



GUÍA PARA UNA VIVIENDA AMIGABLE CON LAS DEMENCIAS

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Euskadi Lagunkoia es un proyecto del Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco.

Guía elaborada por Matia Instituto:

Álvaro García Soler
Elena del Barrio
Pura Díaz-Veiga



CONTENIDO

04

INTRODUCCIÓN

04 Euskadi Lagunkoia

05

¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

06

¿POR QUÉ UNA GUÍA DE VIVIENDA AMIGABLE PARA PERSONAS CON DEMENCIA?

08

¿QUÉ HAY QUE SABER PARA QUE LA VIVIENDA SE ADAPTE A LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS CON DEMENCIA?

10 Entrada

11 Sala de estar y comedor

12 Dormitorio

14 Pasillo

16 Baño

18 Cocina

20 Terraza y jardín

21 Recomendaciones generales para comunicarse con una persona con demencia

24

PARA SABER MÁS

25 Decálogo para una vivienda amigable con las demencias

INTRODUCCIÓN



Euskadi Lagunkoia

Euskadi Lagunkoia es una iniciativa, promovida por el *Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco* en colaboración con Matia Instituto, que tiene como objetivo incentivar la participación de las personas mayores y de la ciudadanía en general para la mejora de barrios y entornos en los municipios de Euskadi.

Se basa en la iniciativa **“Age-friendly Environments Programme”** promovida por la Organización Mundial de la Salud.

“Una ciudad amigable con las personas mayores es un entorno urbano integrador y accesible que fomenta un envejecimiento activo.”

(OMS, 2007)

En el ámbito mundial hay más de 800 ciudades y comunidades trabajando en este sentido y en el País Vasco hay más de 60 municipios adheridos a Euskadi Lagunkoia.

Una de las áreas en las que se trabaja en esta iniciativa es la vivienda, ya que esta es esencial para la seguridad y el bienestar de las personas. “Envejecer en casa”, además de ser lema de las políticas públicas de las últimas décadas, es un deseo generalizado por la mayoría de los individuos.

Habitar una vivienda adecuada, confortable y adaptada a las necesidades personales constituye una garantía de mantenimiento de la autonomía y la calidad de vida. Y esto ¿no es acaso lo que queremos todos y todas?

¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

Sus manifestaciones pueden ser diversas: cambios de humor, disminución de la memoria, desorientación, desorganización del lenguaje, dificultades de comprensión o limitaciones para la solución de problemas, y puede no presentarse igual entre distintas personas. Cada uno de nosotros podemos experimentar pérdidas específicas que tratamos de superar a nuestra manera, lo que se traduce en comportamientos personales y únicos cuyo fin es adaptarnos a un entorno que cada vez resulta más difícil de controlar.

La mayoría de las personas con demencia vivimos en la casa y barrio de siempre. Hogares en los que, si nuestras capacidades varían o se ven mermadas, bastarían unos cambios sencillos y económicos, para dar continuidad al estilo de vida habitual y, al mismo tiempo, facilitar las tareas de cuidado cuando éstas sean necesarias.



¿POR QUÉ UNA GUÍA DE VIVIENDA AMIGABLE PARA PERSONAS CON DEMENCIA?

El material que tienes en tus manos pretende ir un paso más allá con respecto a la **GUÍA PARA UNA VIVIENDA AMIGABLE** de Euskadi Lagunkoia, deteniéndose a explorar las necesidades particulares de quienes vivimos con demencia y describiendo con detalle las posibilidades que brinda adaptar nuestra vivienda a esta realidad.

Como en la **GUÍA PARA UNA VIVIENDA AMIGABLE**, partimos de la importancia del hogar en el ámbito emocional y experiencial, no sólo en términos de accesibilidad. Desde esta perspectiva la casa es un elemento dinámico de interacción con las personas que la habitan y se puede aprovechar esta dinámica para que la vivienda, con ciertos cambios, continúe siendo un hogar.



Ofrecemos la guía dividida en bloques que responden a las diferentes estancias que estructuran nuestra vivienda (entrada, pasillos, sala de estar, dormitorio, baño, cocina y terraza), contemplando en cada uno de ellos información sobre aspectos como:

La importancia de ese espacio en la vida cotidiana.

Elementos que lo componen y sus características concretas para ser amigables.

Consejos de accesibilidad.

Propuestas de cómo actuar ante algunos problemas que pueden surgir con el desarrollo de la demencia.



