

**ENFERMEDAD DE ALZHEIMER:
CONSEJOS Y RECOMENDACIONES**

Información sanitaria para el cuidador

Recomendaciones:

- Ante cualquier duda sobre el tratamiento consulte siempre con su farmacéutico. Él puede ayudarle, de una manera rápida y sencilla, a superar dificultades en la administración del tratamiento o posibles efectos adversos que deben ser consultados con el médico especialista.
- Solicite en su farmacia de confianza el Servicio Profesional de Seguimiento Farmacoterapéutico, que puede ser de gran ayuda para el cuidador a la hora de preservar la adherencia y el correcto cumplimiento del tratamiento en el paciente con Alzheimer.
- El apoyo integral sociosanitario tanto a pacientes como a su entorno es esencial para el correcto manejo del paciente con Alzheimer. Ante la necesidad de ayuda, consulte siempre con su médico y/o farmacéutico quien le ayudará a identificar los servicios que pueden ser de utilidad para el trabajo diario de un cuidador de una persona con Alzheimer.

Aquí tiene algunos manuales y páginas web que pueden ser de utilidad:

http://www.crealzheimer.es/crealzheimer_01/index.htm

<http://www.demenciayalzheimer.com/ejercicios-cognitivos-para-descargar/>

<https://rhubneuromad.wordpress.com/2014/08/18/alzheimer-cuadernos-y-ejercicios-practicos-de-estimacion-cognitiva/>

<http://www.fundacioace.com/wp-content/uploads/2015/11/Cuadernos-de-repaso-Fase-leve-Fundaci%C3%B3-ACE.pdf>

http://www.infogerontologia.com/documents/estimacion/alzheimer/guias_fundacion_ace/ejerc_estim_cognit_alz.pdf

http://www.fundacionreinasofia.es/Lists/Documentacion/Attachments/13/Guia%20practica%20familiares%20de%20enfermos%20de%20Alzheimer_final.pdf

http://www.crealzheimer.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/guia_estimulacion.pdf

<http://www.lagunacuida.org/Programa-Integral-de-Estimulacion-Cognitiva/index.html>

Educación sanitaria:

- Es importante adecuar la actividad cotidiana del paciente a su situación real, teniendo en cuenta su discapacidad y procurando su mejor evolución. Ante cualquier duda o dificultad, el cuidador (o familiar) siempre puede consultar con los profesionales sanitarios implicados en su asistencia sanitaria, quienes le recomendarán qué implementar o a quién/dónde acudir para procurarles el mejor tratamiento posible.

Recomendaciones en Alzheimer

Consejos ante situaciones cotidianas conflictivas en los pacientes de EA:

Situación	Problema	Consejo
Higiene personal	El paciente descuida la higiene por no considerarlo necesario o por no recordar cómo hacerlo	<ul style="list-style-type: none">• Mantener la rutina anterior de la persona en lo posible (baño o ducha, horario, jabón, etc.)• Tratar de que el baño sea un momento de relajación• La ducha puede ser más sencilla que un baño, pero si la persona no tenía costumbre de hacerlo puede resultarle molesto• Si se resiste al baño, probar más tarde cuando esté más tranquilo• Permitir que la persona se arregle sola todo lo que pueda• Si la persona se siente incómoda, puede ser útil no desnudarla totalmente. Puede bañarla por partes
El vestido	El paciente se olvida de cómo vestirse y puede no reconocer la necesidad de cambiarse de ropa. Puede aparecer en público con ropas no adecuadas	<ul style="list-style-type: none">• Entregar la ropa al paciente en el orden en que debe ponérsela• Evitar ropas con cierres difíciles• Intentar que se vista sola• Darle las indicaciones que sean necesarias• Utilizar zapatos con suela de goma antideslizante para evitar caídas
Uso del inodoro e incontinencia	La persona pierde la noción de cuándo ir al baño, dónde está el inodoro o cómo usarlo	<ul style="list-style-type: none">• Tener una rutina de ir al baño, siempre a la misma hora• Identificar el baño con un cartel en la puerta• Evitar que se cierre con pestillo en el baño, puede necesitar ayuda• Utilizar prendas interiores de fácil manejo• Disminuir la ingesta de líquido por las noches• Disponer de cuña u orinal cerca de la cama• En caso de necesitar pañales para la incontinencia, recordar que puede escocerse o ulcerarse
Comidas	La persona olvida si ha comido o cómo usar los cubiertos. En fases avanzadas necesitan que les alimenten y aparece dificultad para masticar y disfagia	<ul style="list-style-type: none">• Recordarle cómo comer• Si es necesario, servir la comida de modo que pueda comer con la mano• Facilitar el masticado triturando el alimento o con papillas• Que coma despacio• No servir alimentos demasiado calientes, puede no poder distinguir entre frío y calor, y quemarse
Actividades domésticas	Pérdida de la habilidad para cocinar, conducir y realizar tareas domésticas	<ul style="list-style-type: none">• Adaptar su entorno con medidas de seguridad en las instalaciones, utensilios, etc.• No es conveniente que conduzca
Dormir	Dificultades para dormir, agitación nocturna	<ul style="list-style-type: none">• Evitar que duerma durante el día• Intentar que haga actividad física durante el día• Procurar que se encuentre cómodo en la cama
Desorientación	Puede no orientarse en casa incluso salir y perderse	<ul style="list-style-type: none">• Asegurarse de que lleva alguna identificación (brazalete, por ejemplo) con la dirección• Procurar que lleve tarjetas con los nombres de las calles más próximas• Asegurarse de que la casa es segura y no puede salir sin el conocimiento del cuidador• Si se pierde, no mostrar enfado
Comportamiento sexual	Comportamiento sexual inadecuado	<ul style="list-style-type: none">• Quitarle importancia al hecho• Tratar de distraer a la persona con otra actividad

Recursos sociosanitarios disponibles

- Ante la necesidad de recursos sociales y sanitarios, el primer paso es acudir al centro de Servicios Sociales del municipio o consultar al médico, quien derivará al lugar adecuado. El centro de Servicios Sociales es el primer lugar donde pueden ofrecer ayuda o canalizar las dudas y necesidades que existan, y a la vez orientar sobre el camino a seguir. Otra vía es acudir a asociaciones de pacientes o a la farmacia más cercana.
- En <http://www.ceafa.es/es/dependencia/resoluciones-por-comunidades> encontrará información sobre los servicios que se ofrecen y diferentes convenios existentes en las diferentes comunidades autónomas.

Red de servicios sociales de atención a las demencias:

Prestaciones y otras ayudas	<ul style="list-style-type: none"> • Ley de Dependencia, sistema de autonomía a atención a la dependencia (SAAD) • Prestación económica para cuidados dentro del entorno familiar • Pensiones no contributivas por invalidez • Certificado de reconocimiento de disminución
Servicios y recursos domiciliarios	<ul style="list-style-type: none"> • Servicio de teleasistencia • GPS • Voluntariado • Cuidadores profesionales a tiempo parcial, completo o interinos • Adaptaciones y accesibilidad en el hogar
Recursos externos	<ul style="list-style-type: none"> • Vacaciones terapéuticas para personas con demencia y sus familiares • Centros residenciales geriátricos/especializados en demencias • Programas de respiro • Centros de día/especializados en demencias
Recursos de información y apoyo a la familia y cuidador	<ul style="list-style-type: none"> • Asociaciones de afectados y familiares, AFAS (información, formación y apoyo al cuidador) • Grupos ayuda mutua –GAM– • Grupos de ayuda terapéutica • Formación de cuidadores. Cursos y talleres • Programas y servicios de respiro familiar • Asistencia telefónica a cuidadores <p>Cruz Roja u otros programas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recursos dirigidos a los cuidadores a través de internet (webs de consulta, <i>links</i> con información de interés, material de psicoestimulación, lecturas...) • Material para familiares

Consejos para cuidadores y familiares

- **Tome un descanso.** Regularmente en su rutina diaria de cuidado tome un descanso. Esto le permitirá descansar física y psíquicamente. Es tan importante como la alimentación o el ejercicio y no supone egoísmo.
- **Tómese unas vacaciones.** Recorra a miembros de su familia, amigos para que le ayuden a tomarse unas vacaciones. No se crea imprescindible.
- **Mantenga sus relaciones importantes.** La tarea de cuidador implica gran responsabilidad y puede fácilmente alejarle de sus relaciones importantes. Refuerce sus relaciones con otros miembros de la familia y amigos, pueden ser un soporte importante para usted.
- **Acuda a grupos de autoayuda o terapia de grupo.** En ellos puede compartir sus experiencias y aprender de las vivencias ajenas.
- **Obtenga información sobre la enfermedad.** Acuda a asociaciones de enfermos y obtenga información de profesionales y fuentes fiables.
- **Establezca tareas prioritarias.** Priorice, separe lo importante y lo urgente, aceptando que no todo va a poder realizarlo.
- **Mantenga su dedicación de manera realista.** No descarte que pueda llegar un momento en que el paciente necesite ser institucionalizado.
- **Realice actividades gratificantes para usted mismo.** Planifique actividades para usted mismo, en las que no se incluya al paciente, puede ayudarle a relajar tensiones.
- **Incentive la independencia de los pacientes.** Motive que el paciente realice las tareas por sí solo en la medida de lo posible, aunque lo haga despacio y a su manera.
- **Reconozca las señales de alerta de tensión y déjese aconsejar.** Cada persona tiene su forma de responder a la tensión y a los problemas.



Con la colaboración de:



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS

