



Fundación Alzheimer España

MANUAL INFORMATIVO

FUNDACIÓN ALZHEIMER ESPAÑA

Consejos y actuaciones

"Por la mañana, sí que hay trabajo. Despertarle, preparar el desayuno, levantarlo y asearlo, ir de compras y prepara el almuerzo...pero por la tarde después de la siesta, sí que tenemos tiempo libre...pero ¿qué podemos hacer?"

¿Qué es un día para alguien que padece la enfermedad de Alzheimer? Una sucesión de olvidos, una serie de fracasos en las actividades que intenta realizar con la convicción de que no conseguirá hacerlo.

¿Quién, en estas condiciones, encontraría agradable levantarse, moverse o realizar actividades? ¿En qué estado se encontraría su autoestima?

¿Qué cuidador no se ha preguntado: "Pero ¿qué vamos a hacer hoy?"

Existen actividades indispensables que necesitan mucho tiempo: lavarse, vestirse, comer, ir al servicio. Pero no cubren la totalidad del día. Hay ratos libres, sobre todo durante la tarde.

¿Qué hacer? ¿Qué actividades escoger y proponer? ¿Cómo lograr que sean bien aceptadas por su familiar? ¿Cómo hacer para que acaben bien y que él las sienta como un éxito?

Finalmente, ¿Por qué es mejor estimularle a participar en estas actividades en vez de dejarle tranquilamente en la cama o en su sofá?

Realizar actividades es algo muy positivo para su familiar. Las actividades:

- ☐ Mantienen su capacidad funcional, es decir, física,
- ☐ Favorecen su autonomía,
- ☐ Le devuelven su autoestima.
- ☐ Minimizan las consecuencias de la enfermedad sobre la vida diaria y darle la posibilidad de utilizar al máximo las capacidades mentales y físicas que todavía persisten.

La mayoría de las actividades pueden desarrollarse en casa con la ayuda del cuidador y bajo su supervisión. No hay que pensar que son reservadas a centros de día o a residencias

Cómo tener éxito.

***Consejo 1: Reducir los elementos puede distraer a su familiar**

Las personas con Alzheimer tienen dificultades para concentrarse y mantener su atención. Parte del éxito de una actividad es reducir las causas que pueden distraer a su familiar:

- elegir una habitación tranquila,
- alejar a los niños,
- apagar la radio, la tele, su móvil,
- alejar a las otras personas.

***Consejo 2: Preparar todo el material necesario antes de empezar**

Más vale tener todo a mano antes de empezar una actividad con su familiar.

Haga el listado de lo que necesita y busque el material. Toda interrupción puede comprometer el resultado final

*** Consejo 3: Poner en juego las capacidades que su familiar todavía posee**

No sirve de nada proponerle actividades que ya no puede desarrollar. Su sentimiento de fracaso, su frustración puede despertar reacciones agresivas cuando se dé cuenta de su incapacidad a realizarlas.

***Consejo 4: No realizar la actividad en lugar de su familiar...sino con él**

A medida que la autonomía del familiar va disminuyendo, es tentador para el cuidador llevar a cabo la actividad en lugar de dejar que la haga él: se gana tiempo y el resultado será positivo.

Es un error. Las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer conservan durante largo tiempo las facultades mentales y físicas que les permiten participar en las actividades. El papel del cuidador es el de ayudar a realizarlas participando en ellas personalmente sin sustituirse a su familiar.

***Consejo 5: Dejar a su familiar el tiempo que necesita**

La mayoría de las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer tienen más de 65 años. En estado normal, las personas de la misma edad no realizan las actividades tan rápidamente como cuando tenían 20 o 30 años. Es una consecuencia del envejecimiento normal. Simplemente, necesitan su tiempo.

Una persona con Alzheimer necesitara 4 o 5 veces más tiempo que una persona normal de la misma edad, para realizar cualquier tarea.

Nunca hay que meterle prisa a su familiar; solo aumentaría su confusión y podría despertar reacciones agresivas.

Como elegirlas.

No se puede proponer a su familiar cualquier actividad porque hay un riesgo alto de ponerle en una situación de fracaso si no la puede cumplir. Las actividades de ocio tienen que responder a una serie de características:

- Estar dirigidas a adultos, tanto en el enfoque como en la presentación. Frecuentemente, el material utilizado y el objetivo de la actividad están claramente dirigidos a niños, incluso de baja edad, lo que no contribuye a mejorar la autoestima del enfermo. Al contrario ("me toman por un niño").
- Ser concretas y de uso reconocido. Toda actividad propuesta debe tener un objetivo concreto, fácil de identificar. Si le ofrece una escoba, comprenderá enseguida que es para barrer (aunque Vd. tenga que hacer el gesto).
- Estar centradas en cosas que el enfermo sabía hacer y que además le gustaban.
- Ser de fácil realización y de corta duración.

Salir de Casa

1. No salir de casa sin que su familiar use previamente el aseo. No limitarse a preguntarle: "tienes ganas de hacer pis" pero llevarle sistemáticamente al servicio antes de salir.
2. Averiguar, si su familiar se viste solo, que lleva prendas adecuadas (por ejemplo, evitar pantis para las mujeres y elegir medias)
3. Preparar una bolsa de plástico con un pantalón o una falda, unas bragas si ocurre una fuga y hay que cambiarle. Si lleva pañales, añadir el material de limpieza (pañales, toallitas higiénicas con jabón, toallitas de papel absorbente).
4. Cuando llegue donde quiere ir, localizar el aseo más próximo.
5. Si su familiar no fue al aseo desde hace 2 horas, pregúntele si quiere ir. Recordar que no hay de fiarse de su respuesta.

Salir de casa para pasear, ir de compras o con otro objetivo, es un placer intenso para su familiar y para Vd.

Para que la salida no sea un fracaso por temor a fugas o emisiones de orina, hay que tomar ciertas precauciones.