

Terapias y enfoques de comunicación

Esta hoja de ayuda describe enfoques terapéuticos y comunicativos que las familias y los cuidadores pueden probar cuando la demencia provoca cambios en la memoria, el pensamiento o la capacidad de comunicación de una persona. Estos enfoques pueden ayudarle a prestar un apoyo respetuoso y digno.

La demencia puede afectar la memoria, el pensamiento y el lenguaje. Muchas personas que viven con demencia experimentan:

- pérdida progresiva de la memoria
- la fusión de recuerdos recientes y pasados
- disminución de la capacidad para organizar y expresar pensamientos
- pérdida progresiva de las habilidades verbales.

Estos cambios pueden ser perturbadores y provocar incertidumbre, pérdida de confianza y frustración.

Los siguientes enfoques terapéuticos y comunicativos pueden ayudar a reforzar la autoestima y proporcionar tanto una sensación de seguridad como de apoyo al bienestar de la persona. Es posible que ya esté utilizando estos enfoques instintivamente, sin darse cuenta de sus nombres formales.

Terapia de validación

La terapia de validación es útil cuando la persona a la que cuida experimenta una pérdida grave de memoria a corto plazo y ya no puede hacer uso del pensamiento intelectual ni dar sentido a su presente.

Cuando esto ocurre, es probable que la persona vuelva al pasado para:

- resolver conflictos inacabados
- revivir experiencias pasadas
- retirarse del presente.

Utilizar la terapia de validación significa aceptar lo que le ocurre a la persona. Empatizar con sus sentimientos y evitar cuestionar lo que es real para ellos.

Por ejemplo, alguien con demencia puede creer que está esperando a que sus hijos (ya adultos) vuelvan a casa del colegio. En lugar de contradecir a la persona, usted puede decir: "Son unos niños adorables, seguramente estás muy orgulloso/a de ellos". Esta puede ser una oportunidad para recordar a los hijos de la persona cuando eran más jóvenes. A continuación, puede cambiar suavemente el enfoque hacia otro tema.

Los beneficios de la terapia de validación pueden ser:

- desarrollar empatía con la persona
- crear confianza
- crear una sensación de seguridad
- reducir los conflictos y el estrés
- mantener su dignidad y autoestima.

Musicoterapia

Las actividades musicales pueden utilizarse cuando la demencia afecta a la comunicación. A menudo, cuando la capacidad de comunicación ha desaparecido, la persona puede seguir disfrutando de canciones y melodías familiares, que desvelan recuerdos y sentimientos del pasado.

Las actividades musicales pueden ser una forma de que la familia y los cuidadores respondan a los cambios de comportamiento. Para que estas actividades tengan un impacto positivo, es importante conocer los gustos musicales de la persona.

Dependiendo del lugar donde se encuentre, es posible que desee:

- reproducir música grabada
- escuchar la radio
- cantar, moverse o bailar juntos
- tocar un instrumento
- invita a los amigos a que se unan
- asistir a conciertos de música.

Los musicoterapeutas también pueden ayudar a las personas con comportamientos muy complejos.

Reminiscencia

La reminiscencia es una forma de reflexionar sobre acontecimientos del pasado; suele ser una actividad positiva y gratificante. Aunque la persona con demencia no pueda participar verbalmente, aún puede experimentar placer en su pasado. También puede ser una forma de desviar la atención si la persona está disgustada.

Aunque recordar acontecimientos puede proporcionar una sensación de paz y felicidad, también puede traer a la mente recuerdos dolorosos y tristes. Es importante ser sensible a las reacciones de la persona si esto ocurre. Si su angustia resulta abrumadora, es mejor reducir su ansiedad haciéndole participar en otra actividad.

Cree un libro de recuerdos

Un libro de recuerdos es una actividad de evocación en la que pueden trabajar juntos. Puede registrar los logros en la vida de su amigo/a o familiar. La familia, los amigos y los cuidadores pueden utilizar el libro de recuerdos para conocer a la persona.

Se trata de un diario visual, similar a un álbum de fotos familiar, por lo que puede incluir recuerdos como fotografías, cartas, postales, certificados, recuerdos, historias escritas y dibujos.

Consejos para hacer el libro:

- Tenga en cuenta el formato: un álbum de fotos grande con hojas de plástico protectoras será más resistente. Puede crearse una versión digital utilizando un iPad o una tableta. Póngale subtítulos a las fotografías, para que sirvan de estímulo a la memoria de la persona con demencia.
- El diseño debe ser sencillo, con un tema y dos o tres imágenes por página.

Las siguientes ideas pueden ayudar con la creación de su libro:

- nombre completo y nombre que le gusta usar a la persona
- su lugar y fecha de nacimiento
- fotografías y nombres de sus padres y hermanos
- fotografías, nombres y cumpleaños de sus hijos y nietos
- fotografías de su pareja y del día de su boda

- fotografías de amigos de la familia, parientes y mascotas
- lugares en los que vivió la persona
- fotografías de su época escolar
- su ocupación
- aficiones e intereses
- música favorita
- instantáneas y postales de las vacaciones
- cartas y certificados
- un diagrama de su árbol genealógico y breves relatos sobre acontecimientos concretos.

El libro de recuerdos puede proporcionar mucho placer y orgullo a alguien que puede sentirse cada vez más desorientado en el presente.

Dónde obtener ayuda

National Dementia Helpline

(Línea nacional de ayuda para personas con demencia)

La Línea Nacional de Ayuda a las Personas con Demencia es un servicio telefónico gratuito que ofrece información, asesoramiento, orientación y apoyo a los cuidadores. Pregunte por los grupos y programas de apoyo para familiares y cuidadores.

Llame al: **1800 100 500**

Visite: dementia.org.au/helpline

Carer Gateway (Portal para cuidadores)

Carer Gateway (Portal para cuidadores) ofrece información práctica, recursos, formación y asesoramiento gratuitos para apoyar a los cuidadores.

Llame al: **1800 422 737**

Visite: carergateway.gov.au

Material de lectura y recursos adicionales

- Biblioteca de Dementia Australia
Visite: dementia.org.au/library
- Crear un libro de recuerdos
Visite: discrimination.dementia.org.au/create-family-book
- Apoyo de Dementia Australia
Visite: dementia.org.au/support
- Educación de Dementia Australia
Visite: dementia.org.au/education

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