



Associació per la innovació i la comunicació

sumario

- 4** **editorial**
- 6** **hoy escribe** *Andreu Campanario.*
Periodista.
- 9** **flashes**
- 10** **informe**
Los cuidados paliativos.
- 13** **rúbrica** *Dr. Enrique Miret Magdalena.*
La profesión de humanizar.
- 14** **psicología** *Manuel Nevado Rey.*
Anecdotario.
- 16** **entrevista a** *Isabel San Baldomero Ochoa.*
Senadora por La Rioja.
- 20** **cuidados de enfermería** *Juan Santiago Martín Duarte.*
Escaras o úlceras por presión en la enfermedad de Alzheimer (y IV).
- 22** **actividades y noticias**
- 26** **voluntariado AFAL**
- 27** **un rato para leer**
- 28** **vivencias** *M.^a del Carmen Llorente Gutiérrez*
- 29** **G.A.M.A.** *Lola Muelas y Elisa Heras.*
Coordinadoras del grupo «RETIRO».
- 30** **¿qué es?** *Dr. Enrique Castillo Rosell.*
La Sofrología (II): hablar a nivel de sentimientos.
- 33** **otras AFAS**
- 34** **agradecimientos - avisos**

La Asociación de Familiares de Alzheimer (AFAL) no se hace responsable del contenido de cartas o artículos publicados. Tampoco de los anuncios publicitarios insertados en nuestra revista, ni avala su veracidad. Los interesados deben comprobar por sí mismos la realidad o no de las condiciones y bondades de los productos publicitados, especialmente cuando se trate de residencias y centros de día. AFAL cuenta con un listado, a disposición de los socios, de residencias que han sido visitadas por nosotros y que, a título sólo orientativo, nos parecerían aptas para atender a un enfermo de Alzheimer.



PORTADA:
¿Qué habrá dentro?

ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER

Declarada de Utilidad Pública • N.º Nal. 86.695

Fuencarral, 127 • 4.º Izda. • 28010 Madrid.

Teléfonos 915 941 412 • 915 941 494

Fax: 915 941 424

<http://www.afal.es>

Correo electrónico: alzheimer@teleline.es

Junta directiva:

Presidente: Blanca Clavijo Juaneda.

Vicepresidente: Margarita Retuerto Buades.

Secretaria: Carmen Esteban Cornejo.

Tesorera: Concepción Casado Revilla.

Vocales: Margarita Ventura Cuevas, Pilar Cabrera
Vidal, Carmen Martín Muñoz, Lourdes González

Campos, Pedro Hervás Plano, Matilde Ráez

Colorado, Carlos Cuadrado Cea.

Dirección:

M.ª Jesús Morala del Campo.

Colaboraciones:

Isabel San Baldomero Ochoa, Manuel Nevado Rey,
María del Carmen Llorente Gutiérrez, Enrique Miret
Magdalena, Juan Santiago Martín Duarte, Virginia Silva
Zavaleta, Enrique Castillo Rosell, Elisa Heras, Lola
Muelas, Andreu Campanario.

Fotografía profesional y dibujos:

Oscar Chinarro.

Publicidad

AFAL Madrid

Tel.: 915 941 412 – Fax: 915 941 424

Preimpresión e impresión:

Gráficas Arias Montano, S. A.

28935 MÓSTOLES (Madrid)

Depósito Legal:

M. 5.064-1996

Nuevas soluciones para Nuevos «problemas»

Una profunda crisis en la historia de Pepe y su familia

Pepe enfermó. Fueron 7 largos años en los que no pasaba una semana sin que sucedieran cosas y, casi todas ellas, trágicas.

Servicios de urgencia profesionalmente competentes pero muy poco orientados a la relación con personas que sufren.

Actuaciones para la búsqueda de servicios de apoyo, de atención a domicilio, servicios que no había buscado nunca ninguno de los implicados directamente, los hijos de Pepe y su esposa, hoy su viuda. En total, cinco personas.

El Ayuntamiento, la Administración autonómica, Los servicios sanitarios, las asistentes sociales, disponen de servicios pero la información no es fácil de obtener.

Diagnósticos y opiniones variadas, no concretas, que son, a veces la base para tomar decisiones fuertes. Pruebas dolorosas, ¿las hacemos?, ¿cortamos la pierna? ¿Cómo nos ocurre esto? ¿No le pasa a nadie más? ¿Con quién puedo compartir este problema que no sabemos resolver? Preguntas lanzadas no se sabe bien a quién.

Los componentes del equipo (directamente afectado)

Pepe es el enfermo, él es el afectado. ¿Cuál es su Visión, cómo se ve él al final de ese proceso? Nadie «trabaja eso». Él aguanta las pruebas, «los bajones», las «crisis», «las operaciones», no recupera, va «bajando» día tras día. Ve que hace sufrir a aquellos que él quiere, no esperaba ni deseaba hacer eso jamás. «Que se acabe de una vez»

Ascensión, la esposa. Ella tiene sus achaques, «vive» todos los momentos pero «son los médicos» los que pueden resolver, ella limpia, cocina, espera que la ayuden, le faltan fuerzas, se deprime, se ve sola en el camino.

El hijo mayor, vive a 40 km., de donde «ocurren las cosas», tiene organizada su vida, con su mujer, sus hijas; también tiene sus problemas, el trabajo no va muy bien, a su mujer las cosas no le acaban de funcionar, su hija mayor tiene una pareja, su hija menor se ha casado y no ha sido demasiado exitoso.

