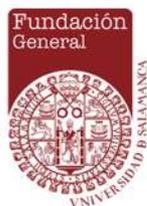


¡Tengo un Plan!  
Vivir bien con Problemas de Memoria



*Guía para Familiares y Amigos*

# Tiene problemas de memoria, ¿cómo ayudarlo a vivir mejor?





PROGRAMA  
COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA  
ESPAÑA - PORTUGAL  
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIÇA  
2007 - 2013



Unión Europea  
FEDER  
Invertimos en su futuro

Esta publicación es una iniciativa conjunta de la Fundación General de la Universidad de Salamanca, el Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras demencias (IMSERSO) y la Fundación Reina Sofía, y se enmarca en el proyecto "Espacio Transfronterizo sobre el Envejecimiento" aprobado dentro del Programa de Cooperación Transfronteriza España-Portugal 2007-2013 (POCTEP) del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).



## **Autora:**

Lourdes Bermejo García

*Directora del Proyecto ¡Tengo un Plan!*

## **Edita:**

Fundación General de la Universidad de Salamanca

Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras demencias (IMSERSO)

Fundación Reina Sofía

## **Diseño, vídeo, fotografía y música:**

**BERMEJO**

## **Con la colaboración de:**

Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras demencias (CEAFA)

Fundación Alzheimer Cataluña

**centro**  
virtual sobre el **envejecimiento**

[www.cvirtual.org](http://www.cvirtual.org) es un espacio de encuentro en torno al envejecimiento y la calidad de vida de las personas mayores.

# Índice

<b>¿Por qué esta Guía puede ser interesante para mí? ¿Cómo usarla? _____</b>	<b>3 - 7</b>
<b>Punto de partida. Asumiendo la situación actual para iniciar el Plan _____</b>	<b>8 - 15</b>
<b>Paso 1. Tú ahora; ¿Qué piensas, qué sientes y qué necesitas? _____</b>	<b>15 - 16</b>
<b>Paso 2. Decides tu Plan: ¿Qué quieres y qué puedes hacer? _____</b>	<b>16 - 18</b>
<b>Paso 3. Tienes un Plan. Pasamos a la acción _____</b>	<b>19 - 22</b>
<b>Para finalizar _____</b>	<b>23</b>
<b>Recomendaciones _____</b>	<b>24 - 26</b>

# ¿Por qué esta Guía puede ser interesante para mí?

## ¿Cómo usarla?

**Ser felices**, o dicho de otro modo tener calidad de vida, **es una meta importante para cualquier persona**. ¿Lo es para usted? ¿Y para las personas con problemas o fallos de memoria? ¿Y también para [ \_\_\_\_\_ ]?

Esta Guía es un instrumento pensado para ayudarle a acompañar a esa persona querida en esta etapa de su vida. Aporta ideas e instrumentos prácticos para favorecer que [ \_\_\_\_\_ ] se sienta y viva lo mejor posible a pesar de sus circunstancias actuales.

Para ello, le proponemos iniciar un proceso de reflexión. Primero a usted solo/a pues conviene que se prepare bien para después acompañar lo mejor posible a su ser querido, pues sabemos que no va a ser fácil.



*A partir de ahora cada vez que usted vea [ \_\_\_\_\_ ] imagínese el nombre de la persona con problemas de memoria en la que está pensando. Si imprime la guía, podría también escribir su nombre.*

Después, si [ \_\_\_\_\_ ] lo desea y junto a El/Ella, usted podrá ayudarle a hacer su Plan: a pensar, a tomar decisiones y a hacer las cosas cotidianas que le permitan continuar llevando las riendas de su vida, sentirse y vivir lo mejor posible.

Sepa que es muy importante lo que va a hacer. Tomar conciencia y reflexionar es en sí mismo muy valioso, tanto para usted como para la persona con problemas de memoria. Las cuestiones que se plantean en la Guía tienen el objetivo de ayudarle en este proceso. Como cada persona es diferente y única (por su forma de ver las cosas, sus valores, su vida previa, sus relaciones y circunstancias) sus respuestas serán acordes a todo ello, por tanto no hay respuestas correctas o incorrectas.

[ \_\_\_\_\_ ] tendrá su propio modo de ver las cosas, y puede que coincidan o no con las de usted.

*Trate de ayudarle a que se exprese, respetando sus criterios y opiniones*



Trate de ayudarlo a que se exprese, respetando sus criterios y opiniones. En este momento seguramente lo necesita. Piense que si fuera usted la persona con problemas de memoria le gustaría que le acompañaran y le facilitaran seguir opinando, haciendo y decidiendo.

