

La comunicación con el enfermo de Alzheimer



Alzheimer Aragón

Cuadernos sobre
Alzheimer



LA COMUNICACIÓN

CON EL ENFERMO

Cuando acompañamos a una persona enferma de Alzheimer, muchas de las dificultades y problemas se deben al hecho de que ya no existe la misma comunicación y entendimiento que antes. No debemos olvidar que la incapacidad para expresarse puede deberse o bien a que el enfermo no encuentra las palabras para hacerse comprender, o porque tal vez ya no capta el sentido de las palabras que le dirigimos.

A pesar de todo hay medios para comprender y hacerse comprender, lo cual precisa también mucha paciencia y práctica.

CONSEJOS INICIALES

Puede ser útil que usted:

- Se asegure de que la persona ve y oye bien (los lentes pueden no ser adecuados o el audífono puede no funcionar bien).
- Hable claro, despacio, cara a cara y mirando a los ojos.
- Demuestre cariño a través de abrazos si esto le es cómodo a la persona.
- Preste atención al lenguaje corporal de la persona. Las personas que tienen el habla deteriorada se comunican a través de formas no verbales.
- Esté consciente de su propio lenguaje corporal.
- Averigüe qué combinación de palabras, señales y gestos motivantes se necesitan para comunicarse efectivamente con la persona.
- Asegúrese de tener la atención de la persona antes de hablarle.



TAS

PARA LA MEMORIA

En las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer, diversos objetos o herramientas para la memoria pueden servirle para recordar y ayudarle a prevenir la confusión.

Por ejemplo:

- Exhiba fotos grandes, claras y con los nombres de familiares para que la persona los reconozca.
- Coloque etiquetas en las puertas de las habitaciones y en los cajones con palabras y colores.
- Estas ayudas serán menos útiles en las etapas posteriores. No se desespere por ello.

CONSEJOS PARA SUPERAR DIFICULTADES

LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

- Hacer que la comunicación verbal y la no verbal coincidan. La mirada y la expresión facial no deben mostrar preocupación, ya que cuando la enfermedad impide la comunicación verbal, toma mucha más relevancia la comunicación no verbal.
- Se debe transmitir a la persona enferma la sensación de seguridad.
- Gesticular poco a poco.
- No se le debe poner nerviosa ni verbal ni físicamente.
- La persona afectada por esta enfermedad es extremadamente sensible al

interpretar el estado de ánimo de los demás. El humor de las personas que le rodean tiene un efecto directo sobre el estado de ánimo del enfermo.

- Tocar con cariño a la persona, acariciarlo, es una buena manera de transmitirle seguridad, si lo acostumbró antes.

LA COMUNICACIÓN VERBAL

- Hablar en forma suave y pausada, transmite seguridad.
- Se debe adecuar el lenguaje a las nuevas y constantes limitaciones que impone la enfermedad.
- Los comentarios hechos con sentido del humor suelen ser más eficaces que el uso de imperativos.
- A pesar de que la capacidad de entender y de seguir conversaciones disminuye, es importante incluir al a la persona con Alzheimer en conversaciones en las que pueda participar en alguna medida.
- Ante preguntas o explicaciones sin sentido, se debe evitar la discusión. Es mejor cambiar de tema o seguirle la corriente, pero sin añadir elementos que puedan confundirle más.



QUE DEBEN TENERSE EN CUENTA DURANTE LA COMUNICACIÓN

PARA COMUNICARSE

- Hablar en sitios donde no haya demasiadas distracciones ni ruido de fondo.
- Ponerse siempre delante de la persona, presentarse y mirarle a los ojos.
- Utilizar frases concretas y cortas.
- Usar un vocabulario sencillo.

PARA HACERSE ENTENDER

- Dejarle tiempo para pensar.
- Intentar enseñarle visualmente lo que se le quiere decir.
- Decir las cosas de manera sencilla.

PARA ENTENDERLE

- Concentrarse en una palabra o frase y repetirla para que aclare lo que no se entiende.
- Poner atención al tono emocional con que habla.
- Mantener la calma y ser pacientes.

¿QUÉ NO SE DEBE HACER?

- Discutir y dar órdenes.
- Decirle qué es lo que no puede hacer. Es mejor decirle las cosas en positivo que en negativo.
- Utilizar un tono paternalista o infantilizado, ya que despertará sentimientos de inutilidad, de rabia y frustración.
- Hacer preguntas directas que necesiten buen razonamiento para responderlas.

10 CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON EL ENFERMO DE ALZHEIMER

El Centro Virtual sobre el Envejecimiento nos da 10 consejos para mejorar la comunicación con una persona que sufra la enfermedad del olvido.

1. Evita **ruidos y distracciones** para optimizar la comunicación.
2. Acércate, preséntate y di quién eres. Es posible que no te reconozca.
3. Colócate delante y **mira a los ojos**. Adopta esta postura para garantizar que le llega el mensaje.
4. Habla despacio y vocaliza. Con tranquilidad y utilizando un tono de voz bajo.
5. Utilizad el humor y aprended a **reíros juntos** de los malos entendidos.
6. Evita presionar ante preguntas que impliquen recordar. Es posible que no consiga responder.
7. Utiliza tu cara para expresar. **Sonríe**, gesticula.
8. Reformula las preguntas si no ha comprendido el mensaje. Utiliza un lenguaje sencillo y coloquial.
9. Mantén la calma y **ten paciencia**. Repite el mensaje las veces que sea necesario y con el tono adecuado.
10. No riñas, no grites, **no castigues**, no infantilices.

Contacta con nosotros:

Federación
Aragonesa de
Alzheimer

C/ Concepción Saiz de Otero, 10, local
50018 ZARAGOZA

Teléfono:

976 258 862

Email:

faralz@hotmail.com

Web:

www.alzheimeraragon.es

con la colaboración de:

