

Claves prácticas para cuidar a una persona con Alzheimer

Las necesidades de una persona con Alzheimer varían según la fase de la enfermedad. Es conveniente ir adaptando los cuidados, las rutinas y la forma de comunicarse asegurando tanto su comodidad y dignidad, como teniendo presente el bienestar de quien cuida.



FOMENTA SU AUTONOMÍA

Favorece su autoestima, su sentimiento de utilidad y su dignidad adaptando el entorno físico y humano.

Entorno físico

- Sencillo y ordenado.
- Sin objetos decorativos superfluos.
- Iluminación correcta.
- Adaptado para minimizar accidentes.



Entorno humano

- Fomenta la empatía.
- Usa estrategias para la comunicación.
- Ayuda, pero no resuelvas.



LA COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS CON ALZHEIMER

La enfermedad de Alzheimer conlleva dificultades de comunicación que aumentan a medida que progresa la enfermedad, pero no evolucionan al mismo ritmo:

Dificultades de expresión

- Incapacidad o dificultad para encontrar la palabra adecuada, o anomia.
- Tendencia al mutismo.

Dificultades de comprensión

- Dificultad para seguir razonamientos muy elaborados.
- Muchas palabras y sonidos dejan de tener significado.

Estrategias que facilitan el proceso comunicativo

- Trata de no interrumpirle.
- Emite mensajes cortos, claros, breves y directos.
- Repite las veces que sea necesario.
- Potencia la comunicación no verbal.
- Asegúrate de que está prestando atención.
- Evita los entornos ruidosos.



La comunicación no verbal como forma de expresión: Deambular por casa sin rumbo ni propósito aparente, oponerse sistemáticamente a algunas actividades o reaccionar desmesuradamente ante ciertos estímulos, puede significar que está tratando de comunicar algo.



LA EMPATÍA

Las alteraciones cognitivas y conductuales condicionan su percepción de la realidad.

Ponerse en su lugar y esforzarse en percibir lo que puede estar sintiendo ayudará a comprender mejor sus necesidades ya que determinadas situaciones son producto de la enfermedad de Alzheimer, y no de la voluntad de la persona que lo padece.

PÉRDIDA PROGRESIVA DE AUTONOMÍA EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

¿Cómo ayudarle?

- En las fases iniciales, fomenta la plena autonomía.
- En las fases moderadas, trata de que realice las actividades cotidianas por su cuenta el máximo tiempo posible, facilitando las ayudas y apoyos necesarios.
- En las fases avanzadas, habrá mayor dependencia y necesitará ayuda para vestirse, ducharse, comer, andar, etc.



LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA ES UNA FORMA DE INTERVENCIÓN NO FARMACOLÓGICA

Se recomienda realizarla en un centro o con un/a profesional especializado/a.

Algunas actividades estimulantes que se pueden hacer en casa:



- Conversar acerca del presente y del pasado sobre eventos significativos.
- Utilizar juegos diversos que supongan un reto entretenido y alcanzable.
- Realizar actividades musicales.
- Desarrollar actividades domésticas y cotidianas que puedan resultar estimulantes y motivadoras, como cocinar guisados significativos.

Evita que la persona con Alzheimer perciba las actividades de estimulación cognitiva como algo rígido o poco motivador.