

9

Consejos para el cuidado del cuidador

centro
virtual.
sobre el
envejecimiento



Déjate ayudar.

Rodéate de gente de confianza y apóyate en ellos.



Cuídate.

Un cuidador que no está sano no podrá ejercer un buen cuidado.

Piensa en tu futuro.

Si piensas en él y te propones metas podrás mejorarlo.



Sigue haciendo lo que más te gusta.

Es posible que tengas que reducir el tiempo, pero no renuncies a ello.



Utiliza el sentido del humor.

Es un arma muy útil para afrontar los problemas.



Aléjate de la culpa.

Nadie ha elegido estar en esta situación.

Organízate.

Una buena planificación del tiempo te permitirá mantener algunas actividades.

Busca el lado bueno de la situación.



Encuentra qué beneficios personales te ha aportado la experiencia del cuidado.

Date permiso.



Expresa emociones, sentimientos y pensamientos con quien te sientas cómodo.



10 Consejos para mejorar la comunicación con un paciente de Alzheimer

Evita ruidos y distractores para optimizar la comunicación.



Acércate, preséntate y di quien eres.

Es posible que no te reconozca.



Utilizad el humor y aprended a reír juntos de los malos entendidos.



Colócate delante y mira a los ojos.

Adopta esta postura para garantizar que le llega el mensaje.



Habla despacio y vocaliza.

Con tranquilidad y utilizando un tono de voz bajo.

Evita presionar ante preguntas que impliquen recordar.



Es posible que no consiga responder.

Utiliza tu cara para expresar.

Sonríe, gesticula.



Reformula las preguntas si no ha comprendido el mensaje.

Utiliza un lenguaje sencillo y coloquial.

Mantén la calma y ten paciencia.



Repite el mensaje las veces que sea necesario y con el tono adecuado.

No riñas, no grites, no castigues, no infantiles.





Razones por las que un cuidador de Alzheimer debe sonreír

centro
virtual.
sobre el
envejecimiento



Es contagioso.

Si como cuidador transmites tu sonrisa, el paciente al que cuidas se contagiará de ella.

Reduce la presión arterial.



Un beneficio más para tu salud si sonríes.



Ayuda a

mantenerse positivo, y pensar en positivo contribuye a un mejor estado de ánimo.



Sonreír fuerza al sistema inmunológico a funcionar mejor.

¡Prevén enfermedades con tu sonrisa!



Alivia el estrés.

Tómate un tiempo para intentar sonreír. El estrés tiende a reducirse y estarás en mejores condiciones para cuidar.



El estado de ánimo cambia.

Se puede engañar al cerebro con este gesto.



La sonrisa nunca debe perderse.

Ayuda a seguir hacia adelante con más fuerza y optimismo.



Libera endorfinas y serotonina.

Son los neurotransmisores que hacen que te sientas bien. Sonreír es una droga natural.

9

Recomendaciones para comprender y manejar alteraciones de conducta

centro
virtual.
sobre el
envejecimiento



Aproxímate con seguridad, confianza y tranquilidad intentando transmitirle esa misma actitud.



Nunca niegues sus alucinaciones pero tampoco las alimentes.

Resuelve de manera rápida su ansiedad y procura desviar su atención.

Dirígete de frente, mirando a los ojos y hablándole siempre directamente.



Ármate de paciencia y no pierdas las formas.

Cuando hayas captado su atención, dirígela hacia otras cosas para distraerle y tranquilizarle.



No grites ni regañes.

No ayudará si se encuentran desorientados y nerviosos.



Identifica los motivos de estas alteraciones para modificar el entorno.



Premia aquellas conductas que quieres que se mantengan.



Elógiale cuando se haya tranquilizado y use un lenguaje y comportamiento adecuado.



Es posible que esté actuando por incomodidad.

Asegúrate de que no tiene ningún dolor o molestia.

10

Razones por las que deberías empatizar con un enfermo de Alzheimer

centro
virtual.
sobre el
envejecimiento



Porque has tenido que pararte a pensar en qué día estamos.



Porque te has desorientado a la hora de interpretar un mapa en un sitio desconocido.



Porque has olvidado si cerraste la puerta, el piso de la casa de un amigo o donde dejaste las llaves.



Porque te has encontrado irascible o con cambios de humor.



Porque en ocasiones se te ha trabado la lengua.

Porque has olvidado que conocías a esa persona que tanto insistía que os habíais visto antes.



Porque te ha parecido oír ti nombre, pero en realidad nadie te había llamado.



Porque has repetido más de una vez una cosa sin darte cuenta o has dicho algo que acababa de decir otro.



Porque te has bloqueado a la hora de realizar una tarea o solucionar un problema.

Porque has tenido la palabra en la punta de la lengua.

