



LA NAVIDAD JUNTO A NUESTRO SER QUERIDO

Pronto se acercan las fechas navideñas en las que nuestras rutinas y hábitos se ven alterados por las diversas celebraciones.

Para una familia con un afectado por Alzheimer o cualquier enfermedad neurodegenerativa, que curse con alteración de conductas, pérdida de memoria y/o capacidad de razonamiento,, tendrá matices diferentes.

Estas fiestas puede ser una experiencia frustrante o por el contrario muy gratificadora, agradables, tranquilas y disfrutando de la compañía.

Para nuestro familiar suelen ser unas fechas confusas tanto por las mas frecuentes con familiares y amigos así como por las abundantes comidas y decoraciones existentes. El someterse a cambios en sus rutinas, y hábitos repercutirá de manera negativa; ellos pierden estabilidad con este tumulto de cambios.

Para las personas mayores son fechas en los que la parte emocional, que es la perdura hasta sus últimos momentos, se va a ver activas, esto puede intensificar, en algunos sentimientos de soledad, tristeza, la ausencia de personas que ya no estan con nosotros se hace mas evidente. Esto no tiene que ser un handicap para que sean unas fechas en las que reine el cariño, la alegría....Entre todos debemos hacer que nuestros seres queridos disfruten de estas fiestas..

Aunque nuestro ser querido este enfermo y tenga déficits, no debemos olvidar que siente....que se emociona y tiene derecho a ser parte de estas fiestas. La enfermedad no se va a entender así que tenemos que disfrutar de la presencia de ellos mientras estén entre nosotros siempre con una actitud positiva, amor y aceptación de la situación en la que nos encontramos.

Muchas veces que nuestro familiar este tranquilo es el mejor regalo en estas fiestas, mas que este esbozando sonrisas.

CÓMO AFRONTAR LAS COMIDAS NAVIDEÑAS CON UNA PERSONA CON **ALZHEÍMER**



1

DECORACIÓN

Evita tener demasiados adornos en la mesa. Usa un mantel liso, con platos y servilletas en colores contrastados.

2

ALCOHOL

Bebed alcohol con moderación ya que los efectos del mismo pueden provocar confusión. Si algún cóctel o comida especial requiere alcohol, considera la posibilidad de servirlo sin alcohol para mantener la tradición.



3

CUBIERTOS

Si en la rutina diaria comer con cuchillo y tenedor se ha convertido en un reto, adapta la comida a sus necesidades. Prepárale *bocadillos o montaditos* o alimentos que solo requieran un utensilio como *sopas o purés de verduras*.

4

COMENSALES

Trata de no preocuparte por los modales y formalismos ya que esto solo ejerce presión innecesaria en todo el mundo. Si el número de invitados es elevado seguramente la persona con alzhéimer se encuentre más a gusto en una sala separada con un grupo más pequeño de personas.

5

COMIDA

En este tipo de comidas predomina la abundancia y el exceso, lo que puede ser abrumador para el enfermo. Ten en cuenta la magnitud de la ración que le sirvas y considérala proporcionada a sus necesidades.

6

PREFERENCIAS

Si alguien más se encarga de preparar comida para estos días, asegúrate de informarles de sus platos favoritos, ya que de esta manera estos momentos serán mucho más agradables.

@AlzheimerBC



La música alta, las risas y las aglomeraciones de personas no es el ambiente ideal para estas personas, evitaremos al máximo estas situaciones.. Muchas familias pretenden hacer como si no pasara nada, sumándole a la celebración sin ser conscientes que esto podría precipitar en la persona:

- ✓ Aturdimiento
- ✓ Confusión
- ✓ Desorientación
- ✓ Cuadros de agresividad
- ✓ Frustración....

Hay que se REALISTAS si en nuestros hogares existe una persona con demencia.

Si no cuidamos sus rutinas, costumbres y la tranquilidad del ambiente que le rodee esto podrán tener efectos negativos sobre nuestro ser querido.

.- Hablarles, en todo momento, despacio, con buena vocalización, transmitiendo tranquilidad y serenidad.

.- Le haremos, siempre que su estado lo permita, y en la medida de sus posibilidades, participe de los preparativos tanto en la cocina como en la casa.

.-Los adornos, árboles nos pueden ser útiles como distracción siempre que nuestro familiar comprenda el significado lúdico y decorativo en las fechas que nos encontramos por el contrario pueden producirle miedo, nerviosismo, desconfianza....incluso peligrosos si los toca e intenta chuparlos, se tropieza....

