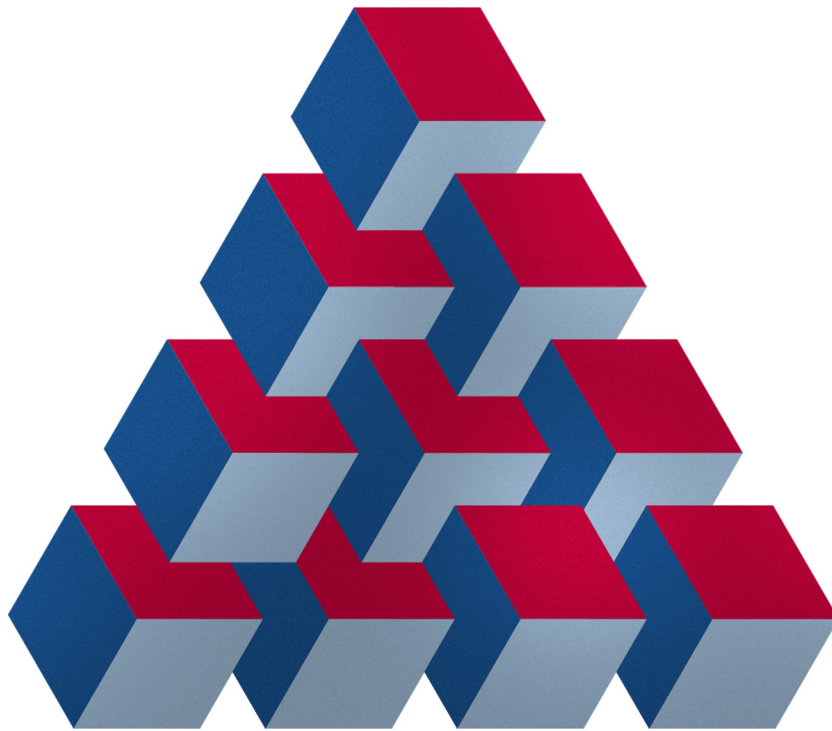




knowAlzheimer
Respuestas concretas a dudas reales

Ejercicios de estimulación cognitiva en casa

AYUDA AL MANTENIMIENTO
Y MEJORA DEL FUNCIONAMIENTO COGNITIVO



Índice

Introducción: Ejercicios de estimulación cognitiva	03
Instrucciones	03
Actividad 1: programación semanal de televisión.	04
Actividad 2: manejo de dinero.	06
Actividad 3: calendario.	07
Actividad 4: mapa de una ciudad.	08
Actividad 5: leer la hora.	09
Actividad 6: compra y cálculo de precios.	10
Actividad 7: listín telefónico.	11
Actividad 8: noticia del periódico.	13
Actividad 9: completar refranes y frases hechas.	14
Actividad 10: árbol genealógico y relaciones de parentesco.	15

Introducción: Ejercicios de estimulación cognitiva en casa

Se proponen distintos tipos de actividad dirigidas a personas con demencia leve. El objetivo es que estas tareas puedan ser reproducidas en casa, con material que se puede conseguir fácilmente. Mucho de este material lo utilizamos en nuestro día a día, como por ejemplo dinero o revistas y periódicos. Para ello se debe recomendar que algún familiar esté presente a la hora de realizar las actividades para poder ayudar cuando la persona lo necesite. Estas actividades no sólo no están planteadas para que la persona con demencia las haga sola, sino que se recomienda que alguien la acompañe para hacerlas, ya que se trata de tareas en las que se ponen en juego capacidades complejas.

Este acompañamiento va a permitir: 1) que la persona con demencia leve pueda resolver la tarea con más o menos ayuda, y 2) el hecho de que se trate de actividades bastante ecológicas (cerca de actividades diarias), permite que quien acompañe pueda observar cómo se desenvuelve la persona con demencia ante los problemas que se plantean.

Instrucciones

Las actividades que proponemos son adecuadas para personas con demencia leve. El contenido de las actividades se puede simplificar para poderlo aplicar a personas con demencias moderadas. Por ejemplo, en una actividad de contar dinero, no pediremos que calcule la cantidad de dinero que hay en un pequeño montón de monedas, sino que podemos pedir que cuente cuántas monedas iguales hay de cada una de ellas. De esta forma, se trabaja también identificación visual y cálculo, pero es más sencillo.

