



## MI FAMILIAR EMPIEZA CON DEMENCIA ¿CÓMO MEJORO MI COMUNICACIÓN CON ÉL?

---

El **diagnóstico de una demencia en el seno de una familia** supone en la mayoría de los casos un choque brutal el cual, suele venir acompañado de un desasosiego que se incrusta en esa familia durante largo tiempo.

El no saber como actuar delante de nuestro ser querido sobre todo, en esas primeras fases cuando la enfermedad aunque insipiente, empieza a manifestarse en el día a día, añade a ese desasosiego un torrente de emociones entre las que el miedo y la inseguridad por no saber como comunicarnos y relacionarnos con él, domina a la vida familiar.

Cada persona es diferente y cada persona enferma también es diferente, no vamos a afirmar que existan pautas universales que funcionen para todos por igual, no obstante, la experiencia permite hablar de **sencillas y prácticas actuaciones que ajustándolas a la persona y a su entorno**, puede contribuir y ayudar a que nuestra forma de relacionarnos y comunicarnos con ella mejore notablemente.

A continuación enumeraremos algunas **pautas que puedan ayudarte**. Es importante no olvidar que cada una de estas recomendaciones han de ir acompañadas de grandes dosis de paciencia, empatía y sobre todo, de amor.



Veamos cuales son:

- Recuerda que es una persona adulta. Dirígete a ella siempre sin olvidar esto. Evita por tanto, tratarla de forma infantil.
- En tu dialogo con ella utiliza frases afirmativas que son más fáciles de comprender. Requieren menos esfuerzo cognitivo. Por ejemplo, “papá vamos por aquí” en vez de decirle “papá por aquí no”
- La paciencia tiene que ser tu aliada. Ofrecerle su tiempo para que se exprese y encuentre sus palabras. Por ello, es importante organizar las tareas siempre que se puedan, porque la paciencia entra a formar parte de la familia.
- En la mayoría de las demencias, la memoria a corto plazo es la que más se afecta. Por ello, es recomendable intentar no entablar conversaciones sobre hechos muy recientes que justamente no va a poder recordar.
- Las preguntas siempre cortas y muy concretas.
- Que el lenguaje que utilicemos sea sencillo, empleando frases simples.
- Hablar despacio, claro, cuidando la vocalización y siempre mirarle a los ojos, ayuda a captar su atención.
- Repetir cuando no entienda algo también va a tener protagonismos, será clave cuando nos demos cuenta de que no ha entendido. No insistir si vemos que no entiende, lo mejor, cambiar de tema de forma natural. Con ello le ayudamos a que no se frustre.

#### **Fuentes consultadas:**

Fundación Pascual Maragall

Cuideo.com

Fundación ACE