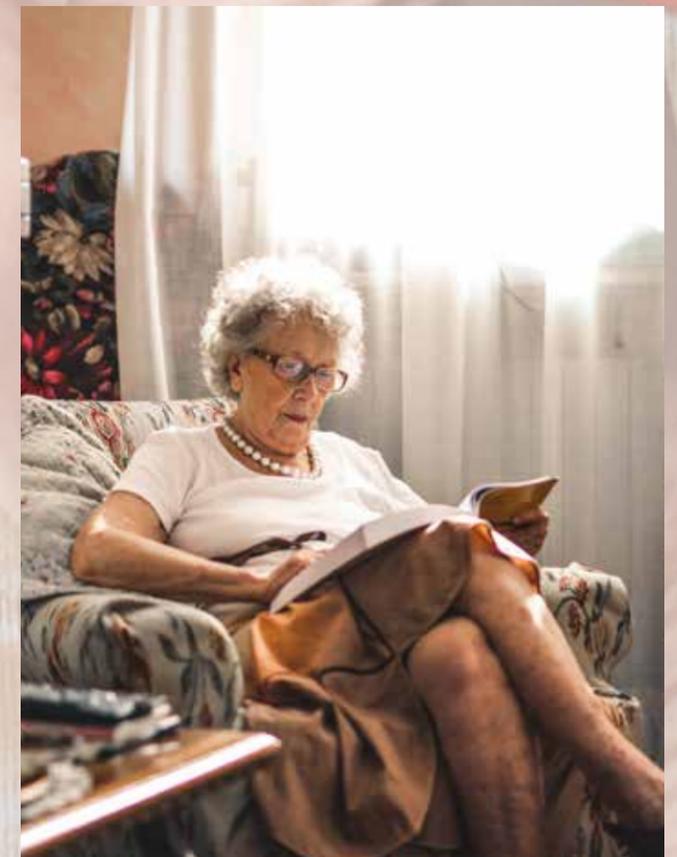
**DECORACIÓN:** Solicite la asistencia del residente para decorar el hogar; cuelgue diferentes objetos para una "fiesta" por la noche. Sirva jugo y galletas (o algún otro bocadillo) preparados por los residentes para los residentes.

**RECORRIDO DE FOTOGRAFÍAS:** Coloque fotografías de cada residente en distintos momentos de sus vidas (pídales ayuda a los familiares). Coloque las fotografías en un marco para collage o en un álbum de fotos. Para los residentes que no hablen, siéntese con ellos y hableles de las fotografías. Para los residentes que sí hablen, permítales compartir sus memorias con usted. De esa manera, cuando ya no puedan contar sus historias, usted podrá ayudarlos con palabras e imágenes!

**VENTANAS DE VITRAL:** Al residente le gusta sentarse y mirar; ¿por qué no colocar cinta de pintor en las ventanas y proporcionarle marcadores lavables para que coloree supervisado? Cuando termine, se quita la cinta y queda una ventana de vitral (que puede lavarse con esfuerzo mínimo).

**OBSERVACIÓN DE AVES:** Siéntese con el residente y observen la vida silvestre: aves, ciervos, etc. Conversen sobre los animales y lo que les gusta comer. Si hay suministros disponibles, considere hacer comederos para aves y colgarlos afuera en la propiedad.

**CAJAS DE ACTIVIDADES:** Coloque en un envase de plástico distintos materiales: brillantes, suaves, ásperos, de distintos colores y patrones, etc. Bríndele al residente cuadrados de cartón, pegamento, cinta adhesiva (de distintos colores), rollos de papel absorbente/papel higiénico, adhesivos, etc. Permítale al residente decorar las pizarras. Coloque una fotografía del residente en la pizarra y cuélguela en el pasillo cerca de su apartamento. Deje que el residente libere su creatividad o descargue plantillas de manualidades sencillas. Las cajas pueden personalizarse: luau, música, deportes, vacaciones.



# El residente activo

## CAMPAMENTO BAJO TECHO:

Coloque una imagen grande de una fogata a color en el área común. Incentive a los residentes a unirse a los festejos. Entrégueles varitas luminosas para que parezcan bengalitas de mano. Reparta (según las restricciones nutricionales de cada uno) un bocadillo de algún tipo y/o *smores* (algunas empresas de desayuno venden bocadillos que saben a *smores*, pero que son más saludables). Cuenten historias graciosas (eviten las historias de miedo que se cuentan en las fogatas), canten canciones, etc.

**MASCOTAS DE COMPAÑÍA:** Hay mascotas que parecen reales,

pero no lo son; tienen el peso justo y responden al tacto; los perros tal vez ladren y los gatos ronronean. Pueden resultarles reconfortantes y tranquilizantes a los residentes.

## BÚSQUEDA DEL TESORO:

Esconda animales de peluche u otros objetos (¡compre *souvenirs!*) alrededor del edificio y muéstrela al residente una foto del objeto que debe buscar. Cuando lo encuentre, pídale que lo esconda. Esta es, también, una excelente manera de identificar los escondites favoritos de los residentes, ¡así sabe dónde buscar cuando falten cosas!

