



Estimulación de la orientación en la persona adulta mayor



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Núcleo Salud, Cultura y Artesanías



En este recurso estudiaremos la función cognitiva orientación y ejemplos de actividades que la persona asistente puede realizar, para estimular esta función en las personas adultas mayores (en adelante PAM).



Función cognitiva orientación

La Real Academia Española define orientación como la aptitud para situarse respecto a un determinado punto de referencia.

Los puntos de referencia en el caso de la estimulación cognitiva deben ser tres: tiempo, espacio y persona. La PAM debe saber qué fecha es (tiempo), dónde se encuentra (espacio) y quién es o sus datos personales (persona).



Actividades para estimular la orientación.

La persona asistente puede llevar a cabo diversas actividades para estimular la orientación en la PAM. A continuación, algunas de ellas.

1) Orientación temporal:

Saber el día y la fecha: la persona asistente puede consultar a la PAM “¿Qué día es hoy?”.

Para PAM con la enfermedad de Alzheimer, se recomienda la colocación de calendarios, con letra grande, no brillante y con un contraste de colores, en los lugares donde más se encuentra la PAM (habitación, cocina, sala, otras), para que los pueda ver. Es importante, que la persona asistente se asegure de marcar el día correcto en el calendario si la PAM no se encuentra en condición de hacerlo.

De igual forma, se recomienda colocar relojes grandes en los lugares que más frecuenta la PAM, para que pueda ver la hora del día.

Onomástica o Santo del día: Esta actividad consiste en preguntar a las PAM las principales festividades, costumbres en fechas o fiestas generales y personales, puede ser de forma individual o mediante una charla.



Listado de festividades celebradas en Costa Rica, para consulta de la APAM.

Fecha	Festividad
1 de enero	Año Nuevo.
14 de febrero	Día del amor y la amistad. San Valentín
11 de abril	Día de Juan Santamaría (Batalla de Rivas).
1 de mayo	Día del Trabajo.
25 de julio	Anexión del Partido de Nicoya a Costa Rica.
1 de agosto	Romería a la Basílica de los Ángeles.
2 de agosto	Día de la Virgen de Los Ángeles.
15 de agosto	Día de las madres.
14 de setiembre	Noche de Faroles.
15 de septiembre	Día de la Independencia.
24 y 25 de diciembre	Navidad.

Comparación de aspectos actuales y pasados: la persona asistente consiste en establecer comparaciones de aspectos del pasado con la actualidad, por ejemplo, las costumbres, la vestimenta, el costo económico de las cosas, entre otras. Se puede realizar por medio de conversaciones tanto de forma individual como grupal.

Tiempo y actividades de la vida diaria: en esta actividad consiste en solicitar a la PAM que ubique acciones diarias, según la hora correspondiente del día. Para esto, se puede entregar un listado de actividades a la PAM, las cuales, deberá ordenar cronológicamente o bien, la persona asistente puede elaborar láminas ilustradas que la PAM ordenará en el transcurso de un día.



- Ir a comprar el periódico.
- Desayunar.
- Volver a casa.
- Cenar.
- Lavarse los dientes.
- Dormirse.
- Apagar la luz.
- Vestirse y calzarse.
- Preparar la cena.
- Mirar algún programa de televisión por la tarde.
- Lavarse la cara.
- Levantarse a las 7 de la mañana.
- Tomar el café en casa de la hija y los nietos.
- Ir a casa de la hija a comer.
- Ver algún programa nocturno de la televisión.
- Ponerse el pijama.
- Leer el periódico en un banco de la calle.
- Acostarse.

La siguiente lista de actividades es una sugerencia dirigida a la persona asistente, que puede utilizar con la PAM, para que la ordene.

Estas actividades se relacionan con el establecimiento de rutinas. En el caso de personas con Alzheimer, se presenta dificultad para establecer rutinas; de hecho, es común que suelen levantarse en la noche a bañarse. Por este motivo, es importante que la persona asistente refuerce el cumplimiento de rutinas.



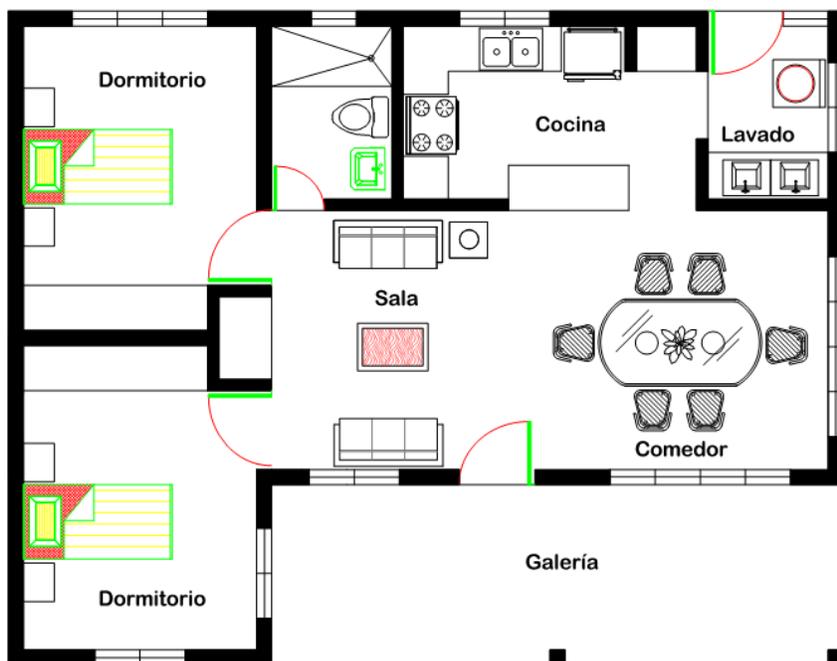
2) Orientación espacial:

Dibujar planos de lugares conocidos: esta actividad consiste en solicitar a la PAM que dibuje cómo se distribuye (organiza) su casa o bien, otros puntos de referencia: barrio, comunidad, país, centro diurno, hogar de ancianos. La persona asistente debe aclararle a la PAM, que para esta actividad no importa la calidad del dibujo.

Además, es importante que la persona asistente conozca el lugar que solicita a la PAM, para confirmar que se encuentra orientada en el espacio. Para esta actividad se le debe entregar a la PAM, una hoja en blanco y lápiz.



La persona asistente puede considerar este ejemplo, para explicar a la PAM cómo hacer un mapa.



Instrucciones: Dibujar el mapa del centro diurno.



Fuente: Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA. P. 112.



Otra forma para trabajar esta actividad sin que la PAM deba dibujar, es entregando en papel un dibujo de un plano, y solicitar a la PAM que ubique lugares específicos como si utilizara coordenadas o puntos cardinales.

Ejemplo:

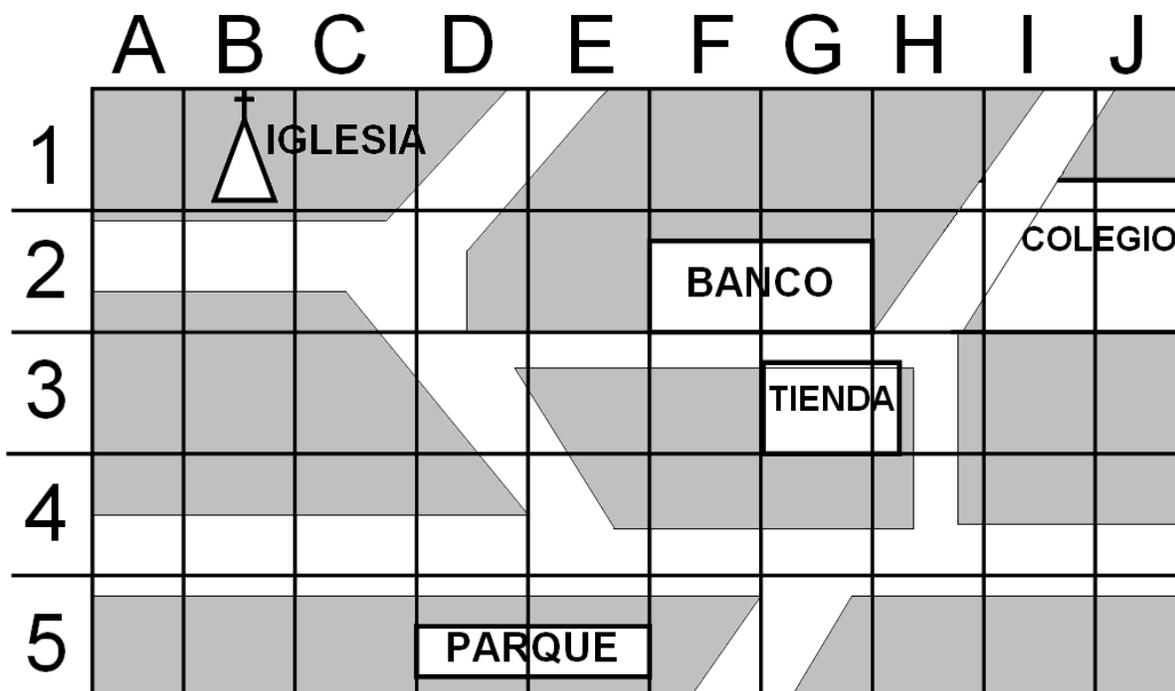
Instrucciones: A continuación, se le presenta un mapa. Escriba en qué letra y número se ubica el lugar que se le solicita. Observe el siguiente ejemplo:

EJEMPLO: El Banco: 2 F G

El Parque _____

El Colegio _____

La Iglesia _____



Fuente: Fernández, R. (2002). Vivir con vitalidad (III). Cuide su mente. Madrid: Editoriales Pirámide.

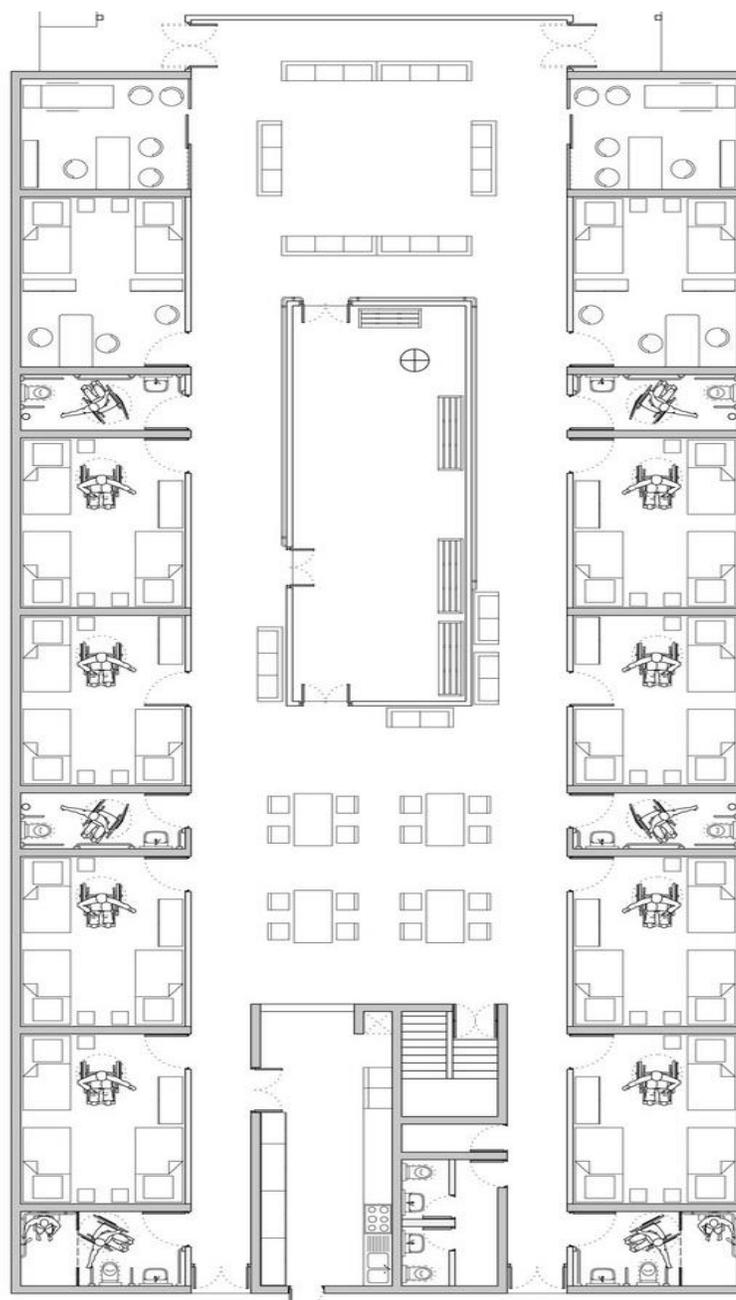


La persona asistente puede reutilizar el material variando la instrucción, es decir, solicitando a la persona identificar la ubicación de otros edificios o lugares.