Existe otra **Guía para Personas con Problemas de Memoria**, que como verá más adelante, es similar a ésta en su parte esencial (Pasos 1º, 2º y 3º) pero algo más sencilla para dar a las personas con dificultades de memoria o comprensión la oportunidad de utilizarla con más facilidad.

Se sabe que muchas personas en estas circunstancias tienen dificultad para poder hablar de lo que verdaderamente les preocupa y para compartir sus sentimientos. Y que, aunque tengan más dificultad para expresarse, continúan teniendo criterios, opiniones y emociones que como cualquier persona necesitan compartir y ser tenidos en cuenta. Piense que además de la dificultad relacionada con su deterioro cognitivo, muchas veces quienes estamos cerca de ellos tampoco les ayudamos, por ejemplo con comentarios como: “deja, deja, no digas tonterías; eso no te pasa a ti...”; “no hablemos de cosas tristes...”. Lamentablemente, no hablar de algo no evita que esté sucediendo, que Él/Ella se dé cuenta de sus limitaciones y que sufra. Al contrario, no hablar claramente de lo que sucede, no enfrentarse a las dificultades para ponerse a su lado y apoyarle puede empeorar las cosas.

También sucede que hay personas en esta situación que no quieren hablar de lo que les sucede, y hay que respetarlo. Si usted no está seguro de que [ \_\_\_\_\_ ] quiera hablar del tema, lo mejor sería preguntárselo. Si le respondiera que no, respetando su deseo no continúe con la propuesta de hacer el Plan conjuntamente. Aún así, le sugerimos que continúe leyendo

esta Guía, pues seguro que le aportará reflexiones e ideas prácticas que le ayudarán a acompañarle mejor.



Si, por el contrario, [ \_\_\_\_\_ ] desea compartir sus sentimientos, dudas o temores, ello le va a ayudar a sentirse mejor. El camino que está iniciando facilitará que [ \_\_\_\_\_ ] continúe con su proyecto de vida, pudiendo hacer cosas que desea, pero que, sin apoyos, tal vez ya no podría realizar. Y además le permitirá que pueda decidir y planificar aspectos importantes de su vida cosa que quizá más adelante no podrá. Si éste es su caso, continúe adelante con la Guía lo antes posible por si las dificultades de comprensión y de expresión fueran en aumento.

Como ya puede imaginarse, tratar estos temas con [ \_\_\_\_\_ ] seguramente no le va a resultar fácil y por ello hemos hecho este proyecto. A usted, leer la Guía y ver los diferentes videos le va a hacer pensar, le va a cuestionar, incluso puede provocarle emociones. Sepa que enfrentarse a esta situación, como muchas otras que ya ha afrontado en su vida, va a requerirle valentía y madurez, y también sensibilidad y ponerse en el lugar de [ \_\_\_\_\_ ]. Posiblemente, habrá momentos emocionantes que, en algún momento, pueden incluso ser tristes y dolorosos. Aunque esto suceda, no

*Leer la Guía y ver los diferentes vídeos le va a hacer pensar, le va a cuestionar, incluso puede provocarle emociones.*

lo deje. Si para usted es duro, imagínese como será para [ \_\_\_\_\_ ] darse cuenta de sus problemas de memoria y hablar de ello. Piense en cuánto puede apoyarle y continúe con esta Guía para después ofrecerle a [ \_\_\_\_\_ ] hacer su Plan por medio de la Guía para Personas con Problemas de Memoria.

Más adelante le daremos recomendaciones concretas para facilitarle el uso de las Guías.

**¿Se anima? ¿Empezamos?**



## Punto de partida

---

# Asumiendo la situación actual para iniciar el Plan.

Si usted ha observado que [ \_\_\_\_\_ ] está “diferente”, que tiene reacciones y problemas como por ejemplo fallos de memoria, incluso aunque trate de ocultarlos... Es muy **IMPORTANTE** que usted:



- Se ofrezca a acompañarle a un especialista para saber con certeza lo que está ocurriendo y obtenga un diagnóstico.
- Consulte a profesionales sobre las repercusiones para usted en diversos aspectos: salud, laboral, legal, económico, etc.
- Conozca la experiencia de otros familiares o amigos en parecida situación.
- Comparta cómo se siente con quien tenga confianza.
- Piense acerca de las diferentes personas y responsabilidades a las que debe usted dar respuesta (otros familiares, trabajo, cuidarse a sí mismo/a...). Establezca prioridades y atienda lo que es más necesario o urgente en este momento; organizarse bien ahora es muy importante.