.- Las luces, procuraremos que no sean parpadeantes, Tenderemos a una decoración sencilla.

.-El clima debe ser tranquilo, sin mucho bullicio y cuando le notemos cansado, invitarle a ir a descansar.

.- Procurar que las cenas sean en casa del familiar, y evitar traslados de una casa a otra, que le aumentarán su desorientación y dispersión y podrán provocar alteraciones conductuales.

- Dosificar las visitas en el hogar; por las mañanas suelen estar mas receptivos. No obstante el cuidador es el que conoce bien las necesidades del enfermo y qué momentos son los mas oportunos para las visitas, evitando situaciones de estrés innecesarias..

- El CARIÑO y el AMOR deben estar presentes en todos y cada uno de los visitantes y actividades que realicemos frente a el.

- Planificar celebraciones tranquilas y junto a ellos.

- Recordar juntos villancicos que se sepan para hacerles sentirse integrados en la celebración.. Esto es una buena opción para poner a prueba su memoria musical, que esta demostrado que es el estímulo al que responden con mas facilidad y es el que en nuestro registro neural mas tiempo perdura en el cerebro.

Durante los días previos a la navidad:

- ✓ Hablar de las fechas que se avecinan
- ✓ Hacerle compartir recuerdos y experiencias mutuas.
- ✓ Implicarle (en la medida que la enfermedad lo permita) en las actividades previas (árbol, decoración, compras.....)
- ✓ Realizar pequeñas reuniones previas para que no le sorprendan de golpe las fechas clave..
- ✓ Aceptar las ayudas tanto para nuestro familiar como para nosotros como cuidadores.

Hay, pues, que tener en cuenta a la hora de cenas:

- ✓ Planificar la cena.
- ✓ Pensar y valorar el horario en el que se va a celebrar.
- ✓ Determinar su duración (especialmente si el familiar esta en una fase mas avanzada)
- ✓ Tener recursos por si se produjera alguna alteración de conducta imprevista
- ✓ Haber hablado con tiempo y recordando las fechas en la que nos encontramos y el motivo de la celebración de hoy.
- ✓ Establecer y delegar funciones de la familia en esos días y momentos hacia nuestro familiar.
- ✓ Procurar que en la comida exista algo que sea del gusto de nuestro mayor.



Nuestro objetivo, en todo momento, es mantener la rutina de nuestro familiar.

No olvidemos que como cuidadores conocéis bien a vuestro familiar, probablemente conozcaís perfectamente que cosas le pueden alterar o molestar. Es importante hacer comprender a los asistentes los límites impuestos para evitar situaciones estresante.

QUE REGALAR A NUESTRO FAMILIAR

Habr  siempre que buscar regalos que le resulten agradables, familiares y estimulantes.

La música es un buen regalo, siempre que sea evocadora y le ayude a gozar un momento de bienestar cuando la escuche. Un buen álbum de fotos, con selección de fotos de sus diferentes etapas de la vida y nos sirva y también como un álbum "terapéutico". Alguna película de su época que sepamos que le gustaba. Un buen calzado cómodo y seguro. Un reloj que sea apto para su déficit de visión..... Como veis regalos hay.....lo que hace falta es pensar en ellos con cariño y amor.

DISFRUTAR LAS FIESTAS NAVIDEÑAS CON NUESTRO FAMILIAR ENFERMO DE **ALZHEIMER**; RECOMENDACIONES

- No tengas vergüenza de decir que tienes un familiar enfermo
- Hazle sentir un miembro activo de la celebración.
- Ayúdale a recordar hechos relevantes relacionados con las fechas navideñas

- Rechaza las imposiciones que consideres negativas para tu familiar, evitarás situaciones estresante

- Háblale con anterioridad de las fiestas que se aproximan
- Que este orientado en tiempo

- Disfruta de su presencia
- Pídele ayuda en las actividades previas (regalos, preparación de comidas) siempre que este a su alcance

- Mantén sus rutinas
- Bríndale un ambiente
- De **AMOR, CARIÑO** y
- **TRANQUILIDAD**

Planifica las cenas y comidas pensando en ellos.

- ✓ Gustos
- ✓ Duración
- ✓ Lugar que ocupara en la mesa
- ✓ Controla su dieta

- Evita las decoraciones exageradas con luces intermitentes
- Dosifica las visitas
- Fomenta las relaciones intergeneracionales

Acepta las ayudas tanto para tu ser querido como para ti