



MATIA
FUNDAZIOA

▶ Consejos para
cuidadores enfermedad
de Alzheimer leve



Consejos para cuidadores enfermedad de Alzheimer leve

1

Primer consejo: saber identificar cambios tempranos

Las familias pueden notar una notable variedad de síntomas en los estadios leves de la enfermedad. **La característica principal de la Enfermedad de Alzheimer es la pérdida de memoria, pero no todos los síntomas afectarán a cada persona con la enfermedad al mismo tiempo o de la misma manera.** Debe tomar nota de los cambios que vea en las siguientes áreas y hablar estos cambios observados con su médico.

Señale los problemas que haya detectado. Estos pueden indicar una señal de un problema en otra área.

- 1.- Cambios de la memoria (empeoramiento).
- 2.- Cambios en la función ejecutiva (hay que redactarlo en cosas concretas).
- 3.- Cambios en la concentración.
- 4.- Dificultades en el razonamiento y pensamiento abstracto.
- 5.- Dificultades en el lenguaje y habilidades en la comunicación.
- 6.- Capacidad de juicio alterada.
- 7.- Desorientación temporo-espacial.
- 8.- Dificultades en las relaciones visuo-espaciales.
- 9.- Abandono de las actividades que realiza (trabajo y/o sociales).
- 10.- Cambios en la personalidad.

Debe fomentar sus propias habilidades personales.

2

Segundo consejo: mantenerse organizado

Los síntomas en los estadios leves de la enfermedad son frecuentemente manejables cuando la familia tiene ayuda y anima a la persona con Alzheimer a continuar viviendo tan independientemente como sea posible. Apuntar las cosas y utilizar calendarios puede ser un buen sistema para recordar las actividades y estar organizado. Debe fomentar sus propias habilidades personales y puntos fuertes permitiendo a la persona con Alzheimer seguir manteniendo esa independencia el mayor tiempo posible.

Señale los consejos que está realizando y añada alguno más. Recuerde que los consejos que sirven hoy quizá no sirvan dentro de un tiempo con lo que sé flexible.

- 1.- Anotaciones que realiza la persona con Alzheimer.
- 2.- Compartir calendarios.
- 3.- Plan de medicación – asegurar la toma de medicación.
- 4.- Tener una lista de cosas a hacer.
- 5.- Tener un tiempo para el ejercicio físico.
- 6.- Tener planeada la dieta de la semana.

3

Tercer consejo: mantenerse activo

Mantenerse activo puede ayudar a la persona con demencia a “sentirse positivamente capaz de realizar cosas” a pesar de notar las limitaciones de la enfermedad. Considerar las rutinas diarias, aficiones, intereses, trabajos previos, nivel de educación y actividades con las que más disfruta, puede decirnos que cosas son para él o para ella importantes e interesantes.

Señale a continuación los consejos que está poniendo en práctica. Recuerde que los consejos que sirven hoy quizá no sirvan dentro de un tiempo con lo que sé flexible.

- 1.- Continuar realizando las tareas diarias y rutinas para que se mantenga activo y con el sentimiento de que realiza cosas por sí mismo.
- 2.- Ponga el punto de mira en sus intereses y habilidades.
- 3.- Adapte las actividades en el tiempo.

4

Cuarto consejo: alimenta tu relación

Fomente su relación con la persona con Alzheimer ya que en ocasiones parece que queda en un lugar postergado en nuestros quehaceres diarios. No te culpabilices si hay días que has podido estar menos tiempo, lo importante es que lo tenga en la cabeza y ayudarle en todo lo que puedas y hacer cosas juntos.

Señale en qué cosas actualmente está fomentando su relación con la persona con Alzheimer.

- 1.- Sea flexible con los planes. Si hoy no tiene un buen día, es buena ocasión para modificar, posponer o cancelar los planes previstos.
- 2.- Saber que esos altibajos en la persona con Alzheimer son normales.
- 3.- Viva y disfrute el momento presente juntos.
- 4.- Comparta de manera delicada tus sentimientos con ella/él siempre en sentido positivo.
- 5.- Escuche sin juzgar y tratar de dar un sinnfín de consejos.
- 6.- Trate de transmitir tranquilidad a la persona con la que estás.
- 7.- Piense como completar las tareas como equipo.
- 8.- Resolver los problemas conjuntamente.
- 9.- Si hay algo que siempre ha querido hacer, hágalo juntos y pronto.

Mucha gente piensa que esta enfermedad tras el diagnóstico te deja inservible para muchas cosas.

5

Quinto consejo: estar conectado con el equipo médico

Tiene a su disposición un equipo compuesto por médico, enfermera, trabajador social, etc, para consultar cualquier duda que tengas en el cuidado de la persona con demencia.

