

CAREPAD: Consejos para cuidar bien

Ser cuidador de una persona dependiente no es tarea fácil, por eso unos buenos consejos siempre vienen bien. Un cuidador de un enfermo de Alzheimer que se precie, sea cuidador familiar o profesional, debe tener en cuenta y poner en práctica los siguientes consejos para cuidar bien:

CONOCER la enfermedad, al enfermo y los recursos del entorno. No podemos cuidar bien desde la ignorancia y el desconocimiento. A menudo nos dejamos llevar por creencias y prejuicios que la sociedad nos ha inculcado desde pequeños y que nada tienen que ver con la realidad. Donde hay conocimiento no hay ignorancia ni prejuicios. La enfermedad de Alzheimer tiene una sintomatología característica y fases, leve, moderada y avanzada. Eso no quiere decir que todos los afectados presenten los mismos síntomas, al mismo tiempo y evolucione la enfermedad de la misma manera en todos. Cada enfermo es único, con su historia de vida personal, social y peculiaridades que hay que conocer para cuidarlo bien. Conocer los recursos del entorno con los que podamos contar cuando sea necesario, tanto familiares, amigos o vecinos que nos puedan echar una mano en un momento dado, como otros servicios profesionales de apoyo y espacios de respiro fuera del domicilio.

ACEPTAR los cambios a nivel cognitivo, emocional y funcional que el enfermo va a experimentar con la evolución de la enfermedad. A menudo nos cuesta salir de nuestra zona de confort y aceptar los cambios que por otro lado, son normales en la vida, a veces los cambios son para bien y a veces para mal, pero debemos recordar que “no hay mal que cien años dure” y que para salir adelante no tenemos más remedio que aceptar y afrontar las situaciones difíciles con voluntad y decisión, si no lo hacemos así nos quedaremos estancados en un sufrimiento continuo que no nos permitirá avanzar.

RESPECTAR a la persona cuidada, sus intimidades y su espacio vital. Una persona con Alzheimer, aunque supuestamente vaya perdiendo facultades mentales, no debemos olvidar que sigue siendo una persona con derechos y como tal, debemos seguir tratándola con respeto, si no lo hacemos así

estamos ignorando su vulnerabilidad y podemos estar causándole un gran daño emocional sin darnos cuenta. Por causa de la enfermedad es posible que pueda verse afectada de algún modo su capacidad para gestionarlos y expresarlos, pero las emociones y sentimientos nunca se pierden. Por eso siempre hay que respetar, nunca debemos tocar o cambiar sus cosas de sitio sin su permiso, no hablar y mucho menos explicar intimidades a desconocidos delante de la persona como si ésta no existiera, ridiculizarla en público, etc.

EMPATIZAR con la persona cuidada y comunicarse con ella. Empatizar es escuchar para comprender al otro, ponerse en el lugar del otro y tratar como nos gustaría ser tratados. Cuando la comunicación verbal falla es necesario explorar y poner en práctica otras vías de comunicación con el enfermo, por ejemplo la comunicación no verbal, gestos, caricias, expresiones faciales, etc. Lo que nunca debemos hacer es ignorar y dejar de comunicarnos con el enfermo porque ya no nos entiende o ya no le entendemos. Es nuestra responsabilidad continuar estimulando al enfermo, ya que él no está en condiciones de tomar la iniciativa porque su enfermedad no se lo permite y nadie tiene la culpa de esto, solo hay que ir adaptándose a los cambios cuando éstos van sucediendo.

PACIENCIA con la persona cuidada cuando hay que realizar cualquier tarea de la vida diaria. Cuando conocemos y comprendemos la enfermedad, sabemos que los afectados necesitan más tiempo para realizar cualquier tarea con éxito, si no respetamos ese tiempo les estamos limitando sus verdaderas posibilidades. La prisa siempre es mala consejera, nunca debemos tener prisa por acabar rápido las tareas que estamos realizando con el enfermo o hacerlas teniendo la cabeza en otro sitio. Siempre tendríamos que aprovechar y disfrutar de los momentos que compartimos con el enfermo, o como mínimo, que la empatía y la paciencia nos acompañen siempre que interactuemos con él.

AMAR al enfermo y cuidarlo siempre pensando en su bienestar, con afecto y entrega. Cuando amamos a una persona nos preocupamos para que esté bien y no le falte de nada. Nos centramos en sus cualidades y no

en sus defectos. Habitualmente, cuando cuidamos a una persona con demencia, nos centramos en los aspectos básicos del cuidado: higiene personal, vestido y alimentación e ignoramos otros aspectos también muy importantes para ella, como establecer unas rutinas de actividades diarias donde se le estimule física, cognitiva y socialmente. Debemos conocer qué actividades motivan al enfermo y adaptarlas para que las pueda realizar con éxito. Mantenerle ocupado con actividades significativas, haciéndole sentir útil y valioso, le va a ayudar no sólo a frenar el avance de la enfermedad y sino también va a contribuir a mejorar su estabilidad emocional.

DESCANSO del cuidador de la tarea de cuidar para que pueda cuidar de sí mismo. Que el cuidador se cuide es imprescindible para que pueda cuidar bien y recargar las pilas, ya que las tareas de cuidado son muy absorbentes y agotadoras. Debe disponer de un tiempo para dedicar a actividades personales que le resulten gratificantes. El cuidador ha de aprender a pedir ayuda cuando la necesite, si no lo hace es muy probable que con el tiempo, en vez de un enfermo sean dos. Cuando la demencia avanza la persona requiere más tiempo de cuidado. Es normal que nos sintamos a veces saturados, sobrecargados, que nos cueste llegar a todo, es hora de pedir ayuda.

Si te toca cuidar no te lamentes, si tienes en cuenta estos consejos, veras como va a ser una experiencia muy enriquecedora para ti, para que crezcas como persona, así que no te rindas ¡fuerza y adelante!