El segundo, está a más de 500 km. Aprovecha sus viajes para visitar a Pepe y trata de dar ánimos; anima a su madre, anima a sus hermanos, improvisa sobre la marcha. Sus fugaces estancias «no le dan para más»

El tercero, vaya lío tiene con sus negocios, su actual

familia, sus suegros, su hijo, y la hija de su anterior matrimonio, su primera esposa. Él está en todo momento, a la hora que sea, con su coche para llevar a Pepe al hospital.

El cuarto, el más joven y más ordenado, se pone al lado de su madre, falta al trabajo, tramita, acompaña, está siempre ahí, sus amigos le recriminan su ausencia, en la empresa donde trabaja le llaman constantemente la atención, su sonrisa va desapareciendo, «baila con la mas fea», «se hace responsable de la situación». Nunca ha «hecho ese trabajo» pero se aplica y lo hace bien.

Ese equipo se ha generado de una forma improvisada, no se han marcado unos objetivos, no se han distribuido las funciones. A su alrededor hay equipos, quizá no tan directamente relacionados, pero afectados también y que tratan de colaborar e influir. Las motivaciones son varias, las metas personales de cada uno se ven afectadas, las emociones afloran constantemente, salen cosas que jamás hubieran salido, algunas sorpresas «satisfactorias», otras decepciones inimaginables.

Si alguien se responsabiliza de algo, el resto se dedica a sus «menesteres», la armonía va dejando de existir, siempre hay alguien que opina que aquél tendría que haber hecho..., pero eso no sale, esas cosas van «quedando dentro», los malestares surgen en los momentos más imprevistos.

¿Aprendemos de la historia?

Los cambios rápidos sin preparación de los individuos desestabilizan.

La autoestima de los individuos y del grupo se devalúa cuando no hay «metas», y «las cosas van a peor».

El dialogo interno de cada individuo, si es negativo, es nocivo para uno y para los demás. «Esto no avanza, cada vez es peor», «cómo padece», «para esto mejor que...».

Una crisis, si es o puede ser larga, debe considerarse un proceso, en un colectivo, del estilo de una familia. Ese proceso puede ser una oportunidad de «crecer» individual y colectivamente.

El equipo principal, como en todos los procesos, es bueno que se establezca de una forma ordenada, las tareas previstas distribuidas. Cada componente se brinda a realizar aquello que le es más fácil, que le motiva más.

Las metas, los propósitos, la Visión particular de cada uno, ponerla en común es enriquecedor. Los puntos de vista compartidos, el respeto a «otros puntos de vista».

La información, su búsqueda, la localización,.... cuanto más ágil mejor, en cualquier momento, en cualquier lugar.

Las experiencias parecidas, accesibles las personas estén donde estén.

Identificar los pequeños avances, los momentos dulces, el brillo de las personas, compartir esos aspectos hace crecer la autoestima de los individuos y del grupo.

Las soluciones, aunque sean pequeñas, no las va a tener sólo el equipo de profesionales que intervienen puntualmente. Todos podemos ver soluciones si el foco es claro, y «nos entusiasma» localizarlas

Las herramientas

Si queremos ir de vacaciones juntos, nos preparamos para ello, incluso con antelación: tú traes el coche, yo busco el apartamento, yo localizo lo que tiene que ver con las carreteras, el otro mira los museos. Nos juntamos de cuando en cuando y nos vamos ilusionando un poco más cada vez.

Compramos objetos, instrumentos, cheques de viaje, ropa, averiguamos, sometemos a decisión etc.

Lo mismo ocurre en cosas cotidianas que tienen que ver con que entre varias personas consigamos un logro.

Observaremos que, a medida que «preparamos», «el objetivo se hace más atractivo»

Una crisis en la salud de uno de los miembros del grupo, nos indica que tenemos que acceder a informaciones, estar comunicados entre nosotros, con otros que han pasado situaciones parecidas, con los profesionales que intervienen. Puede ser parecido.

La red, Internet, pueden ser una herramienta valiosísima en un proceso de esas características. Prepararse para el proceso, comunicarse con, comunicar a, dotar al afectado de instrumentos que suplan o faciliten algunas de las carencias.

Divulgar los logros, las experiencias, algunas ideas, las ocurrencias, las personas que pueden informar a otras y su localización, puede ayudar a otros como nos hubiera o hubiese ayudado a nosotros.

Pero... siempre hay un pero, «yo no se», «yo no tengo» «este no querrá», «aquí no hay»..., etc.



www.lacarpadelosmayores.com

En Losmayores.com creemos que:

Para lograr más, para crecer, para mejorar, para «resolver asuntos complejos»..., no se requieren sangre, sudor y lágrimas; es cuestión de PENSAR DIFERENTE.

Es cuestión de modificar opiniones erróneas e inefectivas, transformándolas en creencias que se aproximen más a la verdad.

Y por eso oímos muchas más veces a aquellos que dicen:

sabemos que una sociedad para todas las personas es buena

*queremos estar integrados en todas las áreas de la Sociedad
queremos estar comunicados con el mundo que nos rodea, aprovechando todas sus posibilidades*

seguimos teniendo curiosidad

y, gracias a nuestras experiencias a lo largo de nuestra vida, somos EXPERTOS en ADAPTARNOS a nuevas situaciones

cualquier etapa de nuestra vida continúa siendo «una verdadera aventura»

Losmayores...

Somos muy prácticos. Si lo que vemos nos es útil y, nos emociona..., lo cogemos.

Tenemos perspectiva. Si lo que vemos es fácil y, nos sirve..., lo utilizamos tanta veces como haya que utilizarlo

Optimizamos nuestras energías. Nos encanta aquello que es asequible y nos aporta utilidad..., para nuestros propósitos

Sabemos utilizar el tiempo. Damos valor a los instantes, a los momentos y, a las personas..., queremos aquello que es divertido.

Andreu Campanario
Periodista