Algunas actividades requieren que la persona tenga un nivel de lectura mínimo para poder leer el

Por ejemplo, si la persona con demencia tiene dificultades en identificar monedas y billetes del ejercicio número 2, probablemente tendrá dificultades cuando maneje dinero en las compras diarias. Las actividades proporcionan información valiosa del estado del paciente y en qué áreas tiene dificultades y puede necesitar ayuda.

Las personas con demencia leve empiezan a tener problemas para desempeñar de forma autónoma algunas actividades diarias de cierta dificultad, como por ejemplo planificar qué necesitan comprar, contar el cambio de la vuelta o recordar cuándo tienen que tomarse el tratamiento médico. Muchas veces continúan realizando la actividad pero cometen errores, como comprar algún producto que ya se tiene en casa, no darse cuenta si el dinero de la vuelta no es el correcto o no recordar si se han tomado la medicación. Mediante los ejercicios que planteamos se trabajan este tipo de actividades.

contenido de las tareas. Así mismo, se recomienda (como en casi todas las actividades de estimulación cognitiva), que esté un familiar presente que haga el papel de coterapeuta; es decir, que ayude a la persona cuando ésta lo necesite.

Debemos recordar que las actividades deben adaptarse al nivel del usuario (y no al revés), y que la actividad es una excusa para trabajar las funciones cognitivas, por lo que el resultado -correcto o incorrecto- es en definitiva secundario. No obstante, debemos estar atentos a señales de fatiga o de ansiedad durante las actividades, ya que confrontar a una persona con sus dificultades puede producirle

ansiedad o frustración. Siempre es mejor trabajar poco rato y bien varios días que mucho de una sola vez.

Riesgos a tener en cuenta a la hora de aplicar las tareas: no es infrecuente que las personas con demencia leve tengan dificultades para interpretar información poco conocida o abstracta: cuando lo que se les presenta no encaja con lo que conocen, suelen extrañarse y tienden a interpretar literalmente la información. En este caso podrían decir en la actividad de la programación de TV que está equivocada ya que el miércoles por la noche siempre hacen otra serie. O en la actividad del mapa decir que está equivocado porque tal calle no existe en su ciudad. En este caso, se puede trabajar con una programación o un mapa real, en el que los nombres de programas y concursos y las calles sean conocidos.

Actividad 1: programación semanal de televisión.

¿Cómo presentar la información?

La parrilla de programación con la que se va a trabajar debe estar a la vista durante todo el ejercicio (durante toda la duración del vídeo). Las preguntas aparecen encima de la imagen de la parrilla (o debajo, a decidir posteriormente), y se mantienen durante el rato suficiente para que se pueda contestar, una a la vez (podemos probar 15 segundos para cada pregunta y ver si es suficiente). Después de este tiempo, aparecerá al lado de la pregunta la respuesta correcta. La duración del vídeo dependerá de cuántas preguntas se quieran incluir. Aquí se plantean 7 preguntas pero se puede reducir o ampliar en función de este tiempo. Debemos tener en cuenta que las preguntas han de tener un orden de dificultad creciente.

También a tener en cuenta: en función del tiempo de resolución (que pensemos que es el adecuado / suficiente para que un paciente con demencia leve pueda contestar), se puede aumentar o disminuir el número de cuestiones a resolver.

Instrucciones / justificación de la actividad para el familiar (escrito u oral).

Ésta actividad consiste en mirar la planificación de televisión y contestar las preguntas que se plantean. No se trata de una tarea de memoria, por lo tanto las preguntas se deben contestar con la parrilla de programación a la vista. Es una tarea en que se requiere atención para poder encontrar la información que se pide, además de requerir también comprensión de lenguaje. Aparentemente se trata de una tarea sencilla y muy cotidiana, pero una persona con demencia leve puede tener algunas dificultades para resolver ésta y otras tareas semejantes:

¿Qué dificultades puede tener una persona con demencia leve para resolver esta tarea u otras semejantes?

