



MANUAL DE CUIDADOS BÁSICOS DE UN ENFERMO DE ALZHEIMER EN FASE LEVE

**ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A
NUESTROS PROFESIONALES.**

**AFA Albacete
C/ Ebro, 14 bajo
Tlf: 967 50 05 45
02006 Albacete
e-mail: afaalba@telefonica.net**





TELÉFONOS DE URGENCIA

- **Ambulancias** **967 22 22 22**
- **Urgencias** **967 22 24 00**
- **Bomberos** **085**
- **Cruz Roja** **967 22 22 22**
- **Toxicología** **91 562 04 20**
- **Policía** **091**
- **Policía Local** **092**
- **Radio Taxi** **967 52 20 02**

TARJETA DE EMERGENCIAS

Apellidos y Nombre del enfermo:

Dirección:

Teléfono:

Fecha de nacimiento:

CENTRO DE SALUD

Tlf. de cita previa:

Tlf. de Urgencia:

Nº Afiliación a la Seguridad Social:

MÉDICO DE FAMILIA

Dr.:

Enfermera/o:

Medicación (Nombre / Hora):

RECOMENDACIONES GENERALES


- Adapte su vivienda al familiar enfermo: evite alfombras que pueden provocar caídas, retire muebles que entorpezcan el paso; ponga alfombras o suelos antideslizantes en los baños.
- En la cocina es importante que nada más pueda abrir los armarios dónde encontrará cosas de comer que no le perjudiquen.
- Evite que los productos de limpieza, tóxicos, etc,.. estén al alcance del enfermo ya que pueden ser ingeridos.
- Poner luces que identifiquen el camino que va de la habitación al lavabo puede prevenir accidentes.
- Las señales o dibujos en las puertas de ciertas habitaciones facilitan la identificación.
- Llevar algún objeto que identifique la persona facilita que en caso de pérdida encuentre la ayuda que necesite.
- Un armario con muchas piezas de vestir puede provocar confusión a la persona enferma.
- La gran cantidad de productos para la higiene personal puede confundir al enfermo.



NUTRICIÓN

Los alimentos que debe consumir una persona deben ser los adecuados para su edad, su gasto de energías, sus gustos, sus condiciones de salud, sus posibilidades económicas, etc,...

POR ELLO:

- Elabore una dieta adecuada a la actividad de su familiar.
 - Respete en lo posible sus gustos y preferencias.
 - Evite el exceso de sal, grasas animales y condimentos.
 - No repita con frecuencia la misma comida.
 - Si utiliza dentadura postiza, procure que esté bien encajada.
 - Utilice vasos y platos irrompibles.
 - Los cubiertos pesados y largos serán más manejables.
 - Invíteles a comer poco a poco, masticando bien los alimentos.
- 
- Cuidado con las espinas de pescado y con los trozos grandes de carnes.
 - Existen complementos alimentarios que su médico usará si lo cree necesario.
 - Proporciónese líquidos suficientes, entre litro y medio y dos litros cada día, y en verano más.

- No olvide que la oferta de productos alimenticios es tan variada que no es necesario utilizar los alimentos más caros en la elaboración de la dieta.

EN CASOS DE HIPERTENSIÓN

- Evite el uso de sal y los condimentos, bebidas excitantes (café, té, colas y alcohol) al elaborar la comida de su familiar.
- Tómele la tensión cada día y apunte las cifras.
- Observe el pulso de su familiar.

Si observa alguna anomalía recurra a su médico o enfermera/o.

EN CASOS DE DIABETES

- Aprenda los síntomas de Hipoglucemia (bajada de azúcar en la sangre) y los de la Hiperglucemia (elevación de los niveles de azúcar en sangre).
- Sea metódico en las horas de las comidas de su familiar.
- Tenga azúcar siempre a mano.
- Proporciónale zumo de naranja o agua azucarada ante una bajada de la glucosa.
- Elabora una dieta equilibrada dependiendo de la actividad física de su familiar.
- Conozca los alimentos que contienen más o menos azúcar.

INCONTINENCIA URINARIA Y FECAL

- Cuando su enfermo empiece a presentar incontinencia procure mantener unos horarios fijos al día para que realice sus necesidades.
- Procure que el paciente participe en estos cambios, si es posible.
- Utilice el absorbente idóneo para el tipo de incontinencia que presente.
- Asesórese bien de cuándo y cómo debe realizar los cambios de los apósitos.
- No reprima ni demuestre enfado al paciente ante la eventualidad del cambio frecuente del pañal.
- Observe los momentos del día en que suelen tener el pañal húmedo para cambiarlo cuando sea preciso.
- No apriete en exceso el pañal, puede lesionar la delicada piel del paciente.
- Cambie el pañal cuando la cantidad de orina que ha recogido sea la adecuada.
- No olvide que un exceso de orina no será absorbido por el pañal y que la permanencia de esa humedad puede acarrearle graves complicaciones (infecciones, excoriaciones de la piel, etc,..)

