



MATIA
FUNDAZIOA

▶ Enfermedad de
Alzheimer en estadio
leve-moderado



Enfermedad de Alzheimer en estadio leve-moderado

Este folleto es una herramienta de apoyo informativo para familiares y cuidadores de pacientes con demencia y alteración cognitiva. El objetivo de esta guía es meramente informativo y no pretende suplir la información personalizada de su médico de familia y/o especialista.

Recomendaciones para el cuidador de la persona con demencia leve-moderada.

En los estadios leves de la enfermedad, la persona con Alzheimer puede funcionar con cierta independencia: todavía quizá puede conducir, trabajar y participar de actividades y de la vida social. El papel del cuidador es muy importante: proporcionar soporte, compañía y ayudarle a planear el futuro.

Cuando hablamos de etapas tempranas o estadios leves de la enfermedad nos referimos, independientemente de la edad, a aquellas persona que son diagnosticadas de Enfermedad de Alzheimer y se encuentran al inicio de la enfermedad. Estas personas pueden presentar leves cambios en la habilidad de pensar y de aprender, pero a pesar de ello, continúan participando de las actividades diarias de su vida. Para los demás, la persona con la enfermedad puede pasar inadvertida y esta etapa puede durar años.

El papel de la persona que supervisa a quien tiene la enfermedad.

En el estadio leve de la enfermedad, el cuidador juega un papel muy importante pues supervisa y asegura que las actividades de su vida diaria se realicen correctamente. Su papel es dar soporte, cariño y compañía, y ayudarlo en su vida diaria. Ya que no existen dos personas con Alzheimer iguales, el grado de supervisión y ayuda se ha de individualizar en cada persona.

Una persona en este estadio de enfermedad puede necesitar recordatorios y señales que ayuden a su memoria. Por ejemplo, la persona con la enfermedad puede necesitar ayuda en:

- Cumplir las citas concertadas
- Acordarse de palabras o nombres
- Acordarse de lugares familiares o de personas
- En el manejo del dinero
- En el control de la medicación
- En realizar las tareas del hogar
- En planear u organizar diferentes tareas

El objetivo es aprovechar las capacidades que la persona todavía mantiene y animarla, sin estresarla, a seguir viviendo tan independientemente como sea posible. Usted puede ayudar a la persona con Alzheimer a estar organizado, compartiendo calendarios, notas, planes y supervisando la toma de medicación entre otras cosas. También será beneficioso establecer una rutina diaria y mantener una regularidad en su vida cotidiana.

La persona con la enfermedad también podrá necesitar soporte emocional ya que se puede sentir frustrada por la conciencia de los déficits, con ansiedad, avergonzada o aislada. La puede ayudar animándola a compartir sus sentimientos con usted y preguntándole como la podría ayudar, así como animándola a participar y realizar actividades con las que disfrute.

Como persona que supervisa, también podrá pasar por muchas emociones. Ha de saber que no está solo. Formar parte de una comunidad o grupo de personas que viven la misma experiencia puede proporcionarle ayuda, esperanza e información para saber manejar mejor la enfermedad.

Consejos prácticos (para la persona que supervisa o cuidador)

- Animar a las personas con Enfermedad de Alzheimer a seguir viviendo lo más independiente posible.
- Formarse a uno mismo sobre la Enfermedad de Alzheimer y los recursos que tiene el cuidador. Puede mirar en internet www.afagi.org, www.ceafa.es y www.alzfae.org.
- Pensar y elaborar los temas legales y financieros para el futuro.
- Alimentar su relación viviendo y disfrutando el momento.
- Pensar en maneras de completar las tareas como equipo.
- Recuerde que habrá días buenos y días malos.
- Recuerde que puede pedir ayuda. Otras personas que viven su misma situación pueden ayudarle a usted y a su familia.

Consejos en los estadios leve de la enfermedad

El diagnóstico de la Enfermedad de Alzheimer afecta en la vida diaria tanto a la persona que padece la enfermedad como a la persona que la supervisa y a la familia. A continuación se enumeran algunos consejos que pueden ser de utilidad:

Hablar del diagnóstico con otras personas

Hablar del diagnóstico de enfermedad de Alzheimer o Demencia tipo Alzheimer con otras personas es uno de los aspectos más difíciles para las personas que lo padecen y para sus cuidadores y familiares. Puede generar ansiedad y preocupación por el estigma social que todavía existe entorno a la enfermedad. Es importante estar abiertos a compartir con los amigos y familiares los cambios que surgen, así como educarles en la enfermedad y cómo y en qué cosas nos pueden ayudar.

