

## Confinamiento con pacientes con deterioro cognitivo o demencia

El confinamiento domiciliario dictado por el Ministerio de Sanidad consecuencia de la crisis sanitaria que está viviendo nuestra sociedad ha alterado el día a día de todos aquellos que tenemos el deber y la responsabilidad de quedarnos en casa. Así mismo, ésta situación no es excepcional para aquellas personas que cursan deterioro cognitivo o demencia, en estos casos, la situación de dependencia que les caracteriza atribuyen al cuidador la responsabilidad añadida de adaptar su día a día la situación de confinamiento.

Con el fin de lograr que la situación sea lo más llevadera posible proponemos una serie de pautas que pueden favorecer la rutina tanto del cuidador como de la persona dependiente:

- **Rutina diaria:** Tener una planificación específica del día a día con el objetivo de mantener una rutina activa y llevadera es crucial. Es importante incluir:
  - Horarios de higiene: Levantarse, asearse, ducharse, prepararse para ir a dormir, etc. Crear una rutina específica para este tipo de tareas o mantenerla si ya la tenía.
  - Tareas del hogar: Siempre acorde a las capacidades de cada persona, conservar las obligaciones domésticas ayudará a mantenernos activos durante estos días. Si bien, se pueden añadir tareas que no son tan habituales y hacerlas juntos como por ejemplo ordenar armarios o limpiar más a fondo. Crear objetivos y compromisos diarios aumentará la motivación y la satisfacción.
  - Comidas: Es crucial mantener los horarios de las comidas, pues además de ser recomendable a nivel nutricional, favorece la orientación temporal.

- Actividades estimulantes: Es importante aumentar las actividades cognitivamente estimulantes, pues la falta de socialización y contacto con el mundo exterior debe ser recompensada. Leer, hacer ejercicios específicos, dibujo, programas/concursos de TV, crucigramas y/o juegos de mesa, entre otros.
- Actividad física: Hacer ejercicios, siempre adaptados a cada persona y a las particularidades del lugar de confinamiento, nos ayudará a mantenernos activos en la medida de lo posible. Caminar por casa, subir bajar escalones y/o hacer estiramientos pueden ser un ejemplo.

- **Higiene del sueño:** Establecer un horario específico que abarque las horas de máxima exposición a la luz y mantener la hora de descanso nocturno habitual es crucial para evitar trastornos del sueño. Si es posible, evitar dormir durante el día.
- **Mantener contacto social:** Estar en contacto con familiares/amigos (vía telefónica)
- **Explicar la situación** que vivimos de una forma coherente y adaptada a su capacidad cognitiva. Responder sus dudas y, si es necesario, recordar cuando lo requiera el motivo por el que no se puede salir a la calle ni recibir visitas.
- Ante las **alteraciones conductuales** debemos actuar con la máxima flexibilidad y calma posible. Evitar confrontaciones y utilizar técnicas para desviar la atención en momentos de tensión puede ser de ayuda.

El **bienestar del cuidador** es crucial en estos momentos, pues es posible que la situación genere dificultades añadidas a las habituales, por ello no debe olvidar el **propio cuidado**. Dedicarse tiempo para uno mismo, hacer actividades que le gusten, comunicarse con otros familiares y/o solicitar ayuda psicológica si es preciso.