



Fundación Alzheimer España

MANUAL INFORMATIVO

FUNDACIÓN ALZHEIMER ESPAÑA

Cuidador Familiar

Cuando el familiar enfermo está en casa y no asiste a ningún tipo de institución (centro de respiro, centro de día, por ejemplo), Vd. deberá aprender a ver qué beneficios obtiene, ya que estos le van a valer para mantener un mayor acercamiento y una mejor comunicación con él y un mejor conocimiento de Vd. mismo.

Dar apoyo emocional a su familiar

Si Vd. es el cuidador principal de su familiar y le atiende en casa sabe que va a tener que pasar muchas horas al día al lado de él y debe saber también que, por el tipo de enfermedad que padece, muchas veces tendrá la sensación de que la dedicación y los cuidados no están "sirviendo de mucho".

Por todo esto debe ser positivo, optimista y mantener el entusiasmo, sabiendo que el mero hecho de:

- ☐ estar con el/ella,
- ☐ que el/ella siente su tacto,
- ☐ que el/ella percibe la afectividad de sus palabras,
- ☐ que el/ella ve la expresión de su cara,

Va a transmitir a su familiar calma, serenidad, tranquilidad y seguridad. Apoye emocionalmente a su familiar:

- ☐ tocándole,
- ☐ hablándole,
- ☐ sonriéndole,
- ☐ despacio y sin prisas.

Porque para todas esas otras tareas del día (terminar de hacer las camas, lavar los platos, limpiar el polvo) siempre hay tiempo. No se preocupe. Esas actividades pueden esperar un poco.

Además, Vd. debe tener en cuenta también que puede preparar actividades en las que su familiar pueda participar sin excesivo riesgo de fracaso.

Estas actividades las debe seleccionar teniendo en cuenta siempre las capacidades físicas y mentales que su familiar tenga en cada momento (en la enfermedad de Alzheimer estas capacidades, física y mental, van a ir disminuyendo progresivamente).

En la ejecución de estas tareas, Vd. debe aprender a apoyar emocionalmente al familiar ofreciéndole refuerzos positivos (premios) que le supongan una valoración y reconocimiento de su logro:

- ☐ " Que bien lo has hecho hoy"
- ☐ " Que contento estoy".
- ☐ Al mismo tiempo Vd. también va a recibir apoyo emocional al observar la satisfacción de su familiar al enfrentarse a esa tarea e intentar resolverla lo mejor posible.

Aumentar su autoestima

Si la autoestima es la confianza que Vd. tiene en sí mismo, esta seguridad se puede incrementar.

¿Cómo?

- ☐ Recargando el entusiasmo.
- ☐ Aumentando los pensamientos positivos.
- ☐ No prestando atención a las ideas de inseguridad.

Vd. sabe que cuando se levanta de la cama por la mañana tiene que realizar las tareas relacionadas con su familiar (ayudarle a levantarse, a tomar el desayuno, a asearse, a ocupar el tiempo libre de la mañana, a comer, a ocupar el tiempo libre de la tarde, a cenar y a acostarse) y las suyas propias y, para generar esa energía, tiene que utilizar unas llaves:

Pensar en positivo

"Me siento bien", "es de día", "me voy a centrar en la primera actividad de este día", "me voy a levantar", "voy a desayunar, alimentándome bien y despacio, para poder tener fuerza y optimismo" y, después, "Voy a ayudar a levantarse a mi familiar", "iré haciendo las tareas de la casa poco a poco a lo largo del día, pero, dando prioridad al cuidado de mi familiar".

Disfrutar de su familiar

Un día, este alegre, de que tiene ganas de jugar y pasear, de que esta más comunicativo, de que sonrío más, independientemente de que al día o días siguientes esto no vuelva a ocurrir así. Disfrute del momento en que aparece una sonrisa, no existe tensión y nadie está triste.

Su autoestima será mayor si vive ese presente reconfortante y sano.

No piense ni en el pasado ni en el futuro.

No se diga a sí mismo/a: "ayer papá no quiso comer y tiro al suelo todo lo que había encima de la mesa", "María, mi esposa, no quiso ayer comer sola", "estoy preocupada por si mañana mamá no se quiere levantar de la cama y se pone rígida".

Si no, "ahora, María no quiere comer, pero yo tengo que utilizar todos los "trucos" que conozco para que coma y no pierda peso".

"Ahora papá no quiere ponerse el pantalón. Está bien, no importa, yo le ayudo entonces a calzarse los zapatos".

