

Abril 2020

COMPARTIR TIEMPO EN CASA CON

Personas con problemas de memoria

Elaboración:

J. Antonio García - Psicólogo clínico.
Blanca Martínez - Terapeuta ocupacional.

Colaboración:

Raquel Escudero - Terapeuta ocupacional.
Conchi Gurbindo - Enfermera.
Equipo del Hospital de día Psicogeriátrico del Servicio Navarro de Salud.

Colaboración en diseño y edición:

Borja Centenera - Periodista.



Propósito

Compartir tiempo con personas mayores con problemas de memoria puede suponer un desafío. Sean cuales sean las circunstancias (viven con nosotros habitualmente, nos acompañan en vacaciones o están convalecientes por una enfermedad) debemos aprender a manejar la situación. Este manual busca darte pautas y orientación para que este tiempo sea de calidad y una **oportunidad para compartir y estimularos cognitivamente y emocionalmente**. Frente a la concepción de *persona como memoria y mente*, te proponemos la concepción de **persona como ser social**: se es persona en tanto que existen relaciones sociales y el ser humano vive y experimenta cambios. Desde esta concepción, en la medida en que una Persona con Problemas de Memoria continúe relacionándose con sus seres queridos, seguirá siendo ella independientemente del grado del problema. Su entorno social trabajará por **ayudarlo a vincularse según sus posibilidades**. Para ello, nos guiaremos por cuatro principios rectores (V.I.P.S.):

- **Valorar y dignificar:** respetar a la persona, su ritmo y proceso vital.
- **Individualizar:** tratar como sujetos adultos.
- **Perspectiva de la persona:** ponernos en su lugar, ser empáticos.
- **Socializar:** proveer y sostener un entorno de relaciones sociales estimulantes.

Antes de empezar:

- Entendemos por **estimulación cognitiva y emocional** a toda actividad que busque explícita o implícitamente estimular las capacidades mentales, físicas, emocionales y sociales de la persona.

- Conecta a través de las **emociones** más que de la razón
- Si en algún momento no puedes ir a visitarlo/a con la misma frecuencia, o pasas más tiempo en casa, **explícale la situación** con palabras sencillas.
- Cuando quieras realizar una actividad, **elige un momento** del día que sea adecuado para las rutinas y hábitos de tu familiar o amigo/a.
- Diseña las actividades **de acuerdo a los intereses** de la persona.
- Las actividades deberán **centrarse en opiniones** (lo que yo pienso sobre) y no en hechos (memoria, lo que yo recuerdo sobre). Busca aquellas que sean significativas para la persona, coherentes con sus valores, roles y destrezas. Hay que lograr una participación activa.
- Crea un entorno facilitador y seguro, y adáptate a su nivel cognitivo y su desempeño funcional. Su **capacidad de atender puede ser limitada (15 minutos)**, adáptate cambiando de propuesta o descansando.
- Ten en cuenta que seguramente ha habido un **cambio de roles**: tu familiar o amigo/a ha pasado de ser cuidador e independiente a ser quien es cuidado/a. La empatía, ponerte en su lugar, mostrar apoyo, arropar, te ayudará a entender cómo acompañarlo en ese tránsito.
- Evita corregir o señalar los errores. **Céntrate siempre en los aciertos y las fortalezas**.
- **Evita preguntas directas** que apunten a la memoria, como: “¿te acuerdas cuándo?”, “¿quién es...?” o “¿qué comiste ayer?”.
- Siempre ten una **actividad alternativa** pensada para ofrecer si la primera no funciona.
- **Utiliza las nuevas tecnologías** tales como móviles, tablets u ordenadores. Youtube y Google son un mar de oportunidades. Busca canciones, películas, haz videoconferencias, graba videos... ¡No hay límite!

Las claves

A continuación te ofrecemos 16 principios a tener en cuenta para la convivencia con una persona con problemas de memoria.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

1 El primer objetivo es estimular a la persona, mantenerla activa y ocupada. Como todas las personas tienen diferentes habilidades, algunas actividades serán más desafiantes que otras. Cuando planifiques actividades, ten en cuenta que las mismas impliquen un esfuerzo, pero sin ser demasiado difíciles, lo que llevaría a que se frustre y pierda motivación. Tienes actividades en este manual que te pueden orientar.

