

ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

afaelcampillo

Noviembre - 2012

nº 1

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA

NUEVOS RETOS

NUEVAS SOLUCIONES

años
10

AFA EL CAMPILLO CUMPLE

10 AÑOS

La Asociación fue
fundada el día 3 de
Marzo de 2002

TALLERES DE PSICOESTIMULACIÓN

ESTIMULA TUS SENTIDOS



SUMARIO

- 03 Editorial**
José María Pérez Beltrán
- 04 Flashes**
Javier Domínguez Olivera
- 05 Hoy escribe:**
Fco. José Baquero Llamas
- 08 Informe:**
“La hoja de ruta de la memoria es el camino”
- 10 Entrevista**
Federico Soubrier García.
- 12 Psicología**
Dolores Slagado Viguera
- 14 Cuidados a la persona mayor**
Fco. Javier González Macías
- 16 Le recomendamos....**
Encontrará cosas interesantes
- 18 El rincón del cuidador**
Experiencias en primera persona
- 20 Agradecimientos**

EDITORIAL



La falta de compromiso que hoy hay en nuestra sociedad está haciendo que solo las personas mayores que en el transcurrir de la vida hemos tenido algún compromiso con la sociedad seamos los que todavía seguimos teniendo ese compromiso con esta sociedad que cada vez es más compleja y más necesitada de la solidaridad de personas que

con su altruismo y desinterés aporten esa ayuda necesaria en los momentos y situaciones a las que no llegan las administraciones. Cada vez es más necesaria la solidaridad y la ayuda, transformada en compromiso.

En nuestro caso, ya que nos ocupamos de personas dependientes, personas que por sí mismas no podrían vivir, y otras que aun pudiendo subsistir no tendrían cierta calidad de vida si no contaran con la labor que la familia hace cuidando a estas personas.

Hemos tocado varias palabras que cada una tiene una significación por sí mismas aunque una coincidencia entre todas.

COMPROMISO, es la responsabilidad con la que deberíamos hacer frente cuando optamos por ayudar en una asociación, en una familia, en una organización, en un momento dado en nuestra vida cuando tomamos la decisión de formar parte activa de esta sociedad.

SOLIDARIDAD, podemos no querer comprometernos con una actividad que sabemos necesita de nuestra ayuda, porque creamos que no vamos a estar a la altura de ese compromiso, pero si podemos aportar nuestra presencia en un momento puntual haciéndole la vida más llevadera a esos familiares que están sacrificados por la dependencia de un familiar, nosotros con nuestra solidaridad podemos ayudar presencialmente. También podemos ser solidarios haciéndonos socios y aportando una pequeña cantidad económica con la que las Organizaciones hacemos verdaderos milagros.

ALTRUISMO, he aquí la palabra clave, creemos que todo tiene un precio, nos hemos olvidado de lo importante que es la satisfacción personal después de haber realizado cualquier buena obra cuando al final solo vas a recibir unas sinceras GRACIAS.

Hoy desgraciadamente, en muy pocas ocasiones encontramos voluntarios que solo actúen por propia voluntad, nos encontramos que la mayoría de las veces esa voluntariedad se convierte en un motivo interesado para obtener un puesto de trabajo, que cuando no se ha obtenido deja de haber motivo para ser voluntario.

He aquí que si quieres ayuda comprometida, hay que pagarla de alguna manera.

La existencia de una Asociación, recae sobre estos valores tan difíciles de encontrar en la sociedad actual, pero que sin duda alguna son la verdadera riqueza de las personas y lo que nos hace en definitiva seres humanos.

JOSE MARIA PEREZ BELTRAN
Presidente AFA EL CAMPILLO



Edición:

AFA EL CAMPILLO

AFA EL CAMPILLO, Declarada de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior con nº 2506 el 10 de Noviembre de 2008

Dirección:

C/ Don Manuel Centeno, S/N.
El Campillo. Huelva

Telefonos:

Fijo: 959588230
Móvil: 685165750
Fax: 959588157

email:

afaeltcampillo@alzheimerdehuelva.org

<http://www.afacampillo.es>



JAVIER DOMINGUEZ OLIVERA

Monitor de talleres de arteterapia

Unida de Estancia Diurna

TERESA SOUSA PRIETO

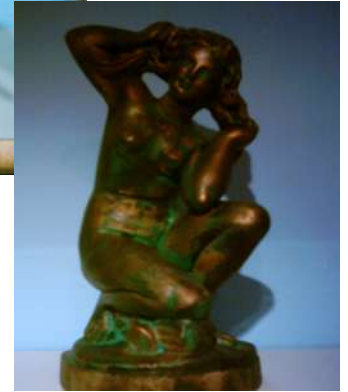
Fhashes

Javier Domínguez Olivera

Monitor de Talleres de Psioestimulación

“Para mí es un placer poder transmitir a las personas mayores las enseñanzas que he aprendido en el arte de la pintura”

