CARTILLA DE PSICOEDUCACIÓN

Áreas de apoyo:
Trabajo Social y Psicología

Menteviva
Centro de atención al paciente
de Alzheimer y otras demencias

¿PORQUE ES ÚTIL ESTA CARTILLA?

Esta cartilla te brindará información importante acerca de la enfermedad del Alzheimer, asi como tips de manejo en casa tanto para paciente como para cuidador.

Recuerda que somos un equipo, no estas solo en este proceso

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

¿QUÉ ES EL ALZHEIMER?

A nivel general, el **Alzheimer**, es una enfermedad neurodegenerativa que va disminuyendo la capacidad del cerebro para realizar funciones básicas de la vida diaria.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que… El Alzheimer, es una **demencia**, que implica que la persona diagnosticada pierde progresivamente sus capacidades para realizar tareas básicas… esto, lo podemos evidenciar en su capacidad cerebral de recordar, razonar y pensar coherentemente.

Es importante que tengamos en cuenta…

Cada proceso degenerativo es diferente
¡No realicemos un check list de deterioro de nuestro familiar!

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

¿A qué nos referimos cuando hablamos de las (A) del Alzheimer?

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

del Alzheimer

AMNESIA

Incapacidad para retener y recordar información nueva o reciente

ANOMIA

Dificultad para recordar palabras y completar una oración dicha previamente

AFASIA

Es la alteración del lenguaje y allí se dificulta su expresión y comprensión

AGNOSIA

Dificultad para percibir, imágenes u objetos, texturas, olores o sabores

APRAXIA

Alteración para realizar y mantener movimientos para un fin.
Por ejemplo, la acción de cepillarse

ESTAS SON
LAS ETAPAS DEL ALZHEIMER

ETAPA	SE CONSERVA…	SE DIFICULTA…	SE PIERDE…
TEMPRANA	Independencia	Planificar, organizar, realizar tareas cotidianas	Memoria a corto plazo
MEDIA		Estados anímicos; recordar historia personal y familiar	Progresivamente se pierde la ubicación en espacio y tiempo
FINAL		Comunicación fluida, dificultad en la deglución	Independencia Capacidad de comunicación fluida Perdida de equilibrio, con riesgo de caída

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

Es importante, recordar que ningún proceso es lineal ni se presenta de la misma manera en todos los casos…
La capacidad de mantenimiento, dificultad y/o perdida de habilidades por la enfermedad de Alzheimer, varía según la historia de vida del sujeto, su estilo de vida, etc.
Por ende, el acompañamiento de profesionales es necesario, para reforzar la comprensión de la enfermedad y acompañar el proceso de la manera más humana y optima posible.

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

¿CUÁLES SON LOS CAMBIOS QUE VOY A VER EN MI FAMILIAR?

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

INCONTENENCIA

Es la pérdida de control de la micción o de la orina, esto puede deberse a problemas de próstata, infección urinaria y dificultad en la movilidad.
Por lo cual, podemos ayudar a:

- Recordar frecuentemente ir al baño y establecer los horarios
- Facilitar la ida al baño tanto con obstáculo con en comodidad de ropa, asistencia e implementos
- Controlar la ingesta de líquidos antes de acostarse o realizar alguna actividad de largo lapso

ESTREÑIMIENTO

Trastorno digestivo que implica la escases de evacuación de heces, algunos de sus potencializadores es la falta de actividad física, fármacos o alimentación incorrecta.

- Es importante el consumo frecuente de líquidos
- Aumentar en la dieta las frutas, verduras y fibra, sin dejar de lado la actividad física

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

En la demencia los cambios de humor y de comportamiento son completamente normales por la condición propia de la enfermedad, también influye algunos factores externos como el cambio de fármacos o de alguna rutina. La persona puede presentarse agresiva, cambiar de humor instantáneamente.

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

DEAMBULACIÓN, PREGUNTAS O ACCIONES REPETITIVAS

Como cuidadores podemos vivir la frustración en las primeras etapas del diagnóstico, ya que la persona va a perder su orientación y caminar sin rumbo, sus acciones pueden ser repetidas incluso en horarios no habituales, al igual que su discurso repitiendo con las mismas preguntas.

