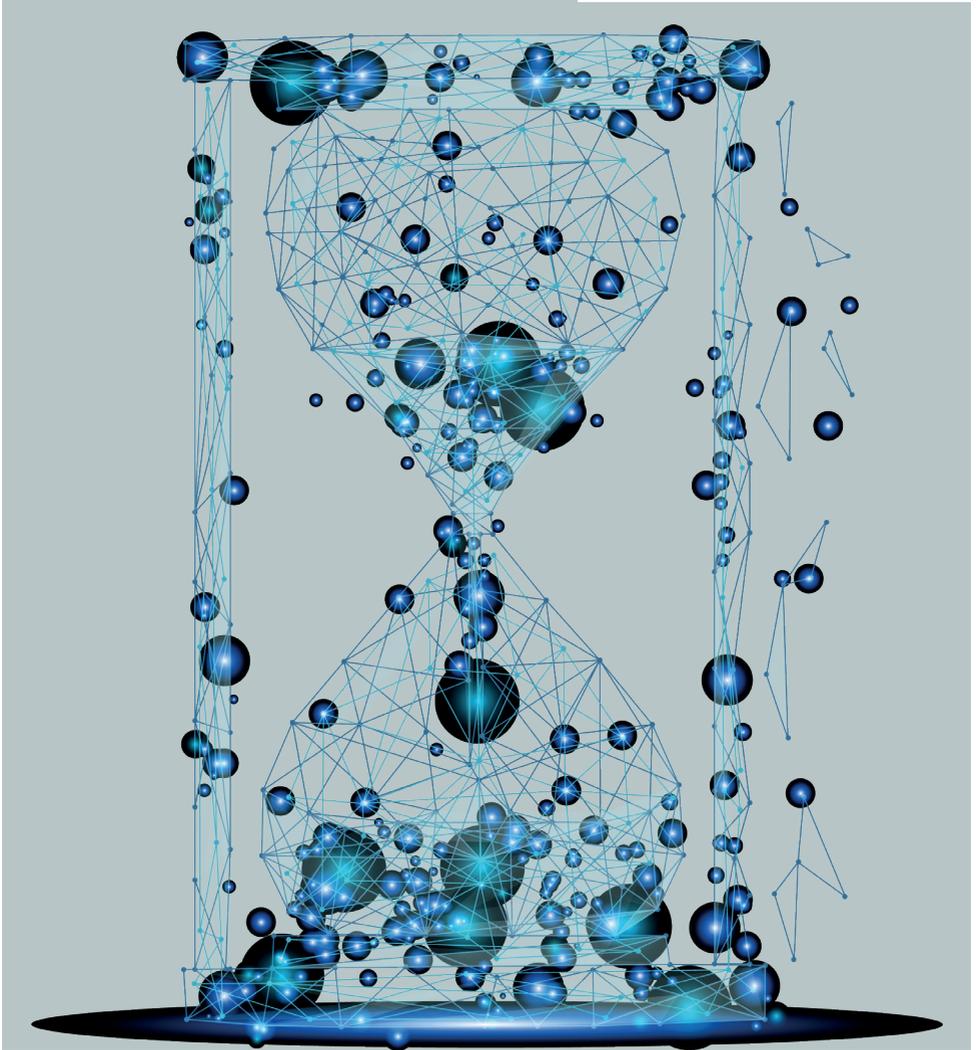


ORGANÍZATE



Asociación de familiares y cuidadores
de enfermos de Alzheimer y otras
demencias de Tenerife





Asociación de familiares y cuidadores
de enfermos de Alzheimer y otras
demencias de Tenerife

© Asociación de Familiares y Cuidadores de enfermos de
Alzheimer y otras demencias de Tenerife (AFATE)
C/ Eladio Alfonso y González, 6
38010 Santa Cruz de Tenerife

Teléfono: (+34) 922 660 881
<https://www.afate.es/>
administracion@afate.es

Primera edición: diciembre de 2022

Patrocinador:



El contenido científico del documento es responsabilidad exclusiva de los autores.

Producción

ACAN®

Diseño y cuidado de la edición

José Miguel Galarza

Impresión

Liberis

Depósito legal

TF 865-2022

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, científica o artística, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

El día a día de quien cuida puede resultar a veces agotador y tedioso. Te enfrentas, por un lado, a la ardua tarea de atender a tu familiar, quien requiere supervisión constante, a quien no se puede dejar a solas ni un segundo y a cuyo lado se debe permanecer continuamente. Por otro lado, las responsabilidades y quehaceres cotidianos no desaparecen, necesitamos realizar compras, ir a la farmacia, hacer de comer o atender la casa.

