

¿Cómo sabemos que alguien tiene demencia? No es fácil saberlo



A las personas con demencia les ocurren cosas que nos pueden pasar a cualquiera alguna vez, pero a ellas les ocurren más a menudo y de manera más intensa. De forma gradual van necesitando ayuda hasta llegar a una situación de gran dependencia.

En algunas personas no se muestran signos externos. Lo más común, en las primeras fases, es que han de vivir el día a día con ciertas dificultades como:

- 1 Olvidos frecuentes:** La persona puede no acordarse de qué había ido a hacer ahí, lo que iba a hacer a continuación, olvidar pagar lo que se lleva en un supermercado o el nº secreto de la tarjeta de crédito.
- 2 Desorientación:** ¿Dónde estoy? ¿Cómo he llegado aquí? o ¿quién es usted? Pueden ser preguntas de una persona desorientada. También puede parecer estar buscando algo que no encuentra.
- 3 Dificultades para resolver problemas:** por ejemplo, una persona que está contando el dinero una y otra vez, sin saber cuánto necesita para pagar el pan.
- 4 Comprensión:** No entender bien lo que se le dice, no saber cómo responder ante varias opciones o tener dificultades para entender carteles, señales o direcciones.
- 5 Expresión:** Cierta confusión y el deterioro en el lenguaje pueden provocar que se exprese de manera extraña, aunque sus frases pueden seguir cierta lógica: “¿Cómo estar fuera?” podría ser una manera de decir “¿dónde está la salida?” cuando las palabras se tienen en la punta de la lengua pero no llegan a salir.
- 6 Cambios de comportamiento:** Estos cambios pueden sufrirse de forma rápida; pasar de la alegría a la tristeza, enfadarse sin razón aparente, parecer asustado sin que algo lo produzca...

Para más información sobre Euskadi Lagunkoia:

www.euskadilagunkoia.net

E-mail: info@euskadilagunkoia.net

T: 943224643

CONSTRUYENDO EUSKADI AMIGABLE CON LA DEMENCIA



Guía para un trato amigable hacia las personas con demencia



¿Qué es la demencia?



La demencia es un síndrome relacionado con diferentes enfermedades neurodegenerativas que afectan al cerebro y que se caracteriza por: cambios de humor, disminución de la memoria, de la orientación, la organización, el lenguaje, la comprensión o la capacidad de solución de problemas.

La demencia no se manifiesta igual en dos personas. Cada una experimenta pérdidas específicas que trata de superar a su manera, comportándose de modo único y personal para adaptarse a un entorno que cada vez le resulta más difícil de controlar.

¿Por qué necesitamos conocer la demencia?



Porque afecta a un número importante de personas. La mayoría superan los 65 años, pero en algunas ocasiones pueden ser más jóvenes. Actualmente se estima que afecta a 1 de cada 10 personas con más de 65 años. Entre las mayores de 85 años afecta a 1 de cada 3. Lo que significa que **unas 45.000 personas en Euskadi pueden encontrarse en esta situación**. A esta cifra hay que sumarle las 135.000 personas que aproximadamente se dedican a su cuidado en la familia.

La mayoría de las personas con demencia viven en su casa y en su barrio de siempre. **Con apoyo y acompañamiento, muchas se mantienen activas y continúan participando en las actividades que realizaban con anterioridad.**

En tu entorno puedes encontrarte alguna persona en esta situación (familiar, vecino o vecina, alguna persona por la calle).

Este folleto ofrece consejos sencillos que te ayudarán a actuar si te encuentras a una persona con problemas de este tipo en momentos puntuales. De esta forma estarás contribuyendo a que una persona con demencia siga haciendo su vida normal (hacer la compra, ir de paseo, coger el autobús, etc.)

¿Cómo ayudar a las personas con demencia?

Algunas personas con demencia te dirán si tienen problemas y cómo puedes ayudarles, mientras que otras personas prefieren mantener en privado su diagnóstico. En cualquier caso, las pautas que se indican a continuación te pueden ayudar a relacionarte con ellas.