Cambios en la vida

Incluso cuando al principio los cambios son pequeños en la vida diaria, cada persona con Alzheimer tendrá una serie de necesidades que antes no tenía. Por tanto, el apoyo o soporte es crucial e importante. Como persona que supervisa la vida de la persona que padece la enfermedad, también podrá necesitar ayuda para estructurar su día a día y la supervisión que va a tener que realizar. Quizá pueda sentir ansiedad en relación a como están cambiando sus relaciones familiares y la relación con sus amigos, y ver en ocasiones cómo se distancian. Ha de saber que no está sólo, y que dispone de ayuda.

Planeando el futuro

Es importante hablar ahora de los temas de futuro. **Como persona que está al cargo de la persona que padece la enfermedad, una de las cosas más importantes que puede hacer es ayudar a la persona con Alzheimer a planificar los cuidados que le gustaría recibir en el futuro, a organizar los temas económicos y a organizar los temas legales.** Haciendo esto, la persona afectada con la enfermedad participa y comparte sus deseos en las futuras decisiones, y también le permite trabajar sobre el difícil y delicado tema de qué cuidados quiere recibir la persona con la enfermedad y en qué lugar. También es buen momento para hablar sobre la conducción del vehículo.

Mantenerse activo

La persona con Enfermedad de Alzheimer en estadios leves quiere estar activa y ocupada el máximo tiempo posible tras el diagnóstico de la enfermedad. Puede ayudar a fomentar esto en su vida diaria con un estilo saludable de vida. Comer adecuadamente, realizar cada día ejercicio físico y/o pasear, y no olvidar las consultas regulares con su doctor, son aspectos importantes.

Vivir solo

Con el soporte y los recursos necesarios, algunas personas en los estadios leves de la enfermedad

pueden vivir con bastante independencia. En este caso, los familiares que están cerca han de estar muy involucrados en la supervisión de su día a día. Llamarles o visitarles cada día, y estar seguros de que está recibiendo los cuidados necesarios y las actividades que se enumeran a continuación se están realizando sin alteraciones: limpieza de la casa, preparación de las comidas, pagos de las facturas, manejo y cumplimiento de la medicación, y otras actividades de la vida diaria. Asimismo, se ha de valorar el domicilio para garantizar que la persona con Alzheimer pueda vivir sin riesgos, y finalmente, estar alerta de los cambios que puedan darse en el domicilio y que indicarán la necesidad de una mayor supervisión y/o ayuda.

▶ Recomendaciones a nivel físico y actividades de la vida diaria:

- Intente planificar las actividades diarias de manera que sepa qué toca hacer en cada momento y no deje de hacer todo lo que sea capaz de realizar sin ayuda.
- Apunte tareas concretas que haya que hacer en días particulares, ayúdele a que utilice planes y listas de actividades y controle periódicamente la realización de las mismas.

- A la hora de darle instrucciones conviene que sean sencillas, con frases claras y concretas.
- Conviene que se le supervise en las actividades mas complejas como preparar comida, limpiar la casa, manejo de medicación, uso del teléfono, de los aparatos electrónicos.... intentando siempre que el paciente no lo perciba como un reproche. A medida que avance la enfermedad va a ir necesitando mayor supervisión para realizar estas tareas. No le retire de su actividad normal pero ofrézcale ayuda con la frecuencia que considere necesaria. A medida que avance la enfermedad, intente que el paciente siga ayudando en tareas de casa como barrer, quitar polvo, recoger y poner la mesa, preparar comida, lavar ropa, cuidar el jardín, etc.
- Promoción de actividades instrumentales. Es importante estimularle para que haga todo lo que pueda, sin estrés, aunque es probable que necesite supervisión en alguna tarea que comporte algún tipo de riesgo como comprobar que apaga el gas o la cocina. No abandonar y estimular a que siga manteniendo el uso del dinero, el uso del teléfono, manejar solo la medicación si la toma, cocinar, las tareas de casa, las compras, etc.
- A la vez que se promociona el uso del dinero hay que tener cuidado cómo lo maneja. El paciente puede cometer errores con él. Hay

que supervisar al paciente en materia económica en todos los aspectos.

- Valorar la retirada del carnet de conducir. Si el coche no es absolutamente necesario, lo mejor es ir prescindiendo de él.
- Compañía y apoyo para situaciones nuevas o entornos no conocidos.
- Anímele a mantener el cuidado personal como hasta ahora y supervise que se vista y combine la ropa adecuadamente.
- Hay que cuidar una buena alimentación con una dieta rica en fibras vegetales y frutas. Vigilar la pérdida de peso.
- En relación a la actividad física y al ejercicio intente que se mantenga en forma. Caminar es el ejercicio mas saludable y sencillo. Si existen posibilidades de participar en programas de psicomotricidad, taichí o gimnasia en su entorno, anímele a hacerlo. El ejercicio físico es muy saludable. Anímele a los paseos en la calle y evite que pase largas horas sentado en la misma postura.
- Retome antiguas aficiones y hobbies.
- Si va a salir, deje una nota clara en la que diga dónde ha ido y cuándo va a volver más o menos. Trate de establecer un patrón regular. Intente salir con móvil para que le puedan localizar.