Para la persona con demencia tampoco resulta fácil mantenerse ocupada y enfrentarse a las actividades diarias. Comúnmente suelen mostrarse desorientadas, sin saber dónde están y qué es lo que tienen que hacer, lo cual les genera mayor frustración y ansiedad, siendo frecuentes los cambios de humor y de comportamiento.

Por ello es importante crear un entorno que les aporte seguridad y favorezca la máxima autonomía en función de sus capacidades, contando con supervisión cuando sea necesario.

Los hábitos y las rutinas aportan un mecanismo importantísimo de constancia y regularidad y, por eso son fundamentales tanto para la persona que cuida como para la cuidada. Establecer rutinas te permitirá actuar con mayor seguridad y reforzar y permitir que tu familiar mantenga su independencia el mayor tiempo posible.

Es importante intentar mantener actividades que sean familiares para la persona con demencia y adaptarlas a medida que sus capacidades cambien. Planificar las actividades que vamos a realizar y mantener ese hábito será beneficioso para ambas partes.



Beneficios de las rutinas

Para la persona con demencia

Aporta seguridad y control

Reconforta y genera sensación de utilizad

Disminuye la desorientación

Mantiene la autonomía

Facilitan la adquisición de hábitos

Para la persona cuidadora

Evita los tiempos de inactividad que generan mayor frustración

Simplifica la práctica de cuidado en el hogar

Ayudan a condicionar un ambiente adecuado

Reduce el estrés y la ansiedad

Desde el punto de vista emocional favorece la situación de ambas, generando un clima más agradable

A continuación, te presentamos, a modo de ejemplo, cómo planificar las actividades de la vida diaria que podemos llevar a cabo en nuestro hogar. Es conveniente realizar diariamente las actividades en el mismo horario y lugar.

4

09:00-10:00	Aseo (respetar rutinas anteriores, por ejemplo si se solía duchar en la mañana o en la noche..)
10:00-10:30	Desayuno
10:30-11:30	Salir a pasear, caminar, tabla de ejercicios activa
11:30-12:30	Estimulación cognitiva, lectura, crucigramas, periódico
12:30-14:00	Ayuda en tareas del hogar, poner mesa, pelar verduras, regar plantas
14:00-15:00	Comida (ver recomendaciones alimentación)
15:00-17:00	Ver televisión, tomar un café/infusión,
17:00-19:00	Doblar ropa o bolsas, estimulación con tablet, visitas familiares
20:00-21:00	Cena
21:00-22:00	Rutina de aseo, sueño

Puedes tratar de que tu familiar participe, con las adaptaciones necesarias, en los quehaceres cotidianos, además de que tenga espacios de ocio y de actividad. Procura también que mantenga una buena condición física, facilitando el movimiento y la psicomotricidad, así como promover la estimulación cognitiva. Todo ello contribuirá a mantener el máximo tiempo posible la autonomía.

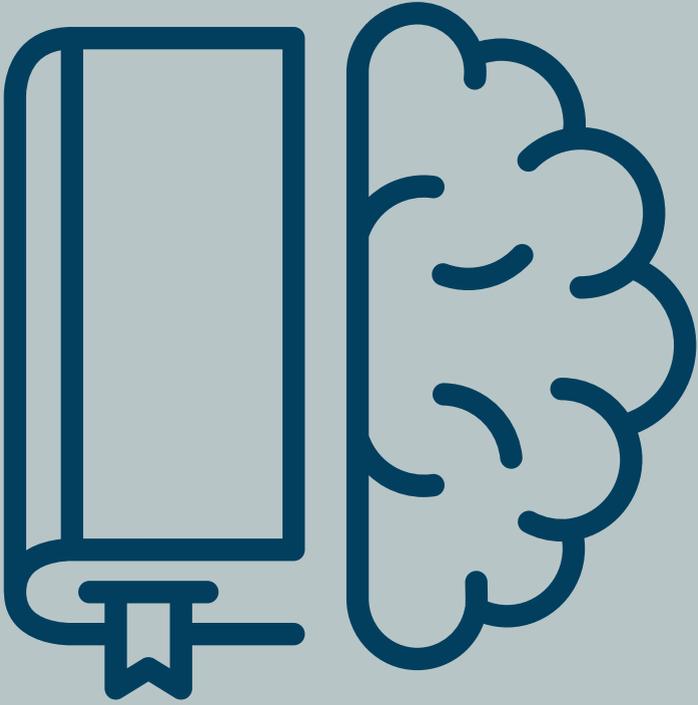
Dispones al final del documento de una serie de recomendaciones para trabajar en casa con tu familiar. Te proponemos algunas actividades para la vida diaria y de estimulación cognitiva que pueden facilitarte el día a día y conseguir instaurar una buena rutina.