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

DELIRIOS Y ALUCINACIONES

En la demencia los cambios de humor y de comportamiento son completamente normales por la condición propia de la enfermedad, también influye algunos factores externos como el cambio de fármacos o de alguna rutina. La persona puede presentarse agresiva, cambiar de humor instantáneamente.

Mente viva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

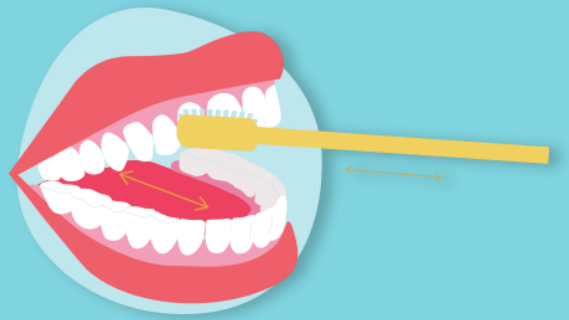
Pero.. ¿Cómo puedo ayudar y acompañar a mi familiar en este proceso?

A continuación te brindamos tips de manejo en casa para tu familiar…

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

TIPS PARA LA HIGIENE

Una buena higiene, permite nutrir el autoconcepto de la persona; propiciando el verse y sentirse bien consigo mismo, sentirse como sujeto reconocido donde se garantice su bienestar social, físico y emocional.



Correcto, recurrente y rutinario aseo oral

Recordemos bañar el cuerpo por secciones para no saturar a la persona y que no se intranquilice

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

TIPS PARA LA ALIMENTACIÓN

Es importante tener en cuenta que desde el diagnóstico la persona está expuesta a bajar de peso, perder masa muscular y presentar dificultad de deglución y masticación con el tiempo

ES NECESARIO...

- Incluir a nuestro familiar en la elaboración de alimentos para motivar en el momento de comer
- Cuidar sus porciones con las proteínas, harinas y/o nutrientes recomendados por nutricionista
- Mantener el horario estricto de comidas
- Apropiar un espacio limpio, comodo y agradable para el consumo de cada alimento
- En casos de atoramiento recurrente es importante reemplazar alimentos de textura dura por papillas

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

TIPS PARA EL COMPORTAMIENTO

- Hablar a nuestro familiar de la forma más respetuosa y calmada, recordemos que sus comportamientos no son intencionales
- Explicar y dar cabida a cada actividad o rutina con paciencia para que no se presente frustración
- Retirar cualquier objeto con el que pueda hacerse daño a si mismo o a un tercero
- Desviar su atención hacia una situación o conversación tranquila que lo estabilice

Mente viva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

TIPS PARA DEAMBULACIÓN, PREGUNTAS O ACCIONES REPETITIVAS

- Establezca pautas de comunicación pausadas, instrucción-acción
- Manifieste la calma con contacto físico moderado sin que se sienta saturado
- Intente ocuparlo con una actividad de la vida cotidiana como doblar prendas, desgranar algún alimento o realizar otra función de manera que desvié su atención en otra cosa

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

NO OLVIDES, que sí tu familiar aún puede realizar sus actividades de higiene y auto-cuidado de manera independiente, solo debes acompañarlo..

Sí tu familiar presenta dificultades en ello, puedes apoyarle en el proceso, dándole un paso a paso, adecuando el espacio con música, fotografías, informando el 'porqué' debemos hacer dicha actividad.

No olvides debes ser paciente con el proceso

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

¿CÓMO DEBO COMUNICARME CON MI FAMILIAR?

A continuación, te brindamos tips de comunicación asertiva para tu familiar…

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

Utilice preguntas y respuestas cortas
Mire siempre a los ojos a la persona
Dé instrucciones cortas
Llámele por su nombre o rol (mamá, papá)
Sea respetuoso y tenga paciencia para explicar o repetir las cosas
Hable de manera puntual
Brinde un tiempo para responder
Al ofrecer opciones, dé a elegir sólo una para no confundir

AL CUIDADOR

Tú eres fundamental en el proceso,
tú bienestar, tú cuidado

¿QUÉ ES UN CUIDADOR?

Un cuidador o **proveedor de atención** al paciente, es aquella persona que brinda asistencia a otro para su desempeño y/o cuidado.

El trabajo de cuidador de salud puede ser **gratificante**. Puede ayudar a **fortalecer la relación con un ser querido** o sentir satisfacción al ayudar a una persona. Pero el cuidado también puede ser estresante y, en ocasiones, incluso **abrumador**. El cuidado puede implicar satisfacer demandas complejas sin ningún tipo de capacitación o ayuda. Para satisfacer todas las demandas, puede estar dejando de lado sus propias necesidades y sentimientos, lo que **NO** es bueno para su salud a largo plazo. Debe asegurarse de cuidarse a usted mismo también.

¿CUALES SON LOS RIESGOS DE SER CUIDADOR?

El **Síndrome del cuidador quemado** o **Crisis del cuidador/a**., suele caracterizarse por la presencia de **estrés**, el **cansancio** y el **agotamiento físico**, producto del día a día en los cuidados de la persona dependiente.
Con frecuencia, el cuidador/a puede tener la sensación de impotencia y de no tenerlo todo bajo control.
En este síndrome, es muy común la represión de sentimientos, la cual puede ocasionar un **aumento de la presión** que se soporta y generar sentimientos negativos hacia la persona dependiente, angustia, desmotivación o en ocasiones violencia.
Adicionalmente, el **descanso** del cuidador en este síndrome se ve completamente suprimido y/o afectado.

Mente viva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

Y...¿yo, como cuidador cómo puedo auto-cuidarme?

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

PROGRAMACIÓN NEUROLÍNGÜISTICA
COMO HERRAMIENTA FACILITADORA

Busca modelar y reproducir habilidades competentes en base a la Inteligencia emocional para que encontremos el éxito y/o comprensión del sentir.

La PNL nos invita a saber administrarlas y aceptarlas para que sean una herramienta eficaz. La PNL no busca eliminar nada de lo que hay en ti.

El dolor no se puede borrar, pero lo podemos comprender para que nos ofrezca una enseñanza

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

ASÍ SE VE LA
PROGRAMACIÓN NEUROLÍNGÜISTICA

- Sé consciente de tus emociones escuchando a tu cuerpo: da la bienvenida a las **emociones** y acéptalas.
- Describe cada emoción con palabras, defínelas en voz alta. Pon nombre al sentimiento.
- ¿Cómo es ese sentimiento? ¿Es saludable o te inmoviliza?
- Conecta con tu propia **fuerza interior** para transformar la emoción no saludable, o esos pensamientos destructivos en dimensiones útiles: haz que tu voz actúe como sanación.

No olvides...

Menteviva
Centro de atención al paciente
de Alzheimer y otras demencias

OCIO

Mantenga actividades de su gusto

EQUIPO

**Recuerda que el cuidado es compartido, es válido y necesario:
pedir y recibir ayuda**

CONSTANCIA

Tú bienestar requiere de tiempo, tú cuerpo te habla… escúchalo, s é constante en tú proceso

APOYO

De ser posible, asiste a grupos de apoyo, sesiones psicoeducativas. Esto generará un mejor manejo y conocimiento del proceso

PACIENCIA

Recuerda que el proceso no es línea, habrá altibajos

RECUERDA...

NO frustrarte por situaciones propias de la enfermedad, sólo debes darle un **manejo alternativo**…
El cual se aprende a diario tanto racional como emocionalmente.

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

"SOMOS UN EQUIPO"

Debemos ir de la mano de **profesionales**, para que el cuidado de nuestro familiar sea guiado y se eviten deterioros emocionales con el cuidador.
En este proceso, el equipo va recorriendo un camino de **aprendizaje**, **transformación** y **resiliencia** constante. Es válido darles cabida a nuestros sentimientos, pedir y recibir **ayuda**.

NO ESTAS SOLO EN ESTE PROCESO

Menteviva
Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

"Gracias por lo que estás haciendo.
Debe ser muy difícil a veces,
pero sigues adelante, y te admiro por esc

Mente viva
Centro de atención al paciente
de Alzheimer y otras demencias

Mente viva

Centro de atención al paciente de Alzheimer y otras demencias

En Mente Viva, tenemos las puertas abierta para tí y tu familiar.
Somos un equipo terapeutico multidisciplinar, con amplios conocimientos para apoyarte en el proceso.