

Vacaciones inclusivas: adaptando las actividades para personas mayores con demencia

Yislem Barrientos Académica
Carrera de Fonoaudiología
Universidad de Las Américas,
Sede Concepción

Las vacaciones son una oportunidad para descansar en familia, pero para quienes tienen un ser querido con demencia, pueden surgir desafíos. Sin embargo, con una planificación cuidadosa, es posible crear una experiencia positiva para todos.

Es importante tener en cuenta los gustos e intereses de la persona mayor y adaptar las actividades a sus capacidades. Viajar es viable, pero el cambio de entorno a veces genera confusión o ansiedad. Si viajar no es una opción, las vacaciones pueden disfrutarse cerca de casa, explorando nuevas experiencias. Buscar panoramas locales acorde a los intereses de la persona, como clases de baile o arte, o planificar una excursión a lugares cercanos, permite disfrutar de una salida sin los retos de un viaje largo. También se pueden evocar recuerdos al traer experiencias pasadas a casa, como fotografías o alimentos relacionados con destinos previos. Las videollamadas con familiares o amigos cercanos ayudan a mantener la conexión emocional. Mirar libros y fotografías juntos es otra actividad enriquecedora que fomenta la conversación y la conexión

emocional. Además, es esencial mantener a la persona conectada con su historia de vida, hablando sobre su pasado y sus logros, lo que refuerza su identidad y autoestima. Al adaptar las actividades, se deben respetar las capacidades cognitivas y físicas de las personas, crear un entorno tranquilo, evitar multitudes y ruidos, fomentar la participación en instancias familiares, mantener una rutina predecible, anticipar con tiempo los nuevos panoramas para disminuir la confusión, ser flexibles y pacientes y comunicarse de manera efectiva utilizando un lenguaje claro y respetuoso. Con una planificación adecuada y un enfoque comprensivo, las vacaciones pueden ser una experiencia significativa y enriquecedora, siempre teniendo presente la relevancia de adecuarse a las necesidades de las personas con demencia.