Elabora el tuyo propio...

Calendario / Agenda

A continuación, te presentamos un calendario que no corresponde a ningún año en particular. Puedes utilizarlo para anotar en él aquellos acontecimientos que te resulten más relevantes:

- ⊖ Citas médicas, revisión de neurología, cuidados de enfermería, cambio de medicación...
- ⊖ Recordar recados, pasar por la farmacia, recoger algo de la tienda...
- ⊖ Otros trámites (cita en el departamento de trabajado social, solicitud de dependencia, renovar carnets...)
- ⊖ Festivos, aniversarios, cumpleaños, santos...
- ⊖ Eventos, reuniones familiares...



CALENDARIO
AGENDA

Enero

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

Febrero

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	

Marzo

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

10

Abril

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

Mayo

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

12

Junio

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

Julio

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

14

Agosto

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

Septiembre

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

Octubre

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

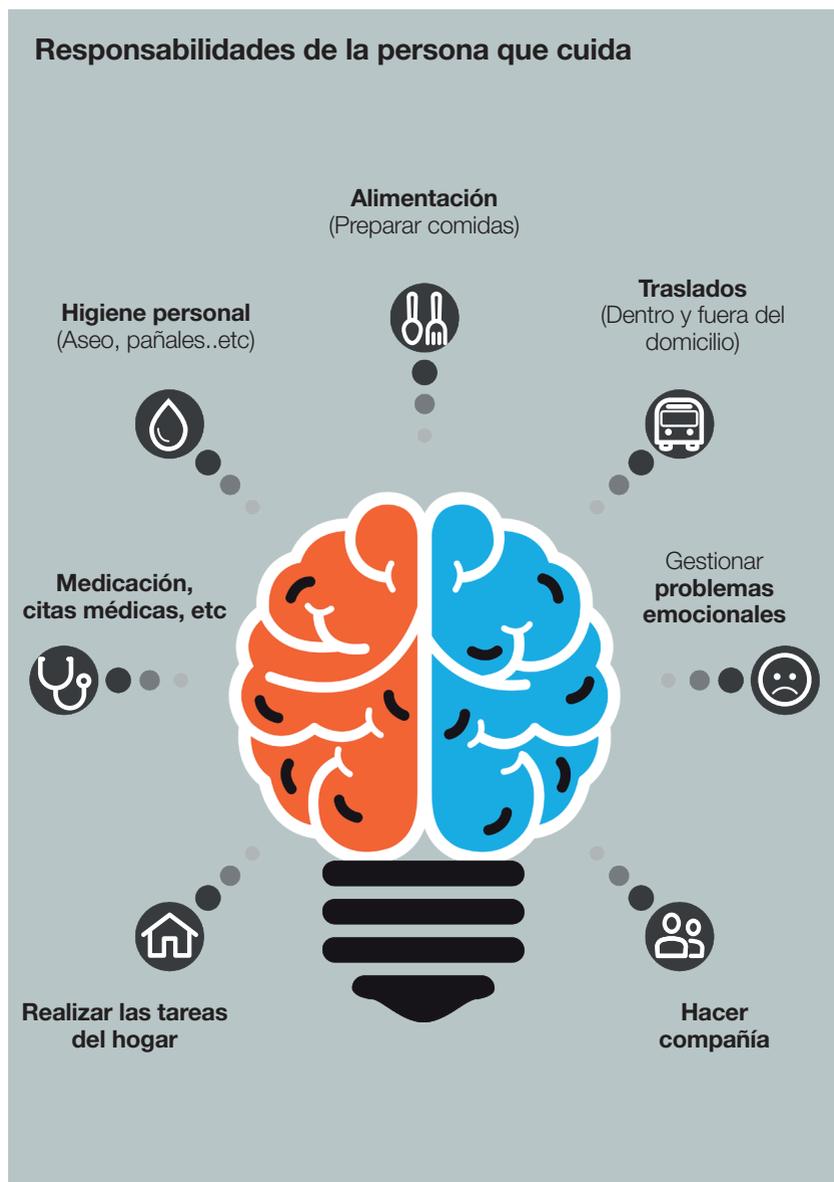
Noviembre

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

Diciembre

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

Consejos prácticos



¿Y en casa, qué puedo usar para trabajar la estimulación cognitiva con mi familiar?