Javier nace en Riotinto un 14 de Febrero de 1980. “Nací el día de los enamorados y enamorado estoy de lo que hago, ya que para mí es un placer el poder transmitir a las mayores las enseñanzas que he aprendido en el arte de la pintura”. Entre otros recuerdos de su infancia, nos dice, “con mi abuelo, a los 8 años, emborronaba cartones y mis juguetes preferidos eran, las tizas, lapices de colores y cartones para pintar”. Cuando llegó la hora de decidirse en sus estudios, en casa, “se llevaron mis padres un buen sofocón, pues querían que estudiase medicina y yo me incliné por la rama de arte, ya que toda mi ilusión desde pequeño era la pintura en todas sus variantes”. Hizo, terminado el bachiller, Formador Ocupacional, y con 17 años, expuso en su pueblo actual, El Campillo, una colección de retratos al carboncillo, que había ido pintando en los inicios de su afición y aprendizaje, así como otra que presenta en las fiestas patronales, que titula ‘Los 7 Pecados’ .



Debido a sus colaboraciones y enseñanzas, el Ayuntamiento le otorga una distinción como reconocimiento a la difusión que hace de la cultura en el pueblo, entregándosele la medalla del Municipio. Por su entrega total en la docencia, el Ayuntamiento lo nombra monitor de pinturas y, desde este momento, se dedica de lleno a impartir clases a grupos de jóvenes y mayores, impartiendo todo su conocimiento sobre distintas técnicas y variantes en el campo de la pintura, manualidades, esculturas, trabajos de reciclaje, diseños, etcétera. Como cartelista,

gana el primer premio del cartel para Carnavales en 2005 y 2006. Tiene aficiones como el teatro, donde hizo su aparición en un capítulo de televisión, 'Memorias de España', la música clásica de Chopin, y el baile. En la actualidad trabaja como monitor en el Centro de Día de Enfermos de Alzheimer, cumpliendo un programa de arteterapia, musicaterapia y aromaterapia. Donde más a gusto se encuentra, nos dice, es en la arteterapia donde, a través de la pintura, se comunica con el paciente y éste le indica "lo que recuerda y lo que su mente le hace interpretar de un trabajo que le

"A la hora de decidirme en mis estudios, me incliné por la rama del arte, ya que toda mi ilusión desde pequeño era la pintura en todas sus variantes"

propongo". Se declara autodidacta, y su pintura, fresca y valiente, tiene un sello que hace de este joven artista campillero, un candidato a alcanzar cotas altas en el difícil arte de la pintura.



Hoy escribe: Fco. José Baquero Llamas



*Partimos de una causa justa, y
un trabajo digno y gratificante...*

HUMANO

Hoy escribe...

Fco. José Baquero Llamas



PEDAGOGO

DIRECTOR

UNIDAD DE ESTANCIA

TERESA SOUSA PRIETO

No hace falta leer la prensa, ni ver las noticias,... sólo hace falta mirar a los ojos de una persona mayor para saber que tienen DERECHO A UNA VIDA DIGNA, tienen derecho a que se cubran sus necesidades básicas, y a recibir una atención especializada de acuerdo con sus necesidades, TIENEN DERECHO A SER FELICES.

La actual situación por la que estamos atravesando está poniendo en riesgo esos derechos adquiridos dignamente a lo largo de sus vidas.

Desde la Unidad de Estancia Diurna "Teresa Sousa Prieto", luchamos por conservar los derechos de las personas mayores, ofreciéndoles un trato digno como personas, ayudándoles a sobrellevar mejor la carga que les supone el padecer algún tipo de demencia.

He escuchado en numerosas ocasiones, "son como niños"... "se vuelven como niños"... pero no nos equivoquemos, NO SON NIÑOS. Son personas mayores, con una dignidad que reconocerle, con historias de vida llenas de experiencias, y sobre todo, llenas de mucho trabajo y sacrificio. Esa es la base desde la cual partimos

para realizar nuestro trabajo: RESPETO Y DIGNIDAD HACIA LA PERSONA MAYOR.

Desde este planteamiento, es más fácil dar respuesta a los problemas que se nos presentan, que no son otros, que los mismos que está sufriendo toda la ciudadanía...

Partimos de una causa justa, y un trabajo digno y gratificante, HUMANO.... ayudamos a las personas que necesitan ayuda... ¿acaso no es esto suficiente para superar cualquier problema?

Desgraciadamente muchas personas caen en el error de pensar, que la solución a los problemas actuales no está en nuestras manos... pero nos equivocamos... LA SOLUCIÓN ESTÁ EN NOSOTROS.

Ante los nuevos problemas, solo hay que buscar nuevas soluciones.

Son malos tiempos para la imaginación, la innovación, y la creatividad, Pero es precisamente en estos tres conceptos donde encontraremos las soluciones.



Ante los nuevos retos que nos plantea la situación actual, no nos cabe otra que plantear nuevas soluciones, dejar atrás ideas estancadas y usar la imaginación, para abrir nuevos caminos.



Informe: La memoria es el camino

Guillermo Nagore recorre el mundo luchando contra el mal de Alzheimer

HOJA DE RUTA...

DESDE FINISTERRE

A JERUSALEN

15 PAISES

CAMINANDO

CEl periodista navarro Guillermo Nagore ha completado este martes en Pamplona los primeros

mil kilómetros de la marcha a pie que realiza desde Santiago a Jerusalén con el objetivo de informar sobre la enfermedad del Alzheimer y concienciar sobre la necesidad de elaborar una política de Estado.

“Quiero pensar que cada paso que da Guillermo nos acerca un poco a una política de Estado que contemple unas vías específicas centradas básicamente en la atención sociosanitaria y en la investigación”, ha subrayado Jesús Rodrigo, direc-

tor ejecutivo de la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (Ceafa).

Con la colaboración de la Ceafa y el patrocinio de diversas empresas, el periodista partió el pasado 18 de marzo de Finisterre y, tras recorrer el Camino de Santiago del Norte en sentido contrario, finalizará en Jerusalén tras recorrer 7.050 kilómetros.

El proyecto, denominado “La Memoria es el Camino”, pretende sensibilizar sobre una enfermedad de la que se desconoce todo pese a afectar a unos 3,5 millones de españoles, entre enfermos y

cuidadores, y, con una previsión de que se duplique en el 2.040, tener un coste económico anual de 24.000 millones de euros en la actualidad en España.

Durante su recorrido, Nagore se reúne con personas afectadas y, gracias a las redes sociales, da a conocer sus anécdotas y experiencias, como sus encuentros con un hombre asturiano que con 75 años decidió ir al gimnasio todos los días para hacer musculación “y poder mover a Isabel”, su mujer, enferma de alzheimer.

O aquel hombre de Cantabria que cuando su mujer, de 56 años, ya no



pudo hacer crucigramas o sopas de letras, el mismo empezó a fabricarlos con terminología propia de ella.

Pero lo que más ha llamado la atención del periodista es la situación de soledad en la que se encuentran los cuidadores ante la “brutal” carga que les toca llevar, y de ahí que una de sus primeras reivindicaciones, junto con la dotación de medios o el aumento de la investigación, haya sido la creación de centros públicos para atender a estos enfermos, en la misma medida en la que existen escuelas públicas para los niños.

Aunque empezó como una aventura personal, ahora ha pasado el protagonismo de la iniciativa al alzheimer y él se considera como el “señuelo” de una viaje que, según ha comentado en rueda de prensa, está siendo “maravilloso” y “muy interesante” desde el punto de vista personal, pero también “muy rico” en el aspecto profesional.

Al respecto ha confesado que no se esperaba el interés que su iniciativa está despertando en las redes sociales. “Me está

desbordando”, “no esperaba el revuelo que se ha montado”, ha subrayado este periodista de 44 años, quien ha valorado lo conseguido al sostener que el problema del alzheimer “es de opinión pública, de abajo a arriba” por existir “un gran desconocimiento” sobre él.

“Por eso debe de salir del armario”, ha comentado Nagore, quien también se ha mostrado convencido de que “cuando la gente empiece a presionar, los políticos cambiarán” y apoyarán a los afectados de esta enfermedad para la que, quizás, se ha lamentado, los recortes son “más fáciles” por tratarse de personas mayores.

Durante su estancia en Pamplona, el periodista, entre otras actividades, será recibido en el Parlamento de Navarra antes de proseguir un viaje en el que tiene previsto atravesar catorce países



Quiero pensar que ha cada paso que da Guillermo nos acerca un poco más a una política de Estado que contemple unas vías específicas centradas básicamente en la atención socio sanitaria.”

FEDERICO SOUBRIER GARCIA

ENTREVISTA



Federico Soubrier García nació en Madrid hace 51 años. A los once llegó a la provincia de Huelva, y esa misma tarde contempló el primer atardecer onubense paseando por sus playas, estableciendo una fuerte vinculación con el mar, por el que ha navegando en solitario en incontables ocasiones, realizando cursos de supervivencia en el mar, submarinismo y capacitación de marinero. Es propietario de la embarcación 'Nómada', un velero de ocho metros de eslora con el que navega y sueña por la costa, especialmente por la zona de El Rompido. Actualmente se encuentra trabajando en su siguiente libro. Una novela denominada El Vuelo de María, en la que el autor seguirá haciéndose eco y denunciando determinados problemas que aquejan a nuestra actual sociedad como en este caso son los malos tratos y la violencia de género.

¿PÓR QUÉ DECIDES ESCRIBIR UNA NOVELA SOBRE EL PROBLEMA DEL ALZHEIMER?

En el año 2002 se comunicó a los miembros de mi familia que mi madre padecía la enfermedad de Alzheimer y aparte del impacto que esto supuso para todas y todos los hermanos, jamás llegué a comprender por qué razón el neurólogo

¿QUÉ QUIERES TRANSMITIR CON EL LIBRO?

Cualquier enfermo del tipo que sea, mientras tenga capacidad social y salud, debería conocer lo que se le viene encima y decidir cómo afrontarlo. De igual modo, la importancia que tienen las personas mayores y el respeto que se merecen por parte de los más jóvenes y a la vez, aprovechar para exponer varios temas sociales que me preocupaban.

