

PRINCIPIO DE AUTONOMÍA

Cuando una persona con Alzheimer tiene dificultades para llevar a cabo actividades cotidianas, es normal que quien le cuida acabe haciendo las cosas por ella o termine lo que la persona afectada ha empezado.

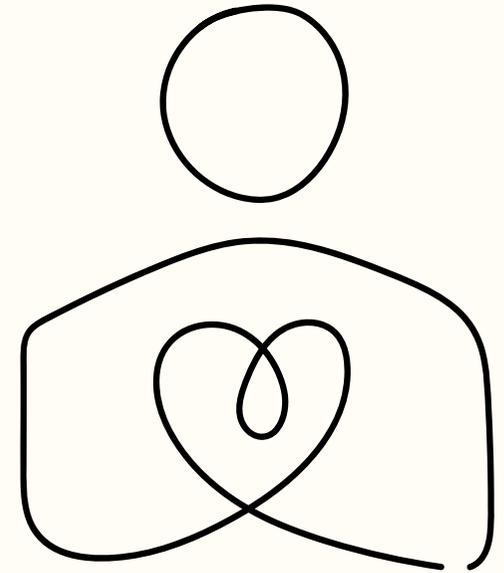
Aunque así irá mucho más rápido, no ayudará al mantenimiento de las capacidades que esa persona aún tiene preservadas. Por ello, ante estas situaciones, es importante fomentar la autonomía en la enfermedad de Alzheimer.

Las siguientes recomendaciones facilitarán su relación con el entorno y ayudarán a fomentar la autonomía ante los síntomas del Alzheimer:

- Procurar que el entorno sea sencillo y ordenado.
- Conservar objetos emocionalmente importantes.
- Evitar objetos peligrosos.
- Iluminar bien la casa.
- Añadir sistemas de seguridad en casa.



HOSPITAL DEL SANTO



CUIDADOS A LA PERSONA CON ALZHEIMER

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

HIGIENE PERSONAL

- El baño o ducha debe ser una actividad placentera, teniendo especial cuidado con la temperatura del agua.
- Siempre que sea posible deje que se lave, peine o afeite solo, proporcionándole el tiempo necesario.
- Explique los pasos a seguir guiándole con ligera ayuda.
- Realice el lavado del cabello lo último para evitar agitación.
- Seque concienzudamente los pliegues, especialmente en pies y manos.
- Se requiere el cepillado de los dientes y de la lengua con un cepillo suave, después de cada comida y antes de ir a dormir.
- En el caso de la dentadura postiza, debe limpiarse como mínimo una vez al día, con un cepillo de fibras duras y guardarla en un vaso de agua que se cambiará diariamente.

NUTRICIÓN

- En las primeras fases se le debe hacer participe de la compra y elaboración de la comida. Esto le ayudará a mantener la actividad y estimular la memoria.
- Debe intentar mantener el horario y el lugar de las comidas. El servicio de mesa será lo más sencillo posible, suprimiendo objetos que puedan confundirlo.
- Cuando aparezcan problemas para manejar los cubiertos, se le dará de uno en uno y más tarde se le dejará comer con los dedos.
- Una buena estrategia a la hora de comer es ponerse enfrente para que pueda imitar sus mismos actos.
- El ambiente debe ser tranquilo, sin estímulos externos (TV, radio), para evitar que se distraiga.
- No debe obligarle a comer por fuerza, utilice estrategias de distracción con tono tranquilo y suave.
- Cuando no sea capaz de masticar, lo más indicado es la alimentación triturada.

- Cuando aparezcan atragantamientos, debe de mantener una dieta de textura uniforme, aportando líquidos en forma de gelatinas/ con espesante y sólidos triturados.

