

CURSOS

CURSOS DE FORMACIÓN PARA FAMILIARES DE ENFERMOS DE
ALZHEIMER

4

LAS 4 REGLAS DEL CUIDADOR



ASOCIACIÓN DE
FAMILIARES DE
ENFERMOS DE
ALZHEIMER DE
NAVARRA

LAS 4 REGLAS DEL CUIDADOR

L A S 4 R E G L A S D E L C U I D A D O R

PRIMERA REGLA: “NO SE SIENTA CULPABLE”

- Cuidar a un ser querido afectado por la demencia de Alzheimer supone una extraordinaria sobrecarga física y psíquica.
- Con frecuencia, se notará agotada/o, tanto en sus fuerzas corporales como a nivel emocional: sentirá ganas de llorar y de “tirar la toalla”.
- Es normal, en la situación que usted está viviendo, que más de una vez se enfade, pierda los nervios y trate de malos modos al enfermo que atiende. No se sienta culpable por ello, tendría que ser una persona con una energía fuera de lo normal para no incurrir nunca en estos fallos, y esto no sería tampoco natural. Considérese “una o uno más” y siéntase solidaria/o -satisfecha/o por ello.
- Tampoco se sorprenda ni alarme porque en alguna ocasión se le haya ocurrido pensar que “ojalá, (su familiar o persona a su cargo) se muriera” o porque, incluso, haya llegado a desearlo con cierta intensidad. Se trata de una reacción normal en situaciones de estrés prolongado y constante. No indica que usted “este perdiendo la cabeza” o que usted sea una mala persona: es, simplemente, un mecanismo de defensa normal ligado a su propio instinto de supervivencia. Acéptelo con serenidad y con total calma. Tampoco se sienta culpable por este motivo.

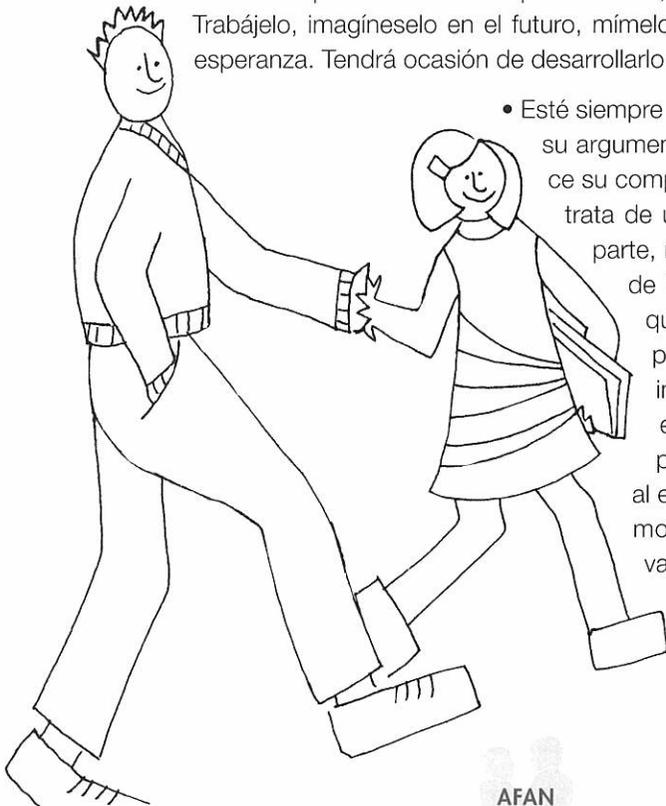


- Finalmente, despreocúpese totalmente de lo que puedan pensar los demás acerca de las atenciones y cuidados que presta a la persona allegada enferma. Atiéndala lo mejor que sepa y pueda, y olvídense de las opiniones de la gente que, a buen seguro, no puede “estar en su pellejo”
- Nadie tiene derecho ni capacidad para juzgarle, salvo usted misma/o. Sea usted un juez benigno para consigo misma/o. Está haciendo un esfuerzo encomiable por el bien del ser humano que cuida y en beneficio de toda la comunidad en la que vive.

SEGUNDA REGLA: "SIGA VIVIENDO SU VIDA"