¿Qué hay que
saber para que la
vivienda se adapte
a las necesidades
de las personas con
demencia?

Para las personas con demencia muchas de las rutinas cotidianas, antes automáticas, se vuelven un auténtico desafío: perderse en la casa, no reconocer la utilidad de ciertos muebles, enseres o prendas, buscar algo que no se encuentra, querer hacer algo que no se recuerda qué es, o tener la urgente (aunque inexistente) necesidad de ir a algún sitio, genera incertidumbre y ansiedad, y lleva a que, frecuentemente, deambulemos de un lado a otro buscando solucionar estos asuntos.

La demencia es algo indeseable, claro está, pero hay bastantes cosas que se pueden cambiar en el entorno para generar cambios en el comportamiento y hacer el día a día más fácil, tanto para las personas con demencia como para las personas que nos cuidan.

Teniendo en cuenta que las personas nos comportamos de maneras diferentes y que la demencia nos puede llegar a sorprender con sus expresiones más floridas, resulta difícil hacer recomendaciones generales para todos los públicos. No obstante, muchas de nosotras desarrollamos comportamientos y conductas similares. Es como si de repente nos faltara información y reaccionásemos emocionalmente a esta nueva situación. En cualquier caso “no hay una fórmula mágica”, las soluciones varían para cada persona y cada casa, de ahí que os invitemos a formular vuestra propia adaptación.

Este es un proceso vivo, en cambio constante, pero como regla general se aconseja: eliminar estímulos irrelevantes y facilitar los relevantes para evitar distracciones (recordatorios y recuerdos, pastillero, pizarra...). En el avance de la demencia el exceso de estímulos e información produce desorientación y sobrecarga estimular, una buena organización de la casa es clave. Pocas cosas, pero importantes.

En resumen, las claves para el cuidado en casa residen en: adaptar el entorno para que sea funcional sin convertirlo en un hospital de campaña, mantener el aspecto hogareño y los recuerdos controlando los riesgos y, quizás lo más difícil, cambiar nuestras ideas y comportamiento sobre cómo era la persona antes de tener demencia y cómo debería actuar, porque la persona que conocíamos puede estar cambiando su manera de pensar para adaptarse a un mundo cada vez más difícil de entender.

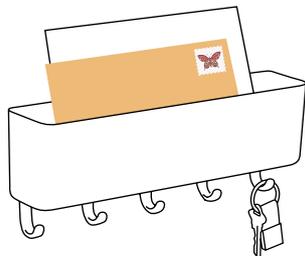
A continuación se ofrecen algunas recomendaciones y posibilidades de acción orientadas a los comportamientos relacionados con la demencia que más frecuentemente pueden surgir de puertas adentro del hogar.

ENTRADA

La entrada o hall puede ser también la entrada a una serie de problemas que veremos más adelante como alfombras con las que tropezarnos, espejos que nos asusten al ver a alguien que no reconocemos, percheros que nos impidan el paso o puertas estrechas que no nos dejen girar bien si vamos en silla de ruedas. Al ser un lugar de entrada y salida es importante mantener el orden y dejar las cosas a la vista siempre en el mismo sitio para cogerlas al entrar o salir según las necesitemos. A continuación se muestran algunos ejemplos de elementos y consejos que nos pueden facilitar el uso de este espacio.

Para una mejor organización

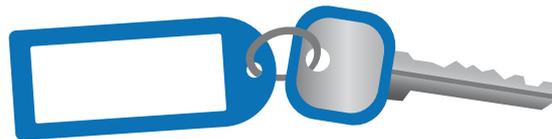
- ✓ Poner un cuenco o un plato donde dejar la cartera.
- ✓ Un organizador de pared para dejar cada llavero en su sitio (siempre el mismo). Puede ayudar para dejarlo siempre en el mismo sitio una etiqueta, foto o icono que ayude a identificar las llaves.



- ✓ Quitar las llaves que no se utilicen diariamente y guardarlas en un cajón con una etiqueta cada una.

Para ayudarnos a recordar

- ✓ Buscar un llavero que recuerde el significado de las llaves. Si puedes encontrar alguno con forma de casa para la casa, coche para el coche, buzón para el buzón... mejor que mejor.
- ✓ Poner a las llaves un identificador (escrito o dibujado) o un color, algo que sirva para seguir recordando cuál es cuál, hará más fácil encontrar la llave adecuada.



