

Los problemas de memoria no son consecuencias natural del envejecimiento. De hecho, una memoria defectuosa no es normal a ninguna edad y debe ser investigada.

Aunque la memoria y la agilidad mental disminuyen levemente con la edad, esto normalmente no interfiere con la vida diaria



Si está preocupado por su memoria o por la de alguien cercano a usted...

Solicite información en:

Fundación Alzheimer de Venezuela, Capítulo Sucre
Avenida Humboldt, Centro Comercial San Onofre, Local 8. Cumaná, Estado Sucre
Teléfono; (0293) 431.17.67
E-mails: alzcumana@hotmail.com / alzsuc@gmail.com

Esta publicación llega a usted gracias a la colaboración de:



FORMULARIOS EN FORMAS CONTINUAS
SELLOS - ASESORIA

Av. Arismendi, Centro Comercial Arismendi, Local #173 (Piso 4 Edificio)
Teléfono: (0293) 419.1503 - 416.1590 Fax: (0293) 441.0029
Cumaná, Estado Sucre

Boletín de la Fundación Alzheimer de Venezuela, Capítulo Sucre
Cumaná, Mayo 29 de 2010
Año 1, N° 12



UN AÑO MÁS

Hay quienes ocupan sus energías en hacerse ejecutivos con miras a construirse una vida llena de fortunas, otros buscan en el arte la fama que los bañe de flashes y admiración, pero hay otros que quizás compartan la misma suerte profesional y junto a ello entienden que estas glorias no están por encima del regocijo que ofrece el ayudar a quienes han olvidado, que al prestar su servicio ya son afortunados, además no requieren que se les sea publicitada su dedicación porque en el anonimato cumplen su pasión con más amor.

Estos hombres y mujeres que sin poseer súper poderes son nuestros héroes mortales, que tienen tantos problemas y necesidades como todos, sin embargo a la hora de dar cuidado a quienes han olvidado en su olvido, y a quienes el olvido les hizo tocar nuestros corazones, dejan fuera de sus almas el cansancio para dar lo mejor de si a estos bellos latidos.

Una entrega que no garantiza Premio Nobel alguno, más estamos seguros que si tienen su pedacito de cielo ganado. Pido un aplauso mientras leas estas letras para estos centinelas del tiempo, tan fuertes que retumben en sus oídos y les den más energías para proseguir con su labor que siempre es y será bien recibida por nuestras emociones.

No basta recalcar que no existen medallas o diplomas que califiquen su labor y, es porque el amor no goza de cuantificación.

Gracias a todos los cuidadores, voluntarios y todo aquel que hace vida dentro y fuera de la fundación.

Nuestras felicitaciones, Héroes!!!

Heumar J. Sánchez T.
Voluntario del Capítulo Sucre

Próximo encuentro
Sábado: 26 de junio 2010
Sede de la Fundación
Hora: 9: 00 am a 11:00 am

PARA USTED CUIDADOR!!!

En la vida hay muchos acontecimientos que trastocan toda nuestra existencia futura. Uno de ellos y, que nadie espera, es que te comuniquen que una persona cercana e importante en tu vida tiene Alzheimer, una demencia. A partir de este momento surge la figura de un cuidador. ¿Quién será?

El cuidador es la persona que está a cargo del cuidado de una persona con Alzheimer. El cuidador puede ser un familiar, amigo/a o una persona contratada para ofrecer los servicios de cuidado. Sin embargo, lo más frecuente es que la responsabilidad de los cuidados de un enfermo de Alzheimer recaiga sobre una esposa (o), y generalmente sobre un hijo (o) que, por lo demás, tiene a su vez otras responsabilidades que atender (hijos, esposo (a), trabajo, ocupaciones domésticas, etc. En estos casos, ofrecer cuidado puede resultar muy difícil por momentos.

