



# Guías de cuidados en el hogar

para pacientes  
con demencia o Alzheimer

juntos podemos

# índice



## Consejos para familiares

info@fevafa.org · 96.151.00.02  
www.fevafa.org

- 1 *Prevención en el hogar frente al COVID-19.*
- 2 *Adecuación del hogar para una persona con demencia.*
- 3 *Medidas de Seguridad en casa para personas con demencia.*
- 4 *Rutinas diarias con personas con demencia.*
- 5 *Ejercicios físicos para hacer en casa.*
- 6 *Estimulación Cognitiva adaptada al hogar.*
- 7 *Actividades lúdicas.*
- 8 *Estimulación de los sentidos.*
- 9 *Cuidados para el cuidador principal.  
Consejos psicológicos.*
- 10 *Técnicas de relajación*
- 11 *Movilizaciones y cambios posturales.*
- 12 *Cuidados preventivos en el pie geriátrico.*

# 1 Preuención en el hogar frente al COVID-19.

- **Extremar la higiene en todo el hogar.** Limpiar las superficies de uso continuo.

- **Evitar salir de casa si no es para lo imprescindible**, tal y como indica el Real Decreto 463/2020.

Para consultarla: [CLICK AQUÍ](#)

- Lo más importante es **mantener por toda la familia un correcto y frecuente lavado de manos**. Aunque no salga del hogar es importante lavar varias veces al día las manos a nuestro enfermo.

¿Cómo hacerlo? [CLICK AQUÍ](#)

- **Cubrirse la boca y la nariz al estornudar** o estornudar sobre un pañuelo y desechar.

- **Evitar tocarse la boca, la nariz y los ojos con las manos.**

- Lo más seguro es que una o dos personas se encarguen del cuidado de nuestro enfermo **evitando así el contacto con demasiados miembros de la familia** (especialmente los/as niños/as ya que son muchas veces portadores/as asintomáticos/as)

- **En caso de sospecha** ( fiebre, tos o dificultad para respirar) **ponerse en contacto con el teléfono habilitado en la CCAA**. En Comunidad Valenciana **900 300 555**

# 2 Adecuación del hogar para una persona con demencia.

- Al volver de la compra, del trabajo o de la consulta del médico:
  - Se sugiere **cambiar los zapatos antes de entrar a casa** para evitar contaminación por superficies.
  - Si salimos de casa con guantes hay que **quitárselos de forma correcta al volver**. ¿cómo hacerlo? [AQUÍ](#)
  - **No poner las bolsas de la compra en la encimera**, dejar en el suelo.
- Para estar informados de las últimas noticias acerca del CORONAVIRUS hacerlo a través de los canales oficiales. En la Comunidad Valenciana a través de la [WEB de la Conselleria de Sanidad](#)
- **Facilitar su movilidad** dentro del domicilio, adecuando las estancias y eliminando posibles barreras u objetos que puedan provocar caídas.
- **Evitar ruidos y sonidos innecesarios** (TV, radio, etc.) aunque una melodía de fondo puede ayudarle también a no sentirse solo/a. **Hacer uso de canciones conocidas** que pueda cantar o música ambiental suave.
- **Evitar espejos**, puede no reconocerse y asustarse.
- **Evitar o señalizar cristales**, como en puertas o ventanas, ya que puede no reconocer cuando están cerradas y lastimarse.
- **Maximizar el orden**. Los objetos que utiliza de forma habitual que se mantengan en el mismo lugar día tras día.
- **Utilizar carteles o pictogramas para las diferentes habitaciones**, utensilios u objetos, le estaremos ayudando a sentirse más seguro/a.
- Puedes **mantenerlo/a informado/a de las tareas o rutinas** que tocan durante el día con un blog o pizarra.
- Grandes aliados para él/ella son **un reloj y un calendario con números y letras grandes**, estamos así contribuyendo a que mantenga su orientación temporal.
- **Orientarlo/a con la luz del día** abriendo las persianas y cortinas. Hacia la noche atenuar las luces.
- Habilitar para nuestro/a familiar afectado/a **su espacio propio dentro del domicilio**.

# 3

# Medidas de seguridad en casa para personas con demencia.

- Instalar alfombrillas que contrasten delante de escaleras y puertas.
- Instalar luz nocturna permanente en pasillos y baño.
- Suprimir o tapar ciertos espacios, como los bajos de las escaleras, rincones, etc.
- Retirar objetos eléctricos del baño.
- Evitar la bañera, si es posible, y utilizar la ducha. Instalar una superficie antideslizante y barreras de sujeción.
- Instalar suelo antideslizante por todo el cuarto de baño.
- Controlar la temperatura del agua, ya que puede quemarse.
- Hacer inaccesibles los pequeños electrodomésticos y los objetos cortantes o punzantes de la cocina.
- Retirar las plantas tóxicas y alimentos decorativos que pueda confundir con comida.
- Retirar, de forma regular, alimentos que no estén en buen estado o que hayan caducado.
- Hacer inaccesibles medicamentos y productos de limpieza.
- Instalar mecanismos de seguridad en estufas y aparatos de gas.
- Evitar hábitos que puedan provocar incendios como el tabaco o encender velas.
- Evitar cambios bruscos de temperatura en la vivienda.
- Retirar objetos que le pueda hacer tropezar (mesillas supletorias, jarrones, plantas, etc).
- Colocar la cama a una altura prudente, de forma que pueda subir y bajar fácilmente.
- Fijar la lámpara de su mesita para que no la vuelque.

# 4

# Rutinas diarias

En todas las rutinas tendremos en cuenta las siguientes indicaciones:

- Intentar **mantener las habilidades que aún conserva** y que le hacen disfrutar, sentirse útil y valorado/a.
- **Planificar actividades seguras**, eliminando materiales, objetos y productos peligrosos.
- **Guíarle y enseñarle paso a paso**, seremos flexibles y no le pediremos más de lo que pueda hacer.
- **No forzarle** a hacer algo que no quiere.
- Marcarle **tareas sencillas**, de una en una.
- **Establecer un horario**, pero siempre dando cabida a actividades espontáneas.

## ALIMENTACIÓN

- Utilizar la distracción, **no obligarle a comer** a la fuerza.
- Proporcionar **abundantes frutas y verduras**. Evitar alimentos procesados. Siempre una alimentación adaptada.
- Proporcionarle **vasos irrompibles**.
- **Animarle a masticar** suficientemente.
- Ofrecer la comida cortada a **trozos pequeños o triturada** si es preciso.
- Mantener un **horario fijo y en un ambiente tranquilo**.
- **Procurar que beba suficiente**. Muy importante para evitar problemas como infección de orina y estreñimiento.

## HIGIENE

- Mantener su **intimidad y dignidad**.
- Establecer **una rutina sencilla** y explicársela paso a paso.
- Procurar que la **limpieza sea realizada en todo el cuerpo** y en especial la boca, orejas, cabello, manos y uñas.
- Proporcionarle **una silla que le permita bañarse sentado/a**. Utilizar sillas adecuadas y evitar los taburetes que son peligrosos.

## VESTIRSE

- **Eliminar de su armario prendas que no utilice** o que sean difíciles de poner.
- **Dejarle escoger** orientándole del tiempo que hace.
- **Darle el tiempo** que necesite para vestirse y hacerlo agradable, con música, por ejemplo.
- Sustituir los zapatos de cordones o tacón por **mocasines no resbaladizos**.

## EL SUEÑO

- Intentar **reducir las siestas** diurnas.
- **Mantenerle ocupado/a** durante el día.
- **No llevarle a dormir muy pronto** por la noche.
- Comprobar **que está cómodo/a en la cama** y que no le pesa la ropa o le abriga demasiado.
- **Cerrar con llave o pestillo puertas, ventanas y balcones**.
- **Antes de acostarse, procurar que no beba** líquidos y que vaya al lavabo.

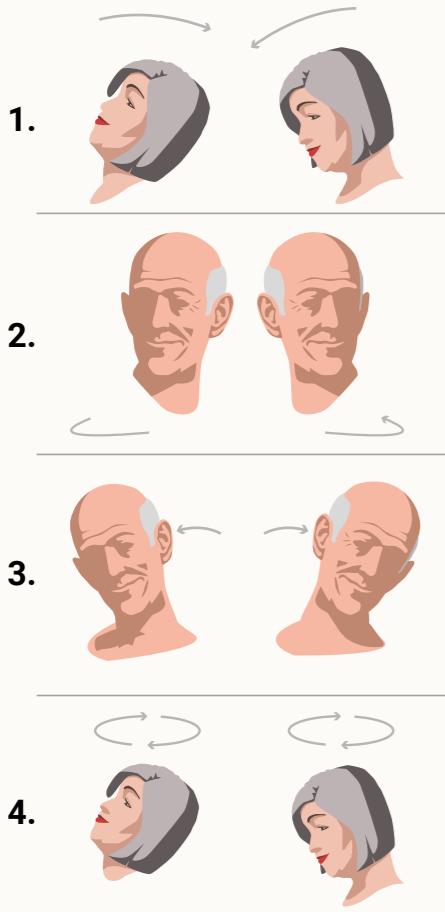


# Ejercicios físicos para hacer en casa

Os pasamos un ejemplo de rutina de ejercicios diarios que podéis ir adaptando, ampliando o intercalando según las condiciones de nuestro/a familiar.

