

# Consejos a la hora de visitar

Esta hoja de ayuda trata sobre la importancia de las visitas periódicas para las personas con demencia. Da consejos sobre cómo planificar una visita y cosas que se pueden hacer para disfrutar del tiempo juntos. 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.

Visitar a una persona con demencia, en persona o por videollamada, es importante para su bienestar emocional y la mantiene conectada socialmente. A veces, los efectos de la demencia les dificultan comunicarse o iniciar actividades, por lo que pueden necesitar su ayuda y comprensión.

Hay formas sencillas de hacer que el tiempo juntos sea agradable y motivador.

## Planifique su visita

Hay cosas que puede hacer para planificar su visita que pueden ayudarle tanto a usted como a su amigo/a o ser querido. Aún si las cosas no salen como lo había planeado, su visita sigue siendo importante. Aquí tiene algunas ideas para planificar su visita:

- Tenga en cuenta la hora del día en que realiza la visita. Todos tenemos momentos de mayor y menor energía. Algunas personas con demencia tienen más energía por la mañana o a mediodía.
- Intente elegir un lugar o una actividad que le guste a la persona para que pueda relajarse más fácilmente.

## Establezca un ritual durante las visitas

Cada vez que vaya de visita, diga y haga las mismas cosas cuando llegue y cuando se vaya. Esto añadirá estructura a la vida de su familiar o amigo/a.

Puede ser útil presentarse al llegar. Por ejemplo, diga: "Hola mamá; soy yo, Elizabeth, tu hija". Esto le recuerda a la persona su nombre y su conexión con ella.

### **Apréndase el nombre del personal de atención**

Si visita una residencia de cuidados, preséntese y explique su relación con la persona a la que visita.

### **Inicie un libro de comunicación**

Un libro de comunicación es un libro de datos importantes sobre la persona para que lo lean los visitantes y cuidadores. Puede incluir información sobre las personas clave en su vida y servir de ayuda a la memoria para facilitar la comunicación.

### **Durante su visita**

A continuación se indican algunas formas de hacer que el tiempo que pasen juntos sea agradable y motivador.

#### **Lleve algo consigo**

Lleve algo para estimular la conversación o hagan una actividad juntos, por ejemplo:

- fotos u objetos recogidos durante las vacaciones, para recordar o hacer juntos un libro de recuerdos
- música o vídeos musicales en línea para cantar, ver o bailar juntos
- una revista o un periódico para leer artículos o responder juntos a un cuestionario
- retoños de plantas para plantar juntos o flores para poner en un jarrón
- tarjetas u hojas de papel para sentarse juntos y escribir a amigos comunes o familiares
- una golosina o un tentempié para compartir.

#### **Cree un libro de recuerdos**

Un libro de recuerdos puede ser un proyecto en el que pueden trabajar juntos. Puede registrar los logros en la vida de su amigo/a o familiar. Puede incluir fotografías, recuerdos, historias escritas y dibujos. Otras personas que cuidan de la persona también pueden encontrar útil este recurso.

### **Ponga música o canten**

La música puede calmar a la gente y evocar buenos recuerdos.

Cuando vaya de visita, puede:

- reproducir música grabada
- escuchar la radio
- tocar un instrumento
- cantar o bailar juntos.

### **Lleve una mascota**

La visita de una mascota querida puede mejorar la salud emocional y el bienestar de su amigo/a o familiar. Si visita una residencia de cuidados, hable con el personal antes de llevar a su mascota.

### **Ayuda con las tareas**

Usted puede:

- ayudar con la comida o la bebida
- dar un paseo juntos
- coser etiquetas en la ropa o remendar pequeños objetos.

Ayudar en las tareas no solo puede beneficiar a la persona, sino que también le ayuda a usted a sentirse útil e importante.

### **Comuníquese sin hablar**

En lugar de hablar, intente abrazar a la persona, masajearle las manos o el cuello, tomarle de la mano o escuchar música. Pasen tiempo al aire libre, disfruten del jardín o salgan a pasear.

El silencio no tiene por qué ser negativo. En lugar de eso, intenten disfrutar de momentos de tranquilidad.

### **Sus sentimientos**

#### **Sea bondadoso/a consigo mismo/a**

Las visitas son importantes, pero a veces pueden ser tristes o difíciles. Considere la posibilidad de ir con otra persona; esto puede ayudar durante la visita y le proporciona la oportunidad de hablar al respecto más tarde.

### **Cúidese y hable con alguien**

Es posible que experimente distintas emociones durante cada visita. Es importante cuidar de usted mismo/a. Hable de sus sentimientos con un/a amigo/a que pueda apoyarle, o llame a la **Línea Nacional de Ayuda para Personas con Demencia (National Dementia Helpline)** en **1800 100 500**.

### **Sepa que su visita marca la diferencia**

Las investigaciones sugieren que las personas que viven en residencias necesitan apoyo emocional para su bienestar, y que es menos probable que se depriman cuando reciben visitas semanales regulares.

### **Material de lectura y recursos adicionales**

- **Servicio de bibliotecas de Dementia Australia**  
Visite: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Aplicación A Better Visit (Una mejor visita)**  
Visite: [dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit](https://dementia.org.au/information/resources/technology/abettervisit)
- **Crear un libro de recuerdos**  
Visite: [discrimination.dementia.org.au/create-family-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-family-book)
- **Crear un libro del cuidador**  
Visite: [discrimination.dementia.org.au/create-carer-book](https://discrimination.dementia.org.au/create-carer-book)
- **Comunidades favorables a la demencia**  
Visite: [dementiafriendly.org.au](https://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](https://dementia.org.au)**