Quando hablamos de estimulación cognitiva, hacemos referencia a todas aquellas actividades mentales que se realizan con el fin de desarrollar, mejorar y optimizar nuestro rendimiento cognitivo. Para ello lo que hacemos es trabajar sobre los procesos o componentes mentales: memoria, lenguaje, percepción, cálculo, atención, concentración, etc. En la realización de cualquier ejercicio de estimulación, debemos tener en cuenta no frustrar ni forzar a la persona, para que no aumente su ansiedad en la misma.

A continuación, te exponemos una serie de recomendaciones generales para trabajar las distintas capacidades cognitivas.

1 **Orientación.** Es recomendable empezar los ejercicios de estimulación cognitiva con tareas básicas de orientación, tanto temporal y espacial como personal, para mantener a la persona orientada el mayor tiempo posible. En el domicilio, estas áreas podrán trabajarse cada mañana durante el desayuno o la primera actividad que se realice en el día.

⊖ Orientación temporal: Se trabajan aspectos relacionados con el tiempo. Se trata de ubicar a la persona en el día, mes, año y estación actual, así como la hora del día que es. Esto se puede conseguir con preguntas como ¿Qué día de la semana es hoy? ¿En qué fecha estamos? ¿En qué mes estamos? ¿En qué año? ¿En qué estación del año? ¿Qué hora es? ¿En qué momento del día estamos? ¿Si ahora vamos a comer, qué hora debe ser?

⊖ Orientación personal: Se trabajan aspectos relevantes de la persona y su vida, a través de preguntas como: ¿Cuál es la fecha de tu boda? ¿Dónde naciste? ¿De qué trabajaste? ¿Qué edades tienen los nietos y nietas?

⊖ Orientación espacial: Se trabajan aspectos relacionados con lugar donde se encuentra. Le podemos preguntar al salir a la calle que nos vaya diciendo por dónde ir, por ejemplo, si vamos a hacer algún recado, si recuerda por dónde está la farmacia o el centro de salud, etc.

2 **Memoria.** En este caso trabajaremos tanto la memoria a largo plazo, con cosas del pasado, como la memoria a corto plazo que es la que retiene la información durante un tiempo breve.

⊖ Memoria a corto plazo: por ejemplo, le diremos que mire por la ventana durante un minuto y luego nos haga una descripción de lo que ha visto. Le daremos la lista de la compra para ir al supermercado y que la lea; le pedimos que nos la intente decir pasado un minuto. Leer una noticia en periódico o revista y que nos haga un resumen de lo que ha leído. Le diremos un número de teléfono y que intente recordarlo, preguntárselo cuando haya pasado un minuto.

- ⊖ Memoria a largo plazo: la podremos ejercitar ordenando viejos álbumes de fotos, por años, por ejemplo, y así nos podrá ir diciendo quiénes son, qué estaban haciendo etc. Cuando nos vayamos a dormir, repasaremos lo que se hizo durante el día, desde por la mañana a por la tarde, cuanto más rico en detalles, mejor. Se le puede preguntar por fechas de cumpleaños, que nos diga alguna receta, por ejemplo, y les ayudamos a preparar platos de comida que recuerden. Le preguntaremos de qué trataba alguna noticia o película que haya visto del día anterior.

