

Prómeplan

Programa de información y apoyo dirigido a cuidadores y familiares de pacientes con demencia

Técnicas Intervención Cognitiva

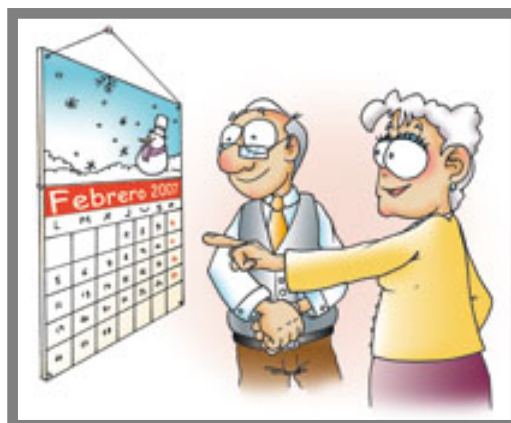


A continuación describimos brevemente diferentes tipos de técnicas cognitivas de manera sencilla para su aplicación en el domicilio del paciente.

Orientación a la realidad.

Es una técnica de intervención cognitiva fácil de aplicar y que científicamente ha demostrado ser muy útil en los pacientes con demencia.

Consiste en mantener al paciente orientado en relación a quién es, dónde esta (espacio), y en qué momento (tiempo).



Ejercicios en el domicilio:

- Coloque un calendario grande en un lugar visible para el paciente y cada día acostúmbrelo a realizar la actividad de buscar el día de la semana, el día del mes en el



Programa de información y apoyo dirigido a cuidadores y familiares de pacientes con demencia

que estamos, la estación del año y el año. Marque con un círculo el día o pídale al paciente que marque un círculo en el día, de este modo ayudaremos al paciente a **orientarse en el tiempo.**

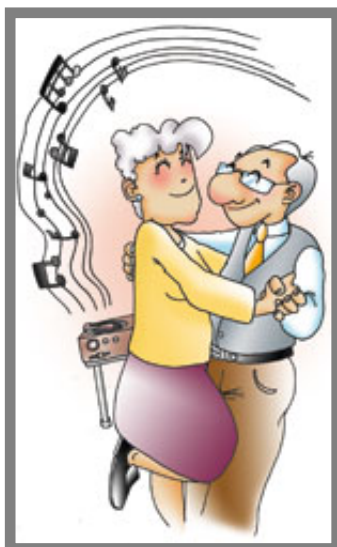
- Convierta la actividad en un juego agradable, si no lo sabe no se lo haga notar, intente disimular o justificarlo para que el paciente no se sienta mal. Cuando terminen de hacer el círculo pueden volver a repetir el día, la fecha del mes, la estación del año y el año.
- Si el paciente sabe leer, puede darle el periódico, volver a mirar la fecha y pedirle que le explique alguna noticia porque usted no ha tenido tiempo de leerlas. Si no recuerda ninguna, puede leer algo con él o ella y preguntarle. Si el paciente jamás ha tenido costumbre de leer el periódico esta actividad no debería de hacerse. Se puede hacer lo mismo con un periódico deportivo, ya que a veces, sobre todo los hombres, tienen más costumbre de estar al corriente de los eventos deportivos. El paciente estará **practicando la lectura y al mismo tiempo sabrá lo que ocurre a su alrededor.**
- Para ayudarlo a no perder su identidad le puede pedir (si lo sabía hacer antes de estar enfermo) que le escriba en un papel su nombre y sus dos apellidos, el pueblo donde nació, la provincia y el país donde vivimos. **Estará practicando la escritura y al mismo tiempo recordando sus orígenes.** También puede ser importante recordarle la fecha de nacimiento y la edad actual. Si al realizar estas actividades hay algo que no recuerda, no lo ridiculice, ayúdelo, recuerde que está enfermo y que no puede recordarlo. Si usted pierde la paciencia no realice estos tratamientos, busque a un familiar o amigo para que trabaje con él.
- Otro día al hablar de su pueblo pueden recordar el nombre de sus padres o de su madre o si tenía o tiene hermanos, o sobrinos, hijos, nietos, nueras, etc. **Estaremos situando al paciente en su entorno, podremos trabajar la escritura y la memoria, todo a la vez.**
- También podemos realizar un árbol genealógico. Para ello dibuje o consiga un dibujo de un árbol, y alrededor de sus ramas podemos poner de arriba hacia abajo, fotografías de los miembros de la familia más directa. En caso de haber numerosos familiares, puede probarse a hacer líneas de unión, horizontales o verticales, según el grado de parentesco. **Con ello ejercitaremos la memoria y el reconocimiento visual de sus familiares actuales.**
- Si el paciente tenía costumbre de ver las noticias en la TV puede miraras con él, se **mantendrá más orientado en su entorno**, después puede comentar con él alguna noticia y ayudarlo así a recordar. Intente recordarle aquello que a él le interese más, por ejemplo si ha ganado su equipo de fútbol favorito o qué tiempo han dicho que hará, etc.

