

¿Qué opinan las familias?

“En un recinto comercial hay que ir con mil ojos. A mi madre las atraen los colores vivos y es ahí donde tengo que buscarla si se pierde”.

M.M. Cuidadora de su madre de 82 años con Alzheimer

“A veces la gente no entiende que pasa y se ríe, dice que la persona está loca. Si se equivocan con el cambio, hay dependientes que se aprovechan...”

M.L. Cuidadora de su marido de 79 años con inicio de demencia

“En la farmacia del barrio nos conocen y no se enfadan si mi madre se pone a tocarlo todo. Si son personas desconocidas, yo les digo que lo que tiene mi madre es Alzheimer y enseguida cambian de actitud, se vuelven más amables, más pacientes. A mí no me da vergüenza decirlo. Es una enfermedad más, como la diabetes, por ejemplo”.

R.M. Cuidador de su madre de 82 años con Alzheimer

“Creo que la sociedad podría ayudar mucho en los cuidados de los mayores si estuviera más informada”.

N.S. Cuidadora contratada para cuidar de un matrimonio mayor

Ayudas para personas con demencia y sus familias cuidadoras

Proyecto “Apoyo familiar y comunitario a personas con enfermedad crónica y/o deterioro cognitivo de la Creu Roja”

CREU ROJA 971 295 000
Teléfono gratuito Atención a la Persona
Cuidadora de Cruz Roja Española 900 365 100

DIR. GNRAL DEPENDENCIA 971 177 272

IMAS 971 295 972
Servicio de Orientación
Asesoramiento e Información a las Personas Mayores

CRESCENDO 601 032 047
Centro de Rehabilitación y Formación
especializado en Alzheimer y Demencias

MENTE 617 453 949
Centro rehabilitación de la memoria

AFAPAM 630 473 365
Asociación de Familiares de Enfermos
de Alzheimer de Palma de Mallorca

MANS A LES MANS 685 258 333
Asociación de personas cuidadoras

REHACER BALEARES . . 971 479 406 · 971 478 982
Asociación Rehabilitación
Accidentados Cerebrales.

Financiado por:



Colabora:



Sigue nuestra actividad en:   



Amics de les persones
amb demències i els
seus familiars

Apoyo familiar y comunitario a personas con enfermedad crónica y/o deterioro cognitivo

Creu Roja en las Illes Balears ha impulsado, con el apoyo de diferentes entidades, la creación de **una comunidad amigable con las personas que padecen demencia.**

La iniciativa que quiere implicar también a la ciudadanía es un proyecto financiado por la Conselleria de Serveis Socials i Cooperació del GOIB (0,7% del IRPF)

Cada vez más a prop de les persones



Humanitat Imparcialitat Neutralitat Independència Voluntariat Unitat Universalitat

¿Qué es la demencia?

La demencia es un conjunto de síntomas causados por diversas afectaciones del cerebro, entre ellas, la Enfermedad del Alzheimer.

Actúa de forma gradual sobre el funcionamiento cerebral de la persona que la padece y puede cambiar su manera de pensar, hacer las tareas cotidianas, comportarse o relacionarse con su entorno habitual.

La mayoría de las personas con demencia son mayores, pero es importante recordar que **no todas las personas mayores tienen demencia**. Aunque la demencia es más común después de los 65 años, **puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, sexo, cultura, ingresos o educación**.

¿Cómo ayudar a una persona con demencia?

- Lo más importante es comportarse con **normalidad y ser paciente**.
- Mantener el **contacto visual y una sonrisa** también ayuda mucho.
- **Preguntar amablemente** y con tono suave: “¿Puedo ayudarle/te?”
- **Darle tiempo** para que pueda contestar.
- El sentido de humor siempre ayuda, pero hay que tener cuidado de **no ofender** a la persona.
- Utilizar **palabras simples y frases cortas**. ¡Cuidado! **No infantilizar**.
- Hacer preguntas que pueden ser respondidas con “sí” o “no”. **Dar a elegir entre dos opciones**.
- **Ofrecer instrucciones o explicaciones** paso a paso, con calma y de forma coherente.
- Repetir información, si fuera necesario, simplificando la frase. Si la persona pide la misma información varias veces, **es importante NO decir “Ya me lo has dicho”**.
- **No faltar nunca al respeto** a una persona con demencia ni a la persona que se encarga de su cuidado.

¿Cómo saber si una persona tiene demencia?

No es una tarea fácil. La demencia se manifiesta de formas diferentes en cada persona y cada una trata de convivir con ella a su manera, adaptándose a su entorno.

Conocer los síntomas más frecuentes nos puede ayudar a entender a estas personas y atender mejor sus necesidades. Sin embargo, debemos tener en cuenta que cualquier persona se puede encontrar ocasionalmente con estas dificultades, sin que obligatoriamente se trate de una patología:

- **Inseguridad y pérdida de confianza en sí mismos:** puede generar una gran frustración y angustia.
- **Confusión:** calcular los precios de forma inadecuada, no saber cuánto dinero pagar por la compra o dejar una propina desmesurada, confundir un comercio con otro, etc.
- **Desorientación:** no saber la hora, si es mañana o tarde, no encontrar la salida del recinto o perderse de la persona que le acompaña.
- **Olvidos frecuentes:** olvidarse de pagar, de recoger el cambio o la compra, no recordar el número secreto de la tarjeta bancaria, etc.
- **Problemas de comunicación:** no entender bien lo que se le dice, repetir las mismas preguntas varias veces, no saber contestar o confundir las palabras, no reparar en las señales y notificaciones por no verlas o entenderlas.
- **Cambios de comportamiento:** enfadarse sin motivo aparente o asustarse y mostrarse intranquilo.

¿Se puede prevenir o tratar?

Diferentes estudios señalan algunos factores que pueden reducir el riesgo de padecer demencia:

- Mantener la **mente activa**
- Hacer **ejercicio físico** de forma regular
- Mantener una **dieta saludable**
- Fomentar las **relaciones sociales**

Por desgracia, en la actualidad no se ha encontrado la manera de revertir el avance de la demencia, pero sí existen tratamientos que pueden mejorar algunos síntomas y retrasar el deterioro.

¿Cuál es el beneficio de una Comunidad Amigable con la demencia?

Las personas con demencias tienen mucho que aportar a la sociedad en experiencias y sabiduría, siempre que puedan sentirse seguras y apoyadas.

Una Comunidad Amigable se compone de personas informadas y concienciadas con la demencia y sus síntomas. Se enfrenta al estigma que pesa sobre las personas afectadas y sus familias, lucha por su plena integración en la sociedad, procurando que reciban una atención digna y los apoyos necesarios.

En definitiva, es

“un lugar donde las personas que padecen demencia y las que cuidan de ellas se sienten empoderadas, apoyadas e incluidas en la sociedad, entienden sus derechos y reconocen todo su potencial”.

(Asociación Internacional de Alzheimer, 2015)