

PAUTAS Y RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CONVIVENCIA CON PERSONAS MAYORES

Las personas mayores pueden presentar algunas características que afectan a su calidad de vida y a su relación con los demás

- Dificultades con el lenguaje: encontrar las palabras apropiadas
- Pérdida significativa de la memoria reciente
- Estar desorientado en el tiempo
- Perdese o presentar dificultades de orientación en lugares frecuentes
- Inseguridad para tomar decisiones
- Falta de iniciativa o de motivación en actividades habituales
- Manifestar estado de ánimo bajo, con pérdida de la capacidad de disfrutar y de realizar actividades cotidianas.
- Cambio del carácter: irritabilidad, mal humor, ...
- Descuido de la higiene y aspecto personal
- Se vuelve demasiado dependiente y requiere y solicita supervisión
- Pérdida de visión y audición

ESTABLECER RUTINAS

- Establecer rutinas y mantener las que ya existen, en comidas, vida social, gestiones administrativas, organización del ocio, higiene y cuidado personal, etc.
- Realizar las actividades de la vida diaria de forma ordenada, estableciendo horarios, circuitos, personas con las que realizar dichas actividades, etc.
- Sistematizar los cuidados, también para que el cuidador tenga tiempo libre.

MANTENER Y FOMENTAR LA INDEPENDENCIA DE LA PERSONA

- No sobreprotegerla. El tono paternalista e infantilizado, despertará sentimientos de inutilidad .
- Tratar a la persona del mismo modo que se trataba anteriormente.
- Asignar tareas y roles que la persona puede realizar para sentirse activo y útil.

EVITAR DISCURSIONES

- Cualquier tipo de conflicto puede producir un malestar innecesario, además de incapacidad para su resolución
- Evitar recordarle los olvidos, discapacidades y temas mal resueltos, sólo producirán mayor malestar.
- Los enojos empeoran el ánimo, aumentan el estrés y perjudican también el lenguaje y el recuerdo.

SIMPLIFIQUE LAS TAREAS

- Asignar tareas sencillas, o más complejas, pero graduadas.

AYÚDELE A RECUPERAR EL BUEN HUMOR

- El buen humor alivia el estrés. Fomente el buen humor del paciente con bromas que comprenda.
- Películas cómicas pueden servir de ayuda.

ESTIMULE LA SALUD FÍSICA

- Motivar para la realización de ejercicio físico y paseos largos al aire libre.
- Evitar que duerma durante el día, para que el sueño sea de mayor calidad.
- Facilitar el seguimiento médico
- Controlar tensión arterial, vacunación, y problemas de salud ya existentes.

APROVECHE LAS HABILIDADES DE LA PERSONA

- Planificar actividades relacionadas con sus aficiones, que faciliten la distracción y mejoren su autoestima

MANTENGA LA COMUNICACIÓN

- Hablar en forma suave y pausada, transmitiendo seguridad.
- Adecuar el contenido del mensaje a la capacidad de la persona.
- La capacidad para comprender y seguir una conversación disminuye, pero no por ello, hay que evitar la conversación. Es conveniente hacerle partícipe de la misma
- Ante preguntas obvias o repetitivas, no discutir, unicamente aclarar sin aportar elementos que confundan a la persona y cambiar de tema si fuese necesario.
- Hablar en lugares sin demasiada confusión ni ruido.
- Utilizar frases cortas y concretas con vocabulario sencillo.
- Preguntas cortas y con lenguaje adecuado
- Dejarle tiempo para pensar las respuestas y no precipitar la solución
- El tono de la comunicación debe ser cálido y amable
- Mantener la calma y ser pacientes

UTILICE AUXILIARES PARA LA MEMORIA

Agendas, calculadoras, cajitas para la medicación, etiquetas en la nevera ..., calendarios,

ORGANIZACIÓN DEL AMBIENTE

- Organizar el espacio, evitando objetos con los que pueda tropezarse y caerse.
- Los objetos cotidianos mantenerlos siempre en el mismo sitio para facilitar la orientación espacial, tratar de no alterar el mobiliario doméstico.
- Repartir relojes y calendarios por la casa.
- Instalar una luz nocturna si fuese necesario para evitar caídas y facilitar la orientación.
- Instalar un detector de humos-gas en la cocina.
- Los objetos de higiene personal, reducir al mínimo, para evitar la confusión.

APOYO EMOCIONAL

- Facilitar el contacto emocional y físico frecuente con las personas conocidas y queridas.
- Incrementar las expresiones afectivas con la persona y también el contacto físico.
- Cuidar el tono de voz

Estas consignas son orientaciones genéricas que será necesario ajustar en función de las potencialidades y déficits del paciente.

