

CONFINAMIENTO CON UN FAMILIAR CON DETERIORO COGNITIVO LIGERO, ALZHEIMER U OTRA DEMENCIA

El estado actual de alarma sanitaria generada por la pandemia del coronavirus y la gestión de las medidas drásticas adoptadas, es aún más complicada para las familias con una persona con Alzheimer o cualquier otra forma de demencia.

La convivencia ininterrumpida las 24 horas precisa generar rutinas nuevas, actividades y hábitos en las familias; así como exige dotarse de una mayor dosis de paciencia y empatía por parte del familiar cuidador.

Por eso, desde AFAN, queremos ayudarles con las siguientes recomendaciones:

PARA EL ENFERMO

- Las personas con deterioro cognitivo o demencia tienen mayor dificultad para entender y asimilar la nueva situación. **Es muy importante dar las explicaciones necesarias, adaptadas a su capacidad** de asimilación y comprensión, su nivel de desasosiego y requerimiento de saber. Debemos evitar la confusión, nerviosismo y alteraciones conductuales debidas al desconcierto que generan las nuevas limitaciones en su vida. **Los mensajes deben ser claros y breves** “no se puede salir de casa, no podemos mantener contacto físico con otras personas, todo el mundo está igual...” **Repitiendo la consigna si es necesario**. Tened en cuenta vuestra actitud para evitar el “contagio emocional”, **transmitir calma, optimismo y seguridad** de que seguiremos cuidando de ellos de forma directa, o bien mantendremos contacto con ellos a través del teléfono o videollamadas.
- Urge el procurar **mantener dinámicas cotidianas placenteras** (juegos de mesa, música de su gusto, manualidades, gimnasia...etc.) que favorezcan la actividad física y mental. **Sin descuidar el mantener horarios de orden y regularidad** cada día, **y la higiene** como medida preventiva del contagio del coronavirus.
- En caso de que sea imposible mantenerlas en casa debido a las **alteraciones conductuales** que provoca, se deberá **llamar a su médico** de atención primaria para un posible ajuste del tratamiento farmacológico.

Desde la asociación nos consta que en el Ministerio de Sanidad está trabajando con alguna fórmula excepcional para colectivos especiales como las personas con demencia. **Mantengámonos informados.**

PARA EL CUIDADOR

La persona cuidadora está sometida a una presión superior a la habitual. El sobreesfuerzo y la preocupación ante tanta incertidumbre puede provocar un aumento del estado de ansiedad y estrés en el cuidador. La labor de cuidar, sin los recursos sociales a su alcance, se puede convertir en una tarea durísima a medida que pasen los días.

- **El cuidador no debe desatender su propio cuidado. Minimizar el impacto de la sobreesaturación**, a través de vías de desahogo alternativas, procurando tener **pequeños espacios** para ello; así como utilizar **estrategias de manejo de la ansiedad** (control de la respiración, por ejemplo) que ayudarán a adaptarse mejor a esta situación complicada.
- Es necesario la **búsqueda de un sustituto que comparta la responsabilidad** (que acuda al domicilio si está asintomático) para prevenir, de este modo, el desgaste físico y psíquico que conlleva un cuidado ininterrumpido.
- Es muy importante **mantener los contactos sociales** a través del teléfono, Whatsapp, ...

Recordad que vivimos una **situación extrema, pero temporal**. Que **no estés solo**, que **cuentes con AFAN ante cualquier duda o preocupación**, llamando a los **teléfonos**:

- **693 402 175** - Pamplona: de 9:00 a 18:00 de L-J y de 9:00 a 14:00 el V.

- **673 585 862** - Tudela: de 9:00 a 14:00 de L-V