

## SOCIEDAD

gentemayor

## Vacaciones con el alzhéimer

COLABORACIÓN

REDACCIÓN  
OURENSE

 AFAOR  
2.0

**Y**a es verano y con la llegada del calor estamos deseando disfrutar de unas merecidas vacaciones. Estar al aire libre, cambiar de entorno y descansar este año se hace aún más necesario de lo normal.

Planificar un viaje con una persona enferma de alzhéimer puede ser un reto para su familia y más en concreto para su cuidador principal ya que "se van a producir numerosos cambios en un espacio corto de tiempo que inevitablemente afectarán a la rutina del paciente", según explica el equipo de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzhéimer de Ourense (Afaor). "Debemos tener en cuenta que no existe un paciente igual a otro, por tanto, los cambios y sobre todo su adaptación a ellos, será diferente en cada uno, dependiendo de numerosos factores como la fase de la enfermedad en la que se encuentren, los rasgos de su personalidad, la sintomatología que presenten y los cuidados que reciban de la familia". Desde Afaor aseguran que esto "no supone que no se pueda disfrutar de unas merecidas vacaciones, aunque sí que es cierto que debemos tener en cuenta algunas pautas para evitar alteraciones emocionales y que estos días no supongan un sobreesfuerzo para la familia".

La persona enferma de alzhéimer ve afectadas sus capacidades cognitivas, pero no emocionales. Encontrar para ella espacios confortables, hacerla sentir segura y participar de la vida familiar influirá enormemente en su estado de ánimo y en su calidad de vida. Planificar y organizar las vacaciones teniendo en cuenta sus necesidades, será beneficioso para todos.

**ORGANIZACIÓN DEL VIAJE**

Una de los puntos a tener en cuenta a la hora de organizar el viaje es el tiempo que vamos a pasar fuera de casa, pues "es muy probable que el paciente acuse el cambio de entorno y se encuentre confuso, y tardará un tiempo en adaptarse a su nueva rutina". Por ello, tenemos que pensar y, siempre que sea posible, "procuraremos realizar viajes que no resulten demasiado cortos en el tiempo puesto que su estado de confusión puede aumentar".

También es aconsejable buscar un lugar, un entorno amigable en el que tanto el paciente como el cuidador se sientan cómodos. La



La casa del pueblo o un lugar conocido puede facilitar el trabajo del cuidador de una persona con alzhéimer durante las vacaciones.

*Es importante organizar bien el viaje y establecer unas rutinas diarias para que el paciente no corra riesgo de desorientarse o sufrir ansiedad*



Desde Afaor aconsejan que en lugares abiertos como la playa, siempre esté acompañado de un familiar.

casa del pueblo o un lugar en la costa que suela ser el habitualmente elegido por la familia puede facilitar la labor del cuidador en estos días. "Debemos buscar un lugar relajado, mejor poco bullicioso, puesto que demasiados estímulos le pueden generar inquietud y ansiedad". En este nuevo entorno puede aflorar la desorientación y es importante pensar cómo podemos facilitar su adaptación. Es importante "hacer saber a los conocidos y a la familia las capacidades y limitaciones de las personas con alzhéimer, por la noche dejar una luz encendida, llevar un objeto que forme parte de su entorno cotidiano, procurar un espacio de tranquilidad para su descanso, puede resultar positivo en dicha

adaptación".

Establecer unas rutinas diarias próximas a las que realizamos en casa aliviará el cuidado de la familia y ayudará a la persona con alzhéimer a sentirse más seguro. "Es bueno hacerles partícipes de la vida cotidiana animándole a realizar pequeñas tareas supervisadas en función de sus capacidades", sostienen desde Afaor. Mantener su actividad física y cognitiva habituales será también positivo, "pensemos siempre en actividades que resulten asequibles para la familia, puesto que las vacaciones no deben aumentar la sensación de carga del cuidador principal". Bastará con dar pequeños paseos, una partida de cartas o un juego de mesa, pintar... Tareas en las que tanto el

paciente como el cuidador sientan relajados.

**ACOMPANAMIENTO**

Desde la entidad aconsejan también que siempre que la persona enferma de alzhéimer se encuentre en espacios abiertos como la playa o el campo, se acompañe de un familiar, al existir un riesgo alto de pérdida por desorientación a causa de un exceso de estímulos. Es importante también ayudarles a combatir el calor, porque puede que no sepan interpretar adecuadamente las señales de temperatura, supervisando que lleven ropa fresca, que estén hidratados y evitar largas exposiciones al sol son tareas que corresponden a la familia, ya que "la persona enferma debido a

su afectación necesitará de ellos para llevarlas a cabo".

Por último, el equipo de Afaor recuerda que las vacaciones deben serlo para todos, también para la persona cuidadora. Esta en numerosas ocasiones deja a un lado sus necesidades para volcarse completamente en la atención con la persona con alzhéimer. "Siempre que se pueda, es conveniente que el cuidado no recaiga solo en el cuidador principal para lo que es importante organizarse y delegar parte de esta atención en otros miembros de la familia y así poder disfrutar de un merecido descanso y disfrutar de tiempo para sí mismo", precisan.

recuerda@afaor.com  
988.21.92.92