

## Visitas

Las visitas le permitirán a Usted y la persona de Alzheimer disfrutar de la compañía de los demás, aunque mantener los contactos sociales es un esfuerzo y una planeación extra para el cuidador. De esta manera y usando técnicas de comunicación, Usted como cuidador puede ayudar a la familia y amigos con ideas para hacer de las visitas algo significativo y cómodo.

Frecuentemente, la gente podría dudar en pasar un poco de tiempo con la persona de Alzheimer debido a que se preocupan por no saber que hacer o que decir, mientras que otros posiblemente no entiendan los cambios de comportamiento que son causados por la enfermedad y se sienten incómodos para visitarlos.

Contando con el apoyo de los familiares y amigos, Usted puede continuar dando una importante relación social a la persona de Alzheimer y a Usted mismo. Aquí, hay algunas sugerencias para ayudarlo cuando Usted visita a alguien o cuando llega tener visitas en su casa.

### **Reciba visitas en su casa**

No espere que sus amigos o familiares le pidan si pueden ir a visitarla. En lugar, tome la iniciativa para comunicarse con ellos. Explíqueles que aunque la enfermedad de Alzheimer ha cambiado su vida en alguna forma, Usted valora su amistad y apoyo y quiere conservarla. Al mismo tiempo, sugiera el día más adecuado para cuando ellos puedan venir.

Planee una visita exitosa. Aunque la visita no tiene que ser perfecta, deberá ser relajante y cómoda para todos (el visitante, el cuidador, el querido familiar y demás familiares).

Prepare a los invitados antes de la visita. Infórmeles acerca de cómo el paciente de Alzheimer podría haber cambiado físicamente, emocionalmente e intelectualmente. Mencione los cambios específicos en el comportamiento como nerviosismo, divagación o incontinencia. Dé sugerencias sobre cómo comunicarse más fácilmente con la persona.

Ellos deberán hablar uno por uno debido a que varias personas hablando al mismo tiempo causa confusión para la persona de Alzheimer. Explique que él podría tardar un poco antes de responder a sus preguntas y que también él podría repetir las cosas o hacer una pregunta que ya ha sido contestada. Esta información puede ayudar a disminuir la ansiedad del visitante.

Clarifique el propósito de la visita. Algunas personas no están dispuestas ir a visitar, debido a que no quieren involucrarse en las grandes responsabilidades de los cuidados. Mencione que el propósito de la visita es puramente social y no para atribuirles una responsabilidad. De esta manera, hágales saber a sus visitantes que su presencia es en regalo de amor para el paciente y un gran apoyo para Usted.

Permanezca accesible con los visitantes. Uno de los más grandes temores que tienen es quedarse solos con la persona para comunicarse o atenderlo. Si Usted está cerca, los visitantes pueden compartir problemas o hacer preguntas específicas con Usted.

Cuando algunos visitantes sienten que deben de hacer o traer algo para que la visita valga la

pena. En lugar, Usted podría aconsejarlos que traigan flores, una tarjeta especial, lleven al paciente a comer, tomar una caminata, leer un libro favorito, cantar una canción especial. Pueden jugar un simple juego, ver algunas fotografías juntos o lo que le guste la persona. De esta manera, los visitantes terminarían sintiendo que ellos han aportado algo de valor para Usted y la persona.

Comuníquese con los visitantes regularmente. Informeles que las condiciones del paciente podrían cambiar de un mes a otro, de una semana a otra o de un día a otro. Por ejemplo; para algunos pacientes podría ser mejor tener visitas por las mañanas, mientras que para otros sería más benéfico tener visita por la tarde.

Sea Usted paciente con los visitantes y motívelos a entender o cómo ayudar a su querido familiar que sufre de la enfermedad de Alzheimer. Hay que saber y practicar como perdonar los errores que hagan. Aun las personas con personas con profesión en el campo del cuidado de la salud, trabajo social o las que hacen trabajos religiosos podrían tener dificultad para entender la enfermedad de Alzheimer. Usted puede encontrarse en la posición de educadora. Aunque algunas personas con quien Usted pensó contar podrían abstenerse, hay otras que podrían estar a su lado para apoyarla. Por otra parte, trate de no tomar reacciones negativas personalmente.