AUTONOMÍA: VESTIDO Y ARREGLO

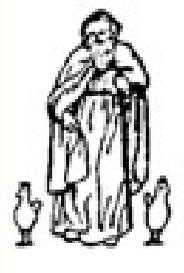
- La enfermedad hace que no se den cuenta de la necesidad de vestirse, arreglarse o les impide encontrar la ropa apropiada.
- Necesitan orientación para ello: Se pueden poner en los armarios dibujos que indiquen la ropa que hay y separarla por temporadas o fines.
- Tendrán dificultades para ponerse la ropa y olvidarán los pasos a seguir: Para ayudarles colocaremos la ropa en el orden en que deben ponérsela. Sustituiremos todo lo que no sepan abrocharse por velcros o cremalleras. Utilizaran zapatos cómodos que sean fáciles de poner y quitar (con cierre adhesivo).

FASE DE DETERIORO COGNITIVO LEVE

Los problemas son sutiles y la persona aún conserva su plena autonomía.

Para potenciar al máximo su autonomía es importante minimizar la introducción de elementos nuevos, que requieran de un esfuerzo de aprendizaje, por ejemplo, si hay que cambiar un electrodoméstico o cualquier aparato que emplee regularmente, es adecuado procurar hacerlo por uno del mismo modelo o muy similar, para evitar que deba familiarizarse con nuevos mecanismos y funciones para que pueda usarlo eficientemente.

Es recomendable también, poner relojes y calendarios de sencilla lectura en lugares visibles, así como emplear pizarras o post-its como estrategias de recordatorio diversas: cita con el médico, realizar una llamada, comprar alguna cosa, etc.



HOSPITAL DEL SANTO



HOGAR Y CUIDADOS

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

FASE DE DEMENCIA LEVE

Las primeras dificultades funcionales, conllevan que la persona afectada precise de supervisión o ayuda para el desarrollo de algunas actividades cotidianas.:

- Eliminar las alfombras o asegurar que estén bien fijadas al suelo puede evitar tropiezos y caídas.
- Utilizar alfombras antideslizantes en la bañera o ducha.
- Retirar el pestillo de la puerta del baño para poder acceder desde fuera fácilmente si fuera preciso.
- Disponer de forma clara y en un lugar bien visible los números de emergencia y/o habilitar una tecla específica del teléfono para ello, facilitará la demanda de ayuda.
- Poner etiquetas en armarios o cajones puede disminuir la frustración o nerviosismo cuando la persona afectada busca ciertas cosas.

FASE MODERADA DE DEMENCIA

Es muy importante minimizar limitaciones físicas para desarrollar las actividades de la vida diaria y que, a la vez, maximicen las capacidades cognitivas que aún están preservadas.

- Poner asideros, una silla o taburete diseñado específicamente para la ducha o bañera.
- Procurar evitar las redistribuciones de muebles o redecoraciones de espacios.
- Mantener los medicamentos o cualquier producto o sustancia potencialmente peligrosa a buen recaudo.
- Poner rótulos o fotografías indicativas en la puerta de cada estancia.
- Asegurar una buena iluminación de pasillos y estancias de la casa.
- Tener a la vista fotografías propias y familiares, así como objetos característicos que fomenten el recuerdo de su identidad y biografía.

FASE GRAVE DE DEMENCIA

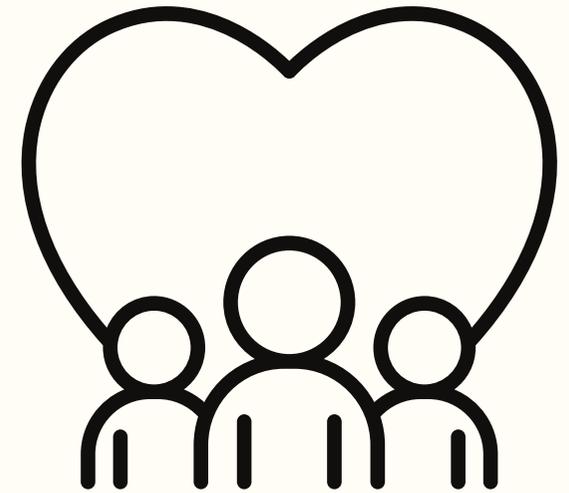
Las adaptaciones del hogar serán facilitadoras, tanto para el bienestar de la persona con Alzheimer como para la persona cuidadora principal.

- Si hubiera escaleras en el domicilio, tratar de salvar la dificultad mediante la instalación de elementos automáticos de ascenso, o procurando que la zona donde se desenvuelva la persona enferma esté limitada a una sola planta.
- Prescindir de muebles poco necesarios para simplificar el espacio.
- Tener en un lugar seguro y de difícil acceso cualquier elemento potencialmente peligroso: cuchillos, herramientas, productos de limpieza, etc.

- Capte la atención antes de comenzar la conversación y mírele siempre a los ojos cuando le hable o le escuche.
- Llámeme siempre por su nombre.
- Utilice un lenguaje sencillo con frases cortas y sencillas. Hablándole lentamente y con claridad.
- Emplee siempre mensajes en positivo. Es mejor indicarle lo que debe hacer, más que lo que no debe hacer.
- Al darle a elegir algo, no ofrecerle más de dos alternativas.
- Dele tiempo a responder, la velocidad de comprensión está enlentecida y tardará más tiempo en elaborar una respuesta.
- Al pedirles hacer una tarea, es conveniente descomponerla en pequeños pasos y no seguir hasta no cumplir los pasos previos.
- Cuando haga la misma pregunta una y otra vez, contéstele brevemente y nunca malhumorado.



HOSPITAL DEL SANTO



COMUNICACIÓN, TRATO Y TRASTORNOS DE CONDUCTA

AGRESIVIDAD

Este comportamiento puede desencadenarse por:

- Sentimientos de frustración o inutilidad al no poder realizar las actividades más básicas.
- Dolor oculto.
- Cambios en la rutina cotidiana.
- Efectos de alguna medicación.
- Enfermedades como pueden ser los procesos infecciosos.

Pautas a seguir:

- **Nunca gritarles o regañarles.**
- **Dirigir la atención del enfermo hacia otras cosas. Hablarle de cualquier cosa de forma tranquila con el fin de distraerle.**
- **Prevenir las situaciones que desencadenan el problema.**
- **Explicarles las actividades que se van a hacer y darles tiempo.**
- **Consultar con el médico, puede ser conveniente revisar la medicación.**

VAGABUNDEO

Posibles causas:

- Necesidad de realizar una actividad física.
- Expresión de una sensación de malestar, dolor, hambre, sed,...
- Necesidad de acudir al aseo.
- Por desorientación: el enfermo no recuerda donde se encuentra, se siente confuso, es la búsqueda interminable de "algo".

Pautas a seguir:

- **Facilitarles un ejercicio físico regular controlado.**
- **Mantener una rutina diaria, realizar todos los días las mismas actividades, a la misma hora y en los mismos lugares.**
- **Acondicionar el entorno sin barreras creando un entorno seguro.**
- **Utilice señales de orientación (con letras o dibujos en las diferentes estancias).**
- **Uso de cerraduras y sistemas de seguridad.**
- **Utilizar pulseras de identificación, por si se pierde.**

ALUCINACIONES

Posibles causas:

- Trastornos sensoriales.
- Efectos secundarios de una medicación.
- Poca iluminación.
- Un trastorno físico descompensado: deshidratación, infección, etc.

Pautas a seguir:

- **Nunca negarle la alucinación, para él es real.**
- **Tranquilícele, hablándole en un tono suave, diciéndole en todo momento quien somos, para que él se sienta confiado y seguro.**
- **Intente distraerle mostrándole algo que le guste.**
- **Si la alucinación no le causa angustia, ni entraña peligro, puede no ser necesario intervenir.**
- **Consulte a su médico, pues será necesario revisar la medicación.**