- Puede tener dificultades para encontrar la información cuando ésta está mezclada con otra muy semejante.
- Puede interpretar literalmente la información que ve en la programación, por ejemplo, creyendo que la fecha está equivocada porque no es la de hoy, o insistir en que la telenovela que ve cada tarde no tiene ese título.
- Puede necesitar ayuda para guiar la atención. Podemos ayudar dando pistas de lo que está buscando para restringir la información que tiene que rastrear y para que lo pueda localizar más fácilmente. Por ejemplo, si no encuentra dónde está programada la película de la semana se le puede decir el día de la semana en que la hacen, la franja horaria en

que la hacen (mañana o tarde) o decir la hora en que la hacen.

Si que quiere realizar una tarea semejante en casa se debe tener en cuenta que aquí se ha simplificado la programación, mostrando sólo dos días y la previsión de programas hasta las 16 horas. Además, se ha mantenido la duración de cada uno de los programas que esté en la misma franja horaria (por ejemplo, la película del martes y el programa matinal duran lo mismo).

Instrucción para el paciente.

Mirando la planificación de televisión, debe contestar las preguntas que se le plantean:

HORAS	LUNES 3 DE FEBRERO	MARTES 4 DE FEBRERO
6:00-6:30	Noticias Buenos Días	Noticias Buenos Días
8:00-10:00	Mañana de cine: el perro perdido.	Programa Matinal: Desayunos con Carmen.
10:00-10:30	Noticias de las Provincias	Noticias de las Provincias
10:30-13:30	Entrevistas	Programa matinal: Desayunos con Carmen. 2ª parte
13:30-14:00	Noticias del Mediodía	Noticias del Mediodía
14:00-14:15	La Previsión del Tiempo	La Previsión del Tiempo
14:15-14:45	Recetas de cada día	Recetas de cada día
14:45-16:00	Documentales de naturaleza	Telenovela: Don Luís se viste de gala

Preguntas:

1. ¿Cuál es el primer programa de la mañana?
2. ¿A qué hora hacen las Noticias del Mediodía?
3. ¿Qué día hacen la Telenovela: Don Luís se viste de gala?
4. ¿Qué día de la semana hacen las Recetas de cada día?
5. ¿Cómo se titula la película de Mañana de cine?
6. ¿Qué programa hacen después de las Noticias del Mediodía?
7. ¿Cuántas horas dura el programa de los Desayunos con Carmen?

Actividad 2: manejo de dinero.

¿Cómo presentar la información?

Fotos (estáticas) de monedas con preguntas que van cambiando, de menor a mayor dificultad. Se debe mostrar una pregunta cada vez y dejarla el tiempo suficiente para que se pueda contestar (10 o 15 segundos en función de la dificultad). Después de este tiempo, aparecerá al lado de la pregunta la respuesta correcta.

Las monedas deberían estar siempre con el valor (cruz) hacia arriba, para facilitar la tarea teniendo en cuenta que se trata de una foto y que el paciente no puede manipularlas.

Instrucciones / justificación de la actividad para el familiar (escritas u orales).

El objetivo de esta actividad es identificar monedas y hacer cálculos más o menos sencillos. Las cuestiones están ordenadas por complejidad, de más fácil a más difícil.

¿Qué dificultades puede tener una persona con demencia leve para resolver la tarea?

Realizar sumas y restas mentales puede ser difícil. También puede tener dificultades para saber las equivalencias, por ejemplo, que 5 monedas de 20 céntimos equivalen a 1 €.

Puede necesitar tener a mano monedas y billetes reales para poderlos manipular y que la tarea le sea más fácil.

Instrucción para el paciente.

Mirando la foto de las monedas, debe calcular lo que se le pide:

1- Foto de 1 moneda de 1 € y 4 monedas de 20 céntimos.

¿Cuántas monedas (piezas) hay en total?

¿Cuántas monedas de 20 céntimos hay?

¿Cuánto dinero hay en total?

¿Cuánto falta para tener 2 €?

2- Foto de 1 moneda de 2 €, 1 moneda de 1 €, 1 moneda de 50 céntimos.

¿Cuántas monedas (piezas) hay en total?

¿Cuántas monedas de 2 euros hay en total?

¿Cuánto dinero hay en total?

¿Qué faltaría para llegar a tener 5 €?

3- Foto de 2 monedas de 1 €, 5 monedas de 10 céntimos y 3 de 20 céntimos.

¿Cuántas monedas (piezas) hay en total?

¿Cuántas monedas de 10 céntimos hay?

¿Cuánto dinero hay en total?

¿Cuánto dinero habría si no contáramos las monedas de 20 céntimos?

