

## ¿Cómo obtener su cooperación?

- Use el método de acercamiento antedicho.
- Mantenga **instrucciones breves, simples y concretas**. También puede usar **estímulos visuales y táctiles**.
- Ofrezca **opciones simples** en vez de preguntas que solo tienen una respuesta de “sí” o “no”.
- **Pídale por su ayuda**.
- Pida que él/ella **intente** las tareas.
- **Reduzca tareas complejas** a varios pasos simples.
- Si su intento no funciona bien, **repase su acercamiento** comparado con este criterio e intente de nuevo.

## Manejar momentos tensos

- Mantener una **actitud calmada**, tono de voz relajado y **explicando lo que se hace**, paso a paso.
- No enfrentarnos ni pedir explicaciones en este momento.
- Hablar de manera tranquila distrayendo la atención con el objetivo de que se olvide del enfado.
- Preguntarle cuál es el problema que le preocupa y ofrecer ayuda para solucionarlo.
- Mantener el contacto físico suave y una postura relajada, con una distancia adecuada. Seguir hablando cogiéndole de la mano.
- **No rectificar errores** que pueda cometer.

# Consejos básicos para cuidadores de personas con demencia

## Grupo de soporte emocional a las familias

Hospital Sant Antoni Abat (Vilanova i la Geltrú)  
ConSORCI Sanitari Alt Penedès-Garraf



ConSORCI Sanitari  
Alt Penedès-Garraf

Estos consejos han sido elaborados por profesionales y cuidadores de enfermos de demencia. El objetivo es darle estrategias para poder comunicarse de forma positiva con el enfermo, y recomendaciones para manejar situaciones complejas que permitan a su ser querido mantener su dignidad y autonomía, tanto como sea posible.

### ¿Cómo acercarse a ellos?

El uso del siguiente método le ayudará a acercarse al enfermo reduciendo su ansiedad.

- **Acérquese por delante:** Él verá que usted se acerca. Acercándose por detrás le puede producir ansiedad.
- **Camine lento:** Dé tiempo suficiente para que la persona pueda ver que usted se le acerca.
- **Póngase a su lado:** Esta es una posición de apoyo y ayuda. Estar en frente de él/ella puede ser una postura de enfrentamiento.
- **Llámele por su nombre:** Use el nombre de su ser querido para atraer su atención.
- **Póngase a su nivel:** Si él/ella está sentado o acostado, siéntase en una silla para estar a su nivel. Esto hace que no se sienta amenazado.
- **Ofrezca su mano:** La reacción a este gesto de cariño le indicará si aceptaría otras formas, como un abrazo.
- **Use el toque con respeto. Siempre ofrezca la mano primero y use la reacción como una indicación** de si a él/ella le gustaría ser tocado o no.

### ¿Cómo comunicarnos con ellos?

- Cree un ambiente positivo. **Hable de manera respetuosa.** Aproveche la expresión del rostro y tono corporal para mostrar su cariño.
- **Evite distracciones y ruidos** (radio, TV). Antes de hablar, **cerciórese de que le presta atención**, y recuérdale su relación.
- Póngase a la **misma altura** y mantenga el **contacto visual**.
- Utilice un tono de voz más bien grave. **Palabras, oraciones y preguntas sencillas.** Deje tiempo a la respuesta.
- **Muestre paciencia al escuchar;** si se está esforzando por expresarse, sugíerale alguna palabra y utilice lenguaje corporal.
- **Divida las actividades en pasos.**
- Cuando se altera o se irrita, **no confrontar, sino distraer o reorientar.** Es importante antes de ello expresarle que entiende sus sentimientos.
- Si se equivocan, no trate de convencerle de que se está equivocando. Suelen sentirse confusos o inseguros; **transmita consuelo, apoyo y seguridad.**
- **Recordar y explicar el pasado positivo puede tranquilizarles,** ya que tienen una vivencia positiva en su memoria. Intentar no preguntar por cosas que acaban de hacer.
- Mantener y **potenciar el sentido del humor,** pero no a costa de él.