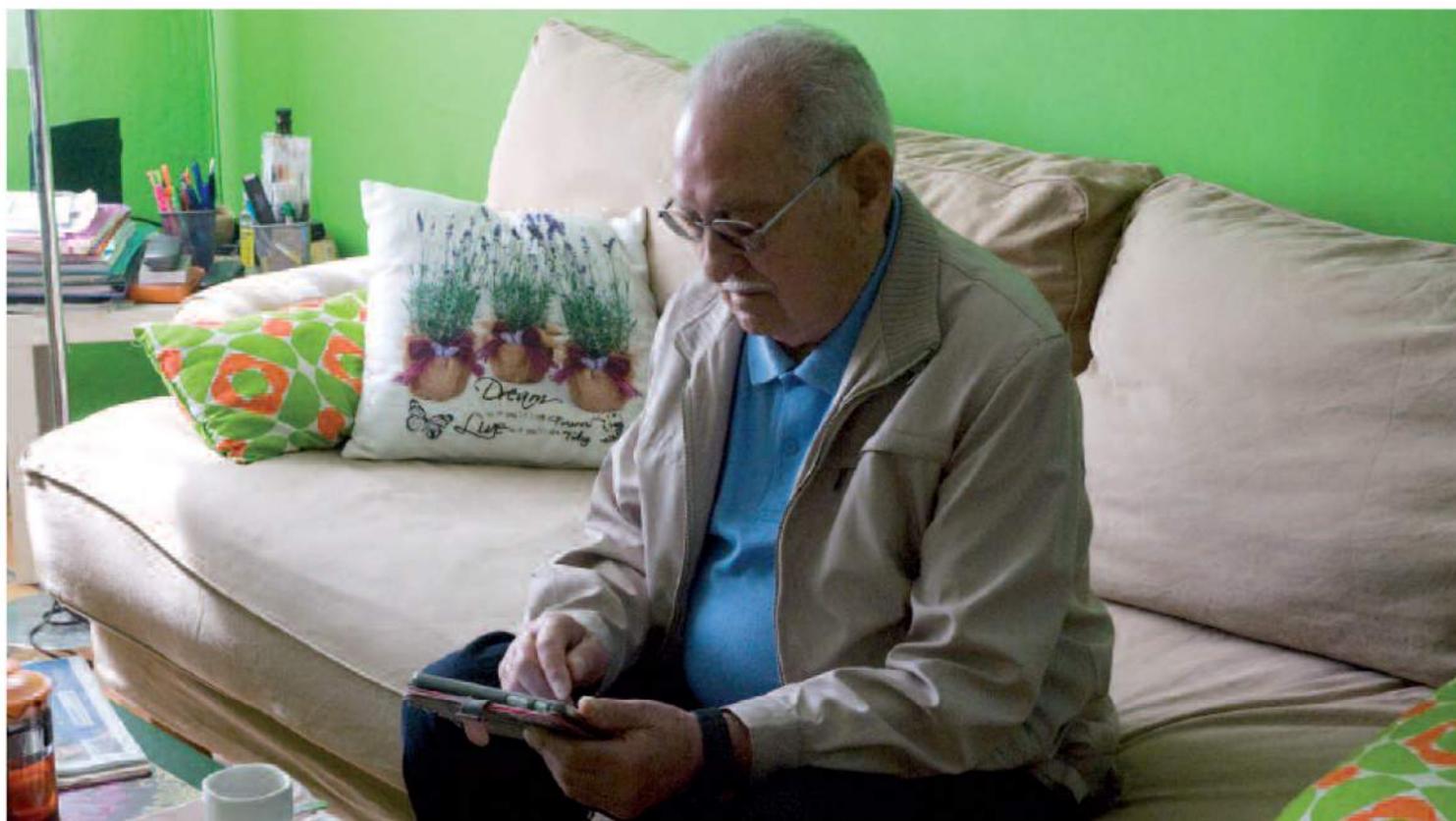
Tener cerca y ver cómo a un ser querido (familiar o amigo íntimo) le sucede esto, es muy duro. La vivencia de la pérdida es similar a la que se produce en una situación de duelo. Por ello es importante que usted sepa que todas las personas que han estado en parecidas circunstancias pasan por una serie de fases hasta llegar a aquélla que les permite acompañar y ayudar verdaderamente a su ser querido. Es normal que personas en su circunstancia pasen por momentos en los que tengan sentimientos de:

**1.- NEGACIÓN:** “No puede ser, me niego a creerlo...”. Duele tanto la noticia, saber lo que está sucediendo que nos cuesta aceptarlo. Aunque es normal que suceda, es necesario que pueda superarlo pues si no lo hace quedaría paralizado, bloqueado, no haría nada y estaría perdiendo un tiempo precioso en el que [ \_\_\_\_\_ ] necesita su apoyo.

**2.- RABIA, IRA, ENFADO.** “¡Me da tanta rabia!”; “Es tan injusto esto ahora”. Darse cuenta de lo que sucede le enfada, le pone de mal humor, puede hasta enfadarse con [ \_\_\_\_\_ ], que no tiene culpa ninguna... Algunas personas desplazan la rabia hacia sus seres queridos, hacia los profesionales, hacia sí mismas. No podrá ayudar a [ \_\_\_\_\_ ] desde este estado de ánimo que, siendo normal al principio, debe evolucionar.

**3.- PENA, DEPRESIÓN.** “Siento que no hay esperanza, estoy solo/a ante ello, me supera, no podré con esto”. Es una situación tan dolorosa que es normal entristecerse y desfallecer, con el riesgo de derrumbarnos anímicamente. Perder la energía, la vitalidad, invadidos por el desaliento es lo previsible durante un tiempo, cuando tomamos conciencia de lo que sucede. Poder aceptar y elaborar estos sentimientos permitirá que usted supere esta fase y pueda acompañar a su ser querido.

**4.- ACEPTACIÓN.** “Sí, es muy duro, pero... he de afrontarlo”, Como habrá hecho en otros momentos difíci-

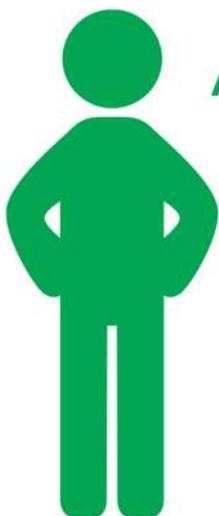


les de su vida, buscará soluciones a los problemas, hará todo lo que pueda, pedirá ayuda, compartirá sus preocupaciones y sentimientos con las personas que elija, se cuidará lo mejor que sepa y pueda y así, de este modo, con entereza y dignidad, será el mejor acompañante que [ \_\_\_\_\_ ] pudiera tener.

Si usted considera que ya ha pasado por todas estas fases, si siente pena o dolor, pero ha aceptado lo que está sucediendo, usted probablemente está preparado para poder verdaderamente apoyar a [ \_\_\_\_\_ ] Está en el momento idóneo para que continúe con esta Guía.

Antes de comenzar es importante recordar tres aspectos clave que nos permiten ser felices a todas las personas, tener calidad de vida, y que conviene no olvidar nunca. Todas las personas, independientemente de nuestra edad o condición:

- **NECESITAMOS HACER**, estar ocupados en tareas que tengan sentido, significado para cada uno/a. Ello nos permite sentirnos útiles y valiosos.
- **NECESITAMOS DECIDIR**, percibir que llevamos el timón de nuestra vida, que disponemos de información y que podemos tomar decisiones.
- **NECESITAMOS QUERER Y SER QUERIDOS**, sentirnos respetados, aceptados, independientemente de nuestro estado de salud, circunstancias, etc.



### **A-La vivencia de la persona con problemas de memoria**

 *“Déjame compartir cómo me siento” vídeo A1*

 *“Quiero seguir opinando” vídeo A2*

 *“Quiero seguir haciendo” vídeo A3*

Para la mayoría de las personas con problemas de memoria satisfacer estas necesidades es cada vez más difícil. La persona necesitará, poco a poco, más apoyo de otras personas para lograrlo. Sin embargo, hoy sabemos que no es posible pensar que una persona pueda vivir bien, ser feliz, sin estas tres necesidades cubiertas. Por eso este proyecto trata estos tres temas.

Para reflexionar sobre ello, le proponemos ver tres vídeos. Tras ver cada uno, le sugerimos dedicar un tiempo a reflexionar sobre algunas preguntas que le facilitarán aplicar estas ideas en su relación con [ \_\_\_\_\_ ].

### 1.- “Déjame compartir cómo me siento” (A1)



#### Algunas ideas sobre las que reflexionar:

- ¿Qué es lo que más le ha llamado la atención del testimonio de Lola?
- ¿Cómo cree que se siente Lola ahora con su vida actual? ¿Cómo afronta sus dificultades?
- ¿Qué opina acerca de la voluntad de Lola por controlar su vida? ¿Le parece razonable y deseable?

- Si algo así le sucediera a usted... ¿Cómo cree que actuaría? ¿Haría cosas similares o muy diferentes a las que ha hecho Lola?
- ¿Cree que las personas que rodean a Lola son sensibles a su necesidad de sentirse querida y acompañada? ¿Qué cree que hacen bien?
- ¿Cree que otras personas en las circunstancias de Lola reciben estos cuidados emocionales?