4- Foto de 1 billete de 10 €, 1 billete de 5 €, 2 monedas de 1 euro.

¿Cuántas monedas hay (no billetes)?

¿Cuánto dinero suman las monedas juntas?

¿Cuánto dinero suman los billetes juntos?

¿Cuánto dinero hay en total?

Actividad 3: calendario.

¿Cómo presentar la información?

El mes del calendario sobre el que se pregunta debe estar a la vista durante todo el ejercicio. Las preguntas aparecen debajo de la imagen y se deben mantener el rato suficiente para que se pueda contestar, una a la vez (podemos probar 15 segundos para cada pregunta y ver si es suficiente). Después de este tiempo, aparecerá al lado de la pregunta la respuesta correcta. La duración del vídeo dependerá de cuántas preguntas se quieran incluir. Aquí se plantean X preguntas pero se puede reducir o ampliar en función de este tiempo.

Instrucciones / justificación de la actividad para el familiar (escrito u oral).

Ésta actividad consiste en mirar un mes de calendario y contestar las preguntas que se plantean. Se combinan preguntas de memoria (por ejemplo, saber qué día se celebra la Navidad) y preguntas de atención (cuántos jueves tiene el mes que se muestra). Todas las preguntas se contestan con el calendario a la vista.

Una persona con demencia leve puede tener algunas dificultades para resolver ésta y otras tareas semejantes:

¿Qué dificultades puede tener una persona con demencia leve para resolver esta tarea u otras semejantes?

Puede interpretar literalmente la información, y pensar que el mes que se muestra está equivocado porque no es el actual, por ejemplo.

- Las preguntas pueden implicar dos pasos para su resolución: primero, saber qué día se celebra la festividad por la cual se pregunta, y segundo, localizar el día en el calendario y responder la pregunta. A veces será necesario completar los dos pasos por separado si vemos que hay dificultades, sin esperar

a que la persona lo resuelva por sí sola.

- Puede necesitar ayuda para guiar la atención y buscar la información (en este caso podemos ayudar dando pistas), o puede tener dificultades para recordar fechas señaladas, como equivocarse o dudar al decir el día del Pilar, o saber cuál el primer día del año. Este se considera un fallo de memoria. Si esto ocurre podemos dar nosotros la respuesta correcta.

Tener en casa un calendario bien visible en el que señalar fechas importantes y anotar citas, encargos o tareas pendientes es importante pero sirve de poco si no se es sistemático y se repasa cada día por ejemplo, por la mañana, mínimo una vez. La desorientación en tiempo (dudar o equivocarse en la fecha, etc) es muy frecuente en las demencias leves.

Instrucción para el paciente.

Mirando el mes del calendario, intente contestar a las preguntas que se le plantean:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Preguntas:

1. ¿Qué día de la semana será el 28?
2. ¿Qué día de la semana será el 11?
3. ¿Cuántos jueves tiene este mes de diciembre?
4. ¿Qué día será el tercer martes del mes?
5. ¿Qué día celebramos la Navidad? ¿Qué día de la semana será Navidad?
6. ¿Tengo una analítica el primer lunes del mes. ¿Qué día del mes será?
7. ¿Cuál es el día de la Constitución? ¿Qué día de la semana será?
8. ¿Qué día se celebra el día de la Inmaculada Concepción? ¿Qué día de la semana será?

Actividad 4: mapa de una ciudad.

¿Cómo presentar la información?

Foto del mapa de una ciudad hecho "a medida" (simplificado), con preguntas que van cambiando. Se debe mostrar una pregunta cada vez y dejarla el tiempo suficiente para que se pueda contestar (10 o 15 segundos en función de la dificultad). Después de este tiempo, aparecerá al lado de la pregunta la respuesta correcta o puede marcarse sobre el mapa la respuesta (en otro color, resaltar de alguna forma). El mapa debe ser el que se adjunta. Puede pintarse, pero no de cualquier forma: se debe respetar la semejanza con la realidad (por ejemplo, pintando las calles gris claro como el asfalto), y los edificios del mismo color o colores semejantes para evitar interferencias de estímulos muy salientes (colores fuertes) en contraposición a otros elementos con

colores pálidos. La piscina puede pintarse de azul. Mejor que todos los colores deben ser tonalidades semejantes y sean claras.

