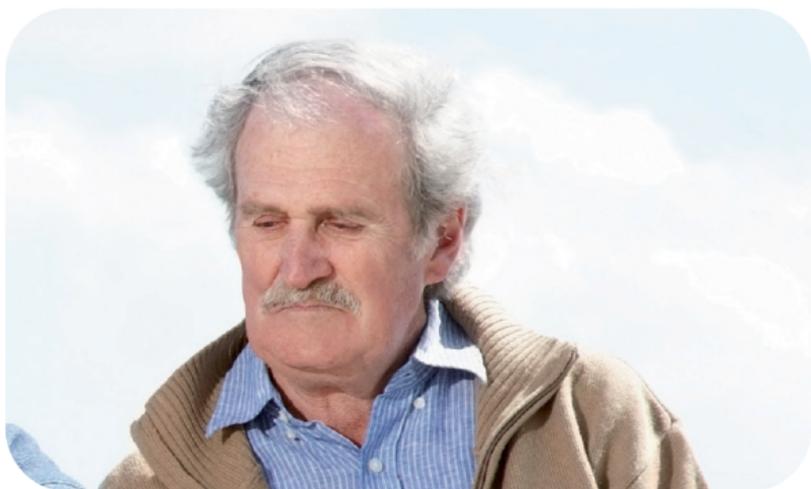


# Las rutinas diarias



**Alzheimer Aragón**

Cuadernos sobre  
Alzheimer



## LAS RUTINAS DIARIAS

*Durante el cuidado del enfermo de Alzheimer, no hay que descuidar las actividades necesarias de la vida diaria, como la correcta alimentación, el baño, el vestido,... Una buena planificación de las actividades ayudan a activar y mejorar el ánimo del enfermo, ya que le hacemos partícipe activo de los cuidados.*

Siempre que sea posible, se intentará que la persona enferma de Alzheimer realice el máximo de actividades por ella misma, para promover la independencia.

# LA ALIMENTACIÓN

Un adecuado aporte nutricional es importante para el mantenimiento de la salud y de la calidad de vida

- Hágale participar en la preparación y compra de los alimentos, así estimulamos su memoria y su actividad manual.
- Nunca le fuerce, pruebe con alimentos que le gusten, procure variar la presentación de los platos y respete su ritmo.
- Tenga muy en cuenta sus hábitos alimentarios anteriores, lo que le gustaba o detestaba, sus alergias alimentarias...
- Ofrézcale agua frecuentemente para evitar la deshidratación.



- Si el enfermo utiliza por error un objeto equivocado para comer, déle el adecuado sin sobresaltarse ni extrañarse.
- Favorezca al máximo que coma y beba solo, facilitándole los utensilios y mate- niéndole los hábitos.
- En la mesa, colocar sólo los utensilios imprescindibles, ofreciéndole el resto conforme los vaya necesitando.
- Para darle de comer, siéntese delante para estar a su misma altura.
- Es importante considerar el acto de comer como una rutina diaria, siempre a la misma hora, en el mismo lugar, con los mismos cubiertos, etc..., en un ambiente tranquilo y calmado.



# LA HIGIENE



La higiene corporal implica el cuidado de la piel, el cabello, los ojos, las orejas, la boca, los dientes, las uñas, la zona perianal y la zona genital.

- Procure conservar la rutina (frecuencia del baño, ducha etc...).
- Prepare todo lo necesario antes de empezar (jabón, toalla ropa,...), porque le puede resultar desagradable o incómoda la desnudez mientras prepara todos los utensilios.
- No deje a su alcance objetos que puedan distraerle o confundirle, ni cambie la marca, colores, o de sitio los objetos.
- No llene demasiado la bañera para evitar que se asuste, y procure que la temperatura del agua sea la adecuada para evitar quemaduras o hipotermias.
- No le meta prisa, déle tiempo para quitarse la ropa de forma ordenada, preservando su intimidad.



- Háblele en todo momento del baño, hágale preguntas, realizando de esta manera una verdadera estimulación a través del lenguaje.
- Insístale en la parte placentera del baño, por ejemplo anímele a ponerse loción para después del afeitado o perfume.
- Compruebe cuál es el momento del día en el que se siente más tranquilo y relajado para el baño, también en función de sus hábitos, horarios y costumbres anteriores.
- Se le recomendará que se siente en el inodoro antes de la ducha o baño.
- Procure que se sequen bien los pliegues: abdomen, ingles,...

# EL VESTIDO

Vestirse es una tarea compleja que implica el desarrollo de otras habilidades.

- La ropa debe ser cómoda, evite aquellas prendas que le queden demasiado ceñidas.
- escoja tejidos transpirables y suaves como el algodón.
- Conforme vaya perdiendo la habilidad para vestirse, evitaremos detalles de manipulación difícil, como botones, cremalleras... sustituyendo las prendas actuales por unas más cómodas y elásticas, como pantalones con cintura de goma elástica, cierres de velcro...
- El calzado: de cuero o piel flexible, con suela antideslizante. Evite los cordones, difíciles de manipular, y que pueden provocarle caídas y tropiezos. escoja mejor un cierre de velcro.
- Elimine del armario la ropa que no utilice o de otras estaciones. Es preferible reducir las posibilidades a pocas prendas.
- Para vestirse y desvestirse, es mejor estar sentado y con todo lo necesario preparado junto a la persona.
- Mantenga todo en el mismo orden y acorde al proceso de vestirse: la ropa interior más al alcance y después el resto.

# Contacta con nosotros:

Federación  
Aragonesa de  
Alzheimer

C/ Concepción Saiz de Otero, 10, local  
50018 ZARAGOZA

Teléfono:

976 258 862

Email:

faralz@hotmail.com

Web:

[www.alzheimeraragon.es](http://www.alzheimeraragon.es)

con la colaboración de:

