

Consejos de cuidados



(T. I. P. S.: Intenten incluir estrategias prácticas, por sus siglas en inglés)

Cómo evitar discusiones

No trate de ganar una discusión con una persona que padece de Alzheimer's.

La enfermedad de Alzheimer afecta la capacidad comunicativa de la persona que la padece y la capacidad de comprender lo que otras personas desean comunicarle.

Usted necesita aprender y establecer nuevos métodos de comunicación.

Debe evitar:

- corregirla
- obligarla
- tratar de convencerla
- tratar de razonar

Es posible que estas formas de interacción funcionaban en el pasado, pero ahora solo provocarán discusiones.

Es mejor:

- **Estar de acuerdo** – A lo mejor no es realmente “verdad”, pero lo es en la realidad que vive la persona con Alzheimer. Escuche y responda a la emoción que emite en cada frase, porque la emoción siempre es real. Responda con frases como “entiendo por qué piensas así” o “yo me sentiría igual si me sucediera lo mismo”.
- **Pedirle perdón o tranquilizarla** – Use frases como “lo siento, eso no es lo que entendí” o “sé que te molesté, me equivoqué.”
- **Usar estrategias de distracción** – Distraiga a la persona de la actividad que la está molestando. Use frases como “¿me puedes ayudar a recoger la correspondencia?” o “¡ya empezó el juego de beisbol!”

Esta es una de las muchas técnicas nuevas que puede incluir en sus interacciones que pueden ayuda a hacer el camino un poco más liso.

Consejos de cuidados



(T. I. P. S.: Intenten incluir estrategias prácticas, por sus siglas en inglés)

Cómo definir la realidad

¡Hay un monstruo debajo de mi cama!

Puede parecer que la persona con demencia vive en un mundo diferente. La persona tiene una creencia falsa de algo que sencillamente no está pasando en la realidad, esto se conoce como "delirio". Puede ser difícil saber cómo manejar situaciones en las cuales la realidad de la persona con demencia es diferente a la nuestra.

Recuerde que, si bien para usted no es real, su ser querido piensa que si lo es y cómo responde usted es determinante para el éxito de su interacción.

Evite:

- Corregir a la persona
- Mostrarle evidencia o comprobar que está equivocada
- Minimizar o descartar sus inquietudes
- Orientarlo(a) a la realidad

Es Mejor:

- Dejar las cosas tal como están: ¿En verdad es un problema si su ser querido piensa que el cielo es verde? Probablemente no lo es, así es que déjelo en paz.
- Encuentre los desencadenantes. A menudo, la persona se sale de la realidad por algún motivo. Descubra la raíz del problema y trate de evitarlo en un futuro. Las causas comunes suelen ser la televisión, cambios de rutina o ambiente, percepción errónea del entorno o fotografías familiares.
- Trabaje con la realidad en la que vive la persona:
 - Si no es algo que realmente le molesta, sígale la corriente. Trate de encontrar la manera de trabajar con la realidad de ambos. Por ejemplo, si la persona piensa que un grupo grande de personas los acompañará durante la cena, use esto para motivarlo a que se bañe y ayude a limpiar la casa, preparar la cena, etc.
 - Si es algo que realmente le molesta, sígale la corriente, pero arregle el problema. Concuere con la realidad de su ser querido, reconozca sus emociones y asegúrele que se hará cargo del problema. Por ejemplo, si la persona piense que alguien se metió a su casa, use frases como "yo también tendría miedo", "no te preocupes ya estás seguro(a)", "ya revisé las puertas y ventanas y están cerradas bajo llave", finja decirle al delincuente "sal y no regreses" o dígame "acaba de llamar la policía para decir que detuvieron a los sospechosos".

Si estas estrategias no son efectivas o el delirio se vuelve demasiado abrumador para usted o su ser querido, hable con su proveedor de cuidado médico. El médico puede considerar la posibilidad de utilizar medicamentos.

Consejos de cuidados



(T. I. P. S.: Intenten incluir estrategias prácticas, por sus siglas en inglés)

Repetición

Existen varias razones por las cuales la persona con Alzheimer puede repetir lo mismo frecuentemente, como hacer la misma pregunta, contar la misma historia y mostrar otros comportamientos repetitivos.

¿Por qué ocurre?

- La enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia causan pérdida de la memoria, en particular la memoria a corto plazo (recuerdos recientes).
- Es posible que la persona no recuerde haber hecho una pregunta (o haber contado una historia, etc.)
- La persona pierde el sentido del tiempo.
- Puede representar algo importante para la persona (por ejemplo, estar listo, no olvidar algo, etc.)
- Es posible que la persona no puede preguntar lo que en verdad desea saber.

Estrategias:

¡Respire!

- Escuchar tanta repetición puede volverlo loco. Respire profundo y recuerde que su ser querido no lo hace con la intención de molestarlo.
- El poder de responder con un ¿por qué?
- Averigüe un poco más y conteste usando la frase "¿por qué me preguntas?"
- Juegue al detective y pregúntese ¿por qué?
 - ¿La persona está preocupada por algo?
 - Pregúntele a su ser querido si tiene hambre, sed, está aburrido, no se siente bien, necesita usar el baño, etc.
- Una vez que conozca la razón de la repetición, trate de tranquilizarlo y aborde el problema.

Cómo lograrlo:

- Sea breve, claro y amable y conteste siempre de la misma forma
- Escriba la respuesta, póngala en un lugar central y guíe a la persona para que la lea.
- Escriba en un pizarrón lo eventos que suceden durante el día.
- Solamente proporcione la información necesaria y únicamente discuta cuando sea necesario
- Evite anunciar futuros eventos o citas con demasiada anticipación.