Instrucciones / justificación de la actividad para el familiar (escritas u orales).

Aunque el manejo y lectura de mapas es poco cotidiano, y normalmente se asocia a determinadas actividades (viajes, vacaciones...) se trata de una muy buena actividad de estimulación cognitiva, aunque se debe tener en cuenta que requiere de un nivel de abstracción importante y que no es en absoluto una actividad sencilla. El objetivo de esta actividad es localizar estímulos concretos en el espacio, en un sitio reducido en el que puede haber mucha información de distinto tipo y en dónde se

debe discriminar cuál es la importante de la que no lo es. Además, se puede utilizar como ejercicio de orientación en espacio en el que se requiere saber qué sitio ocupa en el mapa cuando se dirige en una determinada dirección (qué edificio queda a la derecha, hacia dónde debemos girar...).

¿Qué dificultades puede tener una persona con demencia leve para resolver la tarea?

Puede tener dificultades para encontrar lo que se busca. Por eso se facilita la tarea simplificando el mapa.

Puede creer que el mapa está equivocado porque no es el de su ciudad, sobretodo en el caso en que coincida algún nombre de calles, o iglesias (esto significa que interpreta literalmente la información y que tiene dificultades para comprender y adaptarse a cambios y abstraer).

Actividad 5: leer la hora.

¿Cómo presentar la información?

Fotos de varios relojes (analógico o digital en función de la pregunta) marcando la hora. Un reloj para cada pregunta (sólo hace falta cambiar la hora, no es necesario cambiar el reloj).

La pregunta aparece debajo de la foto del reloj y se debe mantener un tiempo prudencial para que se pueda contestar (se puede probar 10" por ejemplo). Después de este tiempo aparecerá la respuesta correcta al lado de la pregunta. Las preguntas son en orden creciente de dificultad.

Instrucciones / justificación de la actividad para el familiar (escrito u oral).

Esta actividad consiste en contestar preguntas en referencia a horas y realizar algunos cálculos mentales sencillos de unidades de tiempo. Mirar la hora es una tarea muy cotidiana que solemos hacer

Así mismo, tiene que interpretar y recordar que el siguiente símbolo en los edificios corresponde a la puerta:

Instrucción para el paciente.

Mirando el mapa inventado de un barrio, intente contestar las preguntas que se le plantean:

Preguntas:

1. ¿Cómo se llama la iglesia de este barrio?
2. ¿Cómo se llama el pasaje entre el bloque A y el bloque B?
3. ¿Cómo se llama el museo que hay en el mapa?
4. ¿Con qué edificios linda el mercado municipal?
5. ¿En qué calle está la Fuente de la Cruz?
6. ¿Qué edificios quedan delante del museo?
7. ¿Si salgo de la piscina municipal, qué edificio me queda enfrente?
8. ¿Por qué calle se entra en la Biblioteca?

muchas veces al día, pero con la que personas con demencias leves pueden empezar a tener algunas dificultades. Si no hay dificultades para entender el reloj y poder leer la hora, animar a realizar cálculos de tiempo es una buena actividad estimulante.

¿Qué dificultades puede tener una persona con demencia leve para resolver esta tarea u otras semejantes?

- Puede tener problemas a la hora de calcular cuando se mezclan unidades de tiempo (minutos, horas...), tener dificultades con las equivalencias (recordar que 60 segundos son 1 minuto...), y también recordar que las equivalencias en el reloj de 24 horas (que las 13 equivalen a la 1).

- Puede interpretar literalmente la información. Por ejemplo, afirmando que él no desayuna nunca a esa hora.

Instrucción para el paciente.

Mirando los relojes, intente contestar las preguntas que se le plantean:

- 1- ¿Qué hora es? (relojes analógicos: 3:00, 10:15, 6:45; relojes digitales: 15:00, 22:20, 19:40).
- 2- ¿Qué hora será dentro de 30 minutos? (reloj analógico marcando las 11:05).
- 3- Si ahora es la hora que marca en el reloj (reloj marcando las 4:30), y he tengo una visita dentro de dos horas. ¿A qué hora he tengo la visita?
- 4- ¿Si ahora es la hora que marca en el reloj (reloj marcando las 5 en punto), qué hora era hace 45 minutos?
- 5- ¿Cuántos minutos tiene que pasar para que sean las 17 horas? (reloj digital marcando las 15:00).