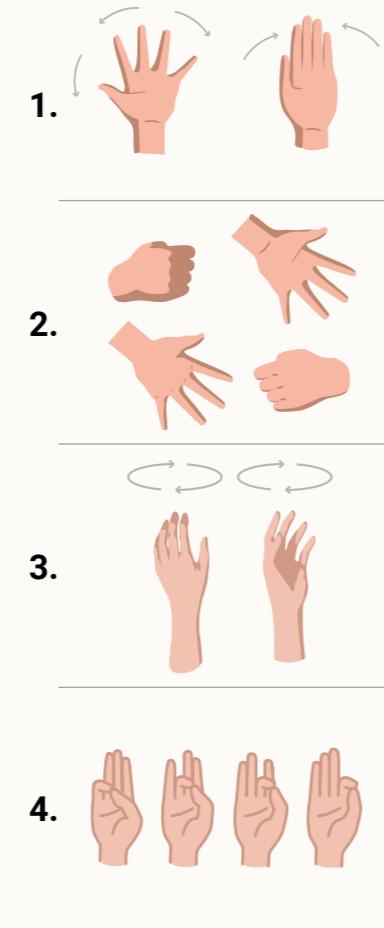
**TABLA 1. CABEZA**

1. Inclinar adelante y atrás. 5 repeticiones.
2. Girar a izquierda y derecha. 5 repeticiones a cada lado.
3. Inclinar a izquierda y derecha mirando al frente. 5 repeticiones a cada lado.
4. Giros completos a izquierda y derecha despacio. 3 repeticiones a cada lado.



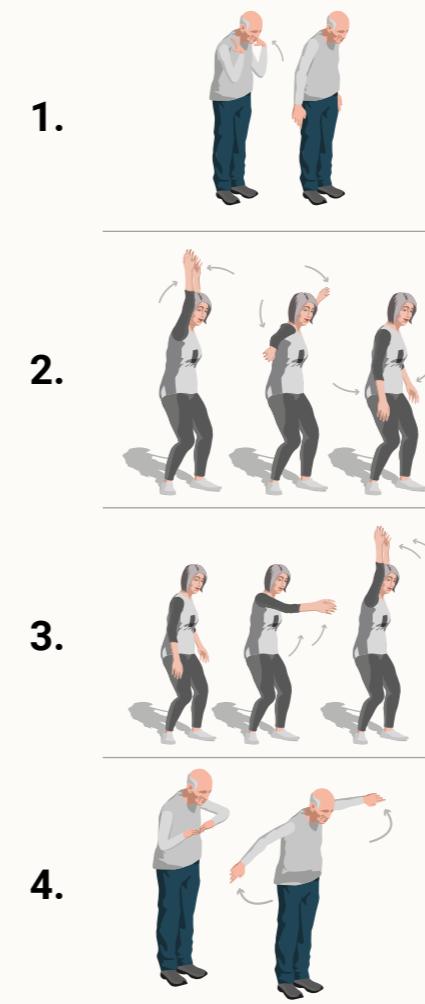
**TABLA 2. MANOS**

1. Unir y separar los dedos con la mano abierta. 5 repeticiones cada mano.
2. Abrimos y cerramos las manos como ordenando. 5 repeticiones cada mano.
3. Girar las palmas hacia dentro y hacia fuera. 5 repeticiones cada mano.
4. Tocar con el pulgar la punta del resto de los dedos, uno por uno con ambas manos. 5 repeticiones cada mano.



**TABLA 3. BRAZOS**

1. Flexionar los dos brazos con los codos pegados al tronco. 10 repeticiones.
2. Subir los brazos por encima de la cabeza hasta hacerse tocar ambas manos, pasando por posición brazos en cruz. 10 repeticiones.
3. Subir ambas manos por delante del cuerpo con brazos estirados hasta situarlos por encima de la cabeza. 10 repeticiones.
4. Manos en el pecho, codos a la altura del hombro y abrir y cerrar brazos. 10 repeticiones.



**TABLA 4. CINTURA - TRONCO**

1. Manos a la cintura, girar a la izquierda y derecha. 5 a cada lado.
2. Manos en cintura, inclinarse a izquierda y derecha sin mover pies. 5 a cada lado.
3. Inclinarnos hacia delante con las piernas semiflexionadas tratando de tocar con las manos los pies. 10 repeticiones.
4. Manos en la cintura mirando al frente, rotaciones de cadera sin mover los pies. 5 repeticiones a cada lado.



# Estimulación cognitiva adaptada al hogar

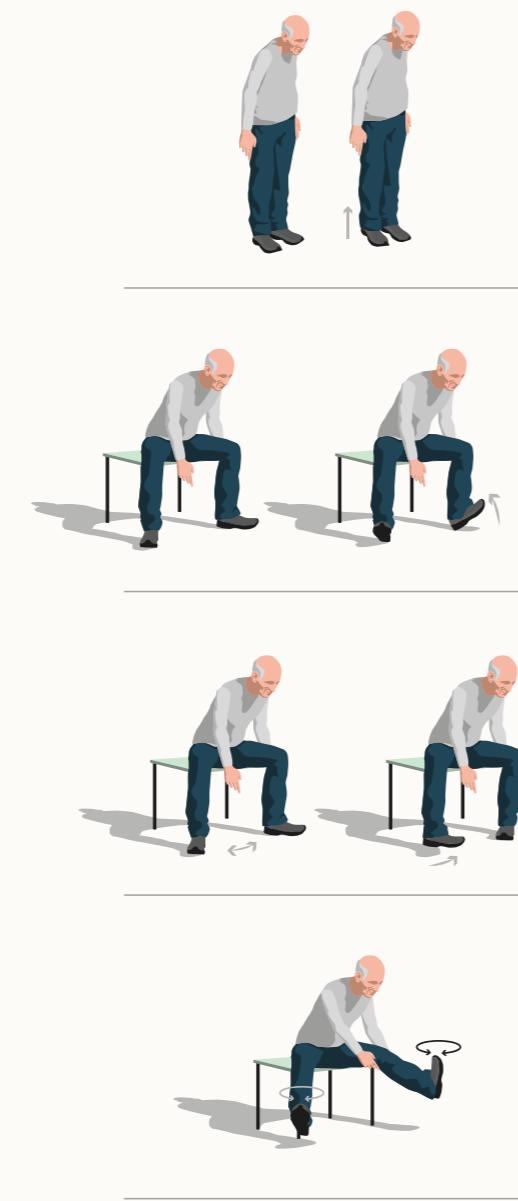
## TABLA 5. PIERNAS

1. Subimos una rodilla y otra alternativamente. 5 con cada pierna.
2. Subir el pie hacia atrás acercándolo al glúteo doblando las rodillas alternando uno y otro pie. 5 con cada pierna.
3. Abrir una pierna dejándola en el aire, hacia un lado, alternando una y otra, piernas estiradas. 5 con cada pierna.
4. Sentados, sujetamos con los dedos de las manos entrelazadas, una rodilla elevando el pie en el aire, girar dicho pie hacia dentro primero y después hacia fuera. 10 repeticiones cada pierna.



## TABLA 6. PIES

1. Ponerse de puntillas. 10 repeticiones.
2. Sentados, elevar las punteras de los pies apoyándose en el talón. 10 repeticiones.
3. Abrir y cerrar las punteras de los pies. 10 repeticiones.
4. Sentados, pies en el aire, girar las punteras de los pies hacia dentro y hacia fuera. 5 veces para dentro y 5 para fuera.



Son actividades dirigidas a mantener el funcionamiento cognitivo. Se deben adaptar al nivel y gustos de cada persona para lograr la mayor participación y motivación posible.

### LENGUAJE

- Palabras que empiecen con la letra...
- Escribe diez nombres de mujeres, animales domésticos, objetos que encontramos en la cocina, frutas, verduras, colores...
- Favorecer momentos de conversación mediante temas de interés para nuestro familiar.

### CÁLCULO

- Mediante la realización de cuentas sencillas.
- Contando objetos que estén a su alcance.
- Agrupar objetos en grupos de 2, 4, ... (ejemplos: garbanzos, botones, etc)

### RAZONAMIENTO

- Pasos a seguir para realizar alguna receta que ellos conozcan.
- Hacer preguntas como, por ejemplo: ¿Qué debemos hacer para coger el autobús? Y así nos expliquen qué pasos debemos realizar.

