

# ¡Tengo un Plan!

## Vivir bien con Problemas de Memoria



*Guía para Personas con Problemas de Memoria*

# ¿Qué puedo hacer para vivir mejor?





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

**¿Por qué esta Guía puede ser interesante para mí?  
¿Cómo usarla? \_\_\_\_\_ 4 - 5**

**Paso 1.  
Yo ahora: ¿Qué pienso, qué siento y qué necesito? \_\_\_\_\_ 6 - 7**

**Paso 2.  
Decido mi Plan: ¿Qué quiero y qué puedo hacer? \_\_\_\_\_ 8 - 9**

**Paso 3.  
Tengo un Plan. Pasar a la acción. \_\_\_\_\_ 10 - 12**

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

## **Paso 1°.**

Yo ahora:

¿Qué pienso, qué siento y qué necesito?

## **Paso 2°.**

Decido mi Plan:

¿Qué quiero y qué puedo hacer?

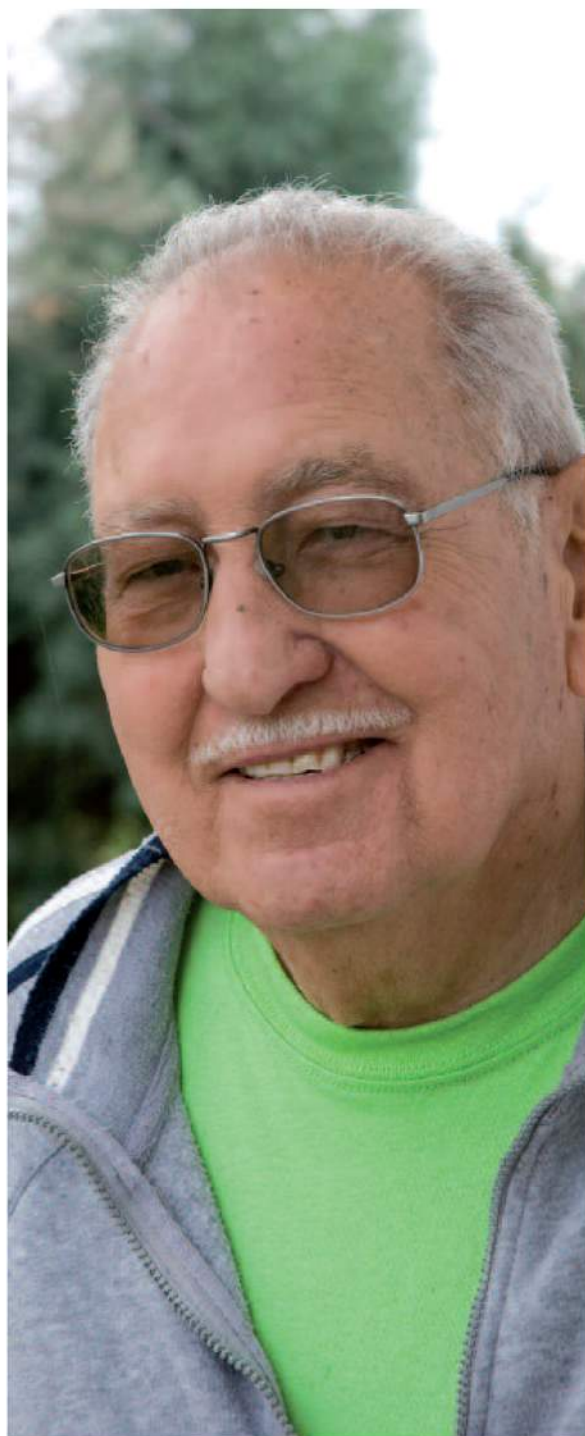
## **Paso 3°.**

Tengo un Plan.

Pasar a la acción.

*Sigo siendo yo.*

*Me queda mucha vida por delante y es el momento de que me organice*



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

*Este camino que le proponemos puede recorrerlo usted sólo/a, pero también puede elegir compartirlo con una persona de su confianza.*

*“Este es un momento difícil en mi vida porque me doy cuenta de que ya no estoy como antes y voy necesitando ayuda para hacer cosas que siempre hice. Me doy cuenta de que tengo fallos de memoria. Sin embargo, **sigo siendo yo**. Me queda mucha vida por delante y es el momento de que me organice para que mi vida sea lo mejor posible. Sería bueno tener un Plan que me ayude a poner en claro mis ideas, a decirles a los míos lo que quiero conseguir y cómo quiero vivir para que me ayuden a lograrlo”.*

*“Es necesario que en este momento de mi vida me tome un tiempo. Pararme a pensar me ayudará a tomar las mejores decisiones para vivir como quiero y lo mejor posible. Siguiendo esta Guía iniciaré un camino que debo recorrer poco a poco y que en ocasiones tal vez no me resulte sencillo. Leer esta Guía, ver el testimonio en los ví-*



*deos, me va a hacer pensar, plantearme dudas y sentir emociones.*

*Pero todo ello es normal, yo ya tuve que enfrentarme a otras dificultades o problemas de la vida. A pesar de que este camino no siempre me resultará fácil, seguro que merece la pena”.*

**Si para usted seguir llevando las riendas de su vida es importante, seguir esta Guía y hacer su Plan va a ayudarle mucho.**

Este camino que le proponemos puede recorrerlo usted solo/a, pero también puede elegir compartirlo con una persona de su confianza. Si así fuera, elija a esa persona y después pónganse en marcha.

*“Leer juntos la Guía, hablar de los temas que más me preocupan, compartir mis sentimientos, tomar ciertas decisiones, buscar juntos soluciones a las dificultades... Sin duda, en buena compañía el camino puede ser mucho más agradable”.*

*Leer esta Guía, ver el testimonio en los vídeos, me va a hacer pensar, plantearme dudas y sentir emociones.*

**¿Se anima? ¿Empezamos?**



## Paso 1

# Yo ahora: ¿Qué pienso, qué siento y qué necesito?

### Es muy **IMPORTANTE** que Yo...

- Piense y reflexione acerca de lo más importante para mí en este momento.
- Se lo cuente a mis familiares o amigos más íntimos para que me ayuden a conseguir lo que quiero.
- Pueda tener toda la información que necesite, pueda consultar a los profesionales sobre aquello que me interesa o preocupa (en temas de salud, legales, económicos, ...) y pueda asesorarme.

*Lea esa hoja con su familiar o amigo.*



**¡Tengo un Plan!**  
Vivir bien con Problemas de Memoria.

**espacio**  
transición  
www.espacio.es

**1ª HOJA DE RUTA**

Yo, ahora: ¿Qué pienso,  
qué siento y qué necesito?

1 - Me noto fallos de memoria... ¿Sé qué me está pasando?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 - ¿Me gustaría saber más acerca de mis fallos de memoria? \_\_\_\_\_ SI  o NO

3 - ¿Quiénes son las personas que más quiero?

1- \_\_\_\_\_

2- \_\_\_\_\_

3- \_\_\_\_\_

4- \_\_\_\_\_

4 - ¿Leé he contado cómo me siento? ¿Lo que necesito ahora? ¿Lo que me preocupa? \_\_\_\_\_ SI  o NO

5 - ¿Me gustaría tomar ahora alguna decisión sobre mi salud o mis cuidados? \_\_\_\_\_ SI  o NO

6 - ¿Me gustaría tomar ahora alguna decisión sobre mi patrimonio/dinero/ahorros? \_\_\_\_\_ SI  o NO

7 - ¿Quién me gustaría que me ayudara si empeoro y no puedo decidir sola/a?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoja de Ruta nº 1

**Hoja de ruta nº 1:**

**Le proponemos que usted pueda:**

- Tener esta Hoja impresa (para así poder leerla y escribir en ella).
- Sentarse tranquilamente a leer esta Hoja. Si lo prefiere, junto con un familiar o amigo de su confianza.
- Pensar y comentar (si lo hace en compañía) de forma sincera lo que usted opina de cada punto de esta Hoja.
- Escribir usted mismo sus opiniones o, si lo prefiere, decir a su acompañante que tome notas de sus preferencias en la Hoja.



## Paso 2

---

# Decido mi Plan ¿Qué quiero y qué puedo hacer?

### Es muy **IMPORTANTE** que Yo...

- Sepa qué cosas me hacen feliz ahora, que sepa qué quiero y qué puedo hacer.
- Hable, me organice y cuente con el apoyo de las personas que me quieren para lograrlo.
- Trate de cambiar aquellas cosas que ahora no me gustan, que no me ayudan a estar bien.

### Hoja de ruta nº2.

#### Le proponemos que usted pueda:

- Tener esta Hoja impresa.
- Sentarse a leerla, solo/a o con la persona de su confianza.
- Expresar sinceramente lo que desea hacer. Como usted es una persona única, (con su propia personalidad, historia, valores, situación, etc) su opinión es muy valiosa e imprescindible para las personas que quieren apoyarle.
- Continuar haciendo solo/a aquellas cosas que desea y pueda
- Tener los apoyos que precisa si hay cosas para las cuales los necesita.

## Vídeo “Déjame compartir cómo me siento” (A1)

### Me proponen: ...

- Ver este vídeo en el que Lola (una Sra. que también tiene fallos de memoria) explica su experiencia. Si me apetece, puedo hacerlo con una persona de mi confianza.
- Voy a pensar y hablar con esa persona sobre Lola: sobre lo que Ella opina y cómo es la vida de Lola.
- Voy a pensar ahora en mí mismo/a y en mi situación actual. Podría compartir lo que opino y siento en relación a los temas que se tratan en el vídeo.



**Paso 3**

# Tengo un Plan. Pasar a la acción.

**Es muy IMPORTANTE que Yo sepa que:**

1. No estoy solo/a, que hay personas que me quieren y con quienes puedo contar.
2. Puedo seguir haciendo cosas con las que disfruto y que me hacen sentirme bien.
3. Tengo recursos: personas que quiero, asesores, profesionales, recursos de la comunidad (asociaciones, centros,...) y que es bueno conocerlos para poder aprovecharlos si en algún momento los necesitara.
4. Es normal que a veces me enfade o me sienta mal por las dificultades o fallos que me noto.
5. Es bueno ser realista -reconocer mis dificultades- pero manteniendo una actitud positiva ante la vida. Ser optimista me ayuda a vivir mejor.

*Cuento con  
personas  
que me  
quieren.*



### Hoja de ruta nº 3:

#### Le proponemos que usted pueda:

- Tener esta Hoja impresa
- Pensar en lo que quiere hacer y conseguir, y que lo pueda poner en orden, priorizarlo.
- Leerla solo/a o con su persona de confianza y marcar las ideas o trucos que considere le pueden ayudar a lograr sus metas.
- Plasmar en las diferentes agendas de la Hoja lo que quiere hacer.



Ahora solo me falta  
ir siguiendo  
poco a poco  
lo que me he  
propuesto en Mi Plan,  
disfrutando cada día...



**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*



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).