Actividad 6: Compra y cálculo de precios.

¿Cómo presentar la información?

Se presenta una foto de varios productos: media docena de huevos (1.20 €), pescado (8.60 €/kg), salchichas (3.50 €/kg), limones (1 €/kg), pastilla de jabón (0.80 €), manzanas (2.20 €/kg) y paquete de macarrones (0.60 €).

Las preguntas aparecen debajo de la imagen y se dejan un tiempo prudencial para poder responder (10" por ejemplo? -a probar-). Después de la pregunta y del tiempo aparecerá la respuesta a la pregunta que se mantendrá visible también un tiempo prudencial (5"?).

Instrucciones / justificación de la actividad para el familiar (escrito u oral).

Se trata de cálculos más o menos sencillos con productos muy cotidianos. Aunque el manejo de dinero es una de las tareas que hacemos a diario, se trata de una actividad compleja; más de lo que

parece.

Es una buena actividad que se puede aplicar de manera informal en muchas ocasiones a lo largo del día, por ejemplo en la compra. En casa se puede utilizar la propaganda de productos, comentar los precios e intentar hacer cálculos en la medida en que se puedan realizar correctamente. Es importante recordar que no debemos pedir algo que no se puede resolver. Por lo tanto, los cálculos que se pidan deberán estar al nivel que cada persona pueda asumir.

En este ejercicio las cantidades se han redondeado para hacer la actividad más sencilla.

¿Qué dificultades puede tener una persona con demencia leve para resolver esta tarea u otras semejantes?

- Pueden tener dificultades cuando el cálculo implica más de un paso y se tienen que mantener en memoria parte de los datos. Por ejemplo, sumar lo que vale un kg de pescado y un paquete de macarrones cuando tenemos el precio de $\frac{1}{2}$ kg de pescado.

- Restar es más complejo que sumar. En este sentido, pueden tener dificultades para calcular el cambio que se debe devolver o (en transacciones reales) si el cambio que les han dado es el correcto. Además, calcular con euros implica además recordar bien las equivalencias: 100 céntimos = 1 €, por lo que se trata de una dificultad añadida.

Instrucción para el paciente.

Mirando los productos y sus precios, intente contestar las siguientes preguntas:

Media docena de huevos (1.20 €), pescado (8.60 €/kg), salchichas (3.50 €/kg), limones (1 €/kg), pastilla de jabón (0.80 €), manzanas (2.20 €/kg) y paquete de macarrones (0.60 €).

Actividad 7: Listín telefónico.

¿Cómo presentar la información?

El listín telefónico que se adjunta debe estar a la vista durante todo el ejercicio. Las preguntas aparecen debajo de la imagen y se deben mantener el rato suficiente para que se pueda contestar, una a la vez. Después de este tiempo, puede señalarse la respuesta correcta en el mismo listín. En cada cuestión puede haber una o dos preguntas.

Instrucciones / justificación de la actividad para el familiar (escrito u oral).

Ésta actividad consiste en responder una serie de preguntas con un listín de teléfonos inventado. Se trata de una lista de teléfonos adaptada en la que aparece distinta información.

Se trata de una tarea en la que se utiliza la búsqueda de información como ejercicio de atención y concentración. Así mismo, también se trabaja un tipo de memoria, llamada semántica, que hace referencia al conocimiento del mundo. Por ejemplo, cuando se pregunta a qué profesional debemos llamar cuando nos duele una muela, sabemos que

Preguntas:

- 1- ¿Cuánto valen 2 paquetes de macarrones?
- 2- ¿Cuánto vale ½ kg de pescado?
- 3- ¿Cuánto vale 1 docena de huevos?
- 4- ¿Cuánto tendré que pagar por ½ kg de manzanas y 1 kg de limones?
- 5- ¿Cuánto me deben dar de cambio si compro 1 kg de salchichas y pago con 5 €?
- 6- ¿Cuánto valen media docena de huevos y 1 kg de pescado?

se trata del dentista. Ésto es también un trabajo de memoria.

Los números de teléfono tienen un dígito más de los que marcamos en nuestro país; esto quizás también pueda llamarles la atención creyendo que está equivocado, cuando en realidad está hecho a posta para evitar coincidencias con números reales. Se debe explicar que son inventados y que se trata de un ejercicio de concentración.