### MEMORIA

- Mostrar fotografías durante unos minutos, luego guardarlas e intentar que recuerde detalles de esa imagen.
- Recordar familiares y momentos concretos de su vida.

- Mediante actividades relacionadas con la reminiscencia, como son la evocación de recuerdos y hechos históricos, que ayudan a estimular la memoria a largo plazo.



# 7 Actividades lúdicas

- **Juegos de mesa** (parchís, dominó, bingo, cartas, ...)
- **Reproducción de canciones de su época**, bailarlas con él/ella, cantarlas o completar la letra de la canción, seguir el ritmo con palmas u ofrecerle instrumentos de percusión para aumentar la diversión...
- **Realizar manualidades**, pintar dibujos, proponer trabajos manipulativos (elegir diferentes objetos y ordenarlos por colores, formas o tipo) y adivinar texturas.
- **Hacer trenzas con cuerdas** o hilos de lana, o también podemos peinarlo/a o que nos peine.
- **El juego de las adivinanzas.**  
Adivinanzas en castellano: [AQUÍ](#)  
Adivinanzas en valenciano: [AQUÍ](#)
- **Refranes populares**, los comenzamos nosotros y él/ella los acaba.  
Refranes populares castellano: [AQUÍ](#)  
Refranes populares valenciano: [AQUÍ](#)
- **Puzzles**. Si no se dispone de ninguno en casa podemos utilizar una foto de una vieja revista y cortar alguna de sus imágenes en varias piezas para que tenga que reconstruirla.



# 8 Estimulación de los sentidos

## VISTA

- Mostrar libros con ilustraciones de colores vivos.
- Ejercicio de seguimiento de objetos (arriba, abajo, derecha, izquierda, círculos...)
- Juego encontrar las diferencias entre dos imágenes.
- Ver sus películas favoritas.

## OÍDO:

- Escuchar música, especialmente aquella que conozca y que nos permita estimular su memoria emocional, que le lleve a recuerdos agradables y le invite a hablar (hasta donde pueda) de personas, lugares y situaciones que le inspiren emociones positivas.
- Leerle poemas, novelas, artículos ...
- Poner sonidos de la naturaleza (pájaros, río, lluvia...)

## TACTO

- Masajes en las manos y en los pies, con pelotas de goma, muñecos de peluche, telas...
- Crear una "caja sensorial" llena de artículos, pueden ser personalizados u objetos diseñados específicamente para la estimulación sensorial.
- Si le gustan las mascotas, el contacto con un gato o un perro es muy aconsejable.

## GUSTO

- Con comida de distintos sabores, aunque sean papillas (si es el caso): dulce, salado, ácido, etc. con el fin de estimular y permitir que el momento de la comida también sea agradable y estimulante.

## OLFATO

- Juego de los tarros. Podemos esconder en diferentes tarros trozos de comida o trozos de algodón empapados, y animarle a adivinar qué se esconde (chocolate, limón, queso, colonia, café...)
- Acercar olores deliciosos como el pan recién horneado, ya que pueden estimular el apetito además de buenos recuerdos.



# Cuidados para el cuidador principal. Consejos psicológicos

Las cuidadoras o cuidadores de una persona con Alzheimer están expuestas a un desgaste físico y emocional muy fuerte.

Durante el proceso de cuidado se viven sentimientos positivos que nos hacen aprender de la situación y fomentan la resiliencia como son el afecto, la ternura, el cariño, la satisfacción, etc. pero es muy fácil que también surjan, llevados por la situación y el tiempo de exposición al cuidado, sentimientos más negativos como la ansiedad, soledad, rabia, frustración, miedo, angustia, tristeza, .... Por ello, vamos a indicar una serie de consejos para poder gestionar de la mejor manera posible esta mezcla de emociones.

El estrés emocional potencia la aparición de sentimientos negativos, por ello hay que procurar:

- **No generalizar** las situaciones que crean tensión. Los episodios conflictivos se deben aislar y no verlos como un todo. "No siempre está mal, no siempre estamos mal".
- **No interpretar** lo que los demás piensan sobre la persona con Alzheimer o sobre nuestro hacer como persona cuidadora.
- **No juzgar** cómo tendrían que actuar los demás. Pedir ayuda si la necesitamos y no esperar a que nos la ofrezcan.
- Intentar tener una visión realista de la situación. **Sin exagerar ni minimizar** lo que nos está ocurriendo a nosotros y a nuestro familiar con Alzheimer.
- Concretar necesidades y **objetivos realistas a corto plazo**. Pensar más en acciones y necesidades presentes, el aquí y el ahora, y no focalizarnos en el futuro ya que lo desconocemos y nos provoca una angustia innecesaria.
- Tener **diálogos constructivos** con uno mismo. Procurar tener una visión amable y comprensiva de nosotros mismos. Valorar positivamente lo que hacemos y mejorar el cómo lo hacemos.

Para cuidar sin descuidarse hay que tener en cuenta lo siguiente:

**Atender siempre nuestras necesidades básicas de:**

- Alimentación, descanso, higiene y salud.
- Seguridad y protección.
- Afecto y vinculación con otras personas.
- Valoración y respeto por una misma o uno mismo.
- Desarrollo de las capacidades personales.

**Dirigir la relación con la persona con Alzheimer y que la situación no supere a la cuidadora o el cuidador:**

- **Reconocer** que la situación nos desborda.
- **No rechazar lo que sentimos**, aunque sea doloroso.
- Tener muy presente el **derecho a equivocarse**, y también a decir "no".
- **No dejarse llevar por las emociones negativas**. Analizarlas y modificarlas.
- **Desahogar la tensión**: llorando, hablando con nuestras amistades o con otras personas cuidadoras, escuchando música, etc.
- **Buscar ayuda** en personas cercanas, familiares, amigos, conocidos, voluntarios (aceptando su derecho a decir "no")
- Asumir **solamente la responsabilidad que nos corresponde**.
- **No abandonar** totalmente **las relaciones** con otras personas.
- No dejar de **realizar actividades** que nos hacen sentir bien.

- **Alejarse temporalmente** de la situación.
- **Buscar información, formación y soporte profesional**.

# 10

## Técnicas de relajación para cuidadores.

Las técnicas de relajación **tienen muchos efectos beneficiosos sobre nuestra salud física, mental y emocional**. Contribuyen a reducir los niveles de tensión corporal y psicológica, a modular el dolor, gestionar el malestar general... por lo que puede ser un buen recurso, especialmente cuando nos encontramos en situaciones de estrés.

### Consejos básicos:

- Continuar respirando normalmente, no sostenga el aliento cuando se enfrente a una situación estresante.
- Mantener una expresión facial normal, y si lo puede lograr con una pequeña sonrisa.
- No encogerse ante las situaciones estresantes.
- Tratar de aceptar lo que está pasando para así entenderlo y poder manejarlo apropiadamente.
- Intentar mantener una actitud positiva. Con una persona con Alzheimer suceden situaciones divertidas, permítase reír.
- Buscar pequeños momentos de intimidad y descanso, aunque sea de pocos minutos: una ducha, una pequeña siesta, sentarse al sol...

### Ejercicios prácticos:

1. Quitar tensión:
  - Recuéstese o siéntese en un lugar cómodo y tranquilo. Cierre los ojos y apriete los puños. Manténgalos apretados 5 segundos y relajados. Note cómo sale la tensión. Repetir tres veces. Puede repetirlo con otros músculos como brazos, hombros, etc.
2. Estiramientos:
  - De pie con los pies juntos y las puntas de los pies derechas y hacia delante, ponga el pie izquierdo hacia adelante y el derecho hacia atrás. Levante el brazo izquierdo recto hacia arriba de la cabeza mientras que el brazo derecho se mantiene pegado al cuerpo. Flexione un poco las rodillas y eche un poco hacia atrás todo el tronco. Hacer con el otro lado del cuerpo y repetir.



- De pie con los pies juntos y el cuerpo recto. Inhale lentamente y al mismo tiempo estire sus brazos tan alto como pueda. Deje el peso en la punta de los pies e intente alcanzar el techo. Exhale lentamente conforme va bajando los brazos despacio. Flexione sus muñecas y presione las palmas de las manos hacia abajo.



3. Respiración:
  - Respiración abdominal:  
El objetivo aquí es inflar el diafragma, no el pecho. Con una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre, realizamos una respiración profunda por la nariz, sintiendo nuestro vientre crecer y nuestros pulmones estirarse. 10 repeticiones.
  - Relajación muscular progresiva:  
Se usa para reducir la tensión en el cuerpo entero. Manteniendo respiraciones profundas y

lentas, empezamos inhalando por la nariz contando hasta cinco mientras tensamos nuestros pies, y exhalamos por la boca contando hasta cinco relajándolos. Repetimos para cada grupo muscular: rodillas, muslos, glúteos, pecho, brazos, manos y dedos, cuello y mandíbula y ojos.