EN LA PRESENTACIÓN DIJISTE QUE A TRAVÉS DE ELLA REIVINDICAS EL DERECHO DE LOS PACIENTES A CONOCER SU ENFERMEDAD. ¿A QUÉ VIENE ESE EMPEÑO?

Yo no entendía como alguien y sobre todo una madre que acabaría desconociendo a su propios hijos y a sí misma, no tiene opción a decidir qué hacer en el último periodo de relativa lucidez de su vida, planteándome cual sería mi respuesta ante una situación parecida.

SITÚAS LA NOVELA EN LA PROVINCIA DE HUELVA, Y MÁS CONCRETAMENTE EN CARTAYA, EL ROMPIDO Y EN DISTINTAS LOCALIDADES DE LA SERRANÍA ONUBENSE, ¿QUÉ TE UNE A ESTOS PAISAJES?

Mi pasión por la náutica. He tenido veleros en el Río Piedras, concretamente en la Asociación Deportiva San Miguel y he disfrutado de unos paisajes inigualables, soy un enamorado de la provincia y he pretendido darla a conocer a través de la lectura de la novela.

LA NOVELA ESTÁ PROTAGONIZADA POR UN GRUPO FORMADO POR UN NIÑO DE DIEZ AÑOS, CUYA MENTE ABSORBE TODA LA INFORMACIÓN QUE RECIBE; SU ABUELO, QUE PADECE ALZHEIMER Y QUE POR TANTO PIERDE ACELERADA-

MENTE LA MEMORIA; UNA GATA QUE PERCIBE EL MUNDO HACIENDO TRAVESURAS; Y UNA GAVIOTA CON DISCAPACIDAD EN UNA DE SUS ALAS Y EMPEÑADA EN VOLAR, ¿QUÉ QUIERES REPRESENTAR CON ESTOS PERSONAJES TAN DIVERSOS?

El niño pretende ser el contrapunto de un enfermo de Alzheimer, una esponja que absorbe toda la información posible, la gaviota representa la lucha contra la discapacidad y la posibilidad de que mediante estructuras al efecto, ésta desaparezca o al menos disminuya y, por último, la gata define la percepción de mundo que nos rodea y la multitud de cosas que nos perdemos por no mostrar interés.

HAS PUBLICADO TU NOVELA EN EDITORIAL ABECEDARIO ¿HABÍAS "TOCADO" ANTES A EDITORIALES DE ORGANISMOS OFICIALES?

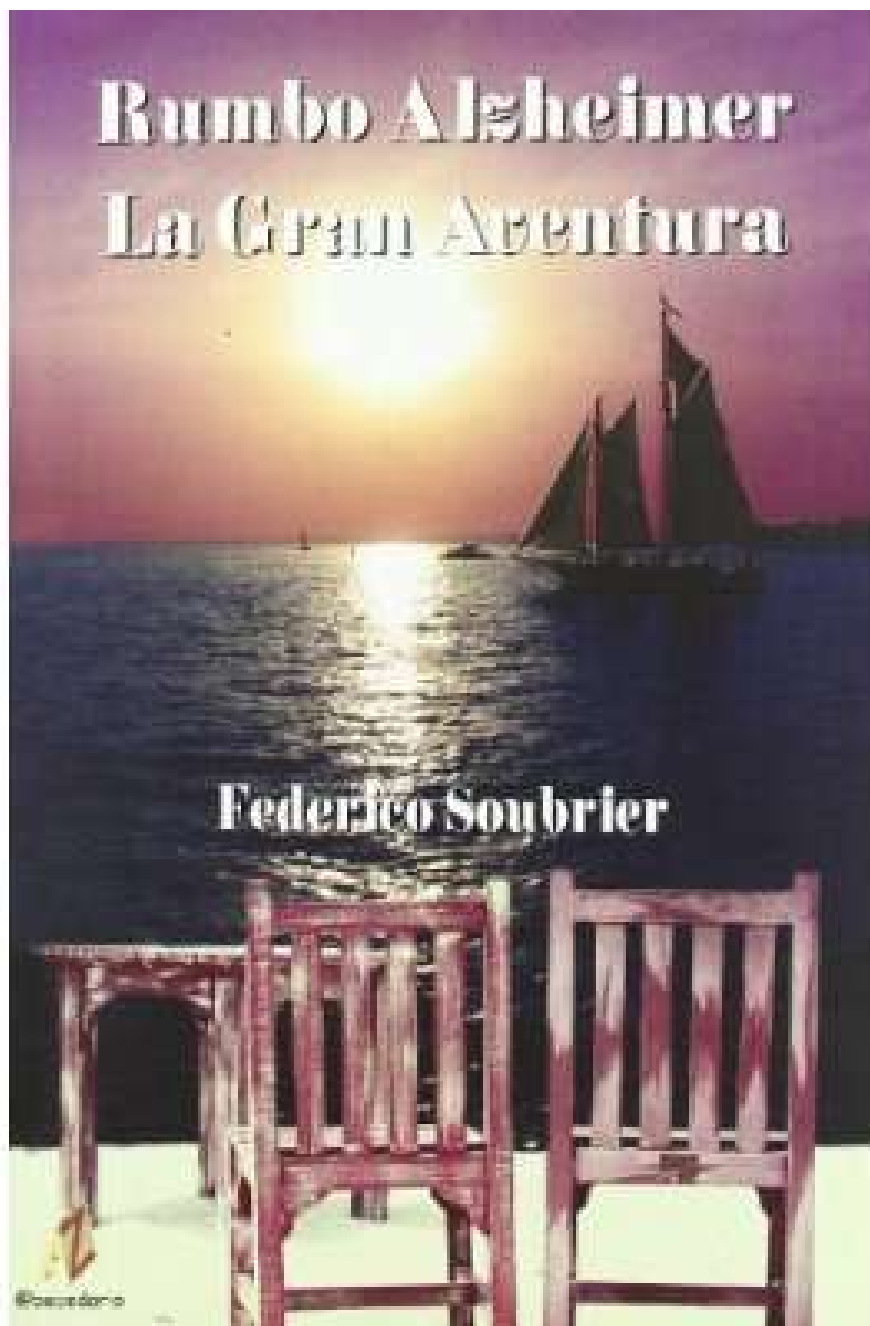
Efectivamente, había tocado puertas tanto privadas como oficiales durante cuatro años, pero en los tiempos que corren como lo que importa es el mercado, si no tienes un renombre que te avale debes cargarte de paciencia y constancia.