Recorridos dentro de planos:

Los planos de la actividad anterior también, se pueden utilizar para pedir a la persona cómo llegar de un punto a otro, por ejemplo: se le puede consultar a la PAM “si usted se encuentra en su habitación y debe dirigirse al comedor ¿qué camino tomaría? señale en este mapa”.

El siguiente ejemplo de un mapa (plano) de un hogar de ancianos, la persona asistente puede guiarse para elaborar un plano del lugar que conoce la PAM. La persona asistente también, puede preguntar dónde se encontraban anteriormente y hacia donde se va a dirigir cuando finalicen.



Fuente: Víquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA. P. 115.



Mapas geográficos y atlas: las personas asistentes pueden utilizar los mapas o atlas para el repaso de conocimientos culturales de determinados lugares. Antes de su utilización es importante considerar el interés y conocimientos de la PAM e incluso su nacionalidad.

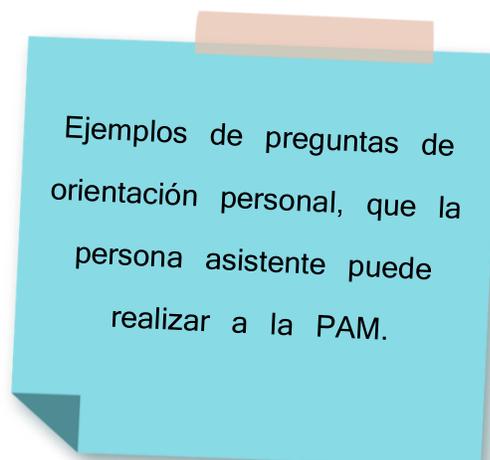
Para las personas con deterioro cognitivo o Alzheimer se recomienda colocar rótulos en las puertas de las habitaciones, por ejemplo: baño, cocina, cuarto, el nombre propio de la PAM (se debe asegurar que sabe leer). De esta forma, la PAM puede orientarse en el espacio y es de ayuda cuando se extravían o no encuentran su habitación. También, se puede hacer uso de imágenes, el nombre y la fotografía de la persona dueña de la habitación (incluida la PAM).

3) Orientación personal:

La orientación personal implica que la persona asistente realice preguntas a la PAM sobre sí misma. Por ejemplo, se puede consultar sobre datos personales y familiares. Es fundamental, que la persona asistente conozca esta información para asegurarse que la PAM, está dando las respuestas correctas.



- ¿Cómo se **llama**?
- ¿En qué **año** nació?
- ¿Qué **edad** tiene?
- ¿Está **casado/a**?
- ¿Cómo se **llama** su esposo/a?
- ¿Tiene **hijos/as**?
- ¿Cómo se **llaman**?
- ¿Tiene **nietos/as**?
- ¿Dónde **viven**?



Ejemplos de preguntas de orientación personal, que la persona asistente puede realizar a la PAM.

- ¿Qué **edades** tienen?
- ¿Cuál es su **número** de teléfono?

La persona asistente puede ser creativa para elaborar este tipo de preguntas, por ejemplo: puede realizar el juego “la papa caliente” con grupos de PAM. En esta actividad se pasa una bola o un globo con el ritmo de la música y al silenciarse la música, la PAM que tiene en sus manos “la papa caliente” debe responder una pregunta.

Para las personas con deterioro cognitivo o Alzheimer se recomienda que porten algún elemento con su identificación: nombre, residencia y teléfono. Esto para los casos en que la PAM tiende a deambular y extraviarse fuera de su hogar o la institución en la que vive. Se sugiere una pulsera grabada o similar que la PAM no se pueda quitar, extraviar o ser robada.



En este recurso estudiamos que:



La orientación es la aptitud para situarse respecto a un determinado punto de referencia.

Es necesario que la persona asistente realice actividades para estimular la orientación de las personas adultas mayores, para lo cual, debe enfocarse

en: la orientación temporal, la orientación espacial y la orientación personal.

Fuentes de información:



Fernández, R. (2002). Vivir con vitalidad (III). Cuide su mente. Madrid: Editoriales Pirámide.

Pont, P. y Carrogio, M. (2007). Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores. España: Editorial Paidotribo.

Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA.

Las imágenes, iconografía, fotografías y demás elementos utilizados para ilustrar los diferentes temas expuestos, fueron extraídos de diferentes sitios web



externos a nuestra Institución. Sin embargo, con el fin de respetar los derechos de autor y convexos aclaramos que estás serán utilizados única y exclusivamente con fines educativos.