Incluso es un buen ejercicio para poder ver el manejo del teléfono. En este caso, se puede pedir a la persona que haga el ejercicio que marque los números correspondientes.

¿Qué dificultades puede tener una persona con demencia leve para resolver esta tarea u otras semejantes?

- Puede interpretar literalmente la información, pensando que su dentista no se llama tal y como está en el listín, que el número de teléfono está equivocado o simplemente, que a él o ella no le duele la muela y que por lo tanto no necesita un

dentista.

- Las preguntas implican dos pasos para su resolución: primero, saber a qué profesional se hace referencia (tarea de memoria) y después, buscar la información que se pide (tarea de atención).

- Puede necesitar ayuda para guiar la atención y buscar la información.

Instrucción para el paciente.

Mirando el listín de teléfonos inventado, conteste las preguntas que se le plantean:

1. Queremos reservar mesa para ir a cenar mañana. ¿De todos los números del listín, a qué número llamaremos?
2. Si nos duelen las muelas, ¿a qué profesional deberemos llamar? ¿Qué número de teléfono tiene?
3. Tenemos que pedir hora para ir a cortarnos el pelo. ¿Qué número deberemos marcar?
4. Tenemos que revisarnos la vista para ver si tenemos cataratas. ¿Qué número deberemos marcar?
5. Tenemos que ir a arreglarnos las uñas de los pies. ¿De todos los números del listín, a qué número llamaremos?
6. Necesitamos un profesional porque nos duele la espalda. ¿A qué profesional llamaremos? ¿Qué número deberemos marcar?
7. Tenemos que arreglar la suela de unos zapatos. ¿De todos los números del listín, a qué número llamaremos?

DENTISTA	2531.253.264
FISIOTERAPEUTA	5632.125.229
OFTALMÓLOGO	5147.583.956
PELUQUERÍA	4521.745.158
PODÓLOGO	2012.125.478
RESTAURANTE	5496.663.253
ZAPATERO	5891.478.232

Actividad 8: noticia del periódico.

¿Cómo presentar la información?

La historia debe permanecer a la vista durante todo el ejercicio y después de un tiempo prudencial para que la persona pueda leerla, irán apareciendo las preguntas que deben responderse. Al cabo de un tiempo necesario para poder responder, la respuesta aparecerá al lado de la pregunta. Se puede ir señalando además la parte del texto en la que aparece la respuesta correcta, resaltándolo para cada una de las respuestas.

Instrucciones / justificación de la actividad para el familiar (escrito u oral).

Se trata de un ejercicio en el que se trabajan muchas funciones cognitivas: el lenguaje (para comprender la historia), la atención (para poder encontrar la respuesta entre toda la información) y la memoria (recordar qué nos están preguntando y si se puede, los detalles de la historia). Se trata más de un ejercicio de atención que de memoria, ya que durante toda la tarea la información se mantiene a la vista. Ésto disminuye la carga de memoria necesaria para resolverla.

¿Qué dificultades puede tener una persona con demencia leve para resolver esta tarea u otras semejantes?

- Pueden tener dificultades para encontrar la información que se les pide.

- En historias inventadas pueden tender a interpretar literalmente la información, como si hubiera ocurrido o pensar que lo hubieran visto ya en TV.

- Pueden tener dificultades para comprender el sentido de la historia, perdiendo parte de información o interpretándola distinta.

Instrucción para el paciente.

Lea la noticia e intente contestar después las preguntas.

En la tarde del martes 23 de mayo apareció rota la fuente de la Pastora en el término municipal de La Algarabía. Además, habían sido sustraídos parte de los azulejos de principios de los años 20 que cubrían parte de la pared de la cueva del Milagro, donde se encuentra dicha fuente. La policía local empezó en seguida las pesquisas y creen tener indicios sobre quién pueden haber sido los responsables. La fuente de la Pastora es muy famosa en la zona por ser un lugar de peregrinación, de paso hacia la ciudad de Virgen María; se cree que sus aguas tienen propiedades curativas.

Preguntas:

- 1- ¿Cómo se llama la fuente que apareció rota?
- 2- ¿Qué día apareció la fuente rota?
- 3- ¿En qué término municipal se encuentra la fuente?
- 4- ¿Cómo se llama la cueva en la que se encuentra la fuente?
- 5- ¿Además de la fuente rota, habían quitado algo?
- 6- ¿De qué época eran los azulejos de la cueva?
- 7- ¿Tiene la policía alguna sospecha?
- 8- ¿Por qué se trata de una fuente muy famosa?
- 9- ¿Porqué son especiales sus aguas?