Huir de las ideas negativas o las ideas de inseguridad que aparezcan en su cabeza

Nunca diga: "no tengo fuerzas para levantarme de la cama", "¿qué me esperaba hoy?", "¿hasta cuándo va a durar esto?", sino, "me levanto", "ahora estoy desayunando", "en este momento me lavo".

Organizar su tiempo de forma eficiente

Tenga en cuenta que en las 24 horas del día Vd. va a tener que atender a las necesidades de su familiar, a las suyas, y a las de su familia (cónyuge e hijos), incluyendo el tiempo que Vd. necesite para el descanso.

Por eso, en primer lugar, es conveniente que haga 3 listados:

- 1) de las atenciones a su familiar,
- 2) de las tareas y actividades suyas,
- 3) de los requerimientos de su familia (cónyuge e hijos)

Para así, poder elaborar un horario. Este horario lo puede hacer por días, semanas, o meses.

Va a ser más cómodo para Vd. que este horario sea semanal, ya que le permitirá ver más claramente que tiene que hacer diariamente o en que días concretos de la semana (lavar a su familiar, por ejemplo, o darle de comer, son actividades diarias; pero, ir a la compra puede ser una actividad que Vd. no tenga que realizar diariamente).

El horario va a ser un instrumento útil para Vd. porque le va a permitir tener una distribución de las tareas en el tiempo, pero, a veces, surgirán imprevistos (por ejemplo, su familiar vomita y tiene que lavarle y cambiarle de ropa) que modifiquen ese horario.

¡No se preocupe! ¡Piense en positivo!

Con su horario va a tener la posibilidad de diferenciar entre lo que es urgente y lo que es importante (por ejemplo, son las 2 de la tarde y tiene que ayudar a comer a su familiar; pero, si vomita, es más urgente que le limpie y le lave y, después, es importante que le dé la comida). Y, si, por entretenerse a realizar este imprevisto, hoy no le da tiempo a limpiar el polvo de la habitación, continúe el resto del horario, el salón o la habitación puede limpiarlos más tarde, o dejar esta limpieza para el día siguiente.

Y, si además dispone de un calendario, podrá destacar en aquellas actividades que vaya a realizar en días concretos del mes.

También le va a ser de utilidad tener un reloj, con el que pueda orientarse para la realización de las tareas escritas en su horario.

Rentabilizar la comodidad

Atender al familiar en casa supone comodidad, y puede rentabilizar de la siguiente manera:

- Le va a permitir a Vd. organizarse mejor

Si su familiar está en casa, y Vd. tiene en ella todo lo que necesita para atenderle, cuidarle o transportarle, puede diferenciar mejor entre lo importante y lo urgente, porque va a hacer antes aquellas tareas que corren más prisa:

Si su familiar está en casa, y Vd. tiene en ella todo lo que necesita para atenderle, cuidarle o transportarle, puede diferenciar mejor entre lo importante y lo urgente, porque va a hacer antes aquellas tareas que corren más prisa:

1º: ayudar a su familiar a levantarse de la cama;

2º: acompañarle al cuarto de baño;

3º: ponerle el desayuno y, después,

4º: dejar que él vaya a la habitación y empiece a vestirse, etc.

- Le va a facilitar acudir a varias cosas al mismo tiempo

Mientras que el desayuna, si puede hacerlo solo, Vd. puede ir preparando la comida y poniendo ropa en la lavadora. Mientras que su familiar está sentado después de comer, Vd. puede planchar y oír música en la radio.

- Le va a suprimir la angustia y las prisas de los desplazamientos

Tener al familiar en casa supone que la distancia entre él y Vd. es tan corta como para ir hacia él y atenderle rápidamente, además de verle y oírle constantemente.

Vd. de esta manera, reduce la ansiedad y la irritabilidad que le supondría tener que ir todos los días desde su casa al lugar donde él/ella estuviera.

- Le va a facilitar la información de los logros que puede tener en ese día

Vd. ve rápidamente que ha sido capaz de comer solo/a tal y como le ha visto hacerlo a Vd., por ejemplo.

- Puede llamar a urgencias si su familiar tiene un empeoramiento, porque lo ve enseguida

- Va a valorar más Vd. los cortos momentos de asueto:

Mientras que su familiar está limpio y durmiendo la siesta, por ejemplo; Vd. se puede sentar cerca de él a leer y/o a ver la tele.

Ese momento de respiro lo va a valorar mucho, porque rápidamente tendrá que continuar haciendo cosas, en función de cómo se haya organizado ese día y de cómo haya preparado las tareas más urgentes.