

# CUIDAR A LOS QUE NOS CUIDAN

Morales Galindo, I. enfermera del Hospital Universitario San Agustín de Linares y Díaz Urbaneja M.N. enfermera del S.N.S.

## INTRODUCCIÓN

Nos encontramos en una sociedad que vive tan deprisa que ante una situación de enfermedad, como es el Alzheimer, no sabemos actuar y nos centramos solamente en el cuidado del enfermo, sin tener en cuenta que si no cuidamos al cuidador llegará un momento en el que éste no pueda más y se sobreesature, produciéndole estrés, falta de motivación y sobre todo enfermedad.

## OBJETIVO PRINCIPAL

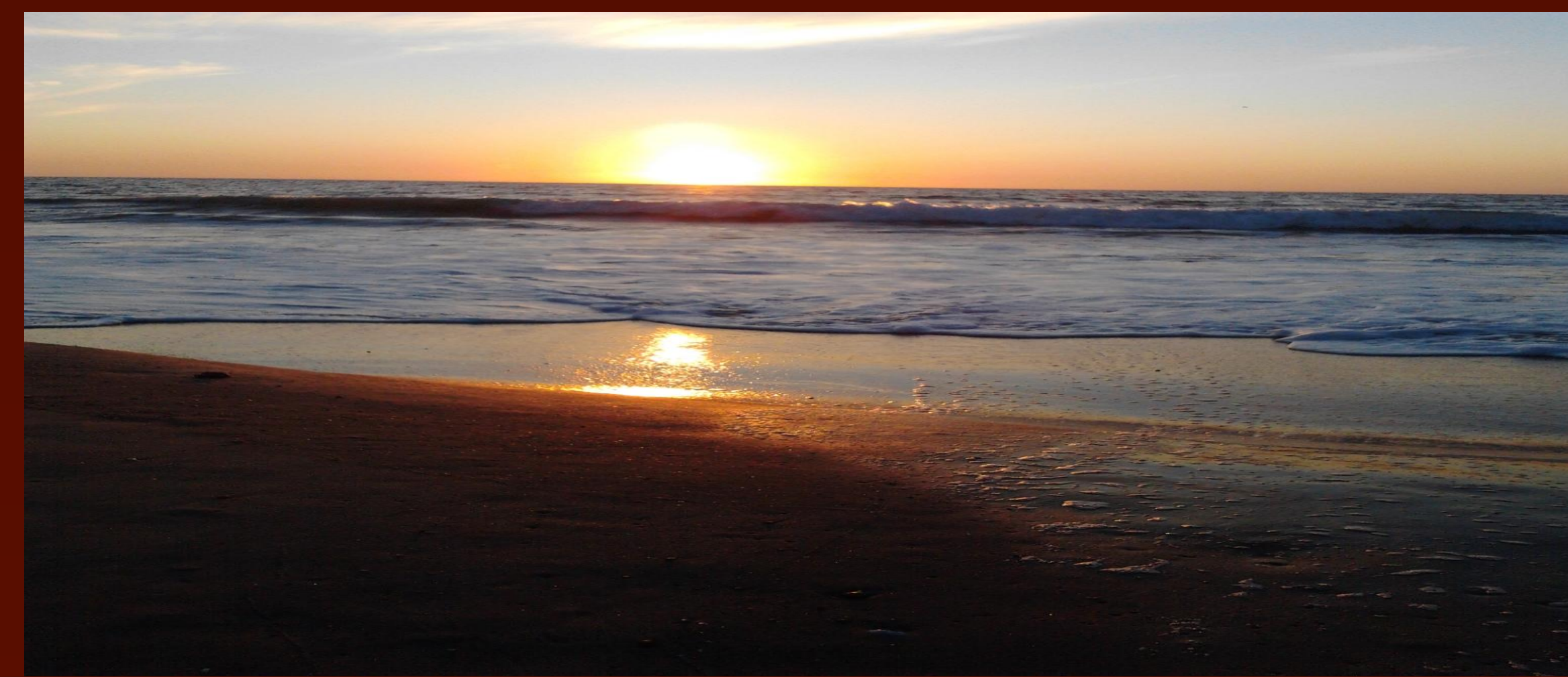
❖ Mejorar y facilitar la calidad de vida de los cuidadores de los enfermos de Alzheimer

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Describir correctamente qué es la enfermedad de Alzheimer, su evolución (fases) y cuál es el tratamiento farmacológico de la enfermedad.
- Explicar cómo afrontar el nuevo comportamiento y los cambios de humor del enfermo/a de Alzheimer. Identificando diferentes alternativas que pueden llevar a cabo para relajarse
- Enunciar alternativas para el cuidado del enfermo de Alzheimer (centros de día, asociaciones...)
- Valorar la manera correcta de realizar los cuidados del enfermo de Alzheimer para disminuir o prevenir dolor de espalda y articulaciones. Enunciando las conductas a realizar para cuidarse mejor (dormir lo suficiente, hacer ejercicio con regularidad, salir de casa, descansar...)
- Identificar la necesidad del apoyo a los miembros de la familia, expresando dudas y temores. Valorando la importancia de mantener sus amistades, puesto de trabajo, cuidado del resto de la familia...

## PALABRAS CLAVE

Alzheimer, cuidados, cuidador y motivar



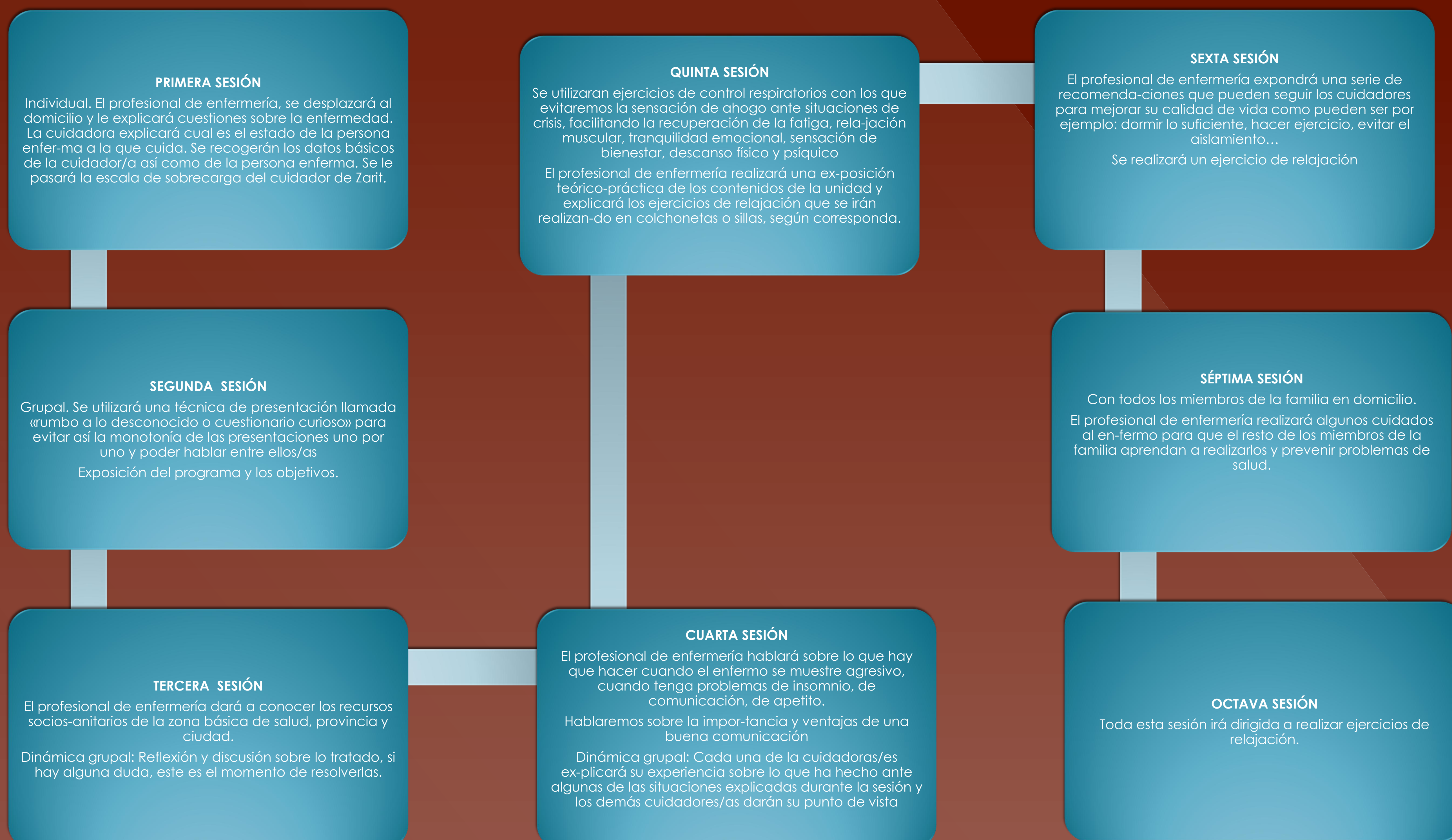
## MÉTODO

Se realizarán 8 sesiones (2 meses) aproximadamente, con una periodicidad semanal.

Cada sesión tendrá una duración de 2 horas (120 min).

La metodología seguida será activa y participativa, es decir, es necesaria la participación activa tanto del cuidador principal y familia como del educador, en este caso las enfermeras.

- Adquirir una actitud positiva para afrontar el nuevo comportamiento y los cambios de humor del enfermo de Alzheimer es primordial para el afrontamiento en las decisiones difíciles con respecto al enfermo
- Incluir en su actividad diaria la realización de técnica de relajación para aliviar las tensiones que se producen y evitar el deterioro del cuidador/a
- Dedicar parte de su tiempo a cuidarse, delegando algunas funciones a algunos de los demás miembros de la familia
- Asistir a las diferentes sesiones propuestas para fomentar las relaciones sociales, el apoyo emocional y el manejo de situaciones difíciles
- Dotarle de las habilidades necesarias para solicitar a centros y profesionales (enfermera de enlace) los recursos necesarios para el cuidado del enfermo/a



## CONCLUSIONES

Con la consecución de estos objetivos conseguiremos acercarnos a esta persona que sufre, y al menos mejoraremos la calidad de la atención prestada por el cuidador y evitaremos el deterioro personal en el desempeño del rol del cuidador