



## 10 RECOMENDACIONES SI ESTÁS CONFINADO CON UN FAMILIAR CON DETERIORO COGNITIVO LIGERO, ALZHEIMER U OTRAS DEMENCIAS

### 1. DAR LAS EXPLICACIONES NECESARIAS, ADAPTADAS A SU CAPACIDAD DE ASIMILACIÓN Y COMPRENSIÓN

mensajes claros y breves "no se puede salir de casa, no podemos mantener contacto físico con otras personas, todo el mundo está igual, etc"; repitiendo la consigna si es necesario.

### 2. EVITAR EL "CONTAGIO EMOCIONAL"

transmitir calma, optimismo y seguridad de que seguiremos cuidando de ellos de forma directa o a través del teléfono.

### 3. MANTENER LAS RUTINAS DIARIAS

continuar con los horarios y las actividades de la vida cotidiana adaptadas al domicilio, y la higiene como medida preventiva del contagio del coronavirus.

### 4. AYUDARLE A MANTENERSE ACTIVO

animarle a participar en actividades que le resulten asumibles y significativas. Realizar ejercicio moviéndose por la casa o haciendo estiramientos.

### 5. USO DE LA MÚSICA

ponerle música que le resulte significativa para modular su estado anímico y entretenerle (animarle a cantar, bailar)

### 6. USO DEL AFECTO Y DEL BUEN HUMOR

como manera de hacer su entorno acogedor y atrayente

### 7. SI INTENTA SALIR DE CASA CON PERSEVERANCIA

intentar actividades distractoras arriba descritas; si es imposible mantenerle en casa, llamar a su médico de atención primaria para valorar medidas (informe para salir acompañado, ajuste farmacológico...)

### 8. CUIDADOR

busca vías de desahogo alternativas, procurando tener pequeños espacios para ello; así como usar estrategias de manejo de la ansiedad (ej: control de la respiración)

### 9. BÚSQUEDA DE RELEVO

es necesaria la búsqueda de un sustituto que comparta la responsabilidad (que acuda al domicilio si está asintomático)

### 10. MANTENER EL CONTACTO SOCIAL

usar el teléfono, whatsapp, videollamadas como amortiguadores del aislamiento

