

ALZ

ALZHEIMER EN EL PRINCIPADO DE ASTURIAS

enero 2018 / número 11



Publicación periódica gratuita para los familiares de los enfermos de Alzheimer



VII Congreso Nacional de Alzheimer
Málaga. 9, 10 y 11 de noviembre de 2017

Revista de la ASOCIACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS / AFA-ASTURIAS y la FUNDACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS



EDITORIAL



Laureano Caicoya

Secretario General Ejecutivo de la
ASOCIACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS / AFA-ASTURIAS
Presidente del Patronato de la
FUNDACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS
Vocal de la Junta de Gobierno de la
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ALZHEIMER (CEAFA)

El día 13 de Junio de 2018, se cumplirán 25 años de la constitución de la ASOCIACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS / AFA-ASTURIAS. Fecha en la que Julio Argüelles García, creó a todo los efectos burocráticos y legales nuestra Asociación.

Con fecha 01 de Marzo de 1994 comenzamos nuestras actividades operativas, habiéndose constituido la correspondiente Junta Directiva. Sirvan estas primeras líneas de cariñoso recuerdo a nuestro primer presidente, que sigo recordando con admiración y respeto como si hubiese acabado de conocerlo.

En este año que ha pasado, uno de los eventos mas importantes en los que hemos participado ha sido el VII CONGRESO NACIONAL DE ALZHEIMER CEAFA 2017, habiendo estado representadas nuestras instituciones: La Asociación Alzheimer Asturias / Afa-Asturias y la Fundación Alzheimer Asturias.

Asimismo, y considerando muy importante la capacitación de los Cuidadores, (actividad promovida por CEAFA) hemos impartido cursillos de Formación sobre la Enfermedad de Alzheimer, en los Ayuntamientos de: Cudillero, Llanera, Pravia, Corvera, Castrillón, Grado, Llanes, Piloña, Nava, Villaviciosa, Muros del Nalón, Illas, Langreo y Soto del Barco.

He tenido el grandísimo honor de participar como moderador en el Congreso Nacional de Alzheimer 2017 con la ponencia: TERAPIAS NO FARMACOLOGICAS. Actividad que tenemos establecida en el Principado de Asturias en las Unidades Familiares de Convivencia por distintas localidades de nuestro territorio autónomo, siendo impartidas las terapias por neuro-psicólogas de la Fundación Alzheimer Asturias.

Como saben los afiliados de la AFA-ASTURIAS carecemos de toda ayuda institucional (ni local, ni regional, ni estatal) y sin embargo seguimos adelante (con mucho trabajo) impartiendo actividades de todo tipo, mediante acuerdos con empresas, personas y otros colectivos que colaboran con nuestras instituciones ofreciéndonos grandes ventajas económicas y de servicios y en algunas ocasiones colaboraciones totalmente altruistas. Nos remitimos al listado de actividades que enviamos a todos nuestros afiliados a final de cada año. Nuestra Asociación únicamente se mantiene con las cuotas de sus afiliados. Y nuestra Fundación va “capeando el temporal” gracias a los benefactores privados (personas físicas y/o jurídicas) que tienen a bien socorrernos.

Lo que anteriormente reflejamos, a pesar de los pesares, tiene una gran ventaja que definimos como INDEPENDENCIA. Tanto la Asociación Alzheimer Asturias / AFA-ASTURIAS como la Fundación Alzheimer Asturias, trabajan sin subordinación económica, política ni institucional, ni sumisión a ningún otro interés que no sean los que siempre han inspirado nuestra actividad: Cuidar al cuidador y dar la mayor calidad de vida posible al Enfermo de Alzheimer.

Tanto en la Fundación, como en la Asociación procuramos aplicar los valores humanos que orientan nuestros objetivos, tratando de avanzar hacia un mundo mas justo y hacia una sociedad mas solidaria, basándonos en el respeto a la dignidad de los Enfermos de Alzheimer y sus cuidadores. Queremos fomentar la participación y el voluntariado tan necesario en nuestro colectivo, intentando involucrar de alguna forma a la colaboración y el compromiso de la comunidad.

