



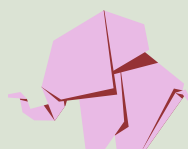
Activos con el ALZHEIMER

El proyecto **"ACTIVOS CON EL ALZHEIMER"** consiste en un conjunto de acciones promovidas por AFARABA, en las que deseamos que participen las/los representantes de las cuadrillas, corporaciones municipales, juntas administrativas, empresas, agentes sociales, sanitarios y vecinales, vinculados a los municipios rurales del Territorio Histórico de Álava. El objetivo principal es que "juntas/os" podamos apoyar a las personas con demencia o deterioro cognitivo leve y a sus familiares residentes en el medio rural, teniendo en cuenta sus necesidades, características, costumbres, deseos y valores.

Cuadrilla de Montaña Alavesa Arabako Mendialdeko Kuadrilla



Arabako Mendialdeko Kuadrilla
Cuadrilla Montaña Alavesa



AFARABA

¿QUÉ ES UNA DEMENCIA?

Es un síndrome o conjunto de síntomas relacionados con distintas enfermedades que afectan al cerebro y reducen, entre otras, las capacidades para pensar, memorizar, orientarse, razonar, aprender y comunicarse. Además, las personas que padecen algún tipo de demencia tienen variaciones en el humor, en la personalidad, apatía y falta de atención produciéndose, a veces, descontrol emocional y trastornos en el comportamiento social.

CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS:

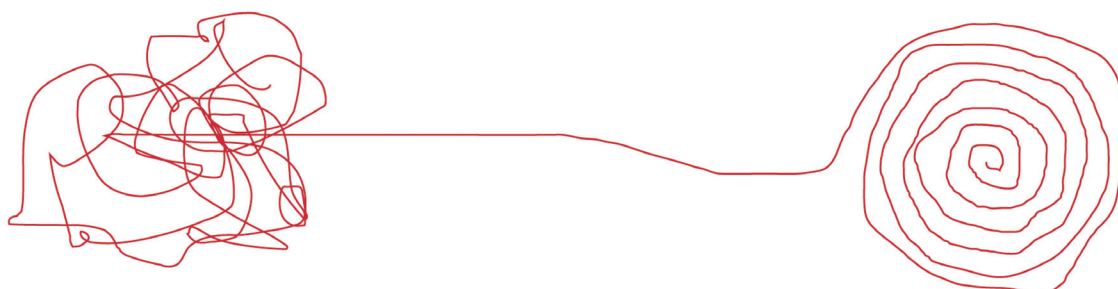
- Cambios en la memoria que afectan a la vida cotidiana (olvido de citas o de eventos).
- Disminución en la capacidad de atención y de percepción, dificultad para conducir y/o utilizar correctamente el transporte público.
- Desorientación en el tiempo (estación y fecha) y en espacio (dónde está, cómo dirigirse a un lugar).
- No localización de objetos o situarlos donde no corresponde.
- Problemas en la comunicación, tales como: no seguir el hilo en una conversación, deterioro en la comprensión del lenguaje, cierta confusión para encontrar las palabras y recordar los mensajes.
- No seguir las reglas de un juego o de los deportes que practicaba habitualmente.
- No identificación de las personas cercanas.
- Desconocer el valor del dinero y dificultad para administrar adecuadamente sus finanzas.
- No poder preparar correctamente una comida.
- Experimentar falta de iniciativa, cambios en el juicio (sensatez, sentido común...) y en la toma de decisiones.
- No ser capaz de controlar adecuadamente su medicación.
- Dificultad para manejar el teléfono y/o los electrodomésticos.
- Dejadez para la higiene personal o vestirse con ropa no acorde con la climatología.

Si tiene sospecha de que un/a vecino/a, familiar o amigo/a tiene algún problema relacionado con los síntomas que hemos descrito, oriente a estas personas o a sus familiares para que soliciten una cita en su centro de salud y contacte con AFARABA en el teléfono 945 24 60 04.

ALGUNAS PAUTAS QUE LE PUEDEN AYUDAR

Le facilitamos algunas pautas que le pueden ayudar cuando se comunique con una persona cercana o vecinas/os con DETERIORO COGNITIVO LEVE O DEMENCIA (de tipo Alzheimer, vascular, fronto-temporal...)

- Utilice un tono de voz calmado y amistoso
- Manténgase dentro de su campo visual, a ser posible de frente, con los brazos a lo largo del cuerpo y con las manos abiertas
- Háblele claro, despacio y haga preguntas únicas
- Utilice frases cortas con un mensaje cada vez
- Trate de resumir el mensaje de lo que nos ha dicho
- Si no puede iniciar una frase, hágalo usted
- Asienta cuando le hable e ignore las frases incorrectas
- Pregúntele su nombre y capte su atención repitiéndolo cuando le hable
- Preséntese diciéndole el suyo
- Hágale preguntas que planteen una opción
- Explíquelo en todo momento lo que vamos a hacer a continuación
- Utilice expresiones de seguimiento como "¿y después?", "ya", "desde luego"
- Sonríale y ensalce o destaque algo suyo (prendas, fisonomía etc...)
- Dele tiempo y preste importancia a la comunicación no verbal
- No le contradiga si se equivoca y no intente razonar ni aplicar la lógica
- Acompañar la comunicación verbal con la gestual
- Sea paciente para intentar comprender sus emociones y sensaciones, y no trate de obligarle a hablar si él o ella no lo desea



Por la complejidad de las necesidades que aparecen en estos casos, desde AFARABA nos ocupamos de sensibilizar y formar a la población, así como de informar e intervenir psicológica y/o socialmente **CON LAS PERSONAS DIAGNOSTICADAS DE DEMENCIA O CON DETERIORO COGNITIVO LEVE** y con sus familiares a lo largo de todo el proceso y después de éste.

Un equipo de profesionales se pondrá en contacto con los familiares de personas con deterioro cognitivo leve y otras demencias de Montaña Alavesa para conocer sus necesidades.

*Estamos
para
ayudarte*



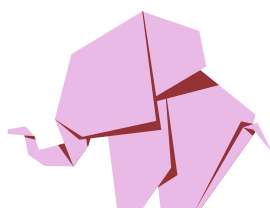
*Hemen gaude
laguntzeko*

AFARABA, es la Asociación Alavesa de familiares y amigos de personas con Alzheimer y otras demencias

Con la colaboración de:

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



AFARABA

ASOCIACIÓN ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS
ALZHEIMER ETA BESTE DEMENTZIA BATZUEN ELKARTEA