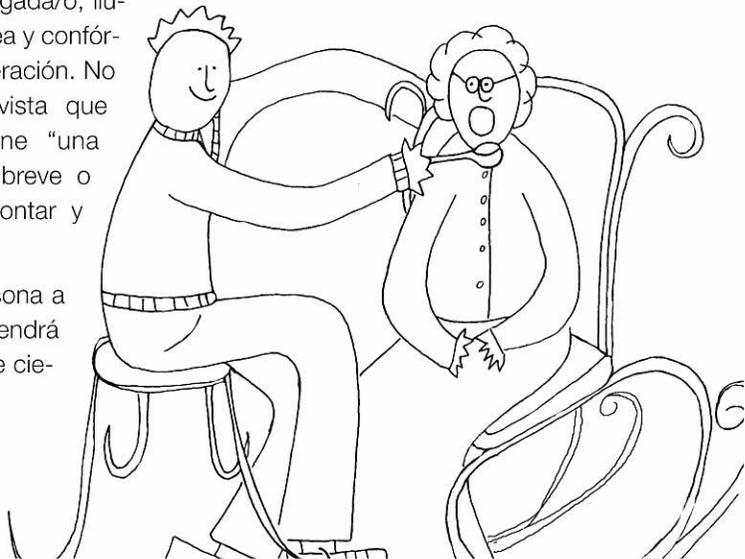
- Por nada del mundo reduzca su existencia a cuidar a la persona enferma de Alzheimer.
- Resultaría muy negativo para su salud y para su futuro y, además, acabaría cuidándole peor de lo que puede hacerlo si usted no mantiene una vida personal completa.
- No deje sus amistades ni aficiones. Quizá tenga que reducir el tiempo de dedicación a las mismas, pero nunca las abandone.
- Cultive su trabajo, sus relaciones afectivas, sus actividades lúdicas y personales, el trato con su familia, sus tiempos de reflexión y todo lo que precise para sentirse llena/o. En definitiva, feliz con su existencia.
- Repase a menudo su proyecto de vida, entienda que quizá el mismo esté en estos momentos ralentizado por la tarea de cuidar al enfermo de Alzheimer que ahora le corresponde hacer, pero no lo pierda de vista. Trabájelo, imagineselo en el futuro, mímelo y ansielo con serenidad y esperanza. Tendrá ocasión de desarrollarlo. Debe ser su "gran ilusión".

- Esté siempre lista/o y alerta para retomar su argumento de vida en cuanto finalice su compromiso de cuidador. No se trata de una postura egoísta por su parte, ni va usted a pecar por ello de individualismo. Usted tiene que ser fiel a su vocación personal y debe cuidar su individualidad, con el mismo esmero y afán con el que, provisionalmente, se dedica al enfermo a su cargo. De otro modo, estaría abocado al vacío existencial y a una vida sin sentido, deshumanizante e impersonal.



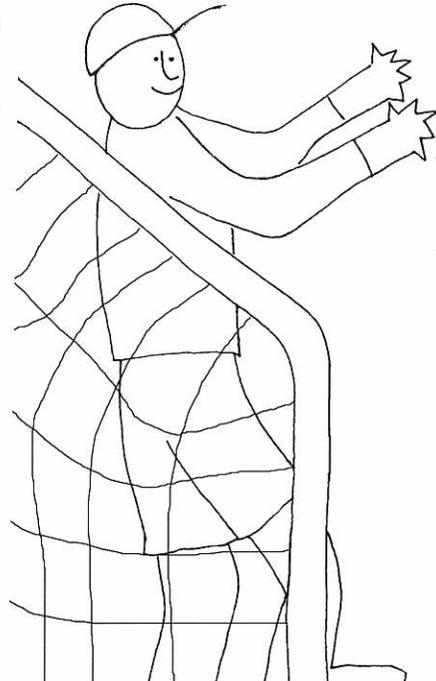
TERCERA REGLA: “CUIDAR ES SÓLO UNA TAREA PASAJERA”

- No se convierta usted en una/un mártir del cuidado.
- Atender, apoyar y ayudar a un ser humano enfermo es una bonita tarea, en la que usted puede desarrollar toda su capacidad de amar. Con ello, enriquecerá al enfermo y se cultivará usted.
- Pero no caiga en el gravísimo error de que su cuidado reclame toda su atención y toda su energía. Hay, debe haber, otras muchas cosas en su vida que también merecen su esfuerzo y atención.
- Cuidar a su enfermo nunca puede constituirse en el sentido de su vida. Significaría reducirla y anularla.
- La vida humana comprende muchas y numerosas tareas variadas y de todo tipo. Es el conjunto de todas ellas, con sus particularidades y sus significados, lo que se constituye en la línea maestra de toda su vida, y lo que le va a ayudar a usted a desarrollar todas sus posibilidades y a convertirse en lo que verdaderamente puede llegar a ser. Su obra será la culminación de todas las tareas, bien orquestadas, realizadas por usted a lo largo de toda su vida: la de cuidar a su enfermo, será una más, importante sin duda pero no la única.
- No se olvide nunca de que su vida se realiza en el futuro: queda mucho tiempo por llegar, y mucha esperanza de logros y hechos por acumular. Cuando se note fatigada/o, ilusionese con esta idea y confórtese con su consideración. No pierda nunca de vista que usted siempre tiene “una vida por delante”, breve o larga, que vivir, afrontar y culminar.
- Cuando falte la persona a quien cuida, usted tendrá que continuar: no se cierre caminos.