(Ver ficha de Orientación a la Realidad)

Psicomotricidad.

Utilizar el movimiento combinado con la música puede ser de utilidad en la intervención cognitiva. En general las personas mayores asocian el ejercicio a un buen estado de salud, a pesar de que entendemos que a todas las personas no les gusta realizar ejercicio, o no han tenido costumbre de realizar gimnasia cuando eran más jóvenes. Pero si es cierto que casi todos en algún momento hemos bailado o escuchado algún tipo de música.

Utilizando la música y con el paciente sentado o en movimiento según la estabilidad que tenga, puede realizar ejercicios sencillos:



Ejercicios para realizar en el domicilio:

- **Vamos a hacer gimnasia:** Ponga una música que tenga un ritmo lento, con el paciente sentado en una silla dígame que levante la pierna izquierda y después la derecha siguiendo el ritmo de la música. De esta forma además de realizar ejercicios gimnásticos estamos trabajando la atención y recordando cuál es la pierna izquierda y cuál la derecha. Evitar repetirlo muchas veces para que no se canse.
- Podemos realizar el mismo ejercicio con los brazos, o abriendo y cerrando las manos. O moviendo la cabeza lateralmente hacia la derecha o hacia la izquierda, hacia delante y hacia atrás. Siempre con el paciente sentado para evitar caídas.
- Si usted sabe que al paciente le gustaba bailar, póngale la música que le agradaba y pídale para bailar, pueden pasar un rato agradable recordando momentos emotivos de cuando bailaban juntos y que seguramente hace años que ya no lo hacen.



Programa de información y apoyo dirigido a cuidadores y familiares de pacientes con demencia

- Si su familiar se encuentra en una fase más avanzada de la enfermedad podemos hacer **ejercicios de identificación del propio cuerpo**.
- Es importante colocarse bien sentados en una silla, apoyando la espalda en el respaldo, los pies un poco separados y planos en el suelo con las puntas un poco abiertas. Los brazos deben estar apoyados con las manos colgando. Poco a poco vamos recordando dónde tenemos la cabeza, los ojos (el derecho, el izquierdo), la nariz, el cuello, y así sucesivamente con todas las partes de nuestro cuerpo. Podemos añadir un movimiento una vez hayamos reconocido la parte del cuerpo.
- También podemos introducir **ejercicios de respiración lenta**. De esta manera intentamos mantener la movilidad articular, recordar las diferentes partes del cuerpo y tomar conciencia de ellas.
- Podemos realizar también **ejercicios con material**, pero un material sencillo y asequible, por ejemplo globos o pelotas. Podemos sentarnos una vez más en una silla y hinchar el globo, esto ya es un ejercicio. Después tendrán que anudarlo e identificar el color, recuerden que en cualquier momento les pueden ayudar. Una vez hinchado el globo puede iniciarse el ejercicio, consistente en una serie de órdenes sencillas que permitan ejercitar la lateralidad, derecha e izquierda. Siguiendo un ritmo de la música podemos ir dándole órdenes del tipo: "deja el globo en el suelo, ahora lo cogemos con la mano derecha, ahora lo ponemos en las rodillas, ahora nos tocamos la oreja izquierda" y así sucesivamente.

Reminiscencia.

Es una técnica de intervención cognitiva que consiste en recordar cosas antiguas de su pasado (**memoria remota**) a través de objetos o imágenes, unidas a experiencias vividas por el paciente, que han provocado un impacto emocional o que han tenido un papel relevante en la vida del paciente.

