

Actitud del cuidador/a ante el enfermo de Alzheimer u otra demencia

El bienestar de los enfermos/as de Alzheimer u otra demencia depende en gran medida de cómo se le cuide y de la adecuación del entorno a sus necesidades; con ello no sólo contribuiremos a su bienestar físico y psíquico sino que también contribuirá a su bienestar como cuidador/a. Cuanto más tiempo sea autónomo/a, mejor calidad de vida tendrá el enfermo/a y disminuirá su sobrecarga como cuidador/a.

Adoptar una actitud positiva y adecuada facilita la relación con el enfermo/a, además de mejorar la autoestima y motivación de éste. Para lograrlo tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

Tenga paciencia. Esta es la clave del cuidador/a

En las etapas iniciales de la enfermedad, cometerá errores en la ejecución de cualquier actividad, no le corrija inmediatamente, espere, puede que se dé cuenta del error y lo corrija por sí mismo, si no es así ayúdelo con sutileza a corregirlo a través de un gesto o una indicación verbal. No le recrimine por no hacerlo bien.

A medida que avanza la enfermedad, no sólo cometerá errores sino que será más lento en su ejecución, permítale que siga haciéndolo por sí mismo aunque tarde en hacerlo o lo haga mal; si usted se lo hace, perderá la capacidad y ya no la podrá recuperar. Refuerce verbalmente la ejecución, lo importante es que lo siga haciendo, no que lo haga perfecto. Agradézcale su ayuda cuando se ofrezca a ayudarle a hacer algo.

No hable de la persona enferma en su presencia como si no estuviese, aunque usted crea que no le puede oír o no le puede entender.

No se enfade continuamente; es normal que usted en algún momento del día pierda la paciencia, pero si esto ocurre continuamente puede ser un síntoma de sobrecarga como cuidador/a.

No le avergüence ni haga comentarios negativos o despectivos delante de otros. Tenga en cuenta que la persona con demencia tiene dificultad en entenderle debido a sus limitaciones y el deterioro de sus capacidades propio de su enfermedad y que también está haciendo un esfuerzo por entenderle a usted.

Háblele siempre de frente, tóquelo con suavidad para que le mire y así se asegurará que le atiende; diríjase con frases sencillas (cuanto más avance la enfermedad, más simples tendrán que ser) y acompañe la frase de un gesto si así facilitamos que nos entienda; no dé varias órdenes a la vez, de una en una; no tenga prisa al hablar y sobre todo no le grite, no sólo no le entenderá sino que lo alterará.

Estimúlele con frecuencia a que hable. El no hablar, el mutismo, es un signo de aislamiento que no es beneficioso para la persona con demencia. Mantenga la capacidad de comunicación el mayor tiempo posible.

Respete la intimidad de la persona enferma, especialmente en el baño y cuando se vista.

Respete sus costumbres; aunque se de el caso que no lo pueda manifestar, no le obligue a hacer algo que usted sabe que por sus creencias, gustos, costumbres o preferencias, no haría.

No cambie el estilo de vida de la persona con demencia, sólo hágala más sencilla, más cómoda.

La rutina es esencial ya que les proporciona seguridad. No cambie sus horarios, ni sus hábitos, ni sus cosas de sitio (es bastante habitual que la persona enferma las cambie con frecuencia, las desordene, vuelva usted a colocarlas en su sitio, así le ayudará a encontrarlas cuando lo necesite).

Sea flexible, usted tiene que adaptarse a su ritmo y no al revés. Los cambios son imprevisibles, sobre todo en el comportamiento, y las medidas o soluciones que funcionaban ayer puede que no funcionen hoy.

Exprésele sus sentimientos con palabras de afecto, caricias y sonrisas, e intente que él/ella también los manifieste pero no le agobie o insista en que lo haga. Intenten entender sus emociones y sentimientos, para él/ella tampoco es fácil esta situación; sabe que algo ocurre, que ya no puede hacer las cosas como antes, que algo no funciona en su cabeza, pero no puede entender ni decir lo que le está pasando.

Mantenga su sentido del humor; reírse juntos será beneficioso para ambos.

Si se altera o agita, mantenga la calma, agárrelo con suavidad, proporciónenle seguridad con su tono de voz, su gesto y su sonrisa, distráigalo y ponga su atención en otra cosa.

Fuente : AFA
Tenerife

fate | Política de privacidad Diseño: LAVLAV.eu