### • Otras actividades.

Música, Yoga, Pilates, Tai chi, gimnasia, hacer manualidades, leer, masajes...

### • Busque apoyo.

Esto no es un síntoma de debilidad, es bueno no sentirse solo en estas circunstancias. Puede recurrir a grupos de apoyo para cuidadores de personas con Alzheimer, y también al apoyo psicológico.

# 11 Técnicas de movilización

La acción de movilizar, trasladar o el mismo hecho de realizar la higiene, implica el contacto físico con la persona que, en gran parte de los casos se siente invadida por alguien que no reconoce, por lo que tenemos que crear un ambiente adecuado antes de actuar. Debemos de adecuarnos para que el resultado sea óptimo, y no suponga una barrera física y/o psicológica que impida la atención a realizar.

\*Siempre, antes de iniciar cada actuación, EXPLICAR a la persona todo aquello que se va a hacer y DEJAR EL TIEMPO necesario para que la persona se habitúe y acepte la actuación.

## Reglas básicas para la persona cuidadora para una buena movilización:

- Trabajar con la espalda recta, piernas con las rodillas flexionadas y separando las piernas para ampliar la base de apoyo.
- Al sujetar o ayudar a mover a una persona, tenemos que separar los pies, colocando uno delante y el otro detrás, lo cual facilita un movimiento de balanceo que ayudará a levantar la persona cuidada, pero usando nuestro cuerpo como contrapeso.
- Colocar nuestro cuerpo lo más cerca posible de la persona atendida y a una altura adecuada.
- Formas adecuadas para sujetar y/o acompañar: de los hombros, pasando los brazos por debajo de las axilas, por la cintura, por las caderas y por los antebrazos.
- Realizar movimientos lentos, uniformes y constantes, sin dar sacudidas bruscas ni tirones.

## 1. Movilización del paciente con sábana entremetida

Doblar una sábana por la mitad del largo “sábana entremetida” y se colocará en la cama, sobre la sábana bajera pero debajo del paciente, abarcando desde los hombros hasta los muslos. Procurar que la entremetida y las otras sábanas, estén bien estiradas y lisas. Las arrugas pueden dañar a la persona encamada.

### • Paciente no colaborador

Es conveniente trabajar dos personas, una a cada lado de la cama de la persona. Se retirará la almohada de la persona encamada. Si es posible, se colocará la persona con las piernas separadas y con las rodillas flexionadas. Las dos personas, una a cada lado, han de sujetar a la vez la “sábana entremetida” por su extremo correspondiente, levantando y tirando a la vez hacia la posición deseada.



### • Paciente colaborador

Colocarse a un lado de la cama. Pasar nuestros brazos por debajo de las caderas del paciente

y hacer fuerza ayudando a la persona, a la vez que éste colabora haciendo fuerza con sus propios brazos y piernas, hasta lograr el desplazamiento deseado.



## 2. Movilización del paciente de cama a silla de ruedas

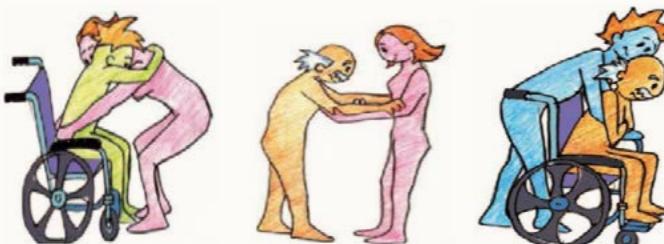
Colocar la silla de ruedas a un lado de la cama frenando las ruedas de la silla. Acercamos la persona al borde de la cama, dejándola sentada con las piernas hacia fuera. Colocarse en frente del paciente con nuestras rodillas flexionadas, las piernas separadas y ponemos un pie un poco más adelante que el otro (para facilitar movimiento basculante). Colocar los brazos de la persona en nuestros hombros o espalda (nunca sujetándose de nuestro cuello), a la vez que rodeamos su cintura con los brazos, se le levanta y se realiza un giro en bloque hacia la silla, donde se le colocará sentada.



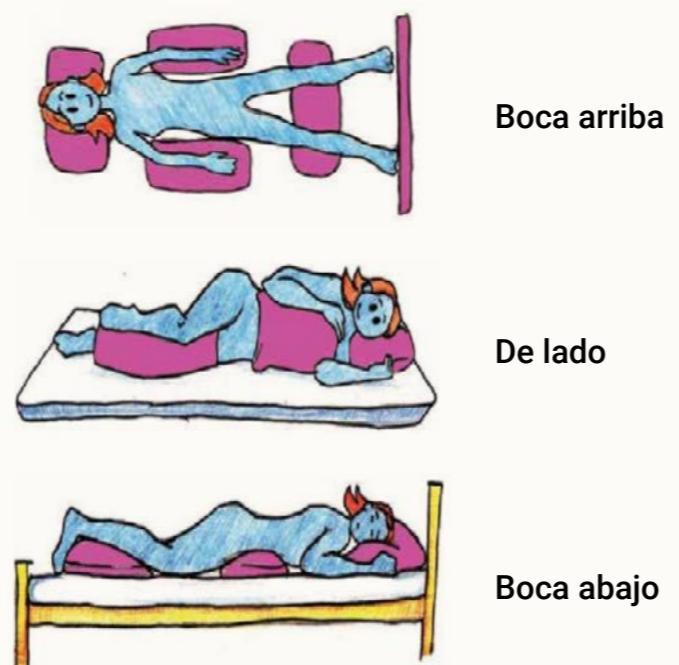
# 12 Cuidados preventivos en el pie geriátrico

## 3. Movilización del paciente de la silla de ruedas a su asiento habitual y de sentado a de pie

Colocar la silla de ruedas perpendicular al asiento habitual, frenando la silla y retirando los reposapiés y el reposabrazos del lado cercano a su asiento. Colocarse en frente del paciente con la espalda recta, las piernas flexionadas y los pies separados, colocando un pie delante del otro. Frenar las piernas del paciente con las nuestras (frente a frente). Rodear con nuestros brazos por su cintura, a la vez que con un movimiento seco y continuo se le despega de la silla de ruedas y se le gira en bloque para dejarle sentado en su asiento. Colocar los antebrazos debajo de los del paciente para que le sirvan de agarre. Colocarle bien sentado con la espalda recta y las nalgas atrás, para lo cual, si es necesario, moverlo abrazándole por detrás, pasando nuestros brazos por debajo de sus hombros y, a ser posible, sujetándonos las manos para así ayudar a impulsar su cuerpo hacia el respaldo de la silla. Usar cojines y/o cinturón si fuera necesario.



## 4. Colocación de cojines para evitar úlceras de presión en la cama:



El cuidado preventivo del pie de nuestros familiares mayores será en buena medida el responsable de facilitar que sus pies no sean candidatos de padecer grandes patologías en un futuro más o menos lejano. Por ello, es de vital importancia concienciar a este grupo de población de todas las repercusiones que de ello pueden derivar.

El objetivo principal es potenciar la importancia e interés por el cuidado del pie (higiene, calzado...), así como aconsejar sobre pautas de autotratamiento. Frecuente en esta edad.

### HIGIENE DEL PIE

- Lavado a diario del pie con agua fría o tibia.
- Empleo de jabón o gel PH 5.5 para mantener el PH fisiológico de la piel con lo cual evitaremos favorecer la aparición de infección saprofíticas en la piel.
- Secado exhaustivo por contacto (no por fricción) prestando especial atención a los espacios interdigitales.

### HIDRATACIÓN DE LA PIEL

- Despues de un buen lavado y un buen secado debe utilizarse una crema hidratante en todo el pie exceptuando los espacios interdigitales y prestando especial atención a la zona del talón ya que dicha zona está más expuesta a grietas.

### CORTE Y LIMADO DE UÑAS

- Corte recto y no curvo adaptándose a la morfología de la uña.
- Vigilar posibles irregularidades que nos hayan podido quedar, suavizándose con una lima.

### PREVENCIÓN DE PATOLOGIAS DÉRMICAS

- Evitar el exceso de sudoración.

### AUTOEXPLORACIÓN

- Deberá ser pautada y realizarse con mayor o menor frecuencia en función del grado de riesgo de nuestro familiar (diabetes, flebitis, antecedentes de úlceras en pies y piernas).

### EJERCICIO FÍSICO

- Realización de un paseo diario para ejercitar el sistema vascular, activar la musculatura y potenciar el retorno venoso desde la planta.

