

EN CASA VIVIENDO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA. ¿QUÉ HAGO SI...?

TIENE ALUCINACIONES

por Cristina Buiza y Pura Díaz-Velga

Procura prevenirlas*



Favorece un entorno tranquilo

Evita, en lo posible, ruidos bruscos; escasez o cambios repentinos de luz; estimulación excesiva (la radio y la televisión pueden ser elementos de entretenimiento para algunas personas, pero también pueden causar que la persona piense que está escuchando voces...). Un poco de música suave puede ser de ayuda.



Manten la casa bien iluminada

y tapa los espejos si la persona no reconoce su imagen y piensa que son otras personas.



Ventila bien todas las habitaciones

Emplea fragancias y aromas a las que la persona esté habituada. Cambios bruscos en los olores también puede desencadenar estos episodios.

Evita bebidas excitantes



Procura no hacer cambios drásticos en la decoración o mobiliario

Pueden generar más confusión en la persona. Identifica qué objetos son relevantes para ella y mantenlos a su vista para que no se angustie si no los ve.

Si ya han aparecido...



- 1 Acompaña**
No es necesario actuar si lo que la persona percibe no provoca sufrimiento o existe un riesgo.
- 2 Tranquilízala y dale seguridad**
cuando se altere o asuste por la perturbación que está sufriendo.
- 3 Procura reaccionar con calma**
así es más fácil que se sienta segura y confortada. A veces coger su mano y abrazarle le puede tranquilizar.
- 4 Asegúrate de que te puede ver u oír**
Cuando te dirijas a ella, colócate cerca y de frente, antes de iniciar una conversación.
- 5 Responde de modo neutro sin comprometerte**
Cuando sabes que lo que dice, ve u oye es falso, evita discutir. Para ella es real.
- 6 Desplázate junto a ella a otra zona de la casa y ofrécela alguna actividad gratificante y significativa**
Un buen punto de partida puede ser iniciar una conversación sobre temas reales y cotidianos.
- 7 No dudes en pedir ayuda si la necesitas**
Consulta al médico para valorar causas orgánicas o medicamentosas.
No olvides, pedir ayuda en estos casos no es signo de debilidad, sino de fortaleza.

(*) En algunos casos puede ayudar salir a la calle. Solicite al médico de cabecera un documento que justifique la necesidad de la salida.

Recomendaciones basadas en la publicación: "Consejos y orientaciones no farmacológicas para pacientes con deterioro cognitivo en el domicilio y unidades psicogerátricas". Arriola, E., Alaba J., Buiza, C., González M.F. y Zulaica, A.

EN CASA VIVIENDO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA. ¿QUÉ HAGO SI...?

MUESTRA MANIFESTACIONES SEXUALES INAPROPIADAS

por Cristina Buiza y Pura Díaz-Velga

Procura prevenir las*

Favorece un entorno tranquilo que invite a la calma. Ciertos contenidos que ofrece la televisión pueden sobreestimar a la persona.

Ayuda a crear, si es lo que desea la persona, espacios y tiempos para la intimidad.

Pide ayuda en cuanto sientas que la necesitas

Recuerda, en estos casos no es signo de debilidad, sino de fortaleza.



6

5

Qué hago si la persona...

... se mete en mi cama

Redirígela a su cuarto. Esta conducta podría surgir de una búsqueda de intimidad sin fines sexuales o simplemente por desorientación.

... aparece desnuda

Tápale con una bata y llévala a un lugar privado sin darle mayor importancia. Su comportamiento puede ser porque tenga calor o necesite ir al baño. O simplemente necesita actividad y esa es la que tiene accesible en ese momento.

... se masturba en público

Procura mantener la calma y condúcela a un lugar privado sin darle mayor importancia. No la riñas, ni avergüences.

... hace tocamientos a otras personas

Explícala directamente que esa conducta no es adecuada con esa persona o lugar. Con firmeza, pero sin entrar en discusiones ni confrontaciones.

... coquetea haciendo comentarios ofensivos y/o gestos inapropiados

Esta conducta puede estar vinculada a viejos roles sociales. Recuerda a la persona, de forma amable y práctica que esta conducta no es aceptable, brindándole oportunidades para reexperimentar su rol social en otros aspectos.

Si ya han aparecido...

Ponte en su lugar

Intenta entender y minimizar estas situaciones. Descarta causas como irritaciones, infecciones... Que la persona se desvista puede responder a que tiene calor, ganas de ir al baño o siente alguna incomodidad, por ejemplo.

1

2

Muestra calma

Reaccionar con naturalidad favorece la tranquilidad de la persona. Recuerda que este comportamiento es una manifestación de la enfermedad.



3

Ofrece conversación

A veces una conducta sexual refleja una necesidad de interacción con otra persona. Conduce esa necesidad a una conversación u otro tipo de actividad compartida.

4

Redirige la expresión sexual

hacia actividades que ayuden a la persona a centrarse en otra cosa. Por ejemplo, hacer algo de ejercicio físico. En ocasiones distracciones simples, como ofrecer un poco de agua o zumo, también pueden ser de ayuda.

(*) En algunos casos puede ayudar salir a la calle. Solicite al médico de cabecera un documento que justifique la necesidad de la salida.

Recomendaciones basadas en las siguientes lecturas:

"Consejos y orientaciones no farmacológicas para pacientes con deterioro cognitivo en el domicilio y unidades psiquiátricas"

Arriola, E., Alaba J., Buiza, C., González M.F. y Zulaica, A.