Señale a continuación lo que utiliza para la relación con su equipo médico

Hacer una lista para preguntar al médico en la próxima visita

- 1.- Traiga a la consulta la medicación que está tomando en la actualidad: nombre, dosis, pauta horaria, vitaminas, suplementos, etc.
- 2.- Tenga confianza y esté abierto con el médico, especialmente si no se entiende algo de lo que te explica. Pregunte hasta entender la duda.
- 3.- Pregunte por las pruebas realizadas.
- 4.- Determine bajo que circunstancias puede contactar con su médico entre las visitas y cada cuanto tiempo van a ser las mismas.

6

Sexto consejo: hablar del diagnóstico directamente

Hablar y comunicar el diagnóstico de la Enfermedad de Alzheimer es un aspecto difícil ya que ésta es una enfermedad que actualmente no tiene cura. Mucha gente piensa que esta enfermedad tras el diagnóstico te deja inservible para muchas cosas. No es así. En los estadios leves de la enfermedad todavía quedan muchas por hacer con el soporte necesario y formación.

Mucha gente piensa que diciendo a la gente de tu alrededor lo que ocurre puede ayudar a crear unos vínculos más estrechos, y además puede ayudar a entender qué problemas le ocurren al otro y cómo podemos ayudarle mejor.

Señale a continuación lo que conoce de la Enfermedad de Alzheimer:

- 1.- La Enfermedad de Alzheimer no forma parte del envejecimiento sino que es una enfermedad que afecta al cerebro, la memoria, el pensamiento y el comportamiento.
- 2.- Se trata de una enfermedad “médica” y no de una alteración “psicológica” o emocional primaria.
- 3.- La enfermedad no te “roba” inmediatamente tus capacidades ni tus habilidades.
- 4.- Tú y la persona con demencia valoráis la amistad y la relación de familia que os une y queréis continuar disfrutando de la compañía de la familia y amigos a lo largo del curso de la enfermedad.

7

Séptimo consejo: planear ahora los cuidados que se quieren recibir en el futuro

El diagnóstico de la Enfermedad de Alzheimer implica que se tengan en consideración algunas cuestiones para el futuro. Esto requiere un diálogo sobre los deseos de la persona que padece la enfermedad y los cuidados que preferiría en el futuro. Las respuestas a las preguntas que más abajo se enumeran nos dirán qué tipo de planes de cuidado son los que desea la persona con Alzheimer.

Señala las preguntas que ya se han resuelto o están en proceso de hablarse, y añade las que tú consideres importante de hablar:

- 1.- ¿Quién querrías que fuese la persona responsable que tomase las decisiones sobre tu salud si tú no pudieras realizarlo?
- 2.- ¿Dónde te gustaría vivir si no pudieras ser cuidado en el domicilio?
- 3.- ¿Qué tipo de cuidados médicos desea en el futuro?
- 4.- Cuando la persona con Alzheimer no pueda conducir, ¿como se van a organizar sus desplazamientos?
- 5.- ¿Cuáles son sus preferencias acerca del final de vida?

Sería buena idea ir por cada una de las habitaciones y lugares del piso o casa y valorar los posibles peligros que puedan existir.

8

Octavo consejo: **organizar los temas económicos**

En las etapas tempranas de la enfermedad es importante considerar los aspectos económicos, ya que de esta manera la persona con demencia puede participar y decidir siempre que le sea posible. Es recomendable no retrasar hablar de los temas económicos y los deseos de cuidados en el futuro. Organizar y revisar los documentos importantes. Explorar el tema de la ley de dependencia y las ayudas que se pueden recibir. Recibirá información en los servicios sociales de su ayuntamiento.

9

Noveno consejo: **voluntades anticipadas.**

El “documento de voluntades anticipadas” puede asegurar que los deseos de la persona con demencia se lleven a cabo en relación a los cuidados de salud, temas financieros y cuidados al final de vida. Se puede nombrar a una persona que sea la que se encargue de hacer cumplir sus voluntades. Se puede considerar a una tercera persona neutral con poder legal. Registro de voluntades anticipadas.

10

Décimo consejo: valorar la seguridad y barreras arquitectónicas en domicilio

La seguridad en el hogar empieza adaptando el entorno para ayudar a la persona con Alzheimer ya que sus habilidades cambian a lo largo del tiempo y de la enfermedad. Ahora es el momento de realizar esas adaptaciones. Sería buena idea ir por cada una de las habitaciones y lugares del piso o casa y valorar los posibles peligros que puedan existir. La persona con Alzheimer no se ha de infravalorar porque necesite ayudas en el domicilio. Los cambios en el domicilio le pueden dar seguridad y por tanto unas condiciones de vida con más confianza.

