

Los Días Festivos

Para la mayoría de las familias, los días festivos están llenos de oportunidades para estar juntos, compartir, divertirse, y recordar. Pero, los días festivos también pueden traer mucha tensión, desilusiones y tristeza.

Debido a los cambios que la persona ha experimentado, él/ella podría tener un sentido especial referente al tiempo que pasa durante las épocas de los días festivos. Al mismo tiempo, los cuidadores podrían sentirse abrumados en sus esfuerzos para mantener las tradiciones de los días festivos y los cuidados de la persona. Además, los cuidadores podrían titubear en invitar a los demás familiares y amigos durante este tiempo por temor a que reaccionen negativamente a los cambios de comportamiento de su ser querido.

Las siguientes sugerencias pueden ayudar a hacer que los días festivos sean felices y dejen recuerdos agradables.

Ajustese a las circunstancias

- Reúnanse en persona o haga una llamada de conferencia con los familiares y amigos para platicarles acerca de las celebraciones de los días festivos. Asegúrese de que todos ellos entiendan su situación como cuidador y que tengan esperanzas realistas sobre lo que usted puede y no puede hacer. Nadie puede esperar que usted continúe manteniendo todas las tradiciones o eventos de los días festivos.
- Haga lo que pueda, y nada más. Si usted siempre ha invitado de 15 a 20 personas a su casa, considere invitar a cinco personas para una comida regular. También, considere pedir a los demás que participen al traer algunos platillos de comida o que la comida se lleve a cabo en la casa de uno de ellos.
- Cuando sea necesario informar y familiarizar a los demás acerca de la situación, tome en cuenta los siguientes puntos en una carta (o cuando hablen por teléfono):

“Estoy escribiendo esta carta (Estoy llamando) para informarles acerca de cómo están las cosas en casa mientras estamos esperando su visita. Nosotros pensamos que podría ser útil si ustedes entienden nuestra situación actual antes de visitarnos”.

“Posiblemente notarán que (Juan) ha cambiado desde la última vez que lo vieron debido a su enfermedad. Entre los cambios que ustedes posiblemente notarán, (apunte los cambios más notables). Adjunto incluyo una foto para que ustedes conozcan cómo se ve ahora”.

“Debido a que algunas veces (Juan) tiene problemas para recordar y pensar claramente, su comportamiento es un poco impredecible”.

“Traten de entender que posiblemente (Juan) no recuerda quienes son ustedes. Podría confundirlos con alguien más. Por favor, no se sientan ofendidos. (Juan) y yo agradecemos mucho que nos visiten. Por favor, trátelo como si no estuviera enfermo. Una agradable sonrisa o un toque

gentil sobre la mano o la espalda será de gran aprecio, más de lo que ustedes pueden imaginar”.

“En base a esto, agradeceremos mucho si ustedes nos llamen antes de visitarnos para estar preparados para su llegada. Aunque los cuidados son una tarea dura y yo estoy haciendo lo mejor que puedo, con su ayuda y apoyo, podremos tener un día festivo muy agradable que siempre recordaremos”.

Involucre a la persona con demencia

- A través de todas las etapas de preparación, involucre a la persona con demencia en actividades seguras y manejables. Comience lentamente pidiendo a la persona que le ayude a preparar la comida, envolver los paquetes, hacer decoraciones manuales o poner la mesa. (Evite usar dulces, frutas/verduras artificiales y otros alimentos como decoraciones. Además, las luces intermitentes podrían confundir o darle miedo a la persona.)
- Trate de conservar la rutina normal del individuo para que las preparaciones del día festivo no lleguen a interrumpir o confundir. Recuerde que al hacer demasiadas cosas a la vez, se podrían agotarse los dos.
- Básese en recuerdos y tradiciones pasadas. Por ejemplo, su familiar podría sentirse cómodo al cantar viejas canciones. Pero, también experimente con nuevas tradiciones como alquiler videos que todos podrían disfrutar.

Obsequios y regalos

- Fomente los regalos útiles. Entre los regalos más prácticos y útiles para la persona que sufre de la demencia están las pulseras de identificación (disponibles a través del programa MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®); ropa cómoda y fácil de ponerse y quitarse; grabaciones de su música favorita; videos de la familia; y álbumes de fotos.
- Avise a la gente sobre el riesgo de ciertos regalos. Aconséjeles de no obsequiar instrumentos u objetos peligrosos, herramientas, cubiertos, juegos de mesa difíciles, equipo electrónico complicado, y mascotas.
- Permita que la persona participe en el intercambio de regalos si puede. Por ejemplo, a la persona que le gusta cocinar, podría disfrutar su tiempo horneando algunas galletas y empaquetándolas en pequeños recipientes o cajas. Por otra parte, usted posiblemente quiera comprar el regalo y permitir que la persona lo envuelva.
- Si sus familiares o amigos le preguntan a *usted* que regalo quiere, sugiérales un certificado de regalo para ir a comer, para la lavandería, la tintorería o servicios de limpieza – algo que le ayudaría a usted mientras tome su tiempo cuidando de su ser querido.

Trate de ser flexible

- Considere en llevar a cabo la celebración con un almuerzo o una comida, en lugar de una cena. De esta manera, se puede evitar la confusión o divagación que algunas veces afecta a las personas con la enfermedad de Alzheimer. También, considere en servir bebidas sin alcohol y mantenga los cuartos bien iluminados.

- Prepárese para enfrentar el tiempo después de la celebración. Usted posiblemente quiera planear para tener servicios de cuidado en el hogar para que pueda disfrutar de ir al cine o a comer con un amigo y así reducir la tensión después de las celebraciones.
- Los días festivos son una oportunidad para compartir y pasar tiempo con los seres queridos. Por lo tanto, trate de hacer estas celebraciones simples para usted y para la persona con Alzheimer. De esta manera, ustedes dos podrán disfrutar su tiempo juntos.

Recursos

MedicAlert + Safe Return es un servicio a nivel nacional de asistencia en caso de emergencia las 24 horas al día que brinda ayuda a las personas con demencia o el Alzheimer que se extravían o tienen una emergencia médica.

Para mayor información o para un formulario de inscripción, llame a la oficina local de la Alzheimer's Association al 1.888.572.8566 o inscribese en línea en el sitio web www.alz.org.

La Alzheimer's Association es la principal organización voluntaria de la salud en la investigación y el apoyo del Alzheimer.

Actualizada febrero del 2008