"Desinhibición sexual. Pautas de abordaje"

Gracia P. (<https://demencia24h.wordpress.com/>)

SERIE COVID-19

www.matiafundazioa.eus

MATIA
FUNDAZIOA

#YoMeQuedoEnCasa

EN CASA VIVIENDO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA. ¿QUÉ HAGO SI...?

TIENE DELIRIOS

por Cristina Buiza y Pura Díaz-Velga

Procura prevenirlos*

Facilita que la persona esté en un ambiente conocido y familiar

Asegúrate de que te ve u oye cuando le hables colocándote cerca y de frente. Háblale con claridad y suavemente

Inclúyela en las conversaciones para evitar que crea que están hablando o haciendo hay un complot contra ella, etc.

No dudes en pedir ayuda si la necesitas

Recuerda, pedir ayuda en estos casos no es signo de debilidad, sino de fortaleza.

Si ya han aparecido...

Ponte en su lugar, dándote cuenta de que la persona está asustada debido a pensamientos que le hacen sufrir

Mantén la calma para transmitir tranquilidad y seguridad,

y reducir su malestar por ese pensamiento que le genera malestar.

Atiende a lo que la persona está sintiendo

Evita hacerle entrar en razón, para ella lo que piensa es la realidad.

Háblala en tono suave, aunque no entienda, coge su mano, escúchala para que sienta que está atendida y protegida.

No le quites importancia a lo que dice, ni la ridiculices por ello

Escúchala. Para la persona es muy importante sentir que la apoyas.

8 Ante creencias como: "tengo que ir a casa a cuidar de mis hijos o a prepararles la comida"

- Prueba a hablar sobre el tema que le preocupa, pero desde otra perspectiva: "cuéntame algo de los hijos, qué vas a preparar para comer..."
- No la recuerdes que sus hijos tienen actualmente 60 años (o los que sean).
- Cuando insista en irse a su casa o a trabajar conviene prestarle atención, permaneciendo a su lado para evitar que se ponga en peligro.

7 Ante la creencia de robo:

- Ofrécela ayuda para buscar el objeto que cree que le han robado, sin seguir el tema del robo, sino centrándote en ayudarlo a encontrarlo.
- Puedes meterle en su cartera algo de dinero o una fotocopia de la documentación. Eso puede hacer que se sienta mejor.
- Dale una llave para que cierre su habitación o su armario si eso la tranquiliza.
- Dile que vamos a estar atentos y vigilando para que no venga nadie.

6 Introduce poco a poco temas que sepas que le resulten agradables.

Háblale de sus aficiones (deporte, lectura...), su música favorita, la comida que más le gusta...

(*) En algunos casos puede ayudar salir a la calle. Solicite al médico de cabecera un documento que justifique la necesidad de la salida.

Recomendaciones basadas en la publicación: "Consejos y orientaciones no farmacológicas para pacientes con deterioro cognitivo en el domicilio y unidades psiquiátricas". Arriola, E., Alaba, J., Buiza, C., González M.F. y Zulaica, A.

SERIE COVID-19

www.matiafundazioa.eus

MATIA
FUNDAZIOA

#YoMeQuedoEnCasa

EN CASA VIVIENDO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA. ¿QUÉ HAGO SI...?

LA PERSONA TIENE CONDUCTAS AGRESIVAS

por Cristina Buiza y Pura Díaz-Velga



Motiva la práctica de actividades cotidianas,

facilitando y valorando el desempeño de lo que a la persona le gusta y motiva.



Mantén las rutinas diarias.

En caso de que los cambios sean inevitables, procura introducirlos de modo progresivo.



Presta atención al entorno.

Mantén controlados objetos peligrosos y la medicación. Procura tener una temperatura agradable, y ambiente tranquilo.



Distraela contando algo con tono calmado

o bien ofrécele algo que mantenga sus manos ocupadas (comida, un periódico, cartas...), en especial cuando la persona se empieza a alterar.

Si han aparecido...

1. Respira y conserva la calma

No te tomes la agresividad como algo personal, trata de averiguar qué es lo que le causa irritación y actúa antes de que vaya a más.

1

2

2. Preguntas a la persona qué le pasa

y si le puedes ayudar, con voz suave y sin hacer gestos bruscos. Levantar la voz o discutir casi siempre provoca una escalada del comportamiento agresivo.

3

3. Usa el contacto físico con criterio

de modo personalizado, a veces, el contacto o un abrazo pueden consolar a una persona, pero también puede ser entendido como una provocación.

4

4. Aborda a la persona por delante,

despacio y con calma. No te acerques rápidamente, ni por detrás. Avisale de lo que vas a hacer y procura no causarle sobresaltos.

7

No dudes en pedir ayuda si la necesitas

Ten a mano teléfonos de Urgencias u otros recursos en caso de no poder controlar la situación por ti misma. No olvides, pedir ayuda en estos casos no es signo de debilidad, sino de fortaleza.

5

5. Distrae a la persona centrando gradualmente su atención en algo placentero,

cambiando de actividades, yendo a otra sala, dejando la situación en suspenso.

6

6. Sujétale, si hace falta, con firmeza y cuidado.

Resulta mejor una sujeción ligera, agarrándole los brazos con suavidad.

(*) En algunos casos puede ayudar salir a la calle. Solicite al médico de cabecera un documento que justifique la necesidad de la salida.

Recomendaciones basadas en la publicación: "Consejos y orientaciones no farmacológicas para pacientes con deterioro cognitivo en el domicilio y unidades psiquiátricas". Arriola, E., Alaba J., Buiza, C., González M.F. y Zulaica, A.

SERIE COVID-19

www.matiafundazioa.eus

MATIA
FUNDAZIOA

#YoMeQuedoEnCasa