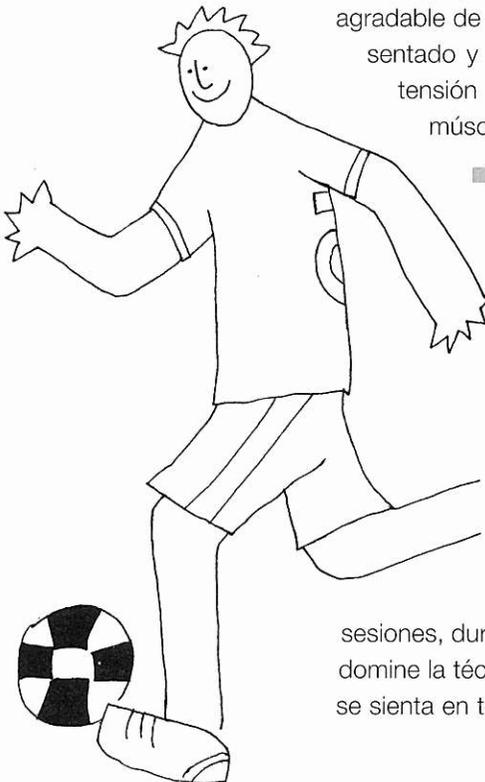


CUARTA REGLA: “ RELAJÉSE Y DISTRÁIGASE”

- Mientras lleguen “tiempos mejores”, usted necesita protegerse y cuidarse.
- Es obvio que atender a un enfermo de Alzheimer resulta una tarea dura, ingrata y terriblemente sacrificada. Trate de aliviarla un poco con dos sencillas estrategias universales: distrayéndose (es decir, llevando su atención a otros temas y ocupando su mente con otros contenidos, aunque solo sea pasajeramente) y relajándose.
- Ambas cosas resultan imprescindibles para mantener su equilibrio emocional y para evitar la fatiga psíquica.
- De vez en cuando, tómese tiempos de respiro. Vaya a ver algún espectáculo, quede con sus amistades, realice algún pequeño viaje, interétese por lo que dicen los medios de comunicación acerca de lo que ocurre en el mundo, enfrásquese en algún juego o actividad lúdica: como sea, pero “tome oxígeno” fuera del ámbito del cuidado directo de la persona enferma de Alzheimer.
- Al menos una vez por semana, tiene usted que hacer una pequeña “escapada” y todos los días necesita “desconectar” algún rato del angustioso mundo del cuidador de enfermos de Alzheimer.
- Incluso cuando esté cerca del enfermo, trate de relajarse cada cierto tiempo. Logre que sus músculos no se contracturen: así se cansará menos y resistirá mejor la sobrecarga.
- Si entra dentro de sus posibilidades (esfuércese en ello) procure pasear a diario por lo menos media hora y acudir una o dos veces por semana a alguna sesión de yoga o a algún grupo de relajación. Le facilitará adquirir habilidades para controlarse mejor y poder relajarse en medio de las tareas de cuidado al enfermo.



- Si no ha tenido ocasión de prepararse y no prevé que puede hacerlo en un futuro inmediato, no deje por lo menos de hacer los sencillos ejercicios de relajación que le proponemos a continuación:
 - Tres o cuatro veces al día, busque un lugar tranquilo y ventilado, con una temperatura agradable.
 - Prepárelo con una luz suave, en penumbra, o en oscuridad.
 - Póngase lo más cómoda/o posible (sentada/o tumbada/o).
 - Suelte toda aquella prenda de vestir que le moleste.
 - Progresivamente, vaya dejando como “muertos” todos los músculos del cuerpo.



- Procure no pensar en nada, sólo en la sensación agradable de su cuerpo cómodamente echado o sentado y en ir haciendo una progresiva distensión muscular: manos, brazos, cuello músculos del rostro,...

- Debe comenzar con dos respiraciones profundas y lentas. Coja aire por la nariz, hasta llenar al máximo la capacidad de sus pulmones, y luego suelte el aire por la boca, lentamente.

- Procure hacerlo todos los días a la misma hora.

- Comience dedicando a estos ejercicios 5 ó 10 minutos por sesión. Procure practicar varias veces al día, como mínimo dos sesiones, durante un par de semanas, hasta que domine la técnica. Luego, realícelos siempre que se sienta en tensión.



NO SE OLVIDE

- Cuidar a un Enfermo de Alzheimer no implica renunciar a su vida personal.
- Busque su felicidad dentro de un proyecto de vida rico y variado, incluyendo en él lo que está haciendo como cuidador.
- No priorice su atención al enfermo de Alzheimer como la más importante en su vida actual o futura: sepa situarlo en su lugar exacto.
- Viva esta difícil tarea con serenidad y paz. Sepa que es algo transitorio y que lo importante está en su futuro: cuídalo también, incluso más que a su enfermo.



Este folleto divulgativo
se terminó de imprimir
en Marzo
del año 2004

EDITA:



AFAN

Pintor Maeztu, 2 bajo

31008 PAMPLONA

Telf. **948 27 52 52**

Fax 948 26 03 04

e-mail: asofan@teleline.es

COLABORA:



Gobierno de Navarra
Departamento de Salud
Dpto. de Bienestar Social