**JARDINERÍA:** Haga una encuesta entre los residentes para averiguar a cuántos les gustaría comenzar su propia huerta bajo techo. Según el nivel de

interés, determine si puede comprar kits pequeños o si sería más económico comprar semillas, macetas, tierra, etc., para cada persona. Trabaje con cada residente de forma independiente para armar su huerta. Elija la mejor ubicación dentro del apartamento: cerca de una ventana para que reciba la luz del sol. Reúna los materiales e indíquele paso a paso las indicaciones a cada residente. Una vez que hayan armado la huerta, asegúrese de que el residente riegue las plantas según sea necesario. Si la huerta se hace demasiado grande para estar adentro, acérquese a cada residente por separado y ayúdelo a trasplantar la huerta afuera y colóquela un marcador colorido para distinguirla de las otras.

**DÍAS FESTIVOS:** No importa si es un feriado nacional o una fiesta temática: ¡planéelo a lo grande!

- Decore los pasillos para que reflejen la temática de cada fiesta. Bríndele a cada

residente una camiseta del centro y tome fotografías.

- Celebren fiestas de cumpleaños e inviten a las familias a participar de forma virtual.
- ¡Fiesta de playa! Decore el área común para que parezca una playa. Cuelgue luces festivas, compre platos y vasos de colores brillantes, cocine una barbacoa para los residentes. Establezca puestos de actividades que tengan arena, juguetes de playa, caracolas de mar y otros juguetitos para que los residentes disfruten. Use una pileta o un cuenco y coloque objetos pequeños en el fondo, póngale agua y burbujas, y permítale a los residentes sumergir las manos en el agua y manipular los distintos objetos.

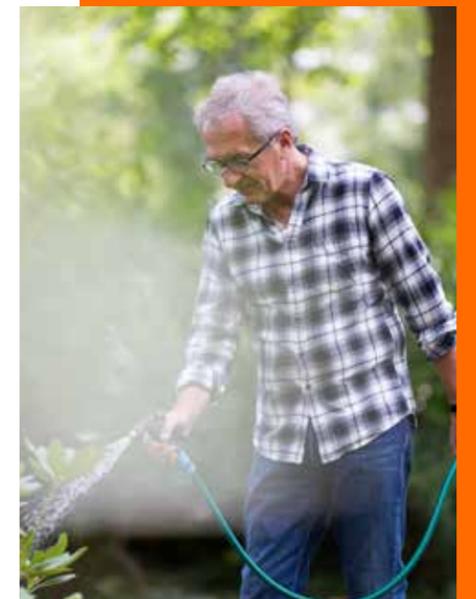
**SALIDAS VIRTUALES:** Muchos parques de diversiones, museos, librerías y otros negocios comunitarios ofrecen “experiencias virtuales” o “en línea”. ¡Es posible que alguna de estas experiencias esté en la lista de cosas por hacer de algún residente! Investíguelas y pruebe algo distinto.



## JUGAR A “¿ADIVINA QUIÉN?”

Escriba un dato interesante acerca de cada residente y miembro del personal. Cada día, una persona toma una tarjeta con un nombre/dato interesante y la lee en voz alta en cada pasillo. Pídale a los residentes que adivinen quién es la persona de la tarjeta. La persona que adivine correctamente podrá elegir la carta para leer al día siguiente.

**¡HAGAN UN VIAJE!** Examine el historial de sus residentes y vea a dónde les gustaba viajar. Cuelgue un gran mapa colorido en la pared y marque esos lugares. Converse con el residente mientras caminan alrededor del edificio: las comidas que comió, las bebidas que tomó, los paseos románticos en barco y cenas de pasta, etc.



# El residente inquieto



*Este residente es tranquilo y está contento, hasta que deja de estarlo.*

## **TRATE DE APLACAR LOS COMPORTAMIENTOS**

de las siguientes maneras:

1. Haga retirar del área inmediata a todas las personas no necesarias.
2. Hable en voz calma y preséntese.
3. Póngase a su nivel (agáchese o siéntese, si fuera necesario) manteniendo distancia.
4. Valide sus sentimientos y emociones dándole la razón; repita sus afirmaciones para validarlas.
5. Trate de involucrarlo en una actividad significativa; una caminata solos los dos, una

actividad de cocina, servicios religiosos en Internet, etc.

Coloque carteles, ilustraciones y cuadrados de diferentes texturas al nivel de los ojos en los pasillos y por toda el área común. Esto puede ser distracción suficiente para evitar que deambule y vaya a la habitación de otro residente.

Movimiento directo: coloque cinta de pintor sobre el piso y/o las paredes, que ilustre el patrón de movimiento. Esto podría ayudar a proporcionar un recorrido que tenga sentido para el residente y puede ser suficiente para mantener una actitud calma.