### CALZADO

- El calzado se debe adaptar al pie perfectamente y no el pie al calzado.
- Debe cumplir las siguientes características:
  - Ancho y largo adaptado al pie.
  - Suela amortiguadora y antideslizante.
  - Altura del tacón moderada.
  - Confeccionada con materiales naturales que permitan una correcta traspiración.
  - Si son zapatillas de estar por casa, siempre bien puestas nunca pisando el talón.

### AUTOTRATAMIENTO

- Evitar en lo posible la "Pedicura de cuarto de baño" con el empleo de callicidas, objetos cortantes y demás. Si nuestro familiar puede hacerlo, siempre bajo observación.



## Consejos para familiares

*info@fevafa.org · 96.151.00.02  
www.fevafa.org*



# Guies de cures a la llar

per a pacients amb  
demència o Alzheimer

*junts podem*

# índex



## Consells per a familiars

info@fevafa.org · 96.151.00.02  
www.fevafa.org

- 1 Prevenció a la casa front COVID-19.
- 2 Adequació de la llar per a una persona amb demència
- 3 Mesures de seguretat a casa per a persones amb demència.
- 4 Rutines diàries
- 5 Exercisis físics per a fer a casa
- 6 Estimulació cognitiua adaptada a la llar
- 7 Activitats lúdiques.
- 8 Estimulació dels sentits
- 9 Cures per al cuidador principal.  
Consells psicològics
- 10 Tècniques de relaxació per a cuidadors.
- 11 Tècniques de mobilització
- 12 Cures preventives al peu geriàtric

# 1 Preuenció a la casa front COVID-19.

- **Extremar la higiene en tota la casa.** Netejar les superfícies d'ús continu.
- **Evitar eixir de casa si no és per a l'im-prescindible**, tal com indica el Reial decret 463/2020.

Per a consultar-ho: [CLICK ACÍ](#)

- El més important és **mantindre per tota la família un correcte i freqüent rentada de mans**. Encara que no isca de la casa és important rentar diverses vegades al dia les mans al nostre malalt.

Com fer-ho? [CLICK ACÍ](#)

- **Cobrir-se la boca i el nas en esternudar** o esternudar sobre un mocador i rebutjar.
- **Evitar tocar-se la boca, el nas i els ulls amb les mans.**
- El més segur és que una o dues persones s'encarreguen de la cura del nostre malalt **evitant així el contacte amb massa membres de la família** (especialment els/es xiquets/es ja que són moltes vegades portadors/as asimptomàtics/as)

# 2 Adequació de la llar per a una persona amb demència

- **En cas de sospita** (febre, tos o dificultat per a respirar) **posar-se en contacte amb el telèfon habitat en la CCAA**. En Comunitat Valenciana **900 300 555**
- En tornar de la compra, del treball o de la consulta del metge:
  - Es suggereix **canviar les sabates abans d'entrar a casa** per a evitar contaminació per superfícies.
  - Si eixim de casa amb guants cal **llevar-li's de manera correcta** en tornar. Com fer-ho? [ACÍ](#)
  - **No posar les bosses d'anar a comprar en la bancada**, deixar en el sòl.
- Per a estar informats de les últimes notícies sobre el CORONAVIRUS fer-ho a través dels canals oficials. A la Comunitat Valenciana a través de la [WEB de la Conselleria de Sanitat](#)
- **Facilitar la seu mobilitat** dins del domicili, adequant les sales i eliminant possibles barreres o objectes que puguen provocar caigudes.
- **Evitar sorolls i sons innecessaris** (TV, ràdio, etc.) encara que una melodia de fons pot ajudar-lo/la també a no sentir-se a soles. **Ferús de cançons conegeudes** que puga cantar o música ambiental suau.
- **Evitar espills**, pot no reconéixer-se i esparse.
- **Evitar o senyalitzar cristalls**, com en portes o finestres, ja que pot no reconéixer quan estan tancades i danyar-se.
- **Maximitzar l'ordre**. Els objectes que utilitza de manera habitual que es mantinguen en el mateix lloc dia rere dia.
- **Utilitzar cartells o pictogrames per a les diferents habitacions, utensilis o objectes**, li estarem ajudant a sentir-se més segur/a.
- Pots **mantindre-lo/a informat/da de les tasques o rutines** que toquen durant el dia amb un blog o pissarra.
- Grans aliats per a ell/ella són **un rellotge i un calendari amb números i lletres grans**, estem així contribuint al fet que mantinga la seua orientació temporal.
- **Orientar-lo/a amb la llum del dia** obrint les persianes i cortines. Cap a la nit atenuar lesllums.
- Habilitar per al nostre/a familiar afectat/da **el seu espai propi dins del domicili**.

# 3

# Mesures de seguretat a casa per a persones amb demència.

- Instal·lar catifetes que contrasten davant d'escales i portes.
- Instal·lar llum nocturna permanent en corredors i bany.
- Suprimir o tapar certs espais, com els baixos de les escales, racons, etc.
- Retirar objectes elèctrics del bany.
- Evitar la banyera, si és possible, i utilitzar la dutxa. Instal·lar una superfície antilliscant i barreres de subjecció.
- Instal·lar sòl antilliscant per tot el bany.
- Controlar la temperatura de l'aigua, ja que pot cremar-se.
- Fer inaccessibles els xicotets electrodomèstics i els objectes tallants o punxants de la cuina.
- Retirar les plantes tòxiques i aliments decoratius que puga confondre amb menjar.
- Retirar, de manera regular, aliments que no estiguin en bon estat o que hagen caducat.
- Fer inaccessibles medicaments i productes de neteja.
- Instal·lar mecanismes de seguretat en estufes i aparells de gas.
- Evitar hàbits que puguen provocar incendis com el tabac o encendre ciris.
- Evitar canvis bruscos de temperatura en l'habitatge.
- Retirar objectes que li puga fer entropessar (tauletes supletòries, pitxers, plantes, etc).
- Col·locar el llit a una altura prudent, de manera que puga pujar i baixar fàcilment.
- Fixar el llum de la seu taula de nit perquè no la bolque.

# 4

# Rutines diàries

En totes les rutines tindrem en compte les següents indicacions:

- Intentar **mantindre les habilitats que encara conserva** i que li fan gaudir, sentir-se útil i valorat/da.
- **Planificar activitats segures**, eliminant materials, objectes i productes perillosos.
- **Guiar-li i ensenyar-li pas a pas**, serem flexibles i no li demanarem més del que puga fer.
- **No迫car-li** a fer alguna cosa que no vol.
- Marcar-li **tasques senzilles**, d'una en una.
- **Establir un horari**, però sempre donant cabuda a activitats espontànies.

## ALIMENTACIÓ

- Utilitzar la distracció, **no obligar-li a menjar per força**.
- Proporcionar **abundants fruites i verdures**. Evitar aliments processats. Sempre una alimentació adaptada.
- Proporcionar-li **gots irrompibles**.
- **Animar-li a mastegar** prou.
- Oferir el menjar tallat a **trossos xicotets o triturada** si cal.
- Mantindre un **horari fix i en un ambient tranquil**.
- **Procurar que bega suficient**. Molt important per a evitar problemes com a infecció d'origen i restrenyiment.

## HIGIENE

- Mantindre la seu **intimitat i dignitat**.
- Establir una **rutina senzilla** i explicar-li-la pas a pas.
- Procurar que la **neteja siga realitzada en tot el cos** i especialment la boca, orelles, cabell, mans i ungles.
- Proporcionar-li **una cadira que li permeta banyar-se assegut/da**. Utilitzar cadires adequades i evitar els tamborets que són perillosos.

## VESTIR-SE

- **Eliminar del seu armari peces que no utilitza** o que siguen difícils de posar.
- **Deixar-li triar orientant-li de l'oratge que fa**.
- **Donar-li el temps que necessite** per a vestir-se i fer-lo agradable, amb música, per exemple.
- Substituir les sabates de cordons o taló per **sabates no esvaroses**.

## EL SOMNI

- Intentar **reduir les migdiades diürnes**.
- **Mantindre-li ocupat/da** durant el dia.
- **No portar-li a dormir molt prompte** a la nit.
- **Comprovar que està còmode/da** en el llit i que no li pesa la roba o li abriga massa.
- **Tancar amb clau o pestell portes, finestres i balcons**.
- **Abans de ficar-se al llit, procurar que no bega líquids** i que vaja al lavabo.