HAS PUESTO A DISPOSICIÓN DE LAS ASOCIACIONES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER TU OBRA PARA FINANCIAR O DIFUNDIR LA ENFERMEDAD, ¿CUÁL ES PARA TI LA FUNCIÓN DE ESTAS ASOCIACIONES?

Me siento muy orgulloso del acuerdo al que he podido llegar con la Editorial Abecedario para que las asociaciones se beneficiasen con la venta de la obra, aunque nos ha pillado el toro este año por el tema de la distribución para el Día Mundial del Alzheimer, las últimas estimaciones eran de unos beneficios para ellas que podían rondar sobre un millón de las antiguas pesetas a nivel nacional, y espero que durante los diez años que durará el contrato con mi editorial, la cifra se pueda multiplicar por mucho. Asociarse es, sin duda, la única manera de progresar, las autoridades no hacen caso a los problemas individuales de la misma manera que pueden atender a los colectivos. En cualquier caso, vaya por delante mi

Rumbo Alzheimer La Gran Aventura

Federico Soubrier



Cualquier enfermo del tipo que sea, mientras tenga capacidad social y salud, debería conocer lo que se le viene encima y decidir cómo afrontarlo

profundo respeto a quienes dedican su tiempo y su esfuerzo a tirar para adelante de una asociación y no puedo pasar por alto que Rocío Muñoz, Presidenta de la de Huelva, tiene gran parte de "culpa" de que mi novela se editase; su ánimo cuando leyó el borrador de la novela, fue un gran acicate para que mi empeño se intensificase.

¿QUÉ OTROS PROYECTOS TIENES EN PERSPECTIVA?

Terminé una novela que intentaba dar a conocer el profundo problema de la violencia de género doméstico, a petición de una chica que había oído hablar de mi primera novela y lo estaba sufriendo, para que las mujeres pudieran conocer la respuesta institucional a este tema, haciendo un profundo trabajo de investigación en todo tipo de centros oficiales y las ayudas que

éstos prometían, pero a la vista de muchas observaciones de personas que lo habían padecido y de alguna que otra experiencia personal, la estoy modificando para que quede claro cuál es el escaparate y que es lo que se vende realmente dentro de la tienda. Muchas gracias

A vosotros por permitirme "navegar" a vuestro lado.

Fuente: Revista La Memoria, nº 22. Federación Provincial de Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer

PSICOLOGIA



DOLORES SALGADO VIGUERA

PSICOLOGA UNIDAD DE ESTANCIA

Cuando se comenzó a estudiar la posibilidad de crear un centro para los enfermos de Alzheimer en este pueblo, y reconociendo la necesidad del mismo, hice los trámites necesarios para contribuir con mis conocimientos como voluntaria en dicha asociación, hablando con su presidente que me abrió las puertas para ello. Poco tiempo después empezaron las obras para construir la Unidad de Estancia Diurna en el local del antiguo colegio, y seguidamente, me propusieron ser la Psicóloga de dicha Unidad cuando éste abriera sus puertas, lo cual me hizo muy feliz, pues iba a tener la oportunidad, por fin, de poner en práctica mis sueños: trabajar como Psicóloga con personas mayores.

Desde que empezamos a hacer las primeras reuniones en el local del antiguo colegio, todavía con las pequeñas sillas que se utilizaban para los niños, hasta ahora, ya con las reformas pertinentes hechas, ha pasado mucho tiempo, en el que hemos pasado por muchas dificultades. Hemos hecho desde tómbolas hasta bingos, pasando por rifas, para poder poner en pie esta gran Unidad, y por fin, dio resultados, y desde Diciembre de 2005, somos Unidad de Estancia Diurna.

