

# RECOMENDACIONES SOBRE CUIDADOS EN PERSONAS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

Os dejo unas recomendaciones básicas para vuestro familiar y para sobrellevar estos días. Espero que os sirvan un poco, si tenéis cualquier duda nos podéis pedir ayuda cuando necesitéis.

## HIGIENE PERSONAL

Hay que conocer que tener una buena higiene es importante para encontrarse bien y mantener una buena imagen. A las personas con demencia hay que animarles a mantener la higiene y no perder el hábito diario, siendo necesario supervisar o ayudar en lo que necesiten.

### PAUTAS A SEGUIR:

- El baño debe ser una actividad placentera teniendo cuidado con la temperatura del agua.
- Siempre que sea posible dejarle para que lo haga él solo.
- Realizar el lavado del cabello lo último para evitar agitación.
- Muy importante secar bien pliegues arrugas, especialmente en pies y manos.
- Cepillar dientes después de cada comida.
- En el caso de dentadura postiza, limpiarse mínimo una vez al día, y dejar en vaso de agua por la noche.
- Si no podemos con el familiar siempre pedir ayuda a quien sea necesario.

## NUTRICION

Las personas con Alzheimer no precisan un régimen especial de comidas, a no ser por las otras patologías acompañantes (hipertensión, diabetes,...). Es importante que la dieta sea variada.

La familia debe ser tolerante ante los malos modos a la hora de comer conforme avanza la enfermedad.

- Beba abundantes líquidos.
- Procurar que las comidas sean siempre a la misma hora y que la persona ocupe el mismo lugar en la mesa.
- Si el enfermo presenta riesgo de atragantamiento darle alimentos semilíquidos, comida triturada y aportando líquidos en forma de gelatinas o espesantes.
- No obligarle a comer por la fuerza.

Recuerda: Vigilar el peso y la alimentación del familiar, según la progresión de la enfermedad las necesidades energéticas se incrementan.

## **ENTORNO**

El entorno del enfermo del Alzheimer requiere que se hagan algunas modificaciones pero sin cambios muy fuertes para que no puedan confundirle.

Se intentara conseguir:

- Aumentar la comodidad e independencia.
- Facilitar la realización de las actividades de la vida diaria.
- Aumentar la seguridad y prevenir accidentes.
- La cocina puede ser uno de los lugares más peligrosos de la casa.
- Según cada estancia de la casa hay que realizar más adaptaciones o no.

## **CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO**

Estos comportamientos no se realizan de forma intencionada, sino que son consecuencia de la enfermedad y en ocasiones por cambios en este caso de la rutina cotidiana. Voy a dictar algunas pautas a seguir.

- No regañarles o gritarles.
- Dirigir la atención a otras cosas o distraerles.
- Explicarles las actividades que vamos a realizar.

Recordemos no perder la calma ya que ahora vamos a estar más tiempo con nuestro familiar y no utilizar medicación como primera medida. Distraer su atención o cambiarles de tema. Podemos programar actividades como pasear en la medida que se pueda, ponerles música o tenerles entretenidos con alguna actividad (más abajo se expondrán algunos talleres que hacemos en el centro) en la que ellos estén a gusto y cómodos.

## **CONSEJOS PARA DORMIR**

Conseguir que la persona con Alzheimer tenga su adecuado ritmo de sueño-vigilia es fundamental para su descanso y para el de toda la familia.

Es fundamental evitar los adormecimientos por el día con ejercicios diarios como es la deambulacion tanto por la mañana como por la noche. Evitar las siestas muy prolongadas o acostarle excesivamente pronto.

Procurar mantenerle activo y despierto durante el día, permitiéndole una media hora de siesta o reposo después de comer (a poder ser sin encamarse).