NUEVAS IDEAS, PENSAMIENTOS Y ASOCIACIONES

El objetivo de la estimulación es la promoción continua de nuevas ideas, pensamientos y asociaciones. Usualmente tendemos a hablar sobre hechos del pasado. Si bien esto es disfrutable, requiere menos esfuerzo mental.

Enseña dos o más fotos a la persona al mismo tiempo y busca interactuar con preguntas del tipo: "¿qué tienen estas personas en común?"; "¿en qué se diferencian?". De manera similar, hazlo al hablar de temas de actualidad: "¿qué piensas de la familia real?". Anímale a discutir temas novedosos. Si le falta información, se bríndasela en el momento.

UTILIZAR LA ORIENTACIÓN DE MANERA SUTIL E IMPLÍCITA

3 La orientación (establecer en qué lugar y fecha estamos, y quién soy) es importante. Realiza los ejercicios de orientación de manera automática colocando a la persona en el foco de atención y haciéndole preguntas directas: "¿Piensas que este tiempo es normal para abril o hace más calor / frío de lo habitual?". La información más relevante como la fecha, las actividades del día y las noticias de actualidad pueden ser escritas en una pizarra o papel que esté a la vista de la persona durante todo el día, de manera que pueda recurrir a ella para utilizarla.

PROMOVER OPINIONES EN LUGAR DE HECHOS

Es necesario focalizarnos en las fortalezas de la persona. Si le preguntamos sobre su opinión, esta puede ser divertida, triste, peculiar, controvertida, sorprendente, pero nunca será equivocada. Haz preguntas como: "¿Cuál es tu lugar favorito para ir de vacaciones?", "¿a dónde aconsejarías ir de vacaciones a una familia joven?", "¿qué piensas de los políticos?" o "¿qué opinas de los matrimonios del mismo sexo?". La persona nunca debe sentir que está siendo sometida a un examen de memoria, evita preguntas cerradas, que requieran una respuesta correcta, del tipo de "¿Quién es...?"

Las claves

LA REMINISCENCIA COMO APOYO PARA EL AQUÍ Y AHORA

5 La reminiscencia, es decir, recordar hechos del pasado con ayuda de estímulos y pistas (fotografías, ropa, canciones, objetos etc.), puede ser también un recurso útil para trabajar la orientación. Una actividad para practicar esto podría ser comparar elementos del pasado con elementos contemporáneos. Por ejemplo, se puede discutir qué se podría comprar con 166 pesetas en el pasado y qué se puede comprar con 1 euro en la actualidad; o se pueden desplegar fotos de la moda en los años 50 y en la actualidad, y hablar sobre las diferencias y qué tipo de ropa le gustaría ponerse a la persona.

BRINDAR ESTÍMULOS Y CLAVES PARA RECUPERAR RECUERDOS Y FAVORECER LA CONCENTRACIÓN

La capacidad de evocación mejorará si se utiliza más de un sentido como el tacto, la vista, el oído e incluso el gusto y el olfato. A mayor diversidad de sentidos combinados en el recuerdo, mayor la ayuda para su registro y posterior recuperación. Por ejemplo, se pueden identificar sonidos con fotografías o, al cocinar, incluir una actividad de degustación añadiendo los sentidos del gusto, el olfato y el tacto. También será fundamental utilizar la comunicación no verbal, cuidando la expresión facial, el tono de la voz, la postura corporal y la gesticulación al coordinar las actividades.

CONTINUIDAD Y COHERENCIA ENTRE LAS ACTIVIDADES Y LOS ENCUENTROS

7 Hacer siempre las actividades en el mismo espacio físico o establecer rutinas y horarios, hará que lo asocien a la actividad. O comenzar y terminar cada sesión de manera similar (como iniciar con un juego y finalizar con una canción), ayudará a encajar los recuerdos en una historia o narración. Un ejemplo práctico es ayudarle a recordar lo que se hizo la última anterior: "La otra vez que hablamos recordamos la moda en los años 50, ¿qué te parece si hoy hablamos de qué hacer en Semana Santa?".