Por mi parte, estoy bastante contenta con el trabajo que estoy realizando en la Unidad, pues tengo contacto directo con los/as usuarios/asa, así como con las auxiliares, y con todo el equipo multidisciplinar, formado por el trabajador social, el DUE, la fisioterapeuta, el pedagogo, y yo misma, la psicóloga.

En cuanto a las funciones que realizo en la Unidad, además de detectar y diagnosticar las necesidades de los/as usuarios/as, y realizar sus informes psicológicos, son aplicarles los test neuro psicológicos e indicar el tipo de terapia individual y grupal que

conviene a cada usuario/a, esta última función realizada junto al pedagogo de la Unidad, participando directamente en sus sesiones de trabajo diario, en las cuales se realizan trabajos para estimular todas las áreas cognitivas. Así, contamos con un horario para estimular todas las áreas: por ejemplo, lenguaje y memoria, consideradas dos de las áreas más importantes, se tocan casi todos los días. Pero esto no quiere decir que el resto de áreas no sean importantes; para ello, cada día diferente, trabajamos atención, percepción, cálculo, razonamiento, y por supuesto, las actividades de la vida diaria, que ellos mismos realizan, yendo al servicio, lavándose las manos, poniendo la mesa para comer, comiendo, lavándose los dientes, etc. Con ello, pretendemos que no pierdan sus habilidades básicas y/o las sigan conservando.

También es otra de mis funciones, evaluar dichos programas desarrollados en la Unidad. Todo este trabajo lo realizo directamente con los/as usuarios/as, pero en la Unidad también trabajamos con los familiares, llevando a cabo con ellos terapia psicológica individual y/o grupal con los que lo necesiten y así lo deseen.

En general, hay un buen ambiente de trabajo, y estoy muy contenta, pues entre todos, hemos conseguido ayudar a aquellos que lo necesitan, las personas mayores.



Los usuarios realizan actividades de psicoestimulación



Por mi parte, estoy bastante contenta con el trabajo que estoy realizando en la Unidad, pues tengo contacto directo con los/as usuarios/as, así como con las auxiliares, y con todo el equipo multidisciplinar



Comprensión, respeto y vida

ENFERMERO

UNIDAD DE ESTANCIA

Responsable del área de salud en la Unidad de Estancia Diurna

Las personas con demencia necesitan comprensión y apoyo. Particularmente en las fases iniciales de la enfermedad, muchas de ellas se dan cuenta de que ya no recuerdan o ya no realizan actividades que antes hacían. Por lo tanto, pueden sentirse frustrados, irascibles o temerosos y necesitan seguridad por parte de aquellos que tienen cerca.

La reestructuración del entorno doméstico, adecuando la vivienda según las necesidades del enfermo, ayudará a reforzar la seguridad de éste y por ende, la del propio cuidador. Puesto que las habilidades de la persona para aprender y cambiar están limitadas, aquellos a su alrededor deben adaptarse y tener expectativas realistas.

Debemos cambiar nuestra reacción como cuidadores. A menudo no se puede cambiar el comportamiento del enfermo, pero sí que podemos cambiar el nuestro.

Tengamos en cuenta las actividades que ayudan al enfermo a sentir que su participación es necesaria en los quehaceres del hogar para que experimente un sentimiento de cumplimiento y éxito. Hagámosle sentirse útil y responsable.

Las personas con demencia disfrutan de actividades recreativas como escuchar música, ver la televisión, visitar viejos amigos, mirar revistas. La jardinería, caminar y adaptar viejos entretenimientos a niveles actuales de capacidad son todas buenas opciones de recreo.

Es importante pasar ratos agradables en compañía del enfermo, recordando momentos gratos, brindándole seguridad y alabándole cuando es adecuado. Promover la alegría y la risa y



mantener un buen sentido del humor es beneficioso para todos. Pero sobre todo, se debe tratar a éste como persona y como adulto.

Sobreproteger al enfermo aumenta su dependencia y puede herir su autoestima.

El cuidador debe tener en cuenta que no es incansable, es humano y puede sentirse triste, desganado, frustrado, enfadado, e incluso atrapado. Estos sentimientos son todos normales y pueden manejarse de manera positiva.

El cuidador debe cuidar de sí mismo tanto como de la persona con demencia. Haga un esfuerzo extra para conservar la salud física y mental. Es esencial tomarse respiros regulares de la rutina del cuidado. Esto permite descansar física y emocionalmente y es beneficioso tanto para sí mismo como para la persona con demencia, y por supuesto, no constituye una actitud egoísta. Después de todo, hay que ser realistas: Las necesidades del enfermo no dan tregua y exigen un desgaste enorme.

Continúe disfrutando de sus amistades, fomentando relaciones sociales. La familia y amistades pueden ofrecer gran consuelo, ayuda, y placer.

Considere utilizar a miembros de la familia, amigos y vecinos para obtener ayuda y tomarse descansos. Una buena planificación de los cuidados al enfermo durante el descanso del cuidador aumenta enormemente los beneficios de este.



Los grupos de apoyo y autoayuda para familiares de enfermos de Alzheimer pueden ser también una fuente tremenda de comprensión, recursos, e información.

