



# VACACIONES

SUSANA CABALLERO PRADO

PSICÓLOGA CLÍNICA PARKINSON SEVILLA



- ▶ Aunque este año va a ser atípico, el verano es la época del año en la que más viajamos y para muchos es la oportunidad para relajarse del estrés del trabajo y la vida diaria.
- ▶ Sin embargo, para personas enfermas y l@s cuidadores, viajar puede convertirse en exactamente lo opuesto a eso, y presenta una serie de retos que tienen que tenerse en cuenta antes de que comience el viaje.

# A TENER EN CUENTA ANTES DEL VIAJE...

- ▶ Debemos tener muy claro cuales son las limitaciones fundamentales del familiar enfermo para así podernos anteponer a sus necesidades y evitar situaciones de estrés y malestar innecesarios.
  - ▶ Síntomas Cognitivos.
  - ▶ Síntomas Físicos.

# POSIBLES DIFICULTADES



# SALIR DE LA RUTINA

- ▶ Viajar es una **salida de la rutina**, la cual es uno de los factores estabilizadores en el día a día de una persona con este tipo de patología, sobre todo si presenta sintomatología cognitiva.
- ▶ Para alguien que normalmente está confuso y desligado de lo que ocurre a su alrededor, viajar puede ser muy desestabilizador.



# DECIDIR SI EL VIAJE ES VIABLE

- ▶ Si no conocemos el lugar, debemos asegurarnos de la fácil accesibilidad y adaptación del recinto a las necesidades del enfermo, cercanía al centro de salud, accesibilidad y cercanía a la playa, posibilidad de ducha en lugar de bañera, etc.
- ▶ Aspectos que aunque no vayamos a necesitar nos van a aportar tranquilidad para iniciar el viaje.





# **RECOMENDACIONES GENERALES**

# INTENTAR MANTENER HORARIOS Y RUTINAS

- ▶ Aunque en vacaciones no nos tomamos tan a raja tabla los horarios debemos mantener, en la medida que sea posible, los horarios y ciertas rutinas del enfermo con el objetivo de mantenerlo orientado.
- ▶ Además este aspecto es importante para la administración de la medicación, que aunque estemos de vacaciones no podrá ser modificado.





# EVITAR AGLOMERACIONES

- ▶ Evitar lugares con mucha afluencia de gente y horas punta en la que sepamos que los centros comerciales o restaurantes están saturados.
  - ▶ Aprovechar las primeras horas de la mañana.
  - ▶ Realizar las comidas temprano para evitar bullicios en restaurantes.
  - ▶ Aprovechar Junio o Septiembre para tomarnos las vacaciones.



# ACTIVIDADES

- ▶ Realizar una búsqueda de lugares, o un listado de actividades por las que poder interesarse una vez que lleguéis al lugar de vacaciones.

- ▶ Actividades deportivas.
- ▶ Conciertos.
- ▶ Cine de Verano.
- ▶ Exposiciones de arte.



# NO IR SOLOS

Debemos intentar coincidir algunos días con familiares o amigos que puedan ayudarnos o quedarse con nuestro familiar mientras realizamos alguna actividad en solitario. Será positivo para ambos.



# LO IMPRESCIDIBLE

- ▶ Principalmente si el viaje lo realizamos en transporte público debemos llevar lo justo y necesario de equipaje, evitando artículos que podemos conseguir en nuestro lugar de vacaciones, ya que es posible que la persona enferma no pueda transportar peso, por lo que la forma más fácil de realizar el trayecto para el acompañante es lo más ligero posible de equipaje.



# OBJETIVO...

- ▶ Hay que reconocer que las vacaciones serán diferentes a como hemos estado acostumbrados pero no por ello debemos dejar de divertirnos junto a familia y amigos, así que **A DISFRUTAR!!!!**