Actividad 9: completar refranes y frases hechas.

¿Cómo presentar la información?

Presentar medio refrán cada vez. Después de un tiempo prudencial para que la persona pueda completarlo verbalmente (quizás 10 segundos es demasiado; probar con 8?), aparecerá el resto del refrán.

Instrucciones / justificación de la actividad para el familiar (escrito u oral).

Esta actividad consta de dos partes:

En primer lugar se necesita completar cada refrán, del que se presenta sólo la mitad. En esta tarea interviene la memoria. Como se trata de memorias antiguas (los refranes hace mucho tiempo que se saben), en principio no debería haber muchas dificultades para que la persona pueda completarlo.

La segunda parte, una vez han completado los refranes, se les puede pedir que los interpreten. Esta tarea implica capacidad de abstracción, ya que los refranes no se interpretan nunca literalmente, sino que tienen un sentido figurado. Hacer una interpretación correcta depende de poder abstraer su sentido, y este paso es más complejo. Con refranes que no hemos oído nunca, evidentemente no podríamos completarlos si se nos presenta una sólo mitad, pero sí podríamos interpretar su sentido y pensar en qué situaciones puede aplicarse.

¿Qué dificultades puede tener una persona con demencia leve para resolver esta tarea u otras semejantes?

- Probablemente podrá completar los refranes, pero quizás tenga más dificultades para interpretarlos correctamente. Lo más frecuente es que interpreten literalmente la información (por ejemplo, a "perro ladrador, poco mordedor", pueden interpretar que un perro que ladra mucho no muerde).

Instrucción para el paciente.

Intente completar los siguientes refranes y después piense qué significan.

Frases hechas:

- 1- Dime con quién andas y (te diré quién eres)
- 2- Quien a buen árbol se arrima (buena sombra le cobija)
- 3- Cría cuervos y (te sacarán los ojos)
- 4- A buen entendedor (pocas palabras bastan)
- 5- A quien madruga (Dios le ayuda)
- 6- Dios los cría y (ellos se juntan)
- 7- Año de nieves, (año de bienes)

Actividad 10: árbol genealógico y relaciones de parentesco.

¿Cómo presentar la información?

Una pregunta cada vez, con tiempo suficiente para que la persona pueda contestar (8-10"?) -probar-), y después de transcurrido el tiempo, debe aparecer la respuesta al lado de la pregunta.

Instrucciones / justificación de la actividad para el familiar (escrito u oral).

Ésta actividad consiste en contestar frases sin terminar que hacen referencia a relaciones de parentesco, del tipo "la madre de mi madre es mi...".

¿Qué dificultades puede tener una persona con demencia leve para resolver esta tarea u otras semejantes?

Éste es un ejercicio complejo, en el que muchas veces las personas con demencia tienen dificultades para responder si su caso no corresponde a lo que se pregunta, por ejemplo, si no tiene hermana, puede tener problemas para responder ¿quién es el padre de mi hermana?. Ésto es debido a la interpretación concreta de la información y a las dificultades para abstraer los conceptos claves sin tener que aplicarlos a su caso para facilitar su comprensión.

En esta interpretación literal pueden responder con nombres propios a las cuestiones que se plantean. por ejemplo: El padre de mi madre es...Pepe. Esto no es incorrecto ya que en definitiva, se trata de una actividad muy útil para poder repasar nombres y relaciones de la propia familia.

Instrucción para el paciente.

Conteste las siguientes preguntas:

- 1- La madre de mi madre es mi... **ABUELA**
- 2- El hermano de mi padre es mi... **TÍO**
- 3- El hijo de mi tío es mi... **PRIMO**
- 4- El hijo de mi marido es mi... **HIJO**
- 5- El padre de mi esposa es mi... **SUEGRO**
- 6- El hijo de mi hermana es mi... **SOBRINO**
- 7- El abuelo de mi hermano es mi... **ABUELO**
- 8- El hermano de mi marido es mi... **CUÑADO**
- 9- El padre de mi hija es mi... **MARIDO**

900 150 374



www.stada.es