

Consejos para apoyar a un/a amigo/a

Esta hoja de ayuda ofrece consejos sobre cómo apoyar a un/a amigo/a con demencia y a su familia. Cada persona que vive con demencia es única así que, cuando lea estos consejos, tenga en cuenta las capacidades de la persona, el impacto que la demencia está teniendo en ella y sus síntomas.

Si tiene un/a amigo/a con demencia, hay muchas formas de apoyar a la persona y a su familia. Usted puede marcar la diferencia proporcionando apoyo práctico y emocional. Este puede ser el momento en que su amigo/a más lo/a necesite.

Usted desempeña un papel esencial al:

- apoyar a su amigo/a
- escuchar sin juzgar
- respetarlo/a y aceptarlo/a tal cual es
- funcionar como vínculo entre su pasado y su futuro.

Aunque la demencia puede hacer que algunas cosas cambien a medida que pasa el tiempo, puede encontrar actividades para disfrutar juntos y ayudar a su amigo/a a seguir haciendo las cosas que le gustan.

Cómo apoyar a un/a amigo/a

La demencia puede afectar la capacidad de su amigo/a para comunicarse y expresar lo que siente. A continuación se ofrecen algunos consejos para ayudar a un/a amigo/a con demencia.

1. Ayude a su amigo/a a mantener su independencia

Apoya a su amigo/a para que conserve su independencia el mayor tiempo posible. Intente no interrumpir y hacer las cosas usted mismo/a. Dele el tiempo y el espacio que necesita.

2. Sepa escuchar

Cuando hablen juntos:

- escuche a su amigo/a
- dele tiempo para recordar la palabra que quiere utilizar

- intente no terminar sus frases
- solo considere ayudar con la comunicación, de manera respetuosa, si la persona pierde el hilo de lo que está diciendo
- tome en cuenta el entorno y los niveles de ruido; intente encontrar un espacio tranquilo con pocas distracciones.

3. Cómo formular preguntas

Para una persona con demencia, puede resultar confuso que le hagan preguntas que requieran una respuesta detallada.

Si tiene preguntas para su amigo/a:

- Haga preguntas a las que la persona pueda responder con un "sí" o un "no".
- Haga preguntas que ofrezcan sugerencias para ayudarlo a responder (como "¿quieres sentarte aquí, o allí?").

4. Sea realista sobre la pérdida de memoria

Si su/a amigo tiene pérdida de memoria, es posible que no recuerde todo, incluso los acontecimientos recientes. Sea comprensivo/a y ayude de manera gentil si la persona olvida algo especial.

Cómo apoyar a la familia de una persona con demencia

Cuando alguien tiene demencia, afecta a todos los miembros de su familia de forma diferente. A algunos familiares puede resultarles difícil hablar de sus sentimientos o pedir ayuda.

Hay muchas formas de apoyarles.

1. Manténgase en contacto

Manténgase en contacto en la manera que pueda. Puede ofrecer apoyo práctico o emocional hablando y escuchando.

2. Tenga pequeños detalles con la persona: esto significa mucho

Ayude con tareas cotidianas. Por ejemplo, si va a hacer algún mandado, pregúnteles si necesitan algo.

3. Deles un respiro

- Ofrézcase a pasar tiempo con la persona con demencia para que los familiares tengan algo de tiempo libre.
- Anime a la familia a mantener sus aficiones o intereses.

4. Sea específico/a al ofrecer ayuda

Ofrezca ayuda práctica.

Pregunte si puede ayudar con:

- el jardín
- tareas de cocina
- hacer la compra
- una tarea concreta.

También puede ofrecerse a llevar a la persona con demencia a dar un paseo o a tomar un café.

5. Sepa escuchar

- Intente dar reconocimiento a los cambios que la persona con demencia y su familia están experimentando.
- Escuche con compasión. No necesita dar respuestas. Si cree que pueden necesitar información u orientación, sugiérales que llamen a la **Línea Nacional de Ayuda a Personas con Demencia (National Dementia Helpline)** al **1800 100 500**.
- Intente no cuestionar ni juzgar, sino apoyar y aceptar.

Aprender más acerca de la demencia

Existen diferentes tipos de demencia. Conocer el tipo de demencia que padece su amigo/a le ayudará a apoyarlo/a de mejor manera. Encontrará más información en nuestra página web: dementia.org.au.

Material de lectura y recursos adicionales

- **Servicio de bibliotecas de Dementia Australia**
dementia.org.au/library
- **La familia y los amigos son importantes**
dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- **Comunidades favorables a la demencia**
dementiafriendly.org.au

Más información

Dementia Australia ofrece apoyo, información, educación y consejería.

National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda para personas con demencia): 1800 100 500

Para asistencia con el idioma: 131 450

Visite nuestro sitio web: dementia.org.au