A continuación damos algunos consejos:

- Adaptar el baño sustituyendo la bañera por un plato de ducha; accesorios para poder agarrarse dentro del mismo, evitar las superficies resbaladizas.
- Retirar las alfombras para reducir la probabilidad de tropezar. Revisar la iluminación de la casa para evitar zonas con poca luz. Valorar la instalación de luces insinuadas nocturnas en el pasillo, habitación y/o baño.

11

Undécimo consejo: seguridad en la conducción

Conducir requiere un buen razonamiento, rápida capacidad de reacción y tomar decisiones en fracciones de segundos. Sólo el diagnóstico de Enfermedad de Alzheimer no es razón para retirar el carnet de conducir, pero si es verdad que a medida que progresa la enfermedad se pueden ver afectadas capacidades cognitivas que imposibiliten la conducción por parte de la persona enferma.

En los estadios leves, a veces es difícil decidir cuándo retirar el carnet de conducir. Lo ideal sería, tras el diagnóstico de la enfermedad, hablar abiertamente del tema de la conducción. Se debería planear y supervisar la conducción y valorar las alternativas para desplazarse cuando la persona con Alzheimer ya no pueda conducir.

Señales de alarma frente a una conducción peligrosa:

- 1.- Olvidar como localizar lugares familiares.
- 2.- Saltarse señales de tráfico.
- 3.- Conducir excesivamente lento o tomar decisiones equivocadas.
- 4.- Conducir a velocidades inapropiadas.
- 5.- Golpear con frecuencia los bordillos.
- 6.- Enfadarse o ponerse muy nervioso mientras conduce.
- 7.- Pisar con frecuencias las líneas de la calzada.
- 8.- Cometer errores en las glorietas o intersecciones.
- 9.- Confundirse con los pedales.

Realice regularmente ejercicio físico, teniendo en cuenta que realizando cada día ejercicio puede disfrutar y conseguir un efecto muy positivo.

12

**Duodécimo consejo:
cuidarse a uno mismo
como cuidador o persona
que supervisa y comparte
la vida con la persona que
padece la enfermedad.**

Ser la persona que supervisa a alguien con la enfermedad de Alzheimer puede ser emocionalmente muy estresante, y a su vez muy demandante a nivel físico a medida que la enfermedad progresa. Es sumamente importante y crucial que se cuide a nivel físico y psíquico para poder ayudar a la persona que padece la enfermedad en sus necesidades.

A continuación revise qué cosas se aplica regularmente:

- 1.- ¿Siente que siempre tiene que hacer todo en el cuidado, y que debería seguir haciendo más?
- 2.- ¿Se está alejando de la familia, amigos y actividades con las que se solía divertir?
- 3.- ¿Está excesivamente preocupado de que la persona que cuida esté bien y segura?
- 4.- ¿Siente ansiedad sobre los temas económicos y las decisiones de salud?
- 5.- ¿Niega el impacto de la enfermedad y los efectos en su familia?
- 6.- ¿Se siente triste de que la relación actual con la persona enfermedad no es como solía ser?
- 7.- ¿Se siente frustrado y enfadado cuando la persona con demencia continuamente repite cosas y parece que no le escucha?
- 8.- ¿Los problemas de salud de la persona a la que cuida están afectando en su salud física y/o psíquica?

Si ha marcado alguna de las preguntas anteriores, puede que esté experimentando estrés en relación al cuidado.

Mientras que cada situación es diferente, algunas necesidades específicas se aplican a todos los cuidadores. Los cuidadores suelen dejar en un segundo plano sus necesidades por la falta de tiempo y de energía.

Para que se mantenga bien, a continuación le proponemos algunas cosas que le pueden ayudar en su bienestar global:

- 1.- Cuídese a si mismo realizando hábitos saludables.
- 2.- Escuche a su cuerpo: cuando esté cansado, hambriento, estresado, triste. Estos sentimientos y emociones son como alertas rojas que le indican que ha de volver a pensar si se está cuidando lo suficiente.
- 3.- Tenga regularmente citas con su médico.
- 4.- Realice regularmente ejercicio físico, teniendo en cuenta que realizando cada día ejercicio puede disfrutar y conseguir un efecto muy positivo.
- 5.- Aliméntese bien para mantenerse bien y estimular su sistema inmune.
- 6.- Duerma las horas necesarias para un descanso reparador.
- 7.- Mantenga hobbies que le relajen y le gusten.
- 8.- Deje de lado la perfección.
- 9.- Pida ayuda a los demás.

MATIA

FUNDAZIOA

Avanzamos por un bienestar mayor

SERVICIO MATIA ORIENTA

Servicio gratuito

(+34) 943 31 71 23

info@matiafundazioa.net

Síguenos en