PIENSE AHORA EN [ \_\_\_\_\_ ]

- ¿Cree que se siente una persona querida?
- ¿Cree que sus personas más cercanas (usted, su familia...) permiten que pueda expresar y compartir sus sentimientos?
- ¿Cree que se siente escuchada y apoyada en sus decisiones?

## 2.- “Quiero seguir opinando” (A2)



**Algunas ideas sobre las que reflexionar:**

- ¿Cómo cree que se siente Rosario al final del video?
- ¿Por qué cree que el hijo ha obrado así? ¿Cree que ha sido sensible a la necesidad de seguir opinando de su madre (Rosario)?
- ¿Cree que la situación podría haber tenido un desarrollo diferente? ¿Cuál? ¿Qué ventajas habría tenido para cada personaje?

PIENSE AHORA EN [ \_\_\_\_\_ ]

- ¿En qué medida cree que ha podido sentirse alguna vez como Rosario, la Sra. del video?
- ¿Cree que se siente escuchada en sus deseos y preferencias? ¿Y apoyada en sus decisiones?

**3.- “Quiero seguir haciendo” (A3)**



**Algunas ideas sobre las que reflexionar:**

- ¿Cómo cree que se siente el protagonista, el abuelo, al final del video?

- ¿Por qué cree que su hija ha obrado así? ¿Cree que Ella ha sido sensible a la necesidad de seguir haciendo de su padre?
- ¿Cree que la historia podría haber tenido un final diferente? ¿Cuál? ¿Qué ventajas tendría para cada personaje?

PIENSE AHORA EN [ \_\_\_\_\_ ]

- ¿En qué medida ha podido sentirse alguna vez como el protagonista?
- ¿En qué medida, en el momento actual, hay personas muy cercanas a [ \_\_\_\_\_ ] que dificultan o limitan que haga cosas que puede hacer?
- ¿Cree que se siente integrada y con oportunidades para participar en todo aquello que quiere y puede?

## **Paso 1**

---

# Tú ahora: ¿Qué piensas, qué sientes y qué necesitas?

**En este Paso 1º le propondremos<sup>2</sup>:**

Cumplimentar junto con su ser querido **La Hoja de ruta nº 1. Yo, ahora: ¿Qué pienso, qué siento y qué necesito?**

<sup>2</sup> Estas propuestas se encuentran también en la *Guía para Personas con Problemas de Memoria*, por lo que cuando esté haciendo el Plan con su ser querido, utilice esa Guía en vez de ésta para favorecer su participación.

De este modo podrá facilitar que ..... pueda expresarse, compartir sus emociones y opiniones y sentirse escuchado/a. Y a usted le dará la oportunidad de saber hasta qué punto desea saber más y tomar decisiones ahora.

Usted puede apoyar más y mejor a [ \_\_\_\_\_ ] si:

- Le ofrece momentos para que se exprese, si le escucha.
- Sabe bien qué piensa, qué siente y qué considera que necesita El/Ella en este momento.
- Le ayuda a que pueda comunicarse con los profesionales de cualquier ámbito, facilitando a [ \_\_\_\_\_ ] el ejercicio de sus derechos, pudiendo:
  - Disponer de la información que requiera, adaptada a sus capacidades y deseos.
  - Expresarse y ser escuchado/a y consultado/a en las decisiones que se refieran a su persona.

## Paso 2

---

# Decides tu Plan: ¿Qué quieres y qué puedes hacer?

**En este Paso 2º le propondremos:**

Cumplimentar junto con su ser querido **La Hoja de ruta nº 2: Decido mi Plan: ¿Qué quiero y qué puedo hacer?**

De este modo facilita que [ \_\_\_\_\_ ] pueda pensar y sencillo establecer sus prioridades actuales.

Esta Hoja de ruta se refiere a ocho temas importantes para cualquier persona y le proponemos que hablen de cada uno de ellos para que usted sepa qué opina. Es interesante poder comentar juntos qué cosas puede hacer aún El/Ella sólo/a y para cuáles necesita apoyo en relación a cada uno de estos temas. Así, partiendo de sus prioridades y siendo realistas (identificando dificultades y oportunidades) podremos apoyarle mejor, y si no podemos llegar a todo sabremos a qué debemos dar más importancia.

