

Actividades de la Vida Diaria con Alzheimer

La capacidad de realizar actividades diarias involucradas en el cuidado personal es el factor primordial que afecta la calidad de vida. Los cuidadores deben crear un balance entre la necesidad de asistir y la conservación de la dignidad de la persona durante las actividades de la vida diaria (ADLs).

Vestirse:

Vestirse puede representar dificultades para personas con demencia. Algunas estrategias son:

- ◆ Reconocer la necesidad del sentido de la dignidad.
- ◆ Animar a la persona a vestirse como mejor posible.
- ◆ Dar instrucciones de un solo paso si la persona necesita ayuda, o muestre con gestos lo que hacer.
- ◆ Intervenga cuando los intentos para vestirse no funcionan.
- ◆ Establezca una rutina diaria; trate que la persona se vista a la misma hora cada día.
- ◆ Déjele bastante tiempo.
- ◆ Limite la elección de conjuntos.
- ◆ Vacíe ropa excesiva de armarios y cajones para disminuir la confusión.
- ◆ Ofrezca prendas de ropa sueltas y cómodas con cinturas elásticas.
- ◆ Prepare los artículos de ropa en el orden en que se la debe poner.
- ◆ Use un método uniforme para ayudar a la persona cada día. Por ejemplo, vista primero la parte superior de su cuerpo, y después la parte inferior. Si la persona aún puede vestirse sola, entréguele una prenda de ropa a la vez en el mismo orden.
- ◆ No discuta si quiere repetir un conjunto. Trate de tener más de un conjunto favorito.

Bañarse:

Bañarse es una actividad compleja compuesta de varios pasos: desvestirse, introducirse en la ducha o bañera, lavarse, secarse y volver a vestirse. Reconocer las capacidades de una persona y planear de antemano, puede ayudar a simplificar el proceso.

Consejos para ayudar durante el baño:

- ◆ Siga el mismo patrón para el baño que antes de la enfermedad – hora, frecuencia, etc.
- ◆ Ofrezca privacidad y sea tranquilizador.
- ◆ Dé instrucciones de un solo paso y señales no verbales.
- ◆ Prepare de antemano – prepare jabón, toallas y otros artículos de baño y la ropa.
- ◆ Asegúrese de que la temperatura es cómoda para desvestirse.
- ◆ Minimice los riesgos de seguridad al no dejar nunca a la persona sola en el área del baño, y al instalar superficies antideslizantes y barras de apoyo en las bañeras y duchas.

¿Sabía que?

tocar música durante las ADLs puede ayudar a hacer el proceso un poco más fácil. Cante o toque música grabada mientras se baña o se viste para relajar y distraer a la persona que puede estar ansiosa por desnudarse.

Alzheimer's New Jersey®

Incontinencia:

Típicamente, una persona con demencia desarrolla primero incontinencia urinaria que progresa lentamente durante un período de años hasta la pérdida completa del control de la vejiga. Se observa un patrón similar con el control del vientre, que también se acaba dañando en las etapas tardías de la demencia. **El inicio repentino de incontinencia sugiere un cambio médico o de la conducta, y debería ser evaluado por un médico.**

Métodos para el aseo:

- ◆ Trate a la persona con respeto y dignidad.
- ◆ Sea tranquilizador cuando ocurran accidentes.
- ◆ Establezca una rutina; por ejemplo, lleve a la persona al baño cada dos horas mientras esté despierta.
- ◆ Trate de responder rápidamente cuando la persona pida ir al baño.
- ◆ Preste atención a señales no verbales, como expresiones faciales o estirarse de la ropa.
- ◆ Ponga señales (con ilustraciones) para señalar la puerta del baño.
- ◆ Use ropa fácil de quitarse, como prendas con cinturas elásticas.
- ◆ Evite estimulantes como la cafeína por la noche.
- ◆ Continúe animando a la persona a usar el baño, incluso si se controla con ropa interior para adultos para la incontinencia, hasta que estos intentos sean contra productivos.
- ◆ No dé líquidos durante unas horas antes de acostarse.

Comer:

La pérdida de peso es común entre las personas con demencia, tanto si se cuida de ellos en la casa como en un centro de cuidado a largo plazo. Averiguar por qué no comen y tratar de obtener un diagnóstico son los primeros pasos para mantener la nutrición adecuada y masa corporal.

Técnicas para Ayuda con la Comida:

- ◆ Consulte a un médico si detecta alguna causa médica.
- ◆ Pida una evaluación de la deglución por una logopeda si la persona tiene problemas al masticar o tragar de forma regular.
- ◆ Haga que la persona se sienta de forma erguida.
- ◆ Trate de hacer que coma con otros para aumentar la socialización y hacer que las comidas sean más placenteras.
- ◆ Compruebe que su boca esté vacía, especialmente si guarda comida en sus mejillas o boca.
- ◆ Asegúrese que tiene sus gafas, dentaduras y audífonos.
- ◆ Ayude o dé de comer a quien no pueda darse de comer a si mismo.
- ◆ Déles comida adecuada que les gusta y tentempiés.
- ◆ Presente un producto a la vez.
- ◆ Sirva la bebida por último si la persona bebe demasiado y después no come.
- ◆ Sirva comida ya cortada o que se pueda comer con los dedos.
- ◆ Para promover la ingestión de fluidos, considere mezclar agua con zumo u otro sabor que le guste a la persona.

888-280-6055 | alznj.org®