▶ Recomendaciones a nivel cognitivo:

- Estimúlele a que lea la prensa y/o libros. Es importante comentar lo leído, si le ha gustado, y que opina sobre los temas tratados. Que intente leer todos los días algún texto. La mejor manera de recordar un texto es contárselo a otra persona y comentarlo por lo que es conveniente que alguna persona de la familia colabore en esta tarea.
 - Así mismo la radio y la TV le ayudan a estar al día, a orientarse en la realidad y a ejercitar la memoria. También es importante que su papel no sea completamente pasivo, que seamos capaces de comentar qué estamos viendo en la tele o qué estamos escuchando en la radio.
 - Ayúdele a orientarse en el tiempo recordando en las conversaciones las fechas en las que estamos, qué acontecimientos importantes han ocurrido recientemente y qué cosas y acontecimientos van a suceder en los próximos días.
 - Es conveniente que haya algún calendario grande a la vista y algún reloj grande en la casa para ayudar al paciente a reconocer el día y la hora fácilmente, y por tanto a orientarse. Indique el día que es en el calendario poniendo una marca a medida que pasan los días.
- Realizar ejercicios sencillos en casa como sopas de letras, crucigramas, laberintos, búsqueda de diferencias, similitudes, etc. El parchís y el dominó ayudan a trabajar las capacidades de cálculo. Si le gusta escribir puede escribir sus memorias.
 - Se pueden realizar tareas repetitivas basadas en intereses previos: escuchar música, pintar, leer el periódico, etc.
 - Comentar con su familia los álbumes de fotos familiares.
 - Incorpore al día a día: el “BUENOS DÍAS”: Orientación a la Realidad + lectura de titulares del periódico + menú y actividades del día + reminiscencia de hechos recientes (cosas que ocurrieron el día anterior).
 - Es preferible no realizar grandes cambios en el entorno habitual del paciente pues pueden aumentar el grado de confusión o precipitar en problemas de conducta. Mantenga las cosas en sus lugares habituales.
 - Coloque un tablón de mensajes en un lugar visible y establezca el hábito de usarlo. Haga una lista con las actividades del día y colóquela donde se pueda encontrar con facilidad. Anime al enfermo a utilizarla y a que vaya haciendo una anotación a medida que las va realizando.

▶ Recomendaciones a nivel afectivo/ conductual:

- En estas fases de la enfermedad la ansiedad es un problema frecuente. El paciente puede mostrarse inquieto o incluso irritable.
- Se le ha de ofrecer apoyo psicoafectivo si lo necesita. Es posible que se presente un trastorno depresivo por lo que habrá que intentar identificar que factores que puedan estar desencadenado dicho trastorno. A veces el paciente se deprime porque se da cuenta de sus limitaciones debido a la enfermedad. En algunos casos, el médico, tras un valoración afectiva valorará la necesidad de fármacos antidepresivos
- En caso de inquietud-preocupación se puede considerar sesiones de relajación. La ansiedad es un problema que acompaña frecuentemente a los problemas de memoria. Será muy importante evitar las situaciones tensas, transmitir calma y responder con afecto en lugar de confrontación.

▶ Recomendaciones a nivel social:

- Anímele a participar en actividades de grupo y/o participar socialmente formando parte

de asociaciones, hogares de jubilado, grupos de amigos, voluntariado, escuela de la Experiencia, etc.

- No se aisle. Con la ayuda de la familia intente asistir a conciertos, museos, bibliotecas y otro tipo de actividades culturales.
- Es una buena idea participar en las actividades de grupo que se oferten en su zona, como conferencias, visitas turísticas y actividades de tiempo libre como cerámica, modelismo, carpintería o jardinería.
- Los juegos de grupo (parchís, cartas, dominó, ajedrez...) además del beneficio de realizar la propia tarea proporcionan un contacto con los demás y estimulan diferentes funciones cognitivas.

▶ Recomendaciones a nivel sanitario:

- Es recomendable dejar de fumar y ser muy prudente con las bebidas alcohólicas. El alcohol y el tabaco empeoran el funcionamiento mental y deben ser evitados.
- Tenga un control estricto de la diabetes, colesterol e hipertensión.
- No olvide las campañas de vacunación ya que las personas mayores son más vulnerables que los jóvenes.
- Realice una dieta sana y variada. Para pre-

venir el estreñimiento alimentación rica en fibra y frutas.

- Tener periódicamente consulta con su médico para revisar fármacos, dosis, posología, efectos secundarios, etc. No tomar medicamentos nunca por su cuenta nunca y enseñar a su médico los medicamentos que toma de forma habitual. Hay algunos medicamentos que pueden perjudicar la memoria.
- Su médico le habrá informado de los tratamientos farmacológicos que existen para su enfermedad.
- Mantener una buena higiene del sueño. Se recomienda una siesta corta para después poder dormir por la noche. Normalmente con 7 horas ya es suficiente.
- Si nota o le comentan que no ve u oye bien, acuda al especialista.
- La higiene dental es importante, comenzando por mantener buenos hábitos de cepillado de dientes o limpieza de prótesis dentales y revisiones periódicas con el dentista para comprobar el estado de la dentadura.

Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer de Gipuzkoa. (AFAGI)

Calle Resurrección M^o de Azkue, 32 bajo
20018 Donostia

Telf: 943 297118 – Fax: 943 321977

E-mail: afagi@afagi.org

www.afagi.org

Los servicios sociales y la valoración de la dependencia

- La valoración de dependencia es la puerta de entrada a todos los servicios sociales comunitarios (telealarma, centro de día, plaza residencial, asistencia adomicilio...). **Para realizarla se debe poner en contacto con la asistente social de su ayuntamiento. Previamente el médico del centro de salud tendrá que realizar el informe médico de dependencia.**

¿Puedo beneficiarme de la ley de dependencia?

- La Ley de Dependencia (aprobada en Diciembre de 2006) es una Ley Universal a la que tienen derecho todos los ciudadanos y ciudadanas españoles que no pueden valerse por sí mismos por encontrarse en situación de dependencia. **En algún momento de la enfermedad la persona con Alzheimer será dependiente y, por tanto, candidato a beneficiarse de esta ley.**

¿Qué es la dependencia?

- La dependencia es aquel “estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, otros apoyos para su autonomía personal”.

Los grados de dependencia estipulados por la Ley de Dependencia son los siguientes:

- **Grado I o dependencia moderada:** personas que necesitan ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria al menos una vez al día o que necesitan ayuda intermitente o limitada para mantener la autonomía personal.
- **Grado II o dependencia severa:** personas que necesitan ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria dos o tres veces al día, pero no requieren el apoyo permanente de un cuidador, o que necesitan mucha ayuda para mantener la autonomía personal.
- **Grado III o gran dependencia:** personas que necesitan ayuda para realizar diversas actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía, necesitan el apoyo indispensable y continuo de otra persona, o bien que tienen necesidad de ayuda total para mantener la autonomía personal.

Webs de interés para paciente y cuidador.

1.- www.promeplan.com

- **¿Qué es Promeplan?** Se trata de un programa gratuito de apoyo a cuidadores y familiares de enfermos con demencia.
- **¿Qué ofrece?** A través de bloques informativos y módulos con preguntas y respuestas frecuentes, se resumen los aspectos más importantes de la enfermedad. Por ejemplo: Hablemos de demencias, Trastornos de conducta que pueden presentar, Aprendamos a tratarle, Tratamiento no farmacológico de las demencias: la intervención cognitiva, Recursos para los pacientes con demencia, Protección legal de paciente con demencia.
- **¿Cómo acceder?** Basta con entrar en la web www.promeplan.com y darse de alta mediante la contraseña: cuidador.

2.- <http://www.knowalzheimer.com/>

Es una web donde encontrará información para promover el conocimiento de la enfermedad de Alzheimer y su detección precoz.

3.- www.esteve.com/particular/estimulacioncognitiva

Aquí podrá encontrar cuadernos de ejercicios que están concebidos para que los pacientes con Alzheimer, según el grado de afectación cognitiva y escolarización, puedan realizar estimulación cognitiva en su propio domicilio. Hay tareas de atención, memoria, lenguaje, percepción, razonamiento, cálculo, etc. Se aconseja realizar los ejercicios a la misma hora y en el mismo lugar, y así favorecer un hábito de trabajo. Los familiares deben supervisar la realización de los ejercicios y animar al paciente.

MATIA

FUNDAZIOA

Avanzamos por un bienestar mayor

i SERVICIO MATIA ORIENTA

Servicio gratuito

(+34) 943 31 71 23

info@matiafundazioa.net

Síguenos en