**¡Tengo un Plan!**  
Vivir mejor incluso con pérdidas de memoria.

**espacio**  
Luz y Programación

**2ª HOJA DE RUTA**

**Decido mi Plan: ¿Qué pienso, y qué puedo hacer?**

**¿Qué me gustaría conseguir?**

1. ¿Quiero estar más con las personas que más quiero (familiares, amigos, compañeros...)? SI  o NO
2. ¿Quiero **dirigir** (pasarlo bien, estar a gusto) y **mantener el control de mi vida** (decide lo importante para mí: mi salud, cuidados, patrimonio, vivienda...)? SI  o NO
3. ¿Quiero **mantenerme en forma y cuidar mi salud** (ajustar alimentación, medicación, hacer ejercicio...)? SI  o NO
4. ¿Quiero estar bien, **cuidar mi aspecto** (mi ropa, mi peinado, mi zooo, etc.)? SI  o NO
5. ¿Quiero **mantener mi mente en forma** (ejercitar mis capacidades, aprender algo nuevo...)? SI  o NO
6. ¿Quiero **relacionarme con otras personas**: hacer nuevas amistades, participar de reuniones...? SI  o NO
7. ¿Quiero **hacer cosas que me gustan, me entusiasman** (trabaja o actividades con las que disfruto: aficiones, costumbres, hobbies...) y **que me hacen sentirme útil** (ayudar en casa, a los demás...)? SI  o NO
8. ¿Quiero **ponerme otras metas**? SI  o NO

**Ver juntos el vídeo "Déjame compartir cómo me siento" (A1)**

Usted ya ha visto este vídeo, pero ahora le sugerimos que vuelva a verlo con [ \_\_\_\_\_ ]

Como usted sabe, esta entrevista trata diversos temas de gran importancia para una persona con problemas de memoria, más aún si tiene un diagnóstico de una enfermedad neurodegenerativa (Alzheimer, Demencia, etc.).

Los temas se tratan con mucha naturalidad y sencillez; verlo y comentarlo juntos en una conversación tranquila, utilizando el vídeo (viéndolo tantas veces como necesiten o parándolo en diversos momentos) le será de gran ayuda.

Le proponemos comentar primero cómo opina y siente Lola, cómo se expresa [ \_\_\_\_\_ ] y cómo ha ido Ella afrontando las dificultades y usando sus recursos (sus amigas, hermana...). Como cada persona es

diferente, habrá muchas cosas en las que Lola y [ \_\_\_\_\_ ] serán distintos ... y es bueno que así sea. A pesar de esas diferencias, el testimonio de Lola puede facilitar a su ser querido hablar de aspectos importantes pero también muy difíciles de abordar.

En un segundo momento, podrá preguntar a [ \_\_\_\_\_ ] con naturalidad qué opina, qué piensa y siente en relación a estos temas para sí mismo/a, y dependiendo de su deseo podrá continuar y tal vez hacer su propio Plan para vivir mejor.

### **Piense que hacer este Plan tiene beneficios para todos:**

**1.-** Da a la persona la oportunidad de expresarse y de ser escuchada y respetada.

Las personas con problemas de memoria, independientemente de que sepan o no la causa de sus dificultades (un diagnóstico específico), sí perciben que en general se les tiene menos en cuenta. Notan que amigos, familiares o profesionales les dejan en un segundo plano. Es como si sus opiniones no resultaran tan valiosas como antes, como si todo el mundo supiera mejor que Él/Ella lo que necesita, desea, lo que le viene bien. Por ello, ofrecer este espacio a [ \_\_\_\_\_ ] para hablar con libertad sobre lo que realmente les importa, es esencial.

**2.-** Ayuda a [ \_\_\_\_\_ ] a establecer prioridades basándose en lo que desea ahora, buscando hacer sus deseos y preferencias compatibles con sus circunstancias y recursos disponibles.

**3.-** Da más valor al tiempo de usted pues, al organizarse según las necesidades y deseos de [ \_\_\_\_\_ ], los momentos que le dedique (encuentros, actividades, ..) estarán más dirigidos a que [ \_\_\_\_\_ ] logre sus propias metas y se sienta mejor.

## Paso 3

# Tienes un Plan. Pasamos a la acción.

**En este Paso 3º le propondremos:**

Cumplimentar conjuntamente **La Hoja de ruta nº 3: Mi Plan. Trucos, recursos y agendas.**

De este modo podrán ir concretando qué cosas quiere lograr [ \_\_\_\_\_ ] y qué necesita para ello. Es un paso más para hacer realidad su Plan.

En esta Hoja encontrará ideas, trucos y recursos que le puede interesar conocer o utilizar. Pueden ir marcando todo aquello que ustedes consideren les puede ser útil (ahora o en el futuro).