Preparando a sus amigos sobre cualquier cosa cuando vienen a visitar a su querido familiar, hará posible que la visita sea más cómoda y agradable, llegando a formar parte de algo muy importante en la vida de su querido familiar y de los amigos de la familia. Recuerde mostrar su agradecimiento a la familia y amigos por el apoyo y por la visita con su querido familiar.

### **Visitando los casos de los demás**

Prepare a su huésped para la visita. Usted posiblemente quiera explicarles que su visita podría ser relativamente corta o que en el transcurso posiblemente sea necesario tomar una caminata o cambiar el enfoque de la persona hacia otra actividad.

Piense de la visita como una vacación corta. Las visitas a las casas de los demás proveen un sentido de la vida “normal,” un contacto con el pasado y un breve, pero recordable momento con los amigos y la familia. Tome fotografías de los amigos y parientes para preservar un recuerdo feliz para Usted y la persona.

### **Visitando la institución de cuidados (Asilos)**

Si su querido familiar reside en una Institución de Cuidados, tome en cuenta lo siguiente:

- Identifíquese con el personal de la Institución. Haga preguntas acerca de los problemas especiales y de los cambios que involucran a la persona de Alzheimer. Por ejemplo, la Administradora de Alzheimer podría proveerle algunas sugerencias para crear nuevas actividades de interés para su querido familiar.
- Conozca a los demás residentes. Sus visitas frecuentes a la Institución de Cuidados lo pondrían en contacto con muchos residentes que posiblemente no lo conocen a Usted, pero podrían agradecer su presencia.
- Dependiendo de su disponibilidad de tiempo, posiblemente Usted quiera involucrarse con otras actividades de la Institución de Cuidados, tal como llegar a ser un miembro

del Consejo familiar el cual es un grupo que trabaja con el personal del lugar.

- Prepare a los familiares y amigos para las visitas a la Institución de Cuidados. Por ejemplo: Explique cómo la condición de la persona ha cambiado y la duración de una visita que puede soportar. También, sugiera actividades simples como dar un regalo a la persona, poner loción en las manos o leer un poema o una historia en voz alta.
- Pida a los visitantes de dejar una nota o tarjeta cuando visiten o coloque un libro de visitas en el cuarto de la persona para que puedan firmar. El personal de la Institución de Cuidados posiblemente no recuerde quien ha visitado en su ausencia, pero si Usted sabe sus nombres y las horas de sus visitas. Usted podría comunicarse con ellos y dar las gracias personalmente.

### **Cumpliendo con las consultas profesionales**

Antes de llevar a la persona a un consultorio profesional para ver un Médico, póngase en contacto con el personal de la oficina. Avíseles que la persona sufre de demencia y que el lapso de atención de la persona es corto. Por lo tanto, sugiéralos que la hora de su visita deberá ser a una hora determinada y limitar el tiempo de espera. Pregunte si Ustedes podrían esperar en un cuarto privado. También, infórmese si hay estacionamiento, la distancia para llegar al edificio y si existen escaleras o un elevador accesible para llegar a la oficina.

Sea puntual a la hora de las citas. Basee sobre la rutina diaria de la persona o cuando está en su “mejor momento.” Insista sobre la hora más adecuada para la cita, ya sea en la mañana o en la tarde. Si el personal conoce la situación, posiblemente le darán la cita a una hora cuando hay menos gente y existe menos ruido. Considere en llamar a la oficina antes de salir de casa para averiguar si el Doctor estará a tiempo.

Nunca deje a la persona sólo en la sala de espera. Considere llevar a una tercera persona con Usted que sabe conducir y mantenga ocupado al paciente. Es muy útil brindar confianza al paciente, ya que se encuentra fuera de su medio familiar. Haga planes en caso de una posible espera. Aunque Usted planea a tiempo, su cita podría demorarse por más tiempo. Por lo tanto, traiga con Usted algunos bocadillos nutritivos para la persona. O camine con la persona por el corredor del edificio.

Mantenga a la persona ocupada con un juego de cartas o con una revista. No se preocupe si la persona se pone nerviosa o ambula. Su ansiedad es normal.

Use su sentido común al preparar a la persona para su visita. En lugar de darle una explicación elaborada, simplemente diga, “Hoy, vamos a ver al Dr. Molina.” Si la persona tiene alguna objeción, evite discutir y ofrezca una sugerencia positiva como: “Necesito tu ayuda para explicarle las cosas al Doctor.”

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

**Hoja de datos actualizada** el Febrero de 2005