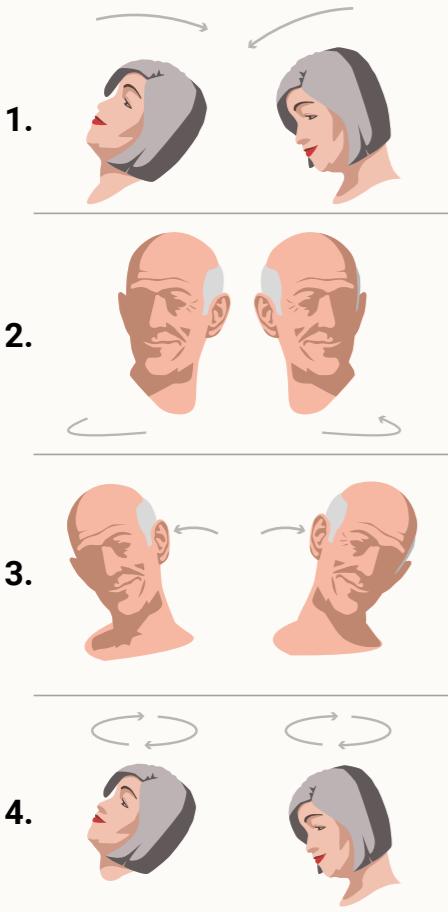


# Exercisis físics per a fer a casa

Vos passem un exemple de rutina d'exercicis diaris que podeu anar adaptant, ampliant o intercalant segons les condicions del nostre/a familiar.

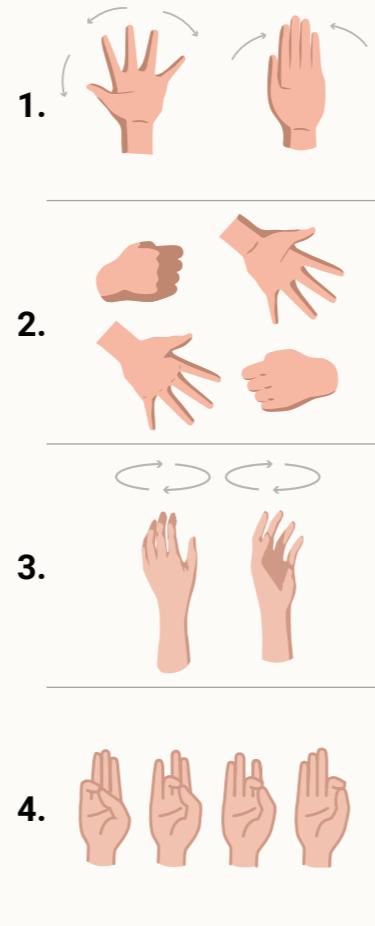
## TAULA 1. CAP

1. Inclinar avant i arrere. 5 repeticions.
2. Girar a esquerra i dreta. 5 repeticions a cada costat.
3. Inclinar a esquerra i dreta mirant al capdavant. 5 repeticions a cada costat.
4. Girs complets a esquerra i dreta a poc a poc. 3 repeticions a cada costat.



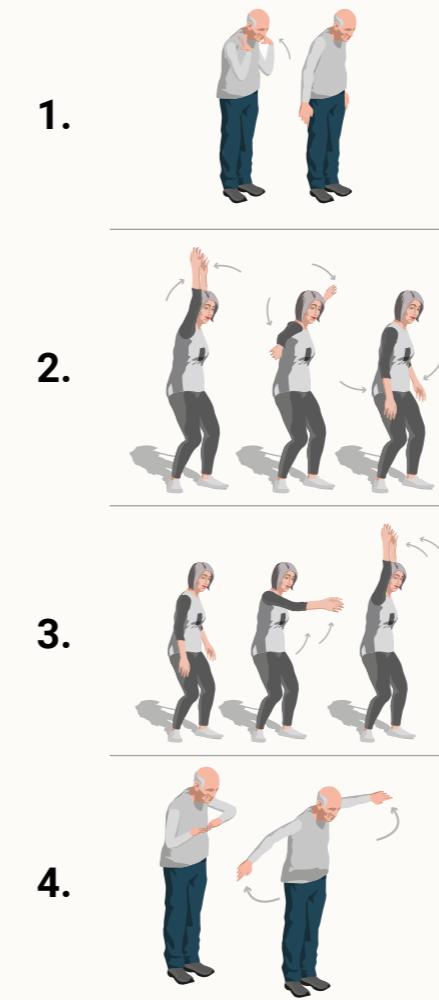
## TAULA 2. MANS

1. Unir i separar els dits amb la mà oberta. 5 repeticions cada mà.
2. Obrim i tanquem les mans com munyint. 5 repeticions cada mà.
3. Girar les palmes cap a dins i cap a fora. 5 repeticions cada mà.
4. Tocar amb el polze la punta de la resta dels dits, d'un en un amb totes dues mans. 5 repeticions cada mà.



## TAULA 3. BRAÇOS

1. Flexionar els dos braços amb els colzes pegats al tronc. 10 repeticions.
2. Pujar els braços per damunt del cap fins a fer-se tocar totes dues mans, passant per posició braços en creu. 10 repeticions.
3. Pujar totes dues mans per davant del cos amb braços estirats fins a situar-los per damunt del cap. 10 repeticions.
4. Mans en el pit, colzes a l'altura del muscle i obrir i tancar braços. 10 repeticions.



## TAULA 4. CINTURA - TRONC

1. Mans a la cintura, girar a l'esquerra i dreta. 5 a cada costat.
2. Mans en cintura, inclinar-se a esquerra i dreta sense moure peus. 5 a cada costat.
3. Inclinem cap avant amb les cames semiflexionades tractant de tocar amb les mans els peus. 10 repeticions.
4. Mans en la cintura mirant al capdavant, rotacions de maluc sense moure els peus. 5 repeticions a cada costat.



# Estimulació cognitiva adaptada a la llar

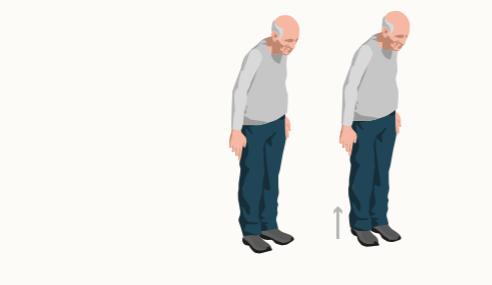
## TAULA 5. CAMES

1. Pugem un genoll i un altre alternativament. 5 amb cada cama.
2. Pujar el peu cap endarrere acostant-lo al glutí doblegant els genolls alternant un i un altre peu. 5 amb cada cama.
3. Obrir una cama deixant-la en l'aire, cap a un costat, alternant l'una i l'altra, cames estirades. 5 amb cada cama.
4. Asseguts, subjectem amb els dits de les mans entrelaçades, un genoll elevant el peu en l'aire, girar aquest peu cap a dins primer i després cap a fora. 10 repeticions cada cama.



## TAULA 6. PEUS

1. Posar-se de puntetes. 10 repeticions.
2. Asseguts, elevar les capdavanteres dels peus secundant-se en el taló. 10 repeticions.
3. Obrir i tancar les capdavanteres dels peus. 10 repeticions.
4. Asseguts, peus en l'aire, girar les capdavanteres dels peus cap a dins i cap a fora. 5 vegades per a dins i 5 per a fora.



Són activitats dirigides a mantindre el funcionament cognitiu. S'han d'adaptar al nivell i gustos de cada persona per a aconseguir la major participació i motivació possible.

## LLENGUATGE

- Paraules que comencen amb la lletra...
- Escriu deu noms de dones, animals domèstics, objectes que trobem en la cuina, fruites, verdures, colors...
- Afavorir moments de conversa mitjançant temes d'interés per al nostre familiar.

## CÀLCUL

- Mitjançant la realització de comptes senzills.
- Comptant objectes que estiguin al seu abast.
- Agrupar objectes en grups de 2, 4, ... (exemples: cigrons, botons, etc)

## RAONAMENT

- Passos a seguir per a realitzar alguna recepta que ells coneguen.
- Fer preguntes com, per exemple: Què hem de fer per a agafar l'autobús? I així ens expliquen quins passos hem de realitzar.

## MEMÒRIA

- Mostrar fotografies durant uns minuts, després guardar-les i intentar que recorde detalls d'aquesta imatge.
- Recordar familiars i moments concrets de la seua vida.
- Mitjançant activitats relacionades amb la reminiscència, com són l'evocació de records i fets històrics, que ajuden a estimular la memòria a llarg termini.



# Activitats lúdiques

- **Jocs de taula** (parchís, dominó, bingo, cartes, ...)
- **Reproducció de cançons de la seua època**, ballar-les amb ell/ella, cantar-les o completar la lletra de la cançó, seguir el ritme amb palmades o oferir-li instruments de percussió per a augmentar la diversió...
- **Realitzar manualitats**, pintar dibuixos, proposar treballs manipulatius (triar diferents objectes i ordenar-los per colors, formes o tipus) i endevinar textures.
- **Fer trens amb cordes o fils de llana**, o també podem pentinar-li o que ens pentine.
- **El joc de les endevinalles.**  
Endevinalles en castellà: [ACÍ](#)  
Endevinalles en valencià: [ACÍ](#)
- **Refranys populars**, els comencem nosaltres i ell/ella els acaba.  
Refranys populars castellà: [ACÍ](#)  
Refranes populares valenciano: [ACÍ](#)
- **Puzzles**. Si no es disposa de cap a casa podem utilitzar una foto d'una vella revista i tallar alguna de les seues imatges en diverses peces perquè haja de reconstruir-la.