Esta Hoja también servirá para planificarse y anotar las propuestas concretas del Plan de [ \_\_\_\_\_ ] Y así:

- Organizarse mejor y priorizar para llevar a la práctica todo lo pensado y propuesto.
- Comprometerse con [ \_\_\_\_\_ ] para tratar de cumplirlas.

### Recomendaciones antes de empezar

Antes de ofrecerse a [ \_\_\_\_\_ ] a acompañarle a hacer su Plan, le sugerimos unas RECOMENDACIONES PRÁCTICAS:

**1º.- Trate usted de haber leído y realizado las actividades que se proponen en esta Guía para Familiares y Amigos.** Ha sido diseñada para ayudarle en este acompañamiento que va a iniciar. Es conveniente que usted esté bien preparado para esta importante tarea. La Guía está organizada en tres bloques:

- El primer capítulo (llamado Punto de Partida) de carácter introductorio, le ayudará a usted a afrontar esta situación con la mejor actitud posible, a estar en una buena posición de salida.
- Los Pasos 1º, 2º y 3º (similares a los de la Guía para Personas con Problemas de Memoria) constituyen la parte más importante y son una propuesta sencilla y concreta de utilizar el resto de materiales del proyecto: las “Hojas de Ruta” y los vídeos
- El último capítulo (llamado “Para Finalizar”) le permitirá profundizar en este tema, desde la mirada de otras personas.

**2º.- Lea también la Guía para Personas con Problemas de Memoria** para estar familiarizado con ella y facilitar su uso a [ \_\_\_\_\_ ]



**3°.- Trate de tener preparado todo el material que va a necesitar** para ofrecerse a colaborar con [ \_\_\_\_\_ ] a hacer su Plan:

1. La Guía de Personas con Problemas de Memoria accesible y cómoda para que su ser querido pueda, si lo desea, manejarla y escribir en ella (si está impresa) aunque sea con su apoyo.
2. Las Hojas de ruta impresas (recuerde que son las mismas en ambas guías) para poder escribir en ellas.
3. El vídeo de Lola (“Déjame compartir cómo me siento”) disponible para poder visionarlo y escucharlo cómodamente en compañía de su ser querido.

**4°.- Trate de encontrar un lugar y un momento agradable y tranquilo.**

- Cuando se sienta usted preparado, ofrezca a [ \_\_\_\_\_ ] que lea la Guía para Personas con

Problemas de Memoria, solo/a o si lo prefiere, mejor aún, con usted. Pero solo si sabe con certeza que [ \_\_\_\_\_ ] quiere hablar de lo que le sucede, que quiere tratar del tema. Avancen poco a poco, sin prisa, por cada Paso: el 1º, el 2º y el 3º. Pero sólo si sabe con certeza que [ \_\_\_\_\_ ] quiere hablar de lo que le sucede, que quiere tratar del tema. Avancen poco a poco, sin prisa, por cada Paso: el 1º, el 2º y el 3º.

- Es bueno tratar los temas de la Guía con naturalidad y en más de una ocasión pues puede que [ \_\_\_\_\_ ] necesite su tiempo, o que cambie con el tiempo su opinión.
- Una vez hecho el Plan y cumplimentadas las Hojas de ruta,[ \_\_\_\_\_ ] puede consultarlas y compartirlas con otras personas de su confianza. También podrán ser muy valiosas para los profesionales que tengan trato con [ \_\_\_\_\_ ] en el futuro.

**5º.-** Ahora, viene el momento de **apoyar a** [ \_\_\_\_\_ ] **para que pueda llevar su Plan a la práctica.** No olvide que, además de poder hablar de las cosas, lo verdaderamente importante es hacerlas realidad.

*“La acción más pequeña vale más que la intención más grande”. J Huet*

A ir cumpliendo su  
Plan poco a poco  
disfrutando cada día...

## Para finalizar

Le proponemos ver varios vídeos que ofrecen otros TESTIMONIOS en relación a los problemas de memoria. En ellos hablan otras personas con problemas de memoria, familiares, profesionales del sector y que trabajan con ellas, otras personas mayores, y ciudadanos de todas las edades. Sus opiniones pueden ayudarle a usted, y a otras personas muy cercanas a [ \_\_\_\_\_ ] (otros miembros de la familia u otros amigos) a tener una visión más amplia y a ser más sensibles en este tema. ¿Se anima a compartíroslos con ellos?

## Audiovisuales

### D-La opinión de la sociedad

 [“La opinión de otras personas mayores” vídeo D1](#)

 [“La opinión de la calle” vídeo D2](#)



### C-El acompañamiento del profesional

 [vídeo C](#)

### B-La mirada de los familiares

 [“Somos tu familia, Magdalena” vídeo B1](#)

 [“Somos tu familia, Isidro” vídeo B2](#)

 [“Somos tu familia, Secundino” vídeo B3](#)



### A-La vivencia de la persona con problemas de memoria

 [“Déjame compartir cómo me siento” vídeo A1](#)

 [“Quiero seguir opinando” vídeo A2](#)

 [“Quiero seguir haciendo” vídeo A3](#)

Antes de finalizar, deseáramos hacerle una serie de *recomendaciones* respecto a algunas cosas que conviene evitar y otras que sabemos que siempre van a ayudarle.

### *Trate de evitar aquello que no ayuda (errores frecuentes)*

- Pensar que [ \_\_\_\_\_ ] es otra persona diferente a la de antes, que no se da cuenta de las cosas, que no sufre por que se le olvida.
- Sobreprotegerle dificultando o impidiendo que realice actividades o tareas que aún es capaz de hacer (aunque sea con cierta supervisión o ayuda).
- No darle su tiempo para expresarse, corregirle constantemente.
- Referirse a ella con expresiones o palabras que dañan su imagen o que la reducen a la de alguien enfermo.
- Ocultarle información que puede querer saber (aunque sea de forma sencilla y aunque lo olvide después).
- No permitir que decida porque tenga dificultad en ejecutar las acciones necesarias para ello. Por ejemplo, puede no poder sacar dinero de un cajero o ir al banco pero eso no significa que no sea capaz de saber que desea hacer un regalo a su nieto o a un amigo.
- Pensar constantemente en cómo estará en el futuro y actuar como si ya se encontrara en una situación de mayor deterioro. Esto, además de impedir proporcionar el apoyo que [ \_\_\_\_\_ ] necesita ahora, le va a dificultar disfrutar de los aspectos positivos del momento actual.

*Tenga siempre presentes estas ideas que van a ayudarlo:*

- Tener una visión completa y sensible de [ \_\_\_\_\_ ] para que se sienta una persona valiosa y querida. Recuérdele sus cualidades (si es alegre, cariñosa, divertida con buen carácter, bromista, responsable, amigable, etc....). Continúa siendo una persona única a la que usted quiere.
- Escuchar y sintonizar con sus necesidades y sentimientos. Comprenda que a veces se muestre enfadado/a o frustrado por sus errores o fallos de memoria.
- Conocer sus pequeñas metas en el día a día y tratar de ayudarlo para que las haga realidad.
- Facilitar que lleve una vida lo más parecida posible a como era antes. Ello implica que la persona esté felizmente ocupada teniendo la oportunidad de hacer tareas valiosas, asumir pequeñas responsabilidades, sentirse útil, etc.



- Usar todos los recursos a su disposición: familiares, amigos, personas de confianza, profesionales, recursos o servicios comunitarios, aparatos tecnológicos, etc. Todo lo que les pueda resultar valioso.
- Mantener una actitud optimista a la vez que realista le va permitir disfrutar y aprovechar todo lo positivo del momento actual.
- No olvide que cuidarse usted es también cuidar a [ \_\_\_\_\_ ] Organizarse mejor, atendiendo y cuidando sus propias necesidades, disfrutando los pequeños momentos que la vida le ofrece, hará de usted una persona más dichosa, y lo irradiará/transmitirá en los apoyos a su ser querido.
- Saber que quienes trabajamos con personas con problemas de memoria hemos aprendido que no podemos proponer un tratamiento o una terapia sin escuchar lo que piensa y siente la persona acerca de su situación. Su deterioro cognitivo le dificulta expresarse pero no le impide “saber” lo que siente y desea. Hoy sabemos que la ciencia avanza en este tema cuando es capaz de contar con la mirada de las personas afectadas.



**BERMEJO** 

---

**Lourdes Bermejo García**  
*Directora y autora del Proyecto*

**Santiago Bermejo García**  
*Diseño Gráfico*

**Miguel Ángel Martínez Antón**  
*Médico Psiquiatra Asesor*

**José Manuel Morell Rodríguez**  
*Dirección, montaje y edición de Piezas Audiovisuales*

**Juan Carlos Martín Millana**  
*Fotografía*



Unión Europea  
FEDER  
Invertimos en su futuro

Esta publicación es una iniciativa conjunta de la Fundación General de la Universidad de Salamanca, el Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras demencias (IMSERSO) y la Fundación Reina Sofía, y se enmarca en el proyecto "Espacio Transfronterizo sobre el Envejecimiento" aprobado dentro del Programa de Cooperación Transfronteriza España-Portugal 2007-2013 (POCTEP) del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).