- ✓ Poner junto a la puerta una pizarra blanca con un rotulador para escribir recordatorios y así poder verlos al entrar y salir.
- ✓ Llevar siempre encima un cuaderno de notas al salir a la calle. Dejar algún lápiz o bolígrafo en la entrada para llevarlo junto al cuaderno.

SALA DE ESTAR

Ya lo decía Judy Garland en el Mago de Oz: “Se está mejor en casa que en ningún sitio” y en la casa suele haber un sitio llamado sala de estar cuyo objetivo está indicado en el nombre. Pero además de para estar, puede servir también de comedor, lugar donde relacionarse y recibir visitas o para hacer algunas actividades más activas, valga la redundancia (ejercicio, lectura, manualidades, pasatiempos...), o menos activas (dormir la siesta, ver la televisión u oír la radio). Aquí es donde pasamos la mayor parte del día (salvo que estemos encamados en la habitación), por lo que es interesante que sea el sitio no sólo más funcional, sino el más agradable. La clave está en facilitar la accesibilidad manteniendo el significado que la casa tiene para nosotros, un equilibrio que puede ser difícil de alcanzar.

Algunos ejemplos de elementos y consejos que nos pueden facilitar el uso de este espacio:

Para facilitar la accesibilidad y el cuidado

- ✓ Despejar el paso, quitar mobiliario que genere dificultades en el desplazamiento y alfombras que aumentan el riesgo de caídas.
- ✓ Modificar la organización de los muebles: poner una cómoda ante la peligrosa ventana puede ser suficientemente disuasorio como para que la persona se dirija a otro lugar.

Para mantener el significado de la casa

- ✓ Mantener las fotos familiares y recuerdos cerca y visibles. Eliminar lo superfluo pero alejarse de la imagen de hospital, por ejemplo, manteniendo las fotos de los nietos/as y de la boda, pero prescindir, al fin, de ese souvenir que te regaló tu cuñado y nunca te atreviste a tirar.
- ✓ Reubicar los iconos religiosos de cada orientación espiritual para que puedan seguir siendo visibles para la persona.
- ✓ Dejar a mano, junto al asiento de la persona, sus opciones de “ocio tranquilo” favoritas: revistas o periódicos, libros, mando de la televisión, ganchillo, pasatiempos, álbumes fotográficos, teléfono, cuadernos, tablets, material de orfebrería, taxidermia, filatelia o talla de tótems tribales en miniatura según el gusto y disfrute de cada persona.
- ✓ El significado de la sala de estar también implica estar con otras personas y recibir visitas. Hagámoslo lo más cómodo posible intentando mantener el orden y la estética. Si no hay sillas suficientes, existen sillas plegables que no ocupan mucho y son muy baratas.

Para disponer de un entorno agradable para la comida

- ✓ Poner una mesa funcional pero agradable. Quitar de la mesa todo lo que no sea imprescindible: saleros, palillos, salsas, el mando de la tele, el móvil, el periódico...
- ✓ Mantener (en la medida de lo posible) las costumbres a la hora de comer: el horario, el tipo de mantel, las servilletas, etc.
- ✓ Presentar un plato después de otro, todo a la vez puede dividir la atención.
- ✓ Recordar lo que vamos a hacer cuando nos sentemos a la mesa: "ahora vamos a comer".
- ✓ Quitar la televisión si supone una distracción, recuperar el arte perdido de la conversación intentando estimular el recuerdo de la persona.
- ✓ Adaptar la comida y los cubiertos a las necesidades cambiantes. Hay muchos alimentos que se pueden comer con cuchara o con los dedos. Es preferible comer por uno mismo (aunque lleve más tiempo) y recibir ayuda cuando no se pueda.

- ✓ Dejar agua a mano constantemente y ofrecerla de vez en cuando, pues la sensación de sed es menor y la persona puede dejar de beber con el consiguiente peligro de deshidratación.

DORMITORIO

Algunos de los problemas que pueden darse en caso de demencia se relacionan con la desorientación (no saber dónde se está o por qué se está ahí), la confusión (percibir que una cosa es otra diferente) o en algunos casos las alucinaciones (creer ver cosas que no están ahí). El dormitorio puede disparar estos problemas porque aquí pasamos más tiempo a oscuras, puede haber sombras, muebles o cuadros que se puedan confundir con personas o animales y a veces podemos despertarnos de un sueño muy vívido y tardar en reubicarnos mezclando sueño y realidad.

Para evitar sustos

- ✓ Eliminar percheros de pie o los percheros burro (que pueden dar impresión de ser una persona que nos mira en la oscuridad).
- ✓ Eliminar espejos y grandes cuadros o fotografías de retratos (que puedan dar el susto de que un extraño está andando delante de uno/a).