APRENDIZAJE IMPLÍCITO EN LUGAR DE EXPLÍCITO

Se busca que perciban las actividades como agradables y divertidas, no como un entrenamiento. Se pueden ver fotos personales haciendo preguntas indirectas sobre preferencias y lugares comunes. Al hacer esto, la información más concreta (nombre, identidad de la persona de la foto, hechos de su vida) surgirá espontáneamente sin necesidad de que la persona se sienta evaluada.

Las claves

ESTIMULAR EL LENGUAJE

9 Las funciones lingüísticas deben ser estimuladas en todas las actividades. La capacidad de denominación visuo-verbal es trabajada al nombrar personas y objetos, o realizando tareas de categorización semántica (nombres de animales, nombres de países etc.) o categorización fonológica (palabras que empiecen por p, m, g etc.), también se puede trabajar en la construcción y asociación de palabras (como los crucigramas o las sopas de letras).

ESTIMULAR LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

Tenemos muchas oportunidades para estimular las funciones ejecutivas (razonamiento), como es el planificar y organizar los pasos necesarios para realizar una determinada tarea simple (hacer la cama o cepillarse los dientes), u otra más compleja (como hacer una tarta). La organización mental puede ser ejercitada de forma más sencilla mediante la discusión en torno a similitudes y diferencias, la asociación de palabras y la categorización de objetos.

CENTRADO EN LA PERSONA

11 Es necesario ver a la persona en primer lugar y en el primer plano, en lugar de focalizar en el deterioro. Cada persona es única, con una vida entera de experiencias que han dado forma a su personalidad y actitudes, lo que ha llevado a que tenga una variedad de habilidades, intereses, preferencias y capacidades.

PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN

Si durante las actividades te das cuenta de que eres quien más habla, o de que parece que estuvieras dando "clase"... ¡Detente! Respira y piensa en lo que sientes por la persona que tienes enfrente, y comienza a pensar en cómo hacer que se implique, participe y se emocione. Siempre propón diversas opciones de actividades que le interesen, anímale a dar respuesta a sus necesidades por sí misma, rompiendo con la tendencia a que todas las situaciones se canalicen y resuelvan a través de ti. Mantente alerta a aquellas situaciones en que la persona pueda permanecer aislado/a. Y si el aislamiento se debe a problemas de audición o visión, asegúrate de sentarte cerca de la persona para asistirle de manera que facilite su participación.

Las claves

POSIBILIDAD DE ELEGIR

13 La propuesta de actividades no debe ser rígida. La posibilidad de elegir colabora a fomentar el sentido de autoestima de cada uno/a al poder decidir qué es lo que se hace o realizar otras propuestas. En esta línea, la persona siempre debe tener la opción de decidir no participar de una actividad concreta.

DIVERSIÓN

La interacción debe generar una atmósfera de aprendizaje, divertimento y disfrute. El sentido del humor y la capacidad de disfrutar de las personas deben ser tan estimulados como su cerebro y habilidades cognitivas. Evita utilizar materiales que fueron diseñados para niños o se ven demasiado infantiles: son adultos y debemos asegurarnos de que nada de lo que hacemos les pone en el lugar de niños.

MAXIMIZANDO EL POTENCIAL

15 Ten cuidado en no asumir que si no pudo realizar una actividad en el día de ayer no podrá hacerla en el día de hoy. Muchas veces funciona por debajo de su potencial porque no es estimulada o no tiene oportunidad de desplegar todas sus capacidades. Existe una amplia evidencia de que las personas con problemas de memoria pueden aprender conocimientos y habilidades con el estímulo adecuado. Esto implica darles el tiempo necesario, tener cuidado en no saturarles con información y brindar los apoyos justos y necesarios para que cada persona realice la actividad por sí misma.