Lo primero es **tener paciencia y no asustarse**, con un poco de calma y comprensión podemos ayudar mucho a una persona desorientada o con problemas de memoria. Algunas de las claves para la buena comunicación son:

- **Sonreír y establecer contacto visual.**
- **Mostrar calma y amabilidad:** “¿puedo ayudarle?”
- **Utilizar un tono de voz suave.**
- **Manifiestar sentido del humor.** No reírse de la persona, pero quitar hierro al despiste: “eso nos puede pasar a todos”
- **Simplificar lo que se dice,** pero nunca infantilizar.
- **Realizar las preguntas de una en una** o hacer preguntas sencillas: ¿quieres esto? en lugar de ¿quieres esto o esto otro?
- **Dar instrucciones paso a paso.** Por ejemplo, al dar alguna dirección concreta a la que la persona quiera ir.
- **Ser paciente.** Lo que puede parecer automático a una persona con demencia le puede llevar unos segundos: “Tómese su tiempo, no hay prisa”
- **Repetir** la frase o pregunta y si tras unos segundos no se entiende, o reformularla.
- **Tratar siempre a la persona con dignidad y respeto.**

No olvide que incluso en grados avanzados de demencia, cuando la comprensión de las palabras falla, el aspecto emocional se mantiene. La mejor forma de comunicación es a través de estas emociones. Si estamos nerviosos transmitimos intranquilidad, si estamos tranquilos transmitimos sosiego.

Cita de una persona con demencia:

“Nos volvemos más emocionales (...) lo que recordamos es la manera en que nos hablan, no lo que nos dicen. (...) Reconocemos el sentimiento, no el contenido. Sus sonrisas, risas y caricias son los elementos con los que conectaremos”.

Christine Bryden, 2005

En el caso de que la persona siga pareciendo confusa, pregúntale si tiene alguna persona de contacto a quien se le pueda llamar. Si no se le puede ayudar de esta forma, solicítale algún tipo de identificación, teléfono, etc. que pueda utilizarse para localizar a alguna persona de contacto.

Como ves, no es difícil. Son cosas sencillas, que si se hacen con naturalidad pueden ayudar a que una persona con demencia continúe viviendo donde siempre y haciendo las cosas que le gustan.

¡Tu papel es muy importante para su bienestar!

“El bienestar de las personas con demencia es resultado directo de la calidad de las relaciones que mantienen con quienes les rodean”

Tom Kitwood, 1997



¿Dónde conseguir más información?

Esta iniciativa para una *Comunidad Amigable con la Demencia* está enmarcada en el proyecto **Euskadi Lagunkoia** del Departamento de Empleo y Políticas Sociales Gobierno Vasco. Desarrollada por Matia Instituto en colaboración con la Federación Euskadi de Alzheimer (AFA Araba, AFA Bizkaia, AFAGI).

Para más información sobre la demencia y los recursos existentes en tu municipio ponte en contacto con:

Federación Euskadi de Alzheimer
Resurrección M^a de Azkue, 32 Bajo
20018 Donostia (GIPUZKOA)
T: 943297118 Fax: 943321977
E-mail: alzheimer.euskadi@yahoo.es

AFA ARABA
Avenida de Budapest, N^o 29 BAJO
01003 Vitoria (Álava)
T: 945246004 / 675705314
Fax: 945213671
E-mail: contacto@afa-araba.org
Página Web: www.afa-araba.org

AFA ARABA
ASOCIACIÓN ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

AFAGI
Resurrección María de Azcue 32, bajo
20018 San Sebastián (Gipuzkoa)
T: 943297118 Fax: 943321977
E-mail: afagi@afagi.org
Página Web: www.afagi.org

AFA BIZKAIA
Jose M^a Olaberri n^o 6 bajo Lonja
48001 Bilbao (Vizcaya)
T: 944167617 Fax: 944169596
E-mail: info@afa-bizkaia.com
Página Web: www.afa-bizkaia.com

AFAGI
ALZHEIMER GIPUZKOA

A.F.A. Bizkaia
ASOCIACIÓN DE FAMILIARES
DE ENFERMOS DE ALZHEIMER

