

DEMENCIA Y EMPATÍA



En Gipuzkoa viven unas 11.000 personas con demencia. La mayoría, en sus domicilios acompañadas de sus familias, otras solas. La demencia es un síndrome que produce limitación funcional y cognitiva progresiva y puede llegar el momento en que la persona no pueda, quiera o deba, continuar en su domicilio. Debe resultar claro a sus allegados, cómo y cuándo se detecta esta situación.

Esta pérdida de capacidad funcional y cognitiva puede darse de manera insidiosa. Cada vez le cuesta más vestirse, ducharse, ir al baño o manejar el dinero. Abandona actividades sociales, igual se pierde por su ciudad, o se despierta de noche pensando que es de día. Pueden aparecer episodios de alucinaciones, delirios, riesgo de fuga, agitación...

Así, la persona cuidadora precisa dedicarle cada vez más tiempo y se encuentra con situaciones difíciles de manejar que le generan gran impacto emocional, pudiendo llegar a una situación de sobrecarga que repercuta en su esfera laboral, familiar, social y económica.

Factores psicosociales, de accesibilidad o de dependencia y fragilidad, generan una característica común: la dificultad para vivir de forma adecuada en el medio sociofamiliar.

¿Qué es vivir bien? Linda Clare, experta investigadora en demencias, sugiere que «la experiencia individual de vivir bien está indexada por evaluaciones positivas de bienestar subjetivo, satisfacción con la vida y calidad de vida». En suma, «vivir bien» es diferente para unos y otros, pero existen unos mínimos éticos que debemos vigilar y preservar.

¿Quiénes ingresan en la Residencia?

Diferentes motivos pueden llevar a un ingreso residencial. En el caso de personas con demencia, la necesidad de ayuda o supervisión frecuente de una tercera persona, incluso para las actividades más básicas. También porque esa persona, que vive bien cuidada en su entorno habitual comienza a presentar trastornos de la conducta (agitación, agresividad, insomnio y gritos nocturnos, riesgo de fugas, alucinaciones o delirios). No disponer de esa ayuda en su domicilio o no poder controlar esos trastornos, puede hacer necesario su ingreso en una Residencia.

Aproximadamente, tres cuartas partes de las personas que ingresan en Residencias presentan deterioro cognitivo, y en la mayoría de los casos, existe un diagnóstico de demencia establecido. Su edad media supera los 82 años y las dos terceras partes son mujeres.

Necesidades de atención y cuidados

La población guipuzcoana que vive en Residencias tiene una edad media de 86 años y el 2% son centenarios. La mayoría presentan deterioro cognitivo y casi tres cuartas partes son mujeres. Son muy mayores, dependientes, y necesitan ayuda para sus necesidades cotidianas básicas (higiene, vestido, alimentación) y complejas (compra, uso del teléfono). También necesitan

atención en sus problemas de salud, ser escuchadas y comprendidas, ser queridas, ser animadas y estimuladas, participar, decidir, sonreír y disfrutar de la vida. La Residencia debe ser un entorno amigable donde se sientan cómodas e integradas.

Dos rasgos resultan fundamentales en los profesionales que trabajamos con personas mayores: el conocimiento y la empatía. Debemos estar bien formados, y nos debe gustar trabajar con personas mayores. De la conjunción de ambas características, junto a los valores del centro, surge la eficiencia y la bondad laboral.

Es labor desarrollada por auxiliares-cuidadoras, la supervisión y ayuda en sus necesidades diarias. Los problemas de salud son frecuentes debido a su pluripatología. En la Residencia Zorroaga enfermeras y médicos especialistas en Geriátrica, trabajamos día a día aplicando los cuidados y tratamientos más acordes a las necesidades y deseos de los usuarios y de sus familias. La fisioterapeuta ayuda en la recuperación de las limitaciones funcionales. La psicóloga detecta e interviene en problemas psicológicos o de conducta, diseña intervenciones que fomentan el envejecimiento activo y el mantenimiento de capacidades. La trabajadora social se encarga de la atención social y acompañamiento a residentes y familias y coordina intervenciones.

El cuidado de la salud es prioritario, también lo son las relaciones personales, el ocio y las actividades del día a día. Un programa desarrollado por animadoras contempla desde actividades de carácter físico, cognitivo y social, hasta otras más lúdicas como el bingo, los juegos de azar, espectáculos de música y teatro... Otro aspecto especialmente importante es la alimentación. Un menú equilibrado, variado y atractivo, en un comedor que fomente las relaciones sociales, es el marco adecuado para facilitar la vida en la Residencia. Otros servicios que permiten el funcionamiento equilibrado de una residencia son el departamento de administración, telefonía, limpieza, jardinería, lavandería y mantenimiento.

Profesionales, familiares y residentes consensúan un plan de atención individualizado en la que se recogen las preferencias y objetivos en las diferentes áreas.

¿Quién adopta la decisión?

Habitualmente, no lo hace la persona con demencia. El deterioro cognitivo que le genera la demencia le dificulta la toma de decisiones. Es decir, son otras personas quienes deciden, familiares cercanos, y en ocasiones, las propias instituciones públicas, aunque siempre con su consentimiento.

Quienes tenemos a nuestro cargo personas mayores afectas de demencia debemos conocer cuándo se van a beneficiar del ingreso. La decisión debe ser consensuada por la familia y trabajada en el tiempo. Debe basarse en el conocimiento de la enfermedad y en su previsible evolución. Fundamentalmente, debe realizarse cuando la Residencia aporte más que el domicilio, o cuando las necesidades de atención sobrepasen las posibilidades socioeconómicas o saludables de la familia. En Gipuzkoa también debemos contar con la situación real de nuestro territorio. No debemos olvidar que la espera para obtener una plaza residencial concertada puede alargarse seis u ocho meses.

Aceptar y adaptar nuevos ingresos

A pesar de haber valorado la necesidad y conveniencia del ingreso, pueden surgir sentimientos de duda, culpa y miedo. Es recomendable disponer de información sobre el proceso y visitar Residencias, valorar sus servicios, sus instalaciones y otros aspectos que nos parezcan importantes. La Residencia proporciona cuidados y servicios, pero la implicación de la familia y el entorno, resultan igualmente importantes y complementan una buena atención residencial. Facilita el objetivo común, que la persona residente esté bien cuidada, contenta e integrada y permite disponer de un tiempo de calidad para compartir. Y es que, la estancia residencial debe considerarse como otra forma más de cuidar.