Satisfacer ocasionalmente sus propios deseos puede proporcionar una ayuda extraordinaria para aliviar la tensión. Hacerse un regalo, escuchar su música favorita, ver una buena película u otras actividades tan sencillas pueden ser muy válidas.

Y fundamental es reconocer señales de alerta y obtener consejos.

El cuidador debe preguntarse:

- ¿Me siento triste o deprimido porque no estoy funcionando como debiera?
- ¿Me estoy desvelando por la noche con preocupaciones?
- ¿Estoy bajando de peso?
- ¿Me siento agobiado la mayor parte del tiempo?
- ¿Me siento terriblemente aislado y solo con mi problema?
- ¿Estoy bebiendo demasiado?
- ¿Estoy perdiendo el control sobre mis emociones?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es "sí", el cuidador podría estar sobrellevando una carga demasiado pesada. Ha llegado el momento de pedir ayuda para sí mismo.

Nuestra Asociación de Familiares, y especialmente su gran logro, la Unidad de Estancia Diurna "Teresa Sousa Prieto" han sido concebidas para ofrecerle esta ayuda gustosamente. Es, además, nuestra obligación.



El cuidador debe tener en cuenta que no es incansable, es humano y puede sentirse triste, desganado, frustrado, enfadado, e incluso atrapado.



Te recomendamos

1.

COMUNICACIÓN Y ALZHEIMER.
TERAPIA DE CONFIRMACIÓN
POSITIVA

Célia Ortín Miravete.

Edita: Ediciones Saragossa.

Barcelona, 2012. 97 páginas.

CULTURA

INFORMACION

OCIO

CURIOSIDADES

LECTURAS

HOBBIES



¿Cómo conseguir que las personas con Alzheimer puedan comunicarse?, ¿cómo comprender sus reacciones, para nosotros extrañas e incluso agresivas?, ¿cómo mantener la dignidad de la persona?, ¿cómo ayudar a las familias a asumirlo? En este libro se da respuesta a estos y a otros muchos interrogantes, ofreciendo técnicas útiles para el personal sanitario y para los cuidadores, tanto familiares como profesionales. Su autora demuestra que es posible una comunicación efectiva con los enfermos. DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR: EN LIBRERÍAS.

2.

LA ABUELA NECESITA BESITOS

Ana Bergua. Con ilustraciones de Carme Sala.
Edita: Proteus. Barcelona, 2010. 34 páginas

Todos sabemos que los besitos de mamá curan, pero ¿qué pasa cuando son los abuelos quienes necesitan los besitos? No existe tratamiento médico para mitigar los efectos degenerativos de una demencia. Si acaso, las únicas medicinas eficaces son el amor y la ternura. Los niños son la mejor fuente de ambas cosas. Este cuento infantil pretende explicarles el porqué de los cambios que están notando en la abuela.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR: EN LIBRERÍAS.



3.

COMPRENDER LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Dr. Manuel Martín Carrasco.
Edita: Amat. Colección El médico en casa. Barcelona, 2012. 159 páginas.

Con esta obra, la familia de la persona con demencia dispondrá de una guía completa para navegar por una enfermedad tan compleja como el alzhéimer, accederá al manejo de esta enfermedad con un lenguaje libre de tecnicismos y conocerá ejemplos de situaciones reales de la experiencia clínica directa de la mano del autor, un neuropsiquiatra con más de 20 años de experiencia en la atención a los afectados por alzhéimer u otra demencia y a sus cuidadores familiares.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR: EN LIBRERÍAS. WWW.AMATEDITORIAL.COM



4.

COCINA ESPAÑOLA. CULTURA, ARTE Y TRADICIÓN

Pepa Torres.
Edita: Océano. Colección Ámbar. Barcelona,

No es a causa de las modas que la cocina española se encuentra entre las más prestigiosas del mundo. Disfruta de los mejores y más saludables productos del mar y la tierra, además de una de las mejores marcas de la gastronomía internacional: la dieta mediterránea. Con las claras indicaciones de este manual, el lector podrá preparar con facilidad tapas, cremas y sopas, arroces, especialidades con carne, pescado y marisco, salsas de todo tipo y postres inolvidables.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR: EN LIBRERÍAS

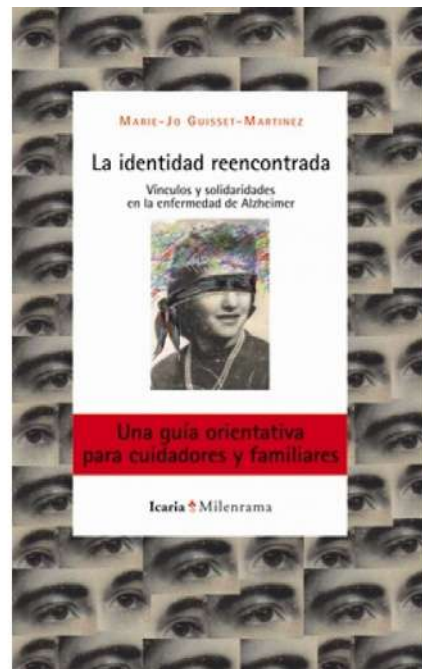
5.