Desde el punto de vista organizativo, tratamos de trabajar con claridad en los objetivos y transparencia en la gestión de nuestros reducidos recursos. Tratamos de potenciar todas nuestras relaciones en red con otros agentes y en las relaciones con nuestro entorno. Tratamos de actuar con austeridad, aplicando criterios en nuestra acción social que sean lo más eficientes posibles. Y finalmente queremos (esperamos lograrlo) que nuestra actividad y funcionamiento sean reflejo de las actividades y valores que proclamamos.

Un fuerte abrazo para todos.

enero 2018
número 11

Edita

Fundación
Alzheimer Asturias

Asociación
Alzheimer
Asturias / AFA

Diseño y Maquetación

Gráficas Papiro
info@graficaspapiro.com

Imprime

Gráficas Papiro

Tirada de este número

3000 ejemplares

Depósito Legal

AS - 0494 - 2002

Enero 2018 | Número 11

Síguenos en

fundacion.
alzheimerasturias



asociacion.
alzheimerasturias



@alzasociacion

@alzfundacion

números anteriores

NÚMERO 10 | ENERO 2017
NÚMERO 09 | ENERO 2016
NÚMERO 08 | ENERO 2015
NÚMERO 07 | ENERO 2014
NÚMERO 06 | ENERO 2013
NÚMERO 05 | ENERO 2011
NÚMERO 04 | DICIEMBRE 2009
NÚMERO 03 | JULIO 2009
NÚMERO 02 | JUL/DIC 2002
NÚMERO 01 | ENE/JUN 2002
NÚMERO 00 | JUL/DIC 2001

HISTORIA
25 AÑOS

04

10

EN PRIMERA PERSONA
Cuidando al
Cuidador

12

INVESTIGACIÓN
La comunicación

Apartado de correos 1005
33200 - Gijón - Asturias - España
Telf.: (+034) 984. 192. 020
Fax: (+034) 984. 193. 030
asturias@fundacionalzheimer.com



www.fundacionalzheimer.com

Escritura de Constitución de fecha 03/07/2001, Protocolo número 2069, Notario J.A.Beramendi de Gijón / Consejería de Asuntos Sociales del Principado de Asturias – Registro de Fundaciones Asistenciales – Número de Entrada Registro General: 21000009951 – Asiento número: 75/01 – Tomo número: 2 – Año 2001 – Fecha de presentación: 19 de Septiembre del 2001 / Administración del Principado de Asturias – Registro de salida número 200121000007852 09-10-01 – 10:02:07 y Reg. Salida número 200121000007947 10-10-01 – 10:45:52 / Principado de Asturias – Dirección General de Hacienda. Exento del Impuesto de Transmisiones Patrimoniales Fecha 01-08-2001. Número de Registro 12.260 / Boletín Oficial del Principado de Asturias (BOPA) Número 252. Martes 30 de Octubre del 2001 – Consejería de Asuntos Sociales. Páginas 13651/13652. Resolución el 01-10-2001 – El Consejero de Asuntos Sociales – 16076 / La FUNDACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS, está declarada de INTERÉS GENERAL y ha sido clasificada como Fundación Asistencial / La FUNDACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS, figura inscrita en el Registro de Fundaciones Asistenciales de Interés General del Principado de Asturias, con la identificación AS-045 / NIF: G-33.875.998 / Número Epígrafe IAE 951-2 / Número Código CNAE 85325 / C.C.C.SS. 33/1068705/42 / La FUNDACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS es miembro de la ASOCIACION ESPAÑOLA DE FUNDACIONES. Es miembro constituyente del Consejo Autonómico de Fundaciones del Principado de Asturias y pertenece al Grupo Sectorial de Fundaciones de la Salud. ONLAS (Organización no Lucrativa de Acción Social).

