



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.
- **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 forçar-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'orina i restrenyiment.

HIGIENE

- Mantindre la seua **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 utilitze** o que siguin 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 esvarosos**.

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.



Consells per a familiars

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