

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 #175 (Piso 4 Bodega)
Teléfono: (0293) 419.1503 - 418.1590 Fax: (0293) 441.0029
Cumaná, Estado Sucre



Memoria y besos

La cuestión no es vivir como se quiera, sino querer lo que se vive.

Era el día de su cumpleaños, cumplía 82, pero su memoria eran los besos que la familia le dio, porque no tenía ni idea de los que cumplía, pero sí sabía que era un día especial, un día de fiesta. Fue entrañable, regalitos, besos, mimos y canciones. Ya no sabía soplar las velas de la torta, pero la sonrisa estaba en su cara, expresaba amor; el día era maravilloso, nos amaba y nos besaba a todos. Era como un niño pequeño, encantado y deslumbrado por los regalos. Por ello me gustó lo que estaba viviendo, un día de amor y de alegría. Parecía que el Alzheimer se había quedado guardado por un día en el fondo de su cabeza. Un beso dado por ella representa el amor de toda una vida vivida juntas.

Autor: Mercedes Busto Esteban

El próximo encuentro lo tendremos el sábado 29 de agosto, en la sede de la Fundación, de 9:00 a 11:00 de la mañana. Contaremos con la presencia de la Lic. En Nutrición y Dietética Ludmila Ramírez, quien nos estará hablando de Nutrición y Demencia.

LA COMUNICACIÓN CON PERSONAS CON ALZHEIMER

Casi tan importante como la comunicación verbal, lo que se dice, es la Comunicación No Verbal, es como decimos el mensaje, posición del cuerpo, tono de voz, gestos, expresión facial, tacto, contacto visual. Esta comunicación se mantiene intacta mucho después que se pierde la habilidad de la comunicación verbal.

Cambios en la Comunicación:

- Dificultad recordando palabras
- Repetición
- Inventar palabras nuevas
- Perder "el hilo" o cadena de pensamiento
- Dificultad organizando palabras de forma lógica
- Uso de palabras groseras
- Reversión al idioma nativo (cuando habla varios idiomas)
- Disminución del lenguaje hablado
- Dependencia en gestos no verbales

Escuchando Efectivamente:

- Sea paciente y solidario
- Muestre interés
- Ofrezca apoyo
- Dedique suficiente tiempo
- Evite críticas o correcciones
- No discuta

Consejos:

- Identifíquese
- Mantenga contacto visual
- Llame a la persona por su nombre
- Use oraciones cortas, simples y comunes
- Hable lento y claramente
- De instrucciones simples
- Cambie preguntas por respuestas
- Evite expresiones literales
- Evite uso de pronombre

El humor hace falta...

Una viejita esta afuera de una casa queriendo tocar un timbre, pero ella no lo puede tocar porque no lo alcanza, de repente llega un señor y muy amablemente se ofrece:

- Señora, buenos días, ¿En qué puedo ayudarle?
- Por favoorr jooven, aayudeme a tocarr el timbree.

- Señora, con mucho gusto, le respondió.

- Ya señora, y ¿Ahora qué?

La viejita le responde:

- ¡A correr!



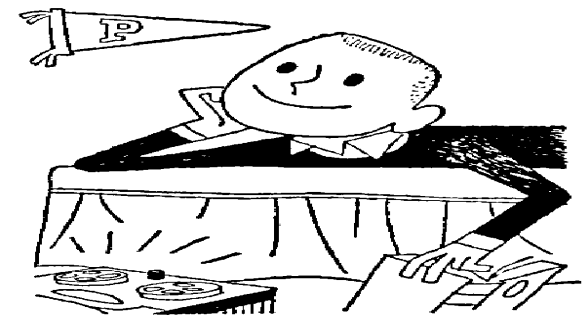
Entran 2 chicos al aula, y la maestra le dice a uno de ellos:

- Alumno, ¿por qué llegó tarde?

- Es que estaba soñando que viajaba por todas partes, conocí tantos países, y me desperté un poco tarde.

- ¿Y usted, alumno?

- ¡Yo fui al aeropuerto a recibirlo!



ALGUNAS TÉCNICAS PARA MEJORAR TU MEMORIA

Con esta técnica aprenderás algunas claves y pautas para desarrollar tu **atención, concentración y visualización**.

1. Técnica de visualización- Consiste en crear imágenes visuales del material que deseamos recordar. Aunque funciona mejor con algo concreto, también es útil en conceptos, para lo cual tienes que construir una imagen representativa de ellos. Procura hacer llamativo tu recuerdo: entre más detalles puedas retener y traer a tu mente mejor; atiende a los colores, texturas, formas: ¿hay movimiento? ¿asocias su recuerdo a otros objetos? ¿te recuerda a alguna persona? ¿te provoca algún sentimiento en especial?, etc.

¿Cómo puedes ensayar esta técnica? Te damos aquí dos ejemplos:

- A. Crea una imagen visual de tu dormitorio. Repara en los detalles de tu habitación y visualízalos, por ejemplo ¿dónde está tu cama? ¿Cómo colocaste tu mesa de estudio? ¿De qué color la tienes pintada? ¿Cómo tienes colocadas tus cosas? ¿Hay algún defecto en las paredes o en algún mueble? ¿Qué te gusta? ¿Qué te disgusta o cambiarías de ella? ¿Hay ventanas?. Si quieres puedes pasar a otras habitaciones de tu casa, imaginarlas y describirlas.
- B. Observa situaciones o personas, después con los ojos cerrados trata de recordar los detalles y finalmente comprueba tu capacidad de atención.



+ CONSEJOS

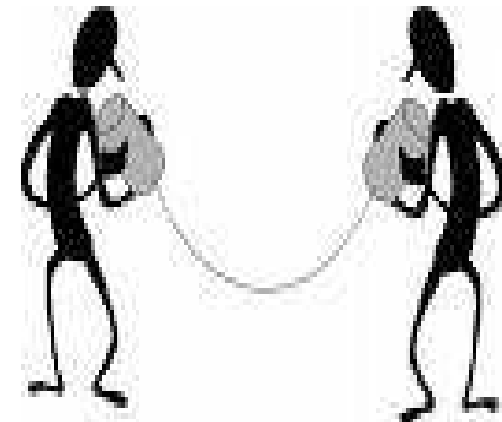
- Convierta negativos en positivos
- Dé ayuda visuales
- Proporcione explicaciones simples
- Escriba el mensaje
- Trate mas tarde
- Siempre trate a la persona con dignidad y respeto

Evite:

- Subir el tono de voz cuando la persona no entienda
- Hablar como si la persona no estuviera presente
- Hacer preguntas que dependen de la memoria
- Cuestionar o discutir

Metas:

- Crear una atmósfera de aceptación
- Permitir la memoria de largo plazo
- Proporcionar tranquilidad y apoyo
- Reconocer el valor y dignidad de la persona
- Crear experiencias exitosas



¿QUIERO SABER?

¿Por qué el Alzheimer desgasta tanto a los cuidadores?

Hay varios factores, uno de ellos es el carácter progresivo de la enfermedad. Cuando vemos una dolencia en la que el paciente mejora o está estable eso nos gratifica, pero en este caso nos encontramos ante una enfermedad en la que el paciente está cada vez peor y su capacidad de relación con la persona que le cuida, así como de gratificarle por su labor, es cada vez menor. Además, conforme avanza el Alzheimer el paciente requiere una atención más constante, no hay periodos de descanso, siempre hay que estar supervisando al enfermo por la posibilidad de que presente conductas potencialmente peligrosas. Es una tarea que ocupa día y noche. El cuidador no se puede relajar y eso provoca tensión.

El Paciente con la enfermedad de Alzheimer, ¿ Se entera de lo que le ocurre ?, ¿sufre?.

Esta es una de las preguntas que más hacen los familiares a los médicos. ¿Sufre el paciente con enfermedad de Alzheimer? ¿ Se da cuenta de lo que ocurre?. La respuesta varía, va depender de las alteraciones cognitivas que tenga cada paciente, y del grado de evolución de la enfermedad, pero, aparte de ello, el familiar debe entender que, las respuestas son las de una persona enferma, y , por tanto, las exigencias no pueden ser igual a la de una persona sana. La familia debe tranquilizarse, el paciente percibe la situación, pero sin la angustia que ellos mismo percibirían, por ello es importante que en su trato el cuidador no le transmita una ansiedad que el enfermo por sí mismo no tiene.



Fuente: Convivir con Alzheimer. Matías-Guiu

A LA HORA DE COMER

Haga las horas de comer placenteras

- Sirva las comidas en un lugar sin ruido, lejos de la televisión y otras distracciones.
- Evite los platos, manteles e individuales con diseños que podrían confundir a la persona. Use platos de color blanco encima de un individual de color para que la persona pueda distinguir el plato de la mesa. Para hacer más fácil la limpieza, podría optar por usar mantel, servilletas o delantales de plástico.
- Dé a la persona solamente los cubiertos que necesita para la comida.
- Sirva los platos de comida por separado, uno por uno. Por ejemplo, sirva puré de papas y después la carne.
- Dé instrucciones simples y fáciles de entender. Por ejemplo, "Levante el tenedor. Ponga un poco de comida en el tenedor. Ahora, llévelo a su boca."
- Pruebe la temperatura de la comida. La persona con demencia podría tener dificultad al distinguir si una comida o una bebida está demasiado caliente para comer o tomar.
- Sea paciente. No critique los hábitos de comer de la persona y no le apresure a comer más rápido.
- Hable claro y despacio. Sea consistente y repita las instrucciones con las mismas palabras cada vez.
- Haga uso positivo de las distracciones. Si la persona se resiste a comer, tome su tiempo involucrando a la persona en otra actividad y regrese a comer más tarde.
- Dele suficiente tiempo para comer. Mantenga en mente que una persona con demencia puede demorar hasta una hora en terminar de comer.
- Haga posible la oportunidad de comer con otros miembros de la familia tantas veces como sea posible.