✓ Facilitar encender una luz si se necesita: acercando el interruptor a la cama, poniendo apliques de pared (luz de baja intensidad para que no moleste al dormir, pero suficiente para iluminar la estancia) o luces led en el rodapié de encendido automático.

✓ Si se tiene un baño dentro de la habitación, dejar la luz del baño encendida pero separando el encendido del ventilador (si hubiese) para que no suene durante toda la noche.

Para facilitar el uso del armario

✓ Dejar la ropa correspondiente a la estación.

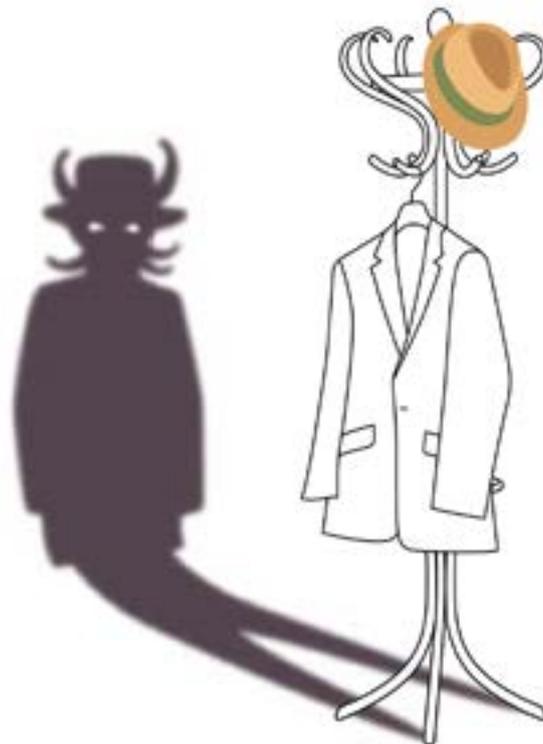
✓ Identificar la ropa de los cajones y armarios con pequeños carteles.

Para ayudar al vestirse

✓ La ropa tiene que ser fácil de lavar, flexible, y fácil de abrochar y desabrochar (en determinado momento se pueden sustituir los botones y los zapatos con cordones por velcro o zapatos sin cordones).

✓ Dar la ropa por orden con instrucciones una a una, con tranquilidad.

✓ Potenciar la capacidad de elección. “¿Qué quieres ponerte hoy?” y si la persona duda, hacer las preguntas para que se puedan responder con sí o no: “¿quieres ponerte esta falda?”.



PASILLOS

El pasillo es una zona de paso, su objetivo, llevarnos de un sitio a otro. Con la demencia, además de zona paso, puede convertirse en una zona de paseo o deambulación. Es muy frecuente que las personas con demencia, deambulen sin realmente ir a ninguna parte (llegando incluso a hacer varios kilómetros al día en un espacio reducido). Que las personas con demencia deambulen puede responder a varias cosas: ansiedad, aburrimiento u otras motivaciones.

Es muy frecuente que con la demencia las personas recuerden cosas del pasado pero no del presente, por lo que pueden pensar que les está esperando su madre para comer, que tienen que recoger a sus hijos del colegio o que tienen que ir a algún lugar con urgencia aunque no sepan cuál es.

Al cuidar a una persona con demencia que tiende a deambular es recomendable tratar de identificar qué le pasa para poder apoyarla.

Algunas recomendaciones para diferentes situaciones podrían ser:

Para personas que tienden a deambular

- ✓ Si está aburrída: salir a dar un paseo por la calle, proponer otra actividad, dejarla deambular tranquilamente aunque sea pasillo arriba, pasillo abajo.
- ✓ Si muestra sensación de urgencia: tranquilizarla y redirigirla a otra actividad. Por ejemplo ante alguien que cree que tiene que ir a hacerle la comida a los niños, responder: "No te preocupes que la comida está lista. Ya me estoy encargando yo. Vente al sofá mientras se hace."
- ✓ Si manipula los pomos o parece estar mirando a dónde ir: puede que esté queriendo hacer algo aunque no lo pueda expresar. Se le puede acompañar al baño, a la cocina o intentar redirigirla a un sitio cómodo. A veces no queda otra que el ensayo y error y tratar de acertar con cuáles son las necesidades de la persona.
- ✓ Si sigue a otras personas por la casa, no hay que tomárselo a mal ni agobiarse. Puede ser por falta de estimulación, curiosidad o en casos de demencia avanzada como un reflejo automático, algo que se hace sin pensar.