3 Atención. Los posibles deterioros en la percepción y atención impiden un adecuado procesamiento en el resto de los procesamientos cognitivos. Por esta razón es esencial el trabajo en esta área. Así, debe ser un área de especial trabajo cognitivo y previo al resto de los trabajos en la sesión. Sin lograr un buen nivel perceptivo y atencional no será posible el resto de los trabajos cognitivos. Se trabajarán, por tanto, ejercicios de atención a estímulos novedosos, atención selectiva, concentración, reconocimiento de estímulos como pueden ser:

- Mirar por la ventana y contar por ejemplo balcones con alguna característica específica (por ejemplo, macetas con flores).
- Cuando vamos por la calle que piense un número significativo por ejemplo el 14 y si ve alguna matrícula que acabe en ese número.
- Contar cuántas baldosas hay desde la puerta de la calle hasta el dormitorio.
- Que analice la habitación donde se encuentre, el salón por ejemplo y nos diga cuántas fotos hay a la vista y cuantos cuadros.
- Cerrar los ojos y, durante un minuto que escuche todos los ruidos que puede percibir de su alrededor. ¿Cuántos sonidos distintos ha identificado
- Viendo este programa de televisión, debe contar todas las veces que el presentador dice la palabra 'pero' durante los próximos 10 minutos.

Según las capacidades y el rendimiento, puede incrementarse o disminuirse la dificultad de las actividades de forma que se adecuen al nivel cognitivo y a la vez suponga un reto suficiente para mantener la motivación y fomentar la participación.

4 Cálculo. En las tareas diarias del día a día podemos estimular esta capacidad, como, por ejemplo:

- Cuando vayamos a la compra dejarle que haga la cuenta del dinero que llevamos y lo que debe sobrar si pagamos en efectivo.
- Que ayuden en las cuentas de gastos e ingresos en la casa.

- Se le pueden decir cifras y que las multiplique por dos o divida.
- Repasar la tabla de multiplicar.

5 Praxias. Se refiere a la capacidad que tenemos de realizar diferentes movimientos con distintas zonas de nuestro cuerpo bien al realizar una orden o por imitación. Las podremos trabajar haciendo diferentes actividades como pueden ser:

- Hacer juegos de mímica, donde tu familiar haga algo con mímica y tú adivinas la película o la profesión.
- Nos puede ayudar en todo lo que sean labores en la casa como ayudarnos en la cocina, recortando una tela si vamos a remendar algo, ayudarnos a cambiar un bombillo, etc...
- Si disponemos de rompecabezas, puzzles o juegos de construcción.

6 Ejercicios de reminiscencia: La Reminiscencia es una técnica que favorece la evocación de recuerdos y sucesos del pasado de la persona conectándolos con el presente, y estimula la expresión de vivencias pasadas. Para ello, se centra en potenciar, principalmente, a través de la narración y/o materiales asociados a hechos del pasado, la memoria episódica o autobiográfica (los recuerdos personales) y la memoria semántica (contiene los conocimientos sobre datos históricos relevantes) e intervienen procesos como: la atención focalizada, el lenguaje expresivo y comprensivo, la orientación, la memoria semántica y las gnosias. Se trata de que la persona experimente emociones vinculadas a esos recuerdos, resaltando aquellos que resultan gratificantes para la persona. Lo podremos hacer empleando diferentes materiales, pero ante todo que sean significativos para la persona con el fin de que pueda relacionarlos con los recuerdos y experiencias personales.

23

Estos materiales actúan como estímulos y son muy diversos, siendo los más comunes en las sesiones de reminiscencia los siguientes:

- Visuales: fotografías, vídeos y películas, libros, revistas, artículos de periódicos (de diferentes etapas de su vida, de personajes famosos, políticos o escenas históricas...)
- Auditivos. Canciones, grabaciones de sonidos conocidos, cuando vamos por la calle o en casa y oímos un ruido comentar que recuerdo nos trae a la mente y que nos diga con detalles lo vivido en ese momento.
- Olfativos. Perfumes, olores de productos de alimentación, olores que nos lleguen cuando vamos paseando o en el coche y que les resulte familiar.
- Gustativos. Saborear diferentes platos de cocina sobre todo de antaño.

También se puede ejercitar mediante preguntas directas sobre hechos del pasado como ¿recuerdas cómo eran los juegos de antes? ¿dónde solías jugar?, ¿cómo eran las fiestas a las que asistías cuando joven? ¿qué recuerdos te traen?, ¿cómo eran los juguetes de antes?

