ARTÍCULOS



Trabajar la estimulación cognitiva de las personas con Alzheimer en Na

Fecha: 26-12-2023 18:33
Autor: Chus

Las fiestas navideñas son tiempo de reuniones y reencuentros con amigos y familiares, pero también de tradiciones. La época de la Navidad despierta muchos recuerdos de tiempos pasados, por ello, desde la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) animan a utilizar algunos de los elementos típicos navideños para evocar recuerdos y trabajar la estimulación cognitiva con las personas con Alzhéimer.

CEAFA propone cinco actividades de reminiscencia que permiten disfrutar de momentos conjuntos entre pacientes y familiares a la vez que se mejoran las habilidades de la persona con demencia.

La música. La música tiene un gran poder para evocar los recuerdos en las personas con Alzheimer y hace que traigamos al presente momentos vividos. En Navidad, los villancicos o canciones tradicionales son uno de los elementos que más puede ayudar a conectar con el entorno. “Esa conexión contribuye a ejercitar la memoria en personas que padecen algún tipo de patología cognitiva leve”, comentan desde CEAFA.

Ver fotografías antiguas. Repasar el álbum de fotografías antiguas es una de las actividades más habituales en las reuniones familiares navideñas. Ver objetos y personas de la vida cotidiana de antaño hace que las personas con Alzheimer puedan contar y compartir experiencias del pasado, lo que hará que la se sientan escuchadas, potenciando su bienestar y estabilidad emocional.

Cocinar. Galletas, guisos o asados, las fiestas navideñas implican gran cantidad de aromas y sabores que evocan recuerdos de la infancia con facilidad. “La cocina es un gran elemento de conexión y de trabajo terapéutico para las personas con deterioro cognitivo leve”, comenta la entidad.

La decoración. La navidad está llena de luz y color, lo que a veces puede ser un sobre estímulo para las personas con Alzheimer. Sin embargo, existen ciertos elementos como el árbol de Navidad o el Belén que son clave en estas fiestas y con. Tal y como afirman desde CEAFA, “siempre es buena idea implicar a la persona con Alzheimer en la decoración de la casa con guirnaldas”.

Juegos tradicionales. Otra de las herramientas terapéuticas más útiles para las personas con Alzheimer en Navidad son los juegos tradicionales de mesa, las cartas o los puzles. Además, para las personas en estadíos leves y moderados de la enfermedad, la Skill ‘Memoria’ creada a iniciativa de CEAFA junto con Amazon Alexa, también ayuda a la estimulación cognitiva con ejercicios sencillos relacionados con el lenguaje, la memoria o el cálculo y favorece la reminiscencia.

Por último, CEAFA también recuerda que adaptar las celebraciones a la fase de la enfermedad es clave para el bienestar del paciente y los familiares. “Debemos tratar de asegurar el máximo bienestar de las personas con Alzheimer en unas épocas en las que se rompen rutinas y se visita a personas que no están familiarizadas con la enfermedad”, concluyen.

Fuente: dependencia.info