- **Mots encreuats, sopes de lletra, jeroglífics i sudokus.**
- **Llambregar revistes sobre temàtiques que li puguen interessar**, segons les seues preferències, o el periòdic del dia. Podem al costat de la persona afectada llegir breus articles, comentar-los, observar les fotografies que conté...
- **Jocs**: veig veig, paraules encadenades, sinònims i antònims, imitar i recordar.
- En els casos que siguen possibles **jocs senzills de videoconsola al costat de familiars** (estil Wii sports...)
- **Veure la tele, pel·lícules o esdeveniments esportius del seu interès.**
- **Interactuar amb persones joves i xiquets** (en l'actualitat es pot fer a través de videocridada).
- **Cuidar a un animal.**



# Estimulació dels sentits

## VISTA

- Mostrar llibres amb il·lustracions de colors vius.
- Exercici de seguiment d'objectes (a dalt, a baix, dreta, esquerra, cercles...)
- Joc trobar les diferències entre dues imatges.
- Veure les seues pel·lícules favorites.

## OÏDA

- Escoltar música, especialment aquella que conega i que ens permeta estimular la seua memòria emocional, que li porte a records agradables i li convida a parlar (fins on puga) de persones, llocs i situacions que li inspiren emocions positives.
- Llegir-li poemes, novel·les, articles ...
- Posar sons de la naturalesa (ocells, riu, pluja...)

## TACTE

- Massatges a les mans i als peus, amb pilotes de goma, ninots de peluix, teles...
- Crear una "caixa sensorial" plena d'articles, poden ser personalitzats o objectes dissenyats específicament per a l'estimulació sensorial.
- Si li agraden les mascotes, el contacte amb un gat o un gos és molt aconsellable.

## GUST

- Amb menjar de diferents sabors, encara que siguen farinetes (si és el cas): dolç, salat, àcid, etc. amb la finalitat d'estimular i permetre que el moment del menjar també siga agradable i estimulant.

## OLFACTE

- Joc dels pots. Podem amagar en diferents pots trossos de menjar o trossos de cotó xopats, i animar-li a endevinar què s'amaga (xocolate, llima, formatge, colònia, café, ...)
- Acostar olors delicioses com el pa recentment enfornat, ja que poden estimular l'apetit a més de bons records.



# Cures per al cuidador principal. Consells psicològics

Les cuidadores o cuidadors d'una persona amb Alzheimer estan exposades a un desgast físic i emocional molt fort.

Durant el procés de cura es viuen sentiments positius que ens fan aprendre de la situació i fomenten la resiliència com són l'afecte, la tendresa, l'estima, la satisfacció, etc. però és molt fàcil que també sorgisquen, portats per la situació i el temps d'exposició a la cura, sentiments més negatius com l'ansietat, soledat, ràbia, frustració, por, angoixa, tristesa...

Per això, indicarem una sèrie de consells per a poder gestionar de la millor manera possible aquesta mescla d'emocions.

L'estrés emocional potència l'aparició de sentiments negatius, per això cal procurar:

- **No generalitzar** les situacions que causen tensió. Els episodis conflictius s'han d'aïllar i no veure'ls com un tot. "No sempre està malament, no sempre estem malament".
- **No interpretar** el que els altres pensen sobre la persona amb Alzheimer o sobre el nostre fer com a persona cuidadora.
- **No jutjar** com haurien d'actuar els altres. Demanar ajuda si la necessitem i no esperar que ens la oferisquen.
- Intentar tindre una visió realista de la situació. **Sense exagerar ni minimitzar** el que ens està ocorrent a nosaltres i al nostre familiar amb Alzheimer.

- Concretar necessitats i **objectius realistes a curt termini**. Pensar més en accions i necessitats presents, l'ací i l'ara, i no focalitzar-nos en el futur ja que el desconeixem i ens provoca una angoixa innecessària.
- **Tindre diàlegs constructius** amb un mateix. Procurar tindre una visió amable i comprensiva de nosaltres mateixos. Valorar positivament el que fem i millorar el com ho fem.

Per a cuidar sense descurar-se cal tindre en compte el següent:

## Atendre sempre les nostres necessitats bàsiques de:

- Alimentació, descans, higiene i salut.
- Seguretat i protecció.
- Afecte i vinculació amb altres persones.
- Valoració i respecte per una mateixa o un mateix.
- Desenvolupament de les capacitats personals.

## Dirigir la relació amb la persona amb Alzheimer i que la situació no supere a la cuidadora o el cuidador:

- **Reconéixer** que la situació ens desborda.
- **No rebutjar el que sentim**, encara que siga dolorós.
- Tindre molt present el **dret a equivocar-se**, i també a dir "no".
- No deixar-se portar per les emocions negatives. Analitzar-les i modificar-les.
- **Esplaïar la tensió**: plorant, parlant amb les nostres amistats o amb altres personnes cuidadores, escoltant música, etc.
- **Buscar ajuda** en persones pròximes, familiars, amics, coneguts, voluntaris (acceptant el seu dret a dir "no")
- Assumir solament **la responsabilitat que ens correspon**.
- **No abandonar** totalment **les relacions** amb altres persones.

# 10

## Tècniques de relaxació per a cuidadors.

Les tècniques de relaxació **tenen molts efectes beneficiosos sobre la nostra salut física, mental i emocional**. Contribueixen a reduir els nivells de tensió corporal i psicològica, a modular el dolor i gestionar el malestar general... pel que pot ser un bon recurs, especialment quan ens trobem en situacions d'estrés.

### Consells bàsics:

- Continuar respirant normalment, no sostinga l'alé quan s'enfronte a una situació estressant.
- Mantindre una expressió facial normal, i si ho pot aconseguir amb un xicotet somriure.
- No encongrir-se davant les situacions estressants.
- Tractar d'acceptar el que està passant per a així entendre-ho i poder manejar-ho apropiadament.
- Intentar mantindre una actitud positiva. Amb una persona amb Alzheimer succeeixen situacions divertides, permeta's riure.
- Buscar xicotets moments d'intimitat i descans, encara que siga de pocs minuts: una dutxa, una xicoteta migdiada, asseure's al sol...

### Exercicis pràctics:

1. Llevar tensió:
  - Recolze's o assegà's en un lloc còmode i tranquil. Tanque els ulls i estrenya els punys. Mantinga'ls atapeïts 5 segons i relaxats. Note com ix la tensió. Repetir tres vegades. Pot repetir-ho amb altres músculs com a braços, muscles, etc
2. Estiraments:
  - Parant-se amb els peus junts i les puntes dels peus dretes i cap avant, pose el peu esquerre cap avant i el dret cap endarrere. Llevant el braç esquerre recte cap amunt del cap mentre que el braç dret es manté pegat al cos. Flexione una mica els genolls i tire una mica cap endarrere tot el tronc. Fer amb l'altre costat del cos i repetir.



- Parant-se amb els peus junts i el cos recte. Inhale lentament i al mateix temps estire els seus braços tan alt com puga. Deixe el pes en la punta dels peus i intente arribar al sostre. Exhale lentament conforme va baixant els braços a poc a poc. Flexione les seues canells i pressione els palmells de les mans cap avall.



3. Respiració:
  - Respiració abdominal: L'objectiu ací és unflar el diafragma, no el pit. Amb una mà sobre el pit i l'altra sobre el ventre, realitzem una respiració profunda pel nas, sentint el nostre ventre créixer i els nostres pulmons estirar-se. 10 repeticions.
  - Relaxació muscular progressiva: S'usa per a reduir la tensió en el cos sencer. Mantenint respiracions profundes i lentes, comencem inhalant pel nas comptant fins a cinc

mentre tibem els nostres peus, i exhalem per la boca comptant fins a cinc relaxant-los. Repetim per a cada grup muscular: genolls, cuixes, glutis, pit, braços, mans i dits, coll i mandíbula i ulls.

### • Altres activitats.

Música, loga, Pilates, Tai chi, gimnàstica, fer manualitats, llegir, massatges...

### • Busque suport.

Això no és un síntoma de feblesa, és bo no sentir-se a soles en aquestes circumstàncies. Pot recórrer a grups de suport per a cuidadors de persones amb Alzheimer, i també al suport psicològic.