**Asociación
Alzheimer
Asturias**



A.F.A. - ASTURIAS

Apartado de correos 245
33200 - Gijón - Asturias - España
Telf.: (+034) 985. 399. 695
asturias@asociacionalzheimer.com

www.asociacionalzheimer.com

La ASOCIACION ALZHEIMER ASTURIAS® / AFA.-ASTURIAS®, es una Asociación de Ayuda Mutua sin ánimo de lucro, que no persigue fines lucrativos ni especulativos. – Organización no Gubernamental ONG – Constituida con fecha 13 de Junio de 1.993; Comienza actividades operativas el día 01 de Marzo de 1.994 – Número Epígrafe IAE 951 – Número Código CNAE 8811-8812-8899 – C.C.C.SS. 33102634975 y 33104814546 - C.I.F. G33784935 – Inscrita por la Delegación del Gobierno en el Registro de Asociaciones del Principado de Asturias con el nº 3.817- Sección 1ª - Inscrita por el Ministerio de Justicia e Interior con el número nacional 124.856 y territorial 3.817 – A.F.A.-ASTURIAS es miembro fundador de la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer "C.E.A.F.A.." y de la Fundación Alzheimer Asturias. La ASOCIACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS® / A.F.A.-ASTURIAS®, tiene como ámbito de actuación la Comunidad del Principado de Asturias. Su objetivo general es coordinar esfuerzos para ayudar a hacer frente a las situaciones que se derivan de la Enfermedad de Alzheimer, en colaboración con entidades públicas y/o privadas, instituciones, empresas, personas, gobiernos locales, regionales y/o estatales y profesionales del ámbito social y sanitario.

Las instituciones de Alzheimer que promocionan esta revista, se limitan a reproducir los artículos, colaboraciones e informaciones contenidas, recibidas y/o recabadas en las distintas publicaciones nacionales e internacionales, otras fuentes de comunicación y difusión, así como datos de interés procedentes de diferentes medios, instituciones públicas y/o privadas, empresas, personas y/o diversos estratos o sectores de la sociedad, sin prejuzgar la veracidad de sus comentarios, ni necesariamente compartirlas. La Fundación Alzheimer Asturias y la Asociación Alzheimer Asturias AFA-ASTURIAS, no están obligadas a identificarse con los postulados y/o razonamientos de ninguno de sus colaboradores y/o fuentes de documentación. La elección y publicación de sus artículos se hace siguiendo un criterio libre de prejuicios y con el ánimo de aportar elementos de juicio e informaciones de interés acerca de la Enfermedad de Alzheimer para el conocimiento y reflexión de los destinatarios de esta publicación. Los ingresos generados por la publicidad incluida en la presente publicación, tienen la exclusiva finalidad de respaldar el costo de la confección de la revista su manipulación y todos los gastos que originan su envío postal y/o de mensajería. La Fundación Alzheimer Asturias y la Asociación Alzheimer Asturias AFA-ASTURIAS, no perciben ningún beneficio económico ni monetario por este concepto (IIFC).

PRESTACIÓN SOCIAL SUSTITUTORIA

(Objetores de Conciencia): 290 familias atendidas por todo el Principado de Asturias. De forma destacada los Objetores desempeñaron labores de custodia y acompañamiento, logrando de esta forma facilitar tiempos de descanso al familiar cuidador. Actividad ejemplar y comportamiento admirable de este colectivo de personas, que nos prestaron una ayuda impagable y que lamentablemente ya no se podrá recuperar.

ENTREVISTAS: Un total de 1660 entrevistas; de información, de solicitudes, de concienciación, de ayuda, de solidaridad, etc. Realizadas con Gobiernos (locales, regionales, estatales), Partidos Políticos, Emisoras de Radio y TV (locales, regionales y nacionales), Diarios locales y regionales, Senadores y Diputados, Alcaldes, Arzobispado, Cruz Roja, etc.

DIA MUNDIAL DEL ALZHEIMER: Gijón (Año 1994), Avilés (Año 1999), Mieres (Año 2000), Pola de Siero (Año 2001), Villaviciosa (Año 2002), Posada de Llanera (Año 2003), Ribadesella (Año 2004), Llanes (Año 2005), Oviedo (Año 2006), Langreo (Año 2007), Gijón (Año 2008), Cangas del Narcea (Año 2009), Pola de Laviana (Año 2010), Piedras Blancas (Año 2011), Pola de Siero (Año 2012), Mieres (Año 2013), Navia (Año 2014), Avilés (Año 2015), Posada de Llanera (Año 2016), Pravia (Año 2017). Años 2001 y 2002 Stand en la Feria Internacional de Muestras de Asturias (Gijón).