7 Musicoterapia: La musicoterapia es una técnica terapéutica que ayuda a dinamizar físicamente a la persona y que estimula capacidades cognitivas como la memoria, la atención y la concentración. Las vidas de las personas están repletas de momentos que van ligados a una melodía o canción. De este modo, con el simple hecho de escucharla, la mente puede ser capaz de revivir esos instantes. Esto explica la capacidad de la música para generar respuestas emocionales en el ser humano. En las personas con deterioro cognitivo o algún tipo de demencia, la musicoterapia actúa estimulando las capacidades deterioradas recordando melodías y evocando recuerdos y vivencias relacionadas con una composición concreta. Les proponemos algunas canciones como son: Antonio Machín (dos gardenias), los Cinco Latinos (Quiéreme Siempre), Manolo Escobar (Mi Carro), Marifé de Triana (María de la O), Mercedes Sosa (Duerme Negrito), Los Panchos (Piel Canela), Los Diablos (Un Rayo de Sol) y la Escolania de Montserrat (El Virolai); aunque hay infinitas posibilidades.

8 Funciones ejecutivas: Es el conjunto de funciones relacionadas con el control, organización y coordinación de otras funciones cognitivas dirigidas al logro de una meta. Por ejemplo, si yo tengo que preparar la comida para dos personas (meta), tengo que planificar los utensilios e ingredientes necesarios para la receta, comprobar si tengo todos los ingredientes, si no los tengo, ir a comprarlos o pensar otra alternativa para comer, secuenciar los pasos de la receta, estar atento al tiempo de cocción, etc. Abarca procesos como toma de decisiones, resolución de problemas, regulación emocional y de la conducta, generalización de los aprendizajes, adaptación a situaciones imprevistas, planificación, organización y manejo del tiempo, etc. En definitiva, podríamos decir que es cerebro del cerebro. Para trabajar en el hogar algunas de estas capacidades podremos hacerlo de la siguiente manera:

- Pedirle que busque las semejanzas o diferencias entre objetos, por ejemplo, en que se parecen una mesa y una silla.
- Pedirle que mire en la cocina los alimentos que hay y qué se podría cocinar o mejor aún que nos digan el menú del día siguiente y cómo se prepararía.
- Que se encargue de preparar la mesa para las visitas cuando tengamos una reunión.
- Planificar las cosas que hay que llevar para un viaje, aunque sea solo ir a la playa.
- Clasificar objetos según sus características.
- Tratar de implicarle en todas las tomas de decisiones que pueda.

- Preguntarle sobre noticias que hayan oído y que dé un razonamiento de por qué cree que ha ocurrido (por ejemplo, un fuego en alguna zona de España, las altas temperaturas, etc.).

9 Juegos de mesa: Los juegos de mesa son una forma fácil y práctica para mantener la mente activa y de estimular las capacidades cognitivas, además potencian las habilidades de participación y comunicación, mejoran la agilidad y coordinación de movimientos, la percepción sensorial. Se estimulan las habilidades cognitivas, por ejemplo, los juegos de preguntas y respuestas requieren de atención y concentración.

A tener en cuenta: elegir el juego según las habilidades cognitivas y dificultad de cada persona según los gustos, habilidades y preferencias de cada persona. Se podrían usar el ajedrez, las damas, parchís, las cartas, dominó entre otros, cualquier juego que tengamos nos puede valer.

10 Nuevas tecnologías para la estimulación cognitiva: Hoy en día existen numerosos programas informáticos destinados a las estimulaciones de diferentes funciones cognitivas. Es difícil detallar una lista de los principales, ya que cada año aparecen nuevos sistemas de software y nuevas actualizaciones de los mismos. Más adelante te mostramos algunas que te pueden valer si dispones de una Tablet o móvil con sistema Android. Todas ellas son aplicaciones gratuitas.

11 Actividades de metodología Montessori: Son actividades muy manipulativas que reducen al máximo las exigencias lingüísticas. Además, fomentan y trabajan su autonomía, para que puedan seguir realizando ciertas actividades básicas para desenvolverse diariamente. Algunas actividades pueden elevar el sentido de la dignidad y confianza de la persona dándole un propósito y un significado a su vida. Una persona que ha sido ama de casa, mecánico, comerciante o ejecutiva puede sentirse mejor si practica actividades relacionadas con su profesión. Recuerda, sin embargo, que como la demencia es progresiva, puede cambiar los conocimientos y lo que le gustaba y no a la persona. Deberás observar y ser flexible en la planificación de sus actividades. Prueba a realizar las siguientes:

- Seleccionar o clasificar botones, cuentas, legumbres, etc. por colores en diferentes botes.
- Hacer lazos o trenzas con lana o cuerda o hacer y deshacer nudos.
- Coser o tejer, según los gustos y capacidades de cada persona.
- Colorear imágenes o dibujar, si es de su agrado.
- Realización de actividades manipulativas tipo manualidades, creando objetos con material reciclado, tarjetas de cumpleaños, adornos decorativos, etc.

