

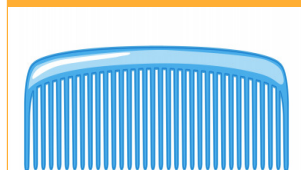
Consejos para cuidadores/as de enfermos de alzheimer

HIGIENE Y ARREGLO PERSONAL

- ⇒ Introducir la actividad de forma rutinaria.
- ⇒ Se intentará hacerla inmediatamente después de levantarse o de desayunar.
- ⇒ El enfermo debe participar en la actividad, y es probable que no necesite ayuda ni supervisión al principio.
- ⇒ Si se observa que el aseo está comenzando a verse afectado, se le supervisará teniendo en cuenta que el enfermo debe colaborar y hacer la mayor parte de la tarea.
- ⇒ Se intentará que el baño o la ducha sean actividades agradables.
- ⇒ Indicar los pasos a seguir ofreciéndole una ligera ayuda.
- ⇒ Se lavará el cabello al final del baño para prevenir sobresaltos o agitación.
- ⇒ Secar muy bien todas las partes del cuerpo, teniendo especial cuidado con las manos, los pies y aquellos pliegues que quedan ocultos, como por ejemplo debajo del pecho en el caso de las mujeres.
- ⇒ El lavado de la cavidad oral se hará con un cepillo suave, si no se pudiera, se enjuagará la boca con un colutorio sin alcohol, después de comer y antes de ir a dormir.
- ⇒ Si el enfermo lleva prótesis dental, se limpiará por lo menos una vez al día.

CONTROL DEL ENTORNO

- ⇒ Se dejará únicamente lo que se vaya a usar para evitar errores.
- ⇒ Intentar que el enfermo participe en la preparación del aseo.
- ⇒ Se podrán utilizar sillas de baño, alfombrillas y/o suelos antideslizantes para evitar caídas.
- ⇒ Establecer una rutina para ir al WC y acostumbrarlo para que no resulte una tarea difícil.
- ⇒ El baño tendrá una buena iluminación y control de temperatura.
- ⇒ Colocar un elevador de WC si fuera necesario.



- ⇒ El baño tendrá una buena iluminación y control de temperatura.
- ⇒ Colocar un elevador de WC si fuera necesario.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA FAVORECER LA AUTONOMÍA DEL ENFERMO Y ESTRATEGIAS DE FACILITACIÓN PARA EL CUIDADOR

***RESISTENCIA POR PARTE DEL ENFERMO A DUCHARSE Y/O LAVARSE AL INVADIR UN ESPACIO TAN PRIVADO.**

Fase Leve

Se intentará que por lo menos se higienice las partes del cuerpo más necesarias. Cuando llegue la hora del secado se observarán sobre todo los pies y las uñas aprovechando para cortarlas o para ver si es necesaria la asistencia de un podólogo para esta tarea.

Fase Moderada

Es importante suprimir las barreras arquitectónicas. Se recomienda supervisión o pequeña ayuda en las partes que les resulte más difícil al usuario. Al enfermo le pide colaboración para que se lave sus partes más íntimas y así invadir menos su intimidad.

Fase Avanzada

Por las limitaciones físicas será necesario un apoyo continuado. El cuidador debe aprender a manejar al enfermo para que le resulte más fácil la tarea y con menor esfuerzo y evitar lesiones al realizar el aseo. Se tiene que tener en cuenta que el enfermo tiene que estar seguro, para lo que el espacio va a ser importante. Si se asea al enfermo en la cama, se intentará que el enfermo se implique lo máximo posible.



***NO QUIERE LAVARSE LOS DIENTES**

Fase Leve

Si se usa prótesis dental lo conveniente es limpiarla después de cada comida con un cepillo duro, todas las noches quitarla y guardarla en un recipiente. Es preferible que lo haga él por sí mismo aunque no esté bien realizado.

Se comenzaría suavemente indicándole lo que vamos a realizar y se empezaría por enjuagarla, más adelante continuaríamos por el cepillado.



Fase Moderada y Avanzada

Muchos de los enfermos no llevan prótesis, por tanto será el cuidador el que le tendrá que indicar cómo hacerlo o en su defecto hacerlo él mismo.

Se recomienda limpiar toda la cavidad oral con unos guantes y una gasa impregnada de soluciones antisépticas.

*** NO SE QUIERE AFEITAR**

Común para todas las fases

Trataremos de hacer la actividad placentera y que resulte cómoda; suele ser un hábito adquirido en los hombres y no suelen poner demasiada resistencia. Es mejor utilizar la maquinilla que la cuchilla, para evitar cortes. Se recomienda hacer el afeitado tras la ducha para evitar irritaciones en la piel y en caso de solo afeitado, es adecuado usar agua templada.



***NO QUIERE CORTARSE EL PELO, NI LAVÁRSELO**

Fases Leve y Moderada

El aspecto físico tiene un componente social asociado que hace que los demás nos acepten o no, este tipo de actividades reforzarán la autoestima del enfermo. Hay que intentar que le resulte agradable; después de ir a la peluquería se puede hacer algo placentero o ver a alguna persona que ensalce su apariencia física.

Se puede llegar a un acuerdo entre enfermo y cuidador para establecer los días que se tiene que realizar el lavado de pelo

Fase Avanzada

El enfermo presenta más dificultades para su movilidad, por tanto empiezan a ser necesarios productos de apoyo como lavacabezas manual para facilitar la labor. Si el lavado del cuerpo se realiza con grúa se puede aprovechar para realizar el lavado del pelo.



CONTROL DE ESFINTERES E INCONTINENCIA

PAUTAS GENERALES

- ⇒ En caso de incontinencia, acudir al médico para buscar la causa que la origina.
- ⇒ Mantener una rutina tanto para la micción como para la defecación, a ser posible siempre a la misma hora.
- ⇒ En el caso de la micción, intentar retrasar la colocación de pañales durante el mayor tiempo posible, llevándolos al retrete cada 2h - 2,30h aproximadamente.
- ⇒ Recordar que si el enfermo estaba acostumbrado a defecar en un determinado momento del día, intentar que siga siendo así.
- ⇒ Comprobar la regularidad tanto de la micción como de la defecación porque puede haber problemas de estreñimiento, por tanto debemos controlar la dieta (fibra), o bien puede haber infecciones de orina (aumento de la ingesta de líquidos y por supuesto acudir al médico).
- ⇒ En el caso de que el enfermo lleve ya pañal, estar pendiente del cambio del mismo con la frecuencia necesaria y mantener la piel limpia e hidratada.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA FAVORECER LA AUTONOMÍA DEL ENFERMO Y ESTRATEGIAS DE FACILITACIÓN PARA EL CUIDADOR

INCONTINENCIA

Fase Leve

Muchas veces el enfermo no quiere ir al baño porque tiene grandes dificultades con la ropa, por tanto es conveniente simplificar el vestido.

Fase Moderada

Cuando la movilidad se compromete, es importante recordar que, aunque lleve pañal, siempre hay que sentarlo en el retrete, pues es el lugar natural donde realizamos las necesidades fisiológicas.

Debemos orientarle para que siga la secuencia completa de la actividad del baño (desvestido, sentarse en el retrete, limpiarse y lavarse las manos).

Será necesario introducir pañales o productos similares (compresas de incontinencia, anatómicos o elásticos)

Fase Avanzada

El principal problema es la realización del cambio de pañal por las dificultades físicas que conlleva.

Si la transferencia al baño es asistida, debemos tener en cuenta que el enfermo tiene que participar todo lo que sea posible.

Debemos intentar transmitirle lo que se hace en cada momento para evitar reacciones adversas.

Productos de apoyo: Barras de soporte, elevador de asiento de retrete,



VESTIDO

PAUTAS GENERALES

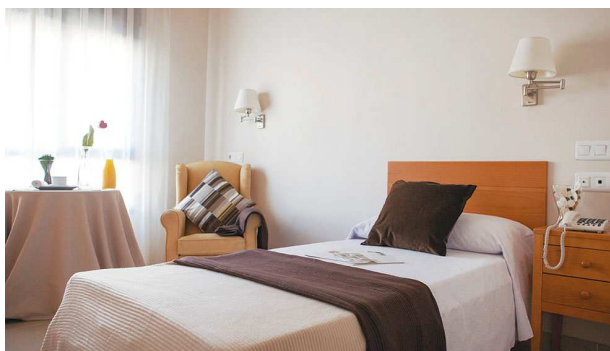
- ⇒ Desde el diagnóstico de la demencia, va a ser muy importante crear una rutina que hay que respetar todos los días.
- ⇒ Una parte de la habitación se utilizará para vestirse y desvestirse; puede ser la cama o una silla.
- ⇒ Se debe intentar que el enfermo elija la ropa con la que se va a vestir cada día, ya que va a ser un aspecto importante para mantener su autonomía y su dignidad.
- ⇒ Hay que preservar su intimidad y darle tiempo para que lleve a cabo esta actividad.
- ⇒ Se aconseja que se vista sentado para evitar caídas.



CONTROL DEL ENTORNO

- ⇒ Deberá verificar que la temperatura y la iluminación sean las apropiadas, así como ventilar la habitación diariamente.
- ⇒ Intentar que no haya ruidos innecesarios y que el ambiente sea tranquilo.
- ⇒ Las alfombrillas laterales de la cama se deben retirar o fijar al suelo.
- ⇒ La mesilla debe ser sólida y estar fijada al suelo o pared, para evitar que al apoyarse sobre ella, ésta vuelque; y estar situada cerca de la cama, para facilitar su acceso. o redondeadas para evitar golpes y magulladuras.

- ⇒ La lámpara de la mesilla debe estar fijada a la pared para evitar que al intentar encenderla por la noche pueda caer al suelo por su dificultad de acceso a la misma.
- ⇒ Las zapatillas deben estar correctamente colocadas junto al lado de la cama por el cual se levanta, y a la altura aproximada de sus pies en el momento en que se sienta, para favorecer que se las ponga automáticamente al levantarse, y evitar que se pueda caer por resbalarse al caminar descalzo



RECOMENDACIONES GENERALES PARA FAVORECER LA AUTONOMÍA DEL ENFERMO Y ESTRATEGIAS DE FACILITACIÓN PARA EL CUIDADOR

NO SON CAPACES DE DECIDIR QUÉ ROPA PONERSE

Fase Leve

El enfermo podrá elegir la ropa que quiere ponerse. El cuidador/as supervisará si es una ropa acorde a la situación social o al clima, y si va bien vestido.

Fase Moderada

Esta actividad se puede simplificar dejando que elija entre dos o tres prendas.

Fase Avanzada

El cuidador/a tendrá que seleccionar la ropa que va a llevar el enfermo.



***TODOS LOS DÍAS VISTEN CON LA MISMA ROPA, AUNQUE ESTÉ SUCIA**

Común para todas las fases

Cada noche se retirará de la habitación la ropa que esté sucia o que no deba ponerse.

*** NO SE PONEN LAS PRENDAS EN EL ORDEN CORRECTO O SE PONEN VARIAS VECES LA MISMA PRENDA Y LLEVAN LOS ZAPATOS EN EL PIE EQUIVOCADO.**

Fase Leve

El cuidador/a colocará encima de la cama o silla la ropa elegida en el orden correcto de colocación, y los zapatos en el suelo. La actividad se puede facilitar si la ropa se coloca en orden y extendida (desabotonada), ya que le ayudará a identificar cada prenda por su forma.

Se supervisará si se va vistiendo bien, respetando su intimidad, y se atenderán sus demandas de ayuda. Por último se comprobará si se ha calzado bien.

Fase Moderada

Una vez que se haya colocado la ropa en orden, el cuidador indicará verbalmente al enfermo las prendas que se tiene que ir poniendo. Se hará en orden, primero las de la parte inferior y luego las de la superior. Posiblemente requiera ayuda para colocarse algunas prendas, como por ejemplo el sujetador.

Fase Avanzada

El cuidador/a tendrá que vestir al enfermo siguiendo unas pautas que le indicará la auxiliar de la asociación.

Productos de apoyo: Calzadores, abotonadores, alcanzadores, tiradores para cremalleras, ropa adaptada



***TIENEN PROBLEMAS PARA ABROCHARSE LOS BOTONES, SUBIR Y BAJAR CREMALLERAS Y ATARSE LOS ZAPATOS.**

Común para todas las fases

Para intentar resolver estos problemas, pueden realizarse adaptaciones en la ropa y en el calzado; pero respetando la forma de vestir del enfermo; así como utilizar los productos de apoyo disponibles en el mercado



***NO ENCUENTRAN LAS PRENDAS Y EL CALZADO**

Común para todas las fases

-Desde el principio de la enfermedad va estar indicado adecuar el entorno; organizando el armario y los muebles en los que guarde sus prendas de vestir.

Se debe tener en cuenta **dónde ha guardado siempre su ropa** ya que de lo contrario se puede aumentar la confusión.

En las puertas y cajones donde tenga la ropa **se colocarán pictogramas o fotografías** con el contenido de los mismos.

La ropa **se organizará por categorías** (calcetines, camisetas, pantalones...), colocando pocas prendas de cada clase, así se evitará que se pueda sentir abrumado cuando vaya a decidir qué ropa ponerse.

Se eliminarán las prendas que no se usen con frecuencia y los complementos (corbatas, guantes, pañuelos, bufandas...), y se colocarán lejos de su alcance.

Se guardarán con llave tanto los elementos que puedan dañarle, por ejemplo: alfileres, pasacorbatas, broches...

***SE PONEN ROPA INAPROPIADA A LAS CONDICIONES CLIMÁTICAS O A LAS SITUACIONES SOCIALES.**

Común para todas las fases

Sólo se tendrán las prendas apropiadas a la estación del año en la que nos encontremos, y el cuidador supervisará si el enfermo lleva ropa apropiada al clima y a la situación social que esté previsto asistir.

*** SE NIEGAN A VESTIRSE.**

Común para todas las fases

Desde el comienzo de la enfermedad se evitará que el enfermo pase todo el día en pijama, aunque no vaya a salir de casa, de esta manera mejorará la orientación temporal y se favorecerá la tarea del vestido.

***SE VIGILARÁ QUE LA TEMPERATURA DE LA HABITACIÓN SEA LA ADECUADA.**

Si se presenta este problema, no se debe presionar al enfermo, lo adecuado será dejar pasar un tiempo e intentarlo más tarde.

*** SE DESNUDAN CONSTANTEMENTE.**

ACUDIR A LA AYUDA DE UN PROFESIONAL QUE LE ACONSEJE.

Fase Moderada y Avanzada

Al plantearse esta situación el cuidador debe mantener la calma y no enfadarse con el enfermo. Hay que buscar actividades alternativas, que le disuadan de desvestirse constantemente.

En este caso, también se pueden realizar adaptaciones en la ropa para que le resulte difícil quitársela: se modificarán las prendas para que se cierren por la parte posterior o se utilizará ropa interior y camisetas tipo body .

RECOMENDACIONES EN LA SELECCIÓN DE LA ROPA

La ropa debe ser fácil de poner, flexible para facilitar los movimientos, cómoda, algo más ancha de lo que está indicado y que tenga la abertura en la parte delantera; también es importante que sea fácil de mantener (que se pueda lavar en casa, cómoda de planchar...).

En la medida de lo posible, el cuidador evitará las siguientes prendas:

- Pantalones con cierres difíciles de usar.
- Camisas con puños y cuellos muy estrechos.
- Calcetines y medias que aprieten las piernas.

Si tiene problemas para abotonar o para subir y bajar las cremalleras, serán sustituidos por cierres adhesivos (velcros) o se colocarán elásticos en las cinturas de faldas y de pantalones. También se pueden colocar tiradores de plástico en las cremalleras.



RECOMENDACIONES EN LA SELECCIÓN DEL CALZADO

Una buena elección del calzado prevendrá las caídas y favorecerá una adecuada deambulación.

Como regla general, el calzado debe ser:

Cómodo y no muy pesado.

- Sin tacones y con suela de goma antideslizante.
- De piel y transpirable para evitar la sudoración excesiva.
- Que se ajuste bien al pie y que sujete el tobillo.

Cuando el enfermo empiece a tener problemas para atarse los cordones, se evitarán y serán sustituidos por calzado tipo mocasín o con elástico en la parte superior



MAL



BIEN

ALIMENTACIÓN

Pautas generales

- ⇒ La alimentación será rica en fibra para evitar el estreñimiento, equilibrada y a su gusto.
- ⇒ Debe beber una cantidad suficiente de líquidos (se recomienda alrededor de dos litros de agua al día), y se evitará el consumo de café y bebidas alcohólicas.
- ⇒ Si aparecen problemas de deglución por la ingesta de líquidos, utilizar espesante por recomendación médica.
- ⇒ Se debe vigilar la pérdida de peso, así como un incremento importante del mismo en poco tiempo; si esto sucede, se consultará con su médico.
- ⇒ Fomentar la toma de decisiones siempre que sea posible, como en la elección de los platos que desea consumir cada día.
- ⇒ En fases iniciales de la enfermedad se puede enfrentar a situaciones sociales, como salir a cenar a un restaurante, dejar que pague el enfermo o permitir que escoja lo que desea comer.
- ⇒ Aquello que entrañe peligro en caso de ser ingerido debe mantenerse guardado bajo llave o en lugar inaccesible para el enfermo (medicamentos, productos tóxicos o de limpieza...).
- ⇒ Se debe comprobar la temperatura de los alimentos administrados; su temperatura puede producir quemaduras (cuando la temperatura sea excesiva), o que el enfermo no consuma los alimentos a gusto (por desconocimiento de un sabor generalmente consumido caliente, que se sirve frío, o viceversa).
- ⇒ Se debe dar el tiempo que precisen para su alimentación, dando instrucciones cortas y sencillas, de fácil comprensión.
- ⇒ Se recomienda servir los platos de uno en uno, introduciendo pequeñas pausas entre ellos.



PARA CUALQUIER DUDA PREGUNTAR A LAS PROFESIONALES

DE LA ASOCIACIÓN