# 11 Tècniques de mobilització

L'acció de mobilitzar, traslladar o el mateix fet de realitzar la higiene, implica el contacte físic amb la persona que, en gran part dels casos se sent envaïda per algú que no reconeix, per la qual cosa hem de crear un ambient adequat abans d'actuar. Hem d'adequar-nos perquè el resultat siga òptim, i no supose una barrera física i/o psicològica que impedisca l'atenció a realitzar.

**\*Sempre, abans d'iniciar cada actuació, EXPLICAR a la persona tot allò que es farà i DEIXAR EL TEMPS necessari perquè la persona s'habitue i accepte l'actuació.**

## Regles bàsiques per a la persona cuidadora per a una bona mobilització:

- Treballar amb l'esquena recta, cames amb els genolls flexionats i separant les cames per a ampliar la base de suport.
- En subjectar o ajudar a moure a una persona, hem de separar els peus, col·locant un davant i l'altre darrere, allò facilita un moviment de balanceig que ajudarà a alçar la persona cuidada, però usant el nostre cos com a contrapés.
- Col·locar el nostre cos el més a prop possible de la persona atesa i a una altura adequada.
- Formes adequades per a subjectar i/o acompañar: dels muscles, passant els braços per davall de les axil·les, per la cintura, pels malucs i pels avantbraços.
- Realitzar moviments lents, uniformes i constants, sense donar sacsejades brusques ni estirades.

### 1. Mobilització del pacient amb llençol entre-més

Doblegar un llençol per la meitat del llarg "llençol entremés" i es col·locarà en el llit, sobre el llençol baixera però davall del pacient, abastant des dels muscles fins a les cuixes. Procurar que l'entremesa i els altres llençols, estiguin ben estirades i llises. Les arrugues poden danyar a la persona enllitada.

#### • Pacient no col·laborador

És convenient treballar dues persones, una a cada costat del llit de la persona. Es retirarà el coixí de la persona enllitada. Si és possible, es col·locarà la persona amb les cames separades i amb els genolls flexionats. Les dues persones, una a cada costat, han de subjectar alhora el "llençol entremés" pel seu extrem corresponent, alçant i tirant alhora cap a la posició desitjada.

i fer força ajudant a la persona, alhora que aquest col·labora fent força amb els seus propis braços i cames, fins a aconseguir el desplaçament desitjat.



### 2. Mobilització del pacient de llit a cadira de rodes

Col·locar la cadira de rodes a un costat del llit frenant les rodes de la cadira. Acostem la persona a la vora del llit, deixant-la asseguda amb les cames cap a fora. Col·locar-se davant del/la pacient amb els nostres genolls flexionats, les cames separades i posem un peu una mica més endavant que l'altre (per a facilitar moviment basculant). Col·locar els braços de la persona en els nostres muscles o esquena (mai subjectant-se del nostre coll), alhora que envoltem la seua cintura amb els braços, se li alça i es realitza un gir en bloc cap a la cadira, on se li col·locarà asseguda.



#### • Pacient col·laborador

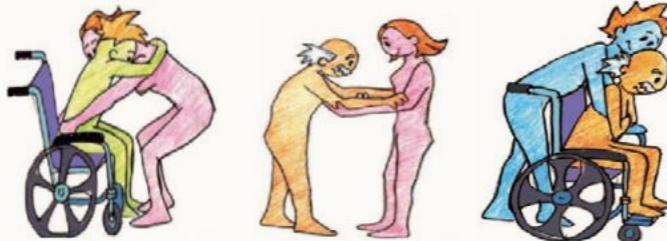
Col·locar-se a un costat del llit. Passar els nostres braços per davall dels malucs del pacient



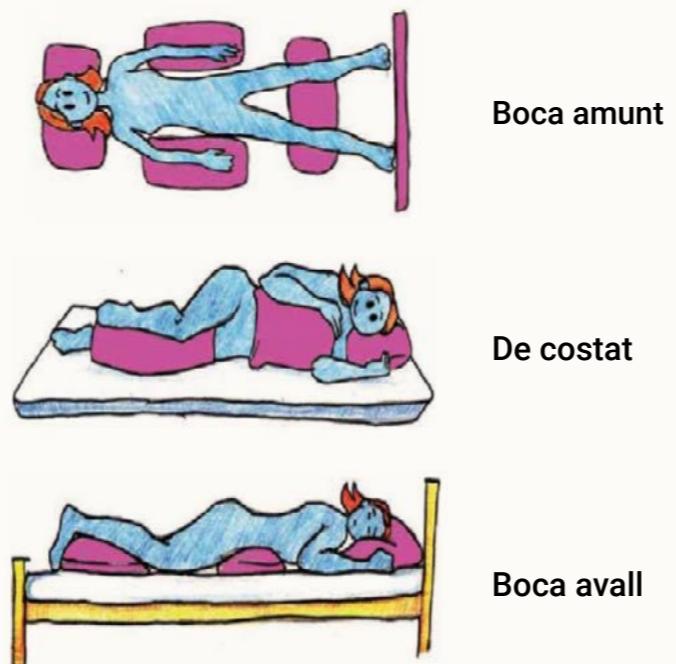
# 12 Cures preventives al peu geriàtric

## 3. Mobilització del pacient de la cadira de rodes al seu seient habitual i d'assegut a dempeus

Col·locar la cadira de rodes perpendicular al seient habitual, frenant la cadira i retirant els reposapeus i el reposabraços del costat pròxim al seu seient. Col·locar-se davant del pacient amb l'esquena recta, les cames flexionades i els peus separats, col·locant un peu davant de l'altre. Frenar les cames del pacient amb les nostres (cara a cara). Envoltar amb els nostres braços per la seuva cintura, alhora que amb un moviment sec i continu se li enlaira de la cadira de rodes i se li gira en bloc per a deixar-li assegut en el seu seient. Col·locar els avantbraços davall dels del pacient perquè li servisquen d'agarre. Col·locar-li ben assegut amb l'esquena recta i les natges arrere, per a això, si és necessari, moure-ho abraçant-li per darrere, passant els nostres braços per davall dels seus muscles i, si pot ser, subjectant-nos les mans per a així ajudar a impulsar el seu cos cap al respresher de la cadira. Usar coixins i/o cinturó si fora necessari.



## 4. Col·locació de coixins per a evitar úlceres de pressió en el llit:



La cura preventiva del peu dels nostres familiars majors serà en bona mesura el responsable de facilitar que els seus peus no siguin candidats de patir grans patologies en un futur més o menys llunyà. Per això, és de vital importància conscienciar a aquest grup de població de totes les repercussions que d'això poden derivar.

L'objectiu principal és potenciar la importància i interès per la cura de el peu (higiene, calçat...), així com aconsellar sobre pautes d'autotratament. Freqüent en aquesta edat.

### HIGIENE DEL PEU

- Rentat a diari de el peu amb aigua freda o tèbia.
- Utilitzar sabó o gel PH 5.5 per mantenir el pH fisiològic de la pell amb, amb la qual cosa evitarem afavorir l'aparició d'infecció sapròfits a la pell.
- Assecat exhaustiu per contacte (no per fricció) prestant especial atenció als espais interdigitals.

### HIDRATACIÓ DE LA PELL

- Després d'un bon rentat i un bon assecat s'ha d'utilitzar una crema hidratant a tot el peu exceptuant els espais interdigitals i prestant especial atenció a la zona del taló ja que aquesta zona està més exposada a ferides.

### TALL I LLMAT D'UNGLES

- Tall recte i no corb adaptant-se a la morfologia de l'ungla.
- Vigilar possibles irregularitats que ens hagin pogut quedar, suavitzant amb una llima.

### PREVENCIÓ DE PATOLOGIES DÈRMQUES

- Evitar l'excés de sudoració.

### AUTOEXPLORACIÓ

- Haurà de ser pautada i realitzar-se amb més o menys freqüència en funció del grau de risc del nostre familiar (diabetis, flebitis, antecedents d'úlceres en peus i cames).

### EXERCICI FÍSIC

- Realització d'un passeig diari per exercitar el sistema vascular, activar la musculatura i potenciar el retorn venós des de la planta del peu.

### CALÇAT

- El calçat s'ha d'adaptar al peu perfectament i no el peu a el calçat.
- Ha de complir les següents característiques:
  - Ample i llarg adaptat a el peu.
  - Sola amortidora i antilliscant.
  - Alçada del taló moderada.
  - Confeccionada amb materials naturals que permeten una correcta transpiració.
  - Si són sabatilles d'estar per casa, sempre ben posades mai xafant el taló.

### AUTOTRACTAMENT

- Evitar en la mesura del possible la "Pedicura de bany" amb l'utilització de callicides, objectes tallants i altres. Si el nostre familiar pot fer-ho, sempre sota observació.



## Consells per a familiars

*info@fevafa.org · 96.151.00.02  
www.fevafa.org*