LOCALES SOCIALES: Avilés, Gijón, Mieres, Moreda de Aller, Muros del Nalón, Oviedo, Pola de Laviana, Pola de Lena y Pola de Siero. Atendidos en su momento por Objetores de Conciencia.

PUBLICACIONES Y OTROS DATOS (divulgación de actividades): Edición de la Revista "ALZ" – ALZHEIMER EN EL PRINCIPADO DE ASTURIAS. Publicación periódica gratuita dirigida a los Familiares Cuidadores de los Enfermos de Alzheimer. Primera revista editada Diciembre 2001. Último número editado: Enero 2018. Total revistas distribuidas 29.600 ejemplares. 1.500.000 fotocopias de información enviadas a los afiliados. Mas de 160.000 envíos postales remitidos a los asociados de AFA-ASTURIAS.

JORNADAS SANITARIAS Y SOCIALES, CONFERENCIAS, CHARLAS DIVULGATIVAS, ASAMBLEAS, PONENCIAS, CURSILLOS DE CAPACITACIÓN Y ESPECIALIZACION, COLOQUIOS, CURSILLOS UNIVERSITARIOS, MESAS REDONDAS, CONVENCIONES, ACTOS EN UNIVERSIDADES, etc.:

Avilés, Arriondas, Barredos, Belmonte de Miranda, Benia de Onís, Blimea, Cabañaquinta, Caborana, Cangas de Onís, Cangas del Narcea, Carballín Bajo, Coaña, Corvera de Asturias, Cudillero, El Condado, El Entrego, Gijón, Gozón, Grado, Grandas de Salime, Infiesto, La Caridad, La Felguera, La Foz (Morcín), La Llera de Llorio, Lada, Las Vegas, Llanes, Llaranes, Luanco, Luarca, Lugo, Madrid, Oviedo, Pamplona, Parres, Piedras Blancas, Pola de Allande, Pola de Laviana, Pola de Lena, Pola de Siero, Posada de Llanera, Pravia, Pruvia, Quintueles, Raices Nuevo, Ribadesella, Riosa, Rozaes/Bimenes, Salamanca, Salas, Sama de Langreo, San Antolín de Ibias, San Juan de Beleño, San Juan de la Arena, San Julian de Bimenes, San Martín de Oscos, San Martín de Podes, San Román de Candamo, Santa Eulalia de Oscos, Somió, Sotrondio, Tineo, Tuña, Turón, Vega Pervís, Versalles, Villanueva de Oscos, Villaviciosa y Villoria. En algunas de las localidades indicadas se han celebrado varios eventos.

Este historial no hubiera sido posible sin contar con las personas que han colaborado sin ostentar ningún cargo y las que han ido formando parte de las distintas Juntas Directivas, y que seguidamente reflejamos como agradecimiento a su ingente labor:

Julio Argüelles García, María Antonia López Mosqueira, Nicolás Muñoz Alonso, Raquel Roza Rodríguez, Gustavo Argüelles García, Cristina Rivero de la Riva, Concepción Castrosín Sánchez, Ana Díez Ceuta, Pilar Alvarez Gil, Rafael Alvarez Alvarez, Javier Ordoñez Fernandez, Carlos Manuel Díez Suarez, Rosa Sánchez Ornia, Marta García Alonso, Mar de Dios Santa Marta, Belarmino González Naves, Ramón Fernández López, Eulalia González Llano, María Jesús Ballesteros Gutiérrez, Pablo Vega Díaz, Dolores Fernández Rodríguez, Luis González Molina, Jesús Ángel Cuervo Arrojo, Emma Nuria C. Vega, Alfredo Fernández García, Cristina V. Román, Jesús Manuel Soriano González, Eulalia González Llano, María Isabel Rubiera Alonso, María Jesús Ballesteros Gutiérrez, María José González Orviz, Pablo Vega García, Belarmino González Naves, Dolores Fernández Martínez, María Celsa Orviz Rocés, María Luisa Cuervo Fernández, María Elena Vega Robustiello, Casimiro Suárez Posse, Antonio Mónico García, Carmen Martínez Rodríguez, Ramón Hernández Martín, Laureano Caicoya...