CONSTRUIR Y FORTALECER LAS RELACIONES SOCIALES

Las actividades te ayudarán a ti y a tu familiar o amigo/a a conocerlos mejor, mejorando vuestra relación y profundizándola, ya que en general no nos tomamos el tiempo para cultivar los vínculos. Date permiso para ser una persona en una relación de tú a tú. Es posible que esto no sea fácil, pero también es verdad que el pasar más tiempo juntos es una oportunidad para ello. Anima a la persona a iniciar pequeñas interacciones sociales utilizando las redes sociales, saliendo a la ventana o el balcón, hablando por teléfono o haciendo una videollamada. Recuerda que en la medida en que se relacione, seguirá siendo persona y esta capacidad se mantiene toda la vida, independientemente del grado de pérdida de memoria que se tenga.



Pautas para comunicarnos y relacionarnos

Busca un lugar tranquilo para conversar

Para que pueda concentrarse en sus pensamientos y limitar todo aquello que pueda distraerle mientras habla.

Capta su atención

Antes de comenzar una conversación y mírale a los ojos.
Háblale de frente.

Llámale por su nombre

Y si notas que es necesario, no dudes en identificarte con el tuyo.

Utiliza lenguaje sencillo

Con frases cortas. Habla lentamente y con claridad. Adecúa tu lenguaje a cómo se encuentra la persona hoy.

No le ofrezcas más de dos alternativas

Cuando tenga que elegir, para no confundirle. Las preguntas de una en una y no más de dos posibles respuestas.

Emplea mensajes positivos

Es mejor indicarle lo que debe hacer, más que lo que no debe hacer.
Es preferible decirle "siéntate un momento en esta silla" a "no te muevas de la silla".

Utiliza información visual

Para explicar mejor, como dibujos, fotografías, gestos etc.

Da tiempo en la respuesta

La velocidad de razonamiento está enlentecida y puede tardar más tiempo en elaborar una respuesta.



Pautas

para comunicarnos y relacionarnos

Desmenuza una actividad

Al pedirle hacer una tarea, es conveniente descomponerla en pequeños pasos y no seguir hasta no cumplir los pasos previos.

¡Paciencia!

Cuando haga la misma pregunta una y otra vez, contéstale brevemente, siempre con la misma respuesta y nunca malhumorado/a.

Siempre con respeto

Trátale con respeto y no hables con otra persona como si no estuviera.

Usa gestos cordiales

No escatimes en gestos: como sonrisas y abrazos. Le infundirán confianza y facilitará la tarea de la comunicación. Cuida la coherencia entre la comunicación verbal y no verbal (si le dices que le quieres, cuida el tono de la voz y acompáñalo con un gesto amoroso).

Utiliza el humor

Es mucho mejor que los imperativos.

Ayúdale

Si se pierde al hablar, repítele las últimas palabras que dijo. Si no encuentra el nombre de un objeto, que lo describa o lo señale.

Alteraciones de conducta

Como la irritabilidad, el miedo, tristeza, llanto etc. Asegúrate de descartar aquellas cuestiones básicas, que pueden estar afectándole: infecciones u organicidad, cansancio, hambre o sed, sueño, frío o calor, dolor crónico o agudo, incontinencia, frustración.

La distracción

Para evitar las discusiones, podemos ofrecer actividades o conversaciones alternativas que distraigan la atención de dicha discusión.



Actividades que podemos realizar

Fecha, tiempo y estación

Pasa algunos minutos hablando sobre el tiempo, mirad por la ventana juntos y pregunta a tu familiar o amigo/a qué tiempo le parece que hace. La idea de esta actividad es orientar a la persona de una manera sutil, guiándola sin confrontarla. Algunos consejos:

- Utiliza pistas como calendarios, periódicos, relojes.
- Habla sobre lo que hizo la semana anterior y sobre sus planes para la semana.
- Coloca un calendario con números grandes en algún lugar visible (nevera) e instala la rutina de tachar el día .
- Podéis realizar adornos para la casa con hojas de árboles, frutos, plantas, flores o adornos varios según la estación del año.
- Realiza recetas según la época del año introduciendo el tema en la conversación durante la comida.

Actualidad

Pasar algunos minutos hablando sobre las noticias ayuda a las personas a orientarse en el “aquí y ahora”.

