



CUIDADORES A DISTANCIA

Consejos para el cuidado diario de personas con Alzheimer a larga distancia

Las personas que sufren una demencia como la enfermedad de Alzheimer pierden gradualmente su autonomía. A medida que avanza la enfermedad aumenta también su grado de dependencia y la necesidad de supervisión de un cuidador. Recibir esta atención diaria puede resultar especialmente compleja para aquellas personas que no se encuentran físicamente cerca de la persona al cargo de sus cuidados.

Desde Fundació ACE recomendamos a las personas en esta situación desarrollar mecanismos que permitan detectar cualquier cambio en la persona afectada. Es importante prestar especial atención a aquellas actividades más complejas y que comportan un riesgo más elevado para la salud del afectado, como puede ser tomar correctamente la medicación o la acción de cocinar.

En este sentido, es especialmente conveniente coordinarse con otros familiares, amigos o vecinos que puedan llevar a cabo un acompañamiento habitual, a través, por ejemplo, de visitas a domicilio.

Este proceso será exitoso simplemente con aprender a observar y conociendo los aspectos a tener en cuenta.

Hay que tener presente que la demencia comporta la pérdida de la autonomía y esto se traduce en que la persona será gradualmente cada vez menos capaz de mantener su cuidado personal y el de su entorno.

Por lo tanto, "aprender a mirar" significará tener en cuenta lo siguiente:

- Supervisar que su cuidado personal sea el adecuado en lo que concierne, por ejemplo, a la higiene y el vestuario. Cómo camina, su capacidad de realizar actividades sencillas como vestirse o prepararse para salir.
- Atender al aspecto general del hogar. Si está limpio, ordenado, o detectar lo que no es habitual (olores extraños, etc.) así como comprobar el correcto funcionamiento de los electrodomésticos.
- Estas visitas también sirven para comprobar que no haya alimentos caducados en la nevera, asegurar que dispone de lo necesario para su higiene personal, etc.

A medida que avance la enfermedad, las necesidades de la persona afectada incrementarán y la supervisión se volverá constante.

Los servicios de atención o la asistencia domiciliaria pueden ser las soluciones más completas. Puede resultar también útil incorporar sistemas de tele asistencia y valorar otros recursos como el uso de geolocalización para los desplazamientos exteriores.

Las siguientes indicaciones son aspectos que se deben tener en cuenta para facilitar la autonomía y la tranquilidad de la persona afectada y de su cuidador/a:

- 1. Organizar una rutina:** Instaurar hábitos permitirá a la persona afectada orientarse y sentirse más segura. Una rutina diaria mantiene la tranquilidad y sensación de bienestar de las personas con deterioro cognitivo.
- 2. Simplificar el entorno:** un entorno "sencillo" ayuda a mantener la autonomía. ¿Cómo se simplifica el entorno? Se trata de minimizar los objetos prescindibles y dejar sólo los imprescindibles y a mano. Resulta muy positivo para que puedan continuar realizando, en la medida de lo posible, las actividades cotidianas en el hogar de forma autónoma y favorecer, así, el mantenimiento de la independencia.
El baño y los armarios son zonas particularmente difíciles para las personas afectadas por Alzheimer. Simplificar el baño implica, por ejemplo, asegurar que sólo tiene los productos necesarios e instalar algún sistema antideslizante.
En el caso de los armarios, debemos dejar sólo ropa de la estación correspondiente y comprobar regularmente que está en buen estado y se la puede poner. Debemos hacer fácil la decisión para la persona afectada y conseguir así que vestirse no sea un problema.
- 3. Acompañar en la gestión económica del hogar:** con la demencia, pueden producirse transacciones económicas poco habituales en las cuentas de la persona afectada. Estos suelen producirse cuando la persona no recuerda haber hecho un reintegro, por ejemplo, la semana anterior y vuelve para hacer otro de la misma cantidad a los pocos días. Ayudarle a llevar una agenda o un calendario para ir al banco puede ser la solución.
- 4. Asegurar la toma de medicación:** al principio, medidas como tener un pastillero semanal preparado puede ser suficiente. Más adelante, puede ser disponer de una alarma para las horas de las tomas o incluso de una llamada telefónica. El objetivo es evitar la repetición de tomas o incluso el olvido de algún fármaco.
- 5. Acompañarlos a las visitas médicas:** que la persona afectada asista acompañada a las visitas médicas resulta fundamental para poder conocer, con exactitud, el diagnóstico y las recomendaciones de los profesionales.
- 6. Preservar la seguridad:** para evitar cualquier peligro en el domicilio es recomendable tomar ciertas precauciones como puede ser la instalación de una cocina de seguridad con detectores de humo y gas.
- 7. Mantener la dieta controlada:** los desórdenes en la alimentación son un riesgo importante para las personas con demencia que viven solas. Hay medidas sencillas que pueden ayudar a que éstos lleven a cabo una alimentación equilibrada: ayudarles a confeccionar la lista de la compra, organizar todos los menús del mes o, si la persona tiene problemas de movilidad, hacer la compra por internet.
- 8. Observar la conducta:** estar atentos a los cambios en el comportamiento de la persona afectada e identificar cualquier alteración en su estado de ánimo puede ser muy relevante para conocer el desarrollo de la enfermedad, detectar cualquier complicación y tomar nuevas medidas, si es necesario.

- 9. Crear redes.** Los vecinos, los amigos, el mercado del barrio, el personal del centro médico habitual... Si saben que una persona tiene deterioro cognitivo pueden ser de ayuda para el afectado si se desorienta o, por ejemplo, si de pronto no sale de casa durante días, etc.
- 10. Aprovechar la tecnología.** En un mundo hiperconectado, la distancia geográfica no es un obstáculo insalvable. Estar cerca de esas personas a pesar de la distancia es la mejor forma de cuidarles. Podemos usar desde el teléfono hasta herramientas gratuitas, conocidas y sencillas, como podrían ser Skype, la videollamada de Whatsapp o FaceTime.

Fundació ACE, pionera en el campo del alzhéimer

Fundació ACE, entidad innovadora y referente en España, nace en 1995 con el objetivo de hacer frente a la creciente demanda en el tratamiento y la sensibilización del entorno de las personas que padecen deterioro cognitivo y demencia, especialmente alzhéimer, ofreciendo una atención personalizada y acompañamiento integral a los pacientes y sus familias. Cada año, su Unidad de Diagnóstico atiende a más de 7.000 personas, de las cuales 4.000 padecen demencia (3.000 de ellos, tipo alzhéimer).

Fundació ACE está considerada uno de los referentes internacionales en investigación, especialmente en investigación clínica, neuropsicológica, social y básica. Entre otras actividades de investigación, Fundació ACE participa en numerosos ensayos clínicos de participación mundial destinados a todas las fases evolutivas de la enfermedad. Por ello, lidera dos proyectos de investigación concedidos por la Unión Europea sobre genética de alzhéimer (ADAPTED) y sobre modelos de participación activa de los pacientes (MOPEAD).