

## **CONSEJOS PARA COMUNICARSE CON NUESTROS FAMILIARES AFECTADOS DE ALZHEIMER U OTRA DEMENCIA**

Mejorar la comunicación lo ayudara a disminuir el estrés y tener una mejor relación con su ser querido, aparte de entender mejor los problemas de comportamiento que puedan presentarse.

1. Genere un entorno positivo, hágale a su ser querido de manera agradable y respetuosa utilice expresiones faciales, controle el tono de su voz y recurra al contacto físico para transmitir mejor su mensaje y demostrarle cariño.
2. Procure que la persona le preste atención. Apague la radio o televisor y busque un ambiente tranquilo. Llámelo por su nombre, explíquele cual es su relación con el, colóquese a la misma altura y mantenga contacto visual.
3. Comunique su mensaje con claridad. Utilice palabras y oraciones sencillas. Hable despacio, con claridad y en un tono tranquilizador. Evite elevar la voz. Si su ser querido no le entiende la primera vez, repita su mensaje. Para referirse a personas o lugares utilice nombres propios en lugar de pronombres ( el,ella,ellos...)
4. Realice preguntas simples que sean fáciles de responder y haga una pregunta cada vez. Las preguntas más recomendables son aquellas que pueden responderse con 'sí' o 'no'. Las señales y referencias visuales también ayudan a clarificar la pregunta y los orienta a ellos a dar una respuesta.
5. Tenga paciencia cuando espera la respuesta de su ser querido. Si nota que le resulta difícil responder ayúdele con algunas palabras. Esfuércese por entender el significado y los sentimientos que conllevan las palabras.
6. Organice las actividades en una serie de pasos. Puede motivar a su ser querido a realizar tareas que estén a su alcance, recuérdelo amablemente los pasos que suele olvidar y ayúdele con los que no puede realizar por sí mismo.
7. Si lo nota disgustado o nervioso, intente cambiar de tema o de entorno, antes de volver a captar de nuevo su atención.
8. A menudo las personas que padecen demencias se sienten confundidas, ansiosa o inseguras de sí mismas, suelen confundir la realidad. 'Evite tratar de convencerlas de que están equivocadas'. Responda con gestos y palabras de consuelo, los apretones de mano, las palmadas, los abrazos y los elogios son estímulos que hacen que la persona reaccione
9. Muchas personas no logran recordar que paso hace 45 minutos pero recuerdan claramente situaciones que vivieron hace 45 años. Por lo tanto, evite realizar preguntas que dependan de la memoria a corto plazo e intente preguntas generales acerca del pasado remoto de la persona.
10. Mantenga el sentido del humor, generalmente las personas que padecen esta enfermedad conservan sus habilidades sociales y disfrutan de reírse con usted.
11. Las personas que padecen demencia caminan aparentemente sin rumbo fijo, por diversas razones, aburrimiento, efectos secundarios de los medicamentos, sed, hambre, ganas de ir al baño... Dedique un tiempo para que su familiar realice ejercicios a fin de minimizar la sensación de inquietud.
12. A menudo repiten una palabra, un enunciado, una pregunta, una actividad, una y otra vez, este comportamiento puede ser provocado por ansiedad, aburrimiento, miedo o factores del entorno. Intente ignorar el comportamiento o la pregunta y que su familiar vuelva a enfocarse en otra actividad, transmítele consuelo y serenidad.