- Habla de alguna noticia de actualidad: política, un nombramiento, el coronavirus. Ayudará a que la persona entienda mejor el contexto social y se angustie menos. Asume que puede que olvide la situación por lo que será bueno recordársela.
- Elige una noticia del periódico y leedla juntos. Hablad sobre sus opiniones sobre ese hecho en concreto. Luego podéis hacer un pequeño resumen de las noticias del día.
- Hablad sobre algún hecho importante que haya sucedido en el barrio o la familia (nacimientos, edificios nuevos, muertes, mudanzas, noticias). Esto ayudará a que tu familiar o amigo se sienta incluido/a.

Juegos

- Juegos de naipes.
- Puzles.
- Palabras encadenadas.
- Lectura y comentarios de texto.
- Veo, veo.
- Categorizar (agrupar palabras en una misma categoría).
- Al compás: realiza ritmos y que la otra persona los imite.
- Pasatiempos.
- Recordar y describir imágenes.
- Encontrar las 5 diferencias.
- Acertijos o adivinanzas.
- Refranes.
- Juegos de mesa: trivial, parchís, dominó.
- Dibujar y adivinar lo que se representa (el Pictionary).



Actividades que podemos realizar

Estimulación ocupacional

- Leer el periódico o revistas.
- Preguntarle por una receta u organizar juntos una comida.
- Conversar sobre los avances tecnológicos desde su juventud.
- Mantenerle al tanto de la actualidad deportiva, sobre todo si tiene un deporte favorito.
- Hablar y recordar a gente famosa.
- Recitar poesías o canciones de su niñez.
- Leer cartas de familiares y/o ver fotos.
- Recordar su verano favorito.
- Pintar, rellenar o recortar figuras.
- Cultivar juntos una huerta o cuidar un jardín.
- Ver la televisión juntos y comentar lo que se ha visto.

Estimular los sentidos

- Escuchar música de su época.
- Cepillar el pelo.
- Vestir su ropa favorita.
- Hacerle la manicura.
- Usar estímulos olfativos: plantas, perfumes, aceites.
- Abrazarle cada vez que vas de visita.
- Acariciar o tomar sus manos.
- Preparar la comida que le gusta.
- Reconocer o imitar sonidos.
- Dar un masaje.

Tareas de bricolaje

- Elaborar pulseras o collares.
- Pintar.
- Dibujar.
- Macramé, ganchillo, punto...Estas actividades mejoran su motricidad manual, la agudeza visual y la capacidad para mantener la atención.
- Figuras con plastilina o arcilla.



Actividades que podemos realizar

Actividad física

Debemos tener en cuenta:

- Lugar de realización: una habitación con ventilación, y luz.
- Temperatura entre 18-20° C.
- Obstáculos: eliminar barreras, que no haya escalones u objetos con los que nos podamos tropezar (alfombras, esquinas, mesillas...).
- Suelo antideslizante o no encerado.
- Utilizar ropa holgada, cómoda, a ser posible de algodón.
- Calzado cerrado y de suela antideslizante (cuidado con las zapatillas de casa).

Sesión:

- Iniciar con un calentamiento (5 a 7 minutos) y estiramiento de los principales grupos musculares.
- Después combinar ejercicios de fuerza y movilidad 15 minutos.
- Ejercicios de coordinación, equilibrio y agilidad 15 minutos (podemos usar pelotas, cojines, el palo de una escoba etc.).
- Acabar con ejercicios respiratorios y de relajación.
- Realizar movimientos suaves, cuidado con forzar el cuello, la espalda, cargas...

Actividades de la vida diaria

En cuestión de mantenimiento de la rutina MENOS ES MÁS: cuanto más rutinas, más repetidas, más automatizadas, menos diversas y menos modificadas, más tiempo se mantendrán. Mantén horarios fijos. Todos necesitamos sentirnos útiles y válidos. Lo que no se usa se olvida y lo que no se hace con frecuencia se pierde. Por ello intentaremos que la persona mantenga la máxima autonomía, no haciendo las cosas por ella siempre que sea posible.

- BAÑO Y DUCHA: simplifica los accesorios y pon objetos a la altura de la mano. Usa suelo antideslizante, barra de agarre y posiblemente una silla. Mejor ducha que bañera.
- AFEITADO: mejor usa la maquinilla eléctrica que la cuchilla, así evitará cortes.
- VESTIDO: dejad preparada la ropa el día anterior y lavad la que esté sucia (revisa olor y manchas). Es mejor que se siente para ponerse medias o calcetines y que utilice calzado con cierre de goma.
- HOGAR: cocina, huerta u otras ocupaciones del arreglo de la casa. Mantener el funcionamiento anterior el máximo tiempo posible.
- PONER LA MESA: implica planificar y localizar los utensilios.
- COCINAR: graduar su implicación en función de sus posibilidades.
- MEDICACIÓN: implicarle en la preparación de la misma.
- USO DE ELECTRODOMÉSTICOS: facilita el mantenimiento de la rutina. Se puede usar una pegatina que marque los programas más usados en la lavadora o el lavavajillas.
- MANTENER EL CÁLCULO: revisar facturas, cobros o el coste aproximado en la compra.
- USO DE TECNOLOGÍA: utilizar un móvil adaptado, la tablet, el ordenador, el mando de la televisión etc.
- TRUCOS PARA RECORDAR: cuando realice acciones muy habituales como apagar el gas, la luz, cerrar la puerta... prestar atención y decir en alto lo que está haciendo: "Estoy apagando el gas", esto le ayudará a recordarlo.



Actividades que podemos realizar

Recursos online gratuitos

Recuerda que para una persona con problemas de memoria es mejor utilizar pantallas táctiles y letras grandes por lo que una tablet es un dispositivo ideal.

Estimulación cognitiva online (la podéis hacer juntos):

- <https://www.fundacioace.com/es/ejercicios-online.html>
- <https://www.cognifit.com/es/juegos-mentales>
- <https://www.lumosity.com/es/>
- <https://www.activalamente.com/>
- <http://madridsalud.es/interactivos-entrenamiento-de-memoria/>
- <http://neurogimn.blogspot.com/2008/10/entrenamiento-de-la-memoria-de-trabajo.html>
- <http://www.encartados.com/>

Juegos online de dificultad media / alta:

- www.tarkus.info
- <http://www.todocrucigramas.es>
- <https://www.gamesforthebrain.com/spanish/>

Apps para Android:

- CogniFit
- Ejercicio Cerebral
- Lumosity
- NeuroNation – Entrenamiento para tu cerebro

Recursos para cuidadores de personas con problemas de memoria importantes:

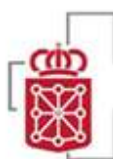
- YoTeCuido Alzheimer. Lepisoft. App para Android
- <https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/recursos-para-el-cuidado/>
- <https://blog.fpmaragall.org/>

Recursos web con actividades:

- <https://www.lifeder.com/juegos-para-ejercitar-la-mente/>
- <https://www.isesinstituto.com/noticia/5-tecnicas-de-estimulacion-para-enfermos-de-alzheimer>
- <http://www.formacion-alzheimer.es/index.php/blog/item/111-sesion-de-ejercicio-fisico-para-enfermos-de-alzheimer/111-sesion-de-ejercicio-fisico-para-enfermos-de-alzheimer.html>
- <https://www.alzheimeruniversal.eu/2013/01/10/las-100-cosas-actividades-para-realizar-con-personas-con-demencia/>
- http://www.larescvalenciana.org/actividades-para-personas-mayores/2015/10/27#Talleres_para_personas_mayores
- <https://www.alzheimeruniversal.eu/2016/09/22/mindfulness-y-demencia/>
- <http://ayudafamiliar.es/blog/manualidades-para-persona-mayores-envejeciendo-de-forma-activa>
- <https://www.musicaparadespertar.com/m%C3%BAsica-para-despertar-1/presentaci%C3%B3n/>

Bibliografía:

Aguirre, E., Spector, A. E., Streater, A., Hoe, J., Woods, B., & Orrell, M. (2014). Making a Difference 2: an evidence based group program to offer maintenance Cognitive Stimulation Therapy (CST) to people with dementia. The Journal of Dementia Care: London. Brooker, D. (2006). Person-centred dementia care: making services better. Jessica Kingsley Publishers: London.



Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea
Gerencia Salud Mental