XYTTER

LA TRANQUILIDAD DE SABER DÓNDE ESTÁN

XYTTER es un producto de

SKINTE
MEDICAL

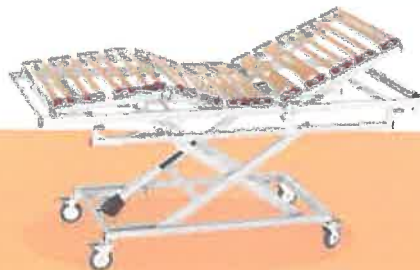


skintex.es

Monitorización en tiempo real de ubicación
Envío de alarmas: Socorro, caídas, etc...

- ✓ AUTONOMÍA DE 4 A 10 DÍAS
- ✓ ENVÍO DE POSICIÓN GPS CADA MINUTO
- ✓ LIGERO, PEQUEÑO Y PROTEGIDO FRENTE A AGUA Y POLVO

DESCRUBRE NUESTRA GRAN
VARIEDAD DE PRODUCTOS



POLÍGONO DE ASIPO, C/ D Nave 46B 33428 CP 33428 POSADA DE LLANERA (ASTURIAS)
Ignacio Astorga - Director Comercial - 985 66 92 83 - 634 96 12 49

SKINTE
MEDICAL

SKINTEX es socio colaborador de la
ASOCIACIÓN ALZHEIMER ASTURIAS / AFA
ASTURIAS con el número de afiliado 002178

Intentamos ser un **referente formativo** de los cuidadores, de los profesionales que los atienden, del sector sanitario y del resto de colectivos, es decir, contribuir a la mejora en la educación y la formación de la sociedad en materias relacionadas con el abordaje integral de la enfermedad.

Buscamos **reforzar la capacidad comunicativa** combinando los aspectos de proyección de la realidad que representa el Alzheimer con propuestas de acción fundamentadas en el conocimiento de la enfermedad y de la situación que afecta a nuestro colectivo el entorno socio-político actual.

Trabajamos en **atesorar un conocimiento capaz de generar propuestas políticas** que puedan influir en las personas de la Administración a la hora de definir y dictar nuevos marcos normativos y legales que mejoren las condiciones de vida de todos cuantos conviven con la enfermedad de Alzheimer.

Asumimos nuestro **compromiso con la sociedad** que garantice la toma de conciencia y el reconocimiento de lo que representa el Alzheimer, como paso previo para lograr su solidaridad e implicación activa en el abordaje del problema asumiendo el reto de representar y defender a todas las personas afectadas.

Apoyamos la **investigación básica, clínica y social** aconsejados por el Panel de expertos de la Confederación con el convencimiento de que en ella radica la solución al problema del Alzheimer.

Y trabajamos en un **observatorio de proyectos de investigación** buscando las alianzas con centros investigadores públicos y privados, que nos permita estar informados de los últimos avances, apoyando los ensayos clínicos asumiendo entre otras funciones el reclutamiento de voluntarios para la participación en dichos ensayos y reivindicar a las Administraciones competentes apoyos al fomento y desarrollo de la investigación.

Las actividades de CEAFA están definidas en el plan estratégico aprobado por la Junta de Gobierno y ratificada por la Asamblea General y basado en 7 ejes estratégicos:

- **Acción Institucional:** a través de la cual pretendemos consolidar el tejido asociativo para luchar contra la enfermedad de Alzheimer, a través de la articulación de propuestas de futuro que permitan inspirar políticas específicas que protejan a las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer y sus familiares cuidadores.
- **Acción Política:** a través del cual CEAFA se consolida como interlocutora válida para todos los actores vinculados con el abordaje de la enfermedad de Alzheimer, siendo un agente colaborador en la definición, elaboración y puesta en marcha de propuestas políticas específicas para nuestro colectivo.

- **Eje Compromiso social:** por el cual CEAFA quiere hacer partícipes a toda la sociedad buscando su implicación y colaboración voluntaria en el conocimiento de la enfermedad, en la atención y en el tratamiento a las personas que conviven con el Alzheimer. Evitando de esta manera el incorrecto trato a estas personas por falta de conocimientos.

- **Eje Gestión del conocimiento:** a través del cual todo el conocimiento generado forma parte de la estructura confederal y permite que todas personas que pertenecen a la estructura estén suficientemente formados y capacitados para desarrollar funciones y competencias que les son propias.

- **Eje Innovación social:** con el diseño y desarrollo de un sistema de trabajo de medición periódica de indicadores de impacto en sostenibilidad y calidad de vida del Alzheimer, y de reflexión, valoración e interpretación de esta información, alineada con la estrategia de CEAFA y con la participación de los grupos de interés clave, para plantear soluciones y propuestas concretas dirigidas a mejorar la calidad de vida.

- **Eje de investigación:** Posicionando a CEAFA como un agente activo de valoración, opinión, apoyo e impulso a los proyectos de investigación científica, ocupando en el entorno investigador el papel que le corresponde a las personas afectadas en tanto que principal interesado del desarrollo de programas de investigación de calidad capaces de afrontar la enfermedad en el futuro.



- **Eje Aportamos valor:** Garantizando la continuidad y la capacidad operativa de la Confederación, disponiendo de los recursos económicos y materiales necesarios y capaces de mantener una dotación adecuada de recursos humanos –en cantidad y calidad- suficientes para lograr el desarrollo de la Misión que se ha propuesto.

El proyecto prioritario de CEAFA en este momento es conseguir una Política de Estado de Alzheimer, para lo cual se han dado los pasos oportunos para su logro. En el año 2013 se configura el Grupo Estatal de Demencias, constituido por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales, dependiente del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y coordinado por el Centro de Referencia Estatal para la Atención a personas con Alzheimer y otras Demencias de Salamanca, cuya misión es la de desarrollar una Red de Cooperación Estatal de Demencias que permita ofrecer a la sociedad española una respuesta a la realidad social de estas enfermedades.

EL GRUPO ESTATAL DE DEMENCIAS HA CONCEBIDO Y ELABORADO EL PLAN NACIONAL DE ALZHEIMER 2018-2022 QUE CONTEMPLA BUENA PARTE DE LO QUE CEAFA CONSIDERA DEBE SER LA POLÍTICA DE ESTADO TRANSVERSAL QUE MÁS DE 4,5 MILLONES DE PERSONAS QUE CONVIVEN CON EL ALZHEIMER RECLAMAN HOY EN ESPAÑA.



CENTRO GERONTOLÓGICO CENTRO DE DÍA COSTA VERDE

En el Centro Gerontológico Costa Verde, ofrecemos desde hace más de 10 años una respuesta integral a las necesidades de nuestros mayores. Tenemos muy claro nuestro objetivo: **DAR BIENESTAR PARA LOS MAYORES Y CONFIANZA A SU FAMILIARES.**

Queremos que nuestros mayores se sientan como en hogar, pero con todas las atenciones sanitarias y sociales para su entera seguridad y confort. Apostamos siempre por la calidad de todos nuestros servicios e instalaciones, por la profesionalidad de un equipo de trabajo, por el trato humano y cariñoso y por la integración familiar.



Disponemos de un equipo multidisciplinar integrado por profesionales cualificados, médico, enfermeras, auxiliares de enfermería, terapeuta ocupacional, animador, psicólogo, fisioterapeutas, terapia asistida por perros, etc.... Todos ellos cuidan de nuestros residentes con profesionalidad, cariño y ternura.

Contamos con unas instalaciones siempre renovadas, salas de terapias múltiples, gimnasio, peluquería, salones, exteriores amplios con jardín, comedores, etc..

Estamos siempre queriendo avanzar y trabajamos siempre para estar a la vanguardia de las nuevas tecnologías, como salas de reminiscencia o la creación de una sala de Snoezelen para actividades multisensoriales. Estamos motivados para seguir creciendo.

COSTA VERDE



NUESTROS MAYORES... SU BIENESTAR, NUESTRA MAYOR RECOMPENSA
Calle Álava - Nº 64 - 33211 - Gijón - Teléfono **984.190.704** www.gcostaverde.com

Centro Gerontológico Costa Verde es socio colaborador de la Asociación Alzheimer Asturias / AFA - ASTURIAS con el número de **Afiliado 001887**



-No hay que tomarse personalmente las cosas extravagantes, insultos, o sin sentido, que dice la persona con Alzheimer. Cualquier miembro de la familia puede ser acusado de robar dinero, vender la casa familiar o no ser cariñoso. El intentar negar las acusaciones puede empeorar las cosas. Si nos acusa de robar dinero, por ejemplo, podemos ofrecernos a ayudar a buscarlo.

-No discutir ni tratar de razonar. Recordemos que la Enfermedad de Alzheimer afecta a la memoria y a la capacidad mental de pensar con lógica. Es preferible intentar cambiar de tema, o bien seguirle el hilo, pero sin introducir elementos nuevos que puedan confundirle.

- Las discusiones pueden también hacer que la persona se vuelva más susceptible y adopte una actitud defensiva. En lugar de discutir y razonar hay que asumir y confirmar.

- Estos sentimientos parecen tener poco que ver con el deterioro intelectual. Tras una apariencia beligerante, los pacientes que sufren de Alzheimer pueden esconder mucho miedo, desilusiones y ofensas, igual que nos pasaría a nosotros si nos viéramos frustrados en nuestros intentos de hacer algo que siempre nos ha gustado hacer, algo que era parte importante de nuestra identidad. Quizá lo mejor que podemos hacer es ayudarlo a exteriorizar esos sentimientos.

- En los estadios avanzados, cuando el lenguaje verbal sea ya muy pobre y se limite a frases cortas, algunas veces incomprensibles, o a monosílabos, toma protagonismo la comunicación no verbal, el lenguaje de los gestos. La persona con la Enfermedad de Alzheimer en estadio severo y final de vida se comunicará con simples cambios de tono de voz, o sonidos monosílabos, "gruñidos", y/o expresiones faciales, para comunicarnos que no quiere hacer aquello o que no quiere estar allí, o que está molesto por algo, como puede ser la arruga del pijama o de la sábana de la cama. Nuestra actitud corporal, el tono de voz, la expresión facial, los gestos que utilicemos y el contacto físico serán la mejor manera de expresar nuestros sentimientos y transmitirle seguridad. En esta situación las recomendaciones generales son:

- Intentar que la expresión del rostro transmita exactamente el mensaje que quiere darse.
- No reflejar preocupación, tristeza, enojo o inseguridad en el rostro.
- Usar un tono de voz suave. No gritarle no hablarle como si no entendiera.

- Habituarse a contarle lo que estamos haciendo para integrarlo en la actividad: "vamos a comer, voy a limpiarte, voy a levantarte de la cama, etc." Aunque no le responda, al enfermo le parecerá que está participando en lo nuestro, jugará con nosotros en el mismo juego, estará en la misma empatía.

LOS PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN CON EL ENFERMO DE ALZHEIMER.

INFORMACION GENERAL PARA FAMILIARES Y CUIDADORES

Si para la gente sana, el poder comunicarse resulta todo un problema, para aquellos que padecen Alzheimer el perder la capacidad para comunicarse puede ser uno de los problemas más difíciles, frustrantes y angustiosos que encuentren. Y no solo para ellos mismos, sino para toda la gente que les rodea y les cuida.

Todos sabemos que a medida que la enfermedad avanza, la persona experimenta una gradual disminución en su capacidad para comunicarse.

Asimismo, la persona encuentra que cada vez es más y más difícil el poder expresarse claramente y/o entender lo que se les dice. Lo mismo pasa con los cuidadores, quienes hallan en todo esto una gran dificultad para poder entender lo que el Enfermo de Alzheimer les quiere decir o expresar.

Saber expresarse y saber entender.

Son estos los dos factores que tenemos que tener muy en cuenta con igual intensidad, a los que tendremos que enfrentarnos, ya sea como familiares o como cuidadores de un enfermo de Alzheimer. Ambos factores serán de gran importancia en nuestra vida diaria.

El primero es saber expresarnos para que nos entienda y el segundo, aprender a entender lo que quiere decirnos.



Trate de permanecer tranquilo, sea amable y cortés, hableles con frases cortas y sencillas, centrándolos en una sola idea a la vez.

Háblele de sucesos específicos que puedan recordar o de otras cosas simples y cotidianas como el tiempo o la temperatura.

Animelo/a y dígame “Oye, ¡que guapo/a estas!” - “¡Qué bonito está el jardín!” - “¡Que camisa o blusa tan bonita!”. Cosas sencillas que le motiven.

Dele tiempo para que lo que le decimos pueda ser interpretado por él o ella. El repetirles lo mismo, pero, con otras palabras, puede resultar muy útil.

Háblele lenta y claramente, sin levantar el tono de voz.

Incluya en su conversación información que **ayude al enfermo a ubicarse mejor**. El saber donde se encuentran..., el saber que está pasando a su alrededor..., quien son los que están en ese momento con ellos, les puede hacer sentir menos confusos.

Trate de orientarlos utilizando nombres familiares, como por ejemplo: “Soy tu hijo, Paco” - “Es tu nieta, Margarita” - “Es Mari Carmen la chica que nos ayuda en casa”...

Trate de **centrarse en los sentimientos** más que en el contenido de la conversación o de las palabras.

Nunca intente involucrarse en discusiones complejas y estériles, mantenga la información lo más sencilla que pueda. El Enfermo ya no está en los parámetros que nosotros consideramos normales. Tenemos que comunicarnos bajando a su estado.

UN AMBIENTE ADECUADO

Proporcione al enfermo un ambiente lo más agradable posible:

Evite ruidos o actividades que molesten, tales como: tener conectadas la televisión y la radio al mismo tiempo, tener muchas visitas, o una gran fiesta con mucho alboroto.

Asegúrese que las gafas, aparatos de sordera y dentadura están correctamente en su sitio, y tal como los necesitan.

Trate de no moverse mientras le habla; será más fácil para el enfermo poderlo seguir y para usted entenderlo mejor. Si se ha de mover, hágalo lenta y tranquilamente.

El mantener las mismas rutinas y costumbres ayudan a minimizar la confusión y esto puede contribuir a que haya una mejor comunicación y entendimiento.

Siéntese o acomódese a un lado de la persona, nunca en una posición por arriba de ella; haga contacto visual, **trate de mirarle a los ojos**.

Cuando se esté en un grupo, asegúrese que la persona no está al final de la mesa o de un sofá alejado. Es mejor colocar al enfermo centrado en el grupo, para que no se sienta fuera del mismo.

SIMPLIFIQUE LAS ACTIVIDADES

No se complique la vida y simplifique las cosas:

Dele instrucciones paso a paso. Trate de que estas sean sencillas: por ejemplo, al vestirlos, nombre la siguiente prenda de ropa que deban de ponerse, en vez de decirles: “Ahí está toda tu ropa, pónela y no te vayas a equivocar”. Dígame mejor: “Mira, aquí está tu camisa”, luego “aquí está tu pantalón” - “...tus zapatos” y así sucesivamente.

Póngaselo fácil y ayúdele a unirse a la conversación, aunque sus respuestas sean sumamente cortas. Pregúntele: “¿Te gustas esta blusa que llevo?” u “Oye, ¿estaba buena la comida?” Aunque simplemente diga “sí” o “no”.

ENCONTRANDO LAS PALABRAS

Déjese de palabras y hable claro:

Si la persona tiene dificultad para encontrar una palabra, **pídale que lo explique de otra forma**, o trate de adivinarle y preguntar si es eso lo que quiere decir.



NUNCA DARSE POR VENCIDO

Nunca se dé por vencido. Culpe a la Enfermedad, no al Enfermo. Se sufren muchas dificultades, se soportan muchos desalientos, pero tengamos la certeza de que estamos haciendo lo correcto por aquellas personas que queremos.

Fuentes:

CEAFA (Extracto)

Depósito Legal: NA-2672/2008

ISBN: 978-84-691-5526-4

FUNDACION ALZHEIMER ASTURIAS

ASOCIACION ALZHEIMER ASTURIAS

AFA-ASTURIAS

Revista: ALZ/ALZHEIMER EN EL PRINCIPADO DE ASTURIAS

LFCR

(*) Ver Edición de Enero 2014 / Número 07 de la Revista "ALZ-ALZHEIMER EN EL PRINCIPADO DE ASTURIAS" / Página 10
-Teoría de la Retrogénesis. Publicación editada por la Asociación Alzheimer Asturias y la Fundación Alzheimer Asturias (Deposito Legal: AS-0494/2002.)