Podemos situar estos recuerdos en la infancia, en la juventud o en diferentes momentos de la vida, en relación al estadio evolutivo del paciente. Cuando la demencia esté en un estadio más avanzado, utilizaremos recuerdos más lejanos.

Antes de iniciar cualquier intervención de reminiscencia tendremos que tener en cuenta las aficiones que ha tenido el paciente, el tipo de trabajo que ha realizado, qué tipo de música le gustaba, dónde vivía, qué costumbres populares ha conocido cuando era joven o pequeño, etc. Existen gran cantidad de temas que pueden despertar la motivación de los pacientes: la familia, las tradiciones, el trabajo, la casa, la alimentación, son temas que suscitan interés en todos los pacientes sea cuál sea su nivel intelectual. El paciente va a recibir un estímulo a través de sus

Prómeplan®
Programa de información y apoyo dirigido a cuidadores y familiares de pacientes con demencia

sentidos, por ejemplo, al ver una fotografía del pasado recuerda algo de su vida y a partir de este estímulo recordará cosas de su pasado, estimulando así su memoria más remota.



Ejercicios para realizar en el domicilio:

- El Álbum de fotografías de la familia:** Busque fotografías antiguas de cuando el paciente era pequeño o joven, o de su boda, si tiene hijos enséñele fotografías de cuando eran pequeños y reconstruya un álbum de fotos familiar donde él o ella puedan identificarse a ellos mismos y a sus familiares de aquella época.
 Si no reconoce a alguno ayúdele para evitar que se angustie. Puede hablarle de sus padres, de quién fue a su boda, de cómo iban vestidos algunos invitados, hablar de dónde fueron de viaje de novios. Si por ejemplo hablan de sus hijos a través de una fotografía, hágale recordar donde nació el niño, alguna anécdota... Seguro que las fotos estimulan en ellos recuerdos muy remotos.
- El recetario de cocina:** Recuerde con el paciente platos típicos de cocina de donde el vivió cuando era pequeño. Si el paciente es mujer, puede intentar hacerle recordar cómo se realiza la receta, que ingredientes lleva e incluso un día pueden intentar llevarlo a la práctica. Por ejemplo, contando cuantos huevos, o pesando los ingredientes estaremos trabajando otros aspectos como el recuerdo de las operaciones aritméticas, el reconocimiento de los utensilios de cocina, etc.
 Si la paciente sabe escribir puede ir escribiendo recetas con usted y si no sabe, usted puede escribirle el recetario.

Si usted le da la importancia que merece a las recetas de su madre o de su abuela, ésta se sentirá motivada a seguir reconstruyendo aquellas recetas tan estupendas que hacían en su



Programa de información y apoyo dirigido a cuidadores y familiares de pacientes con demencia

casa.

- **Observar objetos antiguos diversos o centrados en un tema concreto:** En los pacientes con demencia más avanzada, en los que ya no es posible el reconocimiento de fotografías, pueden emplearse objetos antiguos. Coja una antigüedad y póngala encima de la mesa, puede ser cualquier objeto que tenga en casa, una moneda antigua, un pequeño portamonedas, unos guantes de seda, una navaja de afeitarse, un quinqué, un sombrero, una herramienta del campo, un brasero, etc. algo que tenga un significado para el paciente y pregúntele, ¿te acuerdas que es esto?, ¿para qué sirve? ¿dónde estaba? o ¿cómo se utilizaba? e inicie un diálogo con él o ella. Seguro que le despertará recuerdos lejanos y pasaran un agradable rato los dos.
- **Escuchar músicas o recordar canciones:** Intente informarse del tipo de música que le ha gustado al paciente o pregúntele que canciones cantaba cuando era joven, o busque música tradicional de la zona donde vivió en su juventud. Intente pasar un rato agradable recordando canciones incluso si al paciente le gusta cantando con él o ella. Si no le gusta cantar pueden escuchar la música y recordar su autor.
- **Ver fotos de viajes:** Si el paciente ha realizado algún viaje busque fotos del mismo o del lugar donde estuvo. Pregúntele sobre el país, si hace frío o calor, que época del año fue...si es en el extranjero puede preguntarle más cosas sobre el país o la ciudad (por ejemplo París), preguntarle si recuerda el monumento más típico de la ciudad, etc.

(Ver ficha de intervención cognitiva)

Manualidades.

Las manualidades pueden utilizarse como medio de intervención cognitiva si somos capaces de entender que cada acción que realizamos con el paciente puede ser utilizada para recuperar algún conocimiento que el paciente había adquirido y quizás hace mucho tiempo que ya no lo utiliza.

Por ejemplo si cogemos papeles de colores, podemos pedirle que identifique cada color. Si recortamos una cartulina, con la acción de recortar estamos estimulando la capacidad de realizar acciones (praxias), si doblamos un papel también estamos estimulando la misma actividad. A su vez también estimulamos la motricidad y la coordinación. Realizar con estos elementos objetos con diferentes formas (círculo, cuadrado, triángulo,...) desarrolla así mismo la capacidad de diferenciación y reconocimiento visual de las mismas.



Programa de información y apoyo dirigido a cuidadores y familiares de pacientes con demencia

Ejercicios para realizar en el domicilio:

- Pueden coger papel de seda doblarlo tres veces y recortar el extremo para hacer una blanda para una bandeja y tenerlo preparado para una fiesta o para poner un bizcocho que haremos otro día.
- En función de las aficiones del paciente pueden realizar casitas con cajas de cerillas, o con pequeños ladrillos, los pacientes pueden realizar este tipo de actividades con sus nietos o pensando que serán para ellos.
- Puede comprar objetos de madera, cristal o barro cocido y pedirle al paciente que los pinte y hacer un regalo para el cumpleaños de algún familiar o amigo.
- Hay personas que disfrutan realizando manualidades, aproveche estas aficiones para pasar un rato agradable con el o la paciente, también puede comprar algún libro de manualidades para coger ideas y adaptarlo a sus necesidades.
- Suele ser de gran ayuda para el **mantenimiento de la memoria y la capacidad de reconocimiento visual**, realizar dibujos y pintar con diferentes colores los distintos componentes del dibujo. Existen dibujos llamados “mandalas” que son diferentes formas geométricas superpuestas designándose a cada una de las cuales un color diferente, llegando a poder realizar dibujos realmente vistosos y llamativos. Estas actividades también nos ayudan a trabajar la **capacidad de concentración**.
- Si el paciente era aficionado a los puzles, puede ayudarle a realizar alguno de pocas piezas y que compongan dibujos habituales y de fácil comprensión. No sólo trabajaremos la memoria, sino también la capacidad de composición en el espacio y la concentración.
- Muchas mujeres han hecho ganchillo o punto de media o incluso sabían bordar. Si han dejado de hacerlo porque ya no les salía bien intente que lo recuperen, pueden comprarles un ganchillo para lana gruesa o agujas de media y hacer cadeneta para un tapete o una bufanda, o bordar sobre una tela de saco flores grandes o cenefas con lanas de colores, etc.
- Lo importante no es que lo hagan bien, si no mantener una actividad, que les ayudará a pasar un rato agradable, tendrán una motivación y estarán más activos y más tranquilos.

Prómeplan®*Programa de información y apoyo dirigido a cuidadores y familiares de pacientes con demencia*

Juegos de Mesa.

Si los pacientes han tenido costumbre de jugar al dómينو o a las cartas o a juegos más sencillos como el parchís o el juego de la oca, etc. intente jugar con ellos. Lo importante es que mantengan la atención durante un espacio de tiempo y estén concentrados en lo que están haciendo.

Cada vez más existe algún juego de mesa, que si su familiar era aficionado, podría adaptarse para jugar

- **Ejercicios sobre papel (ejercicio de los 8 errores, sopas de letras, crucigramas, etc.)** Si a nuestro familiar le gustaba hacer algún tipo de crucigrama, podemos ayudarlo a seguir haciéndolo. Un ejercicio muy sencillo son los 8 errores que salen en cualquier periódico o revista. Para facilitar el ejercicio podemos ampliarle con una fotocopia los ejercicios y cada día hacer uno. Podemos utilizar diferentes colores para marcar los errores. También podemos hacer sopas de letras sencillas, y por ejemplo buscar todas las letras P que aparezcan o las R y marcarlas con colores distintos