

# Actividades para personas con la enfermedad de Alzheimer

## 1. Buscar objetos

Escondemos 6 objetos cotidianos (una pinza, peine, cuchara, pelota goma, dado y anillo) entre legumbres de manera que tengan que localizar el objeto y después colocarlos en diferentes recipientes donde está el nombre de los objetos.

## 2. Baraja de cartas

Dale a la persona una baraja de cartas para que la separe en palos: bastos, oros, copas y espadas. Todas las demás cartas deben ser barajeadas antes de comenzar.

## 3. Música

Reproduce música folclórica o popular de la época de la persona, esto siempre a las personas con Alzheimer. Ofrécele instrumentos de percusión para aumentar la diversión.

## 4. Juego de dardos con punta de goma

Esto puede ser jugado por una o dos personas, cada una con tres dardos para lanzar. No lesiona a los jugadores ni daña las paredes.

## 5. Desanudar nudos

Compra una cuerda mediana y ata unos nudos simples. Pídele a la persona afectada que te «ayude» a desatar los nudos.

## **6. Terapia de muñecas**

La terapia con muñecas funciona muy bien. Compra una cuna, un baño para bebés y mucha ropa de bebé. Le encantará cambiarle de ropa, lavarlo y acostar al bebé. Suele funcionar con mujeres y hombres.

## **7. Caja de tela**

Proporciónale una caja de cartón grande con varias piezas de tela surtida dentro de la caja como seda, encaje, fieltro, terciopelo, acrílico y lana. Siéntalo alrededor de una mesa y coloca la caja de tela al alcance del enfermo. Tocaré, sentirá y doblará, estimulando diferentes sentidos.

## **8. Pelota de playa**

Compra una pelota de playa grande y permite que la persona sentada sobre ella, ruede o te la pase sentado desde sus sillas.

## **9. Pecera de peces**

Esto proporciona estimulación visual y es un buen tema de conversación.

## **10. Formas**

Hacer coincidir formas o imágenes es un juego divertido que combina estimulación sensorial y habilidades de pensamiento.

## **11. Emparejamiento y clasificación**

Similar a lo anterior; la persona con Alzheimer combinará imágenes, formas y otros objetos juntos.

## **12. Bolas de colores**

Ofrece al usuario pelotas de colores y proporciónale recipientes del mismo color. Tendrá que colocar las pelotas en los recipientes del color correspondiente.

## **13. Un puzzle de una imagen**

Agranda una foto de la persona o de uno de sus parientes cercanos. Lamínalo y córtalo en cuatro piezas diferentes para que la persona lo junte. Alternativamente también funciona muy bien una imagen colorida de un automóvil, fruta o paisaje.

## **14. Actividades relacionadas con la vida anterior de la persona**

Por ejemplo, un carpintero puede disfrutar de lijar una buena pieza de madera, un empleado de la oficina de correos puede disfrutar estampando sobres, un fabricante de casas puede disfrutar arreglando ollas y sartenes en un estante, etc.

## **15. Actividad de seriación**

Con pajitas, ovillos de lana o vasos de plástico de diferentes tamaños, los pacientes las colocan en orden de mayor a menor, por colores y por formas.

## **16. Discriminación sensorial**

Con los ojos cerrados o tocando objetos que se encuentran dentro de una caja tapada, a través del tacto la persona con Alzheimer reconocerá objetos de diferentes texturas, pesos y olores.

## 17. Ver fotografías

Esos instantes de nuestras vidas que se han congelado en papel tienen mucho peso en la memoria. Con sólo verlas, traen muchos recuerdos... Son momentos mágicos que pueden activar su memoria y, quizá detrás de esa sensación, podemos recuperar sus recuerdos.

## 18. Ordenar

La idea es que ordenen diferentes cosas. Puede valer cualquier cosa que se te ocurra que no sea muy complicado. Un ejemplo puede ser colocar calcetines por parejas, que estén desparejados, para doblarlos juntos y colocarlos en un cesto.

## 19. Masajes

Los masajes permiten acercarnos, transmitirles nuestro cariño y ayudarles a ser conscientes de su propio cuerpo. Incluso, cuando se muestren inquietos, un masaje puede tranquilizar. Lo podemos hacer donde más les guste: en las manos, en las piernas, en la cabeza...

## 20. Cantar

Cantar es una actividad que gusta y ayuda mucho, incluso aunque la persona no sea capaz de decir la letra y sólo tararee la melodía. Cantar sirve para trabajar el ritmo y para despertar las emociones asociadas a esa canción. Si el paciente se encuentra en la última fase, y le cantamos esa canción, captará el sentimiento que le queremos transmitir. Son instantes mágicos en los que sentimos que tocamos su alma.