



ni un problema psicológico asociado a la vejez. Cuando se entiende lo que es la enfermedad de Alzheimer se experimenta una reducción del sentimiento de vergüenza y se logra comprender la importancia de los derechos de estas personas.

IV. LA CONVIVENCIA Y EL CUIDADO DE PERSONAS CON DEMENCIA

Después de que se han descartado otros padecimientos y se ha diagnosticado la enfermedad, es necesario planificar y adaptar lo cotidiano para convivir con una persona con la enfermedad de Alzheimer. Se debe crear un ambiente lo más favorable que permita a los cuidadores y al enfermo mantener una calidad de vida adecuada.

En estos casos y por momentos, el cuidado de la persona puede ser difícil. Sin embargo, hay

maneras de manejar la situación. He aquí algunas recomendaciones que les resultaron útiles a otros cuidadores.

ESTABLEZCA RUTINAS, PERO MANTENGA LAS COSAS NORMALES

Se entiende por rutina el realizar las actividades de la vida diaria en una forma ordenada y precisa estableciendo horarios, espacios y personas con las que se realizan estas actividades, como baño y aseo personal, alimentación, vestido, suministro de medicamento, y otros.

La rutina puede representar seguridad para la persona con la enfermedad de Alzheimer. Puede contribuir a mantener e incluso mejorar las habilidades del enfermo de Alzheimer, dándole mayor seguridad y autonomía. También ayuda a que el cuidador sistematice sus tareas diarias, permitiéndole tiempo libre para su autocuidado.

MANTENGA LA INDEPENDENCIA DE LA PERSONA

Esto le permitirá mantener la autoestima del enfermo y disminuir la carga que usted deberá soportar. En la medida de lo posible, trate a la persona de la misma manera que lo hacía antes de la enfermedad. Es necesario que esta conserve su independencia y autoestima el mayor tiempo posible.

AYUDE A MANTENER LA DIGNIDAD DE LA PERSONA

Los enfermos de Alzheimer son personas con sentimientos y derechos.

Su enfermedad los limita para comunicarse y por lo tanto para relacionarse con su entorno, sin embargo,

escuchan, sienten y pueden tener momentos de lucidez. Lo que usted y otros digan y hagan los puede alterar. Evite discutir la condición de la persona delante de ella, independientemente del grado de avance de la enfermedad.

EVITE DISCUSIONES

El enfermo de Alzheimer tiene problemas para entender el significado de lo que se le dice, sin embargo, es muy sensible, por lo que aun cuando no entiende ni se hace entender, es necesario mantener un ambiente tranquilo que no lo altere. No discuta con el enfermo ya que esto sólo causará confusión y tensión.

Decida la importancia de cada asunto, y si lo pasa por alto, podrá evitar mucha frustración para ambos. Cualquier tipo de conflicto causará estrés innecesario en usted y en la persona con la enfermedad. Evite llamarle la atención por algún fracaso y mantenga la calma. El enojo empeora la situación. Recuerde que lo que sucede es producto de la enfermedad y no culpa del enfermo.

SIMPLIFIQUE LAS TAREAS

Trate de simplificar las cosas para un enfermo con Alzheimer. No le ofrezca muchas posibilidades para elegir.

CONSERVE EL BUEN HUMOR

Ríase con la persona con enfermedad de Alzheimer y no de ella. El buen humor puede aliviar el estrés.

LA SEGURIDAD ES IMPORTANTE

La pérdida de la coordinación física y de la memoria aumentan las posibilidades de lesionarse; por eso debe





mantener su casa lo más segura posible, por ejemplo, poner llave de seguridad en la estufa, llave en la puerta de la cocina, pasamanos y rejilla en las escaleras.

ESTIMULE LA SALUD FÍSICA

En muchos casos esto ayudará a mantener las habilidades físicas de la persona por un tiempo. El ejercicio apropiado dependerá de las condiciones de la persona. Consulte a su médico, geriatra o psicoterapeuta.

AYUDE A APROVECHAR LAS HABILIDADES DE LA PERSONA

Algunas actividades planeadas pueden elevar el sentido de dignidad y autoestima de la persona, dándole un propósito y un significado a la vida. Una persona que ha sido ama de casa, jardinero, comerciante o ejecutivo puede sentirse mejor si usa habilidades relacionadas con estas tareas. Recuerde que, como la enfermedad de Alzheimer es progresiva, las habilidades, lo que le gusta y lo que no le gusta pueden cambiar con el tiempo. El cuidador deberá ser observado y flexible en la planificación de actividades.

MANTENGA LA COMUNICACIÓN

A medida que la enfermedad progresa, la comunicación entre usted y la persona puede ser más difícil.

Puede ser útil que usted:

- Se asegure de que la persona ve y oye bien (los lentes pueden no ser adecuados o el audífono puede no funcionar bien).
- Hable claro, despacio, cara a cara y mirando a los ojos.
- Demuestra cariño a través de abrazos si esto le es cómodo a la persona.
- Preste atención al lenguaje corporal del enfermo. Las personas que tienen el habla deteriorada se comunican a través de formas no verbales.
- Esté consciente de su propio lenguaje corporal.
- Averigüe qué combinación de palabras, señales y gestos motivantes se necesitan para comunicarse efectivamente con la persona.
- Asegúrese de tener la atención de la persona antes de hablarle.

UTILICE AUXILIARES PARA LA MEMORIA

En las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer, los auxiliares para la memoria pueden servirle para recordar y ayudarlo a prevenir la confusión.

Por ejemplo:

Exhiba fotos grandes, claras y con los nombres de familiares para que la persona los reconozca.

- Coloque etiquetas en las puertas de las habitaciones y en los cajones con palabras y colores.
- Estas ayudas serán menos útiles en las etapas posteriores. No se desespere por ello.



V. LA PERSONA CON DEMENCIA Y LA COMUNICACIÓN

La enfermedad de Alzheimer deteriora también, de manera progresiva, la capacidad de usar y comprender el lenguaje, y produce una pérdida constante de vocabulario.