Fundación Alzheimer España

MANUAL INFORMATIVO

FUNDACIÓN ALZHEIMER ESPAÑA

Reglas generales para realizar las ABVD

Existen reglas generales que debe seguir el cuidador para que se desarrollen con éxito las actividades básicas de la vida diaria.

Regla 1: Organice las actividades básicas de forma "rutinaria"

Cada uno de nosotros crea, a lo largo de su vida, una rutina en el desarrollo de las actividades básicas diarias:

- solemos comer cada día a la misma hora y en el mismo lugar (comedor, cocina)

- nos aseamos según un orden casi ritual. Por ejemplo, Juan, al levantarse, empieza por lavarse la cara, afeitarse, tomarse una ducha y peinarse. Juan ha creado su rutina personal y la sigue cada día.

Vd. sabe que su familiar pierde poco a poco la memoria y que es incapaz de aprender nuevos comportamientos. La única solución es echar mano a una rutina precisa (la suya) para el desarrollo de las actividades tales como comer, lavarse, vestirse, etc.

En este caso, la rutina se define como hacer:

- las mismas cosas,

- en el mismo orden,

- en el mismo sitio,

- y a las mismas horas.

Esta regla es el secreto del éxito.

Regla 2: No realice la actividad en lugar de su familiar, sino con él

A medida que la autonomía va disminuyendo y que las cosas se vuelven más difíciles, es tentador llevar a cabo la actividad en lugar de dejar que la haga su familiar; gana tiempo y se asegura que la actividad estará bien hecha.

Es un error.

La casi totalidad de personas afectadas conservan durante largo tiempo las facultades mentales y físicas que les permiten participar en las actividades básicas diarias.

El papel del cuidador es el de ayudar a realizarlas participando en ellas personalmente sin sustituirles, con el fin:

- de mantener y mejorar la capacidad funcional,

- de facilitar la participación en una tarea determinada,

- de respetar la dignidad de su familiar,

- y de incrementar su autoestima.

Regla 3: Deje a su familiar el tiempo que necesita para desarrollar la actividad

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.

Si este fenómeno existe normalmente, es más marcado en las personas mayores que pierden progresivamente sus facultades mentales.

No hay nada que induce más frustración para ellas - para su dignidad y para su autoestima- que ver interrumpida la actividad que están tratando de llevar a cabo porque el cuidador pierde la paciencia.

Una persona que sufre la enfermedad de Alzheimer necesita 4 o 5 veces más tiempo que una persona normal de la misma edad, para realizar una tarea.

Nunca hay que meterle prisa.

Déjele respirar. Déjele tiempo para colocar sus útiles de aseo, aunque tarde más de media hora. No encadene las actividades unas tras otras. Si le pregunta, dele tiempo para comprender la pregunta y formular la respuesta. Es bueno que su familiar se sienta integrado en las actividades que le encomiende, que tenga la noción de sentirse útil. Pero no lo sobrecargue.

A menudo, se piensa que la pérdida de la memoria (y de los hábitos) disminuye si se somete al familiar a estímulos permanentes. Es un error. Si Ud. le pide demasiado (si le hace muchas preguntas, si le encomienda actividades continuadas) se encolerizará, gritará y romperá los objetos. Esta es su manera de reaccionar ante una situación que no puede ya controlar.

Regla 4: Conserve la calma

A menudo usted se sentirá irritado, desasosegado, nervioso, por la conducta de su familiar.

No se encolerice. Esto no sirve de nada pues su familiar no se comporta según las reglas habituales, familiares, sociales o de convivencia. Las olvida. Su conducta no responde ya a una lógica. No tiene la intención de ponerle a Vd. en una situación desagradable. Reacciona simplemente en función de un estado mental que no es como el de usted Por otra parte, si Vd. adopta una actitud rígida corre el riesgo de

desencadenar una reacción agresiva. Reaccionará a su enfado, encolerizándose, gritando, agitándose sin proporción a la causa que ha desarrollado esta reacción. Es su manera de reaccionar ante una situación que ya no domina. Estas reacciones desmesuradas (que pueden parecerle a Vd. incomprensibles o verdaderos despropósitos) incrementarán el estrés y le harán la vida imposible. Trate, al máximo, de no desencadenarlas.

En fin, Vd. necesitará de toda su calma para hacer frente a las situaciones que caracterizan un "mal día": su familiar se ensucia, rechaza la comida, no quiere ir al servicio, etc.

Regla 5: Cuídese

Ha aceptado enfrentarse a una situación difícil, de corazón y con todo el amor que usted siente hacia su familiar. Pero la más bella de las abnegaciones no le dará la fuerza física para resistir a los cuidados y a la atención que es preciso dispensar durante las 24 h. del día.

Un empleado trabaja 40 horas semanal. La persona que cuida a un enfermo de EA trabaja 72 horas a la semana. ¿Cuánto tiempo resistiría Vd. si no se concediera plazos para descansar, para dormir o, simplemente para tener un respiro?

En este caso, pensar en uno mismo no es egoísmo. Los cuidados y la atención que Vd. presta al enfermo serán de mejor calidad si está en forma para realizarlos. Organícese en función de sus posibilidades y de las que ofrecen las Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer.

Recuerde: el bienestar de su familiar depende del bienestar de su cuidador.