- Observe si presenta inflamación, heridas, cambios de la forma natural de la zona que se ha golpeado, dolor, etc, y si lo cree oportuno no dude en llamar al médico.
- Si presenta herida sangrante, mantenga la zona elevada, procure unas gasas o tela limpia y haga presión sobre la zona hasta que le atiendan los profesionales.
- En caso de pequeños rasguños, puede desinfectar la zona con algún antiséptico.

FORMAS DE LEVANTAR AL ENFERMO

El enfermo debe ponerse de rodillas y avanzar gateando hasta encontrar una mesa o una silla estables para apoyarse al levantarse. El cuidador deberá ir dándole las indicaciones.

Hay que recordar flexionar las piernas y no hacer la fuerza con la espalda, manteniéndola recta.



- Sepa que existen alimentos, sobre todo pasteles y helados especiales para diabéticos.

- Sepa que los diabéticos tienen especial predisposición a padecer lesiones en los pies. Obsérvelos minuciosamente durante las tareas higiénicas.

SÍNTOMAS DE HIPERGLUCEMIA (GLUCOSA ELEVADA)

- Orina mucho.
- Sed excesiva.
- Hambre exagerada.
- Fatiga.
- Visión borrosa.
- Alteraciones de sensibilidad.

SÍNTOMAS DE HIPOGLUCEMIA (GLUCOSA BAJA)

- Mareos.
- Somnolencia.
- Comportamiento anómalo.
- Palidez.
- Sudoración fría.

COLESTEROL

- Cuidar la dieta (no abusar de carnes rojas, bollería y grasas). Recomendable una dieta rica en fibras.

HIDRATACIÓN

⇒ INTERNA (Aporte de líquidos)

- Procure que su enfermo ingiera al menos un litro y medio de líquidos por día.
- Vigile la cantidad de orina que expulsa.
- Procure vestirle con la ropa adecuada a la estación del año. Tenga en cuenta el ambiente caluroso del verano que le hará transpirar más, aunque usted no lo vea.
- Evite en verano las corrientes de aire y un excesivo uso del aire acondicionado.
- Ponga recipientes con agua para que el grado de humedad de la habitación sea adecuado si la zona en que vive es de clima muy seco en verano o cuando en invierno utilice estufas.
- En invierno no tenga un ambiente demasiado caluroso en la casa.
- Tenga en cuenta si su paciente está tomando algún medicamento que le produzca mayor expulsión de orina.

⇒ EXTERNA

- Hidrate la piel de su familiar después de la higiene.

CUIDADOS RESPIRATORIOS

- Procure que coma siempre sentado.
- Procúrele el tiempo necesario para la toma de alimentos, no le apesure.
- Si tiene fatiga, déjelo descansar cada cierto tiempo.
- No le agite ni le ponga nervioso, ya que sube la frecuencia cardiaca y se produce un mayor gasto de oxígeno.

CAÍDAS

Puede que a pesar de sus cuidados, su familiar sufra una caída debido a esas dificultades, tanto físicas como mentales, que van apareciendo gradualmente.

- Si se ha caído su familiar, mantenga la calma.
- No responda a la caída de manera aparatosa, puede afectar aún más al enfermo.

Si usted se encuentra sólo y no puede ayudarlo a levantarse o el estado del enfermo le aconseja no levantarlo usted sólo (pérdida de conocimiento, fuerte dolor, etc,..), busque ayuda y no trate de incorporarlo puesto que puede agravar su estado además de correr usted el riesgo de lastimarse y no poder ayudarlo.

HIGIENE

- Procure un horario diario inamovible para cada tarea.
- Invite al paciente a que realice o participe en estas actividades.
- Si necesita ayuda en algunas de estas tareas, no dude en ofrecérsela.
- Evite el uso de bastoncillos para limpiar el cerumen de las orejas.
- Córtale las uñas cuando sea preciso y hágalo correctamente. Las de los pies se deben cortar a ras del pulpejo y no más, para evitar que se claven.
- Use crema hidratante después del aseo.



MEDICACIÓN

- Cumpla rigurosamente las indicaciones del médico en cuanto a los fármacos.
- Observe la fecha de caducidad de los medicamentos.
- Consérvelos como se le haya indicado (frigorífico, ambiente seco o temperatura normal).
- Cerciórese de que su familiar ha ingerido la medicación adecuadamente en cada toma, y que no la expulsa.
- No le administre medicamentos no prescritos por el médico. Evite consejos no cualificados en este tema.
- Si el medicamento a administrar se presenta en forma de gotas y al contarlas no está seguro de las que ha depositado en el vaso o en la cuchara, tírelas, lave el vaso o la cuchara y comience de nuevo la cuenta.
- Observe las posibles reacciones indeseables de los fármacos.
- Notifique a su médico cualquier síntoma de reacción adversa al medicamento.
- Mantenga las indicaciones médicas por escrito, de manera que otra persona pueda saber en todo momento qué debe hacer si usted no está.