El estrés personal y emocional de cuidar a una persona con la enfermedad de Alzheimer es enorme y usted debe planear la manera de manejarla en el futuro. Entre las emociones que experimentará pueden encontrarse dolor, culpa, enojo, vergüenza, desesperanza y otros.



El dolor: es una respuesta natural para alguien que ha experimentado una pérdida. Por causa de la enfermedad de Alzheimer puede sentir que ha perdido un compañero, un amigo o uno de los padres, y a menudo lamentarse porque la persona ya no es igual; justo cuando se está adaptando, la persona cambia otra vez, puede ser devastador cuando la persona ya no lo reconoce.

Soledad: muchos cuidadores se apartan de la sociedad y se limitan a estar con la persona enferma en sus casas. Ser cuidador puede convertirlo en un solitario por haber perdido la relación con la persona enferma y con otros contactos sociales debido a las exigencias de ser un cuidador. La soledad dificulta el sobrellevar sus problemas, es útil mantener las amistades y los contactos sociales.



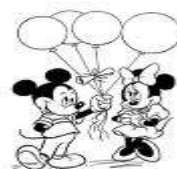
El humor hace falta...

Un viejito estaba en la calle cantando una canción, de pronto estornuda y se le cae la dentadura.

- Pasa un tipo y le dice: ¡Oiga, se le cayó el cassette!

¿QUIÉN LO DIJO?...

A mi lo que me revienta, son los camiones
"El sapo"



Mi novia es una rata...
"Mickey Mouse"

Mi mamá es una perra...
"Pluto"



Un viejo muy sordo, pero también muy rico, compra uno de esos novedosos aparatos ultra modernos para oír. Quince días después vuelve muy contento a la tienda donde efectuó su flamante adquisición y se deshace en elogios para el mismo.

- Ahora oigo perfectamente bien, incluso lo que se habla en la pieza de al lado, comenta.

-Su familia, le dice el vendedor, debe estar muy contenta.

- No lo se, responde el viejo sordo, ya que no les he dicho de este aparato, pero ya he cambiado 4 veces mi testamento.

PARA MEJORAR TU MEMORIA

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Escriba un objeto que utilicen estos profesionales para desempeñar su trabajo.

• CARPINTERO: *Ej: El martillo.*

• MODISTA:

• COCINERO:

• CAMARERO:

• FLORISTA:

• CHÓFER:

• TELEFONISTA:

• BARBERO:

• GANADERO:

• ALBAÑIL:

• PINTOR:

• ELECTRICISTA:

ES PARTE DE ESTE SENTIR...



Culpa: es muy común sentirse culpable por sentirse incomodo debido al comportamiento de la persona, por enojarse con ella, o sentir que ya no puede continuar y quizás contemple la internación.

Enojo: su enojo puede estar combinado dirigido a la persona, a usted, al médico o a la situación, según las circunstancias es importante distinguir entre su enojo por el comportamiento de la persona producto de su enfermedad y su enojo con ella.

A veces la gente se siente tan enojada que está a punto de lastimar a la persona que cuida. Si este es su sentimiento, debe buscar ayuda profesional, pues tener a su cargo varias responsabilidades, como pagar cuentas, arreglar la casa, cocinar, es muy estresante. Conviene que lo converse con otros miembros de la familia o con un profesional.



Vergüenza: es común sentir vergüenza cuando la persona a cuidar tiene un comportamiento inapropiado, su incomodidad puede desaparecer cuando comparte sus sentimientos con otros cuidadores que están pasando por la misma situación, con amigos y vecinos para que puedan comprender el comportamiento de la persona enferma con Alzheimer.

Es necesario que comparta con otros sus sentimientos y experiencia como cuidador. Si se los guarda para si, es más difícil, cuidar a la persona con la enfermedad de Alzheimer. Si ve que lo que usted esta experimentando es una respuesta natural a su situación, le será más fácil el manejo. Trate de aceptar la ayuda cuando otros se la ofrecen. Trate de pensar con anticipación en personas a quien recurrir en una emergencia.

Recuerde que usted es importante para usted mismo y en la vida de la persona con Alzheimer. Sin usted la persona que atiende se sentirá perdida, por tal razón **CUÍDESE.**

www.manualdelcuidador.com

QUIERO SABER?



¿QUIÉN TIENE LA CULPA DE LA SITUACIÓN QUE VIVO?

Nadie, no se culpe usted ni a la persona con la enfermedad de Alzheimer por la situación que atraviesa. Recuerde que la culpa solo es de la enfermedad. Si la relación con amigos o familiares se esta desvaneciendo no se culpe ni los culpe, busque las causas de la ruptura y convérselas. Recuerde que las relaciones con otros son una fuente valiosa de apoyo para usted.

¿CUÁNTO MÁS PUEDO AGUANTAR ANTES QUE SEA DEMASIADO?

Mucha gente se dará cuenta de cuanto puede aguantar antes de llegar al punto en que el cuidado la abrume. Si su situación es insoportable pida ayuda para evitar una crisis.

Acepte ayuda, a menudo miembros de su familia, amigos y vecinos quieren hacer algo por usted y por la persona enferma de Alzheimer; pero quizás no sepan como hacerlo, por lo que alguna sugerencia suya o idea le darán una oportunidad para ayudar, sentirse útiles, ayudar a la persona con Alzheimer como también ofrecerle a usted algún alivio.

Los grupos de apoyo pueden ser una fuente de gran apoyo, da la oportunidad a los cuidadores de encontrarse, compartir sus problemas, soluciones y apoyarse los unos a los otros.

Es esencial que tenga tiempo para usted, esto le permitirá compartir con otras personas, disfrutar de sus pasatiempos favoritos y, lo más importante, divertirse.

¿QUÉ HAGO SI MI FAMILIA NO ME APOYA?

Para algunos cuidadores la familia es la mayor fuente de ayuda, para otros es la mayor fuente de angustia. No lleve la carga sólo, si se siente angustiado porque su familia no está ayudando y hasta pueden llegar a criticarlo, quizás por desconocer la enfermedad de Alzheimer, puede ser útil convocar a una reunión familiar para hablar de las implicaciones de la enfermedad y el cuidador.

ESTIMULANDO EL CEREBRO

EJERCICIOS PARA LAS HABILIDADES LÓGICAS

La lógica es el arte de razonar (el encuentro de una secuencia ordenada para elementos disparatados). Los siguientes ejercicios ayudan a despertar la lógica innata que hay en cada uno de nosotros:

- No use listas al ir de compras, en su lugar, invente un sistema alterno. Use ayudas para la memorización. Use ayuda-memorias tales como la formación de una palabra completa o una que pueda ser completada añadiéndole una vocal o una consonante de las primeras letras de las palabras de las cosas que necesita comprar.

- Todos los juegos implican una lógica de actividades. Los juegos de cartas tales como corazones, bridge, o juegos de estrategia como damas, ajedrez son una buena elección; también lo son crucigramas, anagramas, y demás juegos con palabras

- Evite jugar los mismos juegos todo el tiempo, pues jugar los mismos juegos conduce a rutinas, justo lo contrario a la activación. Los mismos circuitos cerebrales y regiones neuronales están constantemente usados y el resto permanece sin uso.



ESPECIAL PARA TI, CUIDADOR(A)...

Hoy viví mi propia paz, hoy viví mi vida diaria.

Hoy viví mi vida simple, pero no ordinaria.

Hoy hice amistad con mi angustia, ignoré el llamado de la pereza, acepte con humildad mis flaquezas, le pedí al Gran Espíritu fortaleza.

Hoy tuve valor para enfrentar mis problemas, pedí sabiduría para manejar mis dilemas.

Disfruté de un sol brillante, disfruté de un amor constante, disfruté mi propia paz.

*Margarita Rosa Díez
Pensamientos para soñar*