

VACACIONES DE VERANO

Es recomendable seguir con las mismas rutinas que el resto del año, tratando de no modificar horarios de sueño, comida, medicación ...

	Para el usuario	Para el cuidador
 Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> -Menores cantidades de forma más frecuente. -Ingerir abundantes líquidos, aunque no sienta sed, al menos de 1,5 a 2 litros de agua al día. -Prevenir el estreñimiento: ingerir verduras (preferentemente crudas), frutas (si es posible con piel), hortalizas y pan integral. -Para disminuir dificultad para tragar (disfagia), intentar comer en estado ON, sentarse correctamente, con poca comida en la boca, acompañar el alimento con un sorbo de agua fría y evitar acostarse inmediatamente después de las comidas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Mantener cierta regularidad en los horarios de las comidas. -Sustituir algunos alimentos por otros que resulten apetecibles, más nutritivos y con bajo aporte calórico. -Intentar respetar sus preferencias y presentar los platos de forma apetitosa y en pequeñas cantidades.
 Cambios de temperatura	<ul style="list-style-type: none"> -Evitar la exposición al sol prolongada y en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas), utilizar ropa ligera, sombreros o gorros, gafas de sol y cremas con alto índice de protección solar. -En caso de sentir cansancio o mareo es aconsejable retirarse a un lugar fresco o ventilado y aflojarse la ropa. Si no mejora, contacte con un servicio médico. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tener en cuenta los cambios bruscos de temperatura entre lugares cerrados y lugares abiertos. -Tener en cuenta que la persona con Parkinson corre el riesgo de deshidratación, ya que puede tener alteraciones de la sed (no pedir agua) y en la sudoración.
 Actividad diaria	<ul style="list-style-type: none"> -Practicar ejercicio físico adaptado al estado de cada persona. -Pasear 20 a 30 minutos en horas de temperaturas suaves, darse un baño relajante en la playa, etc. -Ayudan a despejar la mente y aumentar nuestro estado de relajación. -Evitar la piel húmeda durante mucho tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Hacer un listado de prioridades, fijándose en lo que de verdad es importante y estableciendo pequeñas metas. -Buscar un espacio de tiempo reservado para el cuidador, "cuidarse para cuidar mejor".
 Medicación	<ul style="list-style-type: none"> -Mantener el horario regular en la toma de medicación. -Llevar la medicación suficiente y tomarla correctamente sin omitir dosis. -Utilizar pastilleros para planificar y recordar bien la toma de medicación. 	<ul style="list-style-type: none"> -Solicitar un informe médico actualizado y asegurarse de llevar las tarjetas sanitarias actualizadas. -Llevar anotados los teléfonos de urgencias y atención sanitaria del lugar al que viaja. -Mantener medicamentos en un lugar fresco para evitar su alteración.

Para el usuario

Para el cuidador



Apatía Animo bajo

-Centrar la atención en el presente, evitar pensar en el pasado y no preocuparnos por el futuro.

-Centrarnos en los aspectos positivos de nuestra vida actualmente, aprovechar las oportunidades que nos brinda y los recursos disponibles.

-Buscar apoyo en nuestros seres queridos.

-Compartir experiencias placenteras y de ocio que nos ayuden a desconectar de las obligaciones diarias.

-Evitar el aislamiento y buscar el apoyo social. Realizar actividades con los demás, compartir experiencias y emociones.

-Expresar lo que nos preocupa a alguna persona de confianza, a la vez que intentamos buscar soluciones.

-Fomentar momentos alegres mediante la música, el buen humor y la compañía.



Ansiedad

-Para evitar el nerviosismo ante preparativos veraniegos (viajes, excursiones...), es aconsejable planificar con antelación para minimizar posibles imprevistos.

-Solicitar y/o aceptar ayuda de los demás cuando sea necesario.

-Practicar ejercicios de respiración y relajación.

-Programa actividades fáciles de realizar y satisfactorias para el usuario.

-Promover su autonomía e independencia, ofreciendo nuestro apoyo cuando sea necesario.

-Crear espacios y momentos que fomenten la relajación física y mental.



Sueño

-Mantener horarios regulares, con horas fijas para acostarse, en la medida de lo posible.

-No cenar en exceso, ni acostarse inmediatamente después de cenar.

-Evitar más de una siesta al día y que no dure más de 30 minutos.

-Ante el insomnio, no recuperar las horas perdidas de sueño ya que se altera el ciclo del mismo.

-Mientras mejor duerma la persona con Parkinson, mejor dormirá usted.

-El lugar de descanso debe ser silencioso, con temperatura adecuada y bien ventilado.

-Hacer algún tipo de actividad relajante antes de ir a la cama de forma compartida.

-Valorar la posibilidad de camas y/o habitaciones separadas, si duerme en pareja.

-Consultar al médico, ya que algunas medicaciones pueden tener efectos sobre el sueño.

LA VUELTA A LA RUTINA

Volver de vacaciones o incorporarse al trabajo puede ocasionar malestar o incluso provocar sentimientos de desasosiego. Debe producirse de forma gradual para suavizar los efectos negativos del retorno. Valorar lo que se ha experimentado y analizar de qué manera el bienestar puede generalizarse al resto del año, por ejemplo practicando relajación, fomentando relaciones sociales, llevando una vida sana, una nutrición saludable...