

CURSOS



CURSOS DE FORMACIÓN PARA FAMILIARES DE ENFERMOS DE
ALZHEIMER

**CUIDADOS PARA PERSONAS
CON DEMENCIA**



ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE
ALZHEIMER DE NAVARRA

CUIDADOS PARA PERSONAS CON DEMENCIA

Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> o envíe una carta a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Cómo citar: AFAN. Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y otras demencias de Navarra (2012). Cuidados para personas con demencia. Ed. AFAN





Índice

1. Recomendaciones generales	3
Actitud positiva.....	3
2. Importancia de la adaptación al medio	3
A. Ambiente estable.....	3
B. Ambiente familiar	3
C. Ambiente estimulante.....	3
D. Casa segura y sin obstáculos.....	4
3. Dificultades más habituales	4
A. Higiene	4
A1- Baño y lavarse.....	4
A2- Cuidado de pies	5
A3- Higiene bucal.....	6
A4- Limpieza de ojos.....	6
A5- Limpieza de oídos	6
A6- Limpieza de nariz.....	6
B. Vestido	6
C. Alimentación: Dieta completa	7
Hidratación	
Riesgo de atragantamiento	
D. Dormir y descansar	8
E. Eliminación: Evitar estreñimiento.....	9
F. Moverse y caminar	10



1. RECOMENDACIONES GENERALES

- Principalmente una actitud positiva y alegre
- Hay que respetar las pequeñas cosas de cada día: Intimidad en el baño al desnudarse... no hablar de él ante personas, respetar sus costumbres, creencias y gustos.
- Mantener el buen humor
- Expresar los sentimientos de aprecio con palabras y caricias
- Darles la oportunidad de comenzar a hacer las cosas solos
- Ser comprensivos y tolerantes sin regañarles ni avergonzarles delante de otras personas
- Saber escuchar, hablarles a la altura de los ojos, tocarlos, hacer gestos sencillos cuando hablamos y observar la expresión de su rostro.
- Los mensajes tienen que ser claros, cortos y emitirlos uno a uno.
- No dar prisas
- Procurar buena iluminación, eliminar ruidos, evitar recargar las habitaciones
- Es muy útil mantener las rutinas. No cambiar las cosas de lugar.
- Evitar, en la medida de lo posible, que a los lugares donde va no haya mucha gente.
- Vigilar la correcta adaptación de la dentadura, gafas, audífono... puesto que las deficiencias sensoriales pueden reducir la percepción de los estímulos.
- Velar por su seguridad anteponiéndose a los riesgos que puedan surgir.

2. IMPORTANCIA DE LA ADAPTACIÓN AL MEDIO

Es muy importante el entorno físico, emocional y social.

A. Ambiente rutinario y estable

- Organizar el espacio, sin realizar cambios bruscos, tomando en consideración sus hábitos y actividades cotidianas.
- Adaptación gradual según vayan disminuyendo sus capacidades.
- Rutinas horarias
- Utilizar los mismos productos y dejarlos siempre en el mismo lugar.



B. Ambiente familiar

- Poner a la vista sus recuerdos, fotos familiares, etc...
- Mantener sus objetos personales para mantenerlos en contacto con su realidad.
- Utilizar un tono de voz tranquilo.

C. Ambiente estimulante

- Tiene mucha importancia la luz del sol y la buena iluminación.
- Evitar ruidos innecesarios
- Poner calendarios a la vista con números grandes (son buenos los de taco, para que vayan quitando cada día la hoja.)
- Poner relojes grandes de pared con números grandes. Que toquen las horas
- Señalar las puertas con dibujos o fotos.
- Si suelen llamar por teléfono, usar la memoria del aparato con números y poner fotos de las personas en la agenda.

D. Casa sin obstáculos y segura

- Evitar lugares con poca iluminación.
- Cerrar las puertas a dónde no deban entrar
- Eliminar muebles con aristas, jarrones, sillas poco estables..
- No poner alfombras ni encerar el suelo.
- Dejar libre la zona de paso
- Cerrar los armarios que contengan medicaciones, cerillas, productos de limpieza, productos nocivos, etc.
- Guardar los utensilios pequeños y punzantes como tijeras, agujas, batidoras...
- Cuidado con los radiadores. Tienen que estar bien sujetos a la pared y protegidos para evitar quemaduras.



3. DIFICULTADES MÁS HABITUALES

A. Higiene

Hacer de ese momento una rutina agradable, con tranquilidad, música... y sin prisas.

A1. Bañarse y lavarse

Conforme progresa la enfermedad les costará más bañarse y asearse solos.

El ir al baño, desnudarse o bañarse pueden representar una pérdida de intimidad ya que les despierta sentimientos de pudor.

A veces no querrán bañarse delante de extraños y personas del otro sexo.

Se olvidan de cuándo fue la última vez que se bañaron.

Todo esto crea inseguridad por lo que hay que establecer unas rutinas.

- Material necesario: Baño: Toalla, jabón, esponja y crema hidratante
Aseo: Cepillo de dientes, pasta jabón y toalla
- Bañera: Preparar el agua a temperatura adecuada, sin llenar más de una tercera parte.
- Alfombra que no resbale
- Asideros de colores para entrar y salir
- Adhesivos antideslizantes en el suelo
- Iluminación adecuada
- Ambiente agradable con buena temperatura y si es posible con música.
- Dejar que se vista y desvista sólo, supervisar y ofrecer ayuda progresivamente conforme sea necesario.
- Limpieza de las zonas con pliegues (mamarios, interdigitales, zona vaginal y ano...). Importante el secado cuidadoso de estas zonas. Hacer hincapié para evitar infecciones, irritaciones y malos olores.
- Estar alerta ante quejas de escozor.
- Si está a gusto dejarle en la bañera un poco pero con vigilancia
- Secado con suavidad
- Hidratación de todo el cuerpo
- Limpieza de las orejas y oídos
- Dejarles que se peinen delante del espejo y si no, hacerlo con suavidad y cariño.

DIFICULTADES

No quieren bañarse

- No hay que obligarles a bañarse todos los días si antes no lo hacían, respetar sus hábitos anteriores
- Establecer rutinas sencillas, comenzando el aseo por los pies.
- Si lo prefieren, dejarles solos pero con vigilancia
- Sin prisas



- El lavado del pelo y el secador no les suele gustar. Aclarar con un recipiente si les asusta el grifo de la ducha

Dificultad al entrar y salir de la ducha

- Poner una tabla y que estén sentados
- Poner una silla en la ducha
- Secarles en la silla o tabla
- Poner un asidero rugoso y con color vivo
- Alfombra antideslizante
- Si fuera necesario, pedir ayuda o conseguir un elevador eléctrico para sacarlos de la ducha

En fase avanzada bañarlos y asearlos en la cama, preferiblemente entre dos personas.

A2. Cuidado de pies

- Limpieza y secado de los pies, especial atención en pacientes diabéticos.
- Poner a remojo los pies con agua templada. Limpiar las uñas estando los pies a remojo. Secar bien entre los dedos.
- No cortar los callos ni utilizar productos para su eliminación. Acudir al podólogo si es preciso
- Si hay transpiración dar polvos suaves.
- Si hay sequedad dar aceite de almendras y friccionar suave.
- Limar las uñas en línea recta, sin redondear los extremos
- Evitar medias que opriman y calcetines altos, cambiar a diario los calcetines.
- Zapatos cerrados, con suela flexible y antideslizante
- Vigilar las heridas

A3. Higiene bucal

Tras cada comida realizar el cepillado de dientes. Es importante el efecto de masaje sobre las encías ya que aumenta la sensación de bienestar y estimula el apetito.

Si hay que realizarles el cepillado:

- Decúbito lateral mirando hacia la persona que realiza la limpieza
- Colocar una toalla debajo de la cara
- Primero limpiar la superficie de masticación y caras internas de los dientes y luego las externas.
- Para la limpieza de las zonas blandas utilizar un depresor con una gasa empapada en "Cariax", "Oraldine"... por el paladar y paredes laterales de la boca.
- Importante la limpieza de la lengua



A4. Limpieza de ojos

Limpiar con unas gasas o con un paño humedecido con agua.

No aplicar presión

A5. Limpieza de oídos

Limpiar con el extremo de un paño húmedo el conducto auditivo externo, girando con cuidado.

No utilizar objetos puntiagudos, ni los bastoncillos (compactan la cera en el conducto auditivo)

Si se utiliza audífono, limpiar con agua y jabón diariamente.

A6. Limpieza de nariz

Si es posible que ellos lo hagan, que se suenen la nariz sin excesiva presión.

Si tiene sondas, habrá que limpiarlas con un paño húmedo o un bastoncillo.

A veces será necesario, la aspiración de las secreciones.

B. Vestido

Es conveniente que mantengan la elegancia y la coquetería.

Hay que respetar la intimidad al vestirse y sus preferencias a la hora de elegir la ropa.

DIFICULTADES

- No encuentran la ropa
- No se cambian de ropa
- No saben vestirse
- Se desvisten continuamente
- No pueden abotonarse o abrocharse

QUÉ HACER

- No suelen querer cambiarse ya que no recuerdan cuántos días llevan con la misma ropa. Por la noche, retirar la ropa sucia y dejar preparada la limpia
- Si quieren prepararla ellos, dejar en el armario sólo dos mudas de cada prenda que elijan
- Comentarles el día que hace, abrir la persiana
- Colocar la ropa en el orden que tienen que ponérsela
- Sustituir botones, cremalleras y cordones por cierres adhesivos
- Ropa ancha, con cuellos abiertos, puños sin botones y sin cinturón. Poner gomas en la cintura
- Mantener a parte los complementos (pañuelos, corbatas, collares) y dárselos tras el aseo y afeitado



- Los zapatos deben llevar suela de goma y cierre adhesivo, sin tacón y que no sean resbaladizos
- Dejaremos que se arreglen ellos solos delante del espejo, eso les ayudará a reconocerse durante más tiempo
- Conservar su propio estilo y que lleven los objetos personales con los que se sienten identificados
- Si tienen la costumbre de desnudarse continuamente, les pondremos una ropa interior difícil de sacar (camiseta tipo body, calcetines altos)
- Si hay que vestirlos en la cama, comenzaremos por las prendas de la parte inferior, luego les sentaremos y les pondremos la superior
- Si oponen resistencia, habrá que distraerlos con paciencia
- Pedir ayuda de otra persona



C. Alimentación

Intentar mientras se pueda, que participen activamente en la preparación de la comida.

- Dieta completa y variada
- Hidratación
- Riesgo de atragantamiento-espesantes

- Mantener los hábitos sociales anteriores
- Mantener horarios fijos de comidas
- Que tengan el mismo plato y vaso
- Utilizar colores llamativos
- Que participen en la compra
- Que pongan y recojan la mesa
- Sentarles siempre en el mismo sitio
- Servir los platos uno a uno
- Poner en la mesa sólo lo imprescindible

- Los cubiertos que sean pesados y los cuchillos que corten bien
- Para las sopas utilizar tazón
- Es importante la tranquilidad y la iluminación
- Mejor no poner la televisión para que no se despisten.
- Dieta variada, rica en fibra
- Insistir en la ingesta de líquidos

DIFICULTADES

Son poco pulcros y cogen mal los cubiertos

- Poner servilletas al cuello, más tarde babero
- Dar los cubiertos uno a uno
- Servir la comida en trozos



Se atragantan

- Desmenuzar la carne en trozos pequeños, aplastar la comida con el tenedor y más tarde triturarla
- Espesar los líquidos con polvo de gelatina
- Comprobar la boca y dentadura
- Si es preciso consultar con el médico.
- No paran de moverse en la mesa
- Bloquear la silla contra la mesa
- Poner la comida en platos térmicos

No quieren comer

- Ponerles comidas que les gusten
- Dejar que coman a su ritmo
- Si persiste la desgana, consultar al médico

D. Dormir y descansar

La localización de la cama debe ser buena, sin peligros alrededor como alfombras o sillas.

Es muy importante el descanso para el paciente y para el cuidador.

- Que estén cómodos y tranquilos, aunque no estén dormidos.
- No es necesario levantarse cada vez que se levanten. Generalmente vuelven a la cama enseguida.