- Pequeños trabajos de carpintería o pintura.
- Rasgar y pegar papel en folio siguiendo líneas.
- Si conserva el uso de las tijeras, recortar figuras geométricas o seleccionar objetos por temas. Ejemplo: alimentos, muebles.
- Insertar pajitas en hilo o en palos de pinchos.
- Quitar o poner trabas de ropa del borde de una caja o cartón.
- Enhebrar cuentas grandes en cordones o palos de brocheta.
- Doblar ropa, calcetines, trapos o papel.
- Arrugar papel haciendo bolas grandes, si es posible.
- Pasar objetos pequeños con una cuchara entre recipientes (legumbres, cuentas, bolas de papel, etc.)

¿Conoces el sistema de pastillero de las farmacias?



Muchas farmacias ya están en disposición de ofrecer de manera coordinada y regulada a su clientela un sistema personalizado de dosificación de medicamentos. Este método, coloquialmente conocido como pastilleros, sirve para mejorar tanto la adherencia a los tratamientos como la eficiencia en el uso de los fármacos.

En este Servicio Personalizado de Dosificación, las farmacias preparan un dispositivo sellado, organizado por días y por franjas horarias con la medicación necesaria.

Son como los pastilleros convencionales, que permiten organizar las dosis en recipientes, divididos en desayuno, almuerzo, merienda y cena.

En las primeras etapas de la enfermedad, este sistema ayuda a que las personas mayores tengan una vida independiente en su casa el mayor tiempo posible. Por otro lado, cuando la dependencia es mayor, facilita la tarea a quien cuida, pues no tiene que invertir tanto tiempo en la preparación de la medicación.

Hablamos de un servicio que se presta desde la farmacia, elaborado por personal facultativo, que permite minimizar los errores y olvidos, además de que haya un control exhaustivo del tratamiento.

Es un método que no suele suponer un desembolso importante, siendo en algunas farmacias un servicio gratuito. Pregunta en tu farmacia de confianza.

¿Cómo está mi familiar cuando no estoy?



Un sistema que nos gusta mucho son los localizadores ya que nos dan esa tranquilidad que en muchas ocasiones necesitamos. Un localizador gps para mayores es un pequeño dispositivo que se puede llevar encima y que incluso a veces no es necesario ni que la persona que lo lleva sepa cuál es su objetivo. Puede ser un reloj, un llavero o un bonito colgante. Estos aparatos nos avisan si la persona sale de una zona configurada como segura.

Otra forma de saber cómo está tu familiar a distancia son las cámaras de vigilancia. Cuando estas personas viven solas, es algo inherente al ser humano preocuparnos; por eso, te recomendamos el uso de las cámaras de videovigilancia ya que con estos dispositivos puedes “vigilar” de una manera efectiva a tu familiar. Muchos de estos dispositivos disponen de micrófono y altavoz para poder mantener una conversación a distancia, con la posibilidad de grabar hasta siete días seguidos.

Además, también pueden usarse como cámaras de seguridad casera, que se activan por la noche cuando detectan movimientos en su campo de visión.

27

¿Necesitas tomarte un momento?

Tan importante son los cuidados que proporcionas a tu familiar como el que te dedicas a ti.

No se trata solo de salir para cumplir con tus responsabilidades (realizar compras, acudir a citas médicas, gestiones administrativas para realizar trámites necesarios, etc.) sino para dedicarte un tiempo de respiro: se trata de desconectar para poder volver a conectar. Solo de esta forma podrás dar un cuidado de calidad a tu familiar.

Para poder tomarte este tiempo de respiro, necesariamente vas a tener que delegar la supervisión de tu familiar en otra persona.

Por ello, si no cuentas con apoyo familiar, es importante que conozcas que existen servicios de voluntariado que se ocupan de realizar el acompañamiento y supervisión necesario para que puedas realizar esas labores de autocuidado.



Asociación de familiares y cuidadores
de enfermos de Alzheimer y otras
demencias de Tenerife