LA IDENTIDAD REENCONTRADA. VÍNCULOS Y SOLIDARIDADES EN LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Marie-Jo Guisset Martínez.
Edita: Icaria. Colección Milenrama. Barcelona, 2011. 183 págs.

En este libro se descubren iniciativas que, sin ignorar las dificultades asociadas a la aparición de trastornos cognitivos, se inscriben decididamente en el marco de un enfoque distinto: el de la apuesta a favor de la identidad que nunca se pierde. Describe las actitudes que, en el día a día, favorecen los vínculos, relaciones y solidaridades que se establecen con las personas que tienen sus capacidades cognitivas deterioradas.

DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR: EN LA CASA DEL LIBRO Y OTRAS LIBRERÍAS.



el rincón del cuidador

CUIDADORA DE ENFERMO DE ALZHEIMER

CASO REAL: UED TERESA SOUSA PRIETO

Hola, soy cuidadora, y en mi casa también ha hecho mella la enfermedad de Alzheimer, como en muchos domicilios españoles.

Desde hace unos años mi vida viene siendo tremendamente agotadora:

Por un lado, los problemas derivados del trabajo. Por otro, los derivados del cuidado de mis padres, ambos muy mayores y con patologías crónicas.

Posteriormente, al faltar mi padre, la situación empeoró aun más, ya que mi madre, que hasta ahora tenía olvidos relativamente frecuentes, se puso aun peor.

Cada vez se complicaban más las cosas. Yo tenía una gran intranquilidad al tenerme que ir al trabajo y dejarla en casa sola, aunque ella todavía se movía y era relativamente autónoma.

Pero lo peor fue cuando me confirmaron los médicos que realmente se trataba de la enfermedad de Alzheimer. Me sentó muy mal. No sabía como seguir luchando. Me afectó muchísimo. Mi ánimo se vino abajo, me encontraba triste, impotente, con ganas de llorar. ¿Cómo seguiré adelante?, ¿Qué va ser de mí si llega el día en que mi madre me necesite y yo tenga que irme al trabajo?. Estas y otras preguntas de similares características me rondaban continuamente la cabeza.

Con el tiempo fui entendiendo mejor las actitudes de mi madre y traté de darle cariño en mis acciones, aunque he de confesar que en ocasiones mi paciencia se agota y me siento culpable por hablarle en tono un poco más alto. Quizás esto se deba a que ahora he de tratar a mi madre, con el respeto y el cariño que siempre le he profesado, como si fuera una niña, y eso me supone conflictos que no sabía cómo resolver. Ella ya no me reconoce como su hija, sino que me llama "mamá" y yo, suponiéndome su madre real, trato de manejarla como una madre haría con sus hijos (autocuidados, necesidades, seguridad, etc.).

Realmente contaba con poco tiempo para mí, aunque encontré algo de ayuda de amigas y vecinas que nos visitaban en casa y el tiempo se hacía más llevadero.

Tuve que contratar a una persona para que se hiciera cargo de ella cuando yo salía a mi trabajo, pues no tengo familiares que me puedan ayudar, pero además esta persona debía de reunir una serie de características que me dieran tranquilidad de que el trato sería el adecuado y que fuera cariñosa con ella. Todo ello mermaba el número de candidatas, pero la conseguí encontrar.



A pesar de que ya contaba con la ayuda de esta cuidadora, mi tiempo seguía igual de limitado, pues yo llegaba del trabajo y la asistenta se iba, por lo que el resto del día, y de la noche, era yo quien le prestaba los cuidados que ella necesitaba.

Algo cambió mi suerte. Desde hacía tiempo se estaba gestando en un pueblo al lado del mío la idea de crear un centro de enfermos de Alzheimer y yo colaboré asociándome desde el principio. La multitud de trabas y peregrinar de estas personas tuvo sus frutos y el centro fue una realidad.

Ahora tengo algo de tiempo libre para mí, y eso me viene bien, aunque lo que más me conforta es la confianza que me inspiran los trabajadores y trabajadoras del centro.

Son un grupo de personas jóvenes y dinámicas que abordan todas las áreas de la necesidad de mi madre, y ella se encuentra encantada. Yo no se si los conoce, puede que no, pero su actitud al acudir al centro, desde que por la mañana la recogen, es muy positiva, y yo confío plenamente en los profesionales que la atienden.

Así pues, este es el momento que me ha tocado vivir, e intento que el día a día sea lo más llevadero posible.

MAÑANA DIOS DIRÁ.

Un saludo a todos y ánimo para los cuidadores/as de enfermos de Alzheimer.



Ahora tengo algo de tiempo libre para mí, y eso me viene bien, aunque lo que más me conforta es la confianza que me inspiran los trabajadores y trabajadoras del centro.

AFA EL CAMPILLO

ASOC. FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

En agradecimiento a todas las personas que nos demuestran su confianza, ayudándonos a dar ayuda a las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer u otras demencias .

TELEFONO: 959588230 - FAX: 959588157
<http://www.afacampillo.es>