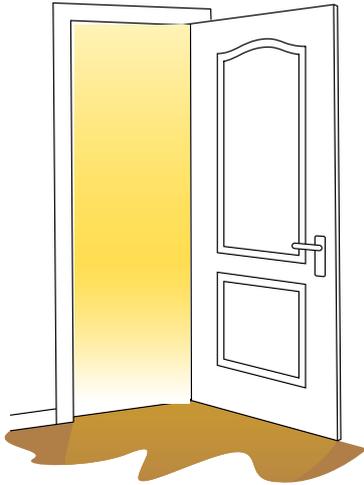


Para evitar caídas y confusiones

- ✓ Es importante asegurarse de que el pasillo es fácilmente transitable, cómodo y sin riesgos .
- ✓ Las alfombras aumentan el riesgo de caídas al tropezarse con ellas, y los cambios de color bruscos en el suelo (por ejemplo una alfombra oscura sobre un suelo claro, o una línea de baldosas oscuras, o un cambio de color del suelo entre dos habitaciones) pueden parecer a la persona con demencia un agujero, por lo que no se atreverá a pisarlos, o bien pensará que son objetos e intentará cogerlos con el riesgo de caerse al agacharse.
- ✓ En las casas más grandes el pasillo puede tener multitud de puertas que pueden generar dudas o desorientación.

Para facilitar la orientación

- ✓ Poner buena iluminación.
- ✓ Abrir las puertas para que la habitación que se busca se vea desde el pasillo.
- ✓ Poner iconos o imágenes de lo que es la habitación.
- ✓ Camuflar las puertas de las habitaciones irrelevantes pintándolas del mismo color que la pared, o pegar un vinilo que simule una librería. De esta manera son menos las puertas que la persona con demencia es capaz de percibir y será más fácil que pueda encontrar la que está buscando.



BAÑO

Además de las dificultades de movilidad o el riesgo de caídas que puede haber en un baño, esta estancia puede generar otros problemas en caso de demencia: los múltiples artilugios se mezclan sin saber cuál hay que usar para cada tarea (¿el cepillo es para peinarse? ¿la pasta de dientes es crema facial o acaso se come?), también es costumbre común y desaconsejable guardar medicamentos y otros productos que pueden ser peligrosos juntos (alcohol, agua oxigenada, productos de limpieza...).

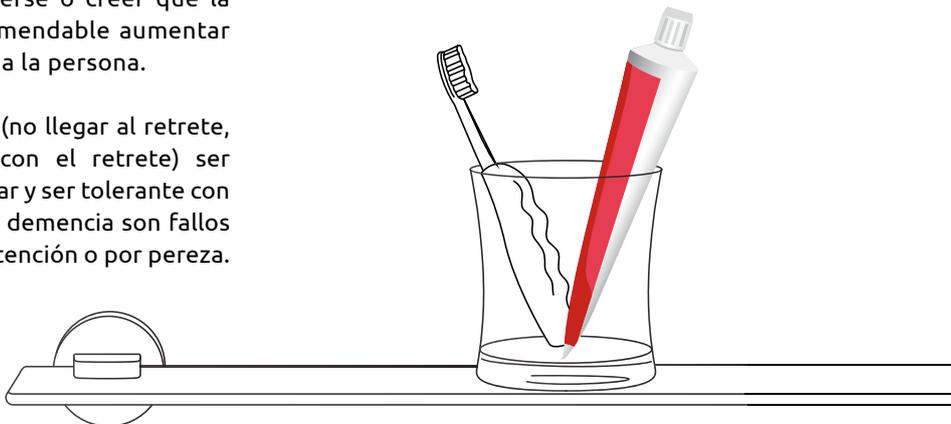
Para facilitar el uso de este espacio

- ✓ Disminuir a lo estrictamente necesario los aparatos y utensilios del baño dejando juntos y visibles los de uso más frecuente. Limitar los estímulos adecuados puede ser de utilidad, sin embargo hay que mantener un entorno significativo, de disfrute y tranquilidad.
- ✓ Poner carteles: a algunas personas los carteles con instrucciones pueden servirles para recordar algunos pasos que se olvidan en la higiene.

Para acompañar en el uso de este espacio

- ✓ Apoyar en las tareas de higiene, facilitando donde la persona tiene dificultades, ofreciendo la ayuda más que imponiéndola.
- ✓ Estar atento/a para adelantarse a las situaciones urgentes reconociendo los aspectos verbales y no verbales de la persona (en casos de demencia avanzada puede haber toqueo genital, bajada de pantalones, o refrote de piernas como indicador de que se quiere ir al baño).
- ✓ Si la persona tiene dificultades delante del espejo (la persona puede dejar de reconocerse o creer que la imagen es de otra persona), es recomendable aumentar el acompañamiento para tranquilizar a la persona.
- ✓ Y si se dan situaciones problema (no llegar al retrete, apuntar mal o equivocar el bidet con el retrete) ser paciente, no avergonzarse ni avergonzar y ser tolerante con los errores, que para una persona con demencia son fallos de cálculo y no algo hecho con mala intención o por pereza.

*Lavarse los
dientes antes
de acostarse*



COCINA

La cocina es un lugar de acción e interacción con muchos instrumentos de varias formas con utilidades muy específicas y diferenciadas. La compleja cadena de acciones que realizamos para ponernos un café, por ejemplo, ya no es automática y se pueden perder pasos intermedios (como calentarla sin agua o sin café). El objetivo es poder seguir haciendo las cosas reduciendo los pasos y la necesidad de planificación.

La regla es hacerlo fácil. A partir de aquí, sentido común y prueba y error.

Para facilitar el uso de este espacio

- ✓ Facilitar el uso: minimizar los pasos de las tareas, minimizar las opciones y dejar las cosas de uso diario a mano (en lugar de en armarios elevados o escondidas en el fondo de un cajón).
- ✓ Poner cosas como la cafetera de uso cotidiano visibles y a mano. Se puede dejar preparada para que la persona solo tenga que ponerla en la vitrocerámica (más segura que el fuego).

- ✓ Facilitar el uso autónomo de la vajilla. Por ejemplo: se puede dejar en la encimera 1 plato, 1 vaso, 1 juego de cubiertos y 1 taza. Después de usarse se lavan y se repite el ciclo.

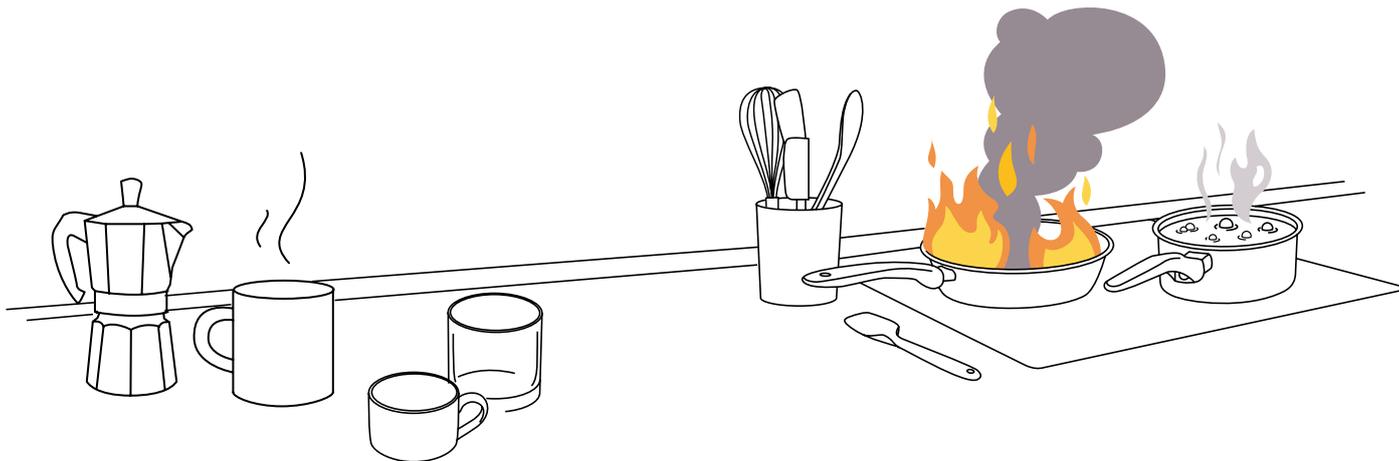
- ✓ Permitir que la persona continúe con sus tareas cotidianas mientras pueda. Utensilios que pueden llegar a ser peligrosos como los cuchillos, en la realidad no lo son tanto. Las personas pueden mantener sus habilidades motoras hasta con deterioro cognitivo grave. Una persona que ha cortado y pelado patatas toda la vida podrá cortar y pelar patatas con una habilidad envidiable hasta muy avanzado el deterioro.

- ✓ Prestar atención si la persona dice que le están robando o que hay extraños en la casa. Si la persona empieza a mencionar estas preocupaciones puede que desarrolle delirios y que en determinado momento trate de defenderse. No hay que ser alarmista pero sí estar pendiente, en estos casos puede no ser aconsejable que la persona tenga acceso a un cuchillo, tijeras u otros útiles peligrosos.

✔ Los verdaderos peligros en la cocina en situaciones de demencia son los olvidos: dejarse el grifo abierto, el fuego o el gas encendido, el pollo en el horno, la comida fuera de la nevera (y las consiguientes intoxicaciones alimentarias), etc. De hecho, una de las primeras señales en entorno casero de que una persona puede estar teniendo un deterioro cognitivo incipiente es el olvido reiterado de algunas de estas cosas. Estas situaciones son señales de alarma para ir haciendo adaptaciones progresivas en la cocina.

Para evitar riesgos en la cocina

- ✔ Cambiar cocina de gas por inducción.
- ✔ Tener cuidado con las comidas que se puedan estropear y que se pueden servir a la familia.
- ✔ Con respecto al trato en la cocina es importante apoyar a que las personas continúen activas. Si a la persona le gustaba hacer algún plato (tortilla de patatas), pero ya no puede realizar todos los pasos sola, deja que te ayude con algunas tareas.



TERRAZA Y JARDÍN

La terraza, el jardín o el exterior son tan recomendables teniendo demencia como no teniéndola. En general, las salidas al exterior y el contacto con la naturaleza tienen efectos beneficiosos para el confort y el bienestar. Es importante adaptar el uso de estos espacios a las necesidades de las personas. Habrá espacios (terrazas o jardines) en los que las personas pueden permanecer y deambular de modo independiente y seguro. Sin embargo, habrá que acompañar a las personas o prestarles atención si notamos cambios en la persona o el entorno.

Para aumentar la seguridad en el exterior

- ✓ Si se tienen puertas de cristal transparente, poner una pegatina a la altura de los ojos para facilitar ver la puerta cuando esté cerrada.
- ✓ Si la persona tiene riesgo de caídas por dificultades motoras y falta de equilibrio, tender ropa por el balcón puede no ser recomendable.



- ✓ El mobiliario de jardín, generalmente más inestable (sillas de plástico blanco, plegables...), que suele estar apoyado sobre superficies de firmeza variable, puede ser desaconsejable.
- ✓ Si se tiene huerta es importante valorar el riesgo de atragantamiento o intoxicación si la persona ingiere algún producto crudo o no comestible.
- ✓ Vigilar la deambulación por la huerta: los surcos suponen desniveles que, junto al estado de la tierra, ya sea mojada, blanda, etc. pueden aumentar el riesgo de caídas.
- ✓ En definitiva, el uso de espacios al aire libre debe adecuarse a las preferencias, opciones, necesidades y capacidades concretas de cada persona.

Recomendaciones generales para comunicarse con una persona con demencia

Las personas con demencia siguen respondiendo emocionalmente hasta muy avanzado el deterioro, aunque su capacidad de comunicación disminuya. Con el progreso de la demencia las personas pueden hablar menos (al darse cuenta de que su capacidad comunicativa va fallando), tener dificultades de comprensión, necesitar más tiempo para decir lo que quieren decir o utilizar palabras inventadas, pero podemos seguir transmitiendo afecto, calor y humor en nuestra comunicación con la persona.

- ✓ **Sonreír y establecer contacto visual.** Si la persona con demencia está sentada, sentarse para tener nuestros ojos al mismo nivel.
- ✓ **Mostrar calma y amabilidad.**
- ✓ **Utilizar un tono de voz suave.**
- ✓ **Sentido del humor.** No reírse de la persona, pero quitar hierro al despiste.
- ✓ **Realizar las preguntas sin presentar más de una opción:** “¿quieres esto?” mejor que “¿quieres esto o esto otro?”.

- ✓ **Dar instrucciones de una en una,** paso a paso y no dar la siguiente instrucción hasta que la primera parte de la tarea no se haya completado.
- ✓ **Mostrar visualmente lo que se quiere decir enseñando objetos o ejemplificando acciones.**
- ✓ **Ser paciente.** Lo que te puede parecer automático a una persona con demencia le puede llevar su tiempo.
- ✓ **Repetir la frase o pregunta si tras unos segundos no se entiende, o reformularla.**
- ✓ **Concreción:** “María Fernanda dijo...” en lugar de “ella dijo”.
- ✓ **Simplificar lo que se dice, pero nunca infantilizar.** “Vamos Manolito, ¿quieres hacer pipí?” puede ser lo más cercano a insultar a una persona adulta sin llegar a utilizar términos despectivos.
- ✓ **Atender a lo que muestran sus emociones, si las palabras no guardan coherencia.**

- ✔ Tratar siempre a la persona con dignidad y respeto.
- ✔ No evidenciar sus problemas. Evita frases como: “¿no te acuerdas?”, “tienes que acordarte”, “eso nunca ha pasado”, “te lo acabo de decir”, “te lo he dicho un millón de veces” o “me lo acabas de decir”.
- ✔ No discutir los delirios.
- ✔ Tratar de transmitir calma. Distraer o redirigir. Decirle a una persona que cree que le esperan sus padres a cenar, que éstos llevan muertos 40 años puede ser terrorífico y desolador.
- ✔ No culpabilizar. “Es que siempre haces igual..”, “lo haces para molestarme”, “¿cómo no te puedes acordar de esto que es tan simple!”...
- ✔ No hablar delante de la persona como si no estuviera. “Aquí donde le ves y la que me ha liado hoy en el váter...”.
- ✔ Explorar otras maneras de comunicarse y establecer relación: cantar juntos canciones conocidas, bailar, leerle en voz alta, cocinar juntos platos conocidos...

Algunas ideas que conviene recordar si estás cuidando a una persona con demencia.

- ✔ Ella o él no tienen la culpa de lo que hace.
- ✔ No hace las cosas para molestar.
- ✔ Aunque te pueda parecer, no es como un niño/a.
- ✔ Para cada repetición de la persona hay que tener el mismo número de respuestas amables. Tómatelo como un ritual o un mantra y, si te lo puedes permitir, con humor. Si te pregunta 100 veces “¿qué hora es?” 100 veces que hay que decir la hora. “¡Me alegro de que me lo preguntes! Son las diez y cinco” en lugar de “Te lo he dicho mil veces, basta ya!”. Que te pregunten repetidamente lo mismo es cansado, pero añadir enfado a la ecuación no aporta nada bueno.
- ✔ Un error frecuente es pensar que la persona con demencia nos está tomando el pelo o hace (o deja de hacer) las cosas para molestarnos. Es fácil, en esta situación, cometer el error de enfadarse y poner en evidencia las dificultades llegando incluso al enfrentamiento. Desarrollar paciencia y empatía, poniéndonos en el lugar de la otra persona, nos ayudará a no empeorar la situación. La calma será siempre una buena aliada.



Para saber más

- **Euskadi Lagunkoia. Gobierno Vasco:**

Guía para una vivienda amigable

Disponible en:

www.euskadilagunkoia.net

- **Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (Ceapat):**

Recomendaciones sobre accesibilidad en el hogar de personas con demencia (recreación interactiva)

Disponible en:

www.ceapat.es



- **Enabling Environments:**

Dementia Enabling Environments. Adapt a house (en inglés)

Disponible en:

www.enablingenvironments.com

Decálogo para una vivienda amigable con las demencias:

- 1** Ordenar, eliminar lo irrelevante y colocar las cosas que más se utilizan a mano.
- 2** Cuidar los objetos que son importantes para que la vivienda continúe siendo un hogar.
- 3** Reorganizar la ubicación de los muebles y dejar espacios abiertos para pasar y caminar libremente.
- 4** Iluminar adecuadamente las distintas estancias eliminando sombras y zonas oscuras.
- 5** Evitar cambios bruscos de color en el suelo para prevenir confusiones y caídas.
- 6** Calmar ante manifestaciones de intranquilidad, urgencia o deambulación.
- 7** Favorecer el desarrollo de rutinas como la comida, facilitando las acciones paso a paso.
- 8** Acompañar en el desarrollo de actividades y apoyar en las tareas cotidianas.
- 9** Ser paciente y tolerante ante los problemas que surgen en el día a día. El humor puede ser un gran aliado.
- 10** Y recordar: pequeños cambios en las viviendas y rutinas pueden ser de gran ayuda para la vida cotidiana de las personas con demencia.

euskadi
lagunkoia
Sustraietatik

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

www.euskadilagunkoia.net