DIFICULTADES

Duerme poco y se levanta a menudo

- Cerrar con llave las puertas que no van a utilizar
- Asegurar la puerta de entrada y las ventanas
- Colocar luces por el pasillo y cuartos. Que el pasillo esté despejado
- Que no beban líquidos y que vayan al baño antes de acostarse
- Que tengan a la vista el reloj despertador de gran tamaño
- No poner alfombras al lado de la cama para evitar caídas
- Zapatillas a su alcance
- Desconectar el gas y cerrar el agua
- Si no se soluciona, consultar al médico

Se despiertan y gritan por la noche

- Que estén cómodos
- Vigilar dolores o ganas de orinar
- Que no haya ruido
- Hablar en un tono bajo y transmitir tranquilidad
- Si deliran, cambiar de tema y comentar que estamos allí para ayudarles



Se cae de la cama

- Asidero al lado de la cama
- Valorar el poner barandillas, sábanas de sujeción...
- Adaptar la cama
- Colocar aparato de escucha

E. Eliminación: evitar estreñimiento

Este es un proceso complejo, ya que conlleva unas acciones que se pueden olvidar. Por ejemplo: Encontrar el inodoro, bajarse la ropa, sentarse, limpiarse...

- Hay que mantener la intimidad
- Establecer horarios y seguir un orden

DIFICULTADES

No saben encontrar el lavabo

- Poner dibujos en la puerta
- Puerta abierta y bien iluminada

No saben que hacer cuando están en el baño

- Establecer unas rutinas, recordarles....

No llegan a tiempo

- Que lleven ropa cómoda
- Zapatillas a la vista
- Silla orinal en la habitación por la noche

No pueden levantarse del inodoro

- Poner alzador de inodoro o inodoro alto de pared con barras

Pérdida de control e incontinencia

- Consultar con el médico para valorar la causa
- Mantener unos horarios
- Si hay incontinencia completa, utilizar pañales, los cuales hay que cambiar con frecuencia
- Mantenerlos limpios e hidratados vigilando zonas de presión e irritación
- Controlar la regularidad con la que evacua
- Vigilar el estreñimiento:
- Dar dieta rica en fibra (fruta, verdura...)
- Insistir en los líquidos
- Realizar ejercicios o paseos

F. Moverse y caminar

Evitar por todos los medios la inmovilidad

Potenciar el ejercicio



DIFICULTADES

Caminan inestables

- Revisar los pies
- Zapatos cómodos que sujeten bien el pie y sin tacón
- Que salgan todos los días a la calle, se cojan bien del brazo y caminen poco a poco

En casa:

- No abrillantar los suelos
- No poner alfombras
- Muebles bien sujetos y con aristas protegidas
- Dejar libres los espacios de paso
- Barandillas en las escaleras
- Buena iluminación

Si se mueven poco

- Poner música relajante y realizarles ejercicios durante 20 min. A veces es necesario el bastón, andador
- Que anden por la casa
- Pasamanos por los pasillos

Dificultad para levantarse, para entra y salir de la cama

- Cama no muy baja y que se pueda regular en altura
- Cama articulada y con almohadas de aire o agua para prevenir las úlceras
- Poner sillas pesadas y con brazos

No pueden mantenerse erguidos ni dar un solo paso

- Pedir ayuda o conseguir un elevador mecánico para trasladarlos y/o silla de ruedas
- Con frecuencia, hacerles ejercicios de movilización de articulaciones sentados

No paran de caminar y quieren salir de casa continuamente

- Fotocopiar sus documentos y que los lleven encima. Valorar posibilidad de que lleven un GPS-localizador, cuando aún salen solos.
- Eliminar obstáculos
- Verificar si necesitan algo (orinar, comer, beber)
- Salir a menudo a pasear a sitios que les resulten agradables
- Cerrar la puerta de casa, incluso ocultarla con una cortina
- EVITAR frases como “te vas a caer”

PREVENIR
es mejor que curar

■ ■ ■
Este folleto divulgativo
se terminó